

سخن سردبیر

دل‌نوشت‌هایی از هر سو

نمی‌دانم این سخن، مقاله است و یا دل‌نوشته؛ فقط می‌دانم در ناخوش‌ترین، نامساعدترین و ... روزهای زندگی بشر (و شاید خودم) در این مرز و بوم به صورت ناهوشیار در نیمه‌های شب بر روی کاغذهای مچاله نقش می‌بندد.

من نمی‌نویسم دست‌هایم می‌نویسند، برای کسی نمی‌نویسم نه برای خود و نه برای دیگران؛ با هدف خاصی نمی‌نویسم نه با هدف تغییر نه با هدف پرطمطراق فرهنگ‌سازی - مگر فرهنگ ساختمان هست که بخام بسازم، و نه با هدف شهرت‌طلبی و نه مبارزه‌طلبی. فقط می‌دانم هر چه به ذهن هوشیار و ناهوشیارم می‌آید بر روی کاغذ نقش می‌بندد. بدون هیچ گونه اندیشه و تفکری حرف می‌زنم، بنابراین بی‌هیچ نظم و آرایش خاص قلم را بر روی کاغذ می‌کشم. من حرف می‌زنم من نمی‌نویسم زیرا نوشتار از قاعده خاصی پیروی می‌کند ولی حرف زدن شفاهی از قواعد سرسختانه ویرگول و نقطه‌ویرگول و ... مستثنا است. حرف‌هایی هستند که هیچ وقت نباید نوشته شوند ولی حتماً باید گفته شوند. بله شاید همین باشد من در نیمه‌های شب با خود خلوت کرده و با خود حرف می‌زنم و ...

اما دقت نظر در همه این نوشته‌های بی‌سر و ته، نشان از یک نظم پنهانی دارد (نظمی عمیق در هیاهوی بی‌نظمی بسیار). سخن‌هایم هدف خاصی ندارند ولی همان طور که پیازه می‌گوید در دل هر بی‌نظمی، نظم خارق‌العاده‌ای نهفته است در نتیجه شاید در قلب این سخن‌های بی‌هدفم، هدفی مقدس خوابیده باشد. این نکته را می‌توان از فیدبک‌های داده شده برخی منتقدان سخن‌هایم استنباط کرد. مثلاً:

در سخن عشق: به قول یکی از این منتقدین با انصاف: "خیلی قشنگ عشق رو از عرش کشوندین و آوردین به جزئی‌ترین مسایل زندگی که به زعم خیلی‌ها ابتدایی و روزمره است. عشق رو از تقدس کشوندین آوردین در صحنه‌های ساده زندگی، لحظه‌های نفس کشیدن‌ها و زنده بودن‌های زندگی، و این عالیه. شاید به نظر مردم عشق در رقابت با دوست داشتن باشه یا برتر و یا بالاتر و گاهی کمتر؛ اما در این سخن شما، عشق صرفاً در مباحث فلسفی و ... نیست، عشق در همه لحظه‌های ساده زندگی هست و اینه که مهمه، نگاه ساده به چشمان معشوق، نگاه ساده به زندگی، نگاه ساده به کل هستی از بوییدن گل گرفته تا دادرسی هم‌نوعان."

یا در سخن طبقه طبقه کردن جامعه: باز به نقل از یک معلم منتقد باوجدان: "به نظر من ریشه همه این نابسامانی‌ها در نظام آموزش از اونجا آغاز شد که سیاست‌مداران به جای عملی کردن شعار آموزش همگانی و رایگان برای همه، نظام آموزش رو خصوصی کردن، اونم فقط و فقط بخش مالی اونو؛ برای اینکه چپاولش در عرصه‌های دیگه بیشتر باشه و بودجه کمی رو به آن اختصاص بدهند. من به عنوان معلم، صرفاً با وجدانم دارم کار می‌کنم نه بابت حقوق و دستمزدی که می‌گیرم. بی‌انگیزگی بیداد می‌کنه. این درد عمیق فقط در خانه من به عنوان معلم نیست تو خونه شاگردم تو جامعه‌ای که شاگردم توش نفس می‌کشه و راه میره ... هم هست ما همه نفس‌های آخر رو می‌زنیم، سیاست آموزش و پرورش باید عوض شه نظام آموزش باید عوض شه بودجه باید عوض شه از همه مهم‌تر بار گران فقر از خانواده‌ها باید برانداخته بشه، والدین نگران شغل و معیشت آینده فرزند نباشند؛ به عبارتی خانه از پایست ویران است و ما و حتی شاگرد خسته من و مادر و پدر نگران‌ش در حال رنگ ایوان این خرابه هستیم. واقعاً بعضی وقت‌ها دلم به درد میاد می‌بینم کسی بیانیه می‌ده و از معلم می‌خواود که آره به بچه‌های ما به جای درس و کتاب، عشق یاد بدین و صداقت یاد بدین و ... ما درون این خانه خراب مثل یه مادر صبوری شدیم که برای حفظ کانون خانواده مستأصل شده‌ایم. تمام اشکالات و انتقادات شما و همه، به جا درست و متین هست...!"

بگذریم، پس همان طور که هر خوابی که می‌بینیم انعکاس رویدادهای روزمره و اتفاقات گذشته و ... یا انعکاس آرزوهایمان برای آینده است، احتمالاً سخن‌های من نیز انعکاس تمام ... به صورت نیمه‌هوشیار یا ناهشیار است. بیشتر سخن‌هایم بی‌مخاطب هستند و به طور کلی چند دسته‌اند:

برخی از سخن‌هایم رنگ و بوی پرورشی دارند که معلم‌ها، والدها، و ... شاید مخاطب اصلی آنها باشند؛ مخاطب برخی دیگر از سخن‌ها، متخصص‌ها و شبه‌متخصص‌ها و روان‌شناس‌ها و شبه‌روان‌شناس‌ها و روان‌شناس‌نماهایی هستند که گمان می‌کنند بر فرهنگ و علم و تمدن بشری تکیه زند؛ همچنین تعدادی از سخن‌هایم، نوشته‌هایی از هر سو هستند که شاید دغدغه‌های برخاسته از ذهن ناهوشیارم باشند، تنش‌ها و تنبیدی‌هایی که دیواره‌های روح هر انسان بی‌سوادی چون من را به سوهان می‌کشند؛

۱. این دو نظر درباره دو تا از سخن‌هایم عیناً از مخاطبان عزیز و منتقد در این بخش نقل شده است و من درباره صحت و سقم این نظرات، چیزی نمی‌دانم؛ چون اصولاً بر خلاف دیدگاه بسیاری از دانشجویان و همکارانم، فردی همه‌چیزبلد نیستم.

و بالاخره سخن‌هایی هم می‌نویسم که ... ببخشید نمی‌نویسم ... یعنی نمی‌دونم چطور بگویم سخن‌هایی که نوشته نمی‌شوند و شاید بهترین سخن‌ها و حرف‌هایم باشند و با علامت ... مشخص می‌شوند. این سخن‌های نانوشته را خواننده باید بر اساس ساختار کلی متن و با نگرستن با دریچه نگاه من، ببیند و بخواند چون این سخن‌ها که احتمالاً در نوع خود بهترین هستند و عمیق‌ترین و غمیگین‌ترین و مسئله‌دارترین و ... حرف‌ها هستند ولی به دلایل مرموزی مانند ترس ناهوشیار ناچیزی چون من، بی‌سوادروان‌شناسی مانند من، و یا ناخشنود شدن مخاطبان و همه اونایی که ظاهر می‌شوند آن گونه که نیستند (یعنی آنچه هستند با آنچه نشان می‌دهند زمین تا آسمان تفاوت وجود دارد)، به رنگ سفید نوشته می‌شوند. البته در همه ما این ویژگی ... نهفته است، در همه ما بین آنچه که حرف می‌زنیم، سخن می‌گوییم و نشان می‌دهیم با آنچه که هستیم تفاوت بسیار است؛ زیرا تمام هستی و نیستی ما بر "دیگران" تکیه دارد و وجودمان از بدو تولد و یا شاید قبل از آن حتی در ژنوم‌مان با دیگران‌هایی عجین شده است که اگر آن دیگران‌ها بیرون ریخته شوند پوسته‌ای می‌شویم که درونمان چیزی نیست.

بکن و نکن‌هایی که در تمام عمرمان دریافت کردیم به خاطر جلب رضایت و نارضایتی دیگران و ... است. دیگران در تمام وجودمان غلبه دارند به خاطر دیگران می‌خندیم، گریه می‌کنیم، می‌خوریم، می‌نوشیم، ازدواج می‌کنیم، سکس می‌کنیم، می‌خواهیم، تدریس می‌کنیم، مطالعه می‌کنیم، راه می‌رویم و ... همه و همه به خاطر دیگران است. حتی غذا می‌خوریم تا زنده بمانیم تا دیگران از زنده ماندنمان سود ببرند، و الی آخر.

دختری را در خیابان بغل نمی‌کنیم چون دیگران می‌بینند، سببی را از مغازه و یا درختی بر نمی‌داریم چون دیگران می‌بینند، و با لباس زیر به دانشگاه نمی‌آیم چون دیگران مسخره‌مان می‌کنند؛ بیش از دوسوم همه اعمالمان به خاطر دیگران و یک سوم باقی‌مانده به طور غیرمستقیم با دیگران در ارتباط‌اند. پس ما پوسته‌ای هستیم که درونمان را دیگران‌هایی پر کرده‌اند و هر روز و هر شب به دنبال جلب رضایت این دیگران‌ها هستیم و تا جایی که بتوانیم اونا را راضی کنیم سرخوشیم و شاد و از زندگی لذت می‌بریم. و وقتی با همه تلاش‌ها و کوشش‌ها و ... که برای جلب رضایت دیگران در تمام طول زندگی انجام دادیم با نقد و نارضایتی دیگران روبرو شویم، به طور کامل از هم می‌پاشیم (من روان‌شناختی بسیار ضعیف) و شاید این است ریشه پنهان بیشتر اختلال‌های روانی!!! هر چه دیگران بیشتر در ما حضور داشته باشند از "من" ما کاسته می‌شود و هنگامی که تأیید دیگران را از دست دهیم اعتماد به خود، حرمت خود، و همه توانمندی‌های روان‌شناختی‌مان را به یکباره از دست می‌دهیم و سازش‌مان با خودمان و محیط زندگی‌مان به شدت مختل می‌شود. انسان تا جایی که بیشتر، دیگران در او باشند بیشتر ضعیف‌تر است، بیشتر بیمار است و من ضعیف‌تری دارد، تمام قدرت و توانش به دیگران وابسته می‌شود، با تعریف و تمجید دیگران کیف می‌کند، غرق در شادی و لذت می‌شود، با نفس کشیدنی عمیق تمام دنیا برایش شیرین می‌شود، و همه چیز برایش آرام و آرامش دارد ولی با لعن و نفرین دیگران تمام سازمان‌یافتگی‌های روانی او فرو می‌ریزد؛ بنابراین آرامش او حقیقی نبوده و مشکلات روان‌شناختی مانند آتشی زیر خاکستر بیرون کشیده می‌شوند. پس انگار راز درمان بیشتر مشکلات روانی، دور ریختن دیگران و تقویت من روان‌شناختی است.

ولی چند درصد روان‌شناسان در ایران به این موضوع مهم می‌پردازند؟ چند درصد از آنها، خودشان از "من" قوی برخوردارند؟ اصلاً تصور جامعه ایران از یک روان‌شناس چیست؟ و یک روان‌شناس واقعی چه کسی است که بتواند این "من" را در خود و دیگران تقویت کند؟

من چه می‌دونم!!! مگر قرار هست هر کسی که روان‌شناس هست همه چیز را بداند، بچه‌های خوبی تربیت کند، با زنش دعوا نکند، بچه‌هایش را کتک نزند، با دانشجویانش درست برخورد کند، به همه کمک کند، بی‌نظم نباشد یا ... راستگو و رک و راست و شفاف باشد (تصویر اول از روان‌شناس در ایران)؛ یا نه:

در جهت مقابل آن، موی سرش پریشان باشد و یا اگر زن است بیرون ریخته باشد، برخلاف جریان رود شنا کند، با آستین کوتاه در حیاط دانشگاه با دمپایی دوچرخه براند، هر روز یک مدل برای ریشش درست کند و یا یک آرایش خاص بدن نما داشته باشد، هر روز ساعتی بخوابد که دیگران نمی‌خواهند، رنگ‌های پیراهن و شلوارش ۱۸۰ درجه با هم فرق کنند، کثافت از سرتاپای ماشین و خونه‌اش بیرون بزند، تمام اتاق و کتابخانه و درس و مشقش پر از لجن‌زاری باشد که بیشتر شبیه لانه موش باشد. استدلال این گروه این است که خلاصه هنرمند و روان‌شناس که نباید خود را به مرزهای بی‌اساس و پایه جامعه مدنی و اجتماعی محدود کند، او باید آزاد باشد و آزاد بیندیشد و هرچه محیط زندگیش کثیف‌تر و آلوده‌تر و بی‌نظم‌تر و بی‌حساب و کتاب‌تر باشد روان‌شناس بهتری است (تصویر دوم از روان‌شناس در ایران).

این دو تصویر غالب روان‌شناس در ایران هست، اولی فردی معصوم و امامزاده و همه چیز بلد و تصویر دوم فردی پسیکوز و بیمار روانی اجتماعی و شخصیت ناهمگون و بی‌خاصیت که نه برای خود، نه برای خانواده خود، و نه برای جامعه و جهان خود هیچ گونه خاصیتی دارد و تنها خاصیت مطلوبش این است که محیط زندگی‌اش لانه‌های مناسبی برای سوسک‌ها و پشه‌ها و شیش‌ها و ... است.

نه خواننده بسیار عزیزم اینا روان‌شناس نیستند، شاید مقداری سواد و مدرک روان‌شناسی داشته باشند ولی روان‌شناس نیستند. مدرک روان‌شناسی را می‌دهند ولی روان‌شناس شدن، جامعه‌شناس شدن، استاد شدن، معلم شدن، والدین خوب شدن و ... را دانشگاه‌ها نمی‌دهند. دکترا را نمی‌گیرند، باید دکتر شد. به قول استاد بسیار

جانم، بزرگ‌مرد روان‌شناسی تمام تاریخ ایران زمین دکتر محمود منصور: "من همیشه از این موضوع رنج بردم که هر کسی با گرفتن مدرک روان‌شناسی، خود را روان‌شناس می‌داند". این عبارت ساده و در عین حال عمیق یعنی این که اگر تمام مدارک و گواهی و کارگاه‌ها و دکان بازارها و ... را کسب کنید روان‌شناس به معنای واقعی نمی‌شوید. به همین خاطر است که APA تاکید می‌کند: روان‌شناسی بالینی، هنر و فن سازش دادن آدمی. فن یعنی تکنیک‌ها، آزمون‌ها، روش‌ها، و نشانه‌های تشخیصی و ... خلاصه همه آنچه که دانشگاه‌های ما به دانشجویان ارائه می‌کنند ولی هنر یعنی فرد باید از شَم بالینی برخوردار باشد باید ی جوری اختلال مراجع را ببکشد و تشخیص دهد. کسی تا از این هنر برخوردار نباشد اگه هزار تا دوره و کارگاه پولکی و اجباری و قلابی و کارورزی‌های ... را بگذراند باز روان‌شناس نمی‌شود. و شما ای مخاطبان سخن‌های هر فصل نشریه‌ام، من اکنون در نقطه‌ای از زمان و مکان ایستادم که نه خود را برازنده استاد می‌دانم نه برازنده درمانگر باتجربه، و نه برازنده نویسنده خوب!

من اکنون احساس کسی را دارم که در ابتدای راه شدن است؛ بنابراین فرایند درمان را تعطیل کردم و مسئولیت درمان هیچ کودکی را برعهده نمی‌گیرم و از امروز یک بار دیگر پا در مراکز درمانگری به عنوان مراجع و کارآموز می‌گذارم تا از دنیا تجربه روان‌درمانگران مشهور ایران زمین که همه‌شان نوید درمان نشوندگان را می‌دهند تجربه کسب کنم. شاید مدتی بعد، این تجربیات را منتقل کنم و اما اگر نامفید بودند و یا تمامی این مراکز درمانی و درمانگران پردعا را دکانی بیش ندیدم بیزار از همه روان‌درمانگرهای مشهوری می‌شوم که در ایران جهت درمان بیماران، تبلیغات پرطمطراق می‌کنند و چنان غوغا و هیاهویی به پا می‌کنم که لرزش و پس‌لرزه‌های آن تک تک آجرهای سازمان و مؤسسه‌ها و مراکز و کلینیک‌ها و ... را در هم بشکنند؛ پس تا آن روز، خداوند حافظ همه شما مخاطبان ناشناسم باشد چون تا این لحظه از زندگی تنها پدیده‌ای را که یقیناً به آن ایمان دارم خدا است. زیرا این خدا تنها موجودی است که از هر موجود و ناموجودی، موجودتر است و از بین همه ناموجوداتی که دیده نمی‌شوند، شنیده نمی‌شوند و با هیچ حسی درک نمی‌شوند موجودتر است؛ اما من امروز این موجود به ظاهر ناموجود را از همه موجودات به ظاهر موجود، بیشتر می‌بینم، بیشتر می‌شنوم و بیشتر حس و درک می‌کنم. متأسفانه بشر به خاطر همه کثافت‌کاری‌هایی که در تمام طول تاریخ مرتکب شده است مجبور است این پدیده به ظاهر نمی‌دانم چیست و به ظاهر ناموجود را، به باطن، ناموجود بداند و یا وجودش را سرکوب کند و از دامنه هوشیار خود بیرون براند تا غرق در روزمرگی به دنبال لذت‌طلبی‌های خود باشد.

بله خدا موجودی است که در ظاهر از همه موجودات، ناموجودتر است و در باطن از همه موجودات به ظاهر موجود، موجودتر است. خدا، تنها ناموجودی است که وجود دارد. من امروز صدایی را واضح‌تر از صدای این ناموجود نمی‌شنوم، من امروز تصویری را واضح‌تر از تصویر این ناموجود نمی‌بینم. خوب مخاطبان و خوانندگان بسیار جان سخن‌هایم، می‌بینید نوشته‌هایم بدون تصمیم و اراده من از کجا شروع و به کجاها سرک کشید و تا کجاها ادامه یافت و تمام شد (البته تمام‌شدنی در کار نیست)؛ این هست قصه پرغصه قلبی که درد و رنج‌های هوشیار و ناهوشیار بسیار دارد؛ دانش و آگاهی و علم و بینش و جهان‌بینی مشخصی ندارد (و شاید هم دارد ... نظم و جهان‌بینی عمیق در عمق بی‌نظمی‌هایی که در سطور قبل اشاره کردم)، و در دنیایی از ابهام به دنبال یافتن افق‌های روشن و شناساندن آن به مخاطبان شناس و ناشناس، دست و پا می‌زند و ...

عباسعلی حسین‌خانزاده

سردبیر نشریه علمی پژوهشی سلامت روان کودک

۱۵ تیرماه ۱۳۹۸