

دکتر علی قائمی

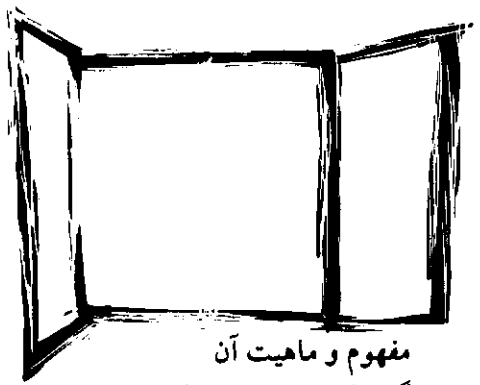


گریز از خود

را از آنان سلب کرده، گاه آنان را در چنبره نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها اسیر می‌سازد. طبیعی است که اگر با دیدی وسیع‌تر به این امر بنگریم باید اعتراف کنیم که دامنه خسارت آن متوجه جامعه و کشور نیز خواهد شد. این دعوی بدان خاطر است که در یک جامعه معقول هر انسانی همانند مهره‌ای در نظام ماشینی آن جامعه است و طبیعی است که اگر مهره‌ای در سر جای خود نباشد یا به وجهی عادی و سالم کار نکند، اختلال در کار ماشین پدید خواهد آمد.

مقدمه

از مسائل و دشواری‌های زندگی و رشد برای برخی از افراد، حالت یا احساس گریز از خود است. گریز از خود، حالت یا احساسی است تلخ و ناگوار که برای خود فرد و مخصوصاً اطرافیان مشکل‌آفرین است. برای خود فرد از آن بابت ناگوار است که او را از لذت زندگی، از رشد و پیشرفت تحصیلی و از سیر و حرکت به سوی سعادت و کمال باز می‌دارد. برای اطرافیان، به ویژه نزدیکان و اعضای خانواده از آن بابت تلخ و دشوار است که آرامش و اعتماد



مفهوم و ماهیت آن

گریز از خود چیست؟ نوعی فرار از من خویش است که در احساس فرد پدید آمده، تجلیات و آثار آن را در حالات، حرکات و اتخاذ مواضع وی می‌بینیم. ماهیت آن نوعی نفرت و انزجار از خویشستن است که به دلایل و علل متعددی ممکن است پدید آید.

توضیح مسئله این است که برخی از افراد به عللی نشأت گرفته از درون وجود، و زمانی هم بیرون از وجود (محیط خارجی) در وضع و شرایطی قرار می‌گیرند که خود به سرزنش و توبیخ خود پرداخته، کارشان به جایی می‌رسد که از خودشان بدشان می‌آید. از خود متنفر شده، حتی درصدد انتقام‌گیری از خودشان برمی‌آیند. درباره خود تنبیه و کیفر قائل شده، حتی در مواردی ممکن است برای زوال و فنای خویش نقشه‌ای بکشند.

این که انسانی در برابر عملی ناصواب و خطایی سخت و سنگین دچار عذاب وجدان شود، امری طبیعی و برای همه آنان که فطرتی بیدار دارند پدید آمدنی است و خوشبختانه همین امر سبب خودداری از تکرار آن عمل و انجام دادن عملی مشابه است. اما این که این خطا و کار ناصواب سبب عاطل و باطل ماندن یا در جازدن یا تن به خودکشی دادن شود، کاری است ناصواب و نامعقول. از این رو ضروری است که والدین و مربیان در این زمینه اقدام بازدارنده‌ای انجام دهند.

احساسات و تصورات

مبتلایان به این وضع و حالت، احساسات و تصوراتی دارند که در ارتباط با خود و دیگران قابل بررسی و دسته‌بندی است.

احساس درباره خود این است که آدم بدی‌اند، بدکار و بدکردارند، خیانتکارند، مستقلب و فاسدند، در خور هرگونه کیفر و عقوبت‌اند، وجودی زشت و منفور و غیرقابل ترحمند، باید فانی و زایل شوند، کیفر و عقوبت حق آنان است، مستحق هر بلا و عذابی‌اند، بد کرده‌اند، لایق احترام و محبت نیستند، شایسته زندگی و ادامه حیات و دارای حق بهره‌مندی از مواهب حیات نیستند، چه بهتر که زودتر گور خود را گم کنند و از این شرمساری‌ها بیرون آیند ...

احساس درباره دیگران متضاد است. گاهی این تصور وجود دارد که دیگران نادان‌اند، خود خواه‌اند، با او سردگیری دارند، میکرب جامعه‌اند، حرف‌های بی‌حساب می‌زنند، مسخره‌اند و... زمانی هم می‌گوید مردم خوب‌اند، و هر چه باشند از او بهترند، و این اوست که مقصر است و نمی‌تواند با مردم کنار آید و...

رفتار و مواضع او

رفتار او با دیگران خصمانه است و می‌کوشد همگان را محکوم بداند. با دیدی تحقیرآمیز به آنان می‌نگرد. بر خوردش با دیگران به گونه‌ای است که گویی آنان دشمن او هستند و می‌خواهند با او درگیر شوند. به همین سبب او پیشقدم می‌شود و موضع درگیری را اتخاذ می‌کند.

بررسی‌ها نشان داده است که این حالت اغلب در نوجوانی شکل می‌گیرد و بر اثر تداوم نابسامانی‌ها و علل گوناگون رو به گسترش می‌گذارد و در اواخر این دوره و مخصوصاً در دوران نوجوانی به اوج خود می‌رسد. این حالت و احساس در گروه دختران و زنان شایع‌تر است، اگرچه به صورت اعمال خشونت در مردان زیادتر به چشم می‌خورد. حتی اگر بی‌زاری از خود به فناء خود منجر شود، نوع مرگ و گزینه آن در زنان ظریف و در مردان خشونت بار است.

علل و انگیزه‌های آن

در یک عبارت باید گفت انگیزه‌های آن بیرونی است، و حتی در مواردی که درونی شده به حساب می‌آید، باز هم ریشه در بیرون و محیط دارد. در سلسله علل و عوامل می‌توان موارد زیر را برشمرد:

- احساس گناه به همه شکل‌ها و صورت‌هایش که در چهره عذاب وجدان خودنمایی می‌کند.

- احساس شکستی سخت که سبب می‌شود تصور به بن بست رسیدن برای فرد پدید آید.

- احساس تحقیر و حقارت، آن چنان که باورش شود فردی کوچک و پست و ناچیز است.

- احساس ذلت و خواری جانگزا که این تصور را در او زنده می‌کند که ادامه زندگی بی‌ارزش است.

- و....

اما این شرایط از کجا منشاء می‌گیرند؟ در پاسخ باید گفت از عوامل و شرایط محیطی زیر: تحقیرها و سرزنش‌های مداوم والدین و

این حالت و رفتار نسبت به خودش نیز صادق است. خود را مسخره می‌داند و در ارتباط با خود همان وضع و حالت را در پیش می‌گیرد. به گفته صادق هدایت گمان دارد وجودی زیان‌آور و در حد میکرب جامعه است (بوف کور). حتی حرف‌های خود را مزخرف به حساب می‌آورد (بوف کور) و بدین خاطر درصدد فانی کردن خویش یا زدودن آنی میکرب است.

در کل باید گفت که موضع او خصمانه است. همه از نظر او محکوم‌اند و تنها یک خطر جدی است: خطر بی‌زاری، نفرت، زدودن، محو کردن و... و سرانجام این امر برای خود او، خودکشی و مرگ است.

عمومیت آن

این اختلال و حتی بهتر بگوییم: بیماری روانی، امری است فراگیر، و سن و جنس و مرز نمی‌شناسد. البته کودکان از آن مستثنی هستند، ولی از سنین نوجوانی، و بعدها در مرحله جوانی و زمانی هم در میان سالی می‌توان آن را دید. اما در بزرگ‌سالی و پیری، آماری بسیار اندک و محدود دارد، زیرا مبتلای به این اختلال تا آن وقت زنده نمی‌ماند!!

تولستوی پیش از ایمان آوردن به خدا می‌گوید: احساس می‌کردم در زندگی من همه چیز رویه ویرانی و از هم پاشیدگی است؛ حتی اساس اعتقادات من در حال فروریختن است. در زندگی خود هیچ جریان مساعدی را احساس نمی‌کردم و هر شب قبل از خواب باید اطمینان می‌کردم در اتاق طنابی وجود ندارد، زیرا ترس از این بود که نیمه شب خود را به دار زنم!! (اعترافات)

رمز و راز حیات، امور و جریانات و...
- عدم نوسانات در زندگی و ملاحظهٔ یک
نواختی‌ها و تکرار مکررات کسل‌کننده و
ملالت‌آور.

- برای برخی از افراد مشکل بی‌غمی و
بی‌دردی که آن به نوبهٔ خود غم و دردی بزرگ
است.

- هم‌نشینی‌های بی‌حساب و معاشرت با
افراد بی‌مأیوس، دل‌شکسته، سرخورده و
گرفتار و...

- مطالعهٔ نابسامان کتب و آثاری که مأیوس
کننده‌اند، مثل بوف کور و...

- تجربه‌های تلخ و پی‌درپی در زندگی و
شکست‌ها و به بن بست رسیدن‌ها و عدم توان
گره‌گشایی...

- همراه شدن با گناه و انحراف که زدودن لکهٔ
ننگش برای او دشوار و در حد محال است.

تحلیل روانی فرار از خود

حق این است که شرایط محیطی برای او
نامساعد و نفرت‌انگیز است، سؤالات متعدد او
از رمز و راز زندگی بی‌جواب مانده، علت
عمده و اساسی نابسامانی را در خود می‌بیند و
آن را پروبال می‌دهد، از امری احساس گناه
دارد، عذاب وجدان او را از درون می‌فشارد، و
در مجموع نوعی اندیشهٔ پوچی و بیهودگی در او
رشد و پرورش یافته است.

از خود نفرت دارد و خود را عامل درد
و نابسامانی می‌شناسد. احساس قصور و تقصیر
او را از خود متنفر و بیزار کرده است. فرصتی را
می‌جوید که در آن از خود انتقام گیرد یا به تنبیه
خود پردازد. لکهٔ ننگش را برای همیشه از خود
بزاید یا بر روی آن خاک بپاشد.



مربیان و مخصوصاً مقایسه کردن‌ها و به رخ
کشیدن‌ها.

- وجود مشکلات و نابسامانی‌ها در عرصهٔ
خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی و...
- وجود جهل در بارهٔ زندگی، آفرینش خود،

جمع بداند.

- مطالعه و آگاهی از زندگی بزرگان و رادمردان و سختی‌ها و مرارت‌هایشان که منجر به رشد و کمال آنان شده است.

- القای قدرتمندی به او که تو می‌توانی چون دیگران باشی، می‌توانی پیروز و رشید باشی، می‌توانی...

- القای قدرت به خود که من می‌توانم به پیش‌روم، من از کسی کم ندارم، من هم انسان توانایی‌ام و...

- زدودن اندیشه‌گناه از طریق توبه و استغفار که خدای پرده‌پوش است و عذرپذیر و...

- در مواردی زدن به سیم آخر که بالاتر از سیاهی رنگی دگر نباشد، بگذار هر چه می‌شود بشود و...

- احساس غنای درونی: "شاه آن باشد که از خود شه بود." چشم به دست دیگران نباشد و...

- بالا بردن ظرفیت روحی و صبر و تحمل افراد و راضی‌سازی به قدر و قضا و امضای الهی.

- نفی سلطه‌جویی‌ها در خانه و جامعه و کاستن فشار از زندگی افراد.

- تغییر محیط و ایجاد تنوع در خط زندگی، اقدام به مسافرت‌ها و ایجاد محیط شاد و...

- توجه عدم بیهودگی در آفرینش و توجه دادن به وظیفه زندگی و مسئولیت انسان و...

- تأکید بر این نکته که اگر همه کس ما را برانند، خدای مهربان پذیرای ماست و ذکر و یاد او و قرار دادن خویش در پناه او، سبب آرامش دل‌ها می‌شود.

او در زندگی کم آورده، خود را تحقیر شده و ذلیل به حساب می‌آورد، به ویژه که احساس می‌کند توان حل مشکل را ندارد. احساس می‌کند که حضور او در زندگی و محیط حضوری بیجا و بیهوده است.

از خود و شرایط خود متنفر است، از دیگران نیز که مایه چنین وضع و شرایطی شده‌اند، متنفر و بیزار است. پس چه بهتر که هم خود را فانی و زائل سازد و هم از دیگران انتقام بستاند و با مرگ خود دل دیگران را بسوزاند!!

در طریق اصلاح

در طریق رفع این اختلال و اصلاح آن به نکاتی مهم باید اشاره کرد که هم صورت پیشگیرانه دارد و هم صورت درمان و البته در موارد حاد باید به مراکز مشاوره و روان‌درمانگران یا روان‌پزشکان مراجعه کرد. نکات مذکور عبارت‌اند از:

- زدودن جهل و آگاه کردن فرد از فلسفه حیات، راز و رمز امور و جریانات.

- ایجاد ایمان و باور به خدای واحد و مرحمت و عنایت و همراهی دائم او با انسان و امدادهای آشکار و پنهان او.

- تأکید بر عمل صالح و پاک براساس باورهای مکتبی و عقیدتی.

- سپردن مسئولیت و خواستاری اجرای آن که بیکاری و بی‌غمی خود و سوسه‌آمیز و ویران‌کننده است.

- سامان‌دار کردن محیط اجتماعی و خانوادگی که بسیاری از دردمندی‌ها نشأت گرفته از آن است.

- توسعه محبت و جریان‌های عاطفی مثبت، آن گونه که خود را فردی محبوب و مورد علاقه