

دکتر رسول شریفی
روانپزشک (تهران)

آرامش، آسایش و امنیت کجاست؟

چکیده ای از بخش های اول و دوم که در شماره های قبلی به چاپ رسیده:

پیشگفتار:

- جنسی بایستی بیشتر از کل هزینه های درمانی فعلی سرمایه گذاری کند در حالی که امروز توان درمان های اختلالات ذهنی، خلقی، رفتاری و جنسی را ندارد.

● آیا این امکانات می تواند بوجود آید؟ به طور حتم نه، نه.

● لذا بایستی سبک زندگی جدیدی طرح ریزی شود که با موافقت سردبیر محترم پیشنهاد می شود این سبک با محوریت کنترل عوامل آسیب رسان به روند بهداشت جسمی، روانی، جنسی طرح ریزی شود. سطح سلامتی با معیارهای تکلیفی و منیت ها (خانه های بسته):

شکل گیری روانشناختی:

انسان ابعاد مختلف روانشناختی دارد و برای سطح سلامتی بایستی همه ی این ابعاد رشد یافته، که با تعامل بین همدیگر، هم موجب رشد بعد دیگر شده و هم تعادل بین ابعاد مختلف را فراهم سازد. این تعادل تا به هم پیوستگی کامل ابعاد روانشناختی ادامه می یابد به طوری که هیچ کنش و واکنشی با محوریت یک بعد

توجه بشر به مسایل بهداشت جسمی و زیست محیطی و تلاش برای درمان اختلالات و بیماری های همراه زندگی از آغاز حیات در کره زمین وجود داشته ولی آنقدر ناچیز بوده که به نظر می رسد پیشرفت در مسایل بهداشتی و درمانی طی قرن گذشته از کل زمان حیات بیشتر است و می توان به این باور رسید که در نیم قرن آینده بیش از یک قرن گذشته موفقیت داشته باشد. با این روند آیا فکر می کنید بشر به سطح سلامتی قابل قبولی خواهد رسید؟ به طور حتم با تفکر دیروز و امروز خود، نه، نه، چرا؟:

● در کنترل بهداشت محیط زیست چه به علت عوامل طبیعی و چه انسانی موفقیت چندانی نخواهد داشت حتی اگر تمام دارایی امروز خود را برای آن هزینه کند.

● انسان ها برای درمان های جسمی هزینه های گزافی پرداخت می کنند ولی همان ها کمتر به مسایل بهداشتی توجه داشته و مهم تر اینکه فعلا نمی توانند قبول کنند حداقل نصف هزینه های درمانی را برای مسایل بهداشتی پرداخت نمایند در صورتی که هزینه های بهداشتی بسیار موثرتر از درمان خواهد بود.

● مهم تر اینکه برای موفقیت در بهداشت روان و بهداشت روانی

- روانی روشن فکرا نه بر فرد « پيروانی را دور خود جمع می‌کنند ولی در اکثریت موارد رفتارها حاصل بر خورد منیت‌ها و همان غالب ساخت منیت خود و ارایه تکالیف جدید می‌باشد.

شکل گیری زیستی محیطی:

انسان‌های ناتوان و نیازمند، زندگی خود را آغاز نموده و انرژی ادامه حیات، بستر مناسبی برای پذیرش منیت‌ها و دریافت الگوهای تکلیفی از محیط را فراهم ساخته و به علت احساس لذت و رضایت از این روند کاملا طبیعی، چنین ساختار زیستی همیشه پایدار بوده، هست و خواهد بود و حداقل در دهه اول زندگی هر انسانی موجب آرامش، آسایش و امنیت وی می‌گردد. با کاهش نیازمندی‌های اولیه حیات به محیط و رشد ابعاد روانشناختی همراه با امکان جداسازی منیت‌های مختلف (ثابت و متغیر)، منیت جدیدی شکل می‌گیرد.

نحوه تداوم آرامش، آسایش و امنیت در این ساختار:

در این سبک زیستی به علت وجود تداوم غیر قابل قبول منیت‌ها و تکالیف آشکار و پنهان خود و دیگران، انسان‌ها مجبور می‌شوند گروه‌های کوچک و متعددی تشکیل داده و برای احساس راحتی و

صورت نگرفته و حتی امکان جداسازی ابعاد مختلف روانشناختی فرد به راحتی میسر نخواهد شد، این وضعیت نهایی همان فردیت با مدار بسته (فردیت) می‌باشد و در صورت عدم چنین روندی، هم ابعاد روانشناختی کمتری رشد یافته و هم کاملا مجزا و حتی بیگانه از یکدیگر رشد می‌کنند.



● و در هر واحد زمان و مکانی کنش‌ها و واکنش‌ها با تاثیرپذیری از یکی از این ابعاد صورت می‌گیرد که به این حالت، رفتار بر اساس منیت اطلاق می‌کنیم.

● یک الگوی رفتاری نیز وجود دارد که فردیت و منیت‌ها حق تاثیر گذاری بر آن نداشته و فقط بر اساس الگوی داده شده و رفتار خواسته شده صورت می‌گیرد که این حالت را رفتار بر اساس معیارهای تکلیفی می‌شناسیم.

در این ساختار زیستی، هر فردی منیت‌های موجود خود و معیارهای تکلیفی همراه آن را سطح سلامتی برتر دانسته، بار فرهنگی، اخلاقی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری به آن می‌دهد به همین دلیل معمولا برای موضوعات و مسایل مختلف از داشتن یک تعریف واحد و برداشت مفهومی از آن محروم می‌باشند و این خود آغاز یک تضاد درونی و بین فردی در این ساختار زیستی می‌شود.

از ویژگی‌های اجتناب ناپذیر چنین بستر زیستی، احساس و حفظ حاکمیت افراد بر همدیگر و بر محیط بوده و به هیچ وجه دریافت شناخت، استدلال و تحلیل قابل قبول نبوده و در صورت تداوم و یا اصرار بر پذیرش و در چنین شرایطی، فرد **نابود، طرد و یا فراری** می‌شود.

زبان سرخ سر سبز می‌دهد بر باد

در این ساختار زیستی ندرتا افرادی با اعلام نیاز به فردیت توانمند خود و دیگران و ابراز آسیب‌های موجود و رهایی خود و دیگران از محرومیت‌ها و محدودیت‌های « ناشی از حاکمیت مکانیسم دفاعی



آرامش، از هر گونه تماس و یا برخورد با گروه‌های دیگر اجتناب کرده و گهگاه به علت فشارهای زیاد روانی ناشی از عدم تحمل منیت‌ها و تکالیف دیگران و یا عدم اجرای منیت و تکالیف خود اقدام به حذف خود، فرد و یا گروه دیگر می‌نمایند و به عبارتی دیگر می‌توان گفت در واحد زمان و مکان، فرد، گروه و یا قوم و قبیله‌ای در حال تشکیل و انهدام می‌باشد مثلاً در یک منطقه سی هکتاری چند گروه زندگی می‌کنند که در گذشته نه چندان دور بار ارثی (اصطلاحاً: اجدادمان فامیل بودند) تقریباً یکسانی داشتند و حالا هر کدام معتقدند خیلی اختلاف فرهنگی، اخلاقی و رفتاری با هم داریم و نمی‌توانیم هیچ‌گونه ارتباط کاری و حتی چشمی و کلامی با یکدیگر داشته باشیم و حتی در هر زمان و مکانی امکان برخورد جهت حذف دیگری وجود دارد.

نمای بیرونی در چنین الگوی زیستی:

زیستن هر فرد بر اساس منیت و تکلیف دیگری و افرادی با طبیعت و تکالیف او هرم‌های زیستی انسان را نمایان می‌سازد که شباهت زیادی به اهرام مصر پیدا می‌کند و تطبیق با راس هرم و زنجیره‌های جانبی، خود تضمین حیات و بقای زندگی می‌باشد. منیت دیگران را منیت خود و تکلیف دیگران را تکلیف خود دانسته، احساس و نیاز به شناخت ابعاد دیگر روانشناختی - زیستی دیگری وجود نداشته و انسان‌ها فقط بر اساس چند بعد زیستی زندگی می‌کنند و با طرح و اجرای منیت‌ها و تکالیف احساس راحتی و عزت و افتخار کرده، هم دیکته‌کننده‌ها احساس راحتی، آرامش و امنیت می‌کنند و هم دیکته‌بنویس‌ها.

نمای درونی در این ساختار زیستی:

زندگی با اصرار شدید برای پذیرش منیت‌های فردی و اجرای تکالیف از قبل تعیین گشته، و تکرار رفتارهای آموخته شده سپری می‌شود، هر فرد به دنبال غلبه ساختن منیت و الگوهای خود به محیط می‌باشد که این به نوبه‌ی خود دفاعی در مقابل عدم توانایی او بوده و جهت ادامه زیست با آرامش، این عدم توانایی بایستی در دیگران بارزتر شده و گسترش یابد. تنها محور زیستی، زیستن خود هر فرد می‌باشد. پیشرفت و یا پیشرفت مطرح نبوده، هر کسی تکلیفی‌تر باشد، مطلوب‌تر و هر فردی با منیت کمتر عزیزتر. اگر چه دور هم زندگی می‌کنند ولی همیشه تشویش، تشنج و استرس وجود دارد.

توجه شما خواننده گرامی را به چند نمونه از جملاتی که معمولاً در این خانه‌های بسته رد و بدل می‌شود جلب می‌کنیم:

- پدر و مادر، ما را درک نمی‌کنند (ناشی از برخورد منیت‌ها).
- بزرگ‌های ما همه اُمُل‌اند (ناشی از منیت‌های متغیر).
- انگار من از یک پدر و مادر دیگر هستم (ناشی از تغییر الگوهای تکلیفی).
- زن منه به خودم مربوطه (ناشی از احساس مالکیت و منیت غالب).
- باید تکلیف را انجام بدهی چه دلت بخواهد، چه نخواهد (اصرار بر معیارهای تکلیفی).
- زندگی ما همین بوده، همین هست و بدتر هم می‌شود (ناشی از عدم توانایی فرد و زیست با ابعاد روانشناختی کمتر).
- هر کسی تکلیف خودش را بدون ما مشکلی نخواهیم داشت (ناشی از

مراقبت از خود برای

کاهش رنج و اضطراب:

همه ما در آرزوی دست‌یابی به آرامش و خوشبختی هستیم. اما در راه مصول به چنین آرمانی هر کس روشی را انتخاب می‌کند. عده‌ای برای فرار از استرس‌ها و اضطراب‌ها به استفاده از مواد مخدر روی می‌آورند اما وجدان بیدار و روان‌شناسی امروز به ما پاسخ می‌دهد که این روش دست‌یابی آرامش بسیار کوتاه مدت و مخرب است. در حالی که در پرتو بصیرت ناب می‌توان به آرامش واقعی رسید.

روزنامه ایران - دوشنبه ۸۳/۹/۲



الگوهای رفتاری آموخته شده و داشتن منیت مغلوب).

● انگار ما احساس نداریم، فکر نداریم (ناشی از احساس مالکیت و منیت های متغیر).

● خونه ما شده مثل سرباز خونه (معیارهای تکلیفی غالب).

● هنوز پشت لبش سبز نشده بزرگی می کند (ناشی از عدم تحمل منیت ها و ترس از مغلوب شدن).

● از اول می دونستم نباید با این خانواده وصلت کنم (ناشی از تضاد فرهنگی و اخلاقی به علت منیت و تکالیف متغیر).

● بچه ی منه هر جور خواستم باید باشه (ترویج منیت و الگوهای رفتاری دیکته شده).

● من باید به تکلیف ام عمل کنم می خواهد خوب باشد یا بد (ناشی از عدم فردیت).

روانی نیز متصور می شود، بر اساس طبیعت محیطی و منیت های فردی و معیارهای تکلیفی الگوهای زنانه و مردانه طرح ریزی شده. بر خورد منیت ها و تکالیف افزایش یافته و هر فردی احساس می کند که کامل تر شده و باید راه خود را برود البته در بعضی از گروه ها این مرحله تا به دست آوردن شوهر و زن به تاخیر افتاده که موجب بیشتر شدن تضادها و حتی تغییر الگوهای تکلیفی و منیتی می شود.

ازدواج و تولید فرزند در معیارهای تکلیفی:

در این الگوی زیستی بعضاً از تولد تا بلوغ جنسی، دو نفر برای پیوند زناشویی با هم در نظر گرفته می شوند (وحتی به طور نادر قبل از تولد) ولی شایع ترین تصمیم گیری ها بعد از بلوغ جنسی اتفاق می افتد و معمولاً عجله زیادی نیز همیشه وجود دارد، اکثراً به عنوان تکلیف پذیرفته شده و به صورت (منیت + منیت) طرح جدید زندگی ادامه می یابد و در صورت مواجهه با مخالفت یکی، معمولاً فرد طرد شده و چون در رشد روانی - هویتی - جنسی نبوده، مدت ها با و یا بدون اختلالات، رفتار جنسی سپری شده ولی در نهایت همان (منیت + منیت) صورت می گیرد.

در این ساختار تولید فرزند یک شاخص حیاتی تلقی شده باعث احساس افزایش زنانگی و مردانگی گردیده و هر چه فرزند بیشتر باشد این احساس فزون تر و منیت ها و الگوهای تکلیفی خود را غالب تر و عقلانی تر دانسته و خود را برای ارایه معیارهای تکلیفی جدید موجه تر دانسته و حتی پذیرفته تر هم می شوند، لذا باند واقعی زوجیت و والدین با فرزند شکل نگرفته و بچه ها همیشه بچه مانده و والدین مالک آنها.

روابط بین فردی و اجتماعی در این سبک زیستی:

معمولاً روابط بین فردی در منیت های یکسان و الگوهای تکلیفی آشکار و یا پنهان خلاصه می شود. باند و مدار بین فردی وجود نداشته، هم زیستی مفهومی نیافته و طبیعتاً روابط اجتماعی نیز ناشناخته می ماند، چون هر فردی دنبال منیت، تکلیف و منافع خود بوده است، یعنی فقط روابط درون فردی و گروهی قابل قبول بوده و به طور ناخواسته ضد مدنیّت، زندگی سپری می شود.

نقش بلوغ جسمی - جنسی در چنین

ساختارهای زیستی:

شاخص اصلی عبور از دوره کودکی بلوغ جنسی بوده، نقش پسرانه و دخترانه تغییر کرده، احساس بزرگ شدن و حتی رسیدن به بلوغ

