



علم نشان داده که انسان‌ها توانایی‌های زیادی دارند. آنان می‌توانند سوار بر یک خانه‌ی پرنده، به آسمان بروند و می‌توانند در عمق دریاها، به کاوش بپردازند؛ می‌توانند خود را در مقابل بیماری‌های زیادی واکسینه کنند و هرگز به آن‌ها مبتلا نشوند؛ می‌توانند از این سوی دنیا، به آن سوی دنیا در چند ثانیه پیام بفرستند و... اما همین علم هم نشان داده که انسان‌ها ناتوانی‌های زیادی هم دارند!

بسیاری از کارهایی که به نظر ساده می‌رسد، ممکن است برای انسان‌ها بسیار دشوار باشد: گاهی برای یک فرد، خواب رفتن، کاری بی‌نهایت دشوار می‌شود، او ساعت‌ها در رختخواب با خود کلنجار می‌رود اما نمی‌تواند به خواب برود! افراد زیادی هستند که سخت در تلاش‌اند

آدم‌ها تعاریف متفاوتی از خوشبختی دارند. من به دلیل حرفه‌ی روان‌پزشکی‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که خوشبختی یعنی برخورداری از یک حال خوب بادوام.

وقتی حال خوبی داریم، یا به زبان روان‌پزشکی «خُلُق مان بالاست»، روابطمان با دیگران بهتر می‌شود، شاکر و سپاس‌گزار نعمت‌های زندگی می‌شویم، از آن چه داریم، لذت می‌بریم و از آن چه نداریم، کم‌تر می‌رنجیم.

بخشی از برخورداری از حال خوب بادوام، به ژن‌های ما مربوط است. هر کدام از ما با یک «مخزن ژنی» به دنیا می‌آییم که در زندگی‌مان، نقش بسیار مهمی بازی می‌کند. ژن‌های ما، تعیین می‌کنند که چه قیافه و هیكلی داشته باشیم، رنگ پوست، مو و چشمان ما را تعیین می‌کنند، بر چاقی یا لاغر بودن مان تأثیر می‌گذارند، آسیب‌پذیری مان در مقابل بیماری‌ها را تعیین می‌کنند و حتی در این که احتمال چه نوع مرگی در ما بیش‌تر باشد هم مؤثرند!

برخلاف شعارهایی که امروز مد شده و در رسانه‌ها تکرار می‌شوند که «سرنوشت ما در دست خودمان است»، تحقیقات علمی نشان داده‌اند که «بخشی از سرنوشت ما، در دست خودمان است، نه تمام آن!»

پیش‌بینی به‌سوی خوشبختی!

دست‌های گرم رابطه

عشق،

تو را می‌برد به اوج‌ها؛

به جاهایی که نمی‌توانی با عقل و بدن

خویش به آن‌جاها سفر کنی.

به ترس اجازه نمی‌دهم

در تصمیم‌هایی که می‌گیرم،

دخالت کند.

من با چشم‌های سرم می‌بینم

اما به چشم‌های دلم بیش‌تر اعتماد دارم.

در برابر آن‌چه هست، مقاومت می‌کنم،

بنابراین،

خواهان چیزی می‌شوم که وجود ندارد!

تا نبخشیده‌ام، به دست نیاورده‌ام.

وقتی چیزی را می‌بخشم،

تازه آن‌چیز را از آن خود می‌کنم.



علی برزگر

تا بتوانند رژیم غذایی خود را کنترل کنند اما با وجود تصمیم جدی و برنامه‌ریزی مداوم، در رعایت رژیم‌شان شکست می‌خورند!

«اراده‌ی ما»، بسیاری از اوقات دچار شکست می‌شود؛ هیچ فردی نمی‌تواند «اراده کند» و عینکش را کنار بگذارد، هیچ فردی نمی‌تواند «اراده کند» و وسواس شست‌وشو نداشته باشد، هیچ فردی نمی‌تواند «اراده کند» و کم‌خونی خود را رفع کند!

«اراده» برای بسیاری از مسائل، شرط لازم است اما شرط کافی نیست.

درست است که یک میز از چوب ساخته‌شده ولی آن میز «فقط از چوب» ساخته نشده است! در کنار چوب، میخ، سنباده، چسب، رنده، اره، چکش و رنگ هم لازم است تا میز، میز شود.

شعارهای عامه‌پسند برخی از مدعیان شادمانی و خوشبختی، باعث می‌شود افراد زیادی به این باور برسند که خودشان به‌تنهایی می‌توانند هر عیبی را اصلاح کنند! گاهی برای داشتن حال خوب، چاره‌ای جز مصرف داروی مناسب وجود ندارد. گاهی برای داشتن حال خوب، چاره‌ای جز سال‌ها روان‌درمانی وجود ندارد. گاهی برای داشتن حال خوب، باید «معاینه‌ی پزشکی» شوید! بسیاری از کج‌خلقی‌ها و بدحالی‌های ما، ناشی از تغییرات هورمونی یا ویژگی‌های ژن است. همیشه نمی‌توان از راه‌های سریع و میان‌بر، به مقصد رسید. شرکت در یک «سمینار خوشحالی»، نوش‌داروی همه‌ی مشکلات نیست! خانمی که پیش از عادت ماهانه دچار غم و اندوه، بی‌حوصلگی، کج‌خلقی و زودرنجی می‌شود، نیاز به درمان طبی دارد نه سمینار خوشحالی! نوجوانی که به‌دلیل «اختلال بیش‌فعالی»، دچار افت تحصیلی‌ست، نیاز به درمان روان‌پزشکی دارد نه یک «متخصص اراده»!

به‌هوش باشیم که گاهی «آگهی‌ها» به‌جای «آگاهی» می‌نشینند! در دنیایی که «پول‌پرستی» جانشین «خداپرستی» شده است، گاهی با نام «خدا» به مردم «اسباب‌بازی‌های یک‌بارمصرف» می‌فروشند! داروهای ماهواره‌ای ترک اعتیاد و سمینارهای روان‌شناسی کسانی که در هیچ دانشگاهی درس روان‌شناسی نخوانده‌اند، بیش از آن که به درد ما بخورند، به درد فروشندگان‌شان می‌خورند!

آیا شما حاضرید سوار هواپیمایی شوید که خلبان آن، از هیچ آموزشگاه خلبانی مجوز نگرفته؟ هیچ‌جا دوره ندیده و هیچ‌جا آزمون و امتحان نداده است؟!

هیچ‌کس حاضر به سوار شدن به چنین هواپیمایی نیست! پس چگونه ممکن است سلامت جسم و جان‌مان را به‌دست «متخصصان بازی با کلمات» بسپاریم که تنها خودشان شاهد موفق‌بودن روش خودشان هستند؟!

برای رسیدن به خوشبختی، آن‌قدر عجله نداشته باشید که سوار هر اتوبوسی که از راه می‌رسد، بشوید!

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک

جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی دکتر محمدرضا سرگلزایی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۱۶ (طباطبایی) تماس بگیرید.