

دانیار
نشر دانیار

یادداشت‌های یک روانشناس

دکتر رضا ناظری

دانشیار
نشر دانیار

سرشناسه: رضا ناظری، ۱۳۴۷ - .

عنوان و نام پدیدآور: یادداشت‌های یک روانشناس / نویسنده: رضا ناظری؛

ویراستار: بهناز فتاحی

مشخصات نشر: تهران، دانیار، ۱۴۰۲. / مشخصات ظاهری: ۷۲ ص؛ ۹/۵ × ۱۹ س م.

شابک: ۴-۲-۹۳۲۷۵-۹۳۲۲-۹۷۸ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: روان‌شناسی - مطالب گونه‌گون (Psychology - Miscellanea)

رده‌بندی کنگره: BF۱۴۵ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۶۰۳۴۸



یادداشت‌های یک روانشناس

دکتر رضا ناظری

ویراستار: بهناز فتاحی

صفحه‌آرا: آرزو یکتاسرور

شابک: ۴-۲-۹۳۲۷۵-۹۳۲۲-۹۷۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه / نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

حق چاپ برای نشر دانیار محفوظ است.

خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، خیابان شصتم ج، پلاک ۷

تلفن: ۰۹۳۰۰۶۵۵۰۴۸

danyarpub@gmail.com / www.danyarpub.ir

پیشگفتار

این کتاب برگرفته از موقعیت‌هایی است که مراجعه‌کنندگان در طی یک جلسه، از زندگی خودشان مطرح کرده‌اند و راهکارهایی که بنا بر تجربه به ذهن درمانگر رسیده و به صورت بریده، تبدیل به یک مجموعه گردیده است.

برهمن اساس براین باورم اگر جستارهایی که در این کتاب مطرح می‌شود را انجام دهیم، می‌توانیم باور خودمان را اصلاح کنیم و در مرحله اول حالمان را بهتر کنیم و سپس رابطه‌مان را بهبود بخشیم. برای این کار به جای جست‌وجو در ایرادهای دیگران سری به خودمان و درون خودمان بیاندازیم که تنها این نکته است که می‌تواند ما را از درد و رنجی که می‌کشیم، رها کند.

در رویارویی با خودمان ترسی داریم که پنهانش می‌کنیم و از آن می‌گریزیم، با چشمانی که بر چهره داریم و همیشه دیگری را می‌بینند، از خودمان غافل می‌شویم. آن قدر

به رفتارهای دیگران می‌نگریم که دچار خطای شناختی می‌شویم و تنها کارمان می‌شود ارزش‌گذاری و قضاوت دیگران، که ما را از تعادل و حال خوب خارج می‌کند و مجال بررسی رفتار خودمان را از ما می‌گیرد.

اگر بتوانیم چشمانمان را از چهره برگیریم و بر اندیشه‌مان سوار کنیم، آن‌گاه نگاهمان تنها به درونمان خواهد بود و همان‌جاست که می‌توانیم در خود مذاقه کنیم. همان‌گونه که در طی طریقی که یک سالک در محضر مراد خود انجام می‌دهد، به خود می‌پردازد و نه دیگری و این «رمز آرامش» است ما نیز به جای توجه به چرایی و چگونگی رفتار دیگران که باعث آشوب درونمان می‌شود، به خود و احوال خودمان بپردازیم. اینکه ببینیم رفتارها یا برخوردهایمان از کدام بخش وجودی‌مان برمی‌خیزد؛ آیا از ترس‌هایمان، از خشممان، از کینه‌هایی که درونمان لانه کرده‌اند و از کودکی با خودمان حمل کرده‌ایم و از غم‌های انباشته‌شده‌مان یا احساسات درونی ماست؟ ولی آنها را در رویارویی با فرد مقابل، دستاویزی قرار می‌دهیم که چون تو این‌گونه رفتار کردی من هم این‌طور رفتار کردم، اگر رفتار تو چنین نبود من هم طور دیگری عمل می‌کردم.

گاهی اوقات نادانسته دیگران را با معیارها و باورهایی که

پیشگفتار ۷

از دوران کودکی در ما شکل گرفته است، قضاوت می‌کنیم. ذهن ما دقیقاً بر اساس نوع شکل‌گیری که در مسیر رشد داشته، به جهان هستی نگاه می‌کند و به وقایع معنا می‌دهد. از شکست‌ها گرفته تا آسیب‌ها، زخم‌ها، رنجش‌ها، تحقیرها، توهین‌ها و سرزنش‌ها و مقایسه‌هایی که شده است. به همین علت است که از بامداد تا شامگاه به دنبال ایراد گرفتن، طعنه زدن، سرزنش کردن، غر زدن و نق زدن به دیگری هستیم و می‌خواهیم فرد مقابل را قضاوت کنیم و در پایان جدای اینکه از خومان دور می‌شویم به این باور می‌رسیم که دیگران مشکل دارند و تمام دردهای ما به خاطر آن‌هاست.

این فرافکنی و نسبت دادن آسیب‌ها، مشکلات، کم‌داشت‌ها و خطاهای خودمان به دیگری، مسیری است که فقط و فقط حال دل‌مان را خراب‌تر از قبل می‌کند و سرانجام از حالت تعادل خودمان خارج می‌شویم و دست به دامن روانپزشک یا روانشناس و مشاور می‌شویم و حتی روانشناس یا مشاور را نیز به این چالش می‌کشانیم که کدام فرد رفتار غلط داشته و کدام رفتار درست!

علت گسسته بودن موضوعات کتاب تحت عنوان یادداشت‌های یک روانشناس این است که هر جستار، به تنهایی یک موضوع کامل است و به خاطر تاب‌آوری

و شکیبایی پایین انسان امروزی است که با مشکلات، آسیب‌ها و بحران‌های بسیار زیادی که با آن در عصر حاضر مواجه شده است به دنبال سرعت، کیفیت و به‌دست آوردن یک مطلب ساده، کوتاه، و کاربردی و دقیق هستیم تا از وضع موجود ما را خارج کند. از این‌رو در تلاش بر نوشتن موضوعات ساده، کوتاه و به همان سان کامل برآمدم. امید است که کارگشا باشد.

این بریده‌های نوشتاری قصد دارد شما را به حال خوب برساند و به عبارتی به حالت تعادل. امید است با خواندن آن حال دلتان بهتر شود و به خودتان بیشتر پردازید.

رضا ناظری، اسفند ماه ۱۴۰۲

یادداشتهای یک روانشناس

برخی مانند گربه زخم‌هایشان را زیر موهایشان پنهان می‌کنند تا بهترین چهره خود را نمایش دهند در صورتی که دست به هر جای بدن یا ذهنشان بزنید، از درد به خود می‌پیچند. آنها در مخفی کردن درد، مهارت یافته‌اند و تلاشی هم برای درمان نمی‌کنند.

*

هرزه‌گردی روانی یعنی اگر ذهن شما پنج دور می‌چرخد، جسمتان یک دور می‌زند، مانند یک پمپ بسیار قوی که برای بیرون آوردن آب از ته چاه استفاده می‌شود؛ پمپ آن قدر قوی است که ابتدا آب را بیرون می‌آورد، سپس لجن‌ها و گل و حتی خاک را هم بیرون می‌کشد. با درگیر کردن بدن به کار و ورزش می‌توانید، از این هرزه‌گردی جلوگیری و آن را کنترل کنید.

*

یک سیب وقتی خورده می‌شود به اوج خوشبختی و کامیابی می‌رسد چرا که این کارکرد، هدف نهایی و انجام شدن تمام رسالت آن سیب است، مفهوم زندگی برای انسان‌ها هم درست مانند همان سیب است؛ زمانی که کاری انجام دهید و با عشق تمام آن را به پایان برسانید، معنای زندگی را به‌طور کامل تجربه کرده‌اید.

*

افراد وسواسی هنگام استحمام چون گمان می‌کنند آب به کل بدنشان نرسیده، در شستن خود زیاده‌روی می‌کنند، برای درمان کافی است آب گرم را ناگهان سرد کنید، ناگهان متوجه خواهید شد آب به کل بدنتان رسیده است. بنابراین؛ آسوده می‌شوید که شست‌وشو به‌طور کامل انجام شده است.

*

فردی یک درخت را بغل کرده بود از او علت این کار را پرسیدم، در پاسخ گفت: «زمانی که تنه و شاخه‌های این درخت را بریده بودند و از آن فقط نیم‌تنه‌ای خشک باقی مانده بود، تصمیم گرفتم دوباره به آن آب بدهم و آن‌قدر عاشقانه با آن صحبت و مراقبت کردم که دوباره جوانه زد و شاخه و برگش رشد کرد.» رابطه انسان‌ها هم همین‌گونه است در سایه مراقبت و رسیدگی عاشقانه، پیوندها جوانه می‌زند و رشد می‌کند.

*

ما محصول انتخاب‌های خودمان هستیم؛ اگر اکنون در موقعیتی هستیم که برای ما آزاردهنده است، ساخته انتخاب خودمان در گذشته است. اگر می‌خواهیم زندگی مان دگرگون شود باید با مشخص کردن روش‌ها و هدفمان، انتخاب‌های جدیدی بکنیم، به دیگر سخن؛ هماهنگ با هر هدفی، انتخاب دقیق بکنید.

*

وقتی عینک سه‌بعدی روی چشمانمان می‌گذاریم، تصاویر را به گونه‌ی دیگری می‌بینیم که علت آن همان عینک سه‌بعدی است نه تصاویر.

ذهن ما همان عینک سه‌بعدی ماست، یعنی در زمان‌هایی واقعیت را طور دیگری به ما نشان می‌دهد. ماهیت عینک سه‌بعدی ما؛ ذهنیت‌های آسیب‌دیده، تجارب و اتفاقاتی است که برای ما رخ داده‌اند. برای نمونه کسی که در گذشته از او سوءاستفاده شده، عینک بدبینی بر چشم دارد.

*

متأسفانه برخلاف اصول اخلاقی، رابطه ما آدم‌ها مانند کاسبی در بازار است؛ اگر فروشنده‌ای ارزان‌تر بفروشد، مشتری از او خرید می‌کند. اگر به فرزندان یا همسران محبت و توجه نکنید، او از فروشنده دیگری محبت و توجه می‌خرد.

*

وقتی احساس بدی در ذهن ما رخ می‌دهد، ردپای آن در کودکی نمایان است.

به این مثال توجه کنید؛ منبع آبی در میدان تجریش واژگون شده و آب به سمت پایین سرازیر گشته است، من میدان راه‌آهن هستم و سیم برقی که داخل جوی آب افتاده را برمی‌دارم و برق مرا می‌گیرد، مشکل اصلی در میدان تجریش است نه راه‌آهن.

درباره احساس بدی که اکنون دارم، در اغلب موارد، ماجرا در کودکی من رخ داده و احساس بدی در من برانگیخته است و الان در یک برخورد، همان احساس بد به گونه‌ای سهمگین‌تر درون من بروز می‌کند.

*

فیزیوتراپی چیست؟ تمرین دادن بخش‌هایی از بدن و ایجاد فعالیت و ورزشی در آن بخش‌ها تا اتصالات نورونی زیاد شود و درمان رخ دهد، فعالیت و ورزش برای شما مثل فیزیوتراپی است.

*

اگر کاری را از روی وظیفه انجام دهید، همراه با حال خراب و از پیش شکست خورده است اما اگر هر کاری که می‌کنید را عاشقانه انجام دهید، لذت بردن از کار با نوآوری همراه است که دستاورد آن، مهارت در حل مسأله و شاد بودن در کنار خودتان است، گرچه اگر پیوسته به دنبال کاری که عاشق آن هستید باشید، کل عمرتان صرف جست‌وجو می‌شود. پس بهتر است کاری که دارید را عاشقانه انجام دهید، مانند سیندرلا حتی جارو کردن و گردگیری را هم عاشقانه انجام دهید.

*

آسیب‌های ما مانند سیم‌های خاردار هستند که اطراف ما را گرفته‌اند و به هرکسی هم که تکیه می‌کنیم، با او دچار مشکل می‌شویم غافل از اینکه عامل ویران‌گر ما، همان آسیب‌هایمان هستند.

*

زندگی و موفقیت مثل بازی فوتبال است، تمام تماشاچی‌ها کنار زمین نشسته‌اند، شیپور می‌زند، داد می‌کشند و در واقع آمدنشان برای شلوغ کردن یا انگیزه دادن است. اگر بازیکنان تمام حواسشان به تماشاچی‌ها و شیپورچیان باشد موفق می‌شوند؟ قطعاً خیر!

زندگی نیز همین‌گونه است؛ اگر شما تعهد خودتان به خودتان را فراموش کنید و درگیر حاشیه‌ها شوید، موفق نخواهید شد.

*

گورخر، گورخر به دنیا می‌آید و گورخر هم از دنیا می‌رود ولی انسان این‌گونه نیست. در ریش عقلی، انسان تنها گونه‌ای است که می‌تواند رشد عقلی داشته باشد و طبیعت را تحت تأثیر خود قرار دهد. بنابراین تغییر را فقط انسان می‌تواند در این طبیعت باشکوه به وجود آورد.

*