

مردان مجنون زنان پلک

- روان شناسی خانواده -

دکتر علی شمیسا
جلد دوم



www.Ketab.ir

روان‌شناسی خانواده سرمدان مختون، زبان لای (۱)
مستشار بوستنده: اروپا کیوانی بروجنی
طراح جلد: احسان رضوانی
ویراستار: سمیه عباسی
صفحه‌آر: الهه اختری
تعداد نسل: ۲۰۰۰ جلد
نام: نسل نوآندیش
تاریخ: ۲۰۰۰
مجموعه: ۳۹۴
تیراژ: ۳۹۴
تاریخ: ۲۰۰۰
تیراژ: ۳۹۴
تاریخ: ۲۰۰۰
تیراژ: ۳۹۴

این مورد به‌طور خود را از فروشگاه انتشارات نسلی
نسلی فروشنده میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
تلفن: ۸۸۹۲۲۴۷-۹
www.naslenowardish.com
info@naslenowardish.com

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار.....
۱۹	[۱] الگوی رفاقت.....
۲۳	[۲] فرصت طلبی و خلاقیت.....
۲۶	[۳] این نیز بگذرد!.....
۳۰	[۴] هنر معذرت خواهی.....
۳۳	[۵] بازی روانی ممنوع.....
۳۶	[۶] نه گفتن!.....
۳۹	[۷] زندگی در این جا و اکنون.....
۴۲	[۸] اثبات عصبی خود.....
۴۵	[۹] فقط خودت باش!.....
۴۸	[۱۰] موفقیت همراه با فریب.....
۵۱	[۱۱] ظرفیت بخشنندگی.....
۵۴	[۱۲] زندگی اندیشی.....
۵۷	[۱۳] عجله ممنوع.....
۶۰	[۱۴] خلاقیت عام.....
۶۳	[۱۵] ارزان فروشی ممنوع.....
۶۶	[۱۶] گل شمعدانی.....
۶۹	[۱۷] رزیلنس.....
۷۲	[۱۸] همسرفروشی ممنوع.....
۷۵	[۱۹] قورباغه‌ی زشت.....

- ۷۸ [۲۰] همدلی کردن.....
- ۸۱ [۲۱] کشف باورهای خرافی.....
- ۸۴ [۲۲] شم اقتصادی.....
- ۸۷ [۲۳] توجه به خالق عشق.....
- ۹۱ [۲۴] نوازش کلامی.....
- ۹۳ [۲۵] هنر گوش دادن.....
- ۹۶ [۲۶] مدیریت بحران زندگی.....
- ۹۹ [۲۷] انتخاب مشاوران زبده.....
- ۱۰۲ [۲۸] عمل و عکس العمل.....
- ۱۰۴ [۲۹] گفتگوی عاشقانه.....
- ۱۰۷ [۳۰] کل و جزء.....
- ۱۱۰ [۳۱] فرهنگ انتقاد سالم.....
- ۱۱۳ [۳۲] طرز تلقی‌های متفاوت.....
- ۱۱۵ [۳۳] فهمیدن یکدیگر.....
- ۱۱۸ [۳۴] درک اشتباه از هوش مالی.....
- ۱۲۱ [۳۵] ثروت‌آفرینی.....
- ۱۲۴ [۳۶] نیاز و رابطه.....
- ۱۲۷ [۳۷] لحن در گفتگو.....
- ۱۲۹ [۳۸] خشم و عصبانیت.....
- ۱۳۲ [۳۹] بیان درست خود.....
- ۱۳۶ [۴۰] فرهنگ مفیدگویی.....
- ۱۳۹ [۴۱] شریک زندگی.....
- ۱۴۲ [۴۲] خطرپذیری مالی.....
- ۱۴۶ [۴۳] طلب نوازش منفی.....
- ۱۴۹ [۴۴] الاکلنگ کل و جزء.....
- ۱۵۲ [۴۵] حکمت الهی.....
- ۱۵۵ [۴۶] پیشداوری.....
- ۱۵۸ [۴۷] توضیح خواستن‌های وسواس گونه.....

۱۶۲.....	[۴۸] ساختن زندگی.....
۱۶۵.....	[۴۹] متوقف شدن در آرزوها.....
۱۶۸.....	[۵۰] طبیعت، استاد بزرگ.....
۱۷۲.....	[۵۱] یا کاری را بکن یا نکن!.....
۱۷۵.....	[۵۲] توهم ترس.....
۱۷۷.....	[۵۳] مطلق گرایی.....
۱۸۱.....	[۵۴] استقلال روانی.....
۱۸۵.....	[۵۵] رشد طولی و عرضی.....
۱۸۹.....	[۵۶] راحت طلبی افراطی.....
۱۹۲.....	[۵۷] فرهنگ انتقام جویی.....
۱۹۵.....	[۵۸] فرهنگ ارتباط گیری.....
۱۹۸.....	[۵۹] مقایسه گیری.....
۲۰۱.....	[۶۰] جزئی نگری افراطی.....
۲۰۴.....	[۶۱] فرار از واقعیت.....
۲۰۷.....	[۶۲] همه چیز در طبیعت مهم است.....
۲۱۱.....	[۶۳] آبروهراسی یا آبروداری.....
۲۱۵.....	[۶۴] آینه‌ی همسر.....
۲۱۹.....	[۶۵] راز آرامش.....
۲۲۴.....	[۶۶] فقیر پادشاه/ پادشاه فقیر.....
۲۲۷.....	[۶۷] اتحاد دو انرژی.....
۲۳۰.....	[۶۸] وسواس ذهنی.....
۲۳۳.....	[۶۹] خودشیفتگی.....
۲۳۶.....	[۷۰] بی اعتمادی.....
۲۳۹.....	[۷۱] بازنگری و پاکسازی.....
۲۴۲.....	[۷۲] نوازش کلامی.....
۲۴۵.....	[۷۳] نرمی - سختی.....
۲۴۸.....	[۷۴] عادات مخرب.....
۲۵۱.....	[۷۵] آرامش.....

- ۲۵۴..... [۷۶] بادبادک و پروانه
- ۲۵۷..... [۷۷] هدر دادن انرژی
- ۲۶۰..... [۷۸] وابسته نبودن به اشیا
- ۲۶۳..... [۷۹] فروغ خواهی روانی
- ۲۶۶..... [۸۰] تلنگر نوازشی
- ۲۶۹..... [۸۱] پیکره تراش
- ۲۷۲..... [۸۲] زنده بودن یا زندگی کردن
- ۲۷۵..... [۸۳] آزادی شخصی
- ۲۷۸..... [۸۴] باور واقعیت مرگ
- ۲۸۱..... [۸۵] زندگی برنامه ریزی شده
- ۲۸۴..... [۸۶] گسترش زاویه دید
- ۲۸۷..... [۸۷] والد ایرادگیر
- ۲۹۰..... [۸۸] خوش قلبی افراطی
- ۲۹۳..... [۸۹] کامل گرایی عصبی
- ۲۹۶..... [۹۰] ساختارشکنی
- ۲۹۹..... [۹۱] مشاور و راهنمای بد
- ۳۰۲..... [۹۲] تربیت اشتباه
- ۳۰۵..... [۹۳] برتری طلبی
- ۳۰۸..... [۹۴] همسر همراه
- ۳۱۱..... [۹۵] نیلوفر آبی
- ۳۱۳..... [۹۶] ریاضت آگاهانه
- ۳۱۶..... [۹۷] فرزندپروری عاشقانه
- ۳۱۹..... [۹۸] فرزندپروری مدرن
- ۳۲۲..... [۹۹] هدف گذاری و برنامه ریزی
- ۳۲۵..... [۱۰۰] درک راز گونگی حکمت

پیشگفتار

آورده‌اند: روزی مجنون به این نتیجه رسید که با دیدن لیلی هر آنچه ارزش دیدن داشته باشد، دیده است. پس باز نگه داشتن چشمانش دیگر چه سودی دارد؟ برای همین تصمیم گرفت فقط هرگاه لیلی بیرون می‌آید، چشمانش را باز کند، در غیر این صورت نابینا باقی بماند، زیرا جز او چیزی ارزش دیدن ندارد.

لیلی ماه‌ها بیرون نیامد، زیرا مادر و پدرش مخالف بودند، جامعه مخالف بود. مجنون صبر کرد و صبر کرد و در پای درختی که وعده‌گاه همیشگی‌شان بود، با چشمان بسته منتظر ماند.

روزها گذشت، هفته‌ها گذشت، ماه‌ها سپری شد، لیلی نیامد و مجنون چشمانش را باز نکرد تا این که خالق هستی بر وی رحمت آورد و گفت: «مجنون بیچاره چشمانت را باز کن. من خالق تو هستم. تو در دنیا همه چیز را دیده‌ای ولی مرا ندیده‌ای، بین چه کسی در برابرت ایستاده.»

مجنون پاسخ داد: «اکنون درک تو برای من سخت است برو؛ من تصمیم گرفته‌ام که فقط لیلی را ببینم، هیچ چیز دیگر ارزش دیدن ندارد. شاید تو خالق هستی من باشی ولی من شوق خیال لیلی را دارم. اکنون برو تا در فرصتی دیگر تو را ملاقات کنم.»

خالق هستی که در تعجب مانده بود، گفت: «چه می‌گویی؟ من تاکنون با کسی چون تو برخورد نکرده‌ام! سالکان و مجذوبین که همیشه در طلب و دعا و تمرین هستند، باز هم دیدار من برایشان ممکن نیست؛ من اینک خودم آمده‌ام بدون این‌که تو درخواستی کرده باشی! من همچون رحمتی بر تو نازل شده‌ام، آن وقت تو ردم می‌کنی؟!»

مجنون گفت: «اگر واقعاً می‌خواهی من ببینمت همچون لیلی بیا! زیرا من نمی‌توانم چیز دیگری ببینم. حتی اگر چشمانم را باز کنم، باز هم چیز دیگری نمی‌بینم. من درخت می‌بینم و لیلی آن‌جاست؛ به ستارگان می‌نگرم و لیلی آن‌جاست. لیلی قلب من است و دلم را تسخیر کرده و هرچه را بینم از راه دلم می‌بینم. من نمی‌توانم ببینمت، زیرا در قلبم جایی برای چیز دیگری نیست. مرا ببخش، برو و با خیال لیلی راحتم بگذار!»



در فرهنگ و ادبیات ایرانی، عارفان راه و روش‌هایی را خلق کرده‌اند تا عشق بیافرینند و این دانش و علم کیمیگری صوفیان است که می‌آموزد چگونه عشق را در خودتان خلق کنید و بیافرینید. داستان لیلی و مجنون، داستانی صوفیانه است. داستان عاشقانه‌ی زیبا و بزرگی که کمتر قصه‌ی عاشقانه‌ای را می‌توان با آن مقایسه کرد. هر فرهنگ و کشوری برای خودش داستان عاشقانه دارد و کمتر داستانی است که با لیلی و مجنون برابری کند. داستان لیلی و مجنون، روایت پسر و دختری که به هم محبت می‌کنند و تنها از روی نیاز جسم با هم مراوده دارند، نیست؛ داستان بزرگ و معنوی «عشق» است.

اکنون که روزگاری از این داستان گذشته است، نسل دختران و پسران می‌خواهند مدرن باشند و روابط جدیدی خلق کنند و داستان

عاشقانه‌ی خود را بیافرینند و چون مجنون، عاشقانه به لیلی خویش بنگرند. رابطه‌ی زناشویی که بر محور عشق بنا نشود، دیر یا زود محکوم به شکست است. درواقع این امضاها و مهریه‌ها نیست که شروع و پایان مسیر زندگی را روشن و مشخص می‌کنند، بلکه این مهر و امضای عشق است که مدت پایداری روابط زن و مرد را تعیین می‌کند.

در فرهنگ ایرانی، ما الگوهایی چون لیلی و مجنون داریم که وقتی آن‌ها را می‌خوانیم، عشق در همه آشفشانی فعال می‌شود. اگرچه داستان گاهی بوی کامل‌گرایی و آرمان‌گرایی می‌دهد اما حس درونی عشق‌ورزی را در ما زنده می‌کند. هر فردی دوست دارد «مجنون» شود، «لیلی» شود و زندگی‌اش را با دلدادگی و قهر و نازها و تمناها و پس‌زدن‌های لیلی و مجنون بگذراند؛ اما واقعیت‌های زندگی فرهنگ امروزی ما با این ادبیات عشق‌ورزی فاصله و درگیری دارد و گاهی آنرا سخت و دشوار می‌داند و می‌سازد، اما اگر به‌طور کامل هم تجربه نشود می‌توان به‌قدر پیاله‌ای از آن برداشت و به قدر تشنگی از آن نوشید.

به هر حال، داستان عاشقانه‌ی «لیلی و مجنون» بهانه‌ای است برای طرح مباحثی در حوزه‌ی عشق، خانواده و روابط زناشویی و رفتارهای بالغانه‌ی زن و شوهرهای امروزی. شاید برسید: «لیلی و مجنون که هرگز به هم نرسیدند و ازدواج نکردند؟!»

در این کتاب، فرض را بر این گذاشته‌ایم که این دو به هم رسیده‌اند و در گذران زندگی و تجربه‌ی واقعیت‌های آن، با مسائل و مشکلات و بحران‌هایی مواجه می‌شوند و می‌کوشند علاوه بر تکیه بر قابلیت‌های عشق خود، بالغانه و خردمندانه به زندگی‌شان بنگرند و مسائل‌شان را حل کنند.

این کتاب سعی دارد مفاهیم رفتارشناسی زناشویی را با تکیه بر ادبیات و تماد و نشانه‌ی «لیلی و مجنون» با زبان ادبیات و ترکیب آن با روان‌شناسی امروز بیان کند. روابط زناشویی جای بحث بسیار دارد، در این اثر سعی شده در هر بخش به جنبه‌ای از روابط زناشویی پرداخته شده و برای درک بهتر آن، حکایتی مرتبط با آن موضوع ارائه شود و با تکیه بر مفاهیم تحلیل رفتار متقابل (TA) (من کودک، من بالغ و من والد) به تحلیل کوتاه این حکایت‌های خردمندانه و عاشقانه پرداخته شود. این نوشتار قصد دارد بیشتر در راستای روان‌شناسی فرهنگ (Culture-psy) گام بردارد. روان‌شناسی فرهنگ با زاویه‌ی دید روان‌شناسی امروز، به تحلیل نمادها و نشانه‌های ادبیات و فرهنگ و هنر می‌پردازد.

تلفیق فضای «روان‌شناسی زناشویی و خانواده، با هنر و ادبیات» شکل و فرمی نو می‌آفریند و با فرهنگ ایرانی ما که زبان احساسات نرم و شاعرانه را بیشتر می‌پسندد، همخوانی بیشتری دارد. هر حکایتی، پیام خاص خود را دارد و می‌تواند هر زن و شوهری را به تأمل وا دارد.

آوردن یک حکایت، تمثیل یا داستانک، در جریان طرح یک مفهوم روان‌شناسی، تأثیر کلام را چندین برابر می‌سازد؛ حتی روان‌شناسان و مشاوران خانواده با الگوگیری از ادبیات این کتاب می‌توانند در جلسه‌های مشاوره‌ی خانواده‌ی خود از این سبک و شیوه‌ی بیان و طرح مفاهیم این چنینی استفاده کنند؛ از طرفی، افراد علاقه‌مند به مفاهیم روان‌شناسی به زبان ساده می‌توانند از این شیوه‌ی گفتگو و سخن گفتن در بیان و محاوره‌های خود بهره و لذت ببرند. شما وقتی در جمعی، بعد از طرح موضوعی، برای درک بهتر مطلب، یک خاطره، داستان و تمثیل می‌گویید، همه سراپاگوش می‌شوند و چشم‌ها به دهانتان خیره می‌ماند.

امیدوارم بتوانم با تکیه بر فرهنگ غنی و معنوی ایرانی، مفاهیم روان‌شناسی فرهنگی را به زبانی ساده و قابل فهم برای همه طرح کنم و در جهت رسیدن به این خودباوری که فلسفه‌ی شرق، حرف‌های مفهومی زیادی برای گفتن دارد، گام مفیدی بردارم. چنین مفاهیمی در گذشته اغلب با زبان ادبیات و شعر بیان می‌شد، اما انسان امروز دوست دارد حرف و کلام را با عدد و ارقام ادغام کند و آنرا بیازماید و بعد بپذیرد. ما امروزه پذیرفته‌ایم که مجنون باید عاشقی کند و لیلی هم باید معشوق باشد؛ اما بهتر است فرهنگ زیبای «لیلی و مجنون» را در زندگی زنشویی با احترام بپذیریم و آن را با چاشنی «عقلانیت» بیامیزیم و معجونی مناسب خانقاهی همسران امروز ایرانی، از آن بسازیم و یاری‌شان دهیم تا در گذر و گذران زندگی، تجربه‌ی موفقی داشته باشند.

علی شمیسا

۹۳/۱/۱۹

(تلفن مرکز مشاوره‌ی خانواده‌ی روان‌شناسی جامعه ۶-۸۵۵۰۸۵۵-۲۲۶۵)