

روانکاوی اسیر

(تحلیل روان‌شناختی بر آثار فروغ فرخزاد)

نویسنده:

سیاوش جمال‌فر

(عضو جامعه روانکاوی انگلستان)



نشر ساوالان

سرشناسه	جمال فر، سیاوش
عنوان و نام پدیدآور	روانکاوای اسیر (تحلیل روان‌شناختی بر آثار فروغ فرخزاد)
مشخصات نشر	نویسنده: سیاوش جمال فر
مشخصات ظاهری	۱۴۰۰، ساوالان
شابک	۲۱۶ ص، قطع رقعی
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۹۸-۵
موضوع	فیبا
موضوع	تحلیل روان‌شناختی بر آثار فروغ فرخزاد.
موضوع	فرخزاد، فروغ، ۱۳۱۳ - ۱۳۴۵ - نقد و تفسیر
موضوع	نویسندگان ایرانی - قرن ۱۴ - روان‌شناسی
شناسه افزوده	سیاوش جمال فر، نویسنده، ۱۳۲۳
پیگیری ارشاد	۲۲۸۳۶۳۵
رده بندی کنگره	PIR۸۱۶۴
رده‌بندی دیویی	۸۱۶/۶۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۷۷۹۷۸۴



نشر ساوالان

روانکاوای اسیر

(تحلیل روان‌شناختی بر آثار فروغ فرخزاد)

نویسنده: سیاوش جمال فر

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۱

ISBN: 978-622-6778-98-5

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰ قطع: رقعی

ناشر: نشر ساوالان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۹۸-۵

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	فصل اول: اسیر کیست و چیست؟
۲۱	- سوگیری شناختی
۲۶	- نگاهی به زندگی فروغ فرخزاد
۴۱	- روز پایانی
۴۲	- احمد شاملو
۴۳	- مهدی اخوان ثالث
۴۴	- سهراب سپهری
۴۴	- سیاوش کسرای
۴۵	- رضا براهنی
۴۷	فصل دوم: تعالی یا الایش
۵۰	- عشق در زندگی فروغ فرخزاد
۵۱	- نظریه‌ی مثلثی عشق
۵۷	فصل سوم: اسیر
۶۱	- ناامیدی
۶۷	فصل چهارم: دیوار
۸۳	فصل پنجم: کارکرد ذهن
۸۷	- سطوح هشیاری
۹۷	- ذهنی‌سازی
۱۰۰	- روش درمانی شناختی - رفتاری
۱۰۵	فصل ششم: افسردگی چیست؟
۱۱۳	- علل افسردگی
۱۱۴	- ساختمان ژنتیکی
۱۳۰	- علائم و نشانه‌های افسردگی

- ۱۳۴ - درک افسردگی
- ۱۴۳ - خشم و افسردگی
- ۱۴۷ - مدارا! کردن با ناکامی
- ۱۵۴ - دلسوزی به خود

فصل هفتم: خودشکوفایی

- ۱۶۳ - نظریه کارل راجرز
- ۱۶۵ - نظریه آبراهام مزلو
- ۱۷۱ - رفتارهای مبتنی بر تعادل هیجانات و تفکر منطقی
- ۱۷۸ - محاسن توانمندی روانی
- ۱۸۰

فصل هشتم: مهارت‌های مدارا، مقابله و حل فشار روانی و استرس پس آسیبی

- ۱۸۳ - دستگاه ایمنی
- ۱۸۴ - کاهش استرس و فشار روانی
- ۱۸۷ - عکس‌العمل نسبت به استرس
- ۱۸۹ - استرس‌های روانی
- ۱۹۲ - روش‌ها و مهارت‌های مقابله با استرس
- ۱۹۳ - مهارت‌های حل فشار روانی و استرس
- ۱۹۶ - درماندگی آموخته‌شده و ناکامی
- ۲۰۰ - اختلال استرس پس آسیبی
- ۲۰۳ - عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی به استرس
- ۲۰۶

مقدمه

به نظر می‌رسد که در بررسی و تجزیه و تحلیل هر نوع اثر هنری و خالق آن اثر، نگاهی روان‌شناختی بر هنرمند و آثار او باید یک نوع پیش‌فرض در نظر گرفته شود. وقتی هنرمند اثری را بر اساس ذهن خلاق و بالنده‌ی خود خلق می‌کند، از لحاظ فردی در شرایط خاص روانی و از لحاظ اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در شرایط و موقعیت‌های خاصی قرار دارد. بدون شک وضعیت روانی هنرمند و وضعیت اجتماعی آن در به وجود آمدن اثر هنری بی‌تأثیر نمی‌باشد. وقتی ما اشعار فروغ فرخزاد را مطالعه می‌کنیم گاهی احساس می‌کنیم که در کنار ایشان نشسته‌ایم و او با ما به گفتگوی شاعرانه‌ای می‌پردازد. این امر بدین معنی است که شاعر می‌خواهد تمام آنچه را که در درون خود است و مربوط به خود اوست با ما در میان بگذارد. چنین جریانی در بسیاری از آثار هنری هنرمندان دیده می‌شود. به‌طوری‌که بعضی‌ها معتقد هستند که هنرمند جزء لاینفک اثر هنری خود می‌باشد. به‌عنوان مثال عده‌ای عقیده دارند که تابلوی مشهور مونالیزا خود خالق اثر

یعنی لئوناردو داوینچی^۱ می‌باشد.

فروغ فرخزاد شاعره پراحساس و بزرگ ما در یکی از نامه‌هایش به برادرش چنین می‌گوید، «من خیلی بدبخت هستم فری جانم و هیچ کس نمی‌داند. حتی خودم هم نمی‌خواهم بدانم. چون وقتی با این مسئله روبرو می‌شوم تنها کاری که می‌توانم بکنم این است که خودم را از پنجره پایین بیندازم. آه دارم چرت و پرت می‌نویسم. پاییز که آمدی باهم صحبت خواهیم کرد و خدا کند پاییز بیاید.»

و یا در یکی دیگر از نامه‌هایش به برادرش می‌خوانیم که می‌گوید، «فری جان عزیزم، خیرت را مرتب در روزنامه‌ها می‌خوانم، معلوم می‌شود کارت خیلی بالا گرفته. احمق نباش و فکر مشاغل و غیره را از سرت بیرون کن. تو نمی‌دانی، نمی‌دانی و باز هم نمی‌دانی... مگر من اینجا چه شده‌ام که تو می‌خواهی بشوی؟ دو سال است به آلمانی شعر می‌گویی و برای خودت آدمی شده‌ای. من ده سال است که شعر می‌گویم و هنوز وقتی احتیاج به پنجاه تومان دارم باید سر خودم را بگیرم و از بدبختی گریه کنم. وقتی می‌خواهم یک کتاب چاپ کنم ناشرها به زور دست توی جیبشان می‌کنند و هزار تومان حق‌التألیف می‌دهند و آن کتاب را هم با هزار غرولند چاپ می‌کنند، و تازه وقتی کتاب چاپ شد با تیراژ حداکثر دو هزار سال‌ها توی ویتترین مغازه‌ها می‌ماند تا پنجاه جلدش به فروش برود و بعد چهار آدم احمق بی‌سواد بی‌شعور توی چهار تا مجله مبتذل که سرتاپایش صحبت از لنگ و پاچه و خورشت قورمه‌سبزی و جنایت‌های مخوف است برمی‌دارند و به‌عنوان انتقاد هنری ترا مسخره می‌کنند. همین. تو این چیزها را نمی‌دانی.»

چرا فروغ فرخزاد با آن چنان استعداد شاعری و هنری این چنین تحت فشار

روانی و اقتصادی قرار بگیرد که آن‌ها را بر زبان بیاورد؟ در قسمت‌هایی از کتاب اشاره خواهم کرد که جامعه مسئول رشد و شکوفایی استعدادهای افراد می‌باشد. اگر چنانچه فروغ فرخزاد از پشتیبانی و حمایت جامعه در حد لازم برخوردار بود، به احتمال قوی ما شاهد شکوفایی بیش‌ازپیش او می‌شدیم و آثار هنری زیادی را از ایشان دریافت می‌کردیم. این جریان و این نوع نگرش ادیبانه و آزادانه‌ی فروغ باعث شد که بنده تصمیم بگیرم نگاهی روان‌شناختی به آثار و زندگی فروغ فرخزاد داشته باشم. در این راستا شاید نتوانم همه‌ی واقعیت‌های زندگی و آثار ادبی و هنری این شاعر بزرگ را در بعد روان‌شناختی قرار داده و به تجزیه و تحلیل آن‌ها پردازم. ولی تا آنجا که دانش روانشناسی‌ام اجازه می‌دهد، سعی کرده‌ام این کار را یعنی روانکاوی آثار فروغ را انجام بدهم. مسلماً هم چنان که می‌دانیم هیچ کاری نمی‌تواند عاری از اشکال و نقص باشد. بنابراین از تمام دست‌اندرکاران ادبی و روان‌شناسی تمنا دارم موارد موردنظر خود را مطرح کرده و مرا راهنمایی کنند.

در روانکاوی هر فردی و یا هر نوع اثر هنری باید به بعضی از اصول و مواردی که بیشتر برای روان‌شناس مطرح است توجه داشت. این موارد می‌توانند در زمینه‌های زیر باشند:

- چگونگی تجربیات دوران کودکی فرد که می‌توانند در آسیب‌ها، ناراحتی‌ها و اختلالات روانی دوران بعدی زندگی او نقش داشته باشند.
- عوامل خارج از آگاهی و هشیاری (ناهشیاری) فرد نقش مهمی در به وجود آمدن هم‌چنین در ادامه‌ی موجودیت آسیب‌ها، ناراحتی‌ها و اختلالات روانی بازی می‌کنند.

- مراقبت‌های اولیه‌ی دوران کودکی ما، می‌توانند باعث به وجود آمدن چگونگی روابط ما در دوران بزرگسالی شده و شیوه‌ی ادراک ما از دنیای

خارج را مشخص کنند.

- درک توانایی‌ها و نقاط قوت یک فرد همانند شناخت میزان آسیب‌پذیری او اهمیت دارد.

- عملکردهای روان‌شناختی همانند عملکردهای درونی فرد پیچیده می‌باشند. بنابراین یک روان‌شناس نه تنها باید به پیچیدگی‌های مشکلات توجه کند بلکه باید به همه‌ی دوران زندگی فرد و همه‌ی آنچه می‌توانند در به وجود آمدن چنین وضعیتی تأثیر داشته باشند، توجه کند.

- روان‌شناس بایستی به دنیای درونی مراجع خود توجه داشته باشد و این که این جریان چگونه روی وضعیت روان‌شناختی او و رشد عوامل مختلف، چه زیستی و چه اجتماعی تأثیر می‌گذارد، اهمیت بدهد.

بعضی از افراد معتقد هستند که آن‌ها قربانی سیستم تربیتی، آموزش و پرورش و به‌طور کلی سیستم اجتماعی هستند که در آن زندگی می‌کنند. آن‌ها ادعا می‌کنند که هیچ‌گونه تقصیر و یا کوتاهی در مرآورد کردن نیازهای شخصی و اجتماعی خود ندارند، بلکه ناراحتی و اختلالی که آن‌ها اسیر آن شده‌اند، نتیجه‌ی نگرش منفی جامعه، نابسامانی‌های اجتماعی و عدم تعلیم و تربیت درست چه در دوران کودکی و چه در دوران بزرگسالی بوده است. به‌طور کلی روان‌شناسان معتقد هستند که اختلالات روانی نتیجه‌ی سه عامل عمده می‌باشد: الف - عوامل ژنتیکی، ب - عوامل و تجربیات دوران کودکی و ج - عوامل اجتماعی و استرس‌های زندگی فعلی فرد. در مورد عوامل ژنتیکی سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که آیا می‌توان عوامل ژنتیکی را کنترل کرد و یا این که چگونه می‌توان در برابر شعله‌ورشان آن‌ها مقاومت کرد؟ البته باید خاطر نشان ساخت که شرایط اجتماعی و موقعیت‌های استرس‌آور و ناراحت‌کننده‌ای وجود دارند که باعث شعله‌ور شدن ژن‌های

نهفته و مکنون می‌باشند. باز این سؤال مطرح می‌شود که اگر ما بتوانیم عوامل اجتماعی و شرایط استرس‌آور و ناراحت‌کننده را کنترل کنیم بازهم دچار اختلالاتی که زمینه‌ی ژنتیکی دارند خواهیم شد یا خیر؟ پاسخ این سؤال بسیار دشوار است، برای این که ما چگونه می‌توانیم در زندگی اجتماعی عوامل متعدد استرس‌آور و ناراحت‌کننده را کنترل کنیم. آیا چنین امکانی می‌تواند وجود داشته باشد؟ می‌دانیم که زندگی و شرایط اجتماعی امروزه سرتاسر مملو از موقعیت‌های استرس‌آور و اضطراب‌زا می‌باشد، مخصوصاً این که امروزه هرچقدر زندگی ماشینی بیشتر پیشرفت می‌کند به همان اندازه اضطراب و استرس نیز بیشتر می‌شود.

بسیاری از اختلالات و ناراحتی‌های روانی مبتنی بر نگرانی و شک و تردید درباره‌ی آینده می‌باشد که این امر ریشه در افکار و تصورات منفی دارد. آنچه در افکار منفی بیش از همه فرد را رنج می‌دهد، نگرانی و دلواپسی از آینده می‌باشد و فرد بجای توجه و تمرکز به وضعیت و شرایط فعلی و آنچه در دوروبر و در واقعیت وجود دارد، به تصورات و وهم و نگرانی درباره‌ی آنچه در آینده پیش خواهد آمد، تمرکز می‌کند. این امر به قدری پیش می‌رود که فرد به هیچ‌وجه نمی‌تواند کنترلی روی آن‌ها داشته باشد و گاهی هم به علت ترس‌های افراطی و خاصی که دارد و برای احساس راحتی اجازه می‌دهد که این افکار هم چنان وجود داشته باشند که خود این امر وضعیت را هرروز بدتر و بدتر می‌کند.

روانکاوی و بررسی روان‌شناختی آثار بالارزش فروغ فرخزاد اعم از شعر، فیلم، تئاتر و کارهای دیگرش نمی‌تواند در یک نوشته و یا یک کتاب دوست‌صفحه‌ای انجام بگیرد و تمام گفتنی‌های لازم گفته شود. لذا از خوانندگان انتظار می‌رود که این نوشته‌ها را به‌عنوان پیش درآمدی برای

این کار در نظر بگیرند. امیدوارم روان‌شناسان دیگری هم همت به خرج داده و بررسی‌های بیشتر و کارشناسانه‌تری را در این زمینه انجام دهند.

این کتاب در هشت فصل تنظیم شده است. فصل اول شامل یادداشت‌هایی در مورد اسیر و اسیری و زندگی فروغ فرخزاد می‌باشد. فصل دوم به تعالی و والایش و نقش عشق در زندگی فروغ فرخزاد می‌پردازد. فصل سوم به یکی از کتاب‌های فروغ به نام اسیر اختصاص یافته است. در فصل چهارم اشعار کتاب «دیوار» مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. در فصل پنجم به کارکرد ذهن و جنبه‌های روانکاوی پرداخته می‌شود. فصل ششم به بررسی افسردگی و تأثیر آن در زندگی فروغ می‌پردازد. فصل هفتم مسئله‌ی خودشکوفایی را مورد بحث قرار می‌دهد و بالاخره در فصل هشتم و پایانی درباره‌ی مهارت‌های مدارا، معافیت و حل فشار روانی و استرس پس آسیمی بحث می‌شود.