

در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

خواجه حافظ شیراز

شخصیت آدمی، این موجود شگفت آور و پیچیده با ویژگی ها، توانایی ها و مهارت ها، از پیشامدها، تجربه ها و خاطرات شخصی شکل می گیرد و قوام می آید. در رهگذر زندگی، عوامل گوناگونی چون رخدادهای تلخ و شیرین، محرومیت ها، فشارها بر او مستقیم و غیر مستقیم، تاثیر فراوان می گذارد و این تاثیرات و فعل و انفعالات در جایی از انسان برای همیشه ریشه دوانده و تا پایان عمر، نفس به نفس او را همراهی می کند. و آن "ضمیر ناخودآگاه" است که سالیان سال دانشمندان و بزرگان به وجودش پی برده و در باب آن پژوهش کرده و می کنند.

" شخصیت انسان، سلسله مراتب به هم پیوسته ی عادات اوست. به بیانی روشن تر، عادات منحصر به فرد هر انسانی، نقش به سزایی در هسته ی وجودی او ایفا می کند."

پروفسور ژولیوس کول

رابطه ی تنگاتنگ آدمی با ضمیر ناخودآگاه یکی از حیرت انگیزترین مقوله های روانشناختی می باشد که با آشنایی و شناخت و درک آن، بسیاری از مسائل برای ما روشن می گردد. به عقیده ی پروفسور " ژولیوس کول"، شخصیت انسان، سلسله مراتب به هم پیوسته ی عادات اوست. به بیانی روشن تر، عادات منحصر به فرد هر انسانی، نقش به سزایی در هسته ی وجودی او دارد.

سهیلا مجتبایی، مشاور درمانگر، ساکن دیرینه ی آلمان، از "ضمیر ناخودآگاه" به نام مخصوص " لوملی" یاد کرده و ما را در شناختن آن،

توانایی‌ها و کاربردهایش یاری می‌دهد. او در این باب در سایت آلمانی اشتارکِس زلبست (starkes selbst) به معنای "درون نیرومند" مقاله‌های علمی و روانشناختی فراوانی به زبان آلمانی دارد که پریسا خسروی گیلوئی، عهده‌دار برگرداندن آنها به پارسی ست. باشد که مفهوم ضمیر ناخودآگاه و نیروی فوق‌العاده‌ی آن در این مقاله‌ها کمکی برای هم‌میهنان و پارسی‌زبانان گرامی باشد؛ دیدگاه و نگرش آنها را در مسائل گونه‌گون روشن‌تر کرده و به آن وسعت بخشد.

با مهر و احترام
پریسا خسروی گیلوئی
دوسلدورف

تعیین حد و مرز؛ محافظت از کودکان درون

آیا می‌توانیم در رابطه با دیگران مرز بگذاریم، حد و حدود قائل شویم و گاه نه بگوییم؟

برای مرز قائل شدن در روابط باید خود را بشناسیم و خویشتن را دوست بداریم. آیا حد و مرز گذاشتن در روابط و نه گفتن از خودخواهی ما سرچشمه می‌گیرد؟ ما برای شاد بودن و سرپا ماندن، نیاز به اندکی خودخواهی که از خود دوستی نشأت می‌گیرد داریم.

خود دوستی کمک می‌کند برای افراد نزدیک زندگی حضور داشته باشیم و از اعتقادات و موانع موجود رهایی یابیم. ما می‌توانیم در برخورد با دیگران مهربان و در عین حال موجودی مختار باشیم.

آیا تعیین حد و مرز، دیگران را جریح و ناراحت می‌کند؟

آیا حد و مرز قائل شدن جلوی محبوبیت و جذابیت ما را می‌گیرد؟ به نظر این گونه می‌آید! چه کسی حاضر است نه بشنود؟ واژه ی "نه" مانند تابلوی "ایست" عمل می‌کند که پیام و بار منفی با خود دارد.

از کودکی آموخته ایم؛ آن هنگام که درمانده و ناتوان و وابسته به والدین و بزرگسالان بودیم، آموختیم مهر و محبت را به هر قیمتی حفظ کنیم. ما از گفتن "نه" ابا داشتیم، از محرومیت و از دست دادن محبت آنها و نیز از جریمه شدن. علاوه بر این کودکان، ناراحت کردن، ناامید کردن و عصبانی کردن والدین خود را تاب نمی‌آورند، چرا که این گونه اعمال، برای کودک احساس گناه و عذاب وجدان به همراه دارد.

مرز گذاشتن و نه گفتن ترس‌هایی به دنبال دارد:

- ترس جریح کردن دیگران، احساس گناه، محرومیت از مهر و محبت آنها
 - رد و نفی شدن، طرد شدن، پیدایش اختلافات، ترک شدن
 - محکوم شدن، قضاوت و ارزیابی شدن، ناراحتی وجدان
- آدم‌هایی هستند که می‌خواهند همه چیز را درست انجام دهند؛ در این راه تا جایی پیش می‌روند که خود را فراموش کرده و همه ی هم و غمشان یاری و همراهی دیگران می‌شود. همین آدم‌ها در روابط انسانی توانایی مرز گذاشتن ندارند و بدین ترتیب احساس می‌کنند دیگران از آنها مدام سوءاستفاده کرده و درکشان نمی‌کنند.

کسی که نه نمی گوید، نه نمی تواند بشنود. هر انسانی، " خود " و " من " دارد. کسی که خود را به جای پذیرفتن، نفی و رد کند حتما دلیلی برایش دارد. آدم هایی وجود دارند که برای به دست آوردن آنچه که خود نمی توانند به دیگری ببخشند، خویشان را تا حد فنا و نابودی، قربانی دیگری می کنند؛ آنها می خواهند فرد سودمند و مفیدی باشند و با قربانی کردن و نادیده گرفتن خود، حس کمرنگی از ارزشمند بودن، محبت و به رسمیت شناخته شدن در آنها پدیدار می شود.

آدمی به عنوان موجودی اجتماعی نیازهای مخصوص به خود دارد

- احساس همبستگی و به هم پیوستگی: عشق و محبت، احساس تعلق داشتن و روابط دوستانه

- حس قدرشناسی، به رسمیت شناخته شدن، تایید شدن

- احساس اطمینان و امنیت

- نیازهای اساسی و غریزی بشری

- تحقق بخشیدن به وجود و ماهیت خود

در اینجا صحبت از "خود" است؛ ضمیر ناخودآگاه و هسته‌ی وجودی انسان که نامش را "لوملی" می‌گذارم.

لوملی توانایی نقل کردن دارد، نقل داستان‌هایی که از چهار- پنج هفتگی در بطن مادر شنیده، تجربه کرده و آموخته است. عبارت "حافظه‌ی تجربی احساسی" از همان جا نشأت می‌گیرد. لوملی سمبل همه‌ی تجربیات و نیازها و خواسته‌های زندگی ماست که از کودکی شکل گرفته و در ما خانه دارد. تصور کن چند جزء در ما به هم پیوسته و کل ما را تشکیل می‌دهند؟ فرقی نمی‌کند کجا، در چه شرایطی و با که باشیم. در حوزه‌ی کار و حرفه، در زندگی خصوصی، رابطه‌ی عاطفی و یا روابط اجتماعی. رفتار و کارهای ما جملگی از "خود" ما سرچشمه می‌گیرند. ما همراه و همپای همیشگی و دائمی خود هستیم.

ما موجودی ارزشمندیم و باید نکات با اهمیت را بشناسیم و بیاموزیم:

- خود را بشناسیم

- خود را بی چون و چرا دوست بداریم

- خود را درک کنیم، از خود محافظت کنیم، نیازهای خود را برآورده کنیم و آرزوها را به تحقق بپیوندیم.

اگر به درستی از خود مراقبت کنیم، مدیر مُدبر و کاردانی هستیم که همچو والدین خوب از کودکان درون محافظت و نگهداری می کنند. با همین رسیدگی ها و توجهات به کودکان گوناگون درون، به رشد و شکوفایی، اعتماد و اطمینان به نفس بیشتر و اتکا به خود می رسیم. با این نتایج ارزشمند به خوشبختی واقعی می رسیم؛ به آزادی واقعی، رضایت و خرسندی، آرامش و رهایی و خوشحالی. این گونه است که با "خود" پیوند می خوریم و جاودانه می شویم.

آیا می خواهیم حد و مرزها را شناسایی کنیم؟

تصمیم و خواسته ی ما از روی عشقِ به خود ما را راهی سفری به کشفیاتِ دنیای درون می کند:

- براستی من کیستم؟

- نیازهای غریزی من کدامند؟ چرا کاری را انجام می دهم؟ چه کاری انجام می دهم و چه کاری انجام نمی دهم؟

- به چه چیزی نیاز دارم؟ به چه چیزی اشتیاق دارم؟ چه چیزی / چه کاری می توانم؟ چه چیزی توان و نیرویم را بیش از حد می گیرد؟ نقاط ضعف و قوت من کجاست؟

- چگونه از خود محافظت می کنم؟ چگونه استرس و فشار را از خود دور می کنم؟ چگونه سبکبال و رها و شادمان می شوم؟

- حد و مرز من در محدوده ی جسمی، روانی، بازدهی کاری، روابط و زمانی و مکانی، دقیقاً کجاست؟

حد و مرز گذاشتن برابر است با دفاع از ارزش های وجودی

- به خود اجازه ی حد و مرز قائل شدن دادن، اجازه ی نه گفتن، اجازه ی رد خواسته و تقاضای دیگران؛ بدون احساس گناه و ناراحتی وجدان

- فضای کافی دادن به ارتباط درونی با خویشتن، (خود دوستی و رشد و شکوفایی شخصی) و رابطه با شریک و دوست و افراد دیگر

- ایجاد تعادل میان نزدیکی و دوری در روابط و نیز مختار بودن در تصمیم گیری ها و انجام دادن امور

- زمان دادن به خود، توقف کردن برای تامل و تمرکز بیشتر

و خیلی موارد دیگر...

این گونه تیم گروهی وجود ما به مدیرِ مدبری چون ما اعتماد می کند، خود را محافظ شده می یابد و امور را به ما می سپارد. درست مانند کودکان درون که امنیت و اطمینان و مراقبت را نسبت به خود احساس می کنند و با خیالی آسوده به والدین خود اعتماد دارند.

در روابط خود تحرک و پویایی بیاوریم

نسبت به خود و دیگران رابطه ای پویا و متحرک داشته باشیم. همه چیز در حال حرکت و تغییر است و ما نیز از این قاعده مستثنی نیستیم. پذیرش، آمادگی داشتن و انعطاف پذیری (خودآگاه و ناخودآگاه) در اثر تغییرات زندگی، ما را همراهی می کنند. حد و مرزهای ما نیز در درازای زندگی تغییر می کنند. مدام بر روی این توپ متحرک، هشیارانه، جایگاه خود را شناسایی کنیم و بدانیم دقیقاً کجا ایستاده ایم.

مهم ترین و اصلی ترین نکته: خود دوستی

با دقت و تمرکز، نشانه های جسم و بدن را دریافت و درک کرده و به آنها اعتماد کنیم. ما می توانیم به وسیله ی احساسات و دریافت جسمی، حد و مرزها مان را تعیین کنیم، به آنها حرمت گذاشته و از آنها دفاع کنیم.

- به زبان سمبلیک و استعاره می توان گفت برای کودکان درون و تیم گروهی وجودمان، فضای کافی، اطمینان و امنیت به وجود آوریم.
- به آنها اهمیت دهیم و به حرفهایشان گوش فرا دهیم. نیازهایشان را دریابیم و آنها را برطرف سازیم.

- بودن و سر کردن با خود، اعتماد و اتکا به نفس را بالا می برد.

از من است که پر من است (از ماست که پر ماست)

وقتی در دل کوه و جنگل فریاد می زنی پژواک صدایت همه جا می پیچد و به تو باز می گردد، ما این اصل بدیهی را در روابط بررسی می کنیم. آیا زوج ها حد و مرز های خود را می شناسند؟ آیا می توانند مرز قائل شوند؟ حد و حدود مشخص کنند و نه بگویند؟ زوج ها شخصیت و ویژگی ها، نیازها و همچنین مرزهای متفاوتی دارند. به عنوان مثال برخی از زوجین قرابت و نزدیکی بیشتری طلب می کنند و برخی دیگر فضای آزاد بیشتری. آنها برای

خود و خوشبختی شان کارهای نیک انجام می دهند. با یکدیگر صحبت می کنند و با هم حد و حدود را تعیین می کنند؛ که تا کجا می توانند و مجازند پیش روند و در کجا باید توقف کنند. تابلوی ایست در چنین مواقعی می تواند کارساز باشد.

آنچه که در رابطه ی زوجین بسیار پیش می آید، پا از حد و حدود فراتر گذاشتن است. این گذاشتن از حد و مرزها با خود درد جسمی و روانی در پی دارد؛ کرامت و شرافت انسانی را جریح می کند و حرمت ها را می شکند. حد و مرز شکستن ها به اشکال گوناگون اتفاق می افتد:

- تهمت ها و مقصر جلوه دادن دیگری

- تلاش برای تغییر دیگران

- احترام نگذاشتن به فضای آزاد برای دیگری

- فشارهای شدید احساسی و روانی/ محرومیت از مهر و محبت

- تعیین خودسرانه ی امور، بدون ملاحظه به نیازهای طرف مقابل

- حد و مرزهای خود را نشناختن و مرزهای طرف مقابل را نپذیرفتن

- نه نگفتن ، شنیدن نه را تاب نیاوردن و یا اجازه ندادن

- قدرشناسی و ناسپاسی در ارتباط کلامی

چه خوشبختی بزرگی ست که زوجین در رابطه با یکدیگر ساده و روشن و

صمیمی سخن بگویند، از نیازهایشان و آنچه آزارشان می دهند بگویند، چه

چیزی در رابطه پذیرفتنی و نا پذیرفتنی ست و حد و مرزهاشان کجا و تا کجاست. در چنین رابطه ی شفاف و روشن سوء تفاهم ها، استرس و خشم کمتری پیش می آید. در چنین روابط دو نفره، تعیین امور و آزادی و اختیار انتخاب با آگاهی و هدفمندانه وجود دارد. قدردانی و سپاس و حرمت در آنها و زندگی روزمره موج می زند. هر دو طرف رابطه، با احساس مسوولیت، آنجا که قرارهاشان را گذاشته و تصمیمات خود را گرفته اند، خواسته ها و نیازهاشان را به هم گفته اند در سایه ی گفتگو و ارتباط کلامی همسان و دوستانه صورت گرفته است.

با آرزوی بهترین ها برای شما

سهیلا مجتبایی / مشاور و درمانگر

برگردان: پریسا خسروی گیلوئی

