



آشنایی با افکار غلط و منفی که به دیگران نیز منتقل میشود قسمت (4 - 4)

مورد چهاردهم: خطای ذهن یا برداشت، دریافت، نظر و عقیده ی من و شما درباره ی زندگی است.

این موضوع بسیار مهم است که برخی از ما زندگی مادی یا طبیعت را پدیده ی زائد و اضافی می دانیم.

در نتیجه در مسیر تحقیر و کوچک شمردن طبیعت و عناصر طبیعی بر می آییم. از نظر ما در جهان ماده، طبیعت بی ارزش، بی اهمیت و بی فایده و حتی بی معنی است.

تا آنجا پیش می رویم که آن را با زبانی تحقیرآمیز مانند دنیای خاکی، شهوانی و شیطانی نام می بریم.

تحقیر جهان مادی بعداً به تحقیر بدن می انجامد و بدن را خوار و پست می دانیم و در نتیجه درد و رنج را کم اهمیت یابی اهمیت و لذت، شادی و خوشی را پدیده ای بد و منفی می شناسیم.

با نگاهی این چنین که ناشی از آسیب های عمیق و اساسی در گذشته و به ویژه در دوران کودکی است، تصویری از این جهان مادی می سازیم که پر از درد و رنج از فایده و ارزشی هم برای آن متصور نیست.

در نتیجه سخن را تا آنجا می بریم که سخن از بی نیازی می کنیم و به طوری که آنچه را که مربوط به جهان مادی است را نادیده می گیریم و کنار می گذاریم.

و در جهان تخیل و تصورات غالباً غیر واقع بینانه و حتی بیمارگونه ی خودمان، متاسفانه جهانی را می سازیم و الفاظی را پراکنده می کنیم و دست بازی می زنیم که نه با واقعیات زندگی می خواند و نه فایده ای دارد.

با گفتن این که دنیا دو روز است، که حتماً دو روز نیست و یا با یک چشم بر هم زدن تمام می شود، که با میلیاردها چشم بر هم زدن نیز تمام نمی شود به موقتی و کوتاه بودن و گذرا بودن آن اشاره می کنیم.

در حالی که آنهایی که باور به خالق و عقلی در این جهان دارند ناچار باید بپذیرند که جهان مادی و جهان غیر مادی اعم از روانی و معنوی و روحانی را همان خالق و همان عقل کل ساخته است.

بدون تردید این همه اهمیت و اعتبار و زندگی و ارتباط را همین گونه فراهم نیاورده است در نتیجه نفی یک جهان آن هم جهانی این چنین واقعی و حتی حقیقی در زندگی و به دنبال تصورات و تخیلات عجیب و غریب رفتن به هیچ وجه شرط انصاف و حتی تجزیه و تحلیل مسائل عقلی و منطقی و استدلالی نیست.



بنابراین افرادی که این گونه نظریات و اعتقاداتی دارند به ناچار به وجود نیروهای مرموز و موجودات عجیب غریب باور می کنند.

و در نتیجه بازیچه ی دست تخیلات و تصورات کودکانه و یا انحرافی و بیمارگونه ی خودشان یا دیگران می شوند و با یک چنین نظریاتی در جهت بهبود همین جهان مادی می خواهند قدمی بردارند و صلح و آرامش و غذا و دارو را برای همه عرضه کنند.

در حالی که در ابتدا اصولاً فایده ی همه ی اینها را نفی کرده اند و این نوع تضاد و تناقض ذهنی و فکری صرف نظر از این که با واقعیات روزمره منطبق نیست و اصولاً با نیاز و مسئله ی درد، رنج، لذت، شادی و مسئله ی مرگ و زندگی هماهنگی و سازگاری ندارد، فرد را در مسیر دالانی تنگ و تاریک یا سیاه چالی پر از وحشت و نگرانی قرار می دهد.

و به دنبال آن است که احتمالاً زندگی را پوچ، بیهوده، بی ارزش و بی اهمیت می کند و آن زمانی که انسان به عنوان یک موجود در حال رشد و تکامل، این حرکت به سمت تعالی و پیشرفت را متوقف کند، آسیب می بیند و یکی از پیامدها و یا عواقب آن افسردگی و گرفتاری است.



مورد پانزدهم: بی‌اعتنایی به ضرورت «زمان و مکان» است.

به این معنا که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که با توجه به جایی که در آن قرار داریم و ایستگاه و پایگاهی که در آن استقرار پیدا کردیم، به جهان و جهانیان نگاه می‌کنیم و باید شرایط، موقعیت و مکان را رعایت کنیم.

و از طرف دیگر اگر در قرن ۲۰ و ۲۱ هستیم در این زمان زندگی کنیم و نمی‌توانیم در پنج قرن قبل یا بعد زندگی کنیم.

قید زمان و مکان موضوع و مسئله‌ی انسان و زندگی انسان است و به همین علت ضروریات ناشی از آن را باید پذیرفت و نمی‌توان در دل تاریک تاریخ یا دنیای تخیلی و تصویری و ناکجاآباد جهان زندگی کرد و به آنها دل خوش داشت.

همچنین ضرورت زمان و مکان با مفهوم جبر به خصوص جبر تاریخ متفاوت است.





زیرانه جبری در همه ی زمینه ها در مورد انسان وجود دارد و نه تاریخ تعیین کننده ی امروز است، بلکه زمینه ساز است و مقدماتی را فراهم می کند.

اما انسان مستقل و آزاد و فعال در همه ی آنچه که تا به حال اتفاق افتاده نیز می تواند تغییرات و دگرگونی های لازم را به وجود بیاورد.

بنابراین مسئله ی اصلی و اساسی پذیرفتن مسئله ی زمان و مکان است. در این چارچوب سه مورد دیگر اهمیت بسیار زیادی دارد.

یکی رعایت سن خود و دیگران است و دیگری رعایت سهم خود در این جهان و بالاخره مهم تر از هر دو حق خود و دیگران است.

آن کسانی که به دنبال حق خود و دیگران نیستند، به ظلم و زور در جهان و غم و خشم در نهمان، کمک می کنند و در نتیجه محیط اطراف و دنیای درونی خودشان را بر هم می ریزند.

بنابراین باید واقعیات جهان را آن گونه که در زمان و مکان خودش هست، درک و کشف کرد و پذیرفت و در جهت تغییر و دگرگونی های مناسب اقدام کرد.

در نتیجه کار شناخت درمانی، در اصل، شناخت این حالات و از میان بردن آن ها و به جای آن ها افکار و عقاید سالم و سازنده گذاشتن است.

به طوری که ما بتوانیم در چنین دنیایی با رفتار درست، خوب و مناسب به خود و دیگران در این زمینه کمک کنیم.

روشن است که برای رسیدن به این مرحله باید ما در دنیای امروز به رشد کامل عقل دسترسی پیدا کنیم.

و عقل خود و عزیزان خود را به کمال ممکن خودش برسانیم و از آنجا که حتی با داشتن عقل کار به پایان نمی رسد، بلکه در هر مورد و زمینه ای باید آن را به کار گرفت و به این عادت برسیم که هیچ موضوع مهم و اساسی را بدون ارزیابی و دقت لازم در تجزیه، تحلیل واقع بینانه و عاقلانه، نه قبول و نه رد کنیم.

تا از این طریق امکان درک واقعیت و شناخت حقیقت را پیدا کنیم.

اما علاوه بر همه ی روش هایی که به عنوان روان درمانی آن را می شناسیم، اگر فردی به روان درمانی پاسخ لازم را نمی دهد و دارو درمانی نیز در او بنا به دلایل مختلف و متفاوت کارساز نیست و در این حال خطر آسیب زدن به خود و دیگران و بخصوص خودکشی وجود دارد آنگاه از:

شوک درمانی استفاده می شود.



که با تشخیص روانپزشک تصمیم به نوعی دیگری از درمان گرفته می شود و این شوک درمانی است.

شوک درمانی:

به این معنا که به مغز فرد برق وصل می کنند. برقی سنگین ، وقتی که به او وصل می شود او را از جای، می کند. و در گذشته چون این کار را بدون بیهوشی انجام می دادند فرد وارد مرحله ی کاملاً غش و با درد و مشقت همراه می شد که برای مدتی وحشت آن، خودش بزرگترین مسئله و گرفتاری زندگی او می شد.

اما در دوران امروز فرد را در مرحله ی بیهوشی یا بی حسی می برند و سپس این برق را به او وصل می کنند.



طریقه ی وصل کردن برق از دو طرف سر صورت می‌گیرد یا از جلو یا از پشت سر یا فقط از یک سمت به خصوص برای افرادی که از دست راست خودشان استفاده می‌کنند یعنی راست دست هستند.

زمانی که از سمت راست مغز استفاده می‌شود و برق به او وصل می‌شود و معمولاً نتیجه ی مورد نظر به دست می‌آید و آسیب کمتری می‌خورد.

این آسیب در حقیقت اختلال و اختلالی است که در کوتاه مدت به خصوص در حافظه و توانایی های دیگر ذهنی فرد به وجود می‌آید.

و از آنجا که این کار سه بار در هفته صورت می‌گیرد و بین ۲ تا ۷ هفته ادامه پیدا می‌کند یعنی ۶ تا ۲۱ بار برق را به سر فرد وصل می‌کنند برای چند ماهی مسائل و مشکلات موقتی برای او به وجود می‌آید.

اما از آنجا که خوشبختانه این ساختار مغز را بر هم می‌زند و نه اختلال و اختلالی در کار سلول ها و مواد شیمیایی در بلند مدت به وجود می‌آورد، بعد از مدتی فرد تا حدودی حالت عادی و طبیعی خودش را پیدا می‌کند.

تنها نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که این جهش و پرش بسیار تند و شدید برخی از اوقات موجب مشکلاتی در عضلات و ماهیچه ها و یا بافت ها به وجود می‌آورد.

بنابراین قبل از شوک درمانی باید با آرامش که از طریق بدنی صورت می‌گیرد فرد را برای چنین حالتی آماده کرد.

فقط زمانی که بیمار به هیچ نوع دارویی پاسخ نمی‌دهد و یا به دلایلی نمی‌تواند یا نمی‌خواهد استفاده کند و مسئله ی روان درمانی نیز به جایی نرسیده است چنین راه و روشی توصیه می‌شود.

البته بهتر آن است که عزیزان و اطرافیان هنگام چنین عمل پزشکی در اطراف بیمار نباشند زیرا این تجربه در آنها تاثیر بد و منفی خواهد گذاشت.

لازم است که به این نکته اشاره کنم که بر اساس نظری، این موضوع همچنان مورد بحث و گفتگو از نظر این که چرا گذاشتن برق و یا وصل کردن برق به مغز، او را از بیماری افسردگی برای چند ماه یا چند سالی دور می‌کند.



ولی همچنان باید کار معالجه از طریق دارو درمانی و روان‌درمانی ادامه پیدا کند به ویژه شرایط و موقعیت و روابط عمومی بهبود یابد تا بتواند نتیجه‌ی لازم را بدهد.

شاید شرابین بیماری و این گرفتاری را برای همیشه بکند ولی اختلاف نظر فراوانی وجود دارد و همچنان مورد بحث و گفتگو است.

بنابراین تاثیرات آن کاملاً مشخص شده و جواب و فایده‌ای که در آن است جایی برای تردید باقی نگذاشته است

به خصوص مطالعات کمی بلند مدت نشان می‌دهد که تاثیرات جنبی و جانبی شوک درمانی در بعد از چند ماه تقریباً ناچیز و یا کاملاً بی اهمیت است. این روش همان گونه که گفته شد زمانی به کار گرفته می‌شود که راه حل دیگری وجود ندارد.

اما علاوه بر روان‌درمانی و شوک درمانی امروز در موارد شدید بیماری افسردگی باید از دارو درمانی استفاده کرد.

دکتر هلاکویی