اتاق درمان

کنکور سیاه مادر

دکتر مریم سامانی
استاد دانشگاه و روانشناس بالینی

بغض بزرگی راه گلویش را گرفته و صدایش به سختی در می‌آید. چشم‌هایش را به زمین دوخته و نگاه نمی‌کند. چند دقیقه طول می‌کشد تا بتواند حرف بزند.

- پسرم خودکشی کرد! بگویید چه کار کنم ؟

جمله کوتاه اما درد بزرگ است!

می‌گویم: چه زمانی اتفاق افتاد؟

اشک‌هایش جاری می‌شود.

-درست سه هفته پیش. باورم نمی‌شود. دیگر نمی‌توانم زندگی کنم!

شانه‌هایش می‌لرزند بعد چشم‌هایش را به چشمانم پیوند می‌زند.

- پسرم ۱۹ سال بیشتر نداشت. از همان کودکی با بقیه بچه‌هایم فرق داشت وقتی بیمار می‌شد، حساسیت‌هایش خیلی بالا می‌رفت، همیشه سعی می‌کردم با او مدارا کنم. هر طور که برایم مقدور بود با او کنار می‌آمدم و سعی می‌کردم کنارش باشم. نوجوان که شد مشکلات بیشتر شدند؛ پسرم عصبی‌تر و خسته‌تر از قبل بود. زیاد حوصله حرف زدن با بقیه را نداشت، می‌گفت دور باشم و تنها برایم بهتر است. فکر می‌کردم اگر به خواسته‌اش توجه کنم به او کمک کرده‌ام برای همین سخت نمی‌گرفتم. آهسته آهسته از ما دور می‌شد و من نمی‌فهمیدم.

اشک‌هایش پشت هم برگونه‌های خشک شده‌اش فرو می‌ریزند.

- حضور نداشتن حمید در کنار خانواده، در جمع دوست، فامیل و میهمانی‌ها، یک روال شده بود. او نمی‌خواست کنار ما باشد چند بار یکی از دوستانم به من گفت که حمید را دکتر ببرید. می‌گفت این رفتار عادی نیست، ولی حرف او را جدی نگرفتیم. کدام پدر و مادری می‌تواند بپذیرد که بچه‌اش مشکل دارد؟ من و پدرش هر کاری را که لازم می‌دانستیم برایش انجام داده بودیم حتی با وجود اینکه برایمان دشوار بود قبول کرده بودیم کمتر کنارمان باشد. دوره دبیرستان متوجه شده بودم حال پسرم بدتر هم شده است. بی‌حوصلگی‌هایش بیشتر شده بود، چند باری با مشاور تلفنی حرف زد و بالاخره با اصرار من قبول کرد که به او مراجعه کند ولی جلسات‌شان ادامه پیدا نکرد و در نهایت به من گفته شد که بهتر است پسرم ورزش کند، این شد که توی یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کرد. با ورزش کمی حال روانی‌اش بهتر شد ولی هنوز هم تنهایی را ترجیح می‌داد و نمی‌خواست کنار بقیه باشد.

آهی می‌کشد و می‌گوید هرچه که به سال آخر دبیرستان و کنکور نزدیک‌تر می‌شدیم شرایط سخت‌تر می‌شد، متوجه بودم که کم‌خواب‌تر از قبل شده و شب‌ها انگار تا صبح بیدار است. موضوع را به همسرم گفتم اما او گفت طبیعی است دارد خودش را برای کنکور آماده می‌کند. پسرم کمتر از قبل غذا می‌خورد و در درس و مدرسه موفق نبود، چند بار مشاور تحصیلی‌اش به ما اعلام کرد حمید تمرکز کافی روی درس‌هایش ندارد. همسرم به همین علت وقتی از جلسه به خانه برگشتیم به تندی با او حرف زد. حمید در تمام مدتی که پدرش به او گفت تو چه چیزی کم داری که درس نمی‌خوانی، مگر تا صبح بیدار نیستی پس‌داری چه کار می‌کنی؟ من در این شرایط سخت دارم تمام هزینه‌ها را تأمین می‌کنم تا موفق شوی و برای خودت کسی باشی سکوت می‌کرد انگار این حرف‌ها فایده‌ای نداشت. حمید در برابر حرف‌های پدرش گاهی با پوزخند و گاهی با بی‌اعتنایی عبور می‌کرد. همسرم فکر می‌کرد که حمید او را به تمسخر گرفته است. چند بار به خاطر پسرمان با همسرم جر و بحث کردم و از آن به بعد شوهرم حمید را تحت فشار بیشتری گذاشت؛ حمید دیگر حق نداشت بدون اجازه پدرش از اتاق بیرون بیاید، پسرم ناچار بود با پدرش به مدرسه برود و با او به خانه بازگردد.

می‌پرسم: شما چه واکنشی نشان می‌دادید؟

می‌گوید هیچ ما همه تلاش‌مان را می‌کردیم که وقت و انرژی او کمتر هدف برود ما می‌خواستیم پسرمان موفق شود.

سکوت دوباره راه گلویش را پر می‌کند. دست‌هایش را در هم گره می‌کند و می‌گوید نمی‌دانستیم چه کار باید کرد، نمی‌دانستیم داریم با دست خودمان چه بلایی سر بچه‌مان می‌آوریم.

آهی می‌کشد و ادامه می‌دهد کنکور را که داد دیگر آن بچه سابق نبود. توجهش به حرف‌های ما کمتر شده بود، پدرش در این شرایط بیشتر سختگیری می‌کرد. بالاخره نتایج کنکور هم آمد؛ پسرم دانشگاه پذیرفته شده بود، از این بابت خوشحال بودم، امید داشتم که وارد اجتماع شود، دوست پیدا کند و شرایطش عوض شود ولی اینطور نشد. رفتن به دانشگاه یک مسأله جدی‌تری را به دنبال آورد. پسرم در چند واحد درسی افتاد و همین مسأله باعث شد پدرش باز هم او را سرزنش کند. ترم دوم دانشگاه که رفت دوباره این مسأله تکرار شد. شوهرم می‌گفت این بچه با ما سر جنگ و ناسازگاری دارد نمی‌خواهد که دل به درس بدهد. نتایج دانشگاه و نمرات او هم نشان می‌داد که شرایطش به لحاظ تحصیلی بدتر از قبل شده است. همسرم می‌گفت می‌خواهد با ما مخالفت کند برای همین به او گفت که حق ندارد به دانشگاه برود.

> آهی می‌کشد و می‌گوید هرچه که به سال آخر دبیرستان و کنکور نزدیک‌تر می‌شدیم شرایط سخت‌تر می‌شد، متوجه بودم که کم‌خواب‌تر از قبل شده و شب‌ها انگار تا صبح بیدار است. موضوع را به همسرم گفتم اما او گفت طبیعی است دارد خودش را برای کنکور آماده می‌کند

زن در ادامه می‌گوید که حمید با تصمیم پدرش هیچ مخالفتی نکرد انگار برایش فرقی نداشت دانشگاه برود یا نرود. برای اینکه کمی خوشحالش کنم مقداری پول به او دادم تا برای خودش لباس بخرد با اصرار من لباس خرید ولی وقتی پدرش متوجه شد لباس‌ها را گرفت و گفت اینها مناسب نیستند و لباس‌ها را با آنچه که فکر می‌کرد خوب‌تر است عوض کرد حمید باز هم حرفی نزد نه لباس‌ها را پوشید و نه اعتراض کرد. می‌دیدم که پسرم اصلاً خواب و خوراک درستی ندارد روز به روز تکیده‌تر می‌شد؛ به یک روانپزشک مراجعه کردم برایش دارو نوشت و گفت که نیاز به روان‌درمانی دارد ولی پسرم نه داروها را خورد و نه برای روان‌درمانی اقدام کرد. چند ماه گذشت و من مثل کسی که به این شرایط عادت کرده، درگیر گرفتاری‌های خودم در زندگی شدم.

او می‌گوید آن شب را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم؛ ساعت از حدود سه نیمه شب گذشته بود و برای نوشیدن آب بلند شده بودم، دیدم که چراغ اتاق پسرم روشن است، تصمیم داشتم به او سر بزنم. آرام در اتاقش را باز کردم؛ آنچه را می‌دیدم باور نمی‌کردم. چند بسته قرص روی تختخواب پسرم کنار او ریخته و رنگ چهره‌اش سفید شده بود دیگر یادم نیست چه اتفاقی افتاد و چه کردم.

صدای گریه‌اش اوج گرفته و شانه‌هایش می‌لرزد.

- من خودم باعث این مرگ هستم. بی‌توجهی‌های من باعث شد جگرگوشه‌ام حالا زیر خروارها خاک بخوابد. اصلاً چرا من زنده‌ام وقتی که او دیگر نیست. این زندگی باید برای او تعلق داشته باشد نه من. اگر حواسم به او بود، اگر به حرف‌هایش توجه کرده بودم حالا این اتفاق نیفتاده بود. به من بگویید با این شرایط چه کار باید بکنم، می‌خواهم از شوهرم طلاق بگیرم، بچه‌های دیگرم هم حال خوبی ندارند انگار کاشانه‌ام از درون متلاشی شده است و در یک دالان سیاه و باریک گیر کرده‌ام.

به او می‌گویم: یکی از دو عامل اصلی خودکشی مربوط به خودکشی‌های فردی است در این گروه علامتی که مشاهده می‌شود این است که فرد احساس تعلق کمی به خانواده، دوستان یا پیوستن به فعالیت‌های اجتماعی، مذهبی و گروهی دارد. در فرزند شما شاهد این مسأله هستیم، از سوی دیگر بیماری‌های روانی را هم باید مورد توجه قرار داد. احساس تنهایی زیاد، افزایش مشکلات و بالا رفتن افسردگی را باید مد نظر قرار داد. در ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد تغییرات خلقی و برخی دیگر از بیماری‌های روانی موجب این هستند که فرد به خودکشی دست بزند آن طور که از صحبت‌های شما می‌توان متوجه شد، حمید دچار افسردگی بوده است اگر روی داروهای تجویز شده برای او توسط روانپزشک نظارت می‌شد و جلسات روان‌درمانی شروع شده بود خودکشی اتفاق نمی‌افتاد. در خودکشی حس نفرت و خشم وجود دارد که با شرم، خجالت و شرمندگی که فرد از محیط می‌گیرد تشدید می‌شود. این فرد دیگر نمی‌تواند در برابر این درد روانی و احساس عذاب تاب بیاورد.

می‌خواهم به این نکته توجه کنید و بدانید که فرزندتان به علت ناامیدی حاصل از افسردگی درد روانی را تجربه می‌کرد که خودش نمی‌توانست راهی برای خلاص شدن از آن داشته باشد و با مرور آن در ذهنش و شاخ و برگ دادن به آنها در چرخه‌ای افتاده بود که منجر به وخامت حال روحی و روانی او می‌شد. شرم‌هایی که از اطرافیان به خاطر موفق نشدنش دریافت می‌کرد به مسائل ذهنی او دامن زده بود. اگر چه نیت اطرافیان کمک کردن به او بوده است ولی او توان انجام این خواسته‌ها و تلاش بیشتر را نداشته است، به همین علت است که در موارد روانی به جای توصیه کردن به جای نسخه پیچیدن برای یکدیگر بهتر است به یک متخصص مراجعه کنیم همان‌طور که برای دردهای جسمانی به متخصص مراجعه می‌کنیم. خوددرمانی کار غلطی است در دردهای روانی باید به این نکته توجه بیشتری داشت.

به شما توصیه می‌کنم به جای گیر کردن در شرم خودکشی و به جای احساس گناه بین اعضای خانواده‌ای که عزیزشان را از دست داده‌اند مسأله را به گونه‌ای دیگر ببینید و در برابر این سوگ و درد عمیق با افزایش ظرفیت روانی، تاب‌آوری بیشتری را تجربه کنید.

نقطه پایان سرخط

معجزه گل‌های رز

۱۸ سال بیشتر نداشت اما دل بزرگش حرف زیادی برای گفتن داشت. مریم تا وقتی پای در محضر ازدواج بگذارد، اجازه خواسته بود مهریه‌اش برای همه سورپرایز باشد، هیچ‌کس نمی‌دانست که چه مهریه‌ای را برای زندگی و پیوندش در نظر گرفته است.

مریم دختری زجرکشیده بود. پدرش وضع مالی خوبی نداشت؛ وقتی تصمیم به ازدواج گرفت، با وجود اینکه خواستگاران پولداری داشت، به پسری زحمتکش جواب مثبت داد. او نمی‌خواست خانواده‌اش به‌خاطر فقر نزد خانواده داماد پولدار تحقیر شوند.

بابا جون! پسر حاج‌حسین فکر کنم از همه برای تو مناسب‌تر باشد. هم پسرش اهل کاسبی است و هم پدرش آدم با مکنت و ثروتی است. حاج‌حسین می‌گفت اگر این وصلت جور بشود، برای عقدت یک کیلو طلا می‌خرند و مهریه‌ات را هم ۵ هزار سکه طلا در نظر گرفته است.

حالا نظرت چیست؟

مریم سرش را زیر انداخت.

ـ پدر اگر اجازه بدهید من نظرم را به شما بگویم.

ـ خب بگو دخترم!

مریم سرش را زیر انداخت.

ـ راستش پدر جان! به نظر من محمود، از همه خواستگارانم مناسب‌تر است.

من او را انتخاب کرده‌ام.

پدر نگاهی جدی به مریم کرد.

ـ دخترم چقدر می‌خواهی سختی بکشی؟ حاج‌حسین رئیس من است و پولدارند اما این پسر آه ندارد که با ناله سودا کند، آن وقت تو او را انتخاب کرده‌ای؟

مریم آنقدر پافشاری کرد که پدرش دیگر سکوت کرد.

ـ هر کاری می‌خواهی بکن!

مریم تصمیم‌اش را گرفته بود و حالا پای در محضر گذاشته بود.

ـ مریم برای مهریه چه می‌خواهی بکنی؟

دلواپسی در نگاه مادر موج می‌زد. پدر سرش را بلند نمی‌کرد و تقی گوشه‌ای ایستاده بود.

محضردار نگاهی به دختر جوان کرد.

ـ برای مهریه عروس خانم چه مبلغی در نظر گرفته‌اید؟

محمود گفت:

ـ عروس خانم خودشان مهریه‌شان را تعیین می‌کنند.

همه چشم به دهان عروس دوخته بودند.

ـ مهریه من یک سبد گل رز است.

عاقد به خواست و رضایت عروس و داماد صیغه عقد را جاری کرد.

۱۰ سال بعد

محمود با حمایت‌های مریم مدیر یک شرکت تولیدی مواد غذایی شده است. آنها دو پسر دوقلو دارند و.... اینها معجزه گل‌های رز بودند....

ایستگاه

ژن جنگجو

ارشیا محمدی/ آیا افرادی که استعداد ژنتیکی پرخاشگری دارند باید به خاطر خشونت مجازات شوند؟ این سؤال بویژه در پرونده دادگاه مردی که به‌دلیل چاقو زدن فردی در ایتالیا به مرگ محکوم شد، اهمیت پیدا کرد. حکم اولیه او توسط قاضی کاهش یافت زیرا متهم دارای ژن جنگجو بود که به پرخاشگری ارتباط داشت. ژن جنگجو که ژن **MAOA** نیز نامیده می‌شود، آنزیمی را کد می‌کند که برای تجزیه مونوآمین‌ها، از جمله سروتونین، حیاتی است. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که به‌عنوان یک تثبیت‌کننده خلق و خو عمل می‌کند. بسیاری ژن **MAOA** را به‌دلیل ارتباط آن با پرخاشگری، «ژن جنگجو» می‌نامند. مشکلات مربوط به ژن جنگجو می‌تواند منجر به اختلالات خلقی شود. چند رفتار منفی با تنوع خاصی از ژن جنگجو مرتبط است. این رفتارها شامل رفتارهای پرخاشگرانه، مشروبات الکلی، سیگار کشیدن و رفتارهای پرخطر می‌شود. این بدان معناست که آنها تهاجمی‌تر و خشن‌تر هستند و احتمال بیشتری برای درگیر شدن در رفتارهای مخاطره‌آمیز مانند قمار دارند. آیا عادلانه است همه مردان دارای این ژن را پرخاشگر و خشن توصیف کنیم؟ محققان می‌گویند، این به‌دلیل ماهیت زندگی برخی از افراد است. در گروهی از افراد که ژن جنگجو را داشته‌اند دیده شده که مجبور بوده‌اند در بسیاری از رفتارهای مخاطره‌آمیز مانند مهاجرت و مبارزه برای بقا شرکت کنند که پس از آن منجر به رفتارهای پرخاشگرانه در زمان حال شده است. این مطالعه نشان می‌دهد این تنوع ژنتیکی ممکن است به‌دلیل انتخاب طبیعی تکامل‌یافته باشد. باید در نظر داشت که اگر یک ژن را مسئول بدانیم به گونه‌ای که رفتار انسان را به طور کامل کنترل کند، بدون اینکه جایی برای اراده یا انتخاب‌های آزاد فرد برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه کاری انجام دهد، می‌تواند مسائل زیادی را برای جامعه ایجاد کند. اگر فردی صرفاً به‌دلیل داشتن ژنی برای خشونت بیشتر تمایل به خشونت داشته باشد، آیا این عادلانه است که با دیگران به طور مشابه رفتار کنیم؟ همچنین باید در نظر داشت اصطلاح ژن جنگجو از نظر اخلاقی مشکل‌ساز است، زیرا ماهیت افراد را به استعدادهای ژنتیکی تقلیل می‌دهد و جنبه‌های دیگر شخصیت و اراده آزاد کلی او برای انتخاب اخلاقی را نادیده می‌گیرد. مفاهیمی که قرار دادن آنها برای مردم منصفانه نیست.

چه ویژگی شخصیتی باعث جرم می‌شود

پریسا لطفی/ روان‌شناسان در جست‌وجوی یافتن علت وقوع جرم، متوجه شدند برخی ویژگی‌های شناختی مجرمان با سایر افراد جامعه متفاوت است. آنچه منجر به ارتکاب جرم می‌شود، محتوای تفکر مجرمان است. مجرمان خود را افرادی برتر و منحصر به فرد می‌دانند که این نحوه تفکر به آنها اجازه می‌دهد به گونه‌ای بی‌رحمانه با دیگران رفتار کنند. خودشیفتگی و احساس برتری ویژگی اصلی تفکر مجرمانه است. یک مجرم معتقد است بسیار باهوش، زیرک، آگاه و جسور است. روان‌شناسان بالینی می‌گویند: مجرمان همواره در صحبت‌های خود تأکید می‌کنند، به هر کاری کاملاً تسلط دارند. مجرمان معمولاً از اینکه خود را منحصربه فرد و برتر می‌دانند، بسیار احساس قدرت می‌کنند. از آنجا که مجرمان، خود را منحصر به فرد می‌دانند، احساس می‌کنند مرزها یا قوانین برای آنها اعمال نمی‌شود. آنها معمولاً قوانین را احمقانه یا نامربوط می‌دانند. این حس منحصر به فرد بودن در مجرمان، مانع بزرگی در برابر تغییر است. در حقیقت خودشیفتگی، عاملی مهم برای ارتکاب به جرم است و باعث می‌شود فرد هنگام ارتکاب به جرم و پس از آن، احساس گناه و پشیمانی نکند. مطالعات مختلف نشان می‌دهد عزت نفس پایین منجر به ارتکاب جرم می‌شود. عزت نفس پایین باعث می‌شود فرد شایستگی‌های خود را نبیند و خود را بی‌ارزش بداند، این امر باعث می‌شود فرد خود را با دیگران مقایسه کند و نسبت به دیگران احساس خصومت کند. مجرمانی که عزت نفس پایینی دارند معمولاً با خودبزرگ‌بینی، سعی می‌کنند پوششی از عزت نفس و احساس برتری برای خود ایجاد کنند. در حقیقت پشت پرده خودشیفتگی و احساس برتری بیمارگون مجرمان، شخصیتی شکننده و بسیار آسیب‌پذیر وجود دارد.