

یادداشت‌های یک روان‌پزشک

دکتر محمدرضا سرگلزایی

فهرست

۷	مقدمه برای چاپ پنجم
۹	فصل اول سوء تفاهم هایی که کلمات ایجاد می کند
۱۳	فصل دوم هر چقدر در وقت درست اتفاق می افتد
۱۹	فصل سوم رندگی یک ماحرا، در دو حرکت
۲۴	فصل چهارم معیاری برای درست و غلط
۳۲	فصل پنجم نظریه ی انتحاب
۳۸	فصل ششم نقش مرگ در رندگی
۴۵	فصل هفتم مهارت توکل
۵۰	فصل هشتم مسولیت انتحاب
۵۵	فصل نهم استفاده از فرصت هایی که در اختیار ماست
۵۹	فصل دهم چگونه از پیشامدهای غیرمنتظره بهره برداری کنیم؟
۶۴	فصل یازدهم رندگی یک دانشگاه است
۶۸	فصل دوازدهم محرت از قالب دهی
۷۳	فصل سیزدهم حوشحتمی چیست؟
۷۷	فصل چهاردهم موثر و بدون تش کار کنیم
۸۰	فصل پانزدهم خاصیت خاطره نویسی
۸۵	فصل شانزدهم والدینی که فرزندانشان را بیمار می کند

- فصل هفدهم همه کس، همه رور، همه حامی تواند کاری ارزشمند انجام دهد ۹۳
- فصل هجدهم حدا در زندگی ما ۹۹
- فصل نوزدهم نشانه‌های عقل ۱۰۳
- فصل بیستم چگونه یک «ایده‌ی حام» را به یک «طرح عملیاتی» تبدیل کنیم؟ ۱۰۹
- فصل بیست و یکم چگونه ما بهشت و جهنم را می‌آفرینیم؟ ۱۱۳
- فصل بیست و دوم جهان، بسته به دنیای درونی هر یک از ما بعسر شکل می‌دهد ۱۱۸
- فصل بیست و سوم کودکی را فراموش نکنیم ۱۲۱

فصل اول

سوء تفاهم هایی که کلمات ایجاد می کنند

شاید یک سال قبل بود که روح حوایی برای «روح درمائی» نه من مراجعه کرده بودند طبق معمول چنین جلساتی، هر کدام لیستی از گلایه ها و نارصایتی ها را در دهن شان داشتند که یکی یکی دکر می کردند یکی از این موارد برایم خیلی حالت بود

حام حوان گفت «چون عقاید مذهبی برایم خیلی مهم بود، قبل از اردواح نه همسرم گفتم من دوست دارم همسرم مذهبی باشد و او گفت من مذهبی ام ولی بعد از اردواح متوجه شدم که او نماز نمی خواند!» می دانید مرد حوان چه حوایی داد؟ نا حوسرودی پاسخ داد «نماز خواندن ربطی به مذهبی بودن ندارد! من مذهبی ام اما نماز نمی خوانم!»

نکنه‌ی حالت چنین ماحرایی این است که ما آدم ها حتی بر سر بدیهی ترین کلمات هم توافق نداریم! یک حکیم چینی سال ها پیش گفته است «اگر روری نه امپراتوری برسم، دستور می دهم یک فرهنگ لغت جامع بسویسد ریرا پیش تر مشکلات مردم از سوء تفاهم بر سر کلمات ناشی می شود!» همین تعبیر را مولانا در حکایتی شیرین آورده است چهار دوست با یکدیگر کار می کردند و همراه هم درآمدشان را حرح می کردند یکی از آنها فارس، دیگری ترک، سومی عرب و چهارمی رومی بود یک روز درآمدی داشتند که می توانستند علاوه بر نان، حوزاکی دیگری هم بخرند، اولی گفت من امروز

هوس «انگور» کرده‌ام، بیایید این پول را صرف خرید انگور کنیم دومی گفت تو ار کجا آمده‌ای که همه تسلیم هوس تو نشویم، بیایید «اوروم» بحریم سومی اعتراض کرد و گفت بحیر، امرور را «عَب» بحریم، بوبت بعد آن چه شما می‌خواهید می‌حریم و چهارمی هم هیچ کدام از پیشنهادات را بپذیرفت و تقاضای خرید «استافیل» داشت نالاحره، این قضیه موحب مشاحره بین آن‌ها شد حکیمی ار کنار آن‌ها گذشت و علت مشاحره را پرسید و هنگامی که حکایت را دانست حدید و گفت دوستان بر سر چه می‌حگید؟ انگور همان عب است و همان اوروم است و همان استافیل! این چهار کلمه، اسم یک میوه هستند، همه‌ی شما یک چیز می‌خواهید ولی آن را نه چهار گونه می‌نامید!

بسیاری از گرفتاری‌های ما آدم‌ها بر سر کلمات است! تعاریف ما ار کلمات با هم متفاوت هستند. گاهی یک کلمه را به کار می‌بریم درحالی که منظورهای متفاوتی داریم و گاهی کلمات متفاوتی را به کار می‌بریم درحالی که یک چیز را می‌خواهیم! دختر و پسر جوانی قصد ازدواج دارند و در حال خرید عروسی و احاره‌ی سال و سفارش شام هستند بزرگ‌ترها در مورد تک تک این مسائل نظر می‌دهند اگر ار بزرگ‌ترها پرسید اسم این کار چیست؟ می‌گویند «راهمایی»، «دلسوری»، «محنت» ولی اگر ار عروس و داماد پرسیم، این کار را «دحالت» می‌نامند

امروره ریاد می‌شویم کسانی که برای اختلاف رباشویی مراجعه می‌کند علت مشکلات خود را «دحالت» حانواده‌ها می‌داند، درحالی که آن چه به نظر عروس حانم دحالت است، به نظر آقا داماد دلسوری پدرانه است و آن چه ار نظر آقا داماد دحالت مادر رن است ار نظر عروس حانم حمایت ماد رانه است! ما کلمات را اختراع کرده‌ایم تا منظورمان را به یکدیگر انتقال دهیم اما گاهی کلمات توان حمل تمام معنا را ندارند، این حاست که باید در مورد آن‌ها توضیح بیش تری بدهیم مثلاً نه حای این که حانم به همسرش بگوید «تو دیگر مرا دوست نداری!» می‌تواند بگوید «اوایل ازدواج مان مرا مریم حان

صدا می‌ردی، چند وقتی است که دلم برای حان گفتنت تنگ شده، وقتی می‌گویی حان، دلم عش می‌رود، دوست دارم آن طوری صدایم کی!»
حالا، همسر مریم حانم دقیقاً می‌داند چه چیزی کم است که مریم احساس کمبود می‌کند، دیگر لارم بیست برای اثبات این که «تو اشتباه می‌کی، من تو را خیلی دوست دارم» نه مباحثه نشیند! و همسر مریم حانم هم نه حای این که بگوید «حانه ناید نظم و ترتیب داشته ناشد!» می‌تواند بگوید «مریم حان! وقتی من طرفشویی را پر ار طرف کثیف می‌بیم بدم مور مور می‌شود، "چندش" می‌شود، مثل وقتی که تو "سوسک" می‌بینی، دچار چنین حالتی می‌شوم!»

طبیعی است که مریم حانمی که نه شوهرش بسیار علاقه‌مند است و برایش بسیار مهم است که او نا صعت «حان» صدایش برند، هیچ‌گاه راصی بیست چنین احساس ندی در شوهرش ایجاد شود، اما اگر قرار ناشد بر سر «نظم و ترتیب» وارد بحث شوند، این بحث ساعت‌ها طول خواهد کشید!

مردم گاهی ریادی ار کلمات کار می‌کنند! مثلاً آدم‌های ریادی پیش من می‌آیند و می‌گویند «افسرده» شده‌اند آن‌ها گمان می‌کند کلمه‌ی «افسردگی» تمام وصعیت آن‌ها را نه من انتقال می‌دهد، درحالی که گاهی پشت کلمه‌ی افسردگی، بوحوان معرور و پرتوقعی را می‌بیم که آن قدر امکانات دریافت کرده که هیچ چیز راصی اش نمی‌کند و ایس نارصایتی دایمی خود را «افسردگی» می‌داند!

گاهی در عمق کلمه‌ی افسردگی، جوانی را می‌بیم که موهایش را نه طرر عحیی آرایش کرده و لباس‌های حاصی پوشیده نه طوری که توحه همه را نه خود حلب می‌کند، او «ژست افسردگی» را هم هم چون لباس و سربند و حالكوبی اش برای حلب توحه نا خود حمل می‌کند و نا لحسی فیلسوفانه راحع به پوچ بودن رندگی و بی‌اررشی آن صحت می‌کند، درحالی که داشتن گوشه‌ی حدید تلفن همراه آن قدر برایش مهم است که بر سر گرفتن پولی بیش تر برای خرید آن ساعت‌ها نا پدرش مشاحره داشته است!