ستون روانشناسی

روانشناس عزیز،

مشکل من این است که دیگر خودم را در زندگی خوشبخت احسـاس نمی کنم. به نظر می رسد که بعد از اینکه به فنلاند آمـدیم در تمام جوانب زندگی با مشـکل مواجهه می شـوم؛ به طوری که احسـاس می کنم حتی عده ای از هم میهنان خودم نیز به عمد برای من مشکل درست می کنند. نحوه رفتار بچه هایم نیز تغییر کرده و آنها کارهای ناشـایستی از بچه های فنلاندی یاد گرفته و نمی دانم با آنها چه کار می توانم بکنم. فکر می کنم که در اینجا هیچ کمکی به من نمی شـود؛ مثلاً، پزشـکها حذاقت و تشـخیص لازم و کافی ندارند و هنوز به عـلت بیماری من پی نبرده اند؛ حتی وقتی از آنها می خواهم که من را به نزد پزشـک متخصص بفرستند قبول نمی کنند. معتقدم که اگر در کشـور متبوعه خودم بسر می بردم، تا حال معالجه شده بودم. باضافه، مسکنمان برای ما به اندازه کافی بزرگ نیست. همسایه هایمان از خارجیها بدشان می آید و به همین دلیل از ما شکایت دارند. دام برای خویشاوندانم که در خارج از فنلاند زندگی می کنند سخت تنگ شده است. آنها در شرایطی سخت و تنگدستی به سر می برند، و به همین دلیل غذا خوردن نیز برای من دلچسب نیست. غالبا از دست این زندگی به گریه می افتم. قبل از آمدن به فنلاند، به من وعده می دادند که می توانم در اینجا تحصیل کنم، حتی به دانشگاه رفته و بعدا کار خوبی برای خودم پیدا کنم. این وعده ها درسـت نبود، حتی برای من همیشه مقدور نبود که در دوره های آموزش زبان فنلاندی نیز شـرکت کنم. فکر می کردم که دولت به ما بیچاره ها کمک مالی خواهد کرد، اما مدد معاشـی که به ما می دهند حتی برای خرید بلیط اتوبوس شهری نیز کافی نیسـت. احساس می کنم که این زندگانی دیگر ارزش زیستن را ندارد و به پروردگار عالم سوگند، که نمی دانم چه کار بکنم!

پرسش کننده محترم،

به نظر می رسد که در حال گذراندن مرحله سختی از زندگانیتان می باشـید. نقل مکان به جامعه ای با فرهنگی بیگانه، نه از نقطه نظر روحی و نه از جهت انجام امور روزانه زندگی، امر ساده ای نیست. گاهی هم اتفاق می افتد که برخی از انتظارات انسان تا قبل از نقل مکان به جامعه جدید تا حدودی واهی باشند؛ و به همین سبب غالباً بیشتر آنها نقش بر آب می شوند. داستان شما نیز چنین مطلبی را عنوان می کند که شما هم دارای امید و آرزوهائی بوده اید که عملاً به حقیقت نپیوسته اند. شاید بهتر باشد که قبل از هر چیز دلیل و اساس تشکل این انتظارات را بررسی نمائید. به چه دلیلی اعتقاد یافتید که جریان زندگی در فنلاند به آن صورتی خواهد بود که شما انتظار داشته اید؟ جواب این سؤال گاهی، به سادگی، فقط دریافت اطلاعات غلط است؛ ولی بعضی اوقات امیدها و آرزوهای انسـان چنان با قدرت و خیال انگیز هستند که خود شخص به تدریج آنها را به عنوان واقعیات می انگارد. به عنوان مثال اگر شخصی در زندگانیش دچار محله بسیار مشکلی بشود، و به جای مقابله با آن مشکلات ایام خود را با خیال پردازی سپری نماید، سرانجام خیالات واهی خود را به عنوان حقایق و واقعیات زندگی پذیرفته و باور می کند.

صرف نظر از اینها، حالا در فنلاند هستید و می توانید واقعیتهای زندگانی این جامعه را از نزدیک لمس نمائید. در متن سؤال هیچ اشاره ای حتی به یک موضوع مثبت در زندگی فعلی شما نشـده است. در مواجهه با شرایط سخت زندگی، توجه به موضوعات مثبت ممکن است موقتاً موجب تسکین و آرامش خیال گردد. در سؤالتان اشاراتی به چندین مشکل

زندگانیتان شده؛ از جمله اینکه هم میهنان خودتان نیز سعی در اذیت و آزار شما را دارند. این بسیار معمول است که در اقلیتهای کوچک فضولی و دخالت افراد آن اقلیت به رفتار دیگران تشدید می گردد. عاقلانه تر این است که فاصله خود را با این افراد قدری بیشتر کنید.

گذراندن مراحل سازواری و وفاق در جامعه جدید برای بچه ها و بزرگسالان خیلی متفاوت است. بچه ها معمولاً بدون هیچ پیش داوری، و حتی بعضی اوقات بدون نقد و بررسی، آداب و رسوم جدید را فراگرفته و می خواهند مثل بقیه باشند. این تغییرات بچه ها، مخصوصاً در ظاهر آنها، خیلی خوب مشهود است. یکی از مشخصات معمول رشد بچه ها در سنین نوجوانی، رفتاری خلاف پسند و غیر عادات مرسوم والدینشان می باشد. البته برای جلوگیری از خطا کاری و ایراد صدمه به خودشان، باید ضوابط و محدودیتهائی برای این نوجوانان وضع نمود؛ اما گذاشتن محدودیتهای زیاد و سخت، ممکن است موجب آسیب و صدمات بیشتری برای آنها گردد. بهترین کار این است که با آنها عاقلانه و منطقی رفتار نمود، و دختر و پسر را به یک چشم نگاه کرد.

پزشکهائی که در درمانگاههای بهداری فنلاند اشتغال به کار دارند، دارای تحصیلات گسترده و طولانی مدت هستند و قادرند که بسیاری از امراض بیماران را معالجه نمایند. می توانید با اطمینان خاطر تشخیص پزشک خودتان را باور کنید، و حتی باید از این مطلب خوشحال باشید که دچار امراضی نیستید که احتیاج به مداوای پزشک متخصص داشته باش ـ د. از طرف دیگر، ناراحتیها و بیماریهائی نیز وجود دارند که هیچوقت نمی توان به طور کلی آنها را معالجه کرد. با به کار گرفتن دستورات پزشک، تقویت توانائی جسمی خود با ورزش و رعایت تغذیه صحیح؛ خودتان نیز می توانید کمک زیادی به سلامتیتان داشته باشید. نتیجه اینکه؛ بهبود سلامت شما فقط منحصر به کمک دیگران نیست.

از مسکنی که در آن زندگی می کنید رضایت ندارید، دلتنگ خویشاوندان خود هستید، به آینده خود زیاد خوش بین نیستید و از نقطه نظر مالی نیز در مضیقه می باشید. روحیه تان ضعیف شده و افکار بدبینانه پیدا کرده اید. احتمال دارد که در نتیجه فشار روحی ناشی از کوشش و سعی لازم برای شروع زندگی و وفاق در جامعه جدید، دچار افسردگی شده باشید. لازم است که از تمام نگرانیهای فکری خود نیز با پزشک معالجتان صحبت کنید. آیا از موضوعاتی که همسایه شما را عصبی می کند اطلاع دارید؟ ممکن است دلیل آن اختلاف آداب و رسوم زندگانی باشد؟ از اینکه خود در جامعه مرفهی زندگانی می کنید ولی خویشاوندان شما در تنگدستی به سر می برند احساس گناه می کنید؟ مشکلات بالا مواردی است که با موقعیت اقتصادی فعلی شما ظاهراً نمی توان راه حلی برای آنها پیدا کرد، بنابر این ملامت و سرزنش خود، در واقع نتیجه دیگری غیر از اتلاف توان روحی و جسمی شما نخواهد داشت. همانطوری که خودتان از کمیت مبالغ مدد معاش اجتماعی به آن پی برده اید؛ رفاه در جامعه فنلاند نیز امری نسـبی اسـت. برای اینکه بتوان از عهده مخارج روزانه برآمد، احتیاج به طـرح دقیق بودجه مالی می باشـد. همچنین فکر کنید که آیا با انتظار کسـب تحصیلات دانشگاهی و غیره، اهداف غیر قابل حصولی از خود توقع نداشته اید. فقط فراگیری زبان فنلاندی به تنهائی احتیاج به چند سـال کوشش مداوم دارد، بنا بر این بهتر آن است که فعلاً تمامی نیروی خود را در این امر متمرکز کنید. احتمالاً در آینده کاری هم برای شما پیدا خواهد شد، ولی ممکن اسـت در زمینه های دیگری غیر از انتظارات خودتان باشد. در این مرحله از زندگانی، باید سعی شـما در پیدا کردن کوچکترین چیزهائی باشـد که حتی لحظه کوتاهی از زندگی روزمره شما را با خوشحالی پر کند. س س