

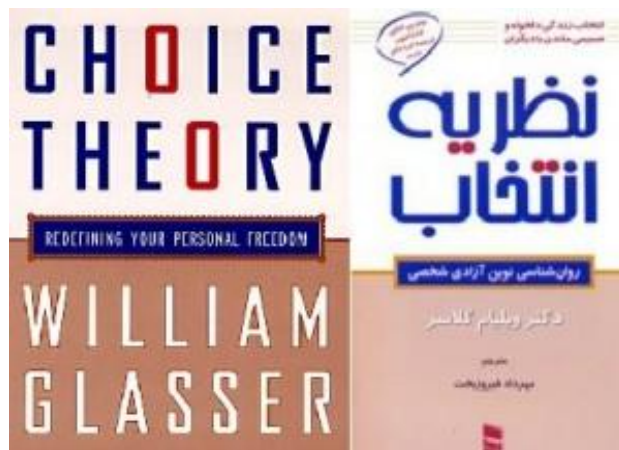
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل هفتم: خلاقیت

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۱۷۹ تا صفحه ۲۰۸

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند؛ بنابراین به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

یک ترجمه دیگر از دکتر علی صاحبی برای این کتاب وجود دارد.

سایت وزین متمم در دوره شخصیت‌شناسی از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

خوابها هم مولفه فکری رفتار کلی هستند. خوابها گواهی بر خلاق بودن ما هستند.

زندگی بدون خلاقیت ارزش ادامه دادن ندارد. ولی وقتی داروهای ضدخلاقیتی که برای روانپزشکی تجویز میشود را مصرف میکنیم، خلاقیتی وجود نخواهد داشت. در مغز یک دستگاه خلاق وجود دارد که خلاقیت را به رفتارهای کلی می‌افزاید و موقع خواب هم عمل میکند. این دستگاه میتواند چاشنی خلاقیت را در یک یا چند مولفه از چهار مولفه رفتار کلی وارد کند.

البته همین دستگاه خلاق می‌تواند با خلق رفتارهای خودمخرب صدمات زیادی به انسان بزند و وقتی اینگونه نمود پیدا میکند که خواهان روابط خوب هستیم ولی توان دست یافتن به آن را نداریم. این دستگاه اعمال و افکار جدید را پیش میکشد. مثلا موقعی خودکشی را پیش میکشد، گاهی تفکر دوقطبی و گاهی هم بر اثر تنهایی، وسواس فکری و عملی را پیشنهاد می‌دهد. تقریبا در تمامی این موارد می‌توانیم با بهبود بخشیدن روابطمان این رفتار و اعمال را کنار بزنیم.

وقتی دستگاه خلاق ما فیزیولوژی جدید ولی مخربی ارائه میدهد، نمیتوانیم آن را رد کنیم، تا وقتی ندانیم بهبود روابطمان این روند را کند یا متوقف میکند از این جریان لطمه خواهیم خورد. متداولترین نمونه این فیزیولوژی مخرب، بیماری‌های خودایمنی مثل آرتریت روماتوئید است. برای این فرایند عنوان کلی بیماری روان‌تنی برمی‌گیریم.

بیماری روان‌تنی: بعد تاریک خلاقیت

اکثر پزشکان معتقدند آرتریت روماتوئید بزرگسالی ناشی از حمله دستگاه ایمنی بیماران به مفاصل آنان است، گویی آنها اجسام خارجی هستند. به عبارت دیگر دستگاه خلاق، این آدمها را از خطر صدمه فرضی محافظت می‌کند. پس باید راهی برای توقف این خلاقیت بیابیم.

نکات در مورد نورمن کاسینس که توانست جلوی این حمله را بگیرد (آرتریت روماتوئید ستون فقرات که منجر به خم شدن کمر و دردناک شدن ستون فقرات میشود):

- پزشکان به او گفتند که نمی‌توانند در مرحله حاد بیماری به او کمکی بکنند، بیمارستان را ول کرد و رژیمی را انتخاب کرد که در نهایت منجر به شفای کامل او شد.
- کاری که کرد رابطه مستقیمی با دستگاه ایمنی نداشت، بلکه سعی کرد روی زندگی کنترل موثری پیدا کند.
- او آدم مهمی بود و عادت داشت که دیگران به حرفش گوش دهند، ولی جایی او را نادیده گرفته بودند و عکس خودش در دنیای کیفی‌اش لوٹ شده بود و کنترل بر زندگی‌اش را از دست داده بود.
- دستگاه خلاق وارد عمل شده و روی سیستم ایمنی بدنش تاثیر می‌گذارد (جزء فیزیولوژی) و به ستون فقرات حمله میکند.
- سیستم ایمنی از دست رفتن کنترل زندگی را به اشتباه مانند حمله یک ویروس در نظر گرفته بود.
- دستگاه ایمنی مولفه فکری را نمی‌فهمد و ممکن است فیزیولوژی ناشی از فکر از دست رفتن کنترل بر زندگی را با فیزیولوژی حمله یک باکتری اشتباه بگیرد.
- دستگاه ایمنی میخواهد وظیفه‌اش را انجام دهد، علی‌رغم پیدا نکردن یک میکروارگانیسم، اندام یا بخشی از بدن را هدف می‌گیرد.

- کسی که به توت فرنگی حساسیت دارد با دیدن کاغذدیواری با نقش توت فرنگی هم کهیر میزند که نشان از پرکاری سیستم ایمنی است این ویژگی به اسم عفونت استریلی در پزشکی شناخته می شود.
- دستگاه ایمنی ممکن است کولسترول جدار عروق کرونری را (که در مردان سن بالا یک امر عادی است) به اشتباه یک جسم خارجی در نظر بگیرد و با حمله به آن منجر به حمله قلبی شود.
- فشار و انقباض دستگاه عصبی طی سالها منجر فرسودگی سرخرگ و ایجاد لکه های سخت در آن و لخته های ریز در آن میشود، دستگاه ایمنی که این لکه های کوچک غیرطبیعی را می بیند به آن حمله می کند و موجب التهاب و بزرگتر شدن آنها و انسداد سرخرگ میشود.
- آسپرین و داروهای ضدلختگی تنها جلوی لختگی را میگیرند و ریشه را درمان نمی کنند.
- کاسینس (با تفریح و ازدک کردن فکرش) دیگر خودش را بابت آن موضوع عصبانی نکرد و به این ترتیب دستگاه خلاق او دیگر سیستم ایمنی اش را تحت فشار نگذاشت و او به حالت عادی بازگشت.
- من پیشنهاد میکنم در کنار درمان دارویی، وقتی را صرف روابطی کنید که ممکن است از کنترل آنها خارج شده باشد.
- اینکه روی تمام روابطتان کنترل موثر داشته باشید دشوار است و تا وقتی چند رابطه رضایت بخش دارید اهمیتی ندارد. ولی وقتی مریض میشوید جا دارد بررسی کنید. بعضی از روابطتان ممکن است آزاردهنده تر از آنچه می خواهید باشد.
- تجربه از برخورد با جانباز جنگ جهانی دوم به عنوان رزیدنت روانپزشکی:
- مرد چهل ساله، ده سال بود آسم داشت، ریه هایش زخم بود، گویی سیستم ایمنی اش به نایژه های او حمله کرده بودند.
- او تمایلی به مشاوره نداشت و احساس کردم با انتخاب حمله میخواد از دست من خلاص شود.
- در یک حمله خیلی بد به مشاوره ادامه دادم، حتی وقتی او از شدت حمله کیود شد، ناگهان بعد از بیست دقیقه ماسک را برداشت و سرم داد کشید! حالش خوب بود! دو هفته بعد مرخص شد.
- نکته مهم در درمان او این بود که او میخواست مرا از خود دور کند، ولی من نگذاشتم.
- وقتی در روابطمان با یک ناکامی بزرگ مواجه میشویم، دنبال رفتاری میرویم که قبلا ما را آرام میکرد. معمولا هم خودمان را افسرده میکنیم، ولی رفتار موثری نیست و ما را زمینگیر میکند. به سه دلیل این انتخاب را میکنیم:
- عصبانیت شدیدی وجود دارد که در صورت آزاد شدن، اوضاع را بدتر میکند.
- درخواست کمک
- باعث میشود کاری را که میترسیم در آن موفق نشویم، انجام ندهیم. افسرده شدن یا مریض شدن خیلی آسانتر از پیدا کردن یک کار جدید یا برقراری یک رابطه جدید است، خصوصا که همه طعم تلخ رد درخواست را داریم.

افسرده کردن خود اگرچه به ما کنترل میدهد، ولی بهای گزافی به نام احساس بدبختی دارد.

به صرف اینکه دستگاه خلاق رفتارهایی را که بیماری روانی مینامیم پیش میکشد نباید آنها را بپذیریم. کسانی که خودکشی می کنند، آخرین حرکت خلاق خود را انجام میدهند: یک بار برای همیشه از شر این وضعیت خلاص شو!

تجربه از اولین ماه رزیدنتی با مردی که میمون میدید و داد میکشید:

- مرد رفتار هذیبانی داشت و به من ناسزا میگفت و داد میزد که میمون پشت سرش را بردارم!
- وقتی تب داشت و خوب نفس نمی کشید رفتار جنون آمیز نکرد و علامتی دال بر روان پریشی نداشت!
- او دستگاه خلاقش را در بخش پزشکی (نه روانپزشکی) موقع درمان مریضیش خاموش کرده بود!
- زده ماندن برای او مهم تر از روان پریشی بود.
- در ماه های آخر رزیدنتی با واقعیت درمانی ۳۲ نفر از ۳۶ نفر بیمار روانی را مرخص کردم.
- یکی از فنون من نزدیک شدن به آنها و طرح این درخواست بود: «لطفا وقتی با من هستی وانمود من عاقلی، من علاقه ای به جنون ندارم.» استدلالم این بود که حتی دیوانه ترین آدمها، کارهای عاقلانه زیادی می کنند، مثل غذا خوردن، حمام رفتن، تمیز کردن بخش و وقتی به عنوان کسی که او را دوست داشتند از آنها میخواستم عاقلانه رفتار کنند، منظورم انجام اموری بیش از کارهای روزانه نبود. فقط میخواستم به دستگاه خلاقشان گوش ندهند.
- بخش مشکل کار این است که کاری کنیم موقع ترخیص برای توقف جنون، روابط مورد نیازشان را برقرار کنند.
- برگشت به ماجرای فرانسیسکا (زن کشاورزی که با مرد دیگری ارتباط داشت) با توجه به حرفهای گفته شده:
- سالها بود که فرانسیسکا شوهر عاشق و زندگی در مزرعه را از دنیای کیفی خود بیرون کرده بود. با این حال توانسته بود این شرایط را بپذیرد چون در دنیای کیفی او عکسی از زندگی بهتری وجود نداشت. عکس بچه های سربه راه و محتاج مادر و عکس خودش به عنوان زن وفادار ولی عاشق در دنیای کیفی اش بود.
- نارضایتی اش از این وضعیت را با افسردگی خفیف بلندمدت مهار می کرد. این کار را بخاطر مهار عصبانیت می کرد نه سایر علل انتخاب کردن افسردگی (کمک خواستن و اجتناب)
- بعد از آشنایی با مرد دوم و رفتن او عصبانیتش خیلی زیاد شد و برای مهارش باید خیلی خودش را افسرده میکرد. دیگر نمی توانست با شوهرش کنار بیاید یا مثل سابق در مزرعه کار کند. حالا در دنیای کیفی اش عکسی از زندگی عاشقانه داشت که با عکس بچه داری و وفاداری که سالها با آنها زندگی کرده بود، تعارض داشت.
- میخواست به وضعیت قبل برگردد، ولی نمی توانست. ما می خواهیم عکس درون دنیای کیفی مان را سریعاً محقق کنیم، ولی نمی شود. تنها راه جلوگیری از این خواستن هم بیرون کشیدن آن عکس از دنیای کیفی مان است.
- دستگاه خلاقش به او گفته بود به زندگی بدون مرد عاشق فکر نکن. بدون او تو مرده ای.
- برای درمان او یک عکس دیگر در دنیای کیفی اش قرار دادم که تعلق خاطر در او ایجاد می کرد (شغل رضایت بخش). اگر می توانست از عکس جدید لذت ببرد، به مرور عکس زندگی با مرد دوم را کنار می گذاشت.
- ممکن بود اگر این عکس جدید در دنیای کیفی اش قرار نگیرد، منجر به بیماری های جسمی نیز بشود.
- داروهای درمان روانی که توهمات و هذیبانها را مهار می کنند در واقع دستگاه خلاق را فلج می کنند به نحوی که حتی ماهیچه ها نیز تحت شعاع قرار می گیرند.
- آدمهای روان پریش دوقطبی غالباً به دلیل سوم از دلایل سه گانه خودشان را افسرده می کنند: نمی خواهد این واقعیت را بپذیرد که رابطه بلندمدت او کارایی ندارد و مطلوب نیست.

- فرانسیسکا برای اینکه کمترین مواجهه را با مشکل داشته باشد، کاری بهتر از افسرده شدن نمی‌داند. آدم‌های مبتلا به دوقطبی همین کار را هم نمی‌توانند بکنند. وقتی در حالت مانیایی هستند مغزشان کاملاً در خدمت سیستم خلاقشان است و در یک چرت پنج دقیقه‌ای خواب‌های مفصل و بلندی می‌بینند. گاهی هم بسیار موفق اند در زندگی.
- گروهی از رفتارهای کلی خلاقانه هم هست که روان‌رنجوری نامیده می‌شوند، اینها مثل روان‌پریشی واقعیت را انکار نمی‌کنند ولی در کنار آمدن با آنها مشکل دارند: فوبی‌سازی، اضطراب‌سازی، وحشت‌سازی، وسواس فکری‌سازی، وسواس عملی‌سازی و ایجاد استرس پس از حادثه.
- ممکن بود فرانسیسکا با فوبی‌سازی بگوید فقط با بیرون رفتن با شوهرش آرامش دارد و تنها از خانه بیرون نرود، با این کار خود را از مواجهه با مرد دوم مصون می‌کند. این انتخاب خلاقانه می‌توانست به او در وفادار ماندن کمک کند. در این مورد فرضی هر سه دلیل هست:

○ بجای عصبانیت، ترس انتخاب شده که مقبول‌تر است.

○ بهانه‌ای برای کمک گرفتن ایجاد شده

○ فقط در خانه امنیت داشت و دیگر به دنبال مرد دوم نبود.

- موقع فوبی‌سازی فرضی، به گذشت زمان و محو خاطره مرد دوم با او مشاوره می‌کردم و به او می‌فهماندم که باید از خانه بیرون بزند و دیگر دلیلی برای فوبی‌سازی نیست.
- می‌توانست وحشت‌سازی کند و فقط در خانه احساس وحشت نکند و به این طریق جلب کمک کند.
- وقتی مراجعانم در مطبم وحشت‌سازی می‌کنند به آنها می‌گویم: «چقدر خوب، حالا می‌توانیم عملاً به موضوع بپردازیم.» مراجعان با این کار من می‌فهمند که می‌توانند وحشت‌سازی را متوقف کنند. ممکن است در حالت فرضی وحشت‌سازی فرانسیسکا به او می‌گفتم که به مرد دوم فکر کند. این کار من باعث خواهد شد که ایجاد وحشت برایش سخت شود چون فهمیده قضیه انتخاب در بین است.
- به این فن که سعی می‌کنید به آنچه نمی‌خواهید فکر کنید، فکر کنید، مشاوره متناقض می‌گویند و بسیار موثر است. انجام دادن صحیحش به تجربه نیاز دارد.
- اگر فرانسیسکا وسواس فکری را با اعلام ترس از مریضی خودش یا شوهرش انتخاب می‌کرد مشابه روند فوبی‌سازی با او برخورد می‌کردم.
- اختلال پس از سانحه، تشخیصی است که در دنیای کنترل بیرونی مطرح می‌شود. این تشخیص در مورد آدم‌هایی داده می‌شود که طرز فکرشان قربانی بودن و عدم کنترل بر شرایط است. در جامعه مبتنی بر نظریه انتخاب این اختلال کمتر پیش می‌آید.

مهربانی این نیست که با آدم‌های غمگین مثل آدم‌های عاجز و بی‌عرضه برخورد کنیم، بلکه این است که بپذیریم آدم‌ها می‌توانند با حقیقت کنار بیایند و از آن به نفع خود استفاده کنند.
دلسوزی حقیقی این است که به آدم‌ها کمک کنیم که به خودشان کمک کنند.

کمک به مردم در فهمیدن اینکه مشکل روانی خود را یک انتخاب بدانند، حکم آگاهی‌آزادبخش را دارد و ترس کنترل از بیرونی‌شان را از بین می‌برد. اقدام بر اساس انتخاب‌های جدید و موثرتر موجب می‌شود زندگی پر از خلاقیت بی‌ضرر را تجربه کنند.