



من مانده ام تنهای تنها

قدیری، محمدرحیم، ۱۳۵۲

من مانده ام تنهای تنها: مهارت‌های روبرویی با غم غربت /

محمدرحیم قدیری - قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام

خمینی (ره) معاونت تربیتی و فرهنگی، ۱۷۰ ص، مصور، ۱۳۹۱

ISBN : 978-964-611-745-9

یشت جلد به صورت انگلیسی:

I'm Left Alone Sorrowly

Skills to cope with homesick

تألیف

۱. غربت زدگی

BF656/ع۲ ق۳

نویسنده: محمدرحیم قدیری

ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

چاپ: زلال کور

نوبت و تاریخ چاپ: ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

شورای کارشناسی

مهدی عباسی، محمدمهدی عباسی آغوی، اصغر عرفا

ویراستار: مجده سادات طباطبایی

صفحه‌آرا: نجف نجفی

عکس: مهدی حاجی حسینی

تصویرسازی: الهام ارمیا



سزماندهام تنهای تنها

مهارت‌های روان‌رویی باغم غربت

محمدحسین قدیری

مقدمه ۷

۹	امتیازهای این اثر
۱۱	من مامانمومی خوام
۱۳	هدیه یایانی
۱۵	داد از غم غریبی
۱۶	شیب شادی
۱۸	توصیه های روان شناختی
۲۱	هدیه یایانی
۲۵	دوستی به نفع سه
۲۶	معمارین زندگی
۲۷	توصیه های روان شناختی
۲۹	هدیه یایانی
۳۱	آفتولانزای غم
۳۲	عقب گرد به گذشته
۳۳	توصیه های روان شناختی
۳۶	هدیه یایانی
۳۷	چشم ها را باید شست
۳۹	مگر ممکن است؟
۴۰	نیت کن، مزد بگیر
۴۳	توصیه های روان شناختی
۴۵	هدیه یایانی
۴۶	قوز بالای قوز
۴۷	نمونه یایانی
۴۸	رویارویی موفق
۴۹	توصیه های روان شناختی
۵۱	هدیه یایانی
۵۲	شکار شکارچی
۵۳	دو شیوه رویارویی افراد
۵۴	وقتی دعا گرداب می شود
۵۵	توصیه های روان شناختی
۵۵	هدیه یایانی

۵۷	پرنده خیال
۵۹	اشکال و پاسخ
۶۰	دللق فصول
۶۵	توصیه های روان شناختی
۶۶	یادآوری چهار نکته مهم
۶۷	هدیه یایانی
۶۸	قایق رانی در امواج غم
۶۹	چاره چیست؟
۷۰	کنترل و مدیریت قوه خیال
۷۱	کارگاه ذهن
۷۲	تفکر برتر
۷۳	هدیه یایانی
۷۴	زندگی انفرادی
۷۷	توجه عاطفی به همسر
۷۹	توصیه های روان شناختی
۸۰	هدیه یایانی
۸۵	فنیله را پایین بکش
۸۷	توصیه های کاربردی
۸۸	هدیه یایانی
۸۹	یارم خداست
۹۲	قوی ترین مسکن جهان
۹۳	فرار غربت
۹۴	توصیه های کاربردی
۹۶	هدیه یایانی
۹۷	بازگشت اضطراری
۹۹	هدیه یایانی
۱۰۰	بخند تا دنیا به تو بخندد
۱۰۲	فواید شوخ طبعی
۱۰۳	لطیفه
۱۰۴	قفس تنهایی را بشکن
۱۰۵	خنده درمانی خنده دار
۱۰۶	توصیه های تربیتی
	چند نکته
	هدیه یایانی

حس تلوم و پیوستگی	۱۰۷
توصیه‌های روان‌شناختی	۱۰۸
هدیه پایانی	۱۱۱
سرابهایی در بیابان ذهن	۱۱۳
صاف کاری و نقاشی اندیشه	۱۱۴
اندیشه‌های کج و کج کننده	۱۱۵
توصیه‌های روان‌شناختی	۱۱۷
هدیه پایانی	۱۲۱
نوش بدون نیش	۱۲۳
روش‌های جاخالی دادن (سازکارهای دفاعی)	۱۲۵
۱. انکار	
۲. ناچیزشماری	
۳. والایش	۱۲۶
۴. شوخ طبعی	
۵. خیال‌پردازی	۱۲۷
۶. شکایت و رها کردن	
۷. بازداری هدف	۱۲۸
۸. دلیل تراشی	۱۲۹
۹. همانندسازی	
۱۰. تبدیل‌سازی	۱۳۰
۱۱. دوباره‌سازی	
۱۲. کنش‌نمایی	
۱۳. طفره و انحراف	۱۳۱
۱۴. واپس‌روی	
یک پرسش عالی	۱۳۲
توصیه‌های روان‌شناختی	۱۳۳
هدیه پایانی	۱۳۹
طیب‌بلاک‌کننده	۱۴۱
توصیه‌های روان‌شناختی	۱۴۲
یادآوری و هشدار	۱۴۸
هدیه پایانی	۱۴۹
آشنایی با مراکز خدماتی	۱۵۱
انس با مردم و محیط جدید	
توصیه‌های روان‌شناختی	۱۵۲
هدیه پایانی	

۱۵۳	تصویرسازی در کارخانه ذهن
۱۵۴	تمرین‌های بالا چه می‌گویند؟
۱۵۵	توصیه‌های روان‌شناختی
۱۵۸	هدیه پایانی
۱۵۹	غربت در زندان عراق
	۱. گنده‌گیری
۱۶۰	۱. آموزش و تدریس
	۳. تلاوت قرآن
	۴. دعاها، فردی و گروهی
	۵. سرگرمی و بازی‌های خلاقانه
	۶. کارها و هنرهای دستی
	۷. حفظ قرآن و حدیث
۱۶۱	۸. قدرت ایمان
	۹. قدرت مزاج
۱۶۲	۱۰. پذیرش واقعیت
	هدیه پایانی

کاش شش وقتی که «تنها» می‌شویم با خدای یاس‌ها خلوت کنیم
کاش کلامی در سیر زندگی باری از دوش نگاهی کم کنیم^۱

مقدمه

هر انسانی ممکن است در موتیفی از زندگی خود به «اجبار» یا «اختیار»، به ترک یار و دیارش نیازمند شود. این سفرها می‌تواند به دل‌های تجاری، امنیتی، خدمت اجباری سربازی، تبلیغ، مأموریت، تحصیل، تحقیق، تدریس، تبعید، سیاحت، زیارت، هجرت، حفظ دین و... باشد. با جدایی از «یار مونس»^۲ و «دیر مانوس»^۳، افراد با رویدادهای تلخ و شیرینی روبه‌رو می‌شوند. یکی از رخدادهایی که ممکن است بر سلامت تن و روان مسافر و غریب اثر نامطلوب بگذارد و او را از «شادکامی» و غرض مقدمه‌ای که برایش سفر کرده، دور کند، «غم غربت»^۴ یا «غربت‌زدگی»^۴ است.

۱. سایت کانون گفتمان قرآن انجمن آزاد (askqurqn.ir).

۲. فرد ممکن است از خویشاوندان، دوستان و... (یاران) جدا شود، ولی در کل این نوشتار برای هماهنگی و هم‌وزنی با «دیار» از واژه یار استفاده شده است، نه یاران.

۳. از نظر علم روان‌شناسی، این غم نوعی اضطراب جدایی است.

۴. Homesickness به معنای غم غربت است. nostalgia در لغت به معنای حسرت بر گذشته،

دل‌تنگی برای میهن و احساس غربت آمده است. Nostomania نیز به معنای احساس شدید غربت، تکانه مقاومت‌ناپذیر برای بازگشت به وطن و خانه و کاشانه قبیلی است (ر.ک: نصرت‌الله پورافکاری، فرهنگ جامع روان‌شناسی و ژوان‌پزشکی، ج ۲، ص ۱۰۱).

متأسفانه با اینکه غم غربت مشکلات فراوانی را به فرد، خانواده، جامعه، تولید، آموزش و... تحمیل کرده است، اغلب افراد، والدین، مراکز آموزشگاهی، صنایع و معادن، مسئولان پادگان‌ها و... برای سلامت روان افراد زیرمجموعه و خانواده‌هایشان تدابیر پیشگیرانه و درمانگرانه‌ای نیندیشیده‌اند. این مشکل برای افرادی که از سر اجبار به ترک وطن تن می‌دهند، گران‌تر خواهد بود. گاهی بی‌توجهی به این نکته و سبک تربیتی خانواده آنها (وابستگی سالم یا ناسالم)، فشار کاری و سخت‌گیری‌های افراطی، سبب به هم ریختن سازمان روانی فرد و در نتیجه، اعضای خانواده‌اش می‌شود.

برای نمونه، سربازی که وابستگی روانی و بیمارگونه‌ای به مادر و پدر دارد، تاب فراق ناگهانی از خانواده و شهرش را ندارد و فشارهای دوره آموزشی و مهارت نداشتن در ارتباط می‌تواند سازمان روانی‌اش را به هم بزند. از نظر او «مایه خوش‌دلی آنجاست که دلدار آنجاست»^۱. به همین دلیل با زبان بی‌زبانی و با فریادی خاموش می‌گوید:

بی‌ته کشی جز زنده نه به چشمم گلستان آذرستونه به چشمم
بی‌ته آرام و بهر بندگیانی همه خواب پریشونه به چشمم^۲

بی‌تردید، فرار از خدمت سربازی، سبب ناگزیری، پرخاشگری و اقدامات خودتخریبی سربازان، در بی‌توجهی خانواده و مسئولان نظامی به این مسائل روان‌شناختی ریشه دارد. غم غربت و اضطراب جدایی می‌تواند نخستین سطح شخصیت (جسم، عواطف، احساس، رفتار، شناخت، تجسم ذهنی و روابط بین فردی)^۳ اثر مالمی بگذارد؛ دوم مانع رسیدن به غرض‌های فردی، اجتماعی، اقتصادی، تفریحی، تولیدی، دفاعی یا امنیتی‌ای باشد که برایشان سفر کرده‌ایم. لازم است برای رویارویی با این مشکل و پیشگیری از پیشرفتش چاره‌ای بیندیشیم و اگر پیشرفت کرده است، با تصمیمی عاقلانه، مطالعه، مشاوره، کسب «مهارت و کمک‌های خودیاری»^۴ آن را درمان کنیم. افزون بر آن با «بازآفرینی»، نقص‌های ایجادشده را جبران کنیم و سبب ارتقای سلامت روان شویم.

۱. حافظ.

۲. باباطاهر عریان.

۳. لازاروس برای شخصیت ما این هفت لایه را مطرح می‌کند (رک: مسعود جان‌یزرگی و ناهید نوری،

درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرین)، ص ۱۵۶).

۴. help . Self .

امتیازهای این اثر

به‌رغم بررسی‌های فراوان، به مقاله و پژوهش‌هایی درباره موضوع ویژه غم غربت در داخل کشور دست نیافتیم. بنابراین اثر حاضر، آغاز خوبی برای پژوهش بیشتر و ارائه مشاوره به نیازمندان در غربت (داخل و خارج کشور) است. در نوشتار پیش رو، از تجارب کلاسی، کلینیکی و مشاوره‌های اینترنتی، تلفنی، مکاتبه‌ای و حضوری - به‌ویژه با طلاب خارجی مرد و زن و مجرد و متأهل - کمک گرفته‌ایم. این کتاب با تمرکز بر ایجاد مهارت خودیاری افراد نوشته شده است تا علاج پیش از وقوع باشد. همچنین کوشیده‌ایم با بیان نمونه‌های عینی، ارائه تمرین، استفاده از ضرب‌المثل، شعر، تمثیل و تشبیه، دغدغه‌ها و راهکارها ملموس و محسوس‌تر شود تا مخاطب راحت‌تر به مهارت خودیاری برای رویارویی با غربت‌زدگی برسد.

تا چه قبول افتد و چه در نظر آید

م. ح. قدیری

Mh.gh11@gmail.com