نقد روان شناختی کتاب «مردی به نام اوه» که خواندنش برای ۴۰ سال به بالاها توصیه می شود

سردرگمی در انتهای میان سالی!

دکتر پرستو امیری | روان شناس سلامت

نقد کتاب

کتاب «مردی به نام اوه» اثر «فردریک بکمن»، پرفروش ترین کتاب سال سوئد، از پر فروش ترین های سایت آمازون در سال ۲۰۱۶ و رتبه یک پرفروش ترین کتاب دنیا برای چند ماه متوالی است که توسط نیویورک تایمز به صورت رسمی اعلام شد. این کتاب اکنون به بیش از ۳۰ زبان دنیا ترجمه شده و حتی از روی آن، فیلمی هم ساخته شده که در سال ۲۰۱۷ نامزد جایزه اسکار در قسمت بهترین فیلم خارجی زبان (رقیب فیلم فروشنده اثر اصغر فرهادی) بود. این کتاب درباره دردسرهای مردی برای گذر از انتهای میان سالی و شروع سالمندی است و جالب این که مجله آلمانی اشپیگل درباره آن نوشته: «کسی که از این رمان خوشش نیاید، بهتر است هیچ کتابی نخواند». در ادامه نگاهی روان شناختی به این اثر خواهیم داشت.

داستان کلی این رمان چیست؟

«اوه» ۵۹ سال دارد و قرار نبود زندگی اش به این جا برسد! این تمام چیزی است که «اوه» احساس می کند. زنش فوت کرده و به اجبار از کار بازنشسته اش کرده اند و گفته اند که وقتش است ترمزت را بکشی! حالا «اوه» انگار دیگر در این دنیا کاری برای انجام دادن ندارد. او تا حالا و همیشه کارهایی داشته است. هر کاری که جامعه از او خواسته انجام داده، کار کرده، ازدواج کرده، وامش را تسویه کرده، مالیاتش را پرداخته، یک خودروی مناسب خریده اما در آخر چطور از او تشکر می کنند؟ به دفتر کارش می آیند و می گویند: «برود خانه چون دیگر هیچ کارایی ندارد.» او از نسلی است که چیزی را عوض نمی کنند و دور نمی اندازند بلکه تعمیر می کنند و حالا با دنیایی مواجه شده است که همه چیز را به بهانه ناکارآمد بودن و به درد نخور بودن عوض می کنند یا دور می اندازند، خودروها را، شغل ها را و حتی آدم ها را.

دردسرهای انتهای میان سالی

در این داستان بسیار جذاب، ما شاهد گذار «اوه» از انتهای مرحله میان سالی و شروع سالمندی هستیم. او مانند هر میان سال دیگری با تکالیف و تغییرات گوناگونی دست و پنجه نرم می کند. در این سن آدم ها درگیر پرورش فرزندان و نسل بعدی، حفظ رابطه با همسر، حفظ کارآمدی حرفه ای و اجتماعی خود هستند. آن ها کوله باری از تجربه و اطلاعات به همراه دارند و مایل اند آن ها را به نسل بعدی منتقل کنند. اما برای او گذار از این مرحله با بحران همراه است. او همسرش را از دست داده، فرزندی ندارد، منزوی است و با کسی رابطه ای ندارد، از کارش به نوعی اخراج (بازنشسته) شده و نمی داند از این به بعد در این دنیا باید چگونه زندگی کند و چگونه تکالیف رشدی خود را انجام دهد.

تمایل به والدگری

«اوه» در تمام طول داستان با دو دسته تعارضات درونی مربوط به میان سالی در نبرد است؛ از یک سو با نیازهای رشدی دوره میان سالی یعنی میل به انتقال تجارب و پرورش نسل بعدی، میل به فناناپذیری از طریق اثرگذاری بر دنیا، پویا بودن، خدمت به دیگران و اجتماع و از سوی دیگر با ناامیدی، خودمحوری و بی توجهی به دیگران، پشت کردن به دنیا و در نهایت خودکشی کردن و رسیدن به همسر از دست رفته اش. او همیشه به درد بخور بوده، همیشه کاری برای انجام دادن داشته و حالا با دنیایی رو به رو شده که به او گفته اند برو به خانه، تو دیگر به هیچ دردی نمی خوری! اما شخصیت سرسخت، مبارز، دقیق و وسواسی او، تحمل خراب کاری های دیگران را ندارد. در نهایت نیاز او و کمک جویی های اطرافیان به کمک او می آید تا در این نبرد، جنبه های سالم میان سالی اش رشد کند. در واقع اوه با کمک به دیگران، به رشد خودش کمک می کند، او تعمیرات خانه ها را به عهده می گیرد، به پسر همسایه رانندگی یاد می دهد، دوچرخه پسرک همسایه را تعمیر می کند، برای دختربچه همسایه یک آی پد می خرد، برای نگهداری دوست قدیمی اش در منزل با اداره بهزیستی می جنگد، از یک گربه ولگرد مراقبت می کند و حتی یک نفر را از مرگ نجات می دهد.

در واقع او فرزندی ندارد، اما انگار برای تک تک آدم های اطراف، حتی آن ها که دوست شان ندارد، والدگری می کند.

[...]

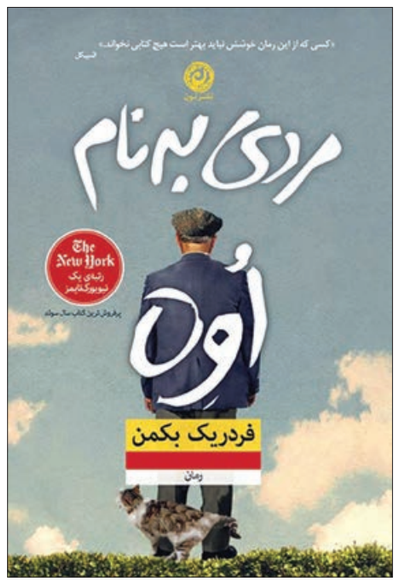
کتاب «مردی به نام اوه» اثر «فردریک بکمن» درباره دردسرهای مردی برای گذر از انتهای میان سالی و شروع سالمندی است و جالب این که مجله آلمانی اشپیگل درباره آن نوشته: «کسی که از این رمان خوشش نیاید، بهتر است هیچ کتابی نخواند»

جنس متفاوت نیاز جامعه به سالمندان

در این میان، نویسنده به ظرافت به نقش متقابل جامعه پرداخته است. او در ابتدای داستان و پس از بازنشستگی اجباری اش فکر می کند در دنیای امروز آدم را دور می اندازند قبل از این که تاریخ مصرفش تمام شود و به همسایه پیرش می گوید: «هر چیزی که من و تو ساختیم، دارد نابود می شود» اما ناگهان سر و کله یک زن جوان به همراه همسر و دخترهایش پیدا می شود که انگار خیال ندارند بگذارند او با خیال راحت خودکشی کند! «پروانه» یک مهاجر ایرانی است و نقش چشمگیری در گذار اوه از این مرحله ایفا می کند. پروانه مانند همه ایرانی ها به روابط حساس است و به همسایه هایش اهمیت می دهد. او به مرور جای دختر نداشته «اوه» را می گیرد و خواسته یا ناخواسته رابطه او با جامعه را تسهیل می کند. اوه از این طریق متوجه می شود که هنوز هم در این دنیا کارهایی برای انجام دادن دارد و هنوز هم به درد بخور است اما نه مانند آن چه قبلا انجام می داده است. نیاز جامعه به میان سالان و سالمندان از جنس دیگری است. او معنای مفید و موثر بودن برای جامعه را در درخواست های ریز و درشت همسایه ها و نسل جوان و بی تجربه دور و برش کشف می کند.

رسیدن به «انسجام من» در سالمندی!

در نهایت اوه میان سالی را با توجه به جنبه های سالم رشد یعنی موثر بودن، زایندگی و پویایی پشت سر می گذارد و به آن چه «انسجام من» نامیده می شود و معرف دوران سالمندی است، می رسد. تا رسیدن به این مرحله اوه بعضی از عزیزانش را از دست داده که مهم ترین آن ها همسرش است اما شبکه اجتماعی دیگری اطراف خود ساخته است. همسایه ها و دوستان نزدیکش که او را دوست دارند، از تجارب او بهره مند می شوند و در مقابل از او مراقبت می کنند و حتی کسی هست که او را بابابزرگ صدا بزند. در تمام طول داستان، اوه با مرور خاطرات گذشته در حال انجام یک تکلیف بسیار مهم رشدی است؛ انسجام من! او زندگی اش را از ابتدا مرور می کند، در کودکی و نوجوانی والدین اش را از دست داده، به موقع یک شغل پیدا کرده، خودروی مورد علاقه اش را خریده، عاشق شده و ازدواج کرده، خانه ای ساخته و در میان سالی تجارب زندگی اش را به نسل بعدی منتقل کرده است و تمام این ها به زندگی او معنایی یکپارچه داده اند و حالا می تواند با آرامش خاطر بگوید: این زندگی من بود.



هشدار لوث شدن داستان

پایان به درد بخور «اوه»!

در آخر «اوه» که توانسته است زندگی اش را آن گونه که بوده بپذیرد، شروع می کند به پذیرش مرگ. این پذیرش مرگ با میل به مردن که در قسمت های ابتدایی کتاب مشاهده می شود متفاوت است. او می پذیرد که مرگ نیز بخشی از زندگی است و وقتی آمد باید آن را بپذیرفت، نه آن که به استقبالش رفت. این پذیرش به خوبی در جمع آوری وسایل همسرش پس از گذشت سال ها از مرگ او نمایان می شود. او در زمینه پذیرش فرار سیدن مرگ خود، مرگ همسرش را می پذیرد و با کمک پروانه و دخترهایش وسایل به جا مانده از او را بسته بندی و جمع آوری می کند. حالا او می داند که قرار بود زندگی اش به این جا برسد. او در یک روز زمستانی می میرد. او یک عمر زندگی اش را در یک پاکت گذاشته و رویش نوشته: «برای پروانه». پروانه با ارثیه ای که او به جا گذاشته، یک خیریه باز می کند و او هرگز نمی فهمد که حتی بعد از مرگش نیز به درد بخور است.

والدینم مدام صفحه حوادث روزنامه ها را نشانم می دهند!

پسری ۱۲ ساله هستم که پدر و مادری بسیار شکاک دارم به حدی که نمی گذارند به تنهایی بیرون بروم یا در خانه تنها بمانم. هر وقت هم دلیل اش را می پرسم، صفحه حوادث روزنامه ها را به من نشان می دهند و می گویند ما داریم از تو مواظبت می کنیم. من حرف آن ها را تا حدودی قبول دارم ولی خیلی من را محدود کرده اند. چه کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره فردی

نوجوان عزیز، این که در آغاز نوجوانی تفکری نقادانه دارید، قابل تحسین است. این که گفته اید: «من حرف آن ها را تا حدودی قبول دارم اما...» نشان دهنده همین نوع تفکر شماست. با این حال و با ورود به دوره نوجوانی اولین چیزی که تهدید می شود، رابطه نوجوان با والدین است و رابطه معیوب و تهدید کننده باعث احساس ناامنی در همه اعضای خانواده می شود.

دلایل به وجود آمدن این مشکل

دلگیری نوجوانان و والدین در این سن به دو عامل ارتباط دارد که دانستن شان برای شما ضروری است. اول این که والدین با ویژگی ها و تغییرات سریع جسمی، روحی و اجتماعی نوجوان آشنایی کامل ندارند. دوم این که همان خلقیات و رفتارها و اطاعت پذیری دوره کودکی را از نوجوان انتظار دارند. از طرفی بیشتر نوجوانان هم از ویژگی های این مرحله سرنوشت ساز رشد، آگاهی کافی ندارند و نمی توانند هیجانات و تغییرات سریع روحی - روانی خود را مدیریت کنند. بنابراین بر خلاف میل باطنی شان، رو در روی والدین می ایستند و پدر و مادر دلسوز خود را شکاک قلمداد می کنند و از پرخاشگری با والدین و تقابل با درخواست های آنان ابایی ندارند و سپس احساس گناه می کنند و هر احساس گناه، زمینه عصبانیت را فراهم می کند و نوجوان این گونه خسته و کلافه می شود. این دقیقا همان چرخه ای است که برای شما اتفاق افتاده است.

انتقاد نوجوانان و انتظار والدین

اولین انتقاد بیشتر نوجوانان این است که والدین ما را درک نمی کنند. از طرفی والدین هم این انتظار را از فرزند نوجوان خود دارند که آن ها را درک کنند و اگر این درک متقابل باشد، مسلما رابطه ها موثر و تعامل، جایگزین تقابل می شود و در این شرایط امنیت خاطر همه اعضای خانواده فراهم می شود. اگر روابط نوجوان و پدر و مادر آشفته شود، نمی توان انگشت اتهام را صرفا به سوی نوجوان یا والدین نشانه گرفت بلکه هر دو طرف با تحولات خلقی و رفتاری این دوره و ساز گاری با این تغییرات آشنایی ندارند. فراموش نکنید که نوجوانی تولدی سرنوشت ساز است که هشت سال طول می کشد و مهم ترین نیاز یک نوجوان در این دوره طلایی احساس امنیت است و در سایه همین امنیت خانوادگی، استعداد نوجوان بیشتر شکوفا می شود.

۴ توصیه به شما

قبل از هر چیز شما باید به والدین تان حق بدهید که به دلیل آسیب های اجتماعی موجود، نگرانی ها و مراقبت هایی از شما داشته باشند. با این حال، چند توصیه ارائه می شود تا نوجوانی موفق تری را تجربه کنید.

۱- حتما در زمینه آشنا شدن با تغییرات حاصل از مرحله نوجوانی، منابع معتبر درباره روان شناسی رشد نوجوان را مطالعه کنید تا با افزایش آگاهی های خود، امنیت خاطر بیشتری به دست آورید و کمتر تسلیم غرور و خودخواهی و خودمحوری این دوران شوید.

۲- دیدگاه خود را درباره رفتار و گفتار والدین تغییر دهید و مداخلات و انتظارات آنان را دلسوزی و علاقه مندی به خود تلقی کنید زیرا با این دیدمثبت، رابطه شما بسیار بهبود می یابد و مانع تنش مزمن و مستمر با والدین می شود.

۳- مطالعه روان شناسی رشد نوجوان را علاوه بر خودتان به والدین هم توصیه کنید تا والدین بیشتر با اقتضای سنی شما آشنا شوند و از رفتارهای طبیعی تان نگران نشوند.

۴- با دقت بیشتر بر رفتار و گفتار تان، بلوغ عقلانی خود را به والدین تان نمایش دهید تا از این طریق، اعتماد آن ها را بیشتر از گذشته جلب کنید.

از خانمم می خواهم یا خیانتم را ببخشد یا ترکم کند

چند سالی است زندگی تباهی دارم فقط به این علت که خانمم مانند سابق من را دوست ندارد، آن هم به دلیل اشتباهی که از من سر زد و به او خیانت کردم. خانمم سال هاست من را با نگاه و زبانش ملامت می کند، من قلبا عاشقش هستم اما می خواهم از او خواهش کنم این ماجرا را تمام کند یعنی یا من را عمیقا بعد از چهار سال ببخشد یا اگر واقعا نمی تواند، برای همیشه تنهایم بگذارد. آیا تصمیمم درست است؟

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، ابتدا باید بگویم دلیل اصلی خیانت زن و شوهرها، مشکلات زناشویی است. احساس تنهایی، تامین نشدن نیازها، نداشتن تفاهم و اختلافات عقیدتی باعث می شود فرد برای رسیدن به خواسته هایش به دنبال شخصی بگردد که در ک متقابل از رابطه داشته باشد یا بهتر از همسرش رفتار کند. با توضیحات شما در پیامک تان باید گفت سوء ظن، احساسی بسیار قوی است که همسر شما با آن درگیر شده و به سختی می تواند آن را پنهان کند. معمولا افراد مظنون، شک و بدگمانی را با اتهامات و رفتارهای پرخاشگرانه و کنجکاوی بیشتر و اصرارهای بی پایان نشان می دهند. در ادامه به شما مخاطب گرامی، راهکارهای مقابله با سوءظن همسرتان را شرح می دهیم تا پاسخ سوال پایانی تان را بیابید.

نگویید دل کن، تموم شد و رفت!

ممکن است شما بعد از خیانت که به گفته خودتان به صورت سهوی انجام شده است، تصمیم جدی برای جبران اشتباه و برگرداندن اعتماد گرفته اید و دوست دارید رنگ و بوی زندگی خود را تغییر دهید اما گوشه چشم شما باید به این باشد که در دل همسرتان چه می گذرد. با او همدردی کنید. با تلاشی صمیمانه و معقول، برای حفظ و بقای ازدواج خود تلاش کنید. نکته مهم این که هرگز به همسر خود نگویید: «خانم نمی توانم گذشته را جبران کنم و تو باید بحث را تمام کنی. ول کن. تموم شد گذشته ها و...».

خودتان را جای همسرتان بگذارید

خودتان را جای همسرتان بگذارید. خاطره این واقعه بسیار سخت و عذاب آور است و باعث آشفتگی ذهن می شود. هیچ چیز تحملش سخت تر از بی وفایی نیست. به همسرتان زمان بدهید. به طور کامل، مثل یک دوست صمیمی به حرف های او گوش دهید و حرف هایش را تایید کنید. پذیرش احساسات آسیب دیده از طرف شما نه تنها به همسرتان آرامش می دهد بلکه کار را برای بخشش آسان می کند و در رابطه مجدد لذت بخش بسیار تاثیر دارد، پس صبور باشید.

با تنهایی به آرامش نمی رسید

در متن پیامک تان اشاره به تنها گذاشتن و ترک همسرتان کرده بودید، مطمئن باشید این گونه به آرامش نخواهید رسید. بهتر است به جای قطع ارتباط با همسرتان، با استفاده از مهارت های زندگی برای جبران آسیب و ترمیم اعتماد تلاش کنید بنابراین به دنبال احیای این رابطه باشید نه ترک آن.

رابطه با همسرتان را بهبود ببخشید

بدترین حالت ممکن بعد از خیانت این است که شما با همسرتان بمانید اما هیچ تلاشی برای افزایش صمیمیت و دلگرمی در زندگی خود نکنید. تصور نکنید اتفاق خاصی نیفتاده است. این فکر شما را از بهبود رابطه دور می کند. در پرونده های مشاوره طلاق مشاهده کرده ایم که خانم ها با دیدن رفتار بی تفاوتی و اهمیت ندادن مرد به بهتر کردن رابطه صمیمی خود، تصمیم جدی برای طلاق می گیرند. شما اگر با کمال احترام برای برگرداندن صمیمیت و رابطه لذت بخش تلاش کنید، به طور قطع زندگی شما دگرگون می شود و مطمئن باشید همسرتان هم متوجه این تحول خواهد شد.

مسئولیت عهدشکنی تان را بپذیرید

شما باید تمام مسئولیت بی وفایی خویش را بپذیرید و سعی کنید از هر راهی که شده امنیت و آرامش سابق را به زندگی تان بازگردانید. بگذارید همسرتان هر سوالی دارد از شما بپرسد حتی اگر بارها و بارها پرسیده است. شاید این گونه به آرامش می رسد. سعی نکنید همسرتان را هم شریک این بی وفایی قلمداد کنید. ابتدا اعتماد و وفاداری او را به دست آورید، بعد از موفقیت در این مرحله، در جوی آرام به نقایص و کمبودهای رابطه تان که باعث این بی وفایی شده، اشاره و برای رفع آن با هم همفکری کنید. به خاطر داشته باشید هر نوع عهدشکنی، چالش ها و مشکلات عاطفی خاص خود را دارد و راه حل های هر نوع خیانت نیز متفاوت و خاص است و فرایند بهبود بسته به موقعیت و همین طور تفاوت های فردی زوج ها منحصر به فرد است؛ پس تکرار می کنم تمام تلاش خود را برای احیای این رابطه انجام دهید.

یادداشت

پادشاه هلند، تلفن همراه را برای فرزندانش در تعطیلات ممنوع کرد

زهرا غنمی
کارشناس ارشد علوم تربیتی

یکی از نزدیکان پادشاه هلند در خبری متفاوت به رسانه ها اعلام کرده که به دستور پادشاه، دخترانش نباید هنگام تعطیلات تابستانی امسال تلفن همراه به دست بگیرند تا بتوانند بیشتر بازی کنند و از طبیعت لذت ببرند. در کشور ما همچون بسیاری از کشورهای دیگر درباره استفاده از فناوری، فرهنگ سازی مناسب انجام نشده است.

با این حال باید ببینیم پدر و مادرهای امروزی تا چه اندازه به اصول استفاده درست از تلفن همراه و فناوری ها و وسایل ارتباطی دیگر توجه دارند؟ در ادامه و به بهانه همین رفتار پادشاه هلند، می خواهیم به چند سوال پاسخ دهیم: «آیا این تصمیم پادشاه هلند درست است؟ چه زمانی برای فرزندم تلفن همراه بخرم؟ و چقدر نظارت داشته باشم؟»

از خودمان شروع کنیم

بی تردید خانواده نقش ویژه ای در الگو شدن و آموزش دادن رفتارها به فرزند دارد. کودک، تمام رفتارهای خود اعم از سخن گفتن، راه رفتن، آداب معاشرت، آداب غذا خوردن، طرز لباس پوشیدن، نحوه برخورد، مسئولیت پذیری و... را از پدر و مادرش فرا می گیرد.

اصولا در روان شناسی کودک به ویژه در سال های قبل از دبستان، رفتار کودک به عنوان آینه ای از رفتار والدین به حساب می آید. باید پیش از هر کاری خودمان را به عنوان والدین مورد بررسی قرار دهیم. به طور میانگین میزان ساعتی که در روز تلفن همراه تان را دست تان گرفته اید، چقدر است؟

آیا توقع دارید فرزندتان میزان کمتری برای استفاده از تلفن همراه از شما مطالبه کند؟ به طور قطع، تصمیم پادشاه هلند یک تصمیم هیجان انگیز است به شرطی که خود و همسرش هم رعایت کنند چرا که در غیر این صورت، بچه ها دچار سرخوردگی می شوند.

توصیه اصلی این است که هرچه ساعت کمتری از تلفن همراه استفاده شود، بهتر است. با این حال، اگر مجبور هستیم، حداقل در حضور فرزندمان نشان دهیم که استفاده از تلفن همراه زمان و مکان مشخصی دارد و آن چه مهم است حضور در کنار اعضای خانواده و لذت بردن از فضای صمیمی خانوادگی است.

تا ۱۳ سالگی دست نگه دارید

هرچند خرید تلفن همراه، تبلت و هر نوع وسیله ارتباطی هوشمند و غیرهوشمند بستگی زیادی به ساختار خانوادگی شما دارد اما پیشنهاد ما این است که تا قبل از ۱۳ سالگی در هیچ شرایطی برای فرزندتان گوشی هوشمند نخرید. اگر کودک تان قبل از دو سالگی برای سرگرمی با تلفن همراه شما بازی می کند، نمی توان در ۱۰ سالگی از او تنها توقع بازی داشت زیرا به مرحله ای رسیده است که با نرم افزارهای ارتباطی اجتماعی و دنیای اینترنت و... آشنا شده و نظارت بر آن چه انجام می دهد به مراتب سخت تر از قبل است.

کنترل کنید اما مچ گیری نه

در ابتدا به فرزندتان توضیح دهید که طرز استفاده از تلفن همراهی را که به تازگی برایش خریده اید، بلدید و هر از گاهی ممکن است نیاز پیدا کنید که از تبلت یا تلفن همراه او استفاده کنید. پس لازم است وسیله او رمز محرمانه نداشته باشد اما هرگز این کار را در مقابل خودش انجام ندهید.

این کار می تواند به حس بی اعتمادی در فرزندتان منجر شود که بعدها بین تان فاصله ایجاد می کند.