

بازنویسے ذہن (ذکر درمانے)

محسن مخملباف

بازنویسے ذہن ذکر درمانے

محسن مخملباف





بازنویسی ذهن (ذکر درمانی)

نویسنده: محسن مخملباف

سال ۲۰۱۷

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشار: مدرسه روانشناسی لندن

برای همسرم مرضیه و دخترم سمیرا که
با تحقیقات و مشاوره‌هایشان همراهان من
در نوشتن این کتاب بوده‌اند.

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدف آن تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش‌ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن‌لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

منابع:

فصل اول این کتاب از نظرات "آرون بک" در تئوری "رفتار درمانی شناختی" بهره برده است.

فهرست

۱	مقدمه
۷	فصل اول: در کدام زنجیره‌ای از علل گرفتاریم؟
۲۱	فصل دوم: آشنایی کلی با ذکر درمانی
۴۶	فصل سوم: موقعیت بد
۷۴	فصل چهارم: ناخودآگاه
۸۸	فصل پنجم: فکر
۱۶۶	فصل ششم: احساسات
۱۷۹	فصل هفتم: رفتار
۲۰۴	فصل هشتم: جسم
۲۰۸	فصل نهم: خلاصه ذکرها
۲۱۲	فصل دهم: اراده

مقدمه

شاید نام "ذکر درمانی" شما را به یاد کسانی می‌اندازد که تسبیح به دست گرفته‌اند و زیر لب مدام نام خدا را می‌گویند تا گره از کارشان باز شود. اما ذکر درمانی در واقع نام یک نوع روانشناسی است. این روش درمانی با بررسی نحوه عملکرد ذهن انسان، به ما می‌آموزد که چگونه بخش نیمه اتومات مغز که توسط باورها، عادات، یا نظام تربیتی مان، به شکل ناصحیحی برنامه ریزی شده و اکنون منجر به افسردگی، اضطراب، ترس، وسواس و خشم می‌شود را از نو برنامه ریزی کنیم، تا از شدت رنج‌های روحی روانی و حتی جسمی خود بکاهیم. برنامه‌های غلطی که اگر از مغزمان پاک نشوند، تا ابد موجب رنج ما خواهند شد. شما می‌توانید اسم این نحوه از درمان را بازنویسی ذهن نیز بنامید.

آشنایی با این روش از طریق خواندن این کتاب تنها چند ساعت از وقت شما را خواهد گرفت، اما در صورتی موفق به تغییر افکار، احساسات و رفتار خود می‌شوید که تا مدتی (حداقل سه ماه) هر روز دقایقی را به

اجرای ذکر درمانی اختصاص دهید. شاید ابتدا نام ذکر درمانی به خاطر معنی عمومی آن، شما را پس بزند، اما بعد از مدتی خواهید دید که برای این روش، مناسب ترین نام ذکر درمانی است. چرا که این روش مبتنی بر تکرار افکار صحیحی است که می‌بایست در مغز میانی ما تثبیت شود. عده‌ای از دوستانم با نام ذکر درمانی برای این کتاب مخالف بودند، اما من باور دارم می‌توان ذکر درمانی را از انحصار کسانی که آن را فقط برای آداب مذهبی به کار می‌برند آزاد کرد و در اختیار روانشناسی هم گذاشت.

ذکر درمانی بر کدام بخش از مغز اثر می‌کند؟

مغز پیچیده آدمی از اجزای بی شماری تشکیل شده، اما از یک دیدگاه کلی مغز به خاطر وظایفی که هر بخش آن به عهده دارد، به سه قسمت تقسیم می‌شود:

۱. بخش کاملاً خودکار: این قسمت از مغز

مسئول اداره حیات ماست. مثلاً تنفس ما در هنگام خواب و بیداری به عهده همین بخش است. چنانچه بیهوش شویم، این بخش از مغز، تنفس ما را همچنان مدیریت می‌کند. تنظیم بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی مورد نیاز زندگی ما به عهده همین بخش

است. تا جایی که می‌توان گفت بر این بخش از مغز خود هیچگونه تسلط و نفوذی نداریم. به این بخش، مغز زیرین هم گفته می‌شود. این بخش از مغز یاد نمی‌گیرد و قدرت فکر کردن ندارد.

۲. بخش کاملاً ارادی: این بخش از مغز کاملاً در اختیار ماست. تصمیم‌های خرد و کلانی که در زندگی می‌گیریم، توسط ما و از طریق همین بخش از مغز گرفته می‌شود. جزئیات رفتار روزانه ما از قبیل اینکه کجا برویم، چه بگوییم و چه بخوریم به عهده این بخش است. به ویژه در زمان‌هایی که با چیز تازه‌ای روبرو می‌شویم. مثلاً هنگامی که مشغول آموزش رانندگی هستیم و شش دانگ حواس مان را جمع کرده‌ایم تا آن را بیاموزیم، از همین بخش کاملاً غیر خودکار مغز خود استفاده می‌کنیم. نه تنها رانندگی، که هرچه را یاد می‌گیریم با کمک همین بخش از مغز است. به این بخش، مغز بالایی گفته می‌شود. توان عقلی در همین قسمت واقع است. محاسبات علمی و پژوهش‌ها توسط همین بخش از مغز اتفاق می‌افتد.

۳. بخش نیمه خودکار: این بخش از مغز توسط

ما یا نظام تربیتی مان برنامه ریزی می‌شود، اما وقتی برنامه ریزی شد، در غفلت ما به صورت خودکار شروع به کار می‌کند. مثلاً والدین به ما می‌آموزند که قبل از خواب مسواک بزنیم و مدتی بر این کار اصرار می‌کنند، بعد از مدتی این خواسته آنها به صورت یک برنامه در مغز نیمه اتومات ما ثبت می‌شود و هر شب بدون آن که تصمیم دوباره‌ای بگیریم، اول مسواک می‌زنیم و بعد به رختخواب می‌رویم. مثال دیگر مربوط به وقتی است که رانندگی یاد می‌گیریم. ابتدا هیچ چیز نمی‌دانیم و مغز کاملاً غیر خودکار مسئول آموزش جز به جز رانندگی ما می‌شود. اما آنگاه که آموزش رانندگی تمام شد و رانندگی ملکه ذهن ما شد، کار بخش کاملاً ارادی مغز ما تمام می‌شود، و از این به بعد دیگر مغز نیمه اتومات اداره رانندگی را به عهده می‌گیرد و ما تقریباً بدون هشیاری کامل اولیه رانندگی می‌کنیم. در این حالت به خلاف زمان آموزش رانندگی، که شش دانگ حواس ما جمع بود تا خطایی نکنیم، حالا می‌توانیم پشت ماشین بنشینیم و حتی یادمان برود که در حال رانندگی هستیم و مغز نیمه خودکار ما عمل رانندگی را کنترل کند. به همین

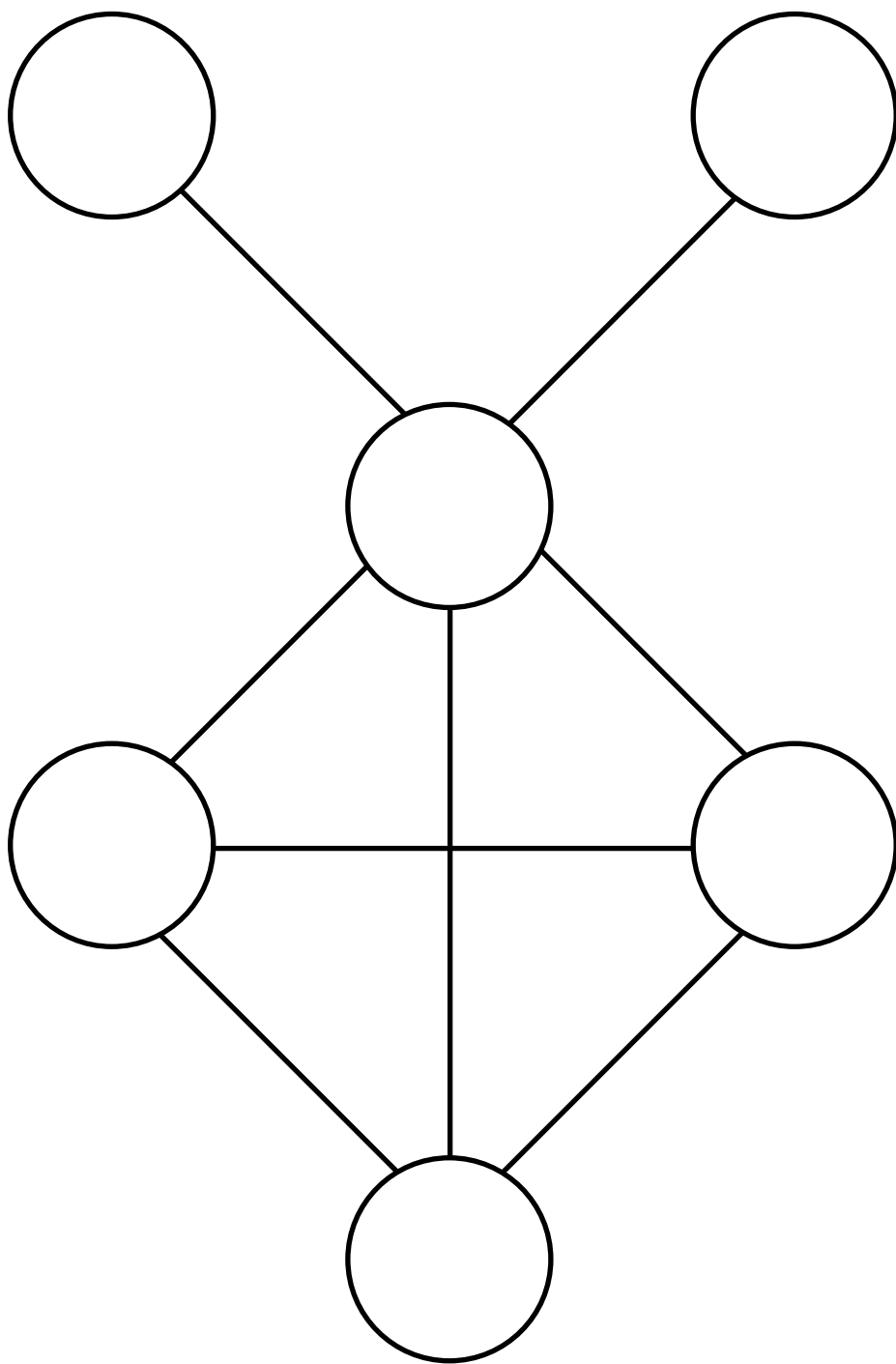
ترتیب است آموختن یک زبان تازه. ما این زبان را نمی‌دانسته‌ایم و مغزمان حتی از یک لغت آن اطلاعی نداشته است؛ مدتی با مغز کاملاً ارادی مان آن را می‌آموزیم تا جاییکه آرام آرام در مغز میانی نیمه خودکار ما ثبت می‌شود. از آن پس هرگاه به استفاده از آن زبان نیاز داریم، مغز نیمه خودکار آن را در اختیار ما قرار می‌دهد. ما بدون آن که کلمات و قواعد را آگاهانه به یاد آوریم، آن را به کار می‌بریم. کودکانی که پدر و مادرهای عصبانی دارند، از کودکی می‌آموزند که وقتی دچار بحران می‌شوند، از طریق فریاد زدن خود را تخلیه کنند. به معنای دیگر این کودکان در اثر مشاهده مکرر چنین رفتاری آن را در بخش نیمه خودکار مغز خود به عنوان یک برنامه ثبت می‌کنند و پس از آن هرگاه دچار بحران روحی می‌شوند، بی آنکه تصمیم نویی بگیرند، از آنها چنین رفتاری بطور خودکار سر می‌زند. این کودکان تا آخر عمر این کار را تکرار می‌کنند، مگر آنکه به این برنامه شک کنند و بخش نیمه خودکار مغز خود را از نو برنامه ریزی کنند. به این بخش، مغز میانی هم می‌گویند. تمرکز کتاب حاضر بر روی این بخش از مغز است.

روش ” ذکر درمانی“ از طریق پاک کردن برنامه‌های قبلی مغز نیمه خودکار و برنامه ریزی مجدد آن، بر مود و خلق ما اثر کرده، طرز تفکر، نحوه بروز احساسات و رفتار ما را به نفع شادی و آرامش بیشتر تغییر می‌دهد.

فصل اول

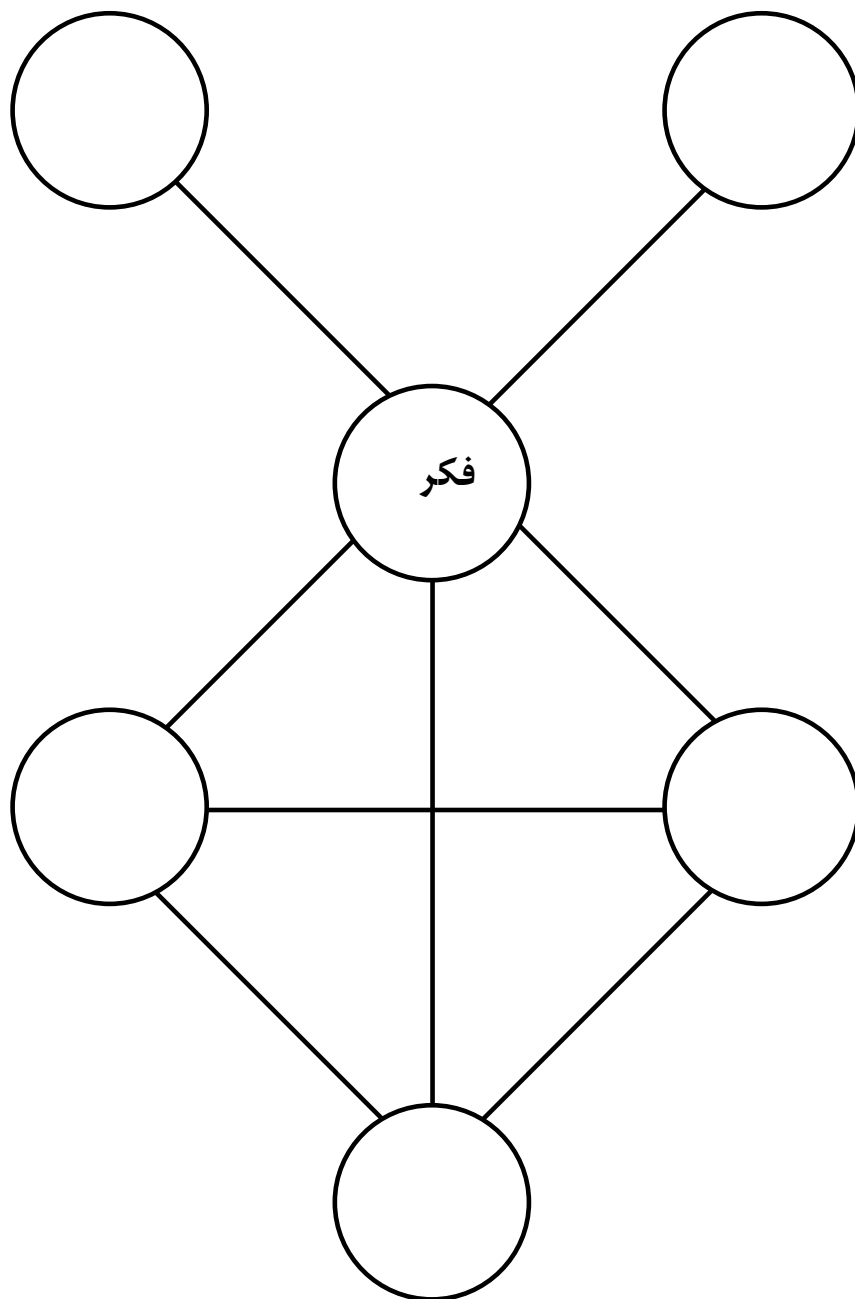
در کدام زنجیره‌ای از علل گرفتاریم؟

به شکل زیر نگاه کنید. این شکل شما را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟



در واقع این شکل نشانگر زنجیره‌ای است که در آن مدام گرفتاریم. آشنایی با این شکل به ما می‌آموزد که چگونه افسرده، مضطرب، خشمگین، وسواسی و حتی چاق و لاغر و یا دچار افت و افزایش فشار خون می‌شویم. بگذارید ابتدا نام یکی از قطعات

این زنجیره را مشخص کنیم:



نام این قطعه از زنجیره‌ای که در آن گرفتاریم فکر است. اما آیا هیچ از خود پرسیده اید که افکار ما از کجا پیدایشان می‌شود؟ و بعد از آنکه به وجود آمدند، به کجا می‌روند؟ چگونه پس از گشت و گذار در بدن ما از بین می‌روند و یا دوباره به خاستگاه خود باز می‌گردند؟ داین مسیر چه بر سر افکار ما می‌آید و چه اثری بر قطعات دیگر این زنجیره می‌گذارند؟ به یکی از افکاری که اخیراً داشته اید فکر کنید.

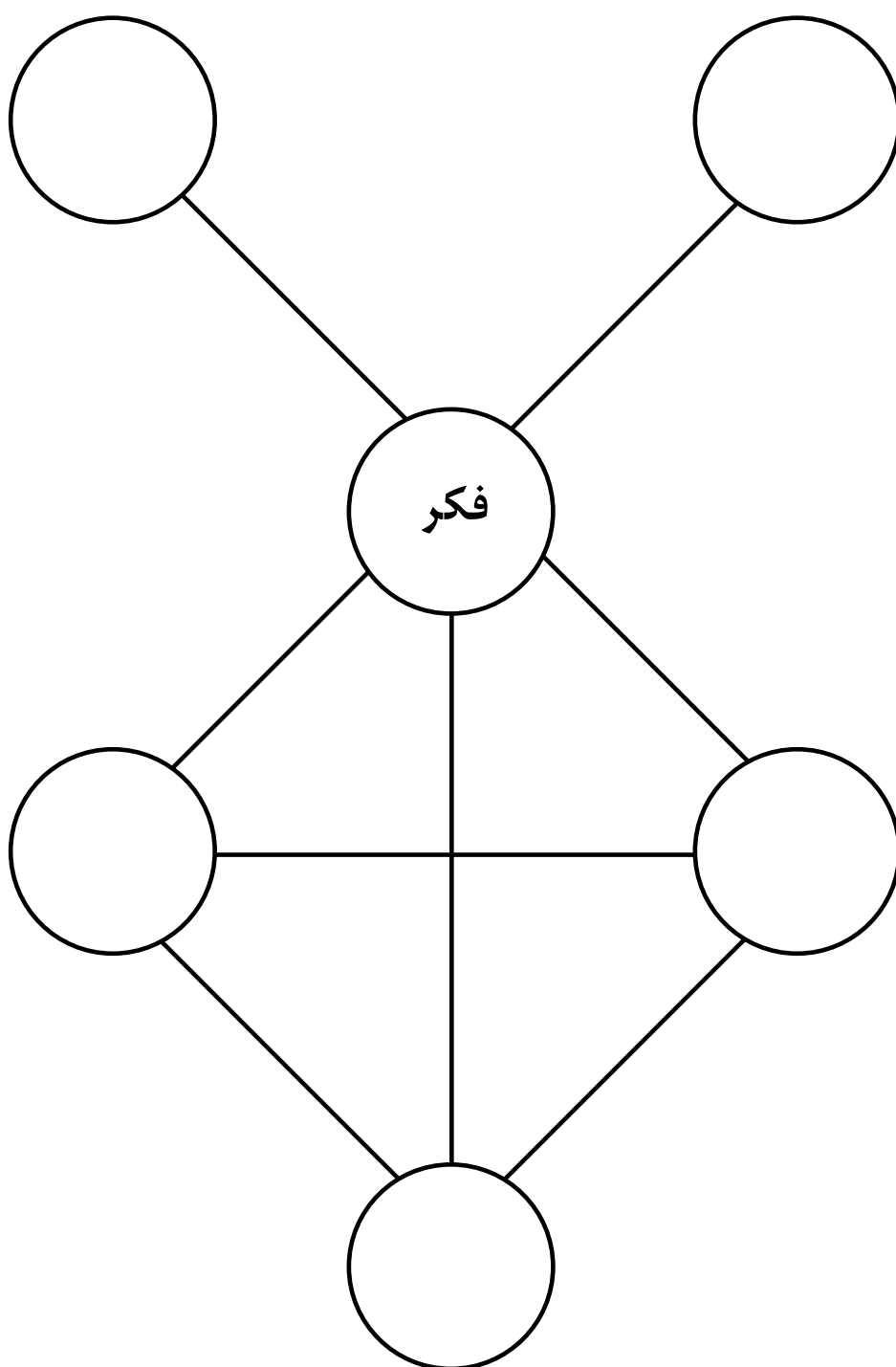
فکری که شما را شاد یا غمگین کرده است. از خود بپرسید این فکر از کجا آمد؟ و در نهایت به کجا رفت؟ بگذارید مثالی بزنیم:

شما از خانه خود برای کاری بیرون رفته‌اید. در مسیر بازگشت همسایه خود را می‌بینید. با خوشرویی همیشگی به او سلام می‌کنید، اما به خلاف انتظارتان پاسخی نمی‌شنوید. همسایه شما بی‌اعتناء به شما و یا حتی با تروشرویی از کنار شما رد می‌شود. لحظه‌ای بعد شما به فکر می‌روید و از خود می‌پرسید: چرا او جواب سلام مرا نداد؟! آیا از من رنجیده است؟ از چه رنجیده است که من خبری ندارم؟ آیا کسی از من به او بدی گفته است؟ شاید هم حالش خوب نبود و اصلاً مرا ندید.

با این افکار به سوی خانه می‌روید. در راه پله یا آسانسور می‌کوشید که حواس خود را پرت کنید. اگر شانس بیاورید، همسایه دیگری با سلام و علیک خود لحظه‌ای شما را از فکر همسایه ترشرو دور می‌کند. به خانه وارد می‌شوید، دوباره تصویر همسایه ترشرو جلوی چشم ذهن شما واقع می‌شود. هرچه می‌کنید از فکر او خارج شوید، نمی‌توانید. دقایقی

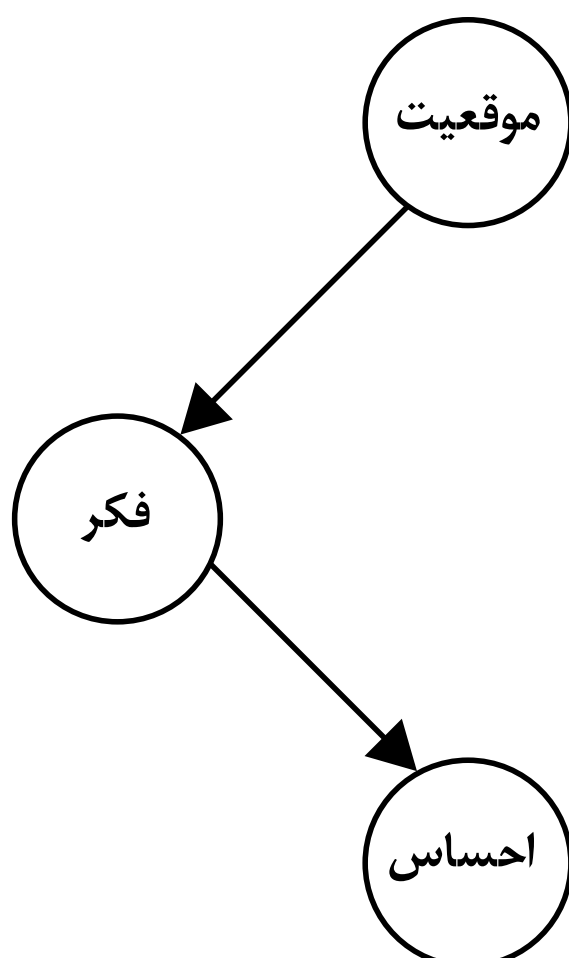
می‌گذرد و فکر همسایه ترشرو به جای آنکه دست از سرتان بردارد، بیشتر یقه ذهن شما را می‌گیرد. از خودتان بپرسید، اگر از خانه بیرون نرفته بودید و با همسایه‌تان روبرو نشده بودید، آیا این افکار مزاحم و ناراحت کننده به سوی شما هجوم می‌آوردند تا کامتان را تلخ کنند؟

جواب روشن است: نه! علت فکر شما موقعیتی است که در آن واقع شدید. با این پاسخ حالا به راحتی می‌توانیم قطعه دیگری از زنجیره‌ای که ما بیشتر اوقات در آن گرفتاریم را مشخص کنیم.



موقعیت‌ها باعث می‌شوند که ما دچار فکر شویم. به عبارت دیگر موقعیت‌ها باعث می‌شوند که ذهن ما فکر تولید کند. و چون هر لحظه در موقعیتی هستیم، پس مغز ما چون کارخانه تولید فکر، هر لحظه محصول بیشتری به بازار ذهن مان سرآزیر می‌کند. اما هیچگاه از خود پرسیده‌اید چه بر سر این افکار فراوان می‌آیند؟ آیا این افکار در سطح فکر باقی می‌مانند، یا از خودشان گسترش می‌یابند و به سمت مراکز عواطف ما می‌روند و بر احساسات ما اثر می‌گذارند؟ واقعیت این است که همانطور که آب دریا به ابر و ابر به باران تبدیل می‌شود، موقعیت به فکر، و فکر به احساس تبدیل می‌شود. به مثال همسایه ترشرو بازگردیم. فکر همسایه ترشرو فقط یک فکر نیست؛ شما نه تنها به خاطر رفتار همسایه ترشرو دچار پریشانی افکار شده‌اید، که در درونتان هم احساس خوبی ندارید. به احتمال زیاد دچار احساس غم شده‌اید. حتی می‌توانید دچار اضطراب و دلشوره شوید. ممکن است دلتان گواهی بدهد که بار دیگر با او روبرو می‌شوید و این بار شاید اتفاق بدتری هم بیفتد. مثلاً او به

شما پرخاش کند و شما هم نتوانید جلوی خشم خود را در مقابل رفتار او بگیرید. یا ممکن است فکر کنید کسی از شما پیش او بدگویی کرده و بین شما را به هم ریخته است. در این صورت دچار احساس ناامنی و ترس هم می‌شوید. بعید نیست در این حالت حتی دچار احساس خشم شوید. افکارتان از شما می‌پرسند: مگر شما چه بدی‌ای به آن همسایه کرده بودید، که او به خودش اجازه داد با ترشروی و جواب سلام ندادن، شما را تحقیر کند. می‌بینید که هر کدام از این افکار در شما احساسات گوناگونی را بر می‌انگیزند: غم، اضطراب، خشم، ترس. اکنون به راحتی می‌توانیم نام قطعه دیگر این زنجیره‌ای که مدام در آن گرفتاریم را مشخص کنیم:



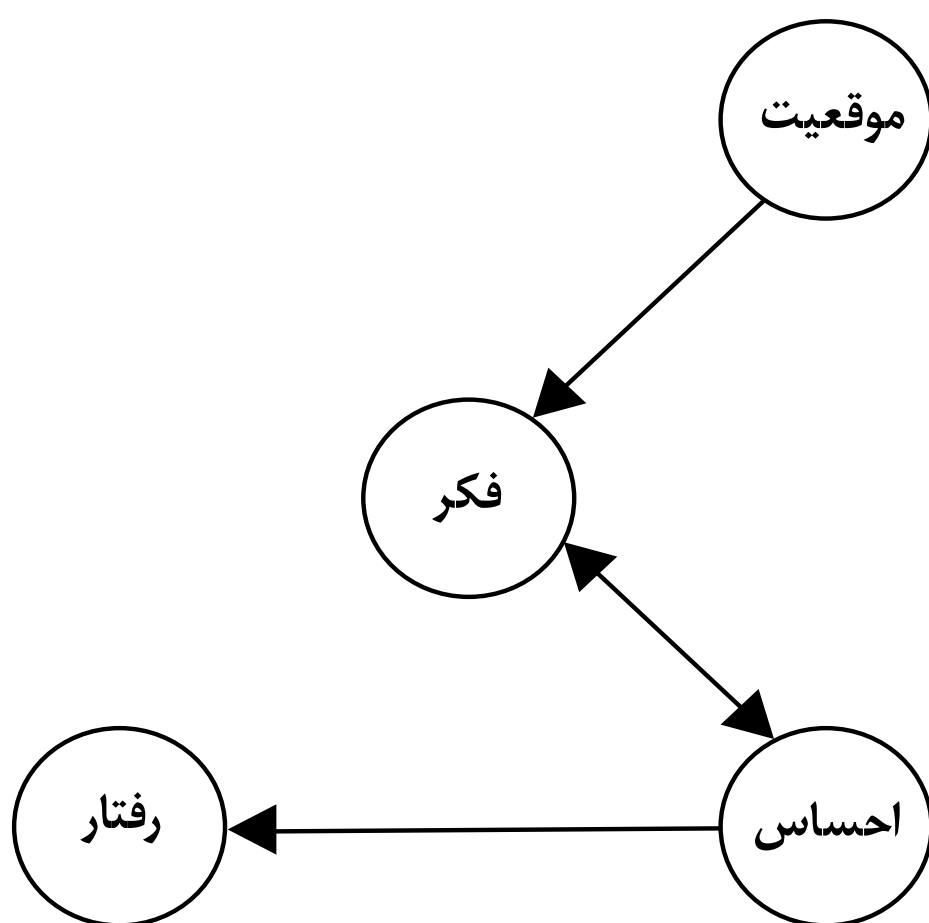
تجربیات شخصی ما نشان می‌دهد که موقعیت‌ها در ما منجر به افکار می‌شوند و افکار ما به احساسات تبدیل می‌شوند. اما متأسفانه احساسات ما نیز به همان شکل باقی نمی‌مانند و به خودشان محدود نمی‌شوند. احساسات ما نیز از دو سو شروع به حرکت می‌کنند. از یک سو به سمت فکر باز می‌گردند و افکار دیگری را باعث می‌شوند. افکاری که به نوبه خود احساسات دیگری را ایجاد می‌کنند. در مثال همسایه ترشرو شما در وضعیت اضطراب هستید. فکر شما ممکن است برایتان آژیر خطر بکشد و اضطراب شما را بیشتر کند. یا ممکن است احساس غم شدید، شما را به کنکاش فکری بیشتر دچار کند، آنوقت به شکل وسواس گونه‌ای موضوع را از زوایای مختلف بررسی می‌کنید و هر کدام از این کنکاش‌ها در شما احساسات شدیدتر یا دیگری را ایجاد می‌کند.

از سوی دیگر احساساتتان، شما را به رفتاری وادار می‌کنند که همسو با آنهاست. اگر خیلی غمگین شده باشید، ممکن است در تنهایی گریه کنید. یا اگر خیلی مضطرب شده باشید، یکی از نزدیکانتان را

با تلفن مطلع می‌کنید و از او برای احتمالات آینده چاره جویی کنید. شاید هم بعد از افکار تحقیر آمیزی که یافته اید، عصبانی شوید و به سمت تلفن بروید تا جواب تحقیر همسایه را با تحقیر بدهید. شاید هم به او بگویید که از رفتار او رنجیده اید.

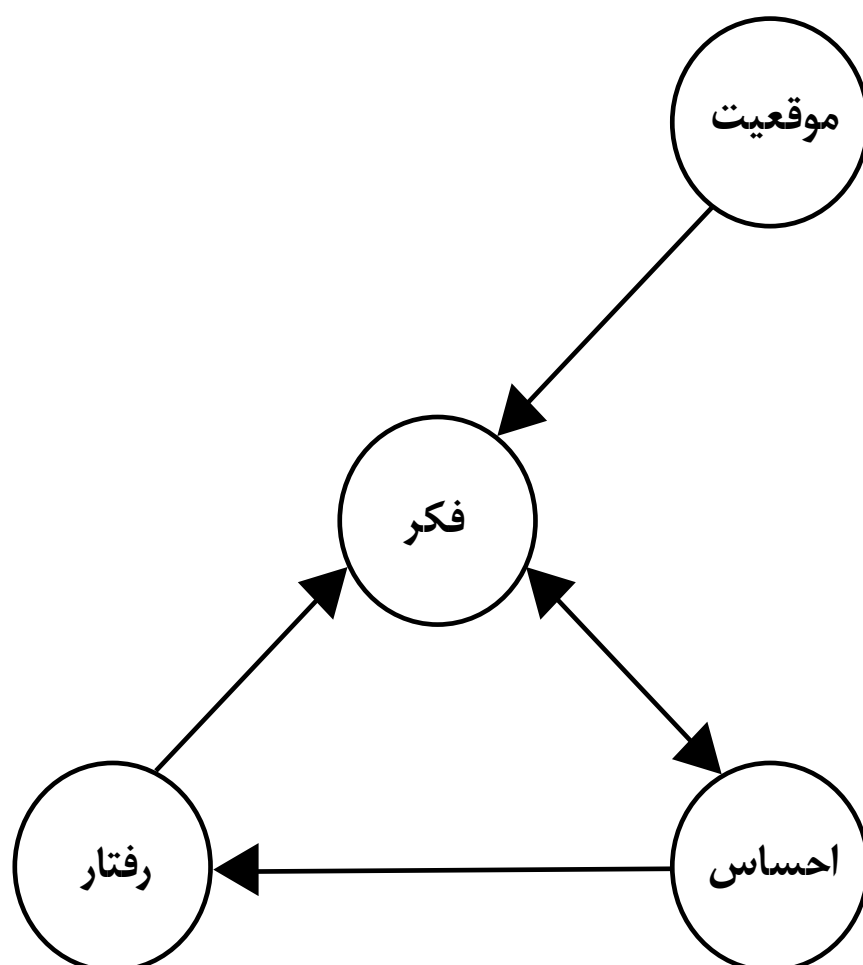
شاید از او بپرسید چرا جواب سلام مرا ندادید؟ یا حتی بی مقدمه ممکن است به او پرخاش کنید: ”تو فکر کردی کی هستی که به خودت اجازه دادی جواب سلام مرا ندهی؟!“

شاید هم تصمیم بگیرید که دیگر با آن همسایه سلام و علیک نکنید و از کنار او با بی‌اعتنایی و ترشرویی عبور کنید. هر کدام از این واکنش‌ها نوعی رفتار است که علتش، احساس شماس است. احساسی که علتش، افکار شماس است. افکاری که علتش، موقعیت قبلی شماس است. در این مرحله نمودار زنجیره‌ای که در هر لحظه از عمرمان در آن گرفتاریم به این شکل است:



ایکاش رفتار آخرین مرحله از این زنجیره بود. اما رفتارها دوباره در ما منجر به فکرهای تازه‌ای می‌شوند. به عنوان مثال شما به همسایه ترشرو تلفن می‌کنید؛ ممکن است توضیحات او شما را متقاعد کند که منظوری نداشته و گرفتار دنیای خودش بوده و یا اصلاً شما را ندیده است. شاید به شما اطلاع دهد که یکی از نزدیکانش به تازگی فوت کرده است و او در غم عزیز از دست رفته‌اش شب و روزش سیاه است. در این صورت شما در افکار شرمگانه خود غرق شده، دچار عذاب وجدان می‌شوید و خود را سرزنش می‌کنید. اما اگر همسایه ترشرو تلفن شما را نیمه‌کاره قطع کند، یا شما را دست به سر کند،

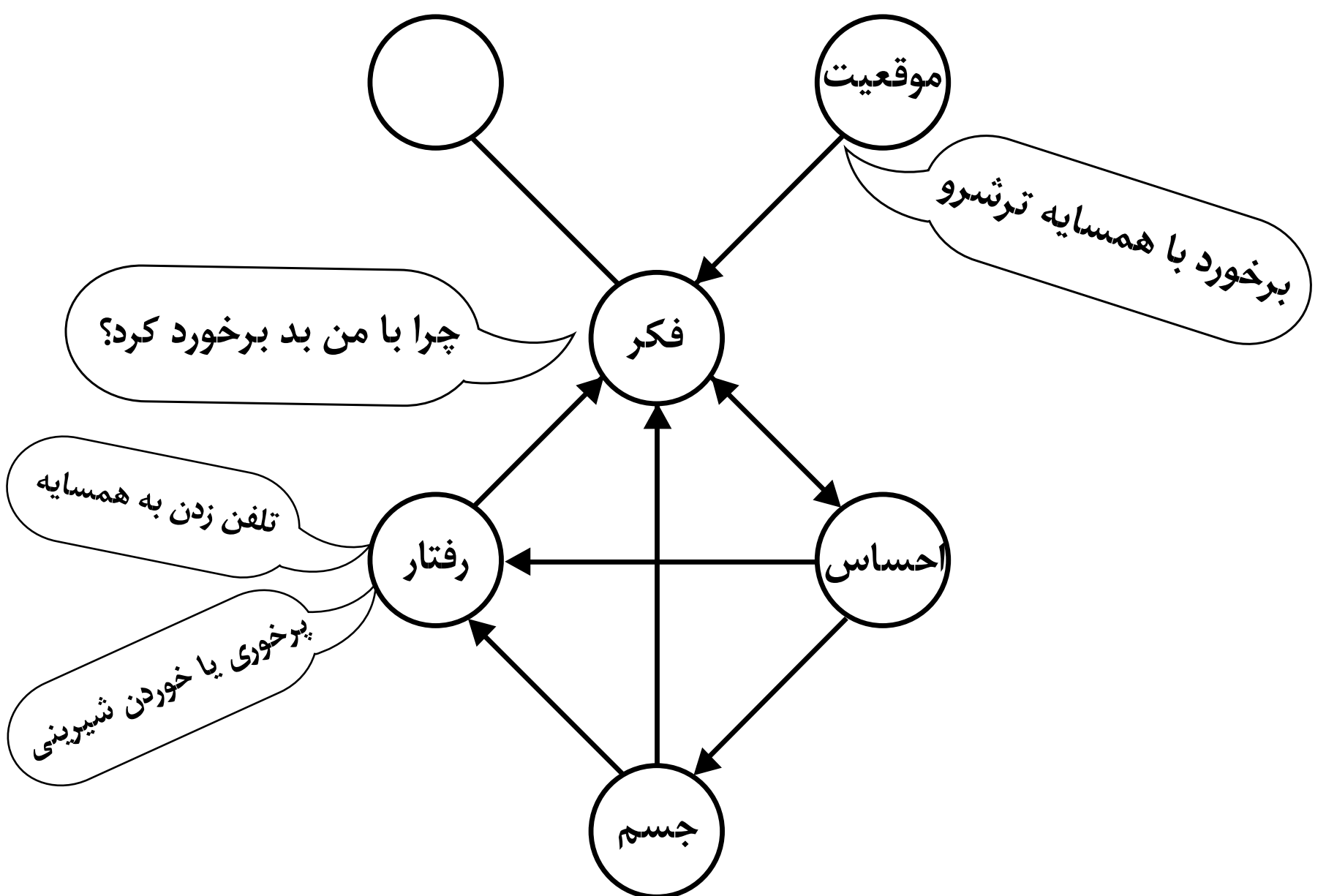
آن وقت شما گوشی تلفن را می‌گذارید و در حالی که در آپارتمان خود راه می‌روید، دوباره به فکر فرو می‌روید. با خودتان می‌گویید: انگیزش رودربایستی نمی‌کردید و با او رک‌تر برخورد می‌کردید. هر کدام از این افکار دوباره منجر به احساسات بیشتر یا نوبی می‌شوند و آن احساسات منجر به رفتارهای دیگر. در این صورت نمودار این زنجیره به یک سیکل معیوب تبدیل می‌شود. به جهت فلش‌ها در نمودار زیر توجه کنید:



اما احساسات شما تنها باعث رفتار شما نیست، که

گاه مستقیم بر بدن شما هم اثر می‌گذارد. ممکن است شما دچار افت یا افزایش فشار خون شوید. ممکن است دچار گرسنگی کاذب شوید و بی‌درنگ به سر یخچال بروید و شروع به پر خوری و یا خوردن شیرینی کنید. در این وضعیت زنجیره شکل وسیع تری پیدا می‌کند. وقتی شما در اثر این افکار و احساسات مثلاً دچار افت فشار خون می‌شوید، ممکن است دوباره فکر کنید آنقدر حالتان خوب نیست، که ممکن است به زودی بمیرید. ۱ این فکر دوباره موج تازه‌ای از اضطراب و وحشت را در شما ایجاد می‌کند. فشار خون شما افت یا افزایش پیدا می‌کند. ۲ ای بسا دچار تپش قلب شوید. تعدادی هم در اثر تکرار این زنجیره به دردهای عضلانی و استخوانی مبتلا می‌شوند. نمودار زیر علل بیماری‌های روان‌تنی را به خوبی توضیح می‌دهد:

-
۱. حمله اضطراب که دلایل فکری احساسی دارد، به صورت افت فشار خون، تپش قلب شدید و احساس مرگ قریب الوقوع خود را نشان می‌دهد.
 ۲. در اندازه گیری فشار خون به صورت صحیح، توصیه پزشکی این است که بیمار دست کم در چند دقیقه گذشته دچار استرس نشده باشد و الا نتیجه آزمایش متفاوت خواهد بود. این نکته نشان می‌دهد که چگونه افکار و احساسات بر عملکرد جسم ما فوراً اثر می‌گذارند.

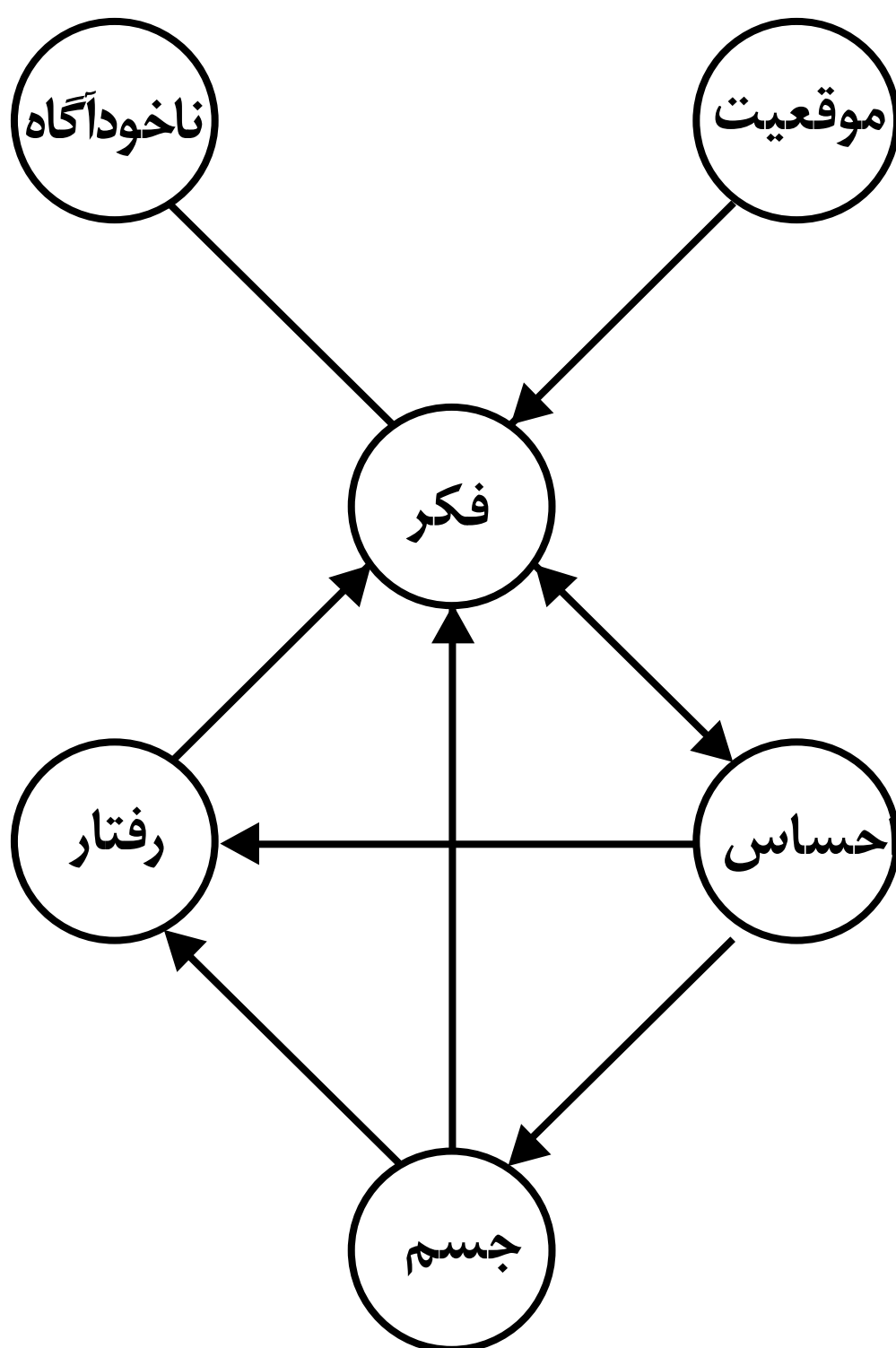


گروهی با پرخوری سعی می‌کنند خود را آرام کنند. از آنجا که تجربه چشیدن و بلعیدن تجربه خوشایندی است، در هنگام ناراحتی رفتار پرخوری عملی است که مغز نیمه اتومات بد برنامه ریزی شده به عنوان یک راه حل توصیه می‌کند. بدین ترتیب هرچه غمگین‌تر و مضطرب‌تر می‌شویم، چاق‌تر می‌شویم. این که پزشکان می‌گویند چاقی و دارند به همین موضوع اشاره دارد.

تا اینجا با رابطه موقعیت و شکل‌گیری افکار

آشنا شدیم، اما افکار همواره از موقعیت‌ها شروع نمی‌شوند. گاه در خانه خود تنها نشسته اید، حتی ممکن است روزها کسی را ندیده اید، اما ناگهان عبور یک خاطره از آسمان ذهن شما، طعم تلخ غم و اضطراب یا خشم را به جان شما می‌ریزد. نه تنها خاطرات، که حتی پیش بینی‌های شما برای آینده می‌تواند به افکار منفی تبدیل شوند. به مثل شما برای تعطیلات رفته اید و اکنون در ساحل دریایی آفتابی، یا در زیر سایه یک درخت در باغی استراحت می‌کنید. ذهن شما در بیکاری فرصت می‌کند نگاهی به روزها و سالهای آینده بیندازد و به احتمالات زندگی خودتان یا عزیزانتان بیندیشد. همانطور که در فکر غرقه شده اید و همه احتمالات را بررسی می‌کنید، ناگهان از امکان وقوع یکی از احتمالات بد در آینده دچار اضطراب می‌شوید و لحظاتی بعد، استراحت در تعطیلات، به جهنمی برایتان تبدیل می‌شود. این افکار دیگر از یک اتفاق در موقعیت بیرونی شروع نشده‌اند، از خاطرات شما آمده‌اند. از اعماق ذهن شما. از ناخودآگاه شما. پرسه زدن‌های ذهنی شما در گذشته و آینده به فکر تبدیل می‌شوند.

با این توضیحات اکنون به راحتی می‌توانیم از زنجیره‌ای که شب و روز در آن گرفتاریم، تصویر کامل‌تری داشته باشیم.



آیا تا پایان عمر در این زنجیره گرفتاریم و یا این که راهی برای خروج از این زنجیره وجود دارد؟ ذکر درمانی راه حلی برای خروج از این زنجیره است. اما ذکر درمانی چیست؟ در فصل بعدی به این پرسش پاسخ می‌دهیم.

فصل دوم

آشنایی کلی با ذکر درمانی

در اهمیت مرکز نیمه اتومات مغز مثال‌های فراوانی وجود دارد. در مرحله یاد گرفتن رانندگی، شخص مبتدی ابتدا هیچ رانندگی نمی‌داند. پس به هنگام رانندگی همه هوش و حواس‌اش را جمع می‌کند تا خطا نکند، اما باز هم دست و دلش می‌لرزد. یک سال بعد وقتی به رانندگی مسلط شد، سوییچ ماشین را در جایش می‌چرخاند و می‌رود. یک ساعت بعد به مقصد می‌رسد، اما هیچ به یاد نمی‌آورد که در طول این یک ساعت، مسیر او از کجاها گذشت. و یا اینکه او اصلاً چگونه رانندگی کرد. برای آنکه او با مغز میانی‌اش رانندگی کرده است. تنها لحظه‌ای از رانندگی که در خاطر او باقی مانده است، وقتی است که سوییچ را در ماشین چرخاند. با این همه کل راه را بی‌هیچ مشکل تا به مقصد طی کرده است. بله مغز نیمه خودآگاه ما این چنین عمل می‌کند. آنچه را می‌آموزد، گویی به درون خود می‌برد و در غفلت هوش و حواس ما، آن را به خوبی اجرا می‌کند. حال

اگر شهرداری شهر اعلام کند از این به بعد بعضی از خیابان‌های دو طرفه، یکطرفه شده است، راننده مورد مثال ما دوباره رانندگی‌اش را از حالت شرطی خارج می‌کند و تابلوی خیابانها را یکی یکی با دقت مشاهده می‌کند، تا بداند از کدام راه باید برود. اما دو سه ماه بعد، وقتی که دوباره جهت خیابان‌های یکطرفه ملکه ذهنش شده است، سویچ را در ماشین می‌چرخاند و دوباره مسیر رانندگی را بی آنکه ببیند و به آن فکر کند طی می‌کند. ذکر درمانی شبیه چنین عملی است. شما آموخته‌ها و شرطی‌های خود را از طریق ذکر برای مدتی تغییر می‌دهید و بر افکار و احساسات و رفتارشان توجه می‌کنید؛ و پس از مدتی از شما تنها آن رفتاری سر می‌زند که اخیراً توسط ذکرها در مغز میانی‌تان برنامه ریزی شده است.

جنگلبانان راه‌های وسیعی را بین درختان ایجاد می‌کنند تا در صورت آتش گرفتن قسمتی از جنگل، همه درختان در آتش نسوزند. آیا چنین راهی برای زنجیره جبرهای انسانی وجود دارد؟ آیا می‌شود وقتی با موقعیتی روبرو می‌شویم، با یک تکنیک خاص

مانع از تبدیل آن موقعیت، به فکر منفی شویم؟ آیا اگر فکری منفی‌ای در ذهن ما ایجاد شد، می‌توانیم مانع از تبدیل آن فکر منفی، به احساسی منفی شویم؟ و چنانچه احساسات منفی بر ما غلبه کرد، آیا می‌توانیم مانع از بروز مشکلات روان تنی شویم؟ تا به رفتاری غلط مجبور نشویم؟ ذکر درمانی به ما می‌آموزد که هم چون جنگلبانان مانع از سرایت آتش هر بخش به بخش دیگر شویم و هم به ما می‌آموزد که اگر زنجیره مشکلات در ما فعال شد، آن را مهار کنیم و یا لاقط تخفیف دهیم. چند مثال زیر ابتدا شما را با روش ذکر درمانی از یک نگاه کلی آشنا می‌کند.

ذکر اول: در موقعیت بد حضور پیدا نکن

معصومه خانم میانسال است. او سالهاست بازنشسته شده. همیشه به خودش می‌گوید: به هر قیمتی شده باید صله رحم کند و به دیدار اقوام برود و سراغی از آنها بگیرد و اگر کاری از دستش بر می‌آید، برای آنها انجام دهد. همیشه نیز هر چند خسته، اما راضی به خانه باز می‌گردد. دیدار اقوام دور و نزدیک او را خوشحال می‌کند. بخصوص اینکه گاهی به هوای تحفه دادن دستی هم

از فقرای فامیل می‌گیرد. بیماران سالخورده را به دکتر می‌برد و اگر لازم باشد داروی آنها را هم می‌گیرد. اما یکی از اقوام هست که هر وقت به دیدنش می‌رود، با حال ناخوش از دیدار او به خانه بر می‌گردد. به قول خودش یک من می‌رود و صد من بر می‌گردد. تا به حال صد بار به خودش گفته است دیگر پشت دستم را داغ می‌کنم و پیش او نمی‌روم. اما باز هم دچار تله عاطفی می‌شود و سراغ او را می‌گیرد. می‌گوید: آخر چکنم، مگر می‌شود به دیدار خواهرم نروم؟ من به دیدار غریبه‌ها می‌روم و دستی از آنها می‌گیرم، پس چطور خواهرم که از نظر روحی حالش خوب نیست را ملاقات نکنم؟! می‌دانم که خواهرم از کوچکی به من حسودی می‌کرده و ذهنی مقایسه‌گر دارد و همه چیز خودش را با من مقایسه می‌کند و مدام حالش بد می‌شود؛ اما اگر به خانه‌اش نروم، می‌گوید سراغی از من نمی‌گیری. هرچند اگر بروم هم بامبول درست می‌کند و تا چند روز بعد از اینکه به خانه خودم بر می‌گردم، افکارم از دست حرف‌های او پریشان خواهد بود. گاهی دلم می‌سوزد و دچار عذاب وجدان می‌شوم که شاید من در حق او به اندازه کافی خواهی نکرده‌ام؛ گاهی نیز از دست او حرص می‌گیرد و دلم می‌خواهد

تلفن را بردارم و هرچه از دهانم در می‌آید نثارش کنم، اما باز هم جلوی خودم را می‌گیرم. در عوض می‌بینم که عصبانیت خواهرم را سر همسر و فرزندانم خالی کرده‌ام. اگر از معصومه خانم بپرسید: چند سال است دچار چنین مشکلی هستی؟ خواهد گفت: یک عمر. دست کم از ۳۰ سال پیش که من و خواهرم نوجوان بودیم. اگر از او بپرسید: پس چرا باز هم به دیدار خواهرت می‌روی؟ می‌گوید: آخر او خواهر من است و صله رحم به هر قیمتی واجب است. بعد هم او مریض است و از نظر روحی حالش خوب نیست. اگر بپرسی آیا رفتن تو حال او را خوب می‌کند، خواهد گفت: نه.

توصیه: ذکر درمانی به معصومه خانم این است که بر مغز نیمه خودکار خود که به غلط برنامه ریزی شده، غلبه کند و هرگاه توسط آن بخش از مغز به او القاء شد که صله رحم به هر قیمتی واجب است، جواب بدهد.

● در موقعیت بد حضور پیدا نکن.

این جمله بایستی به صورت ذکر در بیاید و آنقدر در مقابل صله رحم واجب است- که توسط ذهن معصومه خانم به او القاء می‌شود- جواب داده شود،

تا این دو جمله به هم حالت شرطی پیدا کنند. به این معنی که هر گاه جمله "صله رحم به هر قیمتی واجب است"، به یاد معصومه خانم می‌افتد، بلافاصله جمله "در موقعیت بد حضور پیدا نکن" هم به یاد او بیاید. تا جاییکه رفته رفته صدای صله رحم واجب است، ضعیف‌تر می‌شود و صدای در موقعیت بد حضور پیدا نکن، بلندتر شنیده می‌شود و حتی جایگزین آن می‌شود. درست همانگونه که دو کاغذ را به هم منگنه می‌کنیم، این دو جمله را در ذهن مان از طریق تکرار منگنه می‌کنیم. باید مراقب بود که هر جمله غلط را تنها با یک جمله درست تغییر دهیم و نه با جملات متعدد، و نه با جملات زیبا و شاعرانه و ناکارآمدی که این روزها در اینترنت بسیار یافت می‌شوند، که بیشتر فریبنده و زیبایند تا واقعا موثر.

برای فهم بهتر متد ذکر درمانی به مثال زیر توجه کنید: دو کودک برای بازی روبروی هم نشسته‌اند. کودک اول با صدای صد درصد بلند می‌گوید: "صله رحم به هر قیمتی واجب است." و کودک دوم با صدای یک درصد شنیدنی می‌گوید: "در موقعیت

بد حاضر نشو.“ در این بازی کودک اول با هر بار تکرار یک درصد صدایش را پایین‌تر و کودک دوم با هر بار تکرار یک درصد صدایش را بلندتر می‌کند. در ابتدای بازی صدای کودک دوم را نمی‌شنویم و در انتهای بازی، صدای کودک اول را. این مثال شبیه دو کودک ذهنی ما در منطقه مغزی نیمه اتومات هستند. صدای اولین کودک که محصول نظام تربیتی غلط ماست، در اثر مرور زمان بلند و بلندتر شده، اما حالا که با ذکر درمانی کودک دوم را وارد آن منطقه مغزی می‌کنیم، کم‌کم صدای کودک اول محو می‌شود و صدای کودک دوم جای او را می‌گیرد.

اما موقعیت‌ها تنها موقعیت‌های بیرونی نیستند تا بشود از طریق دوری از آنها مانع از افکار غلط شد. گاهی این افکار مزاحم و منفی و غلط از اعماق ذهن ما سر بر می‌آورند. درست همان وقتی که منتظر آنها نیستیم. راستی با آنها چه باید کرد؟ از مزاحمت آنها چگونه می‌توان در امان بود؟

تجربیات روانشناسی نشان می‌دهد که آدم‌های بیکار بیشتر در معرض حمله این نوع افکار منفی و مزاحم درونی هستند. توصیه ذکر درمانی در این موارد این

است که:

ذکر دوم: آنقدر وقت را با کار خوب پر کن، که

فرصت افکار بد را نداشته باشی

مغز ما چون رادار مدام به هر سو می‌چرخد تا تهدیدات را رصد کند. اصولاً مغز ما طوری ساخته شده است که هیچگاه خالی از فکر نیست. اگر ما از قبل به مغزمان فکر خوبی را پیشنهاد نکنیم، یا او را از طریق کاری مشغول نکنیم، ای بسا فکر ما تداعی به تداعی سر از افکار منفی در آورد و دور باطل احساس بد، رفتار بد، و سرانجام جسم بیمار را در ما ایجاد کند. بی سبب نیست که زنان شاغل، نسبت به زنانی که در خانه بیکارند، کمتر دچار افکار منفی می‌شوند. و مردانی که شغل شان را دوست دارند، کمتر از مردانی که شغل شان را دوست ندارند، دچار افکار منفی می‌شوند.

بسیاری از ما با آنکه می‌دانیم رفتن به بعضی از مهمانی‌ها و دیدارها برای روحیه ما مخرب است، اما نمی‌توانیم جلوی وسوسه رفتن به آنجاها را بگیریم. احتمالاً این جمله از مغز نیمه اتومات ما شنیده می‌شود: برو این دفعه فرق می‌کند. یا صدای یکی

از دوستان را در ذهن خود می‌شنویم که می‌گویند: “
بیا، دور هم هستیم و خوش می‌گذرد.”

همه ما این تجربه را هم داشته‌ایم که وقتی در
خانه مدت زیادی بیکار و تنها نشستیم، آرام آرام
غمگین می‌شویم. و چون مغز نیمه اتومات خویش
را درست برنامه‌ریزی نکرده‌ایم، مدام از یک موقعیت
بیرونی بد، به یک موقعیت درونی بد و بالعکس
می‌گریزیم. بدین شکل:

موقعیت اول: داشتن ارتباطات ناسالم و حضور در
موقعیت‌های بد، سر خوردن و گریختن به تنهایی
خود.

موقعیت دوم: مدتی تنها ماندن در خانه، مورد هجوم
افکار منفی واقع شدن، گریختن از تنهایی و رفتن به
سوی ارتباطات ناسالم و حضور در موقعیت‌های بد
بیرونی.

و این دور باطل برای بعضی‌ها همه عمر تکرار
می‌شود. با این سیکل چه باید کرد؟ پاسخ ذکر
درمانی این است: یافتن روابط سالم و موقعیت‌های
خوب و تنها و بیکار نماندن. حال اگر به هر دلیلی
حریف این دو مشکل نشدیم، چه باید کرد؟ توصیه

ذکر درمانی این است:

ذکر سوم: فکر بد را دور کن

بر حسب اتفاق با آکس روبرو شدم. مردی که شغلش انتقال مرده‌ها از سردخانه بیمارستان به گورستان بود. آکس می‌گفت: معمولا از صبح زود تا بعد از ظهر سه مرده را از سردخانه بیمارستان تحویل می‌گیرم، آنها را در تابوت می‌گذارم و به قبرستان می‌برم و تابوت را به گورکن می‌سپارم و کارم تمام می‌شود. اوایل از این کار غمگین می‌شدم، اما کم‌کم به این کار عادت کردم. بخصوص که هرچه مرده بیشتری را از سردخانه بیمارستان به گورستان ببرم، دستمزد بیشتری می‌گیرم. اما راستش مشکل من از اول هم مرده‌ها نبودند، بلکه زنده‌ها بودند. منظورم اقوام مرده‌ها هستند که برای اولین بار با مرده عزیز خود روبرو می‌شوند. آنها آنقدر شوک می‌شوند و از ته دل ضجه می‌زنند، که دیدنش برای هرکسی رنج‌آور است. ابتدا من صدای این ضجه‌ها را با خود به خانه می‌بردم. به هنگام شام خوردن هم صدای آن ضجه‌ها را در ذهنم می‌شنیدم، حتی به هنگام خواب رفتن در رختخواب هم این ضجه‌ها

در سرم می‌پیچید. در همان ابتدا برای آنکه بر این مشکل غلبه کنم، بعد از ظهرها به ورزش رفتم و سرگرم تنیس بازی شدم. اما در هنگام بازی تنیس نیز آن ضجه‌ها به سرم هجوم می‌آوردند، ولی من می‌کوشیدم آن افکار را با ضربه راکت تنیس از خودم دور کنم. واقعا هم این افکار دور می‌شدند و دیگر باز نمی‌گشتند. روزهایی نیز بود که فرصت بازی تنیس را نداشتم، اما برای جلوگیری از هجوم آن افکار، تنیس ذهنی راه می‌انداختم و افکار غم‌انگیز مزاحم را از ذهن خودم دور می‌کردم. تنیس به من یاد داد که فکرهای مزاحم را چگونه از خود دور کنم.

ذکر تنیس مثال خوبی برای بیرون کردن افکار منفی ایجاد شده است. می‌توان از همین لحظه شروع کرد. به محض آنکه یک فکر منفی به ذهنتان وارد شد، به جای آنکه آنرا حلاجی کنید، به جای آنکه با سوال چگونه و چرا این طور شد، خود را درگیر آن فکر کنید، با راکت تنیس ذهنتان ضربه‌ای به آن مشکل فکری بزنید و آن را از فضای مغزتان بیرون بیندازید. با این ضربه مانع شوید که آن فکر منفی در شما بماند و بر عواطف و احساسات شما اثر بگذارد.

ذکر چهارم: دچار تله عاطفی نشو

دوستان زیادی را می‌شناسم که در غربت زندگی می‌کنند. اکثر آنها وقتی از خانواده شان صحبت می‌کنند، چهره شان از غم درهم فرو می‌رود. یکی از آنها مسعود نام دارد. بی مقدمه شروع به صحبت می‌کند و می‌گوید: تقریباً هر روز به خانواده‌ام تلفن می‌کنم. بخشی از درآمد را هم برای پدر و مادرم می‌فرستم و از این بابت وجدانم راحت است که در حد خودم مشکلات مالی آنها را حل می‌کنم. اما از لحظه‌ای که تلفن ما شروع می‌شود، والدین من شروع به نالیدن می‌کنند. از بیماری‌های جسمی که مربوط به دوران پیری آنهاست می‌گویند و از مشکلات برادران و خواهران کوچکترم که در ایران زندگی می‌کنند. البته ناگفته نماند که بخشی از پولی که برای پدر و مادرم هم می‌فرستم، صرف هزینه‌های برادران و خواهرانم می‌شود. اگر تلفن روزانه ما یک ساعت طول می‌کشد ۵۸ دقیقه‌اش مشغول شنیدن مشکلات آنها هستم، اما همواره در دو دقیقه آخر می‌شنوم: فرزندم تو فکر ما را نکن، تو زندگی خودت را بکن. خدای ما هم بزرگ است.

آخر من با این یک ساعت درد دل روزانه، دیگر چگونه می‌توانم فقط فکر زندگی خودم را بکنم؟ از لحظه‌ای که از خواب بر می‌خیزم، به فکر آنها هستم. سر کار که می‌روم، حواسم پیش آنهاست. هر شب تصمیم می‌گیرم فقط هفته‌ای یکبار روزهای تعطیل به آنها زنگ بزنم، اما هر روز گویی بی‌اراده به آنها زنگ می‌زنم. از او می‌پرسم: آیا کاری مانده است که از دستت بر بیاید و برای والدینت انجام نداده باشی؟ می‌گوید: نه. همواره از امور عادی زندگی خودم هم زده‌ام که آنها راحت‌تر زندگی کنند...

مسعود در واقع دچار تله عاطفی شده است، اما خودش هم خبر ندارد. بعضی از نزدیکان ما برای مهرطلبی و جلب توجه، چاله‌های عاطفی‌ای مهیا می‌کنند تا عزیزان خود را در آن چاله‌ها بیندازند. قصد بدی هم ندارند، به خیال خودشان مهر ما را می‌طلبند. راه پیشنهادی ذکر درمانی در این مورد این است: برای عزیزانت آنچه را از دستت بر می‌آید تمام و کمال انجام بده، و بعد از آن به هیچوجه دچار تله عاطفی آنها نشو.

شما از خیابانی عبور می‌کنید، یکباره با شخصی

روبرو می‌شوید که تصادف کرده است. به سرعت
 آمبولانسی را خبر می‌کنید. به مصدوم کمک
 می‌کنید تا سریعتر داخل آمبولانس گذاشته شود.
 آمبولانس اژیر کشان می‌رود. حالا دیگر وقت آن است
 که هرچه سریعتر حواس‌تان را به موضوع دیگری
 جلب کنید. اگر قرار باشد تا هفته‌های بعد هرگاه
 شما از آن خیابان رد می‌شوید، درد و رنج آن مصدوم را
 در خود زنده کنید، یا هر که را می‌بینید آن قصه را
 برایش تعریف کنید، چه بلایی بر سر شما خواهد
 آمد؟ اگر شما یکی از کارمندان آمبولانس بودید، که
 هر روز بایستی به کمک مصدومین بروید و همه
 آنچه را در روز از رنج مصدومین می‌دیدید، با خود به
 خانه می‌بردید، آیا روز بعد انرژی‌ای برای شما باقی
 می‌ماند که دوباره به سر کار باز گردید؟ اگر همه
 روانشناسانی که با بیماران حاد روانی روبرو هستند،
 وقتی شب هنگام کار خود را تعطیل می‌کنند و به
 خانه می‌روند، یاد آن بیماران حاد روانی را در بیمارستان
 یا مطب کار خود باقی نگذارند، آیا رفته رفته خود به
 یک بیمار حاد روانی تبدیل نمی‌شوند؟ روانشناسان
 آموخته‌اند که فاصله حسی خود را با بیماران خود
 حفظ کنند و دچار تله عاطفی نشوند. شما هم این

درس را برای زندگی در رابطه با عزیزان خود بیاموزید و به آنها هم آموزش دهید که در رابطه با شما چنین باشند.

ذکر درمانی از طریق تکرار ذکر "دچار تله عاطفی نشو" ما را توانا می‌سازد که رنج دیگران را بیهوده در خود درونی نکنیم.

ذکر پنجم: خشم را عقب بینداز

شما از خیابانی رد می‌شوید. نوجوانی را در حال ادرار کردن به دیوار می‌بینید. به فکرتان می‌رسد که او چه بی ادب و بی تربیت است. از این فکر خشمگین می‌شوید و او را سرزنش می‌کنید. نوجوان هم به شما توهین می‌کند و می‌گریزد. از خشم به دنبال او می‌دوید و به سوی او سنگی پرتاب می‌کنید. خوشبختانه سنگ شما به خطا می‌رود و الا ممکن بود خشم شما کاری دست شما و او بدهد...

بیایید برای بررسی شکل‌گیری این خشم اتفاقی را که منجر به خشم شما شد، به صورت مرحله‌ای بررسی کنیم:

۱. موقعیت: ادرار کردن نوجوان به دیوار.

۲. فکر شما: او چه بی ادب و بی تربیت است.
 ۳. احساس شما: خشم خفیف.
 ۴. رفتار شما: سرزنش نوجوان (رفتار شما موقعیتی برای بچه است).
 ۵. فکر بچه: شما چه فرد بدی هستید.
 ۶. احساس بچه: خشم خفیف نسبت به شما.
 ۷. رفتار بچه: توهین به شما (رفتار نوجوان موقعیت بدتری برای شماست).
 ۸. فکر شما: او نوجوان کاملا بی ادب و رذلی است.
 ۹. احساس شما: خشم شدید.
 ۱۰. رفتار شما: دویدن با خشم فراوان به دنبال نوجوان و پرتاب سنگ به او.
- از بررسی مراحل فوق در می‌یابیم که چگونه رفتار هریک از ما، برای دیگری موقعیتی ایجاد می‌کند، و این موقعیت منجر به بروز فکر، احساس و رفتار بعدی ما و آنها می‌شود. دیگران آن را به طور خلاصه کنش و واکنش می‌نامند. اما در واقع این کنش و واکنش به سرعت از مراحل متعدد فکری، احساسی، رفتاری و موقعیتی می‌گذرند. بگذارید از شما سوالی

بپرسم تا مساله روشن تر شود. از بین موارد زیر کدامیک به خشم شما منجر شد:

۱. **موقعیت:** ادرار کردن بچه به دیوار.

۲. **فکر شما:** او چه بی ادب و بی تربیت است.

آیا فکر نمی‌کنید اگر به جای فکر ”او چه بی ادب و بی تربیت است“ با خود فکر کرده بودید“ این نوجوان بیچاره با این ندانم کاری ممکن است خود را با خشم مردم روبرو کند.“ نه تنها هرگز دچار خشم نمی‌شدید، که حتی دلتان برایش می‌سوخت؟

چندی پیش در لابی هتلی با زنی ۷۷ ساله که دلی خانم نام داشت مشغول صحبت بودم. یکی از مهمانان هتل گفت: دلی خانم شنیدید دیروز دوباره یک نفر بهایی را در ایران پشت در خانه‌اش با چاقو کشتند؟ دلی خانم لحظه‌ای سکوت کرد و گفت: قاتل بیچاره چه بلایی بر سر خودش آورد! از او پرسیدم: چرا نگفتید مقتول بیچاره. دلی خانم گفت: مقتول که کار بدی نکرد. این قاتل بیچاره است که با قتل یک آدم دیگر،

آرامش روح و روان خودش را تا ابد دچار مشکل کرد. در همان لحظه با خودم فکر کردم این نحوه تفکر دلی خانم جایی برای خشمگین شدن او نمی‌گذارد. به این معنی که تفسیر ما از موقعیت (یعنی نحوه فکر و توضیح ما از مساله) موجب احساسات و رفتار مثبت و منفی ما خواهد شد.

حال اگر نتوانستیم فکر خود را از نقد دیگران، به دلسوزی برای دیگران تبدیل کنیم، برای جلوگیری از بروز خشم خود چه باید بکنیم؟ تنها راه باقیمانده عقب انداختن بروز خشم است. وقتی ما خشمگین شدیم، نه نصیحت بیرونی، و نه توصیه درونی، دیگر چاره ساز نیست. خشم احساسی است که بر ما غلبه می‌کند. اگر احساس غم بود، شاید تنها ما را به گوشه انزوا می‌برد. اما خشم، ما را از خودمان به بیرون پرتاب می‌کند. فرکانس مغز ما را که در حالت نرمال از ۱۴ تا ۲۱ هرتز است تا ۲۸ هرتز بالا می‌برد. تجربیات بشری می‌گویند تنها چاره خشم، تاخیر خشم است. کسی به شما ایمیل توهین آمیزی ارسال می‌کند. با خواندن آن ایمیل از خود بی خود می‌شوید. می‌خواهید بلافاصله آنچه را به ذهن‌تان

می‌آید، در جواب بنویسید و به او ارسال کنید. هرچه می‌کنید تا جواب ایمیل او را ندهید، حریف خشم خود نمی‌شوید. شاید راه چاره این است که پاسخ او را در یاداشتی به طور کامل بنویسید، اما ارسال ایمیل را تا ۲۴ ساعت عقب بیندازید. به احتمال زیاد بعد از ۲۴ ساعت ارسال آن ایمیل به نظر شما غیر ضروری می‌رسد.

اگر در بخش نیمه اتومات مغز ما به جای جملاتی نظیر ”جوابش را به خوبی کف دستش می‌گذارم“ یا ”اگر جوابش را ندهم فکر می‌کند ترسیده‌ام.“ یا ”جواب‌های هوی است.“ جمله خشم را عقب بینداز را به صورت ذکر تکرار کنیم جای جملات تحریک کننده دیگر را در ذهن ما می‌گیرد و باعث آرام کردن ما می‌شود.

قصه ساده، موثر و جذابی را از ”اوشو“ شنیدم. قصه پر مغزی که او با آب و تاب فراوان تعریف می‌کرد. اوشو می‌گفت: روزی پیرمردی در حال جان دادن بود. تنها پسر ۹ساله‌ای که داشت بر بالین او حاضر بود. پیرمرد می‌کوشید آخرین رمق خود را به کار گیرد تا برای پسرش چیزی در این دنیا باقی بگذارد که در

هنگام بدبختی دستی از او بگیرد. پیرمرد به پسرش گفت: فرزندم من تا دقایقی دیگر خواهم مرد و از این به بعد تو باید برای خرج زندگی ات کار کنی. دیگر کنار تو نیستم تا اگر به کمک من احتیاج داشتی، دستی از تو بگیرم. در این دنیای بی رحم می‌باید خودت از پس مشکلاتت بر بیایی. آخرین کمکی که از دست من برای تو بر می‌آید این است که به تو چیزی را یاد بدهم که در نبود من، به جای من کمک تو باشد. تا هرگاه احساس تنهایی کردی، با به یاد آوردن این جمله، مرا به عنوان همراه و یاور در کنار خودت احساس کنی. ممکن است آنچه را الان به تو می‌آموزم، اکنون به خوبی نفهمی. مهم نیست. تو این جمله مرا خوب حفظ کن و هر روز مثل ذکر آن را برای خودت تکرار کن. وقتی بزرگ شدی، معنی آن را خواهی فهمید. اما برای آنکه آن را فراموش نکنی، هر روز باید بارها و بارها آن را با خودت تکرار کنی. کودک ۹ ساله سراپا گوش بود تا آن جمله را از پدرش بشنود. اما پدر پیر به جای آنکه جمله مهم را به پسرش بگوید، مدام از اهمیت آن جمله می‌گفت و اینکه نقش این جمله چنان است که پدر کودک از این طریق همواره در کنار

اوست و همیشه با این جمله یاور اوست. وقتی کودک ۹ ساله به خوبی از اهمیت این جمله با خبر شد، پدر پیر، درست لحظه‌ای قبل از آنکه جان بدهد گفت: پسرم آن جمله این است: هر وقت خشمگین شدی، خشمت را یک شبانه روز عقب بینداز. اگر صبح خشمگین شدی، خشمت را تا فردا صبح عقب بینداز. اگر ظهر خشمگین شدی، خشمت را تا فردا ظهر عقب بینداز، و اگر شب خشمگین شدی، خشمت را تا فردا شب عقب بینداز. با یادآوری این جمله من همواره کنار تو خواهم بود و مشکلاتت را حل خواهم کرد. تو البته با این جمله قادر خواهی بود که بر مشکلات به تنهایی غلبه کنی. اگر خشمگین نشوی، دوستانت را از دست نخواهی داد و برای خودت دشمنی نمی‌تراشی. در این صورت هیچگاه تنها نخواهی بود.

ذکر ششم: انجام بده، حس‌اش می‌آد

گاهی این زنجیره بر عکس رفتار می‌کند. شنیده‌اید که عده‌ای تنبلی خود را اینطور توجیه می‌کنند: حسش نیست تا آن کار را انجام بدهم.

معنی این حرف این است که فکرش را دارم، اما

احساسش هنوز نیامده است تا به عمل تبدیل شود. پاسخ مناسب به آنها این است: انجام بده، حسش هم می‌آید. یعنی نه تنها احساس می‌تواند به رفتار تبدیل شود، که رفتار هم می‌تواند به حس تبدیل شود. یعنی تو انجام بده، حسش هم می‌آید، بعد فکرت هم عوض می‌شود. تویی که فکر می‌کردی باید حسش بیاید تا عمل کنی، در می‌یابی که با عمل هم می‌توان احساس و افکار را تغییر داد.

به لحاظ فلسفی "این نوعی آزادی است." یعنی تنها موقعیت‌ها نیستند که به فکر، و لاجرم به حس و رفتار منجر می‌شوند، بلکه انسان با عملش می‌تواند حس، فکر و حتی موقعیت ایجاد کند. اگر چه در این مورد هم، زنجیره علل و معلول وجود دارد. اما دیگر این زنجیره علل و معلولی از موقعیت شروع نمی‌شود، بلکه از عمل انسانی شروع می‌شود.

X اگر موقعیت، فکر، حس، عمل: یعنی جبر.

۷ پس حالا عمل، حس، فکر، موقعیت: یعنی آزادی.

کتاب حاضر کتابی فلسفی نیست تا بحث خود را

در این زمینه بیشتر گسترش دهیم، منظور ما تنها مدل کارکرد دو سویه این زنجیره است و پیوند آنها به یکدیگر.

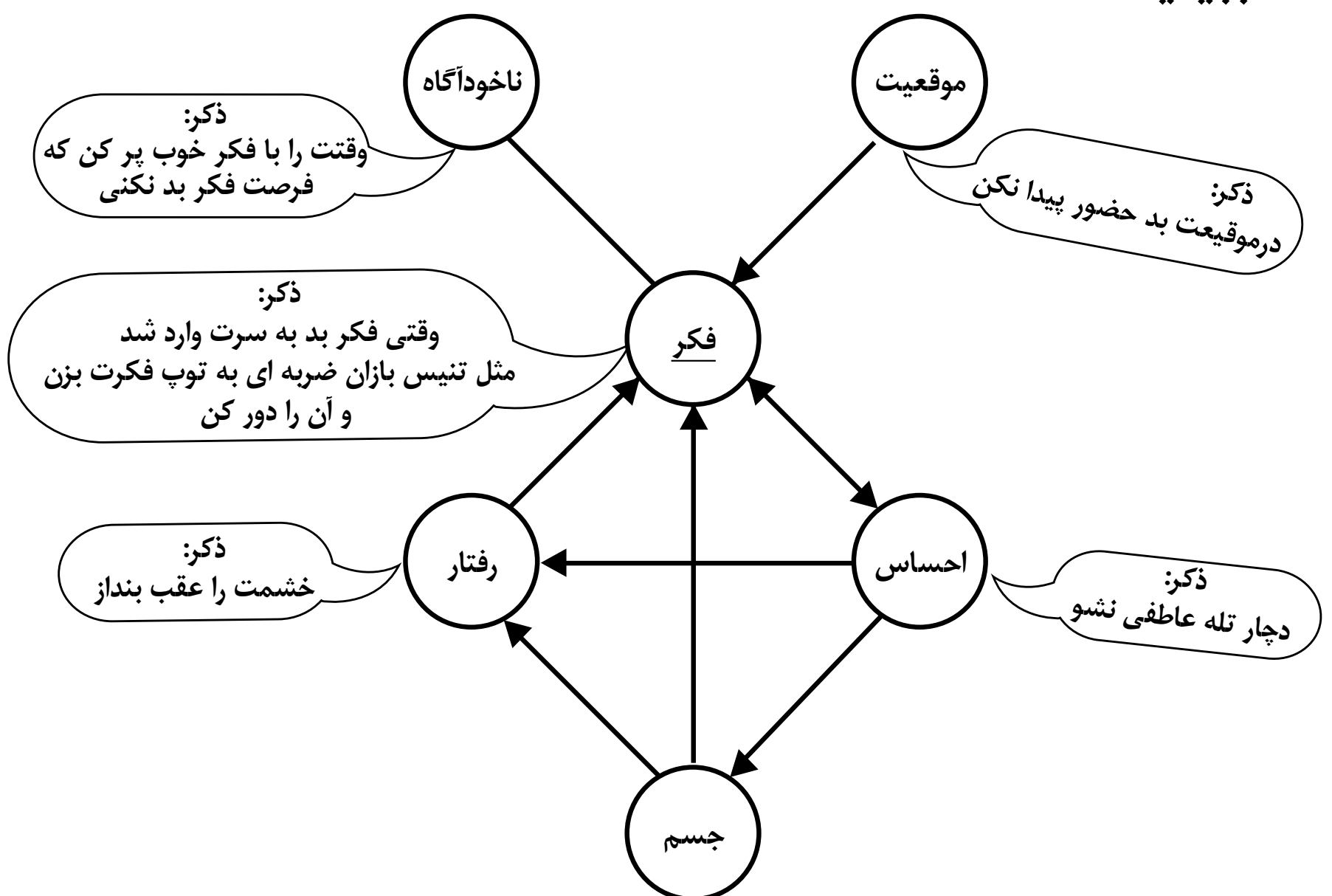
ذکر هفتم: دردت را تخفیف بده

داریوش تاکنون دو دکتر گرفته است و مشغول درس خواندن برای دکترای سوم است. اما همه دانش او مانع از اضطراب او نیست. به هنگام امتحان و یا به هنگام سخنرانی دچار افت فشار خون می‌شود. چون خیلی کمالگراست، از این می‌ترسد که در سخنرانی خود لغتی را به اشتباه بگوید و یا تپقی بزند، و یا از پس جواب سوالی بر نیاید، برای همین قبل از شروع سخنرانی فشار خونش به شدت افت می‌کند. تا جاییکه بعضی از امتحانات و سخنرانی‌های خود را لغو می‌کند. عاقبت او از پزشکان آموخت که یکی دو ساعت قبل از امتحان، یا سخنرانی، دو سه لیوان آب بخورد تا حجم خونش بالا برود، تا اگر در اثر اضطراب از جمعیت، یا ترس از امتحان فشارش پایین آمد، به دلیل آب خوردن حجم خونش بالا برود و فشار خونش افت نکند.

مثال دیگر مهتری خانم وقتی به مدرسه دخترش

می‌رود تا از وضع او پرس و جو کند، دست و پا یا کمرش درد می‌گیرد. همین درد، خودش باعث اضطراب بیشتر او در هنگام سرکشی به مدرسه دخترش می‌شود. دکتر به او آموخته است که در این مواقع کمی قبل از شروع درد، مسکن بخورد. او سرانجام بدینوسیله آموخت از بروز دردهای خود جلوگیری کند.

خلاصه فصل دوم را در شکل زیر در مدل ذکر درمانی ببینید :



قبل از به پایان بردن این فصل لازم است اشاره کنیم که دردهای جسمانی ناشناخته، خود موجب افکار منفی دیگری می‌شوند. بیمار ممکن است

فکر کند دچار سرطان، یا دردی ناشناخته و مرگ آور شده است. در این صورت اضطراب او فزونی می‌گیرد و ممکن است به رفتار وسواسی دچار شود و مدام بخش پزشکی اینترنت را چک کند، یا هر روز به دکتر و آزمایش و دارو متوسل شود، و سرانجام روحیه خود را ببازد و راهی بستر بیماری شود. اما اگر با زنجیره مشکلات آشنا شود، خواهد دانست که دردهای جسمی او روان تنی هستند، و چاره‌نهایی‌اش تسلط بر فکر خویش است. طبیعی است که با درایت می‌توان از موقعیت‌های غلط پرهیز کرد و یا خود را چنان با کارهای خوب مشغول کرد تا فرصت هجوم به افکار منفی را نداد. اما در نهایت ما باید توانایی کنترل افکار خود را داشته باشیم. بزنگاه اصلی، منطقه فکر ماست، که در مرکزی‌ترین منطقه این زنجیره نشسته است و خیلی چیزها از آن شروع می‌شود و به آن باز می‌گردد. در فصول بعدی مشروح‌تر به جزئیات هر بخش از این زنجیره خواهیم پرداخت.

فصل سوم

موقعیت بد

به مثال همسایه ترشرو باز گردیم. اگر آن همسایه به جای ترشروی، چون همیشه یک جواب سلام معمولی به ما داده بود، مغز ما آن همه فکر و احساس و رفتار تولید نمی‌کرد. و اگر او با خوشرویی با ما روبرو شده بود، ما دچار افکار و احساسات و رفتار خوب شده بودیم. این مثال نقش موقعیت را در تولید فکر، احساس، و رفتار بیان می‌کند. در واقع موقعیت، اولین دانه از زنجیره جبری است که ما در آن گرفتار می‌شویم. اما موقعیت‌ها همواره منفی نیستند. اگر موقعیت‌های مثبت و منفی را که در هفته گذشته با آن روبرو شده‌ایم بررسی کنیم و تصمیم بگیریم در هفته آینده از موقعیت‌های منفی‌ای که داشته‌ایم دوری کنیم و تنها در موقعیت‌های مثبت حضور پیدا کنیم، در هفته آینده افکار منفی در ذهن ما تقلیل می‌یابد و افکار مثبت در ذهن ما افزایش می‌یابد.

حالا سوال این است: اگر موقعیت‌ها، جبرهای زندگی ما هستند، پس آزادی ما از کجاست؟ بخشی

از آزادی ما در انتخاب موقعیت‌هایی است که با آن روبرو می‌شویم. به عقیده من ” آزادی رهیدن از جبر موقعیت‌های بد، به جبر موقعیت‌های خوب است.“

به عبارت دیگر ما آزادیم که جبرهای خود را تعیین کنیم. مثلاً شما انتخاب می‌کنید که سم بخورید. پس از آن دیگر آزاد نیستید که از تاثیرات سمی که خورده اید در امان باشید. در این مورد شما موقعیت بد را انتخاب کرده اید. موقعیت‌ها شما را چون علل احاطه می‌کنند، تا معلول آنها باشید. تعریف من از آزادی این است: ” آزادی رهیدن از جبر دوایر کوچکتر، به جبر دوایر بزرگتر است.“ ما در خلاء زندگی نمی‌کنیم. هر موقعیتی یک سیستم جبری است که وقتی وارد آن می‌شویم، خود را گرفتار جبر آن می‌سازیم و آن سیستم، افکار و احساسات و رفتار ما را موجب می‌شود. روانشناسان به والدین توصیه می‌کنند که اگر می‌خواهید فرزند شما خوب تربیت شود، برای او دوستان خوبی پیدا کنید. دوستان خوب موقعیتی هستند که فرزند شما در جبر خوبی آنها قرار می‌گیرد. از جنبه فلسفی بحث خارج شویم و به جنبه‌های عملی بحث موقعیت باز گردیم. موقعیت‌ها در زندگی دو دسته اند: موقعیت‌های غیر

قابل پیش بینی و موقعیت‌های قابل پیش بینی.

موقعیت‌های غیر قابل پیش بینی

این موقعیت‌ها برای ما اتفاق می‌افتند و ما قبل از وقوع نمی‌توانسته‌ایم آن را پیش بینی کنیم، تا مانع از بروز آن شویم. مثال همسایه‌ای است که هر روز به ما جواب سلام می‌داده است و یکباره سلام و علیک خود را قطع کرده است، یک موقعیت غیر قابل پیش بینی است. اگر ما می‌دانستیم او چنین خواهد کرد، با چند دقیقه زودتر و دیرتر خارج شدن از خانه، مانع از دیدار او می‌شدیم. مثال دیگر وقتی است که ما از خیابان عبور می‌کنیم و ناگهان با یک تصادف روبرو می‌شویم. کسانی جلوی چشم ما به شدت مجروح می‌شوند یا می‌میرند. اینها موقعیت‌های غیر قابل پیش بینی‌ای هستند که برای همه ما ممکن است پیش بیایند و بلافاصله منجر به افکار منفی، تله عاطفی و رفتارهای غلط ما شوند. اما همه موقعیت‌ها غیر قابل پیش بینی نیستند و بر اثر تجربه می‌توان بعضی از آنها را پیش بینی کرد. مثل آنکه می‌دانید اگر به فلان دوست انتقاد کنید، او برآشفته می‌شود و دعوا راه خواهد انداخت.

موقعیت‌های قابل پیش‌بینی

ما بعضی از موقعیت‌ها را می‌شناسیم و می‌دانیم که هرگاه در آنها حضور پیدا کنیم، مود ما تغییر خواهد کرد. اما به دلایلی چون عادت، اصرار دیگران، یا غفلت خودمان، گاه وارد این موقعیت‌ها می‌شویم و مغز میانی‌مان را برای تولید افکار منفی فعال و آسیب‌پذیر می‌سازیم. در این فصل به تعدادی از این موقعیت‌های بد و قابل پیش‌بینی اشاره می‌کنیم:

۱. اخبار بد گوش نکن

اگر شما درگیر یک جنبش سیاسی هستید و آن را لحظه به لحظه دنبال می‌کنید، شنیدن خبر بخشی از حرکت سیاسی شماست. اما وقتی در تغییر اخبار جهان نقشی ندارید، فایده شنیدن این همه اخبار بد چیست؟ و شنیدن این همه خبر بد قرار است چه بر سر روح شما بیاورد؟ اخبار در روزگار ما، یعنی اخبار بد. اگر هر روزه هزاران هواپیما از زمین پرواز کنند و سالم به زمین بنشینند، تبدیل به خبر نمی‌شوند، اما اگر یکی از آنها پرواز کند و سالم به زمین نشیند، تبدیل به خبر می‌شود. اگر همه شهرها و روستاهای جهان نلرزند، به خبر تبدیل نمی‌شوند. اما همین

که روستایی در گوشه‌ای از کره زمین بلرزد، به خبر زمین لرزه تبدیل می‌شود.

ونسان مردی است فرانسوی و صد ساله. وقتی چهره او را می‌بینید به سختی می‌توانید سن او را بالای ۶۰ سال بدانید. ونسان در یک مصاحبه تلویزیونی حضور پیدا کرد، تا علت جوان ماندن خود را توضیح دهد. او گفت: در این صد سال نسبت به همه اخباری که در این جهان اتفاق افتاد، خود را بی‌خبر نگه داشتم و کوشیدم آنها را نشنوم. مصاحبه‌گر از او پرسید: پس مسئولیت انسانی شما چه می‌شود؟ آیا برای انسان‌های دیگر احساس همدردی ندارید؟ ونسان پاسخ داد: برای زلزله‌ای که در یک قاره دیگر اتفاق می‌افتد و از دست من برایش کاری بر نمی‌آید، چرا باید خودم را دچار تله عاطفی کنم و در خودم احساس مسئولیت کاذب و اضطراب ایجاد کنم؟! در عوض من وقتی از خیابان رد می‌شوم، چشم و گوشم به اندازه کافی باز است و نسبت به محیط پیرامونم حساسم. اگر رهگذر ناتوانی را کنار خیابان ببینم، حتماً او را یاری می‌کنم. اگر همسایه‌ای را تنها ببینم، می‌کوشم تنهایی او را پر کنم. اگر یکی

از دوستانم مریض شود، روزهایی را به پرستاری از او می‌گذرانم و از این بابت هم احساس خوبی دارم. اما دلم نمی‌خواهد از سقوط هواپیماهایی که برایشان کاری نمی‌توانم انجام دهم، با خبر شوم. شنیدن اخبار، که معمولاً هم اخبار بد هستند، در من یک ترس کاذب و اضطراب بیهوده ایجاد می‌کند و لحظات شاد زندگی مرا از بین می‌برد. مصاحبه‌گر از او پرسید: پس ما که خبرنگاریم چه باید بکنیم؟ اگر همه مردم چون شما اخبار ما را گوش نکنند، پس ما برای چه کسانی خبر تولید کنیم؟ ونسان گفت: همه مردم جهان که خبرنگار نیستند. شما هم اگر از شغل‌تان راضی نیستید، تغییر شغل بدهید. ما به دنیا آمده‌ایم که زندگی کنیم، نه اینکه خبر تولید کنیم، یا خبر مصرف کنیم. مصاحبه‌گر پرسید: ما چه کنیم که شما را جذب شنیدن خبر کنیم؟ ونسان گفت: بعید می‌دانم در مورد من موفق شوید، اما برای جذب کردن دیگران، روش خود را عوض کنید. شما به مردم اضطراب می‌فروشید و مردم مضطرب و وسواسی هم آن را از شما می‌خرند. اما اگر می‌خواهید برآستی برای مردم جهان کاری کنید، راه خودتان را عوض کنید و به جای طرح

مشکلات، از راه حل رفع مشکلات خبر بدهید. به مردم خبر بدهید آنها که دچار زلزله شدند، چگونه از پس مشکلات خود برآمدند و بازماندگان هواپیمای سقوط کرده، چگونه پس از چند روز عزاداری به زندگی خود ادامه دادند. یا خبر بدهید که هرکس چگونه می‌تواند به آوارگانی که در خبر شما هستند کمک کند. شما آنقدر خبر بد می‌دهید که مردم فکر می‌کنند جهان در حال نابودی است. اما اوضاع جهان در بسیاری از زمینه‌ها هر روز رو به بهبود است. در این صد سال که من زنده بوده‌ام، سطح سواد بشر بالاتر رفته، سطح بهداشت بشر بالاتر رفته، امکانات رفاهی عموم بطور نسبی بالاتر رفته، طول عمر بشر بیشتر شده، آزادی‌های شخصی و اجتماعی بیشتر شده است. بعد هم خبر شنیدن، مسئولیت شنوندگان شما را بالاتر نمی‌برد. بلکه صرفاً آنها را نسبت به شنیدن خبر وسواسی یا مضطرب می‌کند. آنها به مضطرب کردن روزانه خود، توسط شنیدن خبر از شما معتاد شده‌اند. بعضی تا خبر نشوند نمی‌توانند بخوابند.

شنیدن خبر، یک موقعیت بد قابل پیش بینی

است. می‌توان آن خبر را نشنید و ذهن خود را وارد آن موقعیت ناگوار نکرد. ما آنچه را از اخبار می‌شنویم، شب هنگام به رختخواب خود می‌بریم و قبل از خواب آن را ناخواسته مرور می‌کنیم و خواب شبانه ما، که حداقل یک سوم از زندگی ما را در بر می‌گیرد، پر از کابوس می‌شود.

آزمایش: اگر اهل خبر هستید، فقط یک ماه روزه خبر بگیرید و تاثیر آن را بر آرامش روح و روان خود بررسی کنید. بعد از یک ماه، دوباره یک ماه خبر گوش کنید و تاثیر شنیدن خبر را بر ناآرامی خود محاسبه کنید. بعد برای شنیدن خبر یا نشنیدن آن تصمیم بگیرید.

ژورنالیست‌ها معتقدند که از طریق خبر رسانی به مردم جهان، میزان حساسیت آنها را نسبت به کره زمین و زندگی انسانها بالا برده‌اند. آنها تا حدی درست می‌گویند، اما این همه حقیقت نیست. از سوی دیگر عادت به اخبار و شنیدن اخبار بی‌شمار، شنوندگان را نسبت به فجایع انسانی بی‌تفاوت کرده است. این اخبار آنها را به همکاری با آسیب دیدگان ترغیب نکرده‌اند، اما شنوندگان را نسبت به

زندگی خودشان مضطرب‌تر کرده‌اند. آیا شنوندگان بدین سبب اخبار گوش می‌کنند تا بدانند در کجا باید به کمک مردمان کره زمین بروند؟ آنها بیشتر می‌خواهند از اخبار مطلع باشند تا خود را از خطرات احتمالی جهان معاصر محافظت کنند و یا این که به این کار معتاد شده‌اند.

۲. صبح زود بیدار شو

یکی از بدترین موقعیت‌ها زود رفتن به رختخواب است، پیش از آنکه نیاز به خواب داشته باشیم. زینت خانم هر روز حدود ظهر از خواب بیدار می‌شود. تقریباً ۴ ساعت بعد از این که همه فرزندان برای کار از خانه بیرون می‌روند. و شبها ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌رود. چرا که همه اهل خانه او در آن ساعت می‌خوابند. متأسفانه او ساعت‌ها در رختخواب بیدار می‌ماند و با خودش فکر می‌کند. آن هم از آن فکرهای بی‌پایانی که تمامی ندارند. این فکرها دو دسته‌اند:

دسته اول، مرور خاطرات گذشته است. بعضی از خاطرات گذشته مربوط به رنج‌های گذشته اوست. با مرور این افکار غمگین می‌شود. بعضی از خاطرات

گذشته او هم مربوط به خوشی‌های گذشته اوست. با مرور آن خاطرات دچار حسرت می‌شود.

دسته دوم، افکار مربوط به نگرانی‌های او نسبت به آینده است. خطراتی که احتمالاً در آینده او و فرزندانش را تهدید خواهند کرد. پیش بینی آینده او را می‌ترساند و ناامید می‌کند و ساعت‌ها بعد، درست وقتی که او احساس بدبختی و بیچارگی‌اش به اوج می‌رسد، به خواب می‌رود. اما چه نوع خوابی می‌بیند؟ فقط کابوس. تقریباً هر شب کابوس می‌بیند. گاهی در خواب جیغ می‌کشد، یا ناله می‌کند و اگر اهل خانه او را از خواب بیدار نکنند، با لحظات بدی در خواب دست و پنجه نرم می‌کند. زود به رختخواب رفتن از نظر تولید افکار منفی، یکی از بدترین‌هاست. وقتی چراغ اتاق خاموش است و ما چشم مان را بسته ایم، مغز ما در حالت غیر فعال قرار دارد. مغز در این حالت محاسبات کمتری انجام می‌دهد و واقعیت‌گرایی ما در این زمان بسیار کمتر از وقتی است که با چشمان باز در روز روشن فکر می‌کنیم. برای همین مغز ما در رختخواب، از یافتن راه حلی برای مشکلاتمان عاجز است. بیهوده نیست که تصمیم‌های شبانه‌ای

که در رختخواب می‌گیریم، صبح روز بعد خود را بی اعتبار نشان می‌دهند. اگر فکر می‌کنید رختخواب فرصت خوبی برای تصمیم‌گیری است، باید بدانید که مغز ما هنگامی که در رختخواب است، مثل ماشینی است که از دنده خلاص شده و با آن که هنوز روشن است، توانایی حرکت ندارد. فرکانس مغز در حالت عادی روزانه بین ۱۴ تا ۲۱ هرتز است. مغز در این حالت در کمال هوشیاری است. همه ما در انجام کارهای روزمره مان در این سطح فرکانس قرار داریم. اما در هنگام خواب، یا بیداری در رختخواب، فرکانس مغز به ۴ تا ۷ هرتز می‌رسد. و دیگر افکار و تصمیمات ما واقعی و منطقی نیستند. از طرفی سلامتی جسم و روح ما به تنظیم خواب ما بستگی دارد. بهتر است برای تنظیم خواب خود فکری نکنیم. خوردن قرص خواب راه حل موقتی خوبی است، اما راه حل دراز مدت مناسبی نیست. اگر به قرص خواب عادت کنیم، مشکلی بر مشکلات خود افزوده ایم. راه تنظیم خواب، تنظیم بیداری است. ۱۶ ساعت بعد از این که از خواب بیدار می‌شویم، آماده به خواب رفتن هستیم. اگر زینت خانم هر روز ۱ ساعت زودتر از روز قبل از خواب برخیزد، طوری که در نهایت پس

از چند روز همزمان با اعضای خانواده خود از خواب بیدار شود و شبها با آنها به خواب رود، دیگر دچار شکنجه‌های روحی در رختخواب نخواهد شد.

هرگاه به رختخواب رفتید: این دو ذکر برای بعد از ورود به رختخواب مناسب اند:

● پرونده مسایل امروز را به رختخواب نیاور.

● من زود و عمیق می‌خوابم.

۳. فضای مجازی به اندازه نیاز

ولگردی در وب "وب گردی"، عضویت در فیس بوک، تلگرام، یوتیوب و واتس آپ و از این قبیل شما را تبدیل می‌کند به کسی که مدام مورد هجوم تبلیغات، اخبار و آموزش‌های ناخواسته دیگران قرار می‌گیرد.

سرگرم کار خود هستید، موبایل‌تان صدا می‌کند و شما در می‌یابید که تکستی گرفته‌اید، به موبایل‌تان نگاهی می‌اندازید، کسی در مورد مشکلات زندگی شخصی‌اش، یا موفقیت کاری‌اش برای شما خبری فرستاده است. تمرکز شما از کارتان گرفته می‌شود و برای لحظه‌ای ذهن شما درباره

آن موقعیت، فکر اضافی تولید می‌کند. اگر اهل مقایسه باشید و آن تکستی که دریافت کرده‌اید، خبری از موفقیت دیگران باشد، شاید حسودی کنید. اگر خبر بدی باشد، برایش متاثر می‌شوید. اگر آموزش‌های ارسالی در مورد چیزی باشد که مورد نیاز شما نیست، ذهن‌تان شلوغ می‌شود.

نه تنها نسل امروز، که همه تقریباً عادت کرده‌ایم به جای نگاه کردن به آدمها و محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، زمانی طولانی به صفحه موبایل خود خیره شویم. بیشتر ما آدمها امروزه با موبایل به رختخواب می‌رویم و با موبایل از رختخواب بیرون می‌آییم.

استفاده از فضای مجازی را به همان حداقلی باید رساند که واقعا مورد نیاز ماست. همانطور که وقتی سیر شدیم، دیگر غذا نمی‌خوریم. وقتی هم نیازمند ارتباطی نیستیم، بایستی آن را قطع کنیم. ارتباط ناخواسته یک مزاحمت است و منجر به افکار منفی می‌شود. در این میان از بدترین‌ها تلفن‌های ناشناسی است که ما را در موقعیت ناشناخته‌ای قرار می‌دهند. از شما سوالی می‌شود که برای جوابش فکری نکرده‌اید و آماده نیستید. از شما قولی گرفته

می‌شود که لحظاتی بعد از آن پشیمان هستید. عجله نکنید و اجازه دهید شخص ناشناس برای شما پیغامی بگذارد.

۴. رابطه ناسالم را قطع کن

به تجربیات خود مراجعه کنید. به کدام مهمانی با خوشحالی وارد شده اید و غمگین از آن خارج شده اید؟ این نوع مهمانی‌ها یک موقعیت بد هستند، دیگر به آنجا نروید. غیبت کردن بخشی از این مهمانی‌هاست. بدی گفتن و بدی شنیدن از دیگران فضای ذهنی شما را منفی می‌کند. شما با بدگویی، بیش از آنچه به کسی که شما را رنجانده آسیب بزنید، با یادآوری آن رنج‌ها، دوباره ذهن خودتان را مشغول تولید افکار منفی می‌کنید.

مهمانی‌های بد از سلام و علیک و تعارفات معمول شروع می‌شوند و بعد بحث‌هایی در می‌گیرد که برای خود موافقان و مخالفانی پیدا می‌کند. نتیجه این بحث‌ها به دو دستگی و چند دستگی مهمانان منجر می‌شود و آنها که دور هم جمع شده بودند، تا با هم احساس یکی بودن کنند، در می‌یابند تا چه اندازه با هم تفاوت دارند، یا چقدر از هم

خشمگین‌اند، یا چقدر به هم حسودی می‌کنند و در نهایت دوباره با یک لبخند ساختگی از هم خداحافظی می‌کنند و به امید دیدار می‌گویند، اما در دلشان به خود می‌گویند: دیگر به اینجا پا نخواهم گذاشت. هر چند که روزهای بعد در اثر ملال زندگی، دوباره سر از همین مهمانی‌ها در می‌آورند. آدم‌هایی که به این مهمانی‌ها می‌روند، زندگی شان همواره در دو وضعیت سرگردان است:

وضعیت اول: مهمانی رفتن، رنجیدن و سر خوردن و پشیمان شدن.

وضعیت دوم: تنهایی، حوصله سر رفتن، نیازمند جمع شدن و گریز از تنهایی به مهمانی غلط.

این سیکل و دور باطل می‌تواند تا ابد برای بسیاری از ما تکرار شود. در واقع ما از رنجی به رنجی می‌گریزیم. در هیچ‌یک از این دو وضعیت شاد و خوشحال نیستیم. در خلوت مان پر از افکار منفی و تله‌های عاطفی هستیم. و در جمع، مورد هجوم طعنه‌ها، کنایه‌ها، رقابت‌ها، بحث‌ها، جدل‌ها و اختلافات فکری و سرخوردن‌ها.

آیدا دختری است ۱۷ ساله. بارها خودکشی کرده است و

دو بار تا پای مرگ رفته است. خانواده‌اش او را به یک روانشناس معرفی کردند. اولین چیزی که روانشناس از آیدا خواست این بود: روی کاغذ، خطی عمودی بکش و آن را به دو ستون تقسیم کن. در سمت راست نام مکان‌ها، مهمانی‌ها و ملاقات‌هایی را بنویس که دوست داری به آنجا بروی. و از بودن در آنجا خوشحالی. و در ستون سمت چپ، نام مکان‌ها، مهمانی‌ها و ملاقات‌هایی را بنویس که دوست نداری به آنجا بروی و از بودن در آنجا خوشحال نیستی و وقتی از آنجا خارج می‌شوی غمگینی. آیدا دقایقی فکر کرد. بارها لیست را تهیه کرد و بارها به آن شک کرد، تا دست آخر موفق شد لیستی را که با تجربیات عاطفی‌اش مطابقت داشت روی کاغذ بنویسد. روانشناس از او پرسید: آیا به این لیست مطمئنی؟ آیدا پاسخ داد: بله. روانشناس از آیدا خواست در یک ماه آینده به هیچ وجه به موقعیت‌های بدی که در ستون سمت چپ نوشته شده نرود. در عوض بیش از قبل، به موقعیت‌های خوبی که در سمت راست نوشته و او را خوشحال می‌کند برود. آیدا گفت: آخر من وظیفه دارم که به دیدن مادر بزرگ و عمه و خاله و اقوام هم بروم، اما آنها در لیست

بد من قرار دارند. روانشناس گفت: تنها وظیفه‌ای که داری این است که خودت را شاد کنی، تا دیگر آنقدر از زندگی و رنج‌هایش خسته نشوی که دست به خودکشی بزنی. دیدار دیگران وقتی ناراحت کننده است، نه تنها دیگر وظیفه تو نیست، که برایت مثل سم خوردن است. آیدا بعد از قطع آن ارتباطات غلط و افزودن بر ارتباطات درست، دست از خودکشی کردن‌هایش برداشت.

آدم‌ها به سختی عوض می‌شوند. به عبارتی آدم‌ها هرگز عوض نمی‌شوند، مگر این که خودشان بطور جدی تصمیم بگیرند تا خود را عوض کنند و در این زمینه تلاش کنند. و این مستلزم بازنویسی مغز میانی است. در نتیجه اگر با کسانی ملاقات می‌کنید که بارها شما را رنجانده‌اند، گمان مبرید که ممکن است بار دیگر عوض شده باشند و دست از آن کارها بردارند. از تردید خارج شوید و تصمیم خودتان را یک بار برای همیشه بگیرید و دیگر آنها را نبینید. حداقل تا وقتی که بر حال شما تاثیر منفی دارند. بهترین ذکر برای متقاعد کردن ذهن وسوسه‌گر ما در این موارد این است:

- روابط ناسالم را قطع کن.
- به جایی که ترا ناراحت می کند نرو.

قطع رابطه ناسالم با نزدیکانی چون خواهران و برادران سخت‌تر از قطع رابطه با آشنایان، همکاران، دوستان و فامیل دورتر است. اگر نمی‌شود رابطه ناسالم رنج آور را با اقوام درجه یک نزدیک قطع کنید، آن را به حداقل برسانید. یا در بعضی موارد یکی از وجوه رابطه را قطع کنید. مثلاً رابطه اقتصادی یا همکاری را. البته اگر در این زمینه‌ها با آنها مشکل دارید. ممکن است رابطه اقوام نزدیک در مواردی که ناسالم‌اند، به دیدارهای کوتاه و دیر به دیر برسد. یا به تلفن‌های کوتاهی تبدیل شود که به هر دو طرف آسیب کمتری می‌زند. این نوع روابط کوتاه و گاه بگاه بین نزدیکانی که کارشان مدام به جر و بحث و جنگ می‌کشد، رابطه بهتری است.

از طرفی نباید فراموش کرد که ما انسان‌ها با داشتن رابطه صحیح، سالم‌تر هستیم. آدمی که همه روابطش را قطع می‌کند، باید به خودش به

عنوان یک بیمار شک کند. کسی که با کوچک ترین رنجش، نام رابطه‌ای را ناسالم می‌گذارد، معنی رابطه سالم را نمی‌داند. ما آدم‌ها با هم متفاوتیم. این تفاوت، ثروت بشری ماست و باید به آن ببالیم. اما این که تفاوت‌ها را اسباب جنگ و دعوا کنیم، یا هر کدام بکوشیم دیگری را به شکل خود در آوریم، رابطه را ناسالم می‌سازد. رابطه ناسالم عبارت از رابطه‌ای است که به طور مستمر و مکرر اسباب ناخوشنودی یک یا هر دو طرف می‌شود. رقابت، مسابقه، حسادت، کینه ورزی، تحقیر، تحمیل عقاید و از این قبیل رابطه را ناسالم می‌سازد. در عوض مدارا، پذیرش تفاوت‌ها، احترام به دیگری علیرغم اختلافها، رابطه را سالم می‌سازد. رابطه سالم یکی شدن دو طرف نیست. هیچ دو آدمی نمی‌توانند یکی باشند. رابطه سالم هنر توافق است، نه هنر یکی شدن. حتی هم‌خونی بین برادران و خواهران نمی‌تواند آنها را یکی کند.

ملیحه زنی میانسال و ازدواج کرده است و دو فرزند دارد. گاه غمگین و گریان و بی‌قرار است. گاه چون روز آفتابی لبخند می‌زند و گاه چون روز طوفانی ابری

می‌شود و می‌بارد و دوباره ساعاتی بعد حال و هوایش آفتابی می‌شود. در گذشته روانشناسان تشخیص دادند که او دچار افسردگی است. بعد تشخیص دادند که او دچار اختلال شخصیت مرزی است. از قدیم بین او و خواهران و برادرانش جنگ و دعوا بود. ملیحه همواره از آنها متوقع بود و بهانه می‌گرفت. سال‌ها خواهران و برادرانش ملاحظه او را می‌کردند و در مقابل خشم و عصبانیت ناگهانی او رعایت حالش را می‌کردند، اما وضع ملیحه در این ایام طولانی هیچ تغییری نکرد. دست آخر خواهران و برادران ملیحه یکی یکی رابطه شان را با او کم کردند و بعضی از آنها رابطه شان را کاملاً قطع کردند. نتیجه این شد: ملیحه آرام‌تر شد و برای خود دوستانی یافت که کمتر با آنها جنگ و جدل می‌کرد. خواهران و برادران ملیحه هم به آرامش بیشتری رسیدند.

وقتی بیش از دو سال کسی در خودش احساس شادی نمی‌کند، و با دیگران هم نمی‌تواند مدارا کند، حتماً دچار نوعی اختلال روانی است و بایستی به روانشناس مراجعه کند. و هرگاه رابطه‌ای در طولانی مدت به مدارا نمی‌رسد، آن رابطه ناسالم است و بایستی قطع

شود و یا در آن تجدید نظر شود.

افشین مردی است میانسال و مبادی آداب. همیشه خنده ریزی کنار لبش دارد. در ابتدای آشنایی به دلیل تواضع ظاهری اش، از همه دل می‌برد و در انتهای آشنایی اش، از همه زهله می‌برد. اگر تازه با او آشنا شده باشید، مدام مجیز شما را می‌گوید، در عوض نام هر کس را که می‌برید، لبخند معنی داری می‌زند و می‌گوید: نمی‌خواهم عیب کسی را بگویم، ولی شما از خودمان هستید، و لازم است بدانید فلانی که نامش را بردید، فلان عیب را دارد. حیف است شما از عیب او بی‌خبر باشید و ناخواسته از او ضربه روحی بخورید. افشین این توانایی را دارد که همه کسانی که با او دوست و آشنا هستند را از چشم همدیگر بیندازد و آنها را از هم دور کند. در عوض خودش با تک تک آنها دوست است و رفت و آمد دارد و از هر کدام از آنها چیزی می‌خواهد. چنانچه کسی او را بشناسد و با او در بیفتد، از آسیب افشین در امان نخواهد بود. در این مواقع افشین به تک تک آشنایانش زنگ می‌زند و قصه‌ای از بدی کسی که با او درافتاده است را می‌گوید و بعد اضافه می‌کند: چون ما با هم دوست هستیم،

باید آنها که بد هستند را به همدیگر معرفی کنیم. بسیاری از کسانی که با او آشنا شده‌اند، از ترس اینکه او علیه شان جو سازی نکند، رابطه نیم بندی را با او حفظ کرده‌اند، تا به خیالشان خود را از گزند آسیب‌های افشین در امان بدارند. غافل از آن که خود را تا ابد در زندان رابطه با او قرار داده‌اند. در این موارد بهتر است چنین رابطه ناسالمی هر چه زودتر قطع شود. تداوم این رابطه خسارت بیشتری دارد، حتی اگر در کوتاه مدت تاوان و غرامتی هم برای شما داشته باشد. این غرامت از آنچه در صورت تداوم رابطه ناسالم می‌پردازید، کمتر است.

۵. تنها نمان

تنهایی موقعیت غلطی است که ما را دچار افکار منفی می‌کند. اگر مقدار استراحت ما بیش از حدی که نیاز داریم باشد، ذهن ما درگیر تولید افکار بی فایده و معمولاً منفی خواهد شد. وقتی افسرده می‌شویم، تنهایی را ترجیح می‌دهیم. روانشناسان برای معالجه افسردگی، تنها نماندن را توصیه می‌کنند. چرا که تنهایی اندیشناکی می‌آورد، و اندیشناکی، غمناکی است. اما تنهایی را نباید با مهمانی‌ها و ملاقات‌های

غلطی پر کنیم که احیاناً خودشان اسباب انزوای ما شده‌اند. راه پر کردن تنهایی، ملاقات‌های مثبت است. دیدارها و مهمانی‌هایی است که افکار مثبت را در ما بیدار و فعال می‌کنند. ملاقات با آن دسته از دوستان و آشنایانی که ما را آرام و شاد می‌کنند.

اگر در میان جمعی ناسالم باشیم، از گفتار و رفتار دیگران افکار منفی ما فعال می‌شود. اما وقتی هم در تنهایی هستیم، این افکار از ناخودآگاه ما پیدایشان می‌شود. جریان تفکر در ذهن ما سیال است. فکر ما اگر مشغول سخن گفتن با کسی یا کاری نباشد، چون پرنده‌ای است که از این شاخه خیال به آن شاخه خیال می‌پرد.

می‌گویند "وقتی تنها هستی، مواظب افکارت باش. وقتی با دیگرانی، مواظب زبانت باش." در تنهایی ظاهراً کسی نیست تا از مزاحمت او در عذاب باشیم. اما دیگرانی که ما را رنجانده‌اند، در خلوت ذهن ما به سخن در می‌آیند. در تنهایی، چهره خشمگین یا بدجنس آنهایی که ما را رنجانده‌اند را تصور می‌کنیم. صدای تحقیر و توهین شان را می‌شنویم. به نظر می‌رسد دچار وضعیت غیر قابل اجتناب و

تحمل ناپذیری شده‌ایم. نه در تنهایی از دست افکار منفی خود راحتی داریم، و نه در جمع از دست و زبان دیگران. ناتوانان در این وضعیت دست به خودکشی می‌زنند. چه باید کرد که کارمان به آنجا نکشد؟ پاسخ صحیح این است:

● تنها نمان، اما روابط سالم داشته باش.

۶. بیکار نمان

وقتی کار می‌کنیم حواس پنجگانه ما بسیج می‌شوند تا آن کار را درست انجام دهیم، و معمولاً از ذهن مان به همان اندازه‌ای استفاده می‌کنیم که برای درک داده‌های حواس پنجگانه نیاز داریم. کار کردن نوعی مدتیشن است و ذهن ما را از باز تولید افکار منفی باز می‌دارد. به خصوص اگر کاری را که انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم.

قدیمی‌ها به درستی می‌گفتند "کار بهترین سرگرمی است." آدم بیکار چون سرش گرم چیزی جز خودش نیست، سرگرم مشکلاتش می‌شود. گوسفندان در طول روز به چرا می‌روند و علف می‌جویند. شب که به آغل باز می‌گردند، علف‌های درست نجویده را به دهان باز

می‌آورند و از نو می‌جویند. آدم‌ها نیز به چرای زندگی می‌روند و هنگامی که بیکار و تنه‌ایند، به نشخوار آنچه در زندگی دیده‌اند و شنیده‌اند، مشغول می‌شوند. صداها و تصاویری را که ذهن شان بلعیده است، اما هنوز به خوبی درک نکرده را بارها در ذهن بازسازی می‌کنند، تا به خیال خود آنها را بهتر درک کنند. و با این مرور بارها رنج می‌برند. برای آزاد کردن ذهن، روی کارتان تمرکز کنید. هدف آزاد کردن فکر است. راه کاهش فشار بر ذهن، تمرکز بر یک کار است.

فکرتان را به کار مشغول کنید و ببینید چه می‌شود. اگر ناخودآگاه دست از سر شما برداشت، به خودتان فشار نیاورید. هیچ چیز را کنترل نکنید. افکار، برنامه‌ها، خاطرات و خیال‌های متعددی وارد ذهن می‌شوند. آنها را روی یک کاغذ بنویسید تا دست از سرتان بردارند و دوباره بر کار خود تمرکز کنید.

۷. نبین که نخواهی

آنها که در رژیم لاغری هستند، می‌کوشند سر یخچال نروند و چشم شان به خوردنی‌هایی که دوست دارند نیفتد. شما اگر قصد رژیم گرفتن را دارید، غذاهایی را که دوست دارید و چاق کننده هستند را از جلوی چشم‌تان

دورتر بگذارید، چرا که حضور آنها موقعیت بدی است که اراده شما را متزلزل می‌کند. ذکر: نبین که نخواهی، در هنگامی که در حال ترک چیزی هستیم موثر است. وقتی چیزی را می‌بینیم به فکر آن می‌افتیم، و فکر احساس ما را بر می‌انگیزد. اگر خوردنی باشد، حتی مزه آن را زیر زبان خود حس می‌کنیم.

حماد جوانی است بیست و چندساله. وزن او به ۱۴۰ کیلو رسیده بود و زندگی برایش مشکل شده بود. تا پیش از این شرطی شده بود که اگر خسته است، چیزی بخورد، اگر ناراحت است، چیزی بخورد. او پدر و خواهرش را در یک سانحه تصادف از دست داده بود و هر وقت یاد آنها می‌افتاد، دوباره چیزی می‌خورد تا غم خود را با لذت خوردن از بین ببرد. سرانجام به پزشک تغذیه مراجعه کرد. پزشک برای او تغذیه مناسبی را طراحی کرد که ظرف یک سال ۴۰ کیلو از وزن خود را کم کند. او برنامه را رعایت کرد و به وزن دلخواه رسید. یکی از توصیه‌های پزشک تغذیه به حماد این بود. تا وقتی شرطی هایت عوض نشده، تا وقتی اراده خود را باز نیافته‌ای، به جاهایی که خوراکی‌های خوشمزه جلوی چشم تو هستند، نرو و

از موقعیت‌هایی که دیگران ترا به خوردن بیش از آنچه نیاز داری دعوت می‌کنند، پرهیز کن.

حماد ماه‌های اول از رفتن به همه این مکانها پرهیز کرد، تا وقتی شرطی‌های خوردن او عوض شد و او توانا شد که خوراکی‌ها را ببیند، اما زنجیره جبری دیدن، خواستن و خوردن او فعال نشود.

در لیست ذکرهای خود موارد زیر را بنویسید و اگر دچار این مشکلات هستید، حداقل سه ماه آنها را تکرار کنید. قدیمی‌ها چله نشینی می‌کردند و یا چهل روز روزه می‌گرفتند، اما برخی آزمایش‌های روانشناسی نشان می‌دهد که تغییر اولیه یک فرض غلط، نیازمند یک دوره سه ماهه است. شما در آینده نیز ممکن است به تکرار بعضی از این ذکرها نیاز داشته باشید. اما تکرار سه ماهه این ذکرها، برای تثبیت اولیه آنها در مغز نیمه اتومات لازم است. بهترین حالت این است که هر روز صبح به لیست ذکرهای خود نگاهی بیندازید و آنها را با خود بازگو کنید، تا مانع از تکرار آن خطاها در روزتان شوید.

ذکرهای مناسب برای پرهیز از موقعیت‌های بد

- ۱. اخبار بد گوش نده.
- ۲. صبح زود بیدار شو.
- ۳. فضای مجازی به اندازه نیاز.
- ۴. رابطه ناسالم را قطع کن.
- ۵. تنها نمان.
- ۶. بیکار نمان.
- ۷. نبین که نخواهی.

ذکرهای مناسب برای غلبه بر بی خوابی

- ۱. پرونده مسایل روز را به رختخواب نیاور.
- ۲. من زود و عمیق می‌خوابم.

فصل چهارم

ناخودآگاه

وقتی بیکار و تنها نشستیم، ذهن ما فرصت آن را دارد تا حوادثی که اخیراً برای ما اتفاق افتاده را مرور کند. مثلاً در محل کارمان با کسی برخوردی داشته‌ایم، اما چون در آن زمان فرصت کافی نداشته‌ایم تا خوب به ابعاد آن برخورد فکر کنیم، حالا در تنهایی نشستیم و پرونده آن خاطره را با جزئیاتش بیرون می‌کشیم و با دقتی موشکافانه آن را واریسی می‌کنیم. اینطور نیست که واریسی خاطرات همواره آگاهانه و به عمد اتفاق بیافتند. ممکن است در ساحلی آفتابی دراز کشیده‌ایم تا استراحت کنیم و قصد بررسی هیچ فکر و خاطره‌ای را هم نداریم، اما ناگهان از احتمال مرگ یکی از عزیزانمان مضطرب می‌شویم. هرچه فکر می‌کنیم تا بدانیم چرا دچار چنین اضطرابی شدیم، علت را در نمی‌یابیم. ذهن مان را مرور می‌کنیم. آیا آن عزیزی که برایش مضطرب شده‌ایم، اخیراً مشکلی داشته است؟ آیا در

مورد او خواب بدی دیده ایم؟ آیا در مورد او کسی به ما خبر بدی داده است؟ آیا به این دلیل است که بیش از زمان معمول از او دور بوده ایم؟ پاسخ ما به خودمان در همه موارد منفی است. پس چرا احساس اضطراب سراسر وجود ما را فرا گرفته است و سفری که قرار بود اسباب شادی ما باشد را به جهنمی از ترس و نگرانی تبدیل کرده است؟ این افکار اضطراب آور که هیچ منشاء و دلیل بیرونی ندارند، از کجا پیدایشان می‌شود؟ از ناخودآگاه ما.

ناخودآگاه چیست؟

یونگ می‌گوید: “عرصه خودآگاه، چون جزیره‌ای است بسیار کوچک، در اقیانوسی از ناخودآگاه ذهن.” این افکار از آن اقیانوس ناخودآگاه ما می‌آیند. زمانی این افکار پریشانی آور از خودآگاه ما به ناخودآگاه ما پس رانده شده‌اند. چرا که از اندیشیدن به آنها دچار اضطراب می‌شده ایم. سیستم دفاعی روح ما اندیشه‌های اضطراب آور “مثل فکر کردن به مرگ عزیزان مان، یا ناملايمات کودکی مان را، یا اندیشه‌های شرم آور، مثل تمایلات جنسی یا پرخاشگرانه” را از این جزیره خودآگاهی ذهن، به آن اقیانوس عمیق ناخودآگاه

پس رانده است. و ناگهان در یک فرصت بیکاری یا تنهایی، موجی از اعماق آن اقیانوس سر بر می‌آورد. این موج به سواحل جزیره خودآگاهی ما می‌کوبد و ما دچار اضطراب، خشم و شهوت می‌شویم. این واپس رانی افکار و امیال، یک سیستم دفاعی است که مانع از ورود چیزهایی می‌شود که برای ذهن خودآگاه غیر قابل قبول است، که اگر به یاد آورده شوند، اضطراب آورند. اما گاهی این سیستم دفاعی ورود چیزهایی از کنترلش خارج می‌شود و ما را درگیر می‌کند. این افکار عقب رانده شده، چنان زیادند که گاهی یادمان می‌رود اصلاً چنین افکاری را در جایی در ضمیر ناخودآگاه خود داشته ایم، و لذا آماده نیستیم که با آنها روبرو شویم. گاه این افکار، خاطرات ناراحت کننده‌ای هستند که خودمان آنها را آگاهانه سرکوب کرده ایم، تا با یادآوری شان مانع آزار ما نشوند. مثلاً چند ماه بعد قرار است به دادگاه برویم، یا موعد پرداخت بدهی مان می‌رسد و ما عمداً آنها را نادیده می‌گیریم و مورد غفلت قرار می‌دهیم، تا از اضطراب خود بکاهیم. اما این خاطرات و افکار سرکوب شده، یا این امیال، آرزوها و یا خاطرات واپس رانده شده، ناگهان چون ابر در آسمان ذهن ما وارد می‌شوند.

اگر ما این هوش یا تمرین را داشتیم که احساساتی نشویم و گذر این ابرها را از آسمان ذهن مان به تماشا بنشینیم، دچار مشکل نمی‌شدیم. ایراد کار اینجاست که ما خودمان را با آن ابرها یکی می‌گیریم. اگر آن ابرها سیاه‌اند، روح مان سیاه می‌شود. اگر رعد و برق می‌زنند، ما خشمگین می‌شویم. در این موارد بهتر است ما خودمان را با افکارمان یکی نگیریم و تنها عبور ابرهای افکار را از آسمان ذهن نظاره کنیم. بهترین ذکر برای غلبه بر این موقعیت این است:

- **ذهن من آسمان است و افکارم ابرهای در گذر.**
- **من افکارم نیستم.**

بیماران وسواسی با ورود افکار اضطرابی به ذهن شان، دست به رفتار وسواسی می‌زنند تا خود را از خطر برهانند. حال آنکه اگر دست به هیچ کاری نزنند و صرفاً آرام بنشینند و به عبور این افکار نگاه کنند، تا این افکار جایشان را به افکار و امیال دیگری بدهند، نه تنها اضطرابشان از بین می‌رود که وسواس شان

نیز تخفیف می‌یابد. شنیده اید کسانی می‌گویند: “این فکر من است. من اینجوری فکر می‌کنم. کاراکتر من این جور است. من این هستم دیگر.” خطای آنها این است که خودشان را با فکرشان یکی می‌گیرند؛ حال آنکه ساعتی بعد فکر دیگری دارند و طور دیگری سخن می‌گویند. باید به آنها پاسخ داد: اندکی بنشین و تماشا کن. آسمان ذهن تو به زودی آفتابی خواهد شد.

واقعیت این است که نه تنها مود ما پایین و بالا می‌رود، بلکه افکارمان نیز مدام تغییر می‌کند. اگر افکار ما از موقعیت‌ها و ناخودآگاه ما می‌آیند، و هر لحظه جور دیگری هستند، چرا ما باید این افکار گوناگون را با خودمان یکی بگیریم؟

به گذشته خود نگاهی بیندازید. گاه آسمان ذهن شما شاد و آفتابی بوده است و فکر می‌کرده اید هر کاری از دست شما بر می‌آید. و گاه آسمان ذهن شما را ابر افکار تیره پر کرده بوده است و شما می‌اندیشیده اید که از عهده هیچ کاری بر نمی‌آیید. برآستی کدام یک از آنها شما بوده‌اید؟ معلوم است هیچکدام.

ذکر من فکرم نیستم، کمک می‌کند تا بر عبور

جریانهای مختلف فکر مثبت و منفی از ذهن مان نظاره کنیم. این ذکر، تاثیر گذاری افکار بر عواطف و احساسات را تقلیل می‌دهد. اگر افکارمان را با خودمان یکی بگیریم، نه تنها از نظر احساسی به شدت تحت تاثیر قرار خواهیم گرفت، که از نظر رفتاری نیز دست به کارهایی خواهیم زد که بعدها آن را دوست نخواهیم داشت. اگر گاهی آسمان ذهن ما بارانی است، باید به خودمان بگوییم: اندکی بنشین که باران بگذرد.

می‌گویند تنهایی و بیکاری اندیشناکی می‌آورد و اندیشناکی غمناکی را موجب می‌شود. افکار آدم اندیشناک، مدام او را به سوی گذشته و آینده می‌برد و مانع از آن می‌شود که با حواس پنجگانه‌اش در لحظه حال و در عالم واقع زندگی کند. افکار او همواره او را به درون خودش می‌برند و جزیره کوچک خودآگاهی او را در گیر آن اقیانوس ناخودآگاه می‌کنند. پس چه باید کرد؟ چگونه باید حریف این همه تلاطم اقیانوس ناخودآگاه شد؟

باید تنها تماشاچی آن افکار باقی ماند و هیجان زده نشد و اجازه داد تا آن امواج و افکار خود به خود

بگذرند و این مهارت به تمرین و ذکر گفتن احتیاج دارد. در غیر این صورت آن افکار به سیستم احساسی ما وارد می‌شوند. به نظر می‌آید آنچه از اقیانوس ناخودآگاه ما به جزیره خودآگاهی ذهن ما می‌آید، به عظمت اقیانوس هاست و نامحدود است و ما هیچگاه حربه‌ای برای حریف شدن با این عظمت بی‌انتهای ما نداریم. اما خوشبختانه این اقیانوس عظیم، برای آنکه بر سیستم احساسی ما اثر کند، باید امواجش را به این جزیره خودآگاهی کوچک ما سرریز کند و آن وقت مغز نیمه اتومات ما که از طریق ذکر درمانی دوباره برنامه ریزی شده، کنترل خود را بر مسایل این جزیره باز خواهد یافت. در فصل آینده خواهیم دید که چگونه ذکر، می‌تواند آسیب پذیری ما را از حملات امواج اقیانوس ناخودآگاه درون کمتر کند.

فرض‌ها و افکار غلط، که چون قوانینی غیر قابل تغییر، در مغز نیمه اتومات ما نشسته‌اند و هر لحظه چون یک سیستم دفاعی غلط، ما را آسیب پذیرتر می‌کنند، خوشبختانه تعدادشان آنقدر زیاد نیست که تغییرشان ناممکن بنماید. اگر هم نتوانیم همه آنها را بشناسیم، تغییر بخشی از آنها، وضعیت فعلی ما

را کمی بهتر خواهد ساخت.

بخشی از ناخودآگاه ما هم کودکی ماست. کودکی بالغ نشده ما، که از گذشته در ما دست نخورده باقی مانده است و ناشی از تربیت غلطی است که داشته ایم. مسئولین تربیتی ما مغز نیمه اتومات ما را انباشته‌اند از فرضیه‌های غلط. مثلاً “من اگر موفق نشوم، آدم خوبی نیستم.” این فکرها را از کودکی خود آورده ایم. والدین ما گوش ما را پر کرده‌اند از این فرض نامهربان که “اگر در امتحان موفق نشوی، ما ترا دوست نداریم.” و ما حالا امتحان مدرسه را تبدیل کرده ایم، به همه امتحانات دیگر زندگی.

کمال مردی میانسال است و زن و بچه دار. برای امرار معاش هنوز سخت تلاش می‌کند. کمال کودکی خاطره انگیزی داشته است. پدر و مادرش که درگیر مشکلات زندگی خود و فرزندان زیادشان بوده‌اند، او را مدت‌های مدید نزد مادربزرگ و پدربزرگش فرستاده بوده‌اند. کمال در خانه آنها مجبور نبود قوانین سخت خانواده خود را رعایت کند. در حیاط خانه مادربزرگ بازی می‌کرد و گاه به کوچه می‌رفت و با هر بچه‌ای که در کوچه بود، به بازی مشغول

می‌شد. هر لحظه آن زندگی کودک‌کی برای کمال کشف و شگفتی و لذت بود. او هر بازی را تا همانجایی ادامه می‌داد که برایش لذت بخش می‌بود. اما حالا وضع آن طور نیست. او همه کارهایی را که دوست ندارد، باید از صبح تا شب برای زن و فرزندانش انجام دهد. صبح تا شام کار کند، تا اجاره اتاق کوچکی را که دوست ندارد، بپردازد و یا هزینه غذاهای بی‌کیفیتی را که زنش می‌پزد، فراهم کند. او روزهای تعطیل هفته دیر از رختخواب بیرون می‌آید و در خیال خود به کودک‌کی‌اش می‌رود. در حیاط خانه مادر بزرگ و کوچه‌های اطراف آن با کودکان بازی می‌کند و قیافه خسته و غمگین‌اش نشان می‌دهد که در حسرت آن روزها غرق است. بخش عمده‌ای از ناخودآگاه کمال، کودک‌کی لذت بخش اوست که در بیکاری او به خودآگاهش می‌آید. بچه‌هایش گاه صدای آه کشیدن او را می‌شنوند که به آنها می‌گوید: قدر بچگی‌تان را بدانید. ایکاش من هم چون شما هنوز بچه بودم. کمال هرچه به کودک‌کی‌اش در خیال خود رجوع کند، کودک‌کی واقعی‌اش نمی‌تواند به او برگردد. نتیجه این رجوع به کودک‌کی در خیال، چیزی جز حسرت و غم

نخواهد بود. برای زندگی دشوار او ذکر درمانی یک روش است که به او تمرین می‌دهد که به جای حسرت خوردن درباره گذشته، با ذکر از حالا کمی بهتر، شرایط کمی بهتری را برای از این به بعد خود فراهم کند.

بس کن

در روانشناسی تکنیک دیگری به کار گرفته می‌شود که بی شباهت به تکنیک تنیس نیست. از بیمار می‌خواهند فکری را که منجر به اضطراب او شده را به یاد بیاورد، طوری که دوباره منجر به اضطراب او شود. درست در لحظه‌ای که اضطراب به اوج خود می‌رسد، از بیمار می‌خواهند با گفتن کلمه بس کن آن فکر را متوقف کند. و با تکرار این تمرین، توانایی کنترل اضطراب را در بیمار ایجاد می‌کنند. در این زمینه دو تکنیک دیگر نیز وجود دارد که به آنها اشاره می‌کنیم.

حواستو پرت کن

بچه‌ها از همان کودکی بلدند حواس خود یا همدیگر را پرت کنند. اگر کودک مریضی که بستنی برایش

بد است گریه کند، کودکان دیگر با نشان دادن یک اسباب بازی، حواس او را از بستنی پرت می‌کنند. ما هم می‌توانیم از تکنیک حواس پرتی در کنترل غم، اضطراب، خشم و وسواس استفاده کنیم. ذهن ما چون کودکان اهل گول خوردن است. اگر او را یاد بستنی بیندازیم، دلش بستنی می‌خواهد و اگر او را یاد اسباب بازی بیندازیم، دلش اسباب بازی می‌خواهد.

ذهن فعل منفی را نمی‌فهمد. اگر به کودک بگوییم به بستنی فکر نکن، چرا که برای سلامتی تو بد است، او مدام به بستنی فکر می‌کند. اما اگر به او بگوییم به اسباب بازی فکر یا نگاه کن، او حواسش از بستنی پرت می‌شود. به نظر می‌رسد کودکان خودشان این تکنیک را از بزرگسالان بهتر می‌شناسند. اما والدین برای تربیت کودکان، مدام از آنها می‌خواهند که کاری را انجام ندهند، در حالی که بهتر است به آنها بگویند چه کاری را انجام دهند تا کار بد و غلط را فراموش کنند.

خاطره مثبت را به جای خاطره منفی بگذار

اگر در ذهن شما خاطره ناراحت کننده‌ای وجود دارد، که اسباب رنج شماست، ابتدا آن خاطره را در ذهن

خود ایجاد کنید و بلافاصله به خاطره‌ای خوش فکر کنید و سعی کنید این خاطره خوش را با آن خاطره ناخوشایند مرتبط کنید. وقتی چندبار این کار را انجام می‌دهید، به محض یادآوری خاطره بد، خاطره خوش نیز به یاد شما می‌آید. و فکری که قرار است اسباب رنج شما باشد، اسباب شادی یا غم کمتر شما می‌شود. بینظیر دختری است پاکستانی که پدرش جلوی چشمش سر بریده شده است. این خاطره او را از زندگی عادی محروم کرده بود. در هر لحظه‌ای این خاطره به ذهنش می‌آمد و او را به رختخواب بیماری و ناتوانی باز می‌گرداند. عاقبت روانپزشکی این خاطره را با جزییاتش به یاد او آورد تا جایی که این خاطره بالاترین رنج و عذاب را برای روح و جسم او فراهم کرد، بعد روانشناس از او خواست حالا بهترین خاطره عمرش را به یاد آورد. بینظیر بهترین خاطره را به یاد آورد و برای لحظه‌ای از رنج و عذاب خاطره بد رها شد. روانشناس از او خواست از این به بعد هرگاه آن خاطره را به یاد می‌آورد، بلافاصله خاطره خوش را هم به یاد آورد. بینظیر از آن به بعد چنین کرد و به زندگی آرام بازگشت.

خواب و مغز نیمه اتومات

در زمان خواب کلیه رفتارها و حرکات ما توسط ناخودآگاه ما اداره می‌شود. رویاهایی که در خواب می‌بینیم، توسط ناخودآگاه ما ایجاد می‌شوند. از طریق هیپنوتیزم نیز می‌توان افراد را به خواب مصنوعی برد و از طریق تلقین، دستورهایی را در ناخودآگاه آنها تعبیه کرد. آنها این تلقینات را می‌پذیرند. حتی این تلقین‌ها می‌تواند بر عملکرد حواس پنجگانه آنها اثر بگذارد، مثلاً آن را قوی‌تر یا ضعیف‌تر کند، تا جاییکه حتی نسبت به درد و رنج هم تا اندازه‌ای بی‌توجه شوند.

کلیه رفتارهای ما به عبارتی از طریق ناخودآگاه یا مغز نیمه اتومات ما اداره می‌شود. و اگر بخواهیم این رفتارها را تغییر دهیم، باید از طریق برنامه ریزی مجدد مغز نیمه اتومات، بر ناخودآگاه خود اثر بگذاریم. فرد چاقی که دست از پرخوری بر نمی‌دارد، دچار برنامه ریزی غلطی در مغز نیمه اتومات خود است. وقتی او به بن بست می‌رسد، اختیار آنچه باید بخورد یا نخورد را به دیگری می‌سپارد و پزشک تغذیه این بخشی از مغز میانی او را از نو برنامه

ریزی می‌کند.

ناخودآگاه همانند یک کامپیوتر عمل می‌کند و باید برنامه ریزی شود و اطلاعات مورد نیاز به آن وارد شود، تا بر اساس آن اطلاعات و برنامه‌ها کارش را انجام دهد. ذکر درمانی، برنامه نویسی کامپیوتر مغز نیمه اتومات ماست.

ناخودآگاه با تمام نیرو و قدرتش، قدرت استدلال و منطق و تعقل ندارد. پیام‌هایی که وارد آن می‌شوند را بی‌چون و چرا پذیرفته و دقیقاً اجرا می‌کند، حتی اگر این پیام‌ها غیر منطقی باشند. ذهن اگر به چیزی ایمان آورد، آن را واقعیت هم می‌پندارد. پس چه بهتر که با ذکر درمانی، پیام‌هایی عاقلانه، واقعی و اخلاقی را در ناخودآگاه خود ثبت کنیم؛ تا متاثر از آن رفتارهای واقع‌گرایانه، عاقلانه و اخلاقی از ما سر بزند.

پیام عاقلانه، یعنی پیامی که سودش برای ما بیش از ضرر آن باشد. پیام واقعی، یعنی پیامی که امکان اجرای آن وجود داشته باشد. و پیام اخلاقی، یعنی پیامی انسانی و منصفانه.

فصل پنجم

فکر

اگر می‌توانستیم افکار خود را کاملاً متوقف کنیم، عواطف و رفتار ما نیز متوقف می‌شدند. اما تاکنون کمتر کسی به توقف کامل فکر خود موفق شده، چرا که ذهن ما طوری خلق شده است که بدون فکر نمی‌ماند.

اگر بخواهیم به چیزی فکر نکنیم، بیشتر به آن موضوع فکر می‌کنیم. اگر به ما بگویند به فیل فکر نکن، ذهن ما کلمه نکن را نمی‌فهمد، در نتیجه با شنیدن کلمه فیل، بیشتر به فیل فکر می‌کند. اگر به ما بگویند به مشکلات فکر نکن، ذهن ما کلمه نکن را نمی‌فهمد و بیش از قبل به مشکلات فکر می‌کند. آنچه ما در اثر تمرین قادر به انجام آن هستیم، فکر نکردن نیست، کاستن از شدت افکار و یا تبدیل افکار منفی به افکار مثبت است. در این مورد هدف رسیدن به بهشت بی فکری نیست، تقلیل جهنم افکار منفی است. ضرب‌المثل‌ها و فرض‌های غلطی که ذهن ما را پر کرده‌اند، اسباب

فکرهای منفی و آزار دهنده ما هستند. ضرب المثل زیر یکی از آنهاست:

آب که از سر گذشت، چه یک وجب، چه صد وجب. آهنگ موزون کلام در این ضرب المثل، ما را مجاب می‌کند که یک وجب آب و صد وجب با هم یکی هستند و از هیچکدام نمی‌توان رهایی یافت. در حالی که اگر تنها یک وجب آب بالای سر ما باشد، با یک جهش می‌توانیم سر خود را از آب بالا کشیم. اما با صد وجب آب بالای سر، نمی‌توان با یک جهش خود را رها کرد. به جای پر کردن ذهن میانی خود از این نوع ضرب المثل‌ها و فرض‌های غلط، بهتر است ذهن خود را از اصولی واقعی و عاقلانه پر کنیم. همه ما در طول عمرمان بارها افکار و اصول خوبی را می‌یابیم و به خودمان می‌گوییم دیگر یافتم، از این به بعد آن اصول را دنبال خواهم کرد و دیگر دچار مشکلات سابق نخواهم شد. اما به زودی آن اصول را فراموش می‌کنیم و دوباره دچار همان مشکلاتی می‌شویم که در گذشته داشته ایم. یافتن و فراموش کردن اصول راهنمای زندگی ما، بخشی از اتلاف عمر ماست. اگر اصول یا کلمات راهنمایی را که پیدا کرده

بودیم، فراموش نکرده بودیم و آنقدر آنها را با خود تکرار می‌کردیم که ملکه ذهن ما شود، یا در مغز میانی ما تثبیت شود، آن وقت زندگی ما شادتر و آرام‌تر طی می‌شد. در این فصل به ذکرهایی که بر فکر ما اثر مثبت خواهند داشت، می‌پردازیم.

۱. عقلت را به کار بینداز

به قول دکارت هیچکس خدا را از این بابت که عقل کمتری به او داده است ناسپاسی نمی‌کند، حال آن که بسیاری از مردم یا بهره‌ای کافی از عقل نبرده‌اند، یا از آن به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند و برای همین مدام در زیانند. از ۷ سالگی عقل شروع به کار ابتدایی خود می‌کند. اما والدین یادشان می‌رود که به فرزندان خود بگویند در تصمیم‌گیری‌ها از عقلت استفاده کن.

عقل چیست؟

تعریف عقل به طور ساده محاسبه سود و زیان و عاقبت اندیشی است و هر کس در زندگی از این توانایی مغزی‌اش استفاده کند، زندگی موفق‌تری خواهد داشت. آنها که احساساتی‌اند، عقلشان را زیر پا می‌گذارند و منافع آینده را برای ارضای

هیجان‌ها لحظه فراموش می‌کنند. با آن که به روشنی می‌دانند سودشان کجاست و ضررشان کجا. اما می‌گویند: می‌دانم که ضرر می‌کنم، می‌دانم که پشیمان می‌شوم، ولی این کار را خواهم کرد. یعنی علیرغم عاقبت اندیشی عقل، آن را به نفع احساسات موقت شان کنار می‌گذارند و عاقبت هم ضرر می‌کنند و پشیمان می‌شوند.

بعد از پدر و مادر که در کودکی نقش عقل را برای ما بازی می‌کنند، در بزرگی عقل ما، نقش والد ما را باید بازی کند، و احساسات، نقش کودک درون ما را بازی می‌کند. عده‌ای هستند که پیروی از کودک درون را ستایش می‌کنند و عقل را زندانی می‌پندارند که بایستی زنجیرهایش را گسست و به کودک احساسات آزادی داد. تصور کنید اگر همگان چنین کنند، دنیا چه کودکستان پر از بچه‌های لوسی خواهد بود. اصول درست اصولی است که اگر همه بشریت آن را انجام دهند، زندگی روی زمین برای همگان به بهشت تبدیل شود. اگر همه تصمیم بگیرند حلاج شوند، دنیا شبیه دیوانه‌خانه خواهد شد. اگر همه تصمیم بگیرند، به جای تغییر خود، دیگران را تغییر

دهند، نه تنها چیزی تغییر نخواهد کرد، که دوستی نیز از جهان رخت بر خواهد بست. اما ذکر عقلت را به کار بگیر، ما را به عاقبت اندیشی و محاسبه سود و زیان وامی‌دارد. و اگر همگان چنین کنند، دنیای عاقلانه‌ای خواهیم داشت.

۲. اخلاق را رعایت کن

ساده ترین تعریف جهانی اخلاق این است: آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران مپسند. اگر دوست نداری مال ترا بخورند، مال کسی را نخور. اگر دوست نداری به تو بی احترامی کنند، به کسی بی احترامی نکن. اگر دوست نداری پشت سرت بد گویی کنند، پشت سر دیگران بدگویی نکن. اگر دوست نداری با تو بی انصافی شود، با دیگران بی انصافی نکن.

دو اصل عقل و اخلاق تضمین کننده بهشت روی زمین ما آدمهاست. خواهند گفت: اگر زندگی ما عاقلانه باشد، ما به دنبال سود خواهیم بود و دیگران نیز به دنبال سود خواهند بود و از آنجا که امکانات بشر محدود است، پس جنگ منافع راه می‌افتد. پاسخ این است که همه این جنگها،

از تضاد منافع عاقلان به وجود نیامده؛ بسیاری از این جنگها از بی عقلی است. جنگهایی که حتی به نفع جنگ افروزان خود نیست. اما اگر همه عاقل باشند، اخلاقی هم رفتار می کنند. اگر اخلاق رعایت شود، همه در امان خواهند بود. در حقیقت عقل، منافع فردی ما را حفظ می کند، اخلاق، منافع جمعی ما را. پس رعایت اخلاق عقلانی هم هست. به عبارتی این دو اصل سود مادی و معنوی ما را تامین می کنند. می پرسید: اگر اکثریتی آن را رعایت نکنند، چه؟ در این صورت وضع همین خواهد شد که هست. می پرسید: پس چرا ما اخلاقی رفتار کنیم، در حالی که همه اخلاق را رعایت نمی کنند؟ پاسخ این است: رعایت اخلاق، حتی برای یک فرد، در جهانی کاملاً غیر اخلاقی دو فایده دارد. اول آرامش فرد اخلاقی، دوم الگو شدن او برای اطرافیان. به این امید که اخلاق در آینده گسترش یابد و زندگی همه ما اخلاقی و عاقلانه شود.

اگر رفتار ما عاقلانه نباشد، هنگامی که ضرر کردیم، دوباره افکار منفی به ما هجوم خواهند آورد و سیکل معیوب ما شروع خواهد شد. و اگر اخلاقی رفتار

نکنیم، ارزشهای اخلاقی درونی شده در ذهن میانی، ما را سرزنش خواهند کرد و دچار احساسی می‌شویم که عذاب وجدان نامیده می‌شود.

۳. سلامتی و شادی، نه دستاورد

دیوید صبح زود از خواب بیدار می‌شود و از خانه بیرون می‌رود و شب دیر وقت به خانه باز می‌گردد. با این که چهل ساله است، هنوز ازدواج نکرده و دوست دختری هم ندارد. وقتی دوستانش می‌پرسند: پس چه وقتی برای زندگی دست به کار می‌شوی؟ می‌گوید: من زندگی‌ام را به دو بخش تقسیم کرده‌ام:

● **بخش اول: تدارک زندگی.**

● **بخش دوم: خود زندگی.**

فعلا در بخش تدارک زندگی هستم و سخت کار می‌کنم تا خانه‌ای برای خود مهیا کنم و پس اندازی برای آینده جور کنم. بعد که همه چیز آماده شد، زندگی‌ام را شروع می‌کنم.

دیوید نمونه استثنایی این مثال نیست. خیلی‌ها این جور عمل می‌کنند. یکی دیگر از آنها سوسن است. او

می‌گوید: من هدف زندگی‌ام را دقیق مشخص کرده‌ام و تا به یک یک اهدافم نرسم، دست بر نمی‌دارم. از سوسن می‌پرسم: اگر قبل از آن که به اهدافت برسی، عمرت تمام شود، چه؟ آیا تو به این دنیا آمده بودی تا زندگی کنی، یا به دنیا آمده بودی که به اهدافی دست یابی؟ سوسن پاسخ می‌دهد: زندگی بدون این اهداف، برای من فاقد ارزش است. اهداف سوسن گرفتن یک دکترا و رسیدن به یک شغل آبرومند است. اگر سوسن با مرگ روبرو شود و مرگ از او بخواهد: آیا حاضری شش ماه بیشتر زندگی کنی و هر چه را در زندگی به دست آورده‌ای به من پس بدهی، سوسن بی‌درنگ خواهد پذیرفت. پس چرا او همه عمرش را برای چیزی از دست می‌دهد که حاضر است در ازای داشتن شش ماه عمر بیشتر، همه آنچه سالیان درازی را برای آن داده است را از دست بدهد؟

جهانی که تاکنون شناخته‌ایم از میلیاردها کهکشان تشکیل شده. در یکی از این کهکشانها که راه شیری‌اش می‌نامیم، میلیاردها ستاره و سیاره وجود دارد. تا آنجا که ما می‌دانیم تنها در یکی از این سیارات که نامش

زمین است، زندگی به وجود آمده است. با هوش ترین موجود زنده این سیاره ما انسان‌ها هستیم. به معنی دیگر تا آنجا که می‌دانیم از همه هستی فقط سیاره ما صاحب زندگی است. چه چیزی بالاتر از خود این زندگی است که ما با همه هوش مان، آن را به خاطر چیز دیگری از دست بدهیم؟ ما به دنیا آمده‌ایم که در این جهان باشیم، نه اینکه چیز کوچکی از جهان را به دست آوریم. و برای آن که در این جهان باقی باشیم، تنها سه چیز مهم است:

● **اول: سلامتی. ما اگر خیلی مریض باشیم، می‌میریم.**

● **دوم: شادی. ما اگر خیلی غمگین باشیم، خودکشی می‌کنیم.**

● **سوم: دوستی. ما اگر با یکدیگر خیلی دشمن باشیم، همدیگر را می‌کشیم.**

در نتیجه سلامتی، شادی، دوستی باید اولویت‌های زندگی مان باشد. اگر آنچه را جستجو می‌کنیم، منجر به سلامتی، شادی و دوستی بیشتر ما

می‌شود، خوب است. اگر نمی‌شود، بیهوده است. سوسن می‌گوید: گرفتن مدرک و شغل آبرومند را برای خودم نمی‌خواهم، به خاطر پدر و مادرم می‌خواهم. من باید آنها را به آرزویی که درباره من داشته‌اند، برسانم. معنی دیگر این سخن این است که پدر و مادر سوسن او را به دنیا آورده‌اند تا او دکترا بگیرد و شغل آبرومندی به دست آورد، تا آنها بگویند ما به هدفمان رسیدیم. آیا موجود زنده، که دستاورد جهان است، باید همه این دستاورد را بدهد، که مدرکی، شهرتی، ثروتی به دست آورد، تا وقتی می‌میرد، همه آن را بگذارد و برود؟! راستی چه چیزی بالاتر از خود زندگی است که آن را برای به دست آوردن چیزهای دیگر از دست می‌دهیم؟

ما به دنیا آمده‌ایم که سلامت و شاد زندگی کنیم. همه امکاناتی که بشر فراهم کرده است، برای همین است. اما بسیاری از ما این هر دو مهم را برای بدست آوردن‌ها و موفقیت‌ها از دست می‌دهیم. همه آنها که موفقیت را بر سلامتی و شادمانی خود ترجیح می‌دهند، جزئی از زندگی را بر اصل زندگی ترجیح داده‌اند.

خواستن زیستن در آینده است. در این صورت ما تا به آن چیزهایی که می‌خواهیم نرسیم، زندگی مان شروع نمی‌شود. از همین رو ذکر اصلی بودا نخواستن است.

۴. رفع نیاز، نه آرزو

ما برای زیستن نیازمند غذا و لباس و سقف و امنیت و ارتباط هستیم. بدون آنها ما از گرسنگی، سرما، ناامنی و تنهایی می‌میریم. اینها نیازهای واقعی ما هستند و به زیستن اصلی ما در این لحظه کمک می‌کنند. آرزو اما فرق می‌کند. داشتن ثروت یا شهرت و قدرت بیشتر، جزو نیازهای زندگی ما نیستند. اینها می‌توانند نیازهای کاذب، فانتزی‌ها و توهم‌های بشر باشند. بودا را به عنوان سمبل نخواستن می‌شناسیم. او می‌گوید: عمر کوتاه ما نسبت به عمر بلند هستی، مثل عبور یک شهاب می‌ماند. ما در این عمر کوتاه، به دنبال چه هستیم؟ پاسخ او این است: نیروانا، یا بهشت روی زمین. بودا می‌گوید: این بهشت به دست نمی‌آید، مگر با نخواستن. چرا که هر خواسته‌ای، رنجی برای ما می‌آورد و ما را از آن بهشت دور می‌کند. شما می‌خواهید

به یک ثروت، یک شهرت، یک قدرت، یک علم و تخصص برسید. از لحظه‌ای که این آرزو در شما شکل می‌گیرد، رنج شما نیز شروع می‌شود و تا لحظه‌ای که شما به آن رویا برسید، در رنج خواستن آن چیزها هستید. بدون آن چیزها زندگی در ذهن‌تان کامل نیست. احساس کمبود و نقصان می‌کنید. و همین فکر منجر به احساس رنج در شما می‌شود. این احساس شما را به رفتارهایی برای رسیدن به آن آرزوها وامی‌دارد. اگر به آن آرزوها در عمرتان نرسید، در رنج خواهید زیست و در رنج خواهید مرد. و اگر به آن آرزوها برسید، دوباره برای خود آرزویی دیگر تعریف می‌کنید و به دنبالش می‌دوید. آرزوها مثل کوهها در پشت یکدیگر واقع شده‌اند. شما از یک قله بالا می‌روید، به خیال آن که به بالاترین جا رسیده‌اید، اما قله دیگری از پس آن قله سر بیرون می‌آورد و شما در می‌یابید که هنوز راهی باقی است. بودا این بازی را می‌فهمید و تصمیم گرفت از این بازی که محصول بی حاصل فکر است خود را رها کند. او گفت: "من نمی‌خواهم، تا آرام در این لحظه زندگی کنم."

به اطراف خود نگاه کنیم. بیشتر آدم‌های اطراف ما در رنج‌اند. نه بابت مریضی دردناکی که دارند، بابت آرزوهایی که از آنها دور است. در خانه‌ای زندگی می‌کنند، اما خانه بهتری می‌خواهند. شغلی دارند و شغل بهتری می‌خواهند. همسری یا جفتی دارند و در جستجوی همسر یا جفت دیگری می‌گردند. حال آنکه ما به این دنیا آمده‌ایم که سالم و شاد و دوستانه زندگی کنیم. اگر سالم نباشیم، خواهیم مرد. اگر شاد نباشیم، خود را خواهیم کشت و اگر دوست نباشیم، همدیگر را خواهیم کشت و چنان می‌شود که گویی اصلاً به دنیا نیامده بودیم.

آرزوهای خود را لیست کنید. ببینید رسیدن به هر کدام از آنها چه عمری از شما خواهد گرفت. ببینید غم امروزتان تا چه اندازه به آن آرزوها ربط دارد. به تک تک آنها فکر کنید و زیر لب بگویید من به دنیا نیامده بودم تا به این چیزها برسم. من در کره زمین تنها به این دلیل به دنیا آمدم، که خدای خالق یا طبیعت، مرا برای زیستن در کره زمین انتخاب کرده بودند. بقیه چیزها را مغز بیکار من تولید کرده است.

می گویند انسان با هوش ترین حیوان است. از قضا همین هوش کار دستش می دهد. هیچگاه هیچ درختی فکر نمی کند درخت بهتری باشد. هیچ سگ و گربه و شیر و پلنگی فکر نمی کنند سگ و گربه و شیر و پلنگ بهتری باشند. درخت فقط درخت است. شیر فقط شیر است. اما آدم همیشه می خواهد آدم بهتر یا برتری باشد، چه در مادیات چه در معنویات. این جمله را همه از شکسپیر شنیده ایم: مساله این است: بودن، یا نبودن. من فکر می کنم مساله این است: بودن یا شدن، یا به دست آوردن. همین که بچه ای بلد می شود با ما چند کلام حرف بزند، از او می پرسیم: در آینده می خواهی چکاره شوی؟ در ذهن کودک آینده ای وجود ندارد. در ذهن کودک همه چیز الان است. او مشغول بازی و لذت بردن از حال است. اما با این سوال تخم دو بدبختی را در ذهن او می کاریم. یکی آینده موهوم. یکی شدنی محال. و کودک نمی داند چه جوابی به ما بدهد. دوباره از او می پرسیم: می خواهی پزشک بشوی یا مهندس؟ و بچه بی آنکه بداند کدام درست است، دومی را انتخاب می کند، چون آخرین کلمه در ذهنش مانده است. و ما باز هم آموزش خود را ادامه می دهیم: آن

یکی که بهتر است، پول بیشتری به جیب می‌زنی. مردم هم به تو می‌گویند: آقای دکتر، خانم دکتر. این کودک از همان لحظه تصمیم می‌گیرد دکتر بشود تا ما را راضی کند. اما در آینده به دلیل آنکه دانشگاهها جا ندارند، یا شرایط زندگی طوری نیست که او بتواند پزشکی شود، غمگین می‌شود. اگر دختر است می‌رود شوهر می‌کند، اما همیشه ته ذهنش هست که من باید دکتر می‌شدم و نشدم. پس از زندگی‌اش راضی نیست. در این صورت خود را بی‌عرضه، یا جهان را ناعادلانه می‌داند. او اصلاً یادش نمی‌آید که این رویا را والدین و نزدیکان با چه غفلت بزرگی از کارکرد مغز انسان، در مغز میانی او کاشتند. و او تا زنده هست، طعم بدبختی را زیر زبانش می‌چشد. والدین به ما نیاموختند که تا زنده ای، سالم، شاد و دوست دیگران باش. به ما گفتند که فلان دانشمند آنقدر غرق کار خود بود که غذا خوردن یادش می‌رفت. ما دانشمند نمی‌شویم، اما می‌آموزیم که می‌شود غذا خوردن را برای موفقیت در کار فراموش کرد. به ما می‌آموزند که فلانی آنقدر رنج برد تا به فلان جا رسید. ما به جایی نمی‌رسیم، اما رنجش را می‌بریم. و از همه بدتر مسابقه با

دوستان است. مسابقه‌ای راه می‌اندازند که تنها یک برنده دارد، و ما را تشویق می‌کنند تا برنده آن بازی باشیم. و ما جان می‌کنیم تا برنده شویم. شاید هم برنده شویم، اما دوستانمان را از دست می‌دهیم. چون والدین ما می‌خواهند از ما آدم موفق بسازند، و نه آدمی خوشبخت. در نتیجه جهان معاصر جهانی است پر از آدم‌های موفق و اکثراً بدبخت. به ما نمی‌گویند برو بازی کن و لذت ببر. برو فوتبال بازی کن، ببین چقدر عرق می‌ریزی، ببین چقدر ماهیچه‌هایت قوی می‌شود، ببین چقدر بازی را می‌بازی و برایت مهم نیست. می‌گویند برو مسابقه بده و نفر اول شو.

آنا چهل ساله است. از کودکی عاشق نقاشی بود، اما پدر و مادرش از او یک پزشک می‌خواستند. آنا پزشک شد، اما احساس خوشبختی نمی‌کرد. مدرک پزشکی‌اش را به پدر و مادرش نشان داد و گفت: این مدرک را گرفتم تا شما را شاد کنم، اما خودم شاد نیستم. حالا بر می‌گردم سر نقاشی تا خودم را شاد کنم. اما آنا ۳۰ سال از بهترین سالهایش را غمگین زیسته بود و این غم هنوز دست از سرش بر نمی‌دارد.

غم او خود را در نقاشی هایش نشان می‌دهد.

۵. بگذر

- "من از او دلخورم.

- من از او انتقام می‌گیرم.

- او به من لطمه مالی و روحی زد.

- اصلا تقصیر او شد.

- راستی چرا با من چنین کرد؟ من که بی تقصیرم

و کاری نکرده بودم."

معمولا ناخودآگاه ما پر شده است از گفتگوهای درونی

و پر از رنج و عذابی از این قبیل. ما راه توقف این

گفتگوهای درونی را نمی‌دانیم. در نتیجه تا بی کار

می‌شویم، ناخودآگاه ما پیام می‌فرستد: یادته فلانی

بهت چی گفت؟

در اینجا تکنیک بازی تنیس مفید است. تا فکری

از اعماق ذهنت بالا می‌آید: یادته فلانی ترا رنجاند؟

عکس العمل شما می‌تواند این باشد: بگذر. گویی

کلمه بگذر، راکت تنیسی است که بر سر توپ

فکر منفی مان می‌کوبیم تا آن را از ناخودآگاه خود

دور کنیم. ذهن ما عادت دارد رنج را درونی کند و آن را

نشخوار کند. دوست دارد بپرسد: در چه موقعیتی فلانی با من بد کرد؟ دوست دارد ذهن دشمن را بخواند. برای همین از خودش می‌پرسد: چرا با من این طور کرد؟ یا دوست دارد خود را شماتت کند: چرا جوابش را ندادم؟ و تمام این سوالات یا نشخوارهای ذهنی، دوباره طعم رنج را زیر زبان احساس ما می‌برد و کام ما تلخ می‌شود. من مدت‌ها ذکر بخشش مسیح را در این مورد تمرین می‌کردم و تا وقتی تمرین می‌کردم، بر من موثر بود. اما اشکال کلمه ببخش این است که ما در ذهن خود تثبیت می‌کنیم که خطایی اتفاق افتاده است، حال آنکه اصلاً معلوم نیست خطایی اتفاق افتاده باشد.

طرفداران تئوری بخشش به دو گروه تقسیم شده‌اند.

گروه اول: طرفداران مسیح: “ببخش و فراموش کن.”

گروه دوم: طرفداران ماندلا: “می‌توانم ببخشم، اما نمی‌توانم فراموش کنم.”

سوال این است که تا وقتی فراموش نکرده ایم، چطور می‌توانیم ببخشیم؟ فکر ما بر احساس ما اثر دارد و بخشش مربوط به احساس ماست. و

احساس ما متأثر از افکار ماست. پس تا از نظر فکری فراموش نکنیم، نمی‌توانیم از نظر احساسی ببخشیم.

کلمه بگذر، نوعی نجات دادن ذهن است از درگیر شدن با مساله. برای آنکه ممکن است مغز ما رنجی را دهها بار تا آخر عمر به یاد ما بیاورد. ما با کلمه بگذر، آن رنج را در لحظه‌ای از خودآگاه دور می‌کنیم. اما ببخش و فراموش کن، با آنکه خوب است، اما در حقیقت یادآور یک پروسه است. پروسه درک مساله و تحلیل ما از رنجی که از مساله می‌بریم. و بعد پروسه پاک کردن مساله از ذهن. تصور می‌کنم در ذکر بگذر، سرعت عمل ذهن بالاتر است. در کلمه بگذر، بخشش و فراموشی مسیح هم نهفته است، بی‌آنکه خطایی به کسی نسبت داده شده باشد. بگذر، یعنی ذهنت را به مساله گیر نینداز. در این کتاب از ذکرهای دیگری هم سخن به میان آمده، اما به یقین بگذر، یکی از آرام بخش‌ترین آنهاست. ما آنقدر که ذهن مان در گیر یافتن مقصر است، درگیر چیزهای دیگر نیست. اگر ”بگذر“ ذکر مهم زندگی ما شود، دیگر برای مشکلاتمان به دنبال

مقصر نمی‌گردیم. در این صورت ذهن ما دست از فایل سازی ابدی‌اش در این مورد بر می‌دارد. در ذکر بگذر، یک عبور بزرگوارانه هم هست. به روح آدمی بزرگی می‌بخشد. روح این چینی خودش را در حد مسایل کوچک تحقیر نمی‌کند. چرا که در یک روح بزرگ، همه چیز بزرگ است. نه تنها از دیگران بگذر، از خودت هم بگذر.

من کسی را می‌شناسم که از مادرش رنجیده بود و نمی‌توانست از خطاهایی که از او در ذهن داشت بگذرد. از طرفی دلش نمی‌خواست با کسی درباره بدی‌هایی که از مادرش در ذهن داشت با کسی سخن بگوید. یک روز نشست و همه آنچه را در دل داشت بر کاغذ نوشت و به رودخانه ریخت تا از این طریق آنها را از خود بیرون بریزد. دیگری را می‌شناسم که با پدرش مشکل داشت، او نیز همه آنچه را در دل داشت بر کاغذ نوشت و چون عاشق مسیح بود، آن نوشته را زیر مجسمه مسیح پاره کرد. در عوض کسی را هم می‌شناسم که صد ساعت به روانشناس پول داد و علیه نزدیکانش با روانشناس حرف زد، اما جیب روانشناس پر شد و دل او خالی نشد. بازگویی

می‌تواند آنچه را فراموش کرده‌ایم دوباره به یادمان آورد. در این مورد نه تنها ذکر حرفو کوتاه کن برای پایان دادن به جدل‌های درونی خوب است، که برای اتمام گفتگوهای بی‌پایان ذهنی هم موثر است.

۶. خوبی‌ها همدیگر را صدا می‌کنند

برای تغییر نباید عجله کرد. روش گام به گام موثرتر است. زمان زیادی طول کشیده است تا این فرض‌های غلط، این افکار منفی، در مغز میانی ما نشسته است. نمی‌شود تصمیم گرفت یک شبه همه آنها را از ذهن بیرون کرد. کافی است به تغییر یکی از آنها موفق شویم، آن وقت شکافی از نور وارد انبار تاریک ذهن ما می‌شود و ضربه‌ای مثبت به زنجیره فرض‌های غلط ما می‌خورد. در اولی که موفق شویم، دومی راحت‌تر تغییر می‌کند. گاهی هیجان تغییر باعث می‌شود تصمیم بگیریم یک شبه ره صد ساله را برویم. یک شبه ره صد ساله را می‌رویم و یک روزه ره صد ساله را بر می‌گردیم. اما اگر تمرکزمان را بر تغییر یکی از افکار یا عادات خود بگذاریم، طوری که بر آن مسلط شویم، افکار و عادات دیگر ما نیز یکی یکی در صف تغییر قرار

می‌گیرند. در واقع خوبی‌ها همدیگر را صدا می‌کنند، به شرط آنکه اولین خوبی را خبر کرده باشیم.

از کجا شروع کنیم؟ کدام خوبی را انتخاب کنیم؟

از مهم‌ترین مشکلی که هم‌اکنون داریم. از مشکلی که در هفته گذشته یا روز گذشته داشته ایم. اگر شما مدام از حرف دیگران می‌رنجید، اگر مدام می‌خواهید نظر دیگران را نسبت به خود جلب کنید، معلوم است که مهر طلبید و در چشم این و آن زندگی می‌کنید. بهتر است از چشم مردم خارج شوید و با قلب خود زندگی کنید. در این صورت ذکر "خوب خودت باش، نه محبوب مردم" بهترین شروع برای شماست.

اگر در تغییر خود به سرعت موفق نشدید، ناامید نشوید و ذکر را ادامه دهید. این ذکرها تاثیر خود را خواهند گذاشت. رفتار شما ناشی از احساسات شماست و احساسات شما ناشی از افکار شماست. ذکرها بر افکار شما اثر خواهند داشت و فرض‌های غلط شما را تغییر خواهند داد. لابد مثال دختر و گوساله را شنیده‌اید. دختر باریک اندامی گاو بزرگی را بر دوش می‌کشید و از پله‌های قصری بالا می‌برد. از

او پرسیدند: چگونه به این امر توانا شدی؟ گفت: این گاو اول گوساله کوچکی بود، او هر روز کمی بزرگتر شد، و من هر روز کمی قوی‌تر شدم، تا آنجا که امروز می‌توانم این گاو بزرگ را بر دوش بکشم. این مثال به ما می‌آموزد که دستیابی به موفقیت، از طریق برداشتن گام‌های کوچک ممکن است.

۷. انسان حتمی الخطاست

اگر دچار عذاب وجدان هستید و مدام خود را شماتت می‌کنید، بهترین ذکر برای شما این است: ”انسان حتمی الخطاست.“ در واقع همه ما نه تنها در گذشته و از کودکی خود خطا کرده ایم، نه تنها اکنون اشتباه می‌کنیم، بلکه در آینده و تا پای مرگ هم اشتباه خواهیم کرد. در زندگی ما روزی نیست که بی اشتباه بگذرد. پس بهتر است این وضعیت انسانی را بپذیریم. هیچکس از اشتباه مبری نیست. وضعیت جسمی ما، نیازهای ما، توان مغزی ما، هیجانات ما، باورهای ما، مدام ما را در وضعیت خطاهای کوچک و بزرگ قرار می‌دهند. این تنها به دنیا نیامدگان و مرده گان هستند که خطا نمی‌کنند. اعتماد به نفس و باور به خود در درونی ترین نقطه وجودی

ما، ریشه در باور به این دو ذکر دارد:

● **خوب خودت باش، نه محبوب دیگران.**

● **انسان حتمی الخطاست.**

ذکر اول ما را بی نیاز از تایید دیگران می کند. و ذکر دوم ما را از شر سرزنش خود و احساس گناه مخرب می رهاند. علل دو مورد از اختلال های شخصیتی به نام ”اختلال مرزی“ و ”اختلال نمایشی“، ریشه در همین عدم باور به خود دارد. کسی که اختلال مرزی دارد، همواره دچار بحران هویت است. چنین کسی هر لحظه از خود می پرسد: من کی ام؟ و چون خود واقعی خود را با همه خطاهایش نمی پذیرد، مدام شیفته این و آن می شود و از آنها قهرمان می سازد، و با دیدن کوچکترین خطایی از آنها، از ایشان نیز چون خودش متنفر می شود. اگر این گروه خود خویشان را با تکرار این دو ذکر بازسازی کنند، به همان اندازه که خویش را بازسازی کرده اند، از شر این اختلال عذاب آور رهانیده اند.

خیلی‌ها مدام این جملات در مغزشان می‌چرخد:

- "کاشکی اون حرفو نزده بودم.

- من نباید اون کار رو می‌کردم.

- دیگر آن خطا را نخواهم کرد.

- لعنت بر من اگه دیگه فلان کار رو بکنم.

- کاشکی اون بیزنس رو راه نینداخته بودم.

- کاشکی اصلا با فلانی آشنا نشده بودم.

- چرا فلانجا این حرف رو زدم؟!

- چرا اون کار رو کردم؟!"

نتیجه این جور فکر کردن: عدم اعتماد به نفس، توقع زیادی از خود و غمگینی است. با خود می‌گوییم اگر عقل الان را داشتیم، اشتباه‌های گذشته را نمی‌کردم، و فراموش می‌کنیم که اگر اشتباه‌های گذشته را نمی‌کردیم، عقل الان را نداشتیم.

جمله‌ای هست که می‌گوید: هر که را شناختم، بخشیدم. بدین معنی که هر وقت از نیازها، باورها و هیجانات کسی با خبر شدم، به او حق دادم که چنان کاری از او سر بزند. به هم چنین است وضع خود ما.

بسیاری از خطاهای ما ریشه در همین باورهای غلط، هیجاناتی که قدرت کنترل آن را نداریم و نیازهایی که در آن لحظه داریم، مربوط است. اگر می‌توان هر که را شناخت، بخشید. پس خودمان را که بهتر می‌شناسیم، چرا نبخشیم. ما که نیازها، هیجانات و باورهای خود را در لحظه خطا بهتر از هرکسی می‌شناسیم.

متأسفانه بسیاری از مذاهب با یکی کردن رفتار ما با روح ما، ما را از خودمان متنفر می‌کنند. آنها تعریف انسان را به رفتارش تقلیل می‌دهند. احساس گناه، برای جلوگیری از کار بد، به جای آنکه ما را از کار بد باز دارد، ما را از خودمان بیزار می‌کند. و طبیعی است کسی که خود را دوست ندارد، دیگران را هم دوست نداشته باشد.

در فرهنگ تربیتی ما، بسیاری از والدین رفتار فرزند را با خود فرزند یکی می‌دانند. برای همین می‌گویند: "اگر این کار را بکنی، دیگر ترا دوست ندارم." این یکی شدن رفتار کودک با خود او، و دوست نداشته شدن او به دلیل رفتار غلط، به درون خود کودک هم منتقل می‌شود. از این پس، بعد از هر خطایی

صدای درونش را می‌شنود که ”خودم را دوست ندارم. یا حتی از خودم متنفرم.“

ذکر ”انسان حتمی الخطاست. و من هم چون انسانم، خطا کرده‌ام، خطا می‌کنم، خطا خواهم کرد.“ نه تنها ما را واقع‌گرا و متواضع می‌سازد، که اسباب اعتماد به نفس ما هم می‌شود.

در دوران کودکی که به مدرسه می‌رفتیم، معدل ما می‌توانست تا پنجاه درصد افت کند و ما همچنان به کلاس بالاتر برویم. یعنی اگر در ده درس مختلف امتحان می‌دادیم، و در همه آن دروس نیمی از جوابها را هم غلط می‌دادیم، باز هم قبول بودیم. و حتی اگر در یکی از دروس صفر هم می‌شدیم، تنها در همان درس تجدید می‌شدیم، و این امکان را داشتیم که بار دیگر خود را آماده کنیم و چند ماه بعد امتحان بدهیم و به کلاس بالاتر برویم. اما در نزد پدر و مادر خود، همین که خطای کوچکی می‌کردیم، از فرزند آنها بودن مردود می‌شدیم. آنها با کوچکترین خطا اعلام می‌کردند که ما را دیگر دوست ندارند و دیگر پدر و مادر ما نیستند و ما هم دیگر بچه آنها نیستیم. معدل ما برای آنها مهم نبود، بلکه ما باید

در همه دروس زندگی با نمره ۲۰ قبول می‌شدیم. ارزشگذاری آنها بر رفتار ما کم کم به درون ما هم منتقل شد، و ما خودمان را رفوزه می‌پنداشتیم و خود باوری ما از بین می‌رفت. نه تنها دیگر آنها پدر و مادر ما نبودند، که خود ما هم دیگر خوب خودمان نبودیم. برای مقابله با این ارزش گذاری‌های غلط، ما نیاز داریم که خود واقعی مان را علیرغم ضعف‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشیم. به معدل خود فکر کنیم، نه به تک تک نمرات خویش. و از این طریق به باز سازی خود باوری مان بپردازیم. آنها که خوب خودشان نیستند، مجبورند خوب دیگران باشند. و چون دیگران با یکدیگر هم رای نیستند، مدام در تناقض آراء و نظرات آنها قرار خواهند گرفت. اگر بکوشند همه را راضی کنند، چند شخصیتی خواهند شد. و اگر بکوشند گروهی را راضی کنند و گروهی را ناراضی رها کنند، در فضای دوستی‌ها و دشمنی‌ها قرار خواهند گرفت. اما آنها که خوب خودشان هستند و در پی محبوب این و آن شدن‌ها نیستند، شادتر، سالم‌تر و ثابت قدم‌تر زندگی خواهند کرد.

اختلال شخصیت نمایشی، که یکی از آسیب پذیرترین‌ها در اختلالات روانی است، نوعی زیستن در چشم دیگران است. حسادت فراوان در کسانی که این اختلال را دارند، از آنجا ناشی می‌شود که این گروه وقتی خود را خوب می‌دانند، که توسط دیگران تایید شوند، و چنانچه در کنار آنها دیگرانی تایید شوند، آنها دچار حسادت می‌شوند. اگر این گروه مورد نقد قرار بگیرند، خود را نابود شده می‌پندارند. چرا که آنها خوب خودشان نیستند، و خوب و بد دیگرانند. می‌گویند حسود هرگز نیاسود. اما حسودی بیماری درجه دومی است که علاج آن بدون حل مشکل اول، که عدم اعتماد به نفس است، ممکن نیست. آن که حسود است، نه خودش را دوست دارد و نه به خودش باور دارد و به احتمال زیاد مغزش از ترشح دوپامین محروم است. در نتیجه نیازمند تایید خواهی از دیگران است. و چون نگاهش رو به بیرون است، خوب و بد خود را از مقایسه بیرونی باید به دست بیاورد.

معصومه خانم زمانی این جمله زیبا را از اینترنت یافته بود و چون ذکر با خودش تکرار می‌کرد "مرنج و

مرنجان“ با این که این جمله آهنگین بود و پیام مثبتی داشت، اما او هر شب رنجیده‌تر و رنجانده‌تر به رختخواب می‌رفت. چرا که این جمله زیبا راه حل عملی نداشت. توقع او را از خودش بالاتر از آنچه باید می‌برد. در حالی که اگر به جای آن، این جمله را تکرار می‌کرد“ انسان حتمی الخطاست.“ نه تنها از دیگران کمتر می‌رنجید، که دیگران را هم با پایین آوردن سطح توقعش کمتر می‌رنجاند. ذکرها باید با واقعیت بیرونی و درونی انسان مطابقت داشته باشند. و باورش چیزی را در ما تغییر دهد. به ذکر انسان حتمی الخطاست دقت کنید. از خودتان بپرسید کدام انسانی است که در زندگی خطا نکرده است؟ باور به حتمی الخطا بودن انسان، عذاب وجدان‌های ما را هم از بین می‌برد. با این ذکر ما یاد محدودیتهای انسانی خودمان می‌افتیم و دست از سرزنش خویش برمی‌داریم. توقع ما را هم از آدمهای دیگر کم می‌کند. می‌پذیریم که آنها هم حتمی الخطا آفریده شده‌اند، و با دیدن یک خطا از ایشان، نام شان را از لیست دوستان و آشنایان خود خط نمی‌زنیم.

۸. یک کاره شو

مایک زندگی پر از استرسی دارد. او همواره سر قرارهایش دیر می‌رسد. با آنکه بسیار کار می‌کند، معمولاً کارهایش را به موقع انجام نمی‌دهد. می‌گوید سرم شلوغ است و هیچوقت به کارهایم نمی‌رسم و استرس دارم. او عادت دارد چندین کار را به طور موازی انجام دهد. هر یک از کارهای او برای خودش جزئیات بی شماری دارد و این جزئیات ذهن او را وارد محاسبات بی پایانی می‌کند. مایک معمولاً می‌کوشد برای آنکه سر خود را خلوت کند، اول به سراغ خرده کاری‌ها که تعدادشان زیاد است برود، تا بعد سر فرصت، وقت انجام کارهای اصلی را بیابد. اما خرده کاری‌ها تمام نشده، خرده کاری‌های دیگری از راه می‌رسند.

در مقابل مایک، جورج قرار دارد. جورج با آنکه پر کار است، زندگی آرامی دارد. او از بین کارهایی که سر راهش قرار می‌گیرد، اولویت‌ها را انتخاب می‌کند و بقیه را رها می‌کند. چنانچه مجبور باشد دو سه کار را انجام دهد، از بین آنها یکی را انتخاب می‌کند و به پایان می‌رساند و بعد کار بعدی را شروع می‌کند. جورج

به خاطر یک کارگی تمرکز بیشتری دارد. کارهایش را با سرعت و دقت بیشتری انجام می‌دهد. دوستانش به او اصرار می‌کنند با این توانایی‌هایی که دارد کارهای بیشتری را در دست بگیرد، اما جورج معتقد است کارهای دنیا تمام نشدنی است. بهتر است مهم‌ترینش را انجام بدهی و بقیه را رها کنی. جورج از بین تمام کارهایی که می‌تواند انجام دهد، تنها موردی را انتخاب می‌کند که سرنوشت او را عوض می‌کند و خرده کاری‌ها و کارهای بی اهمیت را یا انجام نمی‌دهد، یا آنها را عقب می‌اندازد.

در یک کارگی، تمرکز ما بیشتر، کیفیت کار ما بهتر، و ذهن ما آرام‌تر است.

۹. مقایسه نکن، مسابقه نده

کسی که حسودی می‌کند، آدم بدی نیست، اعتماد به نفس پایینی دارد و آنچه هست و دارد را خوب و کافی نمی‌داند.

داریوش در درس و زندگی شغلی‌اش موفق است، اما همواره موفقیت خودش را با کسانی که فکر می‌کند از او موفق‌ترند، مقایسه می‌کند و دچار احساس حسودی می‌شود، در نتیجه هیچوقت از زندگی‌اش راضی نیست.

از طرفی کسانی که او را می‌شناسند، به موقعیت او حسودی می‌کنند و حسودی‌شان را با نیش و کنایه به او نشان می‌دهند. آنها می‌کوشند استعداد و تلاش او را نادیده بگیرند و همه چیز را به شرایط، امکانات و شانس او نسبت دهند و چون به او حسودی می‌کنند، حاضر نیستند با او دوستی کنند و او را تنها می‌گذارند. وضعیت او شده است در حسودی زیستن. حسودی خودش به دیگران، و حسودی دیگران به او. در نتیجه آسودگی‌اش را از دست داده است و شغلش را رها کرده است، اما همچنان مورد حسودی است.

ذهن مقایسه‌گر، آدم را به حسودی وامی‌دارد. چرا که ما به جای آنکه در لذت آنچه داریم غرق باشیم، در رنج آنچه نداریم، یا آنچه دیگران دارند، غوطه‌ور می‌شویم. در موقعیت‌های زندگی، هر آدمی نه صفر است و نه صد. همه در میانه صفر و صد هستیم. در این موقعیت، عده‌ای در وضعیت پایین‌تر و عده‌ای در وضعیت بالاترند. پس اگر ذهن در وضعیت مقایسه‌گری باشد، دایم در رنج حسادت است و رنج خود ناباوری.

با حسودان خود چه باید کرد؟

اول باید دید در واقعیت کسی واقعا به ما حسودی می‌کند، یا ما این طور خیال می‌کنیم. گاهی ما به خاطر آنکه دچار حسادت‌های مکرر واقع شده ایم، چنین خیال می‌کنیم که همه همواره به ما حسودی می‌کنند. گاهی ممکن است یک شوخی ساده را حسودی دیگران بدانیم. اما اگر واقعا دانستیم کسانی به ما حسودی می‌کنند، ابتدا باید ببینیم حسودی آنها به ما ضربه‌ای می‌زند و یا در حد نیش و کنایه خواهد بود. در صورتی که حسودی آنها از حد نیش و کنایه بیشتر نمی‌رود، بایستی حرف آنها را از یک گوش شنید و از گوش دیگر بیرون کرد. اما اگر احساس می‌کنیم که حسادت آنها به سلامتی و شادی و کار ما ضربه می‌زند، این رابطه ناسالم است و بایستی آن را قطع کرد.

اما حقیقت این است که حسادت دیگران وقتی بر ما موثر است که اعتماد به نفس ما پایین است. اگر ما خوبی‌های خودمان را باور داشته باشیم، به محض آنکه با حسودی دیگران روبرو می‌شویم، به جای خشمگین شدن و دلسوزی برای خود، دل‌مان

برای آنها می‌سوزد. به روشنی در می‌یابیم که آنها در مقابل آنچه ما داریم، احساس کمبود می‌کنند و اگر حرفی می‌زنند، برای آن است که قادر نیستند اعتماد به نفس خود را بازسازی کنند و به جان اعتماد به نفس ما افتاده‌اند. اگر ما حالمان خوب باشد، در مقابل ضربه‌های حسادت آنها کمک می‌کنیم که آنها هم اعتماد به نفس شان را پیدا کنند و بدون مقایسه با این و آن زندگی کنند. خوبی‌ها و دارایی‌های آنها را به یادشان می‌آوریم و کمتر از موفقیت‌ها و داشته‌های خودمان با آنها سخن می‌گوییم، تا ذهن بیمار آنها را به مقایسه نکشانیم. این سه ذکر کمک می‌کند که ما از شر حسودی دیگران خود را برهانیم و اعتماد به نفس مان را بازسازی کنیم:

● **خوب خودت باش، نه محبوب دیگران.**

● **حسودی دیگران را درونی نکن.**

● **مقایسه نکن، مسابقه نده.**

ساده ترین مدل شناخت، مدل مقایسه‌ای است. اما مقایسه‌ها وقتی به کار می‌آیند، که وجهی از یک

چیز را با همان وجه از یک چیز دیگر مقایسه کنیم. مثلاً مقایسه قد یک کودک، با قد کودکی دیگر. مقایسه قدرت شتاب یک ماشین، با قدرت شتاب یک ماشین دیگر. اما وقتی دو سیستم را با هم مقایسه می‌کنیم، بایستی وجوه مختلف آن دو سیستم را یک به یک با هم مقایسه کنیم، تا به شناخت بهتری برسیم. همین‌طور وقتی دو انسان را با هم مقایسه می‌کنیم، باید بدانیم که اطلاعات ما نسبت به ژن‌ها، توانایی‌های جسمی و مغزی و امکانات محیطی - اجتماعی آنها بسیار ناقص است. و ما از طریق مقایسه یکی از وجوه آنها، بدون دانستن شرایط درونی - بیرونی آنها، راه غلطی را در مقایسه کردن می‌رویم. می‌بینیم شخصی به سرعت و با دقت نقاشی ارزشمندی می‌کشد، یا موسیقی می‌نوازد و ما از این که قادر به این کارها نیستیم، دچار حسودی می‌شویم و ای بسا خود را برای این ناتوانی سرزنش می‌کنیم. از آن بدتر وقتی است که والدین مان ما را با این مقایسه به حسادت و عدم اعتماد به نفس می‌کشانند. ما نمی‌دانیم که ژن‌های آنها تا چه اندازه آنها را در این کارها یاری کرده‌اند و نمی‌دانیم تا چه اندازه آنها برای این موفقیت امکانات بیرونی

داشته‌اند. همچنان که ما توانایی‌هایی داریم که ای بسا آنها از آن محرومند. اگر بیاموزیم که ندای درون خود را بشنویم، استعدادهایی که زن‌های ما برایمان به ارمغان آورده‌اند را بهتر می‌شناسیم. اما اگر از طریق مقایسه، حسودی و رقابت بخواهیم در زندگی موفق شویم، ندای درون‌مان را ناشنیده می‌گیریم و نه تنها در آن رقابت‌ها موفق نمی‌شویم، که استعدادهای خود را هم نخواهیم شناخت.

ما در دنیای سرمایه‌داری زندگی می‌کنیم. دنیایی که پر از رقابت است. رقابت‌هایی که تنها یک برنده دارند و بی‌نهایت بازنده. بازندگان ناامید و سرخورده از رقابتند، و برندگان پر از اضطرابند، که مبادا بار دیگر بازنده باشند. عده‌ای هم در آتش این وسوسه می‌دمند که رقابت انگیزه ما را برای حرکت بالا می‌برد. غافل از این که این انگیزه و حرکت خیلی زود به بی‌انگیزگی و بی‌حرکتی تبدیل خواهد شد. راه حل درست این است که ما در هر کجا که می‌توانیم خود را از این رقابت‌های ناسازنده خارج کنیم و انگیزه‌های حرکت خود را با شنیدن ندای درون و تجربیات خود به دست بیاوریم. برای آنکه

بدانیم در کدام زمینه‌ها استعداد داریم دو راه وجود دارد: یکی راه درون و یکی راه برون. برای شنیدن ندای درونی باید ببینیم که اگر بین دو راه واقع شویم، معمولاً درون ما به کدام سو متمایل‌تر است. و از منظرگاه برونی نیز باید ببینیم که وقتی از بین دو راه یکی را انتخاب می‌کنیم، در کدام یک از آن دو راه خرسندتریم. اما وقتی راه رقابت را بر می‌گزینیم، به ندای درونی و تجربه برونی بی‌اعتنایی می‌کنیم و خود را با عدد و رقم رقابت می‌سنجیم.

ذهن‌هایی که به مقایسه عادت کرده‌اند، از حسودی و عدم آسایش در امان نیستند. آنها نه تنها حسودی می‌کنند، که حسودی دیگران را هم درونی می‌کنند و دنیا را با متر مقایسه می‌سنجند. حال آنکه هر پدیده‌ای در این جهان یگانه است و مقایسه‌ها نه واقعی است و نه کار ساز.

حتی مقایسه اکنون خویش با گذشته خویش می‌تواند غم یا توهم بیاورد. پیران از مقایسه حال خود با جوانی خویش مایوس می‌شوند و جوانان از مقایسه جوانی خود، با کودکی خویش دچار توهم می‌شوند.

۱۰. کمی بهتر

- آخرش بیست نشدم، پونزده شدم.
- آخرش پا دردم خوب خوب نشد.
- از خودم راضی نیستم، آنچه می خواستم نشدم.
- هنوز یک عالمه از کارام، آرزوهام، مشکلاتم باقی مونده.
- آگه این اتفاق بیفته که دیگه فاجعه است، دیگه نابود می شم.
- آگه منو ول کنه/ اونو ول کنه/ اونو ول کنم، که فاجعه است.
- آگه توی این کار، این عشق، این امتحان، این پذیرش، قبول نشم که فاجعه است.
- مگه یه معجزه منو/ اونو/ تو رو، نجات بده.
- آگر فلان اتفاق بیفتد، فاجعه است. آگر فلان مشکل من حل شود، معجزه است.
- در زندگی معمولا تغییرات نه معجزه است، نه فاجعه. همه چیز یا کمی بهتر می شود، یا کمی بدتر.
- در طول عمر روابط مان با فامیل و دوستان گاهی

سرد و گاهی گرم می‌شود. حتی اگر این روابط کاملاً از هم بپاشد، باز هم فاجعه‌ای اتفاق نیفتاده است. هرکدام از ما رابطه مناسب دیگری برای خودمان پیدا می‌کنیم. اگر شغلی را از دست بدهیم، بالاخره شغل کمی بدتر یا کمی بهتری را پیدا خواهیم کرد. اما ذهن ما معمولاً فاجعه‌ساز است و از هر مشکل کوچکی یک فاجعه می‌سازد. برای همین دنبال معجزه می‌گردد، تا جلوی آن فاجعه را بگیرد، یا با معجزه‌ای آن فاجعه را جبران کند.

اما در واقعیت پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها رفته رفته وضع ما را بهتر می‌کنند. رشد نیز آرام آرام اتفاق می‌افتد. اما ذهن ما به دنبال یک تغییر صد درصدی است. از همین رو اگر نود و نه درصد هم تغییری اتفاق بیفتد، ما راضی نیستیم.

در اتفاقات سیاسی نیز مردم همین خطا را می‌کنند. آنها به کسی رای می‌دهند تا صد درصد مسایلشان را حل کند. و چون هیچکس قادر نیست صد درصد مسایلشان را حل کند، از حمایت او دست بر می‌دارند، قهر می‌کنند و یا به رقیب او که شعارهای صد درصدی می‌دهد، می‌پیوندند.

خطای دیگر تعیین هدف است. تعیین هدف برای مدیریت مهم ترین اصل است. در مدیریت اگر شما قبل از هر چیز هدف را معلوم نکنید، برنامه ریزی ناممکن است. اما به لحاظ روانی، تعیین هدف، زندگی شما را از حال به آینده منتقل می کند. شما تا به هدف تعیین شده نرسید، احساس آرامش نمی کنید. همه چیز موکول به آینده ای می شود که آن هدف محقق شده است. شما با رسیدن به آن هدف خود را کامل می دانید، و بدون رسیدن به آن هدف خود را ناقص می پندارید. این بلایی است که مغز ما در هدفمندی بر سر ما می آورد. به لحاظ سلامت روانی، کمی بهتر، وضعیت مناسب تری برای فکر ماست تا نگاه صفر و صدی. فرض کنید شما پا درد دارید. اگر هدف شما بهبود کامل پای شما باشد، تا به سلامتی کامل پایتان نرسید، خوشحال نخواهید شد. اما اگر تخفیف درد را ملاک خود قرار دهید، با هر درصدی از درد که تخفیف می یابد، شما احساس خوشحالی می کنید. و اگر به جای رسیدن به نقطه صد هدف، نقطه صفری که در آن واقع هستید را معیار قرار دهید، با هر گامی که به جلو برمی دارید، احساس خوشبختی می کنید.

اگر شما خانه ای خریده اید، و منتظرید تا قسط شما کاملاً تمام شود، تا روزی که آخرین قسط را نپرداخته اید، احساس خرسندی نمی‌کنید. اما با روش کمی بهتر، با پرداخت هر قسطی، احساس خرسندی خواهید کرد. در مدل کمی بهتر، دور شدن شما از نقطه صفر ملاک است. در مدل هدفمندی، فاصله شما با نقطه صد درصدی رسیدن به هدف ملاک است.

شما با یکی از اقوام رابطه بسیار خوبی داشته اید. اتفاقی یا سوءتفاهمی رابطه شما را کاملاً آسیب زده است. اگر قصد شما بازگشت صد درصدی به وضعیت قبلی رابطه باشد، به هیچوجه به زودی راضی نخواهید شد. اما اگر قصدتان بهبود کمی بهتر باشد، همینکه سلام و علیکی بکنید، احساس خرسندی خواهید کرد. می‌شود هر روز صبح از خود پرسید امروز برای کمی بهتر در این چهار زمینه چه باید بکنم:

● در زمینه سلامتی

● در زمینه شادی

● در زمینه دوستی

● در زمینه رشد و کار

و شب هنگام قبل از خواب، خیلی کوتاه از خود پرسید که در این چهار زمینه چه چیزهایی کمی بهتر شد. با ذکر کمی بهتر شادی نسبی خود را تضمین می‌کنیم.

از دیدگاه روانپزشکی، ترشح ماده دوپامین که احساس پاداش را در ما ایجاد می‌کند، مربوط است به دیدگاه کمی بهتر. اگر هدف شما نوشتن یک کتاب دوپست صفحه‌ای است، تا وقتی دوپست صفحه کتاب نوشته نشده، در مغز شما دوپامین ترشح نخواهد شد. اما اگر در هر صفحه‌ای که می‌نویسید، شما احساس کمی بهتر کنید، مغز شما دوپست بار دوپامین ترشح خواهد کرد و شادی و تداوم خلق شما را باعث خواهد شد. برای همین توصیه روانشناسان این است که اهداف خود را به مراحل کوچکتری تقسیم کنید و با انجام هر مرحله آن را روی کاغذ تیک بزنید. این عمل باعث ترشح ماده دوپامین و احساس موفقیت در شما خواهد شد. دکارت می‌گوید: برای آنکه به کاری سخت و مشکل غلبه کنید، آن را به قسمت‌های

کوچک تقسیم کنید. در این صورت در مقابل شما تعدادی کار نه چندان مشکل قرار دارد و شما به آسانی بر آنها غلبه می‌کنید.

مادر بزرگ من در کودکی می‌گفت: خداوند هزار و یک اسم دارد. اما از میان این اسامی، تنها یکی از آن اسامی اسم اعظم خداست. و هر کس آن اسم اعظم را بداند، بر انجام هر کاری قادر است. من از بین ذکرهایی که در زندگی به کار گرفته‌ام، کمی بهتر را اسم اعظم می‌دانم. و آنرا سر لوحه همه ذکرهایم قرار می‌دهم.

۱۱. تلاش، نه نتیجه

”آن همه تلاش کردم و نتیجه‌ای را که می‌خواستم به دست نیاوردم، پس دیگر تلاش نمی‌کنم.“

این صدای ناامیدی‌های ماست که از پس هر تلاش ناکامی از درون ما شنیده می‌شود. در کنکوری شرکت می‌کنیم و با همه استعداد و تلاش مان درس می‌خوانیم، اما در نهایت نام ما جزو قبول شده‌گان نیست. از استعداد و توانایی خود ناامید می‌شویم. این تجربه تلخ به صدایی تبدیل می‌شود که مدام از درون خود می‌شنویم: همه تلاشها بی‌فایده است.

بیزنسی راه می‌اندازیم، با یک اختراع تازه، تمام نقشه‌ها و محاسبات ما نقش بر آب می‌شود و ورشکست می‌شویم. از این به بعد جرأت هر حرکتی از ما گرفته می‌شود. به نجوا با خودمان می‌گوییم: من هرکاری می‌کنم ناموفقم.

در رشته ای دکترا می‌گیریم، اما با این مدرک حتی شغلی پیدا نمی‌شود، تا کفاف امور روزمره ما را بدهد. احساس می‌کنیم عمرمان تلف شده است. با خودمان می‌گوییم من به هیچ کجا نمی‌رسم.

یک تحقیق در آمریکا نشان می‌دهد که آنچه را آهسته و به صورت نجوا با خود واگویه می‌کنیم، باید هفده بار از بیرون مورد نقد و بی اعتبار شدن قرار گیرد، تا در ما خنثی و بی اثر شود.

کمتر کسی است که از این تجربیات در زندگی خود نداشته باشد. تعداد کمی از نجواهای ناامیدانه پس از شکست خودکشی می‌کنند، چرا که فکر می‌کنند دنیا برایشان به آخر رسیده است. تعداد بیشتری هم تا اطلاع ثانوی دچار افسردگی می‌شوند و گوشه عزلت را انتخاب می‌کنند. کسانی هم هستند که به دلیل نیازهای واقعی زندگی، دست به تلاش دیگری می‌زنند.

گروهی نیز چون دانشمندان هر شکستی را تنها یک تجربه می‌دانند و به آزمایش‌های خود تا موفقیت ادامه می‌دهند.

در روابط میان فردی نیز وضع از همین قرار است. شما به دیگران خوبی می‌کنید تا خوبی ببینید، اما بدی می‌بینید. از خود می‌پرسید، پس خوبی کردن چه فایده‌ای دارد و دست از خوبی کردن بر می‌دارید.

مغز ما این‌طور عمل می‌کند که اگر بابت تلاشی که می‌کنیم پاداش نگیرد، دست از تکرار آن عمل بر می‌دارد. و اگر بابت تلاشی که می‌کند پاداش مناسبی بگیرد، آن عمل را تکرار می‌کند. بخشی از این تکرار به ترشح ماده دوپامین مربوط است. ترشح ماده دوپامین باعث احساس شادابی و پاداش و لذت در ماست. حالا اگر ذهن خود را این‌طور برنامه‌ریزی کنیم که "تلاش مهم است و نه نتیجه"، رفته رفته مغز ما متاثر از این فرض تازه، حتی در صورت تلاش ناموفق نیز، دوپامین ترشح می‌کند. ممکن است شما برای مسابقه فوتبال به ورزشگاه بروید تا برنده شوید. در این صورت دوپامین مشروط می‌شود به روزهایی که برنده بازی هستید. اما اگر شما برای دویدن و

از دست دادن وزن اضافی به ورزشگاه فوتبال بروید، با کشیدن خود روی وزنه ترازو و اطمینان از وزن کمتر نیز دوپامین دریافت می‌کنید.

می‌توانیم به کودکان خود بیاموزیم که تلاش برای آموختن است، نه قبول شدن در امتحان. می‌توانیم به کودکانمان بگوییم دویدن و عرق کردن در بازی مهم است و نه برنده شدن در بازی. می‌توانیم به خودمان بگوییم مبارزه برای آزادی و عدالت مهم است و نه الزاماً پیروز شدن در این عرصه. در این صورت ما از تلاش و مبارزه خرسند می‌شویم و نه از نتیجه تلاش یا پیروزی. قهرمانان بشری آنهایی هستند که خوبی را برای خوبی انجام می‌دهند و نه برای نتیجه اش.

شاید بگویید ترشح دوپامین ربطی به طرز تفکر ما ندارد و عملی است شیمیایی که خود به خود اتفاق می‌افتد. مثل وقتی که شیرینی می‌خوریم، مغز ما دوپامین ترشح می‌کند. تجربه نشان داده است که وقتی شما رژیم می‌گیرید و شیرینی نمی‌خورید و وزن از دست می‌دهید، رفته رفته از توانایی در ترک شیرینی هم، دوپامین دریافت می‌کنید. در کودکی از

مادر بزرگم شعری آموخته بودم که می‌گفت:

”اگر لذت ترک لذت بدانی

دگر لذت نفس، لذت نخوانی.“

- در آن دوران کودکی، من از ترک لذت، همانقدر لذت می‌بردم که پیش از آن از خود لذت.

انواع اعتیاد باعث تحریک مراکز دوپامین می‌شوند. در نتیجه با تکرار عمل اعتیاد، دوپامین پاداش می‌گیریم. حال می‌توانید با ترک اعتیاد، این تحریک را به حداقل برسانید و یا با اعتیادی مثبت، مثلاً اعتیاد به ورزش، دوپامین دریافت کنید. همانگونه که می‌شود با ترک اعتیاد از شر تحریک مراکز تولید دوپامین مغز اجتناب کرد، می‌توان با تغییر دیدگاه خود، نوع دیگری دوپامین دریافت کرد.

◀ **ذکر ”تلاش مهم است و نه نتیجه“**

بر سیستم دریافت دوپامین مغز ما اثر خواهد کرد.

از دیدگاهی دیگر باید بدانیم که آنچه ما انجام می‌دهیم، سرانجام برای خود نتایجی دارد، نتایجی که ما ابتدا روی آنها حساب نکرده ایم. در کودکی ممکن است سالها بازی کرده باشیم و در هیچ مسابقه‌ای برنده نشده باشیم، اما بدن و هوش ما در آن بازی‌ها قوی‌تر شده است. ما درس‌هایی خوانده‌ایم که برای ما شغلی ایجاد نکرده‌اند، اما آن درس‌ها بر معرفت عمومی ما اثر گذاشته‌اند و یا در شغل ما جنبه دیگری را ایجاد کرده‌اند. استیو جابز مدتی خطاطی می‌کرد و ظاهراً به کارش نیامد، اما وقتی آیفون را راه اندازی کرد، از تجربه خطاطی اش، برای طراحی حروف آیفون بهره برد. تلاش‌های بی نتیجه در ما کیفیت‌هایی را ایجاد می‌کنند، که بدون آن تلاش‌ها ممکن نبود به آن کیفیت‌ها دست یابیم. اما اگر از هر تلاشی تنها همان نتیجه‌ای را طلب کنیم که می‌خواسته ایم، در صورت ناکامی منجر به یاس ما خواهد شد.

نه تنها تلاش‌های ما گاهی به نتیجه مطلوب نمی‌رسند، که تلاش همه بشریت در اکثر موارد به نتیجه نرسیده است. تمام دستاورد علمی بشر،

ناشی از به نتیجه رسیدن تمامی تلاش دانشمندان نیست، که حاصل به نتیجه رسیدن یک در چند صدهزار آنهاست. و همه آنچه امروز داریم و بشر به آن می‌بالد، مرهون همان نتایج محدود از تلاش‌های بیشمار آنهاست.

۱۲. مشکل نه، راه حل

- می‌دونی خیلی مشکل دارم.
- فکر به مشکلات شب و روزم رو پر کرده.
- من ۶ تا مشکل دارم، اگه این ۶ تا مشکلم حل شه، دیگه غصه ای ندارم.
- شبها که می‌خوابم، همه‌اش به مشکلات فکر می‌کنم. می‌خوام بدونم علت مشکلاتم چیه.
- فکر کردن به مشکلات، فضای ذهن را منفی و پر از ناامیدی می‌کند. وقتی به مشکلات فکر می‌کنیم، پر از احساس ناتوانی می‌شویم. فکر کردن به علت مشکلات، اگر به یافتن راه حل کمک نکند، ما را ناتوان‌تر می‌کند. اما اگر به جای فکر کردن به مشکلات، به دنبال راه حل باشیم، فضای ذهن ما مثبت می‌شود. در نهایت هم جز این نیست که

مشکلات از طریق یافتن راه حل آنها چاره می‌شوند. اما راه حل‌ها بایستی واقعی و عاقلانه و اخلاقی باشند. واقعی از این بابت که امکان اجرای آن باشد. عاقلانه یعنی این که سودش بیشتر از زیانش باشد. و اخلاقی یعنی اینکه از انجامش به دلیل بی‌انصافی خود نسبت به دیگران پشیمان نشویم و برای خود یک مشکل روانی ایجاد نکنیم. اگر راه حلی واقعی نباشد، مشکل سرجایش باقی می‌ماند و اگر عاقلانه نباشد، بر مشکلات ما افزوده می‌شود، و اگر اخلاقی نباشد، روح ما راضی نمی‌شود.

گاهی راه حل مرحله‌ای و گام به گام شدنی‌تر است. برای تصمیم‌گیری درباره راه حل مشکلات، در رختخواب فکر نکنید. چرا که مغز ما در تاریکی و با چشمان بسته در حالتی است که محاسباتش را غلط انجام می‌دهد. برای یافتن راه حل، هنگام صبح، وقتی که خوب خوابیده‌ایم و در حال راه رفتن هستیم، بهترین موقعیت است. اما از همه مهم‌تر تغییر عادت ما از فکر کردن به راه حل، به جای فکر کردن به مشکلات است. در زندگی همواره مشکلاتی پیش روی ماست که بایستی آنها را حل کنیم. بعضی

از این مشکلات به خاطر نیازهای واقعی زندگی ما ایجاد می‌شوند. مثل مشکلاتی که در سر راه سلامتی، شادی یا امور ضروری زندگی ما ایجاد شده‌اند. اما بعضی از این مشکلات به خاطر فانتزی‌ها و رویاهایی است که ما در زندگی برای خود می‌خواهیم. گاهی به جای حل مشکلات، بهتر است از خیر یک آرزوی نه چندان مهم گذشت. مثلاً خانه ای داریم، اما خانه بزرگتری می‌خواهیم که پولش را نداریم و کسی هم به ما وام نمی‌دهد. به جای فکر کردن به مشکل وام ناممکن، بهتر است از خیر خانه بزرگتر بگذریم.

در باره برخورد با مشکل، مردم به دو دسته تقسیم می‌شوند: گروهی که به مشکل فکر می‌کنند و خود را می‌بازند. گروهی که به راه حل فکر می‌کنند و آن را می‌یابند. آنها که به راه حل فکر می‌کنند، وقتی آن را می‌یابند، احساس سبکی می‌کنند. اما آنها که تنها به مشکل فکر می‌کنند، هر لحظه زیر بار مشکلات بی‌راه حل، احساس خفگی می‌کنند.

ذکر ”مشکل نه، راه حل واقعی، عاقلانه و اخلاقی“ از آن ذکرهایی است که خودش بخشی از مشکل را حل می‌کند. هر چه را در ذهن بریزیم، ذهن همان

را به ما پس می‌دهد. اگر به ذهن بگوییم: مشکل، مشکل. او هم به ما مشکل پس می‌دهد. و اگر بگوییم راه حل، راه حل. ذهن به ما راه حل نشان می‌دهد.

۱۳. گذشته را دفن کن

اگر بگوییم گذشته یادش بخیر، دچار حسرت می‌شویم. اگر بگوییم در گذشته چه رنج‌هایی بردیم، دچار غم می‌شویم. واقعیت این است که گذشته بر ما اثر داشته، اما ما بر گذشته هیچ اثری نداریم. اما اگر به گذشته فکر کنیم، اثرگذاری گذشته بر ما ادامه خواهد یافت. فراموش نکنیم که گذشته مرده است، اما ما اینجا هنوز زنده ایم.

با گذشته چه می‌توان کرد؟ آیا واقعا می‌توان از شر گذشته رها شد؟ گذشته، به یک معنی، یعنی همه خاطرات ما. هر فکری که می‌کنیم به خاطرات مثبت یا منفی ای از گذشته ما وصل است. خطاهایی که در گذشته کرده ایم، تجربیات امروز ما هستند. بدون فکر کردن به آنها ممکن است باز همان خطاها را مرتکب شویم. فکر نکردن به گذشته مشابه آن است که بخواهیم خود را از خاطرات

خود تهی کنیم. دانش امروز ما وصل است به زمان‌ها و مکان‌ها و اتفاقاتی در گذشته. به هر درس و تجربه ای که آموخته ایم، گذشته وصل است. اگر می‌توانستیم گذشته را فراموش کنیم، مغز ما مثل نوزاد بی گذشته ای می‌شد که تازه به دنیا آمده است. اما آیا رهایی از گذشته ممکن است؟ و اگر ممکن است، آیا مطلوب هم هست؟

پاسخ این است که تمامی لحظاتی را که در گذشته زیسته ایم، به یاد نداریم و نمی‌توانیم به یاد بیاوریم. گاهی نیز بی آن که خواسته باشیم، بر اساس تداعی معانی‌ها، یا بی آنکه دلیلش را بدانیم، بخشی از گذشته ناگهان به یاد ما می‌آید و از نظر احساسی بر مود و خلق و خوی ما اثر می‌گذارد. تجربیات ما یادآور آنند که اندیشناکی به گذشته، غمناکی آور است. چرا که اگر خاطره خوشی را به یاد آوریم که امروز امکان تکرار آن نیست، دچار حسرت گذشته خوب خود می‌شویم. و اگر گذشته یادآور رنج‌ها و محنت‌های ما باشد، دچار غم می‌شویم. اگر گذشته یادآور کسانی است که ما را عذاب داده یا رنجانده‌اند، دچار نفرت می‌شویم. با این گذشته چه

می‌توان کرد؟

حالت اول: می‌شود به گذشته فکر کرد و زمان حال را از یاد برد و علت تمام بدبختی‌های خود را در گذشته و گذشتگان دید. در این صورت لذت بردن از زمان حال را از دست می‌دهیم. و هیچ فرصتی هم برای برنامه آینده نخواهیم داشت. کریشنا مورتی پیشنهاد می‌کند که بر گذشته مرگ بگوییم و آن را در گورستان دفن کنیم. تصویر و تصور خاک کردن گذشته در گورستان، به ما این احساس را می‌دهد که کار گذشته تمام است.

حالت دوم: با ذکر "گذشته را دفن کن." می‌توان آن را به اعماق خاطرات خود پس راند و روی آن مکث نکرد. پس از مدتی این ذکر، خاطرات آزار دهنده گذشته را کم رنگ می‌کند و ذهن شما را درگیر حال و آینده می‌کند. اگر دست از فکر کردن به گذشته بردارید، افسرده می‌شوید و مجبور می‌شوید با خوردن قرص‌های روان‌درمانی آن را فراموش کنید. تجربیات گذشته بی‌لینک به خاطراتش در رفتار ما موجود است و لازم نیست که ما آن را با شرایطش به یاد بیاوریم. این طور نیست که اگر ما از جدول ضرب

استفاده کنیم، معلم و همشاگردی‌هایی که در هنگام آموختن جدول ضرب در کنار ما بودند را هم به یاد می‌آوریم. چنانچه ذکر "گذشته را دفن کن" در مغز میانی ما، چون یک برنامه ثبت شود، و با یادآوری گذشته، بلافاصله به شما این ذکر هم یادآوری شود، خود را از زیر بار انبوهی از دردها و رنج‌های بی‌نام و نشان آزاد می‌بینید. حجم سنگین غم‌های گذشته بر دوش خاطرات ما بی‌اندازه سنگینی می‌کند. باید به گذشته چون دشمن نگریست و از خیر خوب و بدش گذشت.

زهره زن میانسالی است که بازنشسته است. او دفتر خاطراتی داشت از رنج‌های گذشته خویش. هرگاه دلش می‌گرفت به سراغ آن دفتر خاطرات می‌رفت و داغ‌های دلش تازه می‌شد. برای زهره دفتر خاطراتش از همه دارایی‌هایش ارزشمندتر بود. او می‌ترسید رنج‌هایی را که در زندگی برده است از یاد ببرد و دوباره سرش از این و آن کلاه برود. غافل از اینکه بخش عمده رنج‌های او مربوط به همان دفترچه خاطراتش بود. او نه تنها نمی‌توانست گذشته خود را فراموش کند، که حتی نمی‌خواست آن را هم فراموش کند.

حتی در لحظات خوش زندگی‌اش با لحنی غمگین
آه می‌کشید و می‌گفت: به امروز من نگاه نکن،
همه عمرم پر از خاطره زخم‌هایی است که مثل
خوره روحم را می‌خورد. او همه غم‌هایش را به
بچه‌هایش هم منتقل کرده بود و خانواده خود را
هم دچار افسردگی کرده بود. یک روز از زهره خواستم
برای تخفیف رنج‌هایش دفترچه خاطراتش را بسوزاند و
از شر این همه غم یکجا راحت شود. مدتی مقاومت
کرد و گفت: می‌ترسم کلاه‌هایی که در زندگی بر
سرم گذاشته‌اند را از یاد ببرم و دوباره همان کلاه‌ها
بر سرم گذاشته شود. گفتم: اگر کلاه‌های نویی
سرت برود، بهتر از آن است که همه آن گذشته‌ها
هر لحظه دوباره بیاد آوری. زهره سرانجام پذیرفت
و دفترچه خاطراتش را آتش زد. از او خواستم دو هفته
هم روزه سکوت بگیرد، تا بتواند گذشته‌اش را بر زبان
نیاورد. دو هفته بعد لب‌باز کرد و از من تشکر کرد.
او گفت: اکنون خیلی آرام‌ترم. در این دو هفته هر
وقت یاد گذشته افتادم، آن را در قبرستان ذهنم دفن
کردم. حالا واقعا احساس می‌کنم گذشته‌ام مرده است
و دیگر نمی‌تواند به من آسیب برساند. حتی دیگر
دل‌م نمی‌خواهد یاد خاطرات خوش گذشته بیافتم.

چرا که حوصله حسرت خوردن آن‌ها را هم ندارم.

۱۴. آینده به آن بدی نخواهد شد

◀ فکر گذشته غم است. فکر آینده ترس است. زیستن در حال لذت است.

ذهن ما در گیر فکر به گذشته و فکر به آینده است. گذشته و آینده برای ما زمان حالی باقی نمی‌گذارند. ما تنها در کودکی در زمان حال زندگی می‌کردیم. برای همین همه زمان کودکی مان را دوست داریم. زمانی که نه گذشته ای داشتیم و نه آینده ای. همه چیز حال بود و لذت بردن در آن.

اگر گذشته ما را غمگین می‌کند، معمولاً آینده ما را می‌ترساند. ذهن فاجعه ساز ما همه احتمالات خطر و ناکامی را در آینده محاسبه می‌کند و ما را در ترسی جانکاه فرو می‌برد. کلماتی که از اعماق اضطراب‌های ما به گوش ما می‌رسد اینهاست:

- "نکند در آینده بلایی سرم/ سرش بیاید. اگر بیاید چه بدبخت خواهیم/ خواهد شد.

- دلم شور می‌زند، نکند برایم/ برایش اتفاق بدی بیفتد.

- باید خوب برنامه بریزم که در آینده دچار آن مشکلات نشوم/ نشود. باید همه جزئیات را حساب کنم که چیزی غلط از آب در نیاید.“

این برنامه‌ریزی‌های بیش از حد، به اضطراب ما بسنده نمی‌کنند و به وسواس فکری ما هم منجر می‌شوند. اگر به گذشته رجوع کنیم، می‌بینیم اتفاقاتی که از آنها می‌ترسیدیم، یا اصلاً نیفتاده‌اند، یا اگر هم افتاده‌اند، به آن ترسناکی که فکر می‌کرده‌ایم نبوده‌اند.

بشر همواره از مرگ نزدیک‌ترین عزیزانش می‌ترسیده است، این مرگ‌ها اتفاق افتاده‌اند و زندگی بشر همچنان ادامه یافته است. عشاق بشری می‌ترسیده‌اند که اگر به معشوقه شان نرسند، دنیا برایشان بی‌معنی شود، به معشوقه خود نرسیده‌اند، و در زندگی معشوقه‌های دیگری یافته‌اند. می‌ترسیده‌اند که شغلی، موقعیتی، اموالی را از دست بدهند و دیگر معادلش را نیابند. گاهی همه این‌ها را از دست داده‌اند و معادلش را یافته‌اند و یا اگر هم نیافته‌اند، دنیا برایشان به آخر نرسیده است. اکثر تجربیات شخصی خود ما نیز حاکی از آن است که ”آینده

در عمل“ به آن وحشتناکی که فکر می‌کردیم، نبود. ضرب المثلی می‌گوید“ امروز همان فردایی است که دیروز از آن می‌ترسیدیم.“

وقتی دچار اضطراب و ترس برای آینده هستیم، چه باید بکنیم؟

اول: حواس پرتی

بهتر است حواس خود را به چیز خوش آیندی پرت کنیم. این تکنیک برای کنترل خشم و غم و ترس در جوتاه مدت موثرترین روش است. برای حواس پرتی باید به چیز مثبت دیگری فکر کرد. ذهن کلمات منفی را نمی‌فهمد و نمی‌تواند از آنها رو برگرداند. اگر عادت به خوردن شیرینی دارید، نمی‌توانید در یاداشتهای خود بنویسید شیرینی نخور. ذهن نخور را نمی‌فهمد و با دیدن کلمه شیرینی، به یاد شیرینی می‌افتد و بلافاصله فکر شیرینی به میل شیرینی و عمل شیرینی خوردن تبدیل می‌شود. بهتر است یاداشت کنید که چه بخورید. اگر عصبانی هستید، به جای آنکه به خودتان بگویید عصبانی نباش، بهتر است بگویید مهربان باش، آرام باش.

دوم: بی اعتبار کردن

به خود بگوییم بر فرض که آن اتفاق ناگوار هم بیفتد، مگر چه می‌شود؟ ممکن است پاسخ دهیم که ناراحت می‌شوم یا متضرر می‌شوم. با خود بگوییم که اگر ناراحت یا متضرر شوم، آن وقت چه می‌شود؟ و به همین ترتیب هر احتمالی را بی اعتبار کنیم. بهترین مدل بی اعتبار کردن جملات زیر است:

● آینده به آن بدی که ما می‌اندیشیم نمی‌شود.

● اگر هم شد، برایش راهی پیدا می‌کنیم.

● اگر هم راهی پیدا نشد، آن را می‌پذیریم.

مگر بشر برای مرگ عزیزانش که تصورش هم برایش فاجعه بود و اتفاق افتاد چه کرده است، جز پذیرفتن.

سوم: لیست پذیرش

بخشی از رنج‌های ما بابت فکر به واقعیات رنج آور یا مشکلاتی است که راه حلی ندارند، اما ذهن ما آنها را نمی‌پذیرد و مدام به دنبال راه حل می‌گردد و نمی‌یابد. یکی از این موارد فکر عدالت در جهان

است. ذهن ما با شنیدن اخبار یا روبرو شدن با نابرابری‌ها از خودش می‌پرسد که اگر جهان خدایی دارد و این خدا عادل است، پس علت این ناعدالتی‌ها چیست؟ و با آن که جواب قانع کننده ای پیدا نمی‌کند، باز هم با طرح این سوال به دنبال جواب می‌گردد. باید پذیرفت که جهان عادلانه نیست. جهان یا بی‌خداست، یا اگر خدایی دارد، خدای عادل نیست و خدای خالق تنوع است. عدالت مطالبه ماست از جهان، نه قول و تعهد خدا یا جهان به ما. اگر بپذیریم جهان عادلانه نیست، دیگر از این که حیوانات همدیگر را می‌خورند، دچار عذاب نمی‌شویم. از نابرابری آفریقا و اروپا برآشفته نمی‌شویم. از نابرابری فقراء و ثروتمندان دچار حیرت و رنج نمی‌شویم. بپذیریم که ما در جهانی ناعادلانه زندگی می‌کنیم. جهانی که عده ای از موجودات برای آنکه زنده باشند، موجودات زنده دیگر را می‌خورند و عده ای تنها برای آنکه لذت ببرند، موجودات دیگر را می‌کشند و می‌خورند و کسی هم مانع آنها نیست. پدر و مادر ریحانه هر دو سگته کرده‌اند و سالهاست که زندگی نباتی دارند. ریحانه و خواهران و برادرانش

سالهاست رنج می‌برند، گاه دعا می‌کنند که خدا حال پدر و مادرشان را بهتر کند و دعایشان مستجاب نمی‌شود و گاه دعا می‌کنند خدا آنها را ببرد و راحت شان کند و دعایشان مستجاب نمی‌شود. دست آخر روزی وضعیت را به عنوان یک واقعیت غیر قابل تغییر تا اطلاع ثانوی پذیرفتند و همه راحت شدند.

رضا یک مبارز سیاسی است. قبل از انقلاب در ایران زندان بوده است و بعد از انقلاب برای آن که به زندان نیفتد، به آمریکا مهاجرت کرده است. رضا همیشه اخبار ایران را دنبال می‌کند و منتظر آن است که روزی وضع ایران بهتر شود. با خبر هر رنجی درباره ایران و ایرانیان او هم رنج می‌برد. از وقتی پذیرفت تا او زنده است در کشور ایران بهبود اساسی ای که او انتظارش را دارد اتفاق نمی‌افتد، آرامش یافت. هنوز هم برای آن که اوضاع ایران بهتر شود، هر کاری از دستش برآید کوتاهی نمی‌کند، اما دیگر لحظه لحظه زندگی خودش را به این تغییر ملی گره نزده است.

در زندگی همه ما مواردی وجود دارد که باید آن را بپذیریم. عزیزانی از ما مرده‌اند و مرگشان را نپذیرفته

ایم. بیمارانی در خانواده ما هستند که به بهبودی شان امیدی نیست، اما هنوز آن را باور نکرده ایم. اوضاع اقتصادی نابسامانی داریم که گاه آینده بهتری برای آن متصور نیست. شانس‌هایی داشته‌ایم که از دست داده‌ایم و امکان به دست آوردن دوباره آنها نیست. رویاهایی داشته‌ایم که زمان تحقق آنها گذشته است و هنوز آنرا نپذیرفته ایم. اگر لیستی از این موارد را تهیه کنیم و یکبار برای همیشه آنها را به عنوان واقعیات غیر قابل تغییر زندگی خود بپذیریم، بسیاری از بی‌قراری‌های ما پایان می‌پذیرد. ذکر مناسب در این مورد این است: آنچه تغییر ناپذیر است را بپذیر.

رضا لیستی از ۹ چیز که در زندگی‌اش تغییر نمی‌کند تهیه کرد و آنها را پذیرفت و اسم آن را گذاشت لیست پذیرش ۹ گانه. لیست او از این قرار بود:

- ۱. جهان عادلانه نیست، متنوع است.
- ۲. سرزمین من تا وقتی زنده‌ام به آن خوبی که آرزو دارم نخواهد شد.
- ۳. پدر و مادر پیرم روزهای بهتری از این که داشته‌اند نخواهند داشت. هر روز پیرتر و فرسوده‌تر خواهند شد.

- ۴. من شغل بهتری از این که دارم نخواهم یافت.
 - ۵. اوضاع اقتصادی من اگر بدتر نشود، بعید است بهتر شود.
 - ۶. فرزندانم به تجربیات و نصیحت‌های من بی‌اعتناء هستند و باید سر خودشان به سنگ بخورد تا تجربه کنند و آه و ناله و دلسوزی من و همسر در مورد آنها بیفایده است و اثری نخواهد داشت.
 - ۷. برادرم که مرده است، دیگر زنده نخواهد شد.
 - ۸. خواهرم که پنجاه ساله است و هنوز شوهر نکرده است، دیگر ازدواج نخواهد کرد.
 - ۹. من دیگر امکان ادامه درس و رشد علمی نخواهم داشت.
- این لیست به ظاهر ساده، اسباب رنج‌های بیشمار رضا تا همین چندی پیش بود. اما از وقتی آنها را پذیرفته است، ذهنش فرصت می‌کند به مواردی مثبت فکر کند که امکان تغییر آنها هنوز وجود دارد. تحمل و آرامش قابل یاد گرفتن است؛ آرامش ذهن هم همینطور. آرامش ذهن پذیرفتن خود، دیگران و همه دنیا است.

۱۵. انتخاب و غرامت

در کودکی به ما می‌آموختند که یا خدا را انتخاب کنیم و یا خرما را. معنی دیگر این حرف این بود که از دو احتمال غیر قابل جمع یکی را انتخاب کنیم. در میان کسانی که از کشور خود مهاجرت کرده‌اند، به کسانی بر می‌خوریم که همواره در رنج‌اند. آنها وقتی در سرزمین خود هستند، از نبود آزادی می‌نالند. و وقتی مهاجرت می‌کنند، از دلتنگی برای سرزمین خود. گویی آنها نمی‌خواهند تاوان انتخاب خود را بدهند. اینگونه افراد هیچ وقت روی آرامش را نخواهند دید.

سپیده دانشجویست، اما همیشه می‌گوید وضع مالی‌ام خوب نیست. از طرفی دلش می‌خواهد کار کند و درآمد مناسبی داشته باشد. او سه سال است در این وضعیت میانه گیر کرده است. نه از درآمد بالاتر دل می‌کند و نه از درس خواندن.

زندگی عرصه انتخاب و غرامت است. ما نمی‌توانیم تاوان انتخاب هایمان را ندهیم. نمی‌توانیم برای آزادی مبارزه کنیم و ریسک خطر را نپذیریم. نمی‌توانیم به جنگ جهل و خرافه و استبداد برویم و تهمت نخوریم و با زندان یا تبعید روبرو نشویم.

ساسان مانده است چه کند. دلش می‌خواهد مدرک فوق لیسانس‌اش را با ادامه دانشگاه به دکترا تبدیل کند. از طرفی دانشگاه‌های ایران را قبول ندارد و دلش می‌خواهد در آلمان دکترا بگیرد. در این صورت اول باید زبان المانی که سخت است را بیاموزد. در عین حال می‌خواهد ازدواج کند و برای ازدواج نیاز دارد که از درس دل بکند و جایی به کار مشغول شود. اما با این مدرک فوق لیسانس، شغلی را که می‌خواهد به او نمی‌دهند. او مدتهاست فکر می‌کند و نمی‌تواند تصمیم بگیرد. روانشناس مشاور ساسان به او گفت: اولین چیزی که او باید یاد بگیرد این است که برای انتخابهایش غرامت بپردازد. آنچه را برایش اولویت دارد، انتخاب کند و غرامتی که صرف نظر کردن از موارد دیگر است را بپردازد. اما ساسان هم مثل همه آدمها تکلیفش را با نیازهای واقعی و آرزوها و فانتزی‌هایش معلوم نکرده است. همه چیز را با هم می‌خواهد، بی آن که توان مالی و روحی‌اش را داشته باشد. دیر یا زود زندگی او را مجبور به یک انتخاب می‌کند، اما اگر او این فرض را نپذیرفته باشد، که هر انتخابی غرامتی دارد، تا ابد بابت آنچه به دست نیاورده است رنج خواهد برد.

۱۶. توقع کم و شادی بیشتر

تحقیقاتی که روی هزار و هشتصد نفر در دانشگاه استنفورد انجام شده بود نشان داد، هرچه سطح توقع ما از خودمان، از زندگی و از دیگران کمتر باشد، سطح شادی ما بیشتر خواهد بود. و هرچه سطح توقع ما از خودمان و از زندگی و از دیگران بیشتر باشد، سطح شادی ما کمتر خواهد بود.

این تحقیق نشانگر آن است که یکی از دلایل افسردگی سطح توقع ماست. من این تحقیق را بین ۲۰ نفر از آشنایان منتشر کردم و درباره آن به اندازه کافی توضیح دادم. و تا مدت یک ماه سطح شادی آن ۲۰ نفر را اندازه گیری کردم. آنها که این تحقیق را به ذکر تبدیل کرده بودند و در گفتگوهای خود می‌گفتند، همچنان شادتر از کسانی بودند که آن تحقیق را یکبار شنیده بودند و فراموش کرده بودند. چنانچه از این کتاب تنها همین ذکر را برای همیشه با خود داشته باشید و فراموش نکنید، سطح شادی شما تا حد معنی داری تغییر خواهد کرد. و چنانچه این ذکر را به عنوان یک جمله کلیدی مدام به اطرافیان خود یادآور شوید، وضعیت محیطی شما در

سطح معنی داری تغییر خواهد کرد. می‌توانید این مورد را به آزمایش بگذارید. آرزوهای دور و دراز که هر کدام چون کوه‌ها از پشت یکدیگر هویدا می‌شوند، مانع از آن هستند که ما طعم لذت زندگی را زیر زبان خود حس کنیم. آرزوها ما را همواره ناراضی نگه می‌دارند. به عنوان مثال شما در امتحانی شرکت کرده‌اید، به قصد آن که تنها با نمره ده قبول شوید، اگر خبردار شوید که نمره دوازده گرفته‌اید، خوشحال‌تر می‌شوید. اما اگر توقع دارید که با معدل ۲۰ قبول شوید و نمره نوزده بگیرید، ناراحت می‌شوید. حال آن که نمره زیر نوزده هم شما را به هدف‌تان می‌رساند و هم بسیار بالاتر از نمره دوازده است. سطح توقعی که در زندگی برای خود تعیین می‌کنید، در واقع سطح رسیدن به شادی شما را تعیین می‌کند. بیهوده نیست آنها که در زندگی قانع‌ترند، شادمان‌ترند.

۱۷. دنبال مقصر نباش

صبا از خانواده‌اش بیزار است. او پدر و مادرش را مسئول وضعیتی که دارد می‌داند. می‌گوید من در کودکی از ندانم کاری و خودخواهی پدر و مادرم آسیب‌های

فراوان خورده ام.

اگر چهل ساله شده‌ام و هنوز ازدواج نکرده‌ام، بابت آسیب‌هایی است که در کودکی خوردم و نتوانستم با هیچ مردی در زندگی کنار بیایم. اگر در زندگی شغلی‌ام نتوانستم به جایی برسم، ریشه در آسیب‌های کودکی‌ام دارد. از طرفی من فرزند اولم. حضور برادران و خواهرانی که بعد از من آمدند، آرامش مرا گرفت و مرا رنجور و آسیب پذیر کرد. بعد هم همسر اولم که در کودکی آسیب‌های فراوان خورده بود، رنج‌هایش را بر سر من خراب کرد و مرا گذاشت و رفت. اگر از او بپرسی آیا مادر و پدر تو در کودکی آسیب نخورده بوده‌اند که هنوز با هم زندگی می‌کنند و هر دو هنوز هم شاغلند؟ او از جواب در نمی‌ماند و بهانه دیگری می‌تراشد. اگر بپرسی تو که از پدر و مادرت تا این اندازه آسیب خورده‌ای، چرا هنوز با آنها زندگی می‌کنی؟ چرا برای خودت یک اتاق اجاره نکرده‌ای و هنوز سربار آنها هستی؟ بهانه می‌آورد و دوستانش را که کمک نکرده‌اند، تا او شغلی در شان خود پیدا کند را مقصر می‌داند. تقریباً همه عالم در آنچه او هست مقصرند، جز خودش. به لحاظ فلسفی - بی

آنکه سواد فلسفی داشته باشد- معتقد است که همه چیز ناشی از یک جبر محض است و رهایی از آن امکان ندارد. چنانچه بپرسی اگر جبر است، پس چرا ناله می‌کنی؟ خب جبر را بپذیر. می‌گوید: حق من ضایع شده و من حق‌ام را می‌طلبم.

دیگران را مقصر بیماری جسمی و روحی خود دیدن، دیگران را مسئول بی‌پولی و بی‌شغلی و بی‌همسری خود دیدن، دیگران را مسئول عصبانیت و افسردگی و اضطراب خود دیدن، نوعی کج‌فهمی از مطالب روانشناسی است، که به کار غر زدن می‌آید و نه به کار تحلیل علمی و چاره‌جویی مشکلات.

برای رهایی از این تفکر غلط و تبعاتش، ابتدا باید با این تفکر جنگید و آن را بی‌اعتبار کرد. بله، دیگران هم چون گذشته بر ما اثر کرده‌اند، اما ما هم می‌توانسته‌ایم بر آنها اثر بگذاریم. اگر در کودکی از آنها آسیب خورده ایم، کاملاً قربانی نشده‌ایم و می‌توانیم در بزرگسالی گلیم خود را از آب بیرون بکشیم و در گوشه امنی خود را مداوا کنیم و از زیر بار این تاثیر بیرون بکشیم. حتی می‌توانسته‌ایم پدر و مادر خود را کمک کنیم که به خودشان آسیب

نزنند. در بسیاری از موارد می‌توانیم با انتخاب صحیح، سرنوشت خود را عوض کنیم. از این نظر مردم دو دسته اند: آنها که خود را کاملاً قربانی می‌پندارند و دیگران را مقصر اصلی سرنوشت خود می‌گیرند. و آنها که خود را مسئول می‌دانند و می‌گویند باور به قربانی بودن و تقصیر را به گردن دیگران انداختن، ما را قربانی و منفعل می‌سازد و باور به مسئول بودن، ما را به حرکت ارادی وا می‌دارد.

۱۸. فایلو ببند

در زندگی هر روزه با مسایل تازه ای روبرو می‌شویم که نیاز به تصمیم‌گیری دارد. اگر تصمیم‌گیری در آن موارد را به عقب بیندازیم، ذهن ما چون کامپیوتری نامنظم، پر از فایل‌های باز می‌ماند. این فایل‌ها تا زمانی که درباره آنها تصمیم نگیریم، در فکر ما دور می‌زنند و ذهن را شلوغ می‌کنند. اگر کاراکتر ما وسواسی باشد، هر بار که می‌خواهیم در موردی تصمیم بگیریم، به جزئیات خیره می‌شویم و از تصمیم‌گیری در می‌مانیم و آن را به عقب می‌اندازیم. از آنجا که بسیاری از تصمیم‌های ما به همدیگر بستگی دارند، کم‌کم از هر نوع تصمیم‌گیری عاجز می‌شویم.

اما در عین حال ذهن ما مدام درباره موضوعاتی که نیازمند به تصمیم هستند، شروع به فکر مکرر می‌کند و با آن که کاری نمی‌کنیم و یا تصمیمی نمی‌گیریم، از این بازی خسته می‌شویم. بهترین راه حل، نوشتن جنبه‌های مثبت و منفی موضوع روی کاغذ و انتخاب بهترین گزینه است. انتخاب بهترین گزینه، به این معنی نیست که تصمیم ما بدون ضرر است و همه چیز صد درصد خوب خواهد شد. بلکه بدین معنی است که جنبه‌های مثبت این تصمیم بر جنبه‌های منفی‌اش می‌چربد. گاهی این موارد با گرفتن چند تصمیم به پایان می‌رسد. اما تا وقتی این چند تصمیم گرفته نشده‌اند، مشکلات ما خود را بیشتر نشان می‌دهند.

زمانی که تصمیم گرفتیم، باید روی آن اصرار کنیم. مثلاً شما تصمیم می‌گیرید وارد کاری شوید، به محض آنکه فکر آن کار دوباره به ذهن شما آمد، با گفتن "من تصمیم‌ام را گرفته‌ام و وارد آن کار نمی‌شوم" فایل ذهنی‌تان را می‌بندید. ذهن مضطرب دوست دارد بارها موضوع را کنترل کند، تا مبادا دچار مشکلی شود، چنانچه به این اضطراب‌ها از طریق اصرار بر

تصمیم پافشاری کنیم، اضطراب‌ها هم خاموش می‌شوند. می‌گویند علت وسواس اضطراب است. باید دانست که وسواس نیز باعث تشدید اضطراب است. اضطراب و وسواس یک سیکل معیوب دو سویه‌اند. در نتیجه بی‌اعتنایی به تردید و عمل وسواس گونه، اضطراب را هم خنثی می‌کند. در عوض ماندن در تردید، فلج‌کننده است و هرچه تردیدها طولانی‌تر می‌شوند، ما را عاجزتر می‌کنند. مرتضی مدتی دچار تردید بود. شبها که به رختخواب می‌رفت خوابش نمی‌برد، و مدام فکرش دور می‌زد. می‌گفت: گیجم و نمی‌دانم چکنم. در سرم هزار جور فکر و خیال دارم. او بیکار بود، اما شغلی که دوست داشت، نیازهای او را پاسخ نمی‌داد. از طرفی عاشق دختری شده بود و از او خواستگاری کرده بود، و دختر به او جواب رد داده بود؛ اما او هنوز نمی‌توانست از عشق ناممکن آن دختر صرف نظر کند و به دختر دیگری برای ازدواج فکر کند. شغل دومی به او پیشنهاد شده بود که نیازهایش را رفع می‌کرد، اما آن را دوست نداشت. مرتضی یک روز نشست و کاغذی جلوی رویش گذاشت و دریافت که

هزار مشکل ندارد، تنها در دو مورد اساسی باید فکر کند و تصمیم بگیرد:

اول در مورد آن دختری که جواب رد به او داده بود. در این مورد کاری از دست او ساخته نبود، مگر این که اصرار دیگری بکند و اگر جواب رد شنید، او را برای همیشه فراموش کند.

دوم در مورد شغل اولی که دوست داشت و نیازهای او را پاسخ نمی‌داد. در این مورد هم تصمیم گرفت که از خیرش بگذرد و به سراغ شغلی برود که نیازهایش را برطرف می‌کند.

بعد از این دو تصمیم تا مدتی فکر او به دختر دلخواه و شغل دلخواه رجوع می‌کرد، اما مرتضی به خودش جواب می‌داد که من تصمیم‌ام را گرفته‌ام و دیگر به تردید باز نخواهم گشت. و بدین ترتیب توانست دست از تردیدهایش بردارد و کاری را شروع کند که دوست نداشت، اما نیازهایش را برطرف می‌کرد. او تصمیم گرفته بود فعلاً به این شغل مشغول شود، تا شغل بهتری را بیابد. اگر او در تردید می‌ماند و هیچ تصمیمی نمی‌گرفت، باز هم دختر به او جواب مثبت نمی‌داد و شغل دوست داشتنی هم

نیازهای او را بر طرف نمی‌کرد. اما با این تصمیم او خود را در مسیر حرکت انداخت، تا در آینده شغل دلخواه و دختر دلخواه دیگری را بیابد.

۱۹. این نیز بگذرد

در سالهای قبل از انقلاب به مدت چهار سال و نیم در زندان سیاسی بودم. شش ماه اولی که وارد زندان شدم، سخت‌ترین دوران زندان بود، چرا که هر روزه به بازجویی برده می‌شدم و زیر فشار و شکنجه بودم. فشارها آنقدر بالا گرفت که تا پای مرگ رفتم، و ساواک مجبور شد برای معالجه جراحتهای شکنجه، مرا به بیمارستان نظامی بفرستد و سه بار جراحی شدم تا زنده بمانم. در چنین دورانی که از شدت فشار آرزوی مرگ می‌کردم، یک روز مرا به سلولی انفرادی کوچکی انداختند که اندازه یک قبر بود. چشمم که به نور عادت کرد، جمله ای را که زندانی قبل از من با ناخن روی گچ دیوار کنده بود، دیدم و یکباره آرام شدم. آن نوشته این بود: «این نیز بگذرد» آن روزهای سخت سرانجام گذشت. بعدها نیز هر وقت در مسیر زندگی دچار ناامیدی می‌شدم، با خودم نجوا می‌کردم: این نیز بگذرد.

در زندگی همه ما لحظاتی هست که سطح امیدواری مان به کمترین حد خود می‌رسد. در آن زمان احساس می‌کنیم که به آخر زمان خود رسیده‌ایم و دیگر راه برون رفتی از این مشکلات نیست. در چنین زمانی بهترین ذکر یادآوری گذشت زمان است. تجربه‌ها نشان می‌دهند که ما همیشه از این دوران‌ها در زندگی خود داشته ایم، اما آن دوران‌ها بالاخره گذشته‌اند.

همسر یکی از دوستانم مادرش را از دست داده بود و ماهها افسرده بود و مدام زاری می‌کرد. دوستم نگران او بود. گفتم: افسردگی ناشی از دست دادن عزیزان، یکی دو فصل طول می‌کشد، اما این نیز بگذرد. اگر گذشته بود که بشر نمی‌توانست زندگی کند. مگر نه این است که بشر معاصر بازمانده بشر اعصار پیش است و مگر نه اینکه میلیاردها نفر در این صد سال از والدین بشر مرده‌اند و بشر همچنان بر این کره خاکی زندگی می‌کند.

۲۰. فکر و حرف مثبت

از روزی که حمید تصمیم گرفت مثبت فکر کند و مثبت حرف بزند، سطح شادی‌اش در خود و سطح مدارایش با دیگران بالا رفت. حمید که تا پیش از

این حرفش را با کلمه نه شروع می‌کرد، از این به بعد حتی مخالفتش را هم با حرف بله شروع کرد. او تصمیم گرفت به هر موضوعی از زاویه و احتمال مثبت آن نظر کند، و همین یک تصمیم روحیه‌اش را نسبت به زمانی که برای افسردگی قرص مصرف می‌کرد بالاتر برد. او روی صفحه اول موبایلش این ذکر را نوشت: فکر و حرف مثبت.

فصل ششم

احساسات

سخت است افکارمان را با خودمان یکی نگیریم، از آن سخت‌تر این که احساساتمان را با خود یکی نپنداریم. وقتی خشمگین می‌شویم، خود و خشممان را یکی می‌گیریم. وقتی غمگین می‌شویم، خودمان و غم را یکی می‌گیریم؛ در حالیکه نه تنها ما افکارمان نیستیم، که احساساتمان هم نیستیم. افکار و احساسات ما عبور چیزهایی از وجود ما هستند. آنها می‌آیند و می‌روند، اما ما هم چنان پا برجا هستیم. لحظه‌ای غمگین و لحظه‌ای شاد. اگر احساسات با ما یکی بودند، همیشه باید در یک حالت به سر می‌بردیم. در وجود انسان سه احساس منفی اصلی وجود دارد: ترس، غم، عصبانیت. و دو احساس مثبت: آرامش و شادی. وقتی غم نیست، ما شاد هستیم. وقتی ترس و عصبانیت نیست، ما آرام هستیم. بسیاری از احساسات دیگر ترکیب همین حس‌های اصلی هستند:

● ترس + غم = ناامیدی

● ترس + عصبانیت = حسادت

وقتی فردی می بیند یکی از نزدیکان پیشرفت فراوانی کرده و از او جلو زده، اول احساس عصبانیت می کند، بعد احساس ترس از آینده بر او مسلط می شود و در نتیجه به آن شخص حسادت می ورزد. در اصل ترس احساسی است که برای ایمنی ماست. ما در عبور از خیابان مراقبیم، در نتیجه خود را از تصادف محافظت می کنیم. این مراقبت، از تجربه ترس های ما می آید. دیده ایم کسانی را که در خیابان زیر ماشین رفته اند و مرده اند. و ما نمی خواهیم آن تجربه برای ما اتفاق بیفتد. اگر در خیابان ماشینی با سرعت به ما نزدیک شود، یکباره صاحب انرژی فوق العاده ای شده می گریزیم. در این لحظه به خاطر ترس، مغز ما فرمان می دهد تا خون بیشتری به سمت پاهای ما روان شوند، تا بتوانیم از مهلکه بگریزیم. در نتیجه رنگ روی ما می پرد، چرا که خون در آن قسمت ها کمتر شده است. این تجربه ترس ژنتیک است و ما آن را از دورانی که در جنگل ها می زیسته ایم به ارمان آورده ایم. زمانی

که مجبور بودیم از شر حیوانات خود را حفظ کنیم. اما اضطراب چیست؟ اضطراب ترسی غیر واقعی است. شما نشسته اید تا استراحت کنید، یکباره فکر شما به خطری احتمالی فکر می‌کند و ناگهان فشارتان می‌افتد و رنگتان سفید می‌شود و یا دستتان شروع به لرزیدن می‌کند. در اینجا خطری واقعی شما را تهدید نمی‌کند، اما بدنتان به فرمان مغزتان عکس‌العملی که متناسب با ترس است را نشان می‌دهد. یعنی خون از مغزتان به سمت پاهایتان می‌رود. ممکن است قلب شما حتی به شدت بتپد. گویی در مسابقه دوی صد متر شرکت کرده اید. از وحشت فکر می‌کنید که در حال جان دادن هستید، در حالی که شما در خطر مرگ نیستید و دچار حمله اضطراب شده اید. بگذارید مثالی بزنیم. برای آن که در خانه آتش سوزی اتفاق نیفتد، سنسوری نصب می‌کنند که نسبت به دود و آتش حساس است و به محض آن که مقدار دود زیاد شود، آژیر شروع به صدا کردن می‌کند. اما اگر دستگاه سنسور زیادی حساس شود و بی دلیل آژیر بکشد، اسباب دردسر خواهد شد. در مغز ما نیز سنسوری وجود دارد که در صورت مشاهده خطر آژیر می‌کشد، تا بدن آماده

فرار شود. اما اگر این سنسور نه با روبرو شدن با واقعیت ترسناک، بلکه از طریق فکر به یک چیز ترسناک آژیر بکشد، آن وقت دچار اضطراب شده ایم. بنابراین اضطراب، ترسی غیر واقعی و مزاحم است. در حالی که ترس، ناشی از خطر واقعی است و اسباب ایمنی ماست.

خشم چیست؟

ایجاد احساس قدرت و انرژی برای جنگیدن با دشمنی که ما را تهدید می‌کند. در گذشته اگر انسان در جنگل با حیوانات خطرناک روبرو می‌شد، مغزش به او فرمان خشم می‌داد، تا با بیشترین انرژی ممکن دشمن را از پا در آورد، در این موقع خون از بدن به دست و فک منتقل می‌شد، تا دشمن را در چنگال خود بگیرد و با دندان بدرد. برای همین هنوز وقتی دچار خشم می‌شویم، در فک و دندان‌های خود احساس انرژی زیادی می‌کنیم و دندان به هم می‌ساییم. یا در کودکی ممکن است کودکان خشمگین همدیگر را گاز بگیرند و یا از دستشان برای زدن همدیگر استفاده کنند، یا چیزی را پرت کنند و یا بشکنند. اما اگر انسان در گذشته احساس می‌کرد که حریف دشمن

نمی‌شود، می‌ترسید تا خون به پاهایش برونند و او بتواند با سرعت بیشتر بگریزد. اکنون ما در جنگل زندگی نمی‌کنیم، اما همچنان دچار همان فرمان‌های مغزی در مورد خشم و ترس دوران جنگل هستیم.

غم چیست؟

تجربه ناکامی‌ها و محاسبات آن. انسان در جنگل می‌اندیشید که حریف دشمن می‌شود، اما از او ضربه می‌خورد و دیر می‌گریخت و آسیب می‌دید، یا می‌ترسید و می‌گریخت، در حالی که مشاهده می‌کرد دیگری بر دشمن پیروز شد و او فرصت را از دست داد. اگر ترس و خشم واکنش آنی او بود، در عوض غم، واکنش محاسباتی او بود. غم او را بعد از اتفاق به فکر می‌انداخت که در آینده چون گذشته آسیب نبیند. و در حقیقت بخشی از پروسه تکامل و عقلانیت او بود. انسان در گذشته غمگین می‌شد تا این تجربه‌های شکست و ناکامی را به صورت حسی درونی کند و دیگر آن را تکرار نکند. اما همانگونه که اضطراب، ناشی از ترس غیر واقعی است، غم زیاد ناشی از محاسبه خطاها نیز افسردگی است. و افسردگی دیگر غم نیست و بیماری است.

عصبانیت و ترس به ما احساس قدرت موقت می‌دهند،- (تمام ارتش‌های جهان ابزاری هستند که به خشم و ترس ملل سرویس خدماتی می‌دهند).- اما غم، قدرت و انرژی ما را می‌گیرد. در عوض شادی، به ما انرژی ملایم اما مداوم می‌دهد. و شادی به دست نمی‌آید، مگر با نبود غم و ترس و خشم. و شادی معمولاً با آرامش همراه است. به عبارت دیگر انسان سالم، شاد و آرام است، مگر دچار ترس و خشم و غم شود.

۱. با ترس‌های کم کم روبرو شو

مدت دو سال در کشور تاجیکستان زندگی می‌کردم. در همسایگی من دختر بچه پنج ساله ای بود که مادر و خاله‌اش او را نیمه شب برای بازی بیرون می‌آوردند. بازی آنها این بود که مادر و خاله خودشان را شبیه کودکان در می‌آوردند و صدایشان را کودکانه می‌کردند، تا کودک پنج ساله احساس کند همبازی‌های او کودک هستند و کمبود بچه‌ها را در کنار خود حس نکند. یک شب از خانه بیرون رفتم و از خاله و مادر کودک علت این کارشان را پرسیدم. خاله دختر بچه گفت: این کودک بیماری ای دارد که

نباید رنگ آفتاب را ببیند و برای همین ما شبها او را بیرون می‌آوریم. پرسیدم پس تکلیف ویتامین دی بدن او چه می‌شود؟ در این صورت او از نبود آفتاب هم باید دچار بیماری‌های دیگری شود. خاله دختر بچه فردای آن روز به خانه ما آمد و گفت: راستش مشکل بچه ما آفتاب نیست، مشکل او بچه‌های کوچه هستند که دختر ما را اذیت می‌کنند. برای این که صورت کودک ما شبیه گل آفتابگردان است، ما کودک را نیمه شب بیرون می‌آوریم تا با کودکان کوچه روبرو نشود و مورد تمسخر آنها قرار نگیرد. شب بعد به کوچه رفتم و به چهره کودک نگاه کردم. چهره خاصی داشت، اما زشت یا عجیب و غریب نبود. حتی می‌شد او را دارای نوعی زیبایی خاص دانست، که بعدها در جوانی عشاق سینه چاکی هم داشته باشد. اما برای مادر و خاله او کمی تفاوت چهره کودکان با بچه‌های دیگر کوچه ترسناک شده بود و آنها را عقب رانده بود. با خاله و مادر کودک صحبت کردم و گفتم کودک شما زیباست و بیهوده ترسیده‌اید. بعد هم او باید سرانجام وارد اجتماع شود. اگر با او اینطور رفتار کنید، یک کودک عقب افتاده اجتماعی خواهید داشت. آنها بهانه آوردند که

در واقع تقصیر ما نیست، این خود کودک است که از بچه‌ها وحشت دارد. برای همین شبها بیدار است و روزها می‌خوابد. آنها را متقاعد کردم که از فردا هر روز کودک را یک ساعت زودتر بیدار کنند، تا جاییکه صبح‌ها مثل همه بچه‌ها از خواب بیدار شود. و بعد هم کودک را به کوچه بیاورند تا با کودکان بازی کند. مادر و خاله وحشت کردند و گفتند بچه‌ها او را با سنگ می‌زنند. گفتم شما کنار او هستید و از او مراقبت می‌کنید. من هم خواهم آمد. فردا صبح کودک را به کوچه آوردند، تا دقایقی بچه‌ها را از دور نگاه کند. بعد هم دستپاچه او را به خانه برگرداندند. روزهای بعد مدت ماندن کودک در کوچه طولانی‌تر شد و کودک در کنار خاله و مادر با بچه‌ها بازی می‌کرد. ابتدا کودک کمی جلو می‌رفت، کودکان را لمس می‌کرد و به عقب می‌گریخت و خاله و مادرش هم مثل بادیگارد او را محاصره کرده بودند، تا مبادا آسیبی ببیند. روزهای بعد از خاله و مادر کودک خواستم کمی از او فاصله بگیرند، تا کودک خودش بازی با بچه‌ها را تجربه کند. روز اول آنها یک متر از کودک فاصله گرفتند و روز دوم دو متر و روز دهم مادر و خاله به خانه رفتند، تا کار خودشان

را انجام دهند و کودک هم در کوچه با بچه‌های دیگر بازی می‌کرد. در این تجربه آنها با ترسشان کم کم روبرو شدند و از آن عبور کردند.

وقتی می‌ترسیم می‌گریزیم، و ای بسا منزوی شویم. اگر منتظر بمانیم تا شجاع شویم و بعد کاری را انجام دهیم، شاید هیچگاه ترس ما از بین نرود. در مورد برخورد با ترس، تنها یک راه وجود دارد:

بترسیم و انجام دهیم. بترسیم و با ترس خود ذره ذره روبرو شویم. ترس هیچ درمانی جز رویارویی ندارد.

آنکه می‌ترسد و می‌گریزد و یا با ترس خود روبرو نمی‌شود، ترس را در خود درونی می‌کند و تا ابد ترسو و محافظه کار خواهد ماند و هیچگاه به شجاعت نخواهد رسید.

یکی از تکنیک‌های مقابله با ترس، معکوس‌گرایی است. با انجام خلاف آنچه که می‌خواهید، می‌توان احساس ترس را اصلاح کرد. اگر از شنیدن "نه" وحشت دارید، آنقدر پیشنهاد بدهید و نه بشنوید، که برایتان نه شنیدن عادی شود.

۲. خشم را به طور مناسبی تخلیه کن

در خانه خود سگ کوچکی داریم که پانزده سال است با ما زندگی می‌کند. نام او توییگی است. توییگی تنهایی را دوست ندارد، و ما کمتر او را تنها می‌گذاریم. اما وقتی برای یک ساعت تنها می‌ماند، به شدت غمگین و خشمگین می‌شود و هنگامی که پیش او بر می‌گردیم، اول از خوشحالی بازگشت ما دم تکان می‌دهد و بعد تکه پارچه‌ای را بر می‌دارد و گاز می‌گیرد و خشم خود را بدین وسیله خالی می‌کند. دوست روانشناسی را می‌شناسم که وقتی خشمگین می‌شود، متکا را می‌زند تا خشمش خالی شود. دوست روانشناس دیگری را هم می‌شناسم که وقتی عصبانی می‌شود، آن محیط را ترک می‌کند. یا اگر امکان ترک آن مکان نباشد، برای لحظاتی به دستشویی می‌رود. در این موارد بهترین ذکر این است:

● خشم خود را به طریق مناسبی تخلیه کن.

● از این محیط دور شو.

● خشم را عقب بینداز.

۳. دچار عذاب وجدان نشو

آنها که مهر طلباند، برای جلب توجه بلدند ما را دچار تله عاطفی و حتی عذاب وجدان کنند. اگر به آنها سر نزنید، شما را می‌بینند و می‌گویند: داشتیم از مریضی می‌مردم و به کمک احتیاج داشتیم و تو پیدایت نبود. اگر به آنها زنگ بزنی، می‌گویند چه عجب یاد ما کردی! اگر شما روانپزشک هم باشید و به اندازه کافی هم به مریض‌های خود رسیده باشید، اما بابت رنج آنها، شما هم رنج ببرید و نتوانید در کنار زن و فرزند خود لحظات خوشی را داشته باشید، بیهوده خود را دچار تله عاطفی کرده‌اید.

در مغز ما نقطه‌ای وجود دارد که امپاتی نام دارد. نقطه‌ای که احساس همدردی ما را برای دیگران ایجاد می‌کند. طبق تحقیقات این نقطه در مغز همه به یکسان عمل نمی‌کند. برای بسیاری از بیماران روانی و یا کسانی که دچار اختلال شخصیت هستند، این نقطه کارایی مشابه همگان را ندارد. برای همین بعضی از مردم بی‌محاسبه رنج دیگران، دست به اقدامات آزار دهنده می‌زنند. اما از آنسو اگر این نقطه امپاتی، در بعضی چنان تحریک شود که یکسره در تب رنج دیگران بسوزند، خود مشکل دیگری است

که باید جلوی آن را گرفت.

عبداله با بیماری حمله اضطراب به کلینیک روانپزشکی مراجعه کرد. روانپزشک دریافت که عبداله یک خبرنگار است که در مورد درد و رنج مردم می‌نویسد و اکنون این رنج‌ها در او تلنبار شده و به صورت حمله اضطراب خودش را نشان می‌دهد. روانپزشک به او گفت: من از صبح تا شب با کسانی که چون تو مریض هستند، ملاقات می‌کنم و برای درمان آنها هرچه از دستم بر می‌آید کوتاهی نمی‌کنم، اما همین که در مطبم را بستم و از اینجا رفتم، دیگر به شما فکر نمی‌کنم و به زندگی شخصی‌ام می‌پردازم. اگر چنین نکنم، به جای آنکه پزشک باشم، بزودی به مریضی ناتوان تبدیل می‌شوم و دیگر برای کسی کاری از دستم بر نمی‌آید.

گاه با حساسیت‌های زیاد، خودمان را دچار تله عاطفی می‌کنیم، گاهی هم با حرف‌هایمان دیگران را دچار تله عاطفی می‌کنیم. معمولاً این ترفند را برای مهرطلبی به کار می‌بریم.

۴. افسردگی نکن

در دنیای مدرن از هر پنج نفر همیشه یکی شدیداً

غمگین است. (یعنی افسرده است.) چرا؟

اولین دلیل: زندگی پر از مسابقه دنیای سرمایه

داری و رقابتهایی که بر انسان تحمیل کرده است.

دومین دلیل: دوری از طبیعت و در بعضی نقاط،

کمبود نور آفتاب است.

سومین دلیل: تنهایی انسان در زندگی مدرن است.

چهارمین دلیل و مهمترین آنها، اینکه بشر به دنبال

شادی نیست، بلکه به دنبال موفقیت است، پس وقتی

به دنبال شادی نباشیم، آن را هم به دست نمی‌آوریم.

افسرده از مردم دوری می‌کند و دست از فعالیت

می‌کشد. برای درمان باید دوباره با مردم بیامیزد،

و به جای فکر کردن، سرگرم کار شود. اما آنچه

مقدم بر ارتباط و کار است، ذکر "افسردگی نکن"

است. ویلیام گلاسر روانشناس امریکایی می‌گوید:

ما افسرده نمی‌شویم، ما افسردگی می‌کنیم. یعنی

بیماری‌های روحی ما هم انتخاب‌های ما هستند.

ذکر "تو مسئولی و قربانی نیستی" هم ذکر مناسب

دیگری در این مورد است. بر این قیاس می‌توان

این ذکرها را هم افزود: "اضطراب پیشه نکن."

وسواس پیشه نکن."

فصل هفتم

رفتار

آنها که دنبال مقصر می‌گردند، برای تغییر حال خود، تغییر موقعیت را مهم می‌دانند. در حالی که همه تغییرات نیازمند یک تغییر سه جانبه است:

● تغییر موقعیت

● تغییر افکار

● تغییر رفتار

به یک فرد افسرده فکر کنید. قرصی که دکتر به او می‌دهد، موقعیت شیمی مغز او را تغییر می‌دهد. مهربانی خانواده و مراقبت از او، موقعیت عاطفی او را تغییر می‌دهد. صحبت با روانشناس افکار او را تغییر می‌دهد. سر ساعت خوابیدن و بیدار شدن، بیرون رفتن از خانه، راه رفتن و ورزش، رفتار او را تغییر می‌دهد، و همه اینها با هم خلق و خوی او را تغییر می‌دهد. تغییر موقعیت گاهی دست ما نیست. تغییر افکار به مشاور و یا یک دوست خوب احتیاج دارد، اما تغییر رفتار در دست خود ماست. ولی ما تنبلی می‌کنیم، با این توجیه که حسش نیست.

۱. انجام بده، حس اش می آد

- می خوام برم، اما پام نمی ره.

- می خوام انجام بدم، اما حسش نیست.

- انگیزه انجام این کار را ندارم.

این جملات بهانه‌هایی است که مغز ما در هنگام ناامیدی یا تنبلی تولید می کند. بسیاری از ما برای انجام هر کاری اول به دنبال یک انگیزه بزرگ می گردیم و اگر آن را نیافتیم، دست به عمل نمی زنیم. حال آنکه تجربه ثابت می کند، بعد از انجام عمل، حس و انگیزه اش هم خواهد آمد.

هوا کمی سرد است و شما حوصله بیرون رفتن از خانه را ندارید. اما خود را مجبور می کنید و از خانه بیرون می روید، پس از دقایقی حسش هم می آید. با خودتان قرار گذاشته اید که روزی یک ساعت ورزش کنید، اما حوصله ورزش کردن را ندارید. با بی حوصلگی شروع به ورزش می کنید، آرام آرام حسش هم می آید. قرار است چیزی را بنویسید، احساس می کنید نه انگیزه اش را دارید و نه چیزی برای گفتن. به گوشه ای می روید و قلم و کاغذ را بر می دارید، می بینید هم حسش می آید و هم آنچه قرار است بنویسید

برایتان معلوم می‌شود.

پیش از این دیدیم که افکار منجر به عواطف و احساسات می‌شوند، و احساسات منجر به رفتار. حالا می‌بینید که رفتار هم منجر به احساسات و افکار می‌شوند. اگر افکار ما معمولا دست ما نیست و از موقعیت‌ها و ناخودآگاه ایجاد می‌شوند، تجربیات نشان می‌دهد که ما می‌توانیم این سیکل را معکوس کنیم و از طریق عمل، احساس و افکار خود را در اختیار بگیریم. در حالت اول دچار نوعی جبر هستیم و در حالت دوم دچار نوعی اختیار. زیرا فرمان ماشین وجود ما در عملگرایی، در دستان ماست. در حالی که فرمان ماشین ما در فکر گرایی، در دست موقعیت و ناخودآگاه ماست.

ذکر ”عمل کن، حس و انگیزه‌اش می‌آید“، برای رفع تنبلی، مقابله با ناامیدی و بی‌عملی بسیار موثر است. و اراده ما را هم قوی‌تر می‌کند. برای همین وقتی کار می‌کنیم، ناخودآگاه و جبرهایش دست از سر ما بر می‌دارند.

مرحله عمل جایی است که اراده انسان را شکل می‌دهد. آن که عمل می‌کند، زنجیره موقعیت،

فکر، حس و رفتار را معکوس می‌کند.

ذکر انجام بده، حسش می‌آد، برای بازسازی اراده از مهم ترین ذکرهاست. ما با عمل کردن، سرنوشت خود را تغییر می‌دهیم. آنها که عمل می‌کنند و در مسیر عمل، مشکلات را از سر راه بر می‌دارند، موفق‌تر از آنهايي هستند که می‌خواهند همه چیز را از ابتدا پیش بینی کنند و انگیزه‌اش را هم بیابند و بعد دست به عمل بزنند.

۲. کار سرنوشت ساز را انجام بده

- یه عالمه کار دارم، نمی‌دونم کدومشو انجام بدم.

- بذار اول خرده کاری‌ها رو انجام بدم، بعد به کار اصلی‌ام برسم.

محمد بیست ساله است. آدم مهربانی است. همه او را بیشتر از خواهرش دوست دارند. چون او عادت دارد در خرده کاری‌ها به همه کمک کند. خودش هم از بین کارهایش عادت دارد اول خرده کاری‌ها را از سر راهش بردارد. هر چند که هیچوقت به کارهای اصلی‌اش نمی‌رسد.

مهسا خواهر محمد بیست و دو ساله است. آدم چندان

مهربانی نیست، اما در کارش موفق است. او معمولاً خرده کاری هایش را انجام نمی‌دهد و یا به عقب می‌اندازد، در عوض صبح اول وقت، همینکه چشمش را باز می‌کند، کار اصلی‌اش را انجام می‌دهد. شما شبیه کدامیک از این دو هستید؟

به جز مهربانی، دیگران چرا محمد را دوست دارند؟ چون تنبلی آنها را رفع می‌کند. حتی ناخواسته نوکری آنها را می‌کند. آنها از محمد تعریف و تمجید می‌کنند تا دوباره بتوانند خرده کاری هایشان را به گردن او بیندازند. اما علیرغم آنکه از مهسا خوششان نمی‌آید، به موفقیت او حسودی می‌کنند و در ته دلشان او را می‌ستایند، چرا که او را موفق می‌بینند.

از این دیدگاه آدمها دو دسته‌اند:

دسته اول: کارهای کم اهمیت را انجام می‌دهند تا بعداً فرصت کارهای اصلی را پیدا کنند. و آدم‌های موفق نیستند.

دسته دوم: اول کارهای اصلی را انجام می‌دهند، حتی اگر نتوانند کارهای فرعی را سر موقع انجام دهند. آنها آدم‌های موفق تری هستند.

شما اگر در پی موفقیت کاری هستید، این ذکرها را بگویید:

● ”کار سرنوشت ساز را انجام بده. خرده کاری‌ها را رها کن.“

● ”کار اصلی، نه حاشیه“

۳. معجزه عذرخواهی

آوا خیلی حساس است. خیلی زود همه چیز را به خود می‌گیرد و عصبانی می‌شود و خشمش را بیرون می‌ریزد و اطرافیانش را می‌آزارد. بعد با غیظ و نفرت به تنهایی خود می‌گریزد. ساعتی بعد که خشمش فروکش کرد، دچار غم می‌شود و تصمیم می‌گیرد دیگر آنها را نبیند. بعد از مدتی دچار احساس تنهایی می‌شود، و در می‌یابد که بیهوده دیگران را رنجانده است و به این زودی امکان آشتی با آنها نیست. پس مدتی در انزوا و تنهایی می‌ماند تا آنها از آسیاب بیفتند. اما در خلوت و تنهایی دچار افکار منفی و یاس و ناامیدی می‌شود. وقتی بالاخره از خلوت خود بیرون می‌آید، آنقدر رنجیده است که حساس‌تر از قبل شده است. برای همین کوچکترین حرف را دوباره به خود می‌گیرد و خشمگین می‌شود و فریاد

می‌زند و دوباره به خلوت خود می‌گریزد. دیگران هم امیدشان را به بهبود رفتار او از دست می‌دهند و سعی می‌کنند با او فاصله بگیرند تا از هر تنشی با او دوری‌گزینند. یک روز آوا شنید که معجزه و فاجعه‌ای در کار نیست و همه چیز کم‌کم تغییر می‌کند، مگر در یک مورد، آن هم معجزه عذرخواهی است. آوا این بار که عصبانی شد و خشم خود را بر سر دیگران خالی کرد، مثل همیشه به اتاق خود رفت تا روزهایی را در تنهایی و عزلت بگذراند، اما یکباره یاد این جمله افتاد: «معجزه عذرخواهی» به سرعت از اتاقش بیرون آمد و کسانی را که رنجانده بود در آغوش گرفت و گفت: ببخشید. آنچه گفتم فکر واقعی من نبود، احساس واقعی من نسبت به شما نبود، بلکه صدای خشم بی‌منطق من بود. می‌دانم که شما را رنجاندم، می‌دانم که باز هم شما را می‌رنجانم، اما باور کنید صدای واقعی من صدای الان من است، و حرف‌های واقعی من همین حرف‌های این لحظه من است. من شما را همواره دوست داشته و دارم. آوا بعد از آن هم باز عصبانی شد، اما دیگر هیچ چیز به بدی گذشته نشد.

عصبانیت مرحله اول رفتار است، مرحله دوم آن قهر و دور شدن است. اگر قدرت کنترل عصبانیت خود را ندارید، مرحله دوم که قهر کردن است را با معجزه عذرخواهی جایگزین کنید. در این صورت عصبانیت، مثل زلزله ای می‌شود که خسارت کمی به بار آورده است.

بعد از چند بار عذرخواهی ذهن شما عذرخواهی را مثل یک تصویر ثبت می‌کند و تا می‌خواهید عصبانی شوید، مغز شما تصویر عذرخواهی بعدی را به شما یادآوری می‌کند. در نتیجه شما عصبانی نمی‌شوید و یا با شدت کمتری خشم خود را نشان می‌دهید. گاهی عذرخواهی با زبان سخت است. در این صورت در آغوش کشیدن و بوسیدن چاره کار است.

۴. واگذار کن

آنها که امپاتی بیش از حد دارند و آنها که وسواسی‌اند و خود را مسئول حل مشکلات همه می‌دانند چنین می‌کنند:

- فلانی اشکال داره، من باید بهش نصیحت کنم، تا اشکالش رو رفع کنه.

- فلانی مشکل داره، من باید مشکلم رو حل کنم، چون اون خودش نمی‌تونه.

- بچه‌ام، برادرم، خواهرم، دوستم، همسایه‌ام، مشکل یا مشکلاتی دارند، من مسئولم که آن مشکلات را حل کنم.

- او نمی‌داند، من باید یادش بدم.

- او ندارد، من باید هزینه شو بدم.

به جای دیگران انجام وظیفه کردن، مانع از رشد طبیعی دیگران می‌شود و ما را هم زیر بار دیگران فرسوده می‌کند. آلمانی‌ها ضرب المثلی دارند که می‌گویند: به او کمک کن تا به خودش کمک کند.

تغییر دیگران توسط ما واقعی نیست و بیشتر یک توهم است. در اکثر موارد ما در تغییر دیگران ناتوانیم. پس دخالت در کار دیگران و انجام کار به جای آنها، نه تنها معمولاً بی‌فایده است، که بیش از هر چیز فضولی است. در حالی که واگذار کردن کارها، باعث رشد آنها و سبکی خود ما هم می‌شود. طبیعی است در موارد مشخصی کمک ما تنها راه‌چاره است، در این موارد که بر همه معلوم است، باید فوری دست به کار شد. مثل هنگامی که

شخصی تصادف کرده و بیهوش گوشه خیابان افتاده است و از دست او برای خودش کاری بر نمی‌آید.

۵. موضع نگیر، خواسته ات را بگو

- "تو همیشه اینجوری هستی.

- تو همیشه این کارها را می‌کنی.

- تو هیچوقت فلان کار را نمی‌کنی.

- من اینم، اما تو اونی.

- من اینکار را کردم، تو اون کار را کردی."

- متلک می‌گیرم.

- تحقیر می‌کنیم.

- توهین می‌کنیم.

- تهدید می‌کنیم.

- قهر می‌کنیم.

- و.....

مثال: برای خرید می‌رویم. کالایی را می‌پسندیم،

قیمت را می‌پرسیم، فروشنده قیمت را می‌گوید. به

نظر ما گران می‌آید. خواسته ما این است که این

جنس را ارزانتر بخریم، اما به جای آنکه بگوییم:

آیا امکان تخفیف وجود دارد؟ موضع می‌گیریم و می‌گوییم: آقا شما چقدر گرون فروشی! پاسخی که می‌شنویم این است: خانم شما هم مفت خری! خواسته ما این است که نزدیکانمان ما را دوست داشته باشند، اما به جای آنکه از آنها بخواهیم دوست داشتن خود را اعلام کنند، می‌گوییم: تو آدم بی احساس و بی محبتی هستی! آنها هم به جای ابراز محبت می‌گویند: تو هم پر توقعی!

موضع‌گیری به جای درخواست کردن، عادت غلطی است که به آن شرطی شده‌ایم. گاهی هم خواسته خود را با حق خویش اشتباه می‌کنیم، در نتیجه به جای درخواست کردن، موضع احقاق حق می‌گیریم. اما آیا از این طریق به خواسته خود می‌رسیم؟ بیشتر اوقات نه. چون طرف خواسته ما را به روشنی نفهمیده است و از موضع ما رنجیده است و در صدد تلافی است. ذکر "موضع نگیر، خواسته ات را بگو." یکی از اصلی‌ترین ذکرهایی است که می‌تواند مانع از تنش بین ما شود و روابط میان فردی ما را اصلاح کند.

۶. حرفو کوتاه کن

- باید جوابشو بدم.

- حرفی که زده توی سرم می چرخه.

- باید روشن کنم که خطا می کنه.

- باید توضیح بدم که خیال خودم راحت شه.

- جوابشو ندم، فکر می کنه حریفش نیستم.

ادامه جدل به روشن شدن حقیقت کمک نمی کند. بلکه مثل همزدن آب گل آلود است. گاهی باید صبر کرد تا آب گل آلود ته نشین شود و آب شفاف از خاک تیره تفکیک شود.

نه گفتگوهای معمولی ما، که گفتگوی فیلسوفان تاریخ هم مشکل حقیقت را حل نکرده است. با این همه، ما چاره ای جز گفت و گوی مکرر برای حل مشکلاتمان نداریم. اما همیشه باید مترصد آن بود که اگر بحث از مسیر سالم خود خارج شد، و به جدل و بگو مگو کشید، خود را هر چه زودتر از جدل خارج کنیم، که حاصلی جز اتلاف وقت و خرد شدن اعصاب ندارد. بحث سالم، ارائه موضوع به همراه دلیل است. و اگر مخالفتی دیدیم، دلیل خواهی از طرف مقابل است. به مثال زیر دقت کنید:

الف: من گوشت نمی خورم.

ب: چرا؟

الف: به سه دلیل. اول اینکه حیوانات به دنیا نیامده‌اند تا ما آنها را بخوریم، آنها به دنیا آمده‌اند، تا برای خودشان زندگی کنند. دوم اینکه اخیراً معلوم شده، مصرف گوشت باعث گرمای کره زمین خواهد شد و نسل بعدی خسارات فراوانی از این بابت می‌بیند. سوم این که تحقیقات بیشتری نشان می‌دهند که مصرف گوشت برای سلامتی مضر است.

علاوه بر این میلیونها نفر از مردم از ابتدای تولد تا آخر عمر خود گوشت نخورده‌اند، و میلیونها نفر از میانه عمر خود گوشت را ترک کرده‌اند، و سالم زندگی می‌کنند. **ب:** من که فکر نمی‌کنم بتوانم گوشت نخورم. اول اینکه بوی گوشت رو می‌شنوم، دلم برای خوردنش می‌ره. دوم این که اگه گوشت نخورم، چاق می‌شم. یکبار گوشت رو ترک کردم، از بس نون و برنج خوردم، ده کیلو چاق شدم. از اون به بعد هم دیگه لاغر نشدم.

الف: می‌شه گوشت نخورد، اما غذاهای بهتر و سالم تری خورد و چاق هم نشد. کاری که من سه ساله می‌کنم و نه تنها چاق نشدم، که چند کیلو هم

لاغر شدم. دوستی دارم که چاق بود و رفت پیش دکتر تغذیه و یک رژیم مناسب بدون گرسنگی و بدون گوشت گرفت و توی شش ماه بیست کیلو لاغر شد. اما یک سوال، اگه حیوونها از بوی تن ما خوششون می‌اومد و ما رو می‌خوردند نظر شما چی بود؟

این گفتگوی مختصر که مملو از ارائه دلیل از دو طرف است، نمونه یک گفتگوی سالم است. چرا که هر دو طرف در مورد موضوع حرف زدند، نه درباره یکدیگر. حالا به همین گفتگو به شکل ناصحیح آن نگاه کنید:

الف: من گوشت نمی‌خورم.

ب: دوباره یک تصمیم افراطی گرفتی؟ بخور برای سلامتی ات خوب نیست.

الف: من مثل تو خودخواه نیستم که یک مشت حیوون بیچاره رو بخورم. روزی یک مرغ بمیره، چرا؟ چون من می‌خوام یه وعده غذای خوشمزه بخورم.

ب: تو که اینقدر دلت برای حیوونها می‌سوزه، پس چرا رفتارهای دیگرت رو درست نمی‌کنی؟!

الف: کدوم رفتارها؟!

ب: خودت می‌دونی.

الف: تو چی؟ رفتارهای تو درسته؟ به حرف زدنت نگاه کن...

در مدل دوم، هر دو طرف به جای ارائه دلیل همدیگر را متهم کردند و به هم برچسب زدند. هر دو طرف به جای موضوع اصلی که نخوردن گوشت بود، درباره همدیگر صحبت کردند. در این موارد بهترین ذکرها که ما را به مسیر صحیح بحث هدایت می‌کند این سه ذکر است:

- موضع نگیر، خواسته‌ات را روشن و محترمانه بگو.
 - دلیل بیاور و دلیل بخواه. برچسب نزن.
 - درباره موضوع صحبت کن، نه درباره خودت و او.
- تجربیات زندگی نشان می‌دهد که نود و نه درصد بحث‌های ما به سادگی از مسیر صحیح خود خارج می‌شود. معمولاً قادر نیستیم که همدیگر را متقاعد کنیم، چون روش ارائه دلیل و دلیل خواهی را نمی‌دانیم. ما آنچه را فکر می‌کنیم، حق می‌دانیم، و آنچه را طرف مقابل مان باور دارد، باطل. لذا به جای ارائه دلیل، فقط به حرفها صفت می‌دهیم.

من از حق سخن می‌گویم و تو از باطل. حرف من صحیح است و حرف تو چرت و پرت و مزخرف.

یک شاعر ایرانی گفته است "حقیقت آینه ای بود در دست خدا، از آسمان به زمین افتاد و شکست؛ هر کس تکه ای از آن را برداشت، خود را در آن دید و پنداشت حقیقت در دست اوست. حال آن که حقیقت در دست همگان پخش بود."

۷. لنگ به لنگ شو

اگر هر دو پای ما از شدت خستگی هلاک باشند و امکان نشستن مان نباشد، چه می‌کنیم؟ علیرغم خستگی هر دو پا، روی یکی از آنها تکیه می‌کنیم و به پای دیگر استراحت می‌دهیم؛ پس از لحظاتی پای خود را عوض می‌کنیم تا پای دیگرمان استراحت کند. گاهی در مشکلات متعدد فرسوده شده ایم. یا حوصله مان از یک مشکل، یک کار، یک آدم سر رفته است؛ وقت آن است که برای رفع خستگی و بی‌حوصلگی، به مشکل، یا کار، یا آدم دیگر بپردازیم. لنگ به لنگ شدن، تکنیکی است که همه آن را تجربه کرده‌اند و همیشه هم به کار می‌آید. این تکنیک وقتی خسته ایم، اما نمی‌توانیم دست از

کار بکشیم، خیلی به کارمان می‌آید.

۸. سم نخور

بد خوردن، بد خوابیدن، بد نفس کشیدن، بی حرکتی، بر ذهن ما تاثیر منفی می‌گذارد. اما از همه بدتر سم خوردن است.

گئورگی پنجاه ساله به روانپزشک مراجعه کرد. وقتی که دیگر از شدت افسردگی در حال خودکشی بود. اعتراف کرد که روزی یک بطری مشروب می‌خورد. به سختی می‌خوابد. نفسش می‌گیرد و معمولاً گوشه خانه افتاده است.

روانپزشک به او گفت: اگر نمی‌خواهی بمیری سم نخور. گئورگی گفت: من سم نمی‌خورم، مشروب می‌خورم. روانپزشک گفت: اگر بدانی اسم آنچه می‌خوری سم است، آیا باز هم آن را می‌خوری؟ روانشناس برای خوابش به او قرص آنتی هیستامین داد، که یک قرص ضد حساسیت است و بدون نسخه هم می‌توان آن را از داروخانه دریافت کرد. این قرص از خواص جنبی‌اش خواب بهتر و اضطراب کمتر است. روانپزشک از گئورگی خواست تا دو هفته دیگر این چند کار را انجام دهد:

● **اول:** خوابش را تنظیم کند. چرا که خواب به اندازه و عمیق، ذهن ما را آرام می‌کند و ما بهتر فکر می‌کنیم.

● **دوم:** بعد از خواب، بلافاصله یک ساعت راه برود. چرا که صبح‌ها مود همه ما پایین است و از طریق راه رفتن مود خود را بالا می‌آوریم.

● **سوم:** چند ساعت کاری بکند، حتی کاری بیهوده، فقط برای آن که ذهن‌اش کمتر فرصت فکر کردن داشته باشد.

● **چهارم:** کمتر سم بخورد.

گئورگی دو هفته بعد پیش روانپزشک برگشت، در حالی که از فکر خودکشی درآمده بود، و دنبال ترک کامل سم بود. واقعیت این است که ما در زندگی دچار غم و ترس و عصبانیت می‌شویم و برای آن که خود را آرام کنیم، طرق مختلفی را در پیش می‌گیریم. بعضی سراغ مشروب و اعتیاد می‌روند. بعضی سراغ داروهای روانپزشکی. بعضی هم سراغ خواب آرام و پیاده روی و کاری متعادل و دوست داشتنی. از همه این راه‌ها، راه آخری کم هزینه‌تر است. این چهار ذکر که برای تنظیم برنامه روزانه است، منجر به

آرامش و شادی می‌شوند:

- صبح زود بیدار شو.
- بعد از خواب یک ساعت پیاده روی کن.
- در روز مشغول کاری باش.
- سم نخور

همه کسانی که آگاهانه و یا به اجبار زندگی، این برنامه‌ها در زندگی شان اتفاق می‌افتد، کمتر دچار اضطراب و افسردگی و خشم می‌شوند و زندگی را بیش از آنها که چنین برنامه ای ندارند، دوست دارند.

۹. تغییر کنی، تغییر می‌کنند

مغز میانی مسئول هوش هیجانی ماست. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های خطرناک از خود واکنش نشان دهیم. همچنین با کمک هوش هیجانی به علت غم و شادی خود پی می‌بریم. هوش هیجانی کمک می‌کند دیگران را هم درک کنیم. هوش هیجانی مسئول کنترل هیجانات و احساسات ماست. خوشبختانه هوش هیجانی توانایی آموختن دارد. ما از کودکی نحوه کنترل هیجانات را در همین بخش از مغز میانی می‌آموزیم، اما نه از

طریق آموزش‌هایی که والدین یا مربیان یا دوستان با کلام و حرف به ما می‌آموزند، بلکه از طریق آنچه در عمل از خود نشان می‌دهند و برای ما الگو می‌شوند. هنگامی که مادری می‌ترسد و واکنش عصبانیت از خود نشان می‌دهد، به کودکش نحوه برخورد با هیجان ترس را از طریق عصبانیت آموزش می‌دهد. کودک، مادر و یا پدر را الگو قرار می‌دهد. برای همین بسیاری از روانشناسان به کودکی مراجعین خود بر می‌گردند، تا آنچه را از کودکی به غلط آموخته‌اند، به آنها یادآوری کنند و آنها را متقاعد کنند که نحوه دیگری از بروز یا کنترل هیجانات را بیاموزند. بنابراین اگر می‌خواهید فرزندان خوبی تربیت کنید، کودکی خودتان را از طریق بازنویسی مغز میانی تصحیح کنید، اگر می‌خواهید هوش هیجانی فرزندان خود را پرورش دهید، روش‌هایی برای مدیریت هیجان‌های خود یاد بگیرید و از طریق ذکر آن را در مغز میانی خود تثبیت کنید. فراموش نکنید که کودکان از رفتار شما الگو برداری می‌کنند، نه از نصایح شما. می‌گویند دوصد گفته، چون نیم کردار نیست. این مورد تنها به کودکان مربوط نمی‌شود. حتی در بزرگسالان، نحوه کنترل هیجان توسط یک

نفر، بر کنترل هیجان دیگران اثر می‌گذارد. سلمان آدم مودبی است. او با احترام با همگان سخن می‌گوید. برای او کودک و بزرگ فرقی نمی‌کند، همه را با نام آقا و خانم صدا می‌زند. حتی اگر کسی به او بارها توهین کند، او ادب خود را کنار نمی‌گذارد و بر آن اصرار دارد. در نتیجه دیگران هم آرام آرام یاد گرفته‌اند، نام او را حتی در غیابش با آقا صدا کنند و به او که می‌رسند رفتاری مودبانه داشته باشند. او هیچوقت به کسی نصیحت نمی‌کند و از هیچکس نمی‌خواهد تا رفتارش را تغییر دهد، بلکه از طریق اصرار بر رفتار مودبانه خودش دیگران را به ادب دعوت می‌کند و بر آنها اثر می‌گذارد.

غیر از ادب، او اهل منطق است. با آن که مثل همه دارای هیجان ترس، خشم و غم است، اما هیچکدام از آنها نه در کلام و نه در صورتش خود را نشان نمی‌دهند. او همیشه لبخندی بر چهره دارد. گویی در جنگل وجود او ارتباط درختان طوری است که اگر آتش خشمی در هیجان او شعله بکشد، به درختان بخش‌های دیگر سرایت نمی‌کند. اگر دیگران ده بار هیجانات خود را کنترل نکرده به او بروز دهند، او به جای هر

واکنشی، اول هیجانات خود را کنترل می‌کند و پس از لحظاتی سکوت مودبانه می‌پرسد: راه حل منطقی حل این مشکل از نظر شما چیست؟ من دیده‌ام رفتار دیگران هم رفته رفته با او همانطور شده است. به او که می‌رسند کلامشان مودب و منطقی می‌شود. حتی وقتی حضور ندارد، از او به احترام یاد می‌کنند. اینطور نیست که او آدم نیست و از هیجاناتی که همه ما داریم تهی است. بلکه در مغز میانی او، جایی که مربوط به کنترل هیجانات است، خوب آموخته و شرطی شده است.

خوبی مسری است، همچنان که بدی. هر دوی اینها از شما شروع می‌شوند و به خودتان باز می‌گردند. به عبارت دیگر محیط شما توسعه رفتار شماست. اگر محیط آرامی را می‌خواهید، آرام رفتار کنید. اگر محیط شادی را می‌خواهید، شاد باشید. مدتی بر رفتار خوب خودتان اصرار کنید و تاثیر آن را بر نزدیکان خود ببینید. به تعریفی دیگر، دیگران آینه رفتار خود ما هستند. در خیابان عبور می‌کنیم. ناخواسته پای کسی را لگد می‌کنیم و بی‌اعتناء دور می‌شویم. از دور می‌شنویم کسی ما را نفرین می‌کند. اگر بلافاصله از او عذر

بخواهیم، و کمی بایستیم و دلسوزانه به او نگاه کنیم تا درد او تخفیف بیابد، او قبل از این که دور شود، دستی بر ایمن تکان می‌دهد و لبخندی هم به ما تحفه خواهد داد.

در مورد تغییر دیگران دو فرضیه وجود دارد:

اول: ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر بدهیم.

دوم: ما می‌توانیم دیگران را تغییر بدهیم.

من از گروه دوم هستم و معتقدم ما در همه لحظات در حال تغییر دیگران هستیم. اما گروه دوم نیز به دو دسته تقسیم می‌شوند:

اول: ما از طریق تذکر، نصیحت، انتقاد، غر، شکوه و شکایت، کم‌محلّی، توهین، تهدید، یا آموزش می‌توانیم دیگران را تغییر بدهیم.

دوم: ما با واکنش غیر هیجانی و منطقی می‌توانیم هیجانات دیگران را به سمت منطقی شدن سوق دهیم. باز هم من از گروه دوم هستم. به تجربه دیده‌ام که ما نه تنها نیازمند تغییر خود هستیم، که نیازمند تغییر دیگرانیم. دیگران موقعیت پیرامونی ما هستند. مگر بدون تغییر موقعیت خود، می‌توانیم آرامش و شادی

لازم را داشته باشیم؟ اما برای تغییر موقعیت مهم ترین راه تغییر خود است، نه تغییر دیگران از طریق غر، نقد و نصیحت. آنچه را دوست دارید از دیگران دریافت کنید، به آنها ببخشید. عشق می‌خواهید، به آنها عشق بدهید. احترام می‌خواهید، به آنها احترام کنید. بخصوص زمانی احترام بدهید، که آنها منتظرند جواب‌های‌شان را با هوی بدهید. در سال‌های ۱۹۴۰ نود و پنج دانشجویی که در دانشکده هاروارد از بهره هوشی بالایی برخوردار بودند را تا میانسالی مورد بررسی قرار دادند تا ببینند آنها در آینده تا چه اندازه موفق‌تر از آدم‌های کم‌هوش‌تر در رشته خود هستند. نتیجه ناامید کننده بود. آنها علیرغم هوش بالای خود، نه در زندگی شغلی خود نسبت به کم‌هوش ترها، موفق بودند، نه در زندگی شخصی خود احساس رضایت و خوشبختی همچون آنها را داشتند. در عوض کسانی که بهره هوشی آنها کمتر بود، اما قدرت کنترل هیجان خود را داشتند، یا به عبارتی از هوش هیجانی برخوردار بودند، از آنها هم در موفقیت شغلی، مقدار درآمد و احساس خوشبختی پیشی داشتند. معنی دیگر این حرف این است که رعایت اخلاق، که به یک معنی قدرت کنترل هیجانات، یا داشتن هوش

هیجانی است، نه تنها منجر به موفقیت که باعث احساس خوشبختی هم می‌شود. نتیجه می‌گیریم که اخلاق نه تنها زندگی جمعی ما را، که زندگی فردی ما را هم بالا می‌برد.

مدیران هر مجموعه‌ای، الزاما باهوش‌ترین‌ها در آن رشته نیستند، که معمولا کسانی هستند که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند. یعنی بلدند اول هیجانات خود را کنترل کنند، و بعد هم هیجانات دیگران را مهار کنند. جای هوش هیجانی در مغز میانی است. مغز میانی به عکس مغز زیرین قابلیت آموزش دارد. و اگر غلط آموخته باشد، می‌تواند با آموزش درست خود را بازسازی کند. این آموزش‌ها دوره‌های طولانی نمی‌طلبند، بلکه کافی است فرض‌های غلط را باطل کنیم و فرض‌های درست را از طریق ذکر درمانی جایگزین آنها کنیم.

فصل هشتم

جسم

افکار و احساسات آدمی، نه تنها منجر به رفتار او می‌شود، که واکنش بدن او را هم به دنبال خواهد داشت. این واکنش‌ها از میگرن تا لرزه خفیف یا شدید بدن، افت یا افزایش فشار خون، زخم معده، مشکلات روده، آلرژی، آسم، بیماری قلبی، سکته قلبی و مغزی است.

چنین بیماری‌هایی، بیماری‌های روان‌تنی نام دارد و به صورت اختلال بدنی، که تحت تأثیر ذهن قرار دارد، یا در شدیدترین حالت، توسط ذهن ایجاد می‌شود، تعریف می‌شوند. تشخیص اختلال روان‌تنی، زمانی صورت می‌گیرد که یک اختلال با مشکل جسمانی شناخته شده وجود دارد، در کنار اتفاقاتی که از نظر روانشناسی معنادار هستند، این اتفاقات قبل از اختلال جسمی واقع شده و به شروع یا وخیم شدن آن کمک می‌کنند.

سپیده سالها با خشم خود دست و پنجه نرم کرد و بر آن غلبه نکرد. برای آن که از درگیری پرهیز کند، گوشه‌گیری و خودسازی را اختیار کرد. مدتها مشغول

مدتیشن و یوگا و مطالعات روحانی شد، اما ناگهان در خود احساس ضعف شدید کرد، تا جایی که گاه نمی‌توانست قدم از قدم بردارد. روزهایی نیز از ناتوانی در رختخواب افتاد و دچار فلج موقت شد. فلجی که او را ترساند. دکترها پس از آزمایشات گوناگون علت را روحی روانی تشخیص دادند و برچسب بیماری خستگی مزمن را بر او زدند. سپیده شروع به افکار درمانی و رفتار درمانی کرد، بدین ترتیب:

- **تغییر افکار:** مثبت اندیشیدن و مثبت حرف زدن.
- **تغییر رفتار:** سر ساعت خوابیدن و بیدار شدن، پیاده روی روزانه، مشغول کردن ذهن خود به کارهای کوچکی که لذت بخش و ممکن باشد.
- **تغییر موقعیت:** خروج از تنهایی و بازگشت به خانواده.

تغییرات او در پایان هفته دوم، تمام علایم چند ماه گذشته او را به شکل معنی داری تخفیف داد. بیماری سپیده یک نمونه از بیماری‌های جسمی است که ریشه روحی روانی دارند و بایستی از طریق تغییر افکار، تغییر رفتار، تغییر موقعیت آن را درمان کرد.

حوا دختری است بیست و هشت ساله و پر از هیجان.

او هرگاه دچار هیجان می‌شود، دست به گریه می‌زند، اما وقتی هیجانات او شدت می‌یابند، دچار آسم می‌شود و راهی بیمارستان می‌شود. معصومه خانم که پیش از این از او یاد کرده‌ایم دست آخر دچار فشار خون شد. زینت خانم که پیش از این از او یاد کرده‌ایم، همه عمر از بیماری زخم معده رنج برده است.

این بیماری‌ها که علل روانی دارند، می‌تواند باعث وحشت بیماران شده، خود را در معرض مرگ قریب الوقوع ببینند و حتی بیماری روانی شان تشدید شود. ابراهیم، یک روز ناگهانی دچار تپش قلب شدید شد و احساس کرد دارد می‌میرد. ابراهیم ابتدا به دکتر عمومی و بعد به دکتر متخصص رجوع کرد، تا چاره‌ای برای درد خود بیابد، مدت‌ها وقت تلف کرد و دست آخر دریافت ریشه مشکل جسمی او، روحی روانی است. و تازه به فکر مراجعه به روانشناس و روانپزشک افتاد. روانپزشک به او قرصی داد، اما اعلام کرد، افکار و رفتار درمانی بهترین راه درمان اوست.

من زنی را می‌شناسم که از شدت بیماری قلبی، امید به زندگی‌اش را از دست داده بود، اما با تغییر

فکر از طریق ذکر درمانی، دردهای قلبی‌اش متوقف شد. ابراهیم بعدها از شدت اضطراب، دچار افت فشار خون می‌شد، پزشکی به او گفت: پیش از موقعیتهای اضطرابی، دو لیوان آب بخور تا حجم خونت بالاتر رود و فشار خون ات افت نکند. او چنین کرد و دیگر دچار افت فشار خون نشد. پیشگیری‌های این چینی، نه تنها مانع از مشکلات جسمی ناشی از فکرهای منفی است، که تخفیف دهنده آن فکرهاست. در این مواقع بهترین ذکر این است: درد را از قبل تخفیف بده.

فصل نهم

خلاصه ذکرها

- در موقعیت بد حضور پیدا نکن.
- وقتت را با کار خوب پر کن، تا فرصت افکار بد نداشته باشی.
- فکر بد را دور کن. (تنیس)
- دچار تله عاطفی نشو.
- خشم تو عقب بنداز.
- انجام بده، حسش می‌آد.
- اخبار بد گوش نده.
- صبح زود بیدار شو.
- فضای مجازی به اندازه نیاز.
- رابطه ناسالمو قطع کن.
- تنها نمون.
- بیکار نمون.
- نبین، که نخواهی.
- پرونده مسایل روز را به رختخواب نیاور.

- من زود و عمیق می‌خوابم.
- ذهن من آسمان، افکارم ابرهای در گذر. من فکرم نیستم.
- بس کن.
- حواستو پرت کن.
- خاطره مثبت رو به جای خاطره منفی بگذار.
- عقلتو به کار بنداز.
- اخلاق را رعایت کن.
- سلامتی، شادی، دوستی، نه دستاورد.
- رفع نیاز، نه آرزو.
- بگذر.
- خوبی‌ها همدیگر رو صدا می‌کنند.
- انسان حتمی الخطاست.
- یک کاره شو
- کار سرنوشت ساز را انجام بده.
- کار اصلی، نه حاشیه
- مقایسه نکن، مسابقه نده.

- خوب خودت باش، نه محبوب دیگران.
- حسودی دیگران را درونی نکن.
- کمی بهتر، نه صد در صد.
- تلاش مهمه، نه نتیجه.
- مشکل نه، راه حل.
- گذشته رو دفن کن.
- آینده به آن بدی نمی‌شه، اگرم شد، یه راهی براش پیدا می‌شه. اگرم نشد، می‌پذیریم.
- نگرانی هایت را بی اعتبار کن.
- لیست پذیرش. (آنچه تغییر ناپذیر است را بپذیر).
- انتخاب و غرامت.
- توقع کم، شادی بیشتر.
- دنبال مقصر نباش.
- فایلو ببند.
- این نیز بگذرد.
- فکر و حرف مثبت.
- با ترس هات روبرو شو. (بترس ولی انجام بده).

- خشم را به طور مناسبی تخلیه کن.
- معجزه عذر خواهی.
- واگذار کن.
- موضع نگیر، خواسته ات را محترمانه و روشن بگو.
- حرفو کوتاه کن.
- ارائه دلیل، دلیل خواهی، نه برچسب.
- درباره موضوع حرف بزن، نه درباره خودت و او.
- در خستگی لنگ به لنگ شو.
- سم نخور.
- درد رو تخفیف بده.

فصل دهم اراده

اگر بپذیریم اراده داریم، ارادی رفتار می‌کنیم، اگر بپذیریم قربانی شرایط هستیم، بی اراده رفتار می‌کنیم. در زمینه اراده پنج شخصیت متفاوت هم زمان در ذهنم کنار هم ایستاده‌اند و به آنها می‌اندیشم:

اولی: دختری است ۲۲ ساله به نام سالومه. او قهرمان شیرجه کشور گرجستان است. لاغر است و جثه ریزی دارد. هر آشنایی را که می‌بیند، نام او را بلند صدا می‌کند و می‌خندد. در مقابل هر سوالی اول لبخند می‌زند و به هر بهانه‌ای بی محابا شادی می‌کند. با او در فیلم پرزیدنت همکار بودم. او دستیار من بود. بیشتر صحنه‌های فیلم در بیابان و کوهستان و در فصل زمستان فیلم برداری می‌شد و معمولا درجه هوا زیر صفر بود. گاهی تا ده درجه زیر صفر. سالومه اما لباس زیادی نمی‌پوشید و مثل بقیه گروه که از سرما کنار آتش جمع می‌شدند نبود. او با جنبانیدن خویش سرما را از خود دور می‌کرد. ما هفته‌ای یک روز تعطیلی داشتیم. سالومه روز

تعطیل را هم برای شنا به استخر می‌رفت و اگر مسابقه فوتبالی در کار بود، او خود را مسئول به هیجان آوردن تماشاچیان می‌دانست. از او می‌خواستیم وقتی مجبورم بلند حرف بزنم، برای من بلند گو بیاورد و دلیل می‌آوردم که من وقتی خیلی داد بزنم خودم را ناراحت و حتی گاه عصبانی حس می‌کنم. او می‌خندید و می‌گفت: من بر عکس، با فریاد زدن خود را شاد احساس می‌کنم. او می‌گفت در استادیوم فوتبال وقتی جمعیت ساکت می‌شوند، من با فریاد زدن شادی و هیجان را به تماشاچیان برمی‌گردانم و هربار با خودم شرط می‌بندم که بیش از قبل موج شادی را به ورزشگاه برگردانم.

به او گفتم به سن خودت چهل سال اضافه کن و وضعیت جسمی و روحی خودت را در آینده برای من بازگو کن. گفت: مادر بزرگی خواهم بود خندان و پر انرژی. از او علت شادی‌اش را پرسیدم. خیلی کوتاه گفت: مرگ ناگهانی پدر و مادرم.

تنها دارایی سالومه یک خانه کوچک بود که آن را هم فامیلی - که به او اعتماد کرده بود- بالا کشیده بود و حالا سالومه مجبور بود هر روز کار

کند تا اجاره خانه و خرج زندگی‌اش را در آورد. پرسیدم از کی همه این اتفاقات ناگوار برایت افتاده است؟ گفت: از دو سال پیش تا به حال. او افزود با این اتفاقات فهمیدم که تنها دارایی من همین زندگی است که دارم و هر لحظه ممکن است آن را هم از دست بدهم و می‌خواهم تا آخرین قطره زندگی را تا وقت هست بنوشم.

در تمام چهار ماهی که با او کار می‌کردم در او هیچ نوسانی ندیدم، جز یک بار که به دلیل توهینی که یکی از بازیگران فیلم جلوی ده‌ها نفر به او کرد، بلند بلند گریست، اما باز هم در حالی که بلندگو جلوی دهانش بود، جملات مرا برای بازیگران و سیاهی لشگرها ترجمه می‌کرد و وقتی اشکش تمام شد، چشم‌هایش را پاک کرد و خندان پرسید: نمای بعدی چیست؟

یک بار از او پرسیدم اگر قدرتش را داشته باشی، با آن فامیلی که به او اعتماد کردی و خانه‌ات را از چنگ‌ات ربود چه خواهی کرد؟ گفت: تنها چیزی که از این حادثه آموختم این است که هیچ‌گاه در عمرم مثل او نباشم. سالومه با مرگ هولناک و غمگین پدر

و مادرش روبرو شده بود و زندگی و شادی را انتخاب کرده بود. فامیل کلاهداراش همه دارایی‌اش را برده بود و او اخلاقی زیستن را انتخاب کرده بود. او از فاجعه معجزه می‌ساخت.

دومی: به خلاف اولی که زن بود و جوان، مرد است و سالخورده. اکنون ۷۷ سال دارد. سه سال پیش درباره او فیلم مستندی ساختم با نام لبخند بی پایان. نامش کیم است و کره ای است. تا چند سال پیش با صد نفر همزمان گیلاس به گیلاس مشروب می‌نوشید. یک روز انتخاب کرد که دیگر مشروب نخورد و کات. دیگر مشروب نخورد. او هر روز ساعت چهار صبح از خواب بیدار می‌شود. کمی در خانه دمبل می‌زند و هم زمان اخبار تلویزیون را نگاه می‌کند. بعد وقتی هوا هنوز تاریک است، یک ساعت در خیابان پیاده روی می‌کند و با دوستان قدیمی‌اش به تنیس می‌رود. وقتی به خانه باز می‌گردد، ساعت حدود هفت صبح است. دوش می‌گیرد. لباس‌های زیرش را می‌شوید. ایمیل‌هایش را جواب می‌دهد. با همسرش صبحانه می‌خورد و با اتوبوس به سر کار می‌رود. او اکنون رییس یک دانشکده سینمایی در سئول است. او همه

روزها نهار و شام را به ملاقات با کسانی و برای کاری تبدیل می‌کند. یکی از این ملاقات‌ها که اول هر ماه اتفاق می‌افتد، به دوستان دوران سربازی‌اش اختصاص دارد. آن‌ها پنجاه و چند سال پیش با هم دوست شده‌اند. عده‌ای از دوستان آن دوران مرده‌اند. اما آن‌ها که مانده‌اند، ماهی یک بار همدیگر را می‌بینند و گذر پنجاه سال بر اراده دوستی آن‌ها خللی وارد نکرده است.

کیم تا شصت سالگی معاون وزیر فرهنگ کره جنوبی بود و بنیان‌گذار بسیاری از نهادهای فرهنگی، موزه‌ها و سالن‌های سینماست. در حدود شصت سالگی بازنشسته شد، اما به جای نشستن در خانه، تصمیم گرفت بزرگ‌ترین جشنواره سینمایی آسیا را ایجاد کند و کرد. جشنواره بوسان امسال بیست و سه ساله شد و اکنون بزرگ‌ترین جشنواره سینمایی آسیاست. با سالی حدود دویست هزار تماشاچی و دو هزار میهمان بین‌المللی و نمایش چند صد فیلم در ده روز.

کیم مدام به سفر می‌رود. هر کجا او را دعوت کنند، نه نمی‌گوید. دوربین کوچکی را همراهش

دارد و اگر به یادگار با شما عکسی بگیرد، حتما کپی ای از آن را برایتان پست می‌کند و از این طریق صدها دوست در سرتاسر کره زمین دارد. هر کجا موزه زیبایی یا پارکی یا مجسمه‌ای ببیند عکسی می‌گیرد. در ملاقات‌های روزانه‌اش معماری را تشویق می‌کند که از آن عکس الگو بگیرد و طرحی را آماده کند و سرمایه‌گذاری را تشویق می‌کند که سرمایه ساختن آن بنا را جور کند و دو سه سال بعد عکس یادگاری او تبدیل می‌شود به موزه‌ای یا مجسمه‌ای یا پارکی در کشور کره.

او همه این کارها را به هنگام سفر و ملاقات‌های نهار و شامش انجام می‌دهد. تقریباً بیست سال است او را می‌شناسم. اول بار او را در جشنواره بوسان دیدم و بعدها در جشنواره‌های جهانی دیگر دنیا. یک بار در جشنواره‌ای در اسپانیا بودم. نیمه شب بود و بی خواب بودم و از پنجره اتاق هتل خیابان را نگاه می‌کردم. او را دیدم که با لباس ورزشی در خیابان می‌دوید. برای کیم فرقی نمی‌کند که در کجای دنیا باشد، هر کجا باشد، ساعت چهار از خواب بیدار می‌شود و تا هوا روشن نشده در خیابان می‌دود و

هر کجا باشد، ساعت هفت صبح سر میز صبحانه است. از او پرسیدم کلماتی که در مغزش می‌گذرد چیست؟ پاسخ داد: انتخاب و اراده.

از همه مدل‌هایی که ادیان، فلاسفه، عرفا و روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند، کیم روش خود را انتخاب کرده است: برنامه روزانه.

او یک برنامه روزانه ثابت را انتخاب کرده و آن را در هر مکانی با اصرار انجام می‌دهد و به همه اهداف خود از طریق همین برنامه روزانه می‌رسد.

کیم کم حرف است و هرگاه دوستانش را می‌بیند با صدای بلند می‌خندد و آن‌ها را در آغوش می‌گیرد و اگر کسی در مخالفت با او حرف بزند، سکوت و لبخندش قطع نمی‌شود.

علیرغم آن که او را پدر سینمای کره می‌دانند و ده‌ها بنیاد و موزه و موسسه فرهنگی را تاسیس کرده، آدم ثروتمندی نیست. با حقوق کارمندی‌اش زندگی می‌کند و حقوق کارمندی‌اش هم صرف ناهار و شامی می‌شود که با دیگران می‌خورد و اگر همسرش - که داروخانه کوچکی دارد- نباشد برای خرج زندگی‌اش می‌لنگد. از او برنامه آینده‌اش را پرسیدم، لیستی در

اختیارم گذاشت که به رویای یک جوان بیست ساله شبیه بود.

درمثال اول سالومه که دختر بود و جوان و در مثال دوم کیم که مرد بود و سالخورده، چیزهای مشترکی دیده‌ام: لبخند مدام. انرژی. از دست ندادن فرصت برای زندگی و از همه مهم تر: انتخاب و اراده.

این دو، انسان را موجودی دارای اراده می‌دانند و به نقش موقعیت و اجبارهایش، آن چنان که مدل فکری زمانه ماست، چندان بها نمی‌دهند. به طور طبیعی دختر جوان پس از مرگ پدر و مادرش بایستی افسردگی را انتخاب می‌کرد، کارش به روان شناس و روان پزشک می‌کشید و پیرمرد بایستی برنامه روزانه‌اش را در نهایت در شهر خودش پیاده می‌کرد و نه در سرتاسر جهان. در سن ۷۷ سالگی او بایستی خانه نشین شده بود، یا در خانه سالمندان می‌بود، نه این که هر روز در یک گوشه جهان باشد.

در مشاهدات من هر دوی این مثال‌ها برون‌گرا بودند و من ذره‌ای از توهم و خیالاتی بودن در سخن و رفتار آنها ندیدم. سالومه جوان و پر حرف بود و کیم سالخورده، خیلی کم حرف بود. اما هر دو اهل

استفاده از حواس پنج گانه خود بودند و به خوبی محیط اطراف را می‌دیدند و می‌شنیدند و می‌بوییدند و لمس می‌کردند. کیم هرگاه چیز جالبی برای مشاهده وجود نداشت، چرت مختصری روی صندلی‌اش می‌زد و سالومه از موضوع ملال‌انگیزی به موضوع شادابی می‌سرید.

سومی: زنی است ایرانی و سالخورده. ۸۵ ساله. افتخار خانم نام دارد. از نظر مالی دستش به دهانش می‌رسد. خانه‌ای دارد و خرجی‌ای و چهار فرزند. دو پسر و دو دختر که هر کدام برای خود پدر و مادری هستند و هر کدام از پس مشکلات خود بر می‌آیند و هیچ باری بر دوش او نیستند. چند سال پیش قرار شد این زن هر چند روز را در خانه یکی از فرزندان خود بگذراند و سرش را به نوه‌ها گرم کند، اما دیری نپایید که او برنامه را به هم زد و به خانه تنهایی خود بازگشت. او اکنون در یک سیکل بسته قرار دارد. از سویی آنگاه که در خانه فرزندان خود است، به کوچک‌ترین بهانه‌ای می‌رنجد و قهر می‌کند و با این ادعا که احترام من نادیده انگاشته شده، به خانه خود بر می‌گردد. از سویی دیگر در تنهایی خانه‌اش

گریبان است که چرا با آن که چهار فرزند دارم، آخر عمری تنها مانده‌ام. و در اوج احساس تنهایی، دوباره به خانه یکی از فرزندانم پناه می‌برم، ولی به روز دوم نرسیده، به کوچک‌ترین بهانه به خانه خود باز می‌گردم. اگر با او صحبت کنی، مدام خود را قربانی شرایطش می‌داند. می‌گوید: افسرده‌ام و دیگران را دلیل افسردگی خود می‌داند. او برای خود فرض‌هایی دارد. من مادرم و احترامم واجب است. من هشتاد و پنج ساله‌ام و ناتوانم. من در خانه خود راحت‌ترم. من در گذشته آسیب‌های جسمی و روانی‌ای خورده‌ام و رنج امروزه من از آن دوره است. اکنون دیگر وقت آن است که بچه‌ها و فامیل به خانه من بیایند و تنهایی مرا پر کنند و مرا - آن‌طور که خودم احترام را تعریف می‌کنم - احترام کنند.

آنچه در مثال افتخار خانم با دو مثال سالومه و کیم متفاوت است باور به نقش خود، اراده خود و انتخاب خود است. سالومه و کیم گویی اراده را در بالاترین حد خود باور دارند و به کار گرفته‌اند، اما افتخار خانم اراده خود را باور ندارد و به کار نمی‌گیرد و همه مشکلات زندگی خود را به گردن این و آن و شرایط

می‌اندازد و چون مثل هر آدمی اختیاری بر رفتار آدم‌های دیگر ندارد، بدیهی است که هیچ وقت روز خوش نخواهد دید.

شرایط، برای سالومه قهرمان شیرجه گرجستان، مثل سکوی شیرجه است، پایی بر آن می‌کوبد که به هوا رود. اما شرایط برای افتخار خانم، چاهی است که تنها می‌توان در آن فرو رفت.

چهارمی: جوان سی ساله‌ای است به نام علی. کارمند است. یکی دوسالی است ازدواج کرده. از همسر خود راضی است. از کار خود راضی است. پدر و مادری دارد و برادری، که بار خانوادگی آن‌ها بر دوش او نیست. بیش از ده سال است که سیگار می‌کشد. بارها تحت فشار خانواده کوشیده سیگار را ترک کند، اما هربار ناکام شده و بی‌اراده‌تر از این بازی بیرون آمده. علی در تجربه ناموفق ترک سیگار، به فلسفه من قربانی عادت خود به سیگار شده‌ام باورمندتر شده بود. این بار - درست وقتی که کسی از او نخواست - خودش تصمیم به ترک سیگار گرفت و بنا گذاشت که از فردا سیگار را ترک کند. از یکی از آشنایان که موفق به ترک سیگار شده بود مشورت

خواست. از او پرسید: آیا شیوه تدریجی ترک سیگار را به کار بگیری؟ یا شیوه ترک یکباره را؟ آشنا به او چند توصیه کرد:

● ۱. از همین الان سیگار را ترک کن. نه از فردا. فردا هیچ وقت نمی‌آید.

● ۲. ترک سیگار را در اولویت زندگی ات قرار بده. به این معنا که به دلیل کار و عصبانیت تصمیم ات را نشکن. به خودت بگو اگر بین انجام کاری یا بودن در حالتی نامناسب و ترک سیگار مخیر شوم، ترک سیگار را انتخاب می‌کنم. حتی اگر آن کارم را نتوانم انجام دهم، یا از عصبانیت اطرافیانم را برنجانم.

● ۳. آماده باش تا حد مرگ رنج بکشی. به خودت بگو حتی اگر بمیرم، سیگار نخواهم کشید. بدیهی است که هیچ کس از ترک سیگار نمرده، اما آن که سیگار را ترک می‌کند، می‌کوشد بدون هیچ رنجی از این عادت خود را خلاص کند. در نتیجه با اولین موج تمنا یا فشار، تصمیم خود را می‌شکند. اما کسی که با خود عهد می‌کند رنج ترک سیگار را در حد مرگ تحمل کند، وقتی با رنجی صدها بار کمتر از رنج مرگ روبرو می‌شود، راحت‌تر بر رنج

ترک سیگار غلبه می‌کند.

● ۴. هرگاه میل کشیدن سیگار به سراغت آمد، به خودت بگو این یک موج است و پایدار نیست و خواهی دید که این موج هر روز کمتر و دیرتر به سراغت خواهد آمد و یک ماه بعد این موج ترا برای همیشه ترک می‌کند.

علی سرانجام به ترک سیگار موفق شد. می‌توان گفت علی نه تنها سیگار را ترک کرد، بلکه از آن مهم‌تر به فلسفه من اراده دارم دوباره ایمان آورد. اما چه تفاوتی در موفقیت این بار علی با ناکامی‌های قبلی او وجود دارد؟

– **الف:** اراده خود علی.

– **ب:** توصیه مشاور. این که یک طرف مرگ را بگذار و یک طرف سیگار را.

مشاور به او گفت خودش ۸ سال سیگاری بوده و روزی ۳ بسته سیگار می‌کشیده، تا این که یک روز حالت آسم شدیدی گرفته و مرگ را چند روزی پیش چشم خود دیده. به مدت چند روز بدون آن که فکر کند، نمی‌توانسته نفس بکشد و نیاز به آگاهی برای

نفس کشیدن چند روزه، سخت ترین تجربه زندگی او بوده. چرا که هرگاه فراموش می کرد نفس بکشد، نفس اش بند می آمد. تا زمانی که حالش بد بود، نتوانست لب به سیگار بزند و وقتی حالش خوب شد، دوباره سیگار کشید. یک روز از خودش پرسید چه چیزی باعث شد چند روز سیگار نکشد، بی آن که حتی یک بار هم میلش یا فکرش را بکند؟ پاسخ این بود: ترس از مرگ. به خودش گفت: پس برای اراده کردن، باید وزنه‌ای به اندازه مرگ را در مقابل مشکلات گذاشت. او با همین فلسفه سیگارش را ترک کرد. به خودش گفت: از این لحظه، حتی اگر بمیرم، سیگار نخواهم کشید و موفق شد.

پنجمی: یک دوست دیرینه است و نادر نام دارد. از کودکی به یک کشور اروپایی مهاجرت کرده بود و حالا در پنجاه سالگی بی اندازه چاق شده بود. از همسرش جدا شده بود. پسر جوان بیکاری داشت که مدام با او جدل می کرد و خرج زندگی اش به عهده او بود. سگ پیری داشت که روزی دوبار بایستی کارش را رها می کرد، تا سگ را بگرداند. و شغلی داشت که برایش ماهی چند هزار یورو در آمد ایجاد

می‌کرد. با این همه از نظر مالی همیشه هشتش گرو نهش بود و هیچ احساس خوشبختی نمی‌کرد. یک روز سگ پیرش مرد و او از غم سگش، بی اراده در خیابان شروع به راه رفتن کرد و از خودش پرسید: معنی زندگی من چیست؟ پاسخ‌اش ساده بود:

زندگی‌اش وزن زیادی بود که بایستی بر دوش می‌کشید. اجاره خانه‌ای بود که بایستی هر ماه می‌پرداخت. اشیایی بود که سال‌ها از آن استفاده نمی‌کرد، اما نگه‌شان داشته بود و شغلی بود که هیچ او را ارضا نمی‌کرد، اما آن را ادامه می‌داد و کشوری بود که دیگر جاذبه‌هایش را برای او از دست داده بود، اما هنوز در آن می‌زیست و پسری که با او دعوا می‌کرد و خرج زندگی‌اش را از او می‌خواست، اما از هم مستقل نمی‌شدند.

یکباره و در یک لحظه تصمیم گرفت تکلیفش را با هر چیزی که دوست ندارد، برای همیشه روشن کند. اولین بار اضافی که به زمین گذاشت، وزن زیاد بدنش بود. سه ماه کار نکرد. هر روز کیلومترها در خیابان‌ها راه رفت و آب نوشید و کمتر غذا خورد و به چیزهایی فکر کرد که دوست داشت به آن‌ها

برسد. سه ماه بعد ده کیلو از وزنش کم شده بود. شش ماه بعد بیست کیلو. در همان ماه اول به سراغ اشیا خانه‌اش رفت. مقابل یکی یکی آن‌ها ایستاد و از خودش پرسید که به کدام یک از آن‌ها واقعا احتیاج دارد. پاسخ این بود: هیچ کدام. لباس‌هایی را که لازم داشت و می‌پوشید در چمدانی گذاشت و یادگارهایی که نمی‌توانست از آن‌ها به هیچ وجه دل بکند را در چمدان دوم قرار داد و بقیه اشیا خانه را به دوستان و آشنایان و حتی ناآشنایانی بخشید که بیش از او لازم شان داشتند و خلاص. دیگر خانه خالی را برای چه می‌خواست؟ کات. خانه اجاره‌ای‌اش را پس داد. به پسر جوانش پولی داد و به او گفت: این پول برای چند ماه خرج زندگی‌ات. تا وقتی برای خودت کاری پیدا کنی و بتوانی روی پای خودت بایستی و تمام.

بلیطی خرید و به سرزمین مادری‌اش بازگشت. در دفتر کار پدرش اتاق کوچکی را به عنوان محل زندگی انتخاب کرد. جز یک یخچال کوچک و یک کتری آب جوش، وسیله‌ای را به اتاقش راه نداد. با اتوبوس این طرف و آن طرف رفت که خرج زندگی‌اش زیاد

نباشد، تا دوباره برای بدست آوردن آن مجبور نباشد کارهایی را که دوست ندارد، انجام دهد. غذای ساده و مختصری خورد و در عوض تنها کسانی را دید که دوست داشت ببیند و کارهایی را انجام داد، که همیشه دوست داشت انجام داده باشد. روزهای اول همه کارها را بدون پول انجام داد. کات.

اکنون چهار سال از آن لحظه‌ای که اراده کرده بود می‌گذرد. او در شغلی است که آرزویش را داشت و امسال در شغل خود در سطح ملی پرکارترین شده است. او حالا احساس خوشبختی دارد، چون در جایی زندگی می‌کند که دوست دارد و کاری را انجام می‌دهد که دوست دارد، وزنی را دارد که همیشه دوست داشت داشته باشد و پسرش هم دیگر روی پای خودش ایستاده و مسئولیت زندگی‌اش را پذیرفته است.

روان‌شناسان معتقدند عقل از هفت سالگی ایجاد می‌شود، اما اگر عقل را به کار نگیریم، مثل یک شی اضافی کنج خانه ذهن ما به عنوان یک نیروی بالقوه بیکار و بی‌کار می‌ماند. دلیلش این همه بی‌عقلی آدم‌ها، با آن که به قول دکارت کمتر کسی خدا را از این بابت که به او عقلی کمتر از

دیگران داده ناشکری کرده است.

ما امکان عقل و رفتار عاقلانه را داریم، اما عقل و رفتار عاقلانه را بایستی انتخاب کرد. اگر خود را قربانی شرایط بدانیم، امکان رفتار ارادی را از خود صلب کرده‌ایم و قربانی فلسفه شرایط همه چیز است شده ایم. بدیهی است اگر بمبی را بر سرمان بریزند، ما بی اراده می‌می‌میریم و اگر ناغافل ماشینی به ما بزند، بی اراده مصدوم می‌شویم. اما همه موارد در زندگی ما این چنین نیست. این که در مقابل مشکلات ریز و درشت زندگی، خود را یکسره قربانی بدانیم، فلسفه‌ای است که به قربانی شدن ما منجر می‌شود. اما این که علیرغم شرایط و با توجه به امکانات انسانی و درونی مان خود را مسئول بدانیم، فلسفه‌ای است که به ما امکان رفتار ارادی تری را می‌دهد. برای ارادی‌تر زیستن و مسئول سرنوشت خود شدن، اول بایستی از شر فلسفه ما همه و همیشه قربانی شرایط و قربانی دیگران هستیم خلاص شویم و بپذیریم که بسیاری از ما و در بسیاری از موارد مسئولیم و برای نجات خویش تنها بایستی اراده خواب خود را بیدار کنیم.

شرایط و عمل پنج شخصیتی را که بر شمردم خلاصه می‌کنم:

۱. سالومه پدر و مادرش ناگهانی مرده‌اند و فامیل کلاهدارشان خانه او را بالا کشیده است، با این همه سالومه شادی می‌کند و تصمیم گرفته است اخلاقی زندگی کند.

۲. کیم ۷۶ ساله و باز نشسته است، اما هر روز ورزش می‌کند. آدم‌ها را موقع نهار و شام ملاقات می‌کند و از این ملاقات‌ها کارهای بزرگ عام‌المنفعه ایجاد می‌کند.

۳. افتخار خانم زن ایرانی ۸۵ ساله است و فرزندان و نوه‌هایی دارد که می‌توانند تنهایی او را پر کنند. اما او مدام قهر می‌کند و تنهایی پیشه می‌کند و خود را قربانی گذشته و بی‌احترامی حاضران می‌داند.

۴. علی ده سال سیگاری بوده است، اما یکبار و برای همیشه سیگار را ترک می‌کند و اراده خود را باز می‌یابد.

۵. نادر پنجاه ساله است. درآمدش خوب است اما کفاف مخارج زندگی‌اش را نمی‌دهد. چاق است و گرفتار دعوا با پسرش. یک روز تصمیم می‌گیرد

همه آنچه را دوست ندارد رها کند و به سراغ همه چیزهایی برود که دوست دارد و خیلی زود به همه آن چه اراده کرده است می‌رسد.

در این پنج مثال واقعی که من به چشم دیده‌ام، هم مرد می‌توان یافت و هم زن. هم پیر و هم جوان. هم ایرانی و هم غیر ایرانی. در نتیجه می‌توان عامل جنسیت و سن و فرهنگ را نادیده گرفت و به جوهر اصلی اراده انسانی آن‌ها در شرایط متفاوت اشاره کرد. از این پنج مثال چهار مورد از عامل اراده استفاده کرده‌اند و خود را از بحران بیرون کشیده‌اند. اما یکی از آن‌ها افتخار خانم، با پذیرش مطلق شرایط، خود را ناتوان از بیرون کشیدن از بحران می‌یابد.

می‌پذیریم که آگاهی، باورها، هیجانات و نیازهای آدم‌ها با هم برابر نیست و از همه نمی‌توان به یک اندازه توقع داشت؛ اما توقع فرزندان افتخار خانم توقع بزرگی نیست. آن‌ها از مادرشان نمی‌خواهند که قهرمان شیرجه گرجستان شود، یا پدر سینمای کره و یا بیست کیلو از وزنش را در سه ماه زمین بگذارد. آن‌ها از او خواسته‌اند برای روزهای آخر عمر خودش، یکی از این دو راهی را که بین شان سرگردان است

را انتخاب کند:

الف: تنهایی و احترام خواهی خیالی خود را.

ب: مدارا با فرزندان و نوه‌های خویش و زیستن در کنار آنها.

دریغاً که هرکدام از این دو راه به یک اراده نیاز دارد، امازن بی اراده مثل خیلی‌ها بین دو راهی‌ها سرگردان مانده و به جای تغییر خود، به دنبال تعلیم و تربیت اطرافیان است تا با او بهتر رفتار کنند.

خلاصه کلام این که ”اراده ات می‌خواست یک چرت بخوابد، یادت نرود بیدارش کنی، و الا به خواب ابدی می‌رود.“

فصل یازدهم

تجربیات مولف

اهمیت ذکر درمانی را من در زیر شکنجه دریافتم. در ۱۷ سالگی با گلوله پلیس زخمی و دستگیر شدم. تا هنگامی که مرا در بیمارستان برای عمل جراحی بیهوش کردند، در حال ذکر گفتن بودم و با آن که احساس می‌کردم در حال مرگ هستم، احساس خوشی داشتم. در این لحظات درد داشتم، اما غم و ترسی نداشتم.

وقتی ساعتها پس از عمل جراحی در بیمارستان ساواک به هوش آمدم، خودم را زیر شکنجه دیدم. در آنجا از طرفی به من سرم وصل کرده بودند و مراقب بودند تا زنده بمانم و از طرفی زیر شکنجه مرا به هوش می‌آوردند تا هر چه زودتر از من اطلاعات به دست آورند تا دوستانم را قبل از آن که مخفی شوند دستگیر کنند. از آنجا که گلوله پشت و شکم را سوراخ کرده بود، با ضربات شکنجه بخیه‌های من پاره شد و تخت بیمارستان پر از خون شد و دوباره بیهوش شدم.

وقتی دوباره به هوش آمدم شکنجه گران نبودند و من خودم را روی تخت بیمارستان تنها یافتم. مرداد ماه بود و هوای تهران به شدت گرم بود. لبم از تشنگی خشک شده بود و از شدت گرما عرق تنم با خون جراحتم آمیخته بود و جای زخم‌ها را می‌سوزاند. دست و پاهایم را به چهارگوشه تخت بسته بودند و نمی‌توانستم تکان بخورم. آرام آرام به یادم آمد که چگونه گلوله خوردم و دستگیر شدم. از اینکه شهید نشده بودم دچار غم شدم و از اینکه از حالا بایستی شکنجه را تحمل می‌کردم، دچار ترس وحشتناکی شدم. آن چنان این ترس در من عمیق شد که دیگر خودم را نمی‌شناختم. گویی من همان کسی نبودم که ساعاتی پیش علیرغم این که گلوله بدنم را سوراخ کرده بود، سرخوش بودم و فریاد می‌زدم "اگر مرا چون عین القضات شمع آجین کنید، حتی حسرت شنیدن یک آخ را هم بر دلتان خواهم گذاشت." پس چرا حالا این همه می‌ترسیدم. اثر آمپول‌های بیهوشی که کمتر می‌شد، درد جای گلوله و جراحی صد برابر می‌شد. اگر یک شخص عادی از عمل جراحی بیرون می‌آمد، به او تا مدت‌ها آمپول مسکن می‌زدند تا درد بعد از

جراحی را بهتر تحمل کند، اما به من آمپول مسکن نزده بودند تا از درد من به عنوان شروع شکنجه استفاده کنند. حدود بیست سانت شکم را شکافته بودند تا جای آسیب‌های گلوله را با جراحی ترمیم کنند. و حالا درد این بیست سانت شکم شکافته از درد جای گلوله بیشتر شده بود. وقتی گلوله خورده بودم، هشت خیابان و کوچه را دویده بودم و خون زیادی از بدنم رفته بود و دچار ضعف شده بودم. و اکنون درد و ضعف و تشنگی در گرمای مرداد ماه به خودی خود مرا به بدترین شکل شکنجه می‌کردند و دیگر تحمل تلنگر یک انگشت را هم نداشتم، چه رسد به تحمل شکنجه‌هایی که می‌دانستم چگونه خواهد بود. یکباره خودم را ضعیف حس کردم. همه خودسازی‌های قبل از دستگیری، برای تحمل احتمالی شکنجه‌های طاقت فرسا در زندان، در این وضعیت دیگر خودش را بی‌خاصیت نشان می‌داد. اگر این توانایی را داشتم تا به خودم بگویم بمیر! می‌گفتم بمیر و می‌مردم و خودم را نجات می‌دادم. بارها آرزوی مرگ کردم و مرگی نیامد. بارها نفسم را نگه داشتم تا از بی‌اکسیژنی بمیرم، اما نفسم بی‌اختیار برمی‌گشت. اگر دستهایم باز بود، شاید راهی برای کشتن

خودم پیدا می‌کردم. تنها پنجره اتاق را با میله‌های مشبک آهنی مسدود کرده بودند. بعدها فهمیدم زندانی قبل از من خودش را از پنجره این اتاق که در طبقه سوم بیمارستان شهربانی واقع در خیابان بهار تهران بود، به حیاط پرت کرده بود و کشته بود. از شدت غم اشک از چشمم جاری شد و تا لبم سرید. شوری اشک را بر لبم حس کردم و تشنگی‌ام تشدید شد. از جای بخیه‌هایم خون بیرون می‌زد. دوباره تصمیم به خودکشی گرفتم. تنم را تکان دادم تا بخیه‌هایم را پاره کنم و از خونریزی بمیرم. از شدت درد بی حرکت ماندم. حتی دیگر نفسم به سختی در می‌آمد. در این حالت نهایت ناتوانی یک انسان را تجربه می‌کردم. فکر کردم با این حالی که دارم، زیاد زیر شکنجه زنده نمی‌مانم و این فکر دوباره مرا خوشحال کرد. حاضر بودم می‌توانستم هزاربار بمیرم، اما زیر شکنجه دوستانم را لو ندهم. یکباره شروع به ذکر گفتن کردم. تمام شعرهای انقلابی که حفظ کرده بودم را زیر لب زمزمه کردم. تمام ذکرهای قبلی را که بلد بودم زمزمه کردم. صدمبار عین القضاة و شمع آجین شدن و آخ نگفتن‌اش را به یاد آوردم و آرام آرام روحیه مقاومت در من بالا رفت. چند

ساعت بعد، وقتی که هنوز صبح زود بود، بازجوها بازگشتند. اما خوشبختانه ذکرها علیرغم درد، مرا به حالت سرخوشی قبل از عمل جراحی بازگردانده بودند. بازجوها تا آنجا که می‌شد یک زخمی را شکنجه کرد، اما در عین حال او را زنده نگه داشت، مرا شکنجه کردند و من همراه فریادهایم ذکر می‌گفتم؛ تا دوباره از فشار شکنجه از هوش رفتم. وقتی دوباره به هوش آمدم، بازجوها نبودند. دقایقی طول کشید تا من خودم را و وضعیت‌ام را به یاد آورم. اما همین که خودم را به جا آوردم، بیش از پیش غرق وحشت شدم. دوباره گویی من آدمی که از خودم می‌شناختم نبودم. دوباره شده بودم موجودی که تحمل یک تلنگر را نداشت. شده بودم مثل آدمی که بر تاب سوار است و بالا می‌رود و یکباره پایین می‌افتد و دلش هری از ترس می‌ریزد و دوباره خود را با ذکر بالا می‌آورد. شده بودم آدمی که در چاه سیاه وحشت فرو می‌افتد و دوباره با ذکر بالا می‌آید. این بار زودتر شروع به ذکر گفتن کردم. ترسم این بود که وقتی شکنجه‌گرها بر می‌گردند، من آماده مقاومت نباشم. ذکرها را تند و تند می‌گفتم و اگر بعضی از آنها بر من کم اثر بودند، یا تاثیرشان را از دست

می‌دادند، ذکرهای دیگری می‌گفتم. خوشبختانه این بار هم وقتی که من روحیه‌ام را با ذکرها قوی کرده بودم بازجوها باز گشتند. این ماجرا به مدت دو هفته تکرار شد. در این دو هفته هر روز صبح که از خواب بر می‌خوابتم روحیه‌ای ضعیف داشتم و هر شب که می‌خوابیدم روحیه‌ای بسیار قوی داشتم. و این تنها به خاطر ذکرهایی بود که من برای بالا بودن روحیه خود زیر لب یا در ذهنم زمزمه می‌کردم. در همان دو هفته‌ای که در بیمارستان ساواک بستری بودم، به این تجربه رسیدم که آنچه فکر می‌کنم بر احساس، مود و روحیه و در نتیجه بر رفتار من اثر می‌گذارد. اما خواب‌ها دوباره مود مرا پایین می‌آورند. دیگر برای من نقش ذکر بر روح و روان و رفتارم از روز هم روشن‌تر شده بود. شرایط من یک شرایط آزمایشگاهی روانشناسی شده بود که مرا موضوع شناخت خودم کرده بود. در این دو هفته، چه آن روزهایی که زیر شکنجه بودم، و چه آن روزهایی که مرا شکنجه نمی‌کردند، روحیه‌ام متغیری بود از تابع ذکرها.

بعد از دو هفته مرا از بیمارستان ساواک به شکنجه گاه

بردند، و آنقدر شکنجه کردند که تا پای مرگ رفتم. و دوباره مرا به بیمارستان برگرداندند و سه بار زیر عمل جراحی رفتم و صد روز دیگر در بیمارستان بستری شدم تا نمیرم. در این صد روز بازجویی می‌شدم، اما دیگر شکنجه نشدم. ولی به تجربه دیدم باز هم صبح‌ها مود و روحیه‌ام پایین است، و در طول روز به اندازه ذکری که می‌گفتم مود و روحیه‌ام بالا می‌رفت. اگرچه بدلیل موقعیت بهتر، نوسان مودم قابل مقایسه با قبل نبود.

وقتی پس از محکومیت در دادگاه به زندان عمومی منتقل شدم، بزرگترین کنجکاوی من در مورد روان انسان بود. برای همین مشغول مطالعه کتاب‌های روانشناسی شدم. روانشناسی برای من یک رشته تحصیلی نبود که آن را برای نمره بخوانم. یک نیاز رهایی بخش بود. من انسان بودم اما انسان را نمی‌شناختم. اما با این انسانی که نمی‌شناختم، باید برای حقوق انسانهای دیگر مبارزه می‌کردم. در این هنگام روانشناسی از نان شب برایم واجب‌تر شده بود.

جوانی نوزده ساله بودم و دو سالی می‌شد که در

زندان سیاسی دوران شاه زندانی بودم. در آن سالها زندان سیاسی از داشتن پزشک عادی هم محروم بود، چه رسد به روانشناس و روانپزشک. اما کمتر کسی از زندانیان بود که زیر شکنجه‌های ساواک لطمه جسمی و روحی نخورده باشد. در داخل زندان سیاسی، زندانیان مخفیانه تشکیلاتی راه انداخته بودند تا در زمینه‌های مختلف به هم کمک کنند. یکی از این زمینه‌ها، کمک‌های روانشناسانه بود. در آن سالها مخفیانه تیمی تشکیل دادیم، تا با مطالعه کتابهای موجود روانشناسی، راه‌حلهایی برای تخفیف رنج روحی رفقای زندانی خود بیابیم. خوشبختانه در زمینه روانشناسی تعدادی کتاب در زندان وجود داشت. من به همراه بچه‌های آن تیم شروع به مطالعه این کتابها کردیم. از آنجا که زندانی کاری ندارد و وقتش آزاد است، این مطالعات از صبح تا به شام ادامه داشت. در همان دوران من با نظریات فروید، یونگ، پیازه، پاولوف، هورنای، و ویکتور فرانکل آشنا شدم. همه آن تئوری‌ها جذاب بودند. اما از همه کاربردی‌تر، کتابی بود از کارن هورنای، بنام سیستم‌های دفاعی انسان که در مورد "مهر طلبی، انزواطلبی، و برتری طلبی" سخن می‌گفت. من این کتاب را ده‌ها بار خواندم

و هربار بیشتر جذب آن شدم. در زندان‌های سیاسی امکان این که دور هم بنشینیم و کلاس بگذاریم نبود، تنها می‌شد یک به یک صحبت کرد، اما ما از طریق تشکیلات مخفی زندانیان، گزارش مشکلات روحی هفتگی زندانیان مذهبی را بدست می‌آوردیم و جمع بندی می‌کردیم. و از طریق مطالعات روانشناسی می‌کوشیدیم راه حل‌هایی برای آنها بیابیم. یا از طریق آموزش مباحثی از روانشناسی آنها را در برخورد با مشکلات روحی خود آشنا کنیم. من مدت چهار سال و نیم در زندان سیاسی بودم و یک سال و نیم در گروه روانشناسی مطالعه و فعالیت کردم و چون شرایط زندان یک شرایط آزمایشگاهی بود، از طریق دقت به رفتار آدمها بسیار آموختم. در کنار مطالعات روانشناسی مشغول مطالعه عرفان شدم. ذهنم می‌کوشید نسبتی بین روانشناسی و عرفان بیابد. در زندان دوستانی داشتم که از نظر روحی مریض بودند و ما نمی‌توانستیم به آنها کمک کنیم. من تنها علایم رفتار آنها را یادداشت می‌کردم. کتاب‌های موجود ما را برای یاری به آنها یاری نمی‌کردند. وقتی انقلاب شد و از زندان آزاد شدم، فرصتی شش

ماهه یافتم، تا مطالعات روانشناسی خود را دنبال کنم و عطشی را که یافته بودم، سیراب کنم. در آن شش ماه حدود صد و سی جلد کتاب و جزوه روانشناسی را از کتابخانه‌ای امانت گرفتم و به شکل مقایسه‌ای آنها را خواندم و فیش برداری کردم. این مطالعات برای خلق شخصیت در آثار هنری در داستانها و فیلم‌های من هم مفید بود. بعدها نیز هرگاه چند کتاب برای خواندن در اختیارم بود، اول از کتاب روانشناسی شروع می‌کردم. هنوز هم همینطور است. تا آنجا که می‌توانم بگویم بعد از سینما، دغدغه شخصی و علاقه اول من روانشناسی بوده و هست. اگر مطالعات روانشناسی نبود، هرگز از پس ساختن فیلمی چون سلام سینما بر نمی‌آمدم.

اما همیشه یک مشکل با روانشناسی به عنوان علم داشتم، و آن را یک علم دقیقه، چون پزشکی نمی‌دانستم. در روانشناسی انواع فرضیه‌های متناقض وجود داشت، که هر کدام تا حدودی موثر بود و تا حدودی ناکامل. این امر البته طبیعی بود، روح انسان شبیه جسم او نبود، تا در شرایط آزمایشگاهی صد در صدی قرار بگیرد. هر انسانی با فرهنگ

و تجربیات متفاوتش، رفتار متفاوتی از خود نشان می‌داد. روانشناسی زیست‌شناسی نبود که برای آزمایش تعرق گیاه، مثلاً دو شمعدانی را زیر سرپوش شیشه‌ای بگذارد و برگ یکی از شمعدانی‌ها را حذف کند و یکی را باقی‌گذارد، تا ببیند تعرق گیاه از برگ است یا از چیز دیگر. نمی‌شد دو آدمی را که در سلول انفرادی هستند، چون دو شمعدانی در زیر سرپوش شیشه‌ای تصور کرد و یکی از آنها را کوتاه‌تر و دومی را طولانی‌تر در سلول زندان خیال کرد، تا معلوم شود مدت تحمل آدمی در سلول انفرادی چقدر است. آدمها از اشیاء و گیاهان متفاوت بودند. آدمی بود که روز اول سلول انفرادی تسلیم می‌شد و آدمی بود که سالها در سلول می‌ماند و تسلیم نمی‌شد. ما زندانیان شبیه هم نبودیم و نمی‌شد ما را چون گل شمعدانی گواه یکدیگر گرفت. در نتیجه روانشناسی از دقت علوم دقیقه برخوردار نبود. تا اینکه در فرصت دو ساله‌ای که در بین سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ در تاجیکستان بودم، دوباره فرصت مطالعات روانشناسی را یافتم و این بار با کتابهایی در زمینه رفتار درمانی شناختی (سی بی تی) آشنا شدم و کنجکاوی‌ام دوباره تحریک شد. این روش که به اندازه‌گیری‌های علوم

دقیقه نزدیک شده بود، پاسخ گمشده سالیان دراز من بود. این روش دست از کلی گویی و تعریف انسان برداشته بود، و درباره افکار و رفتار آدمی صحبت می کرد و به جای برچسب زدن نام بیماری ها بر مراجعین، می کوشید افکار و رفتار آنها را از طریق تغییر موقعیت، افکار، رفتار درمان کند. در این روش نقش دکتر و دیوانه دوران نخست روانشناسی، و دکتر و بیمار سالهای میانی روانشناسی، به مراجع و مشاور این سالها تغییر کرده بود. مراجع مساله دار، از مشاور می آموخت چگونه با نظارت بر افکار و رفتار خویش، کنترل خود را در زمینه مشخصی به عهده گیرد. این متد مرا آن چنان به خود جلب کرد، که همه کارهایم را رها کردم و مدتی طولانی بدون وقفه این روش را مطالعه کردم و آموختم و آن را به دیگران آموزش دادم. و از آن به بعد هرگاه در اطرافم کسی را دچار مشکلات روحی دیدم، از طریق آموزش آن روش او را یاری دادم. ادامه مطالعات روانشناسی و تجربیات شخصی ام، به اضافه مطالعاتی که قبلا در زمینه عرفان داشتم، مرا به متد حاضر که نام آن را ذکر درمانی گذاشتم، رساند. ابتدا این روش را در حاشیه کلاس های سینمایی که در هر گوشه دنیا داشتم

تدریس می‌کردم، اما در نهایت به چاپ مستقل آن خودم را راضی کردم، تا علاقمندان را در این تجربه شریک کنم. اگرچه من از مطالعه روانشناسی بسیار آموخته‌ام، اما تجربیات زندگی من، به ویژه آن دو هفته اولی که در زیر شکنجه، ذکر درمانی را تجربه کردم روح اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهد.

محسن مخملباف

لندن

ژانویه ۲۰۱۷