

سبک نگرش



چرا با این همه کتاب خواندن و کارگاه روانشناسی رفتن، همچنان در ایستگاه اول ایستاده‌ایم؟

دانسته‌های مان را زندگی نمی‌کنیم فوراً وارد می‌کنیم!

محمد مهر

آدم‌هایی هستند که از این کارگاه روانشناسی به آن کارگاه روانشناسی می‌روند، از این جلسه اخلاق به دنبال آن جلسه اخلاق و از این کتاب به دنبال آن کتاب، از این نسخه تحول و تغییر به دنبال آن نسخه تحول و تغییر، از این استاد و مراد به دنبال آن استاد و مراد می‌روند، اما آخر سر می‌بینند همان خانه اول هستند و جز پریشانی چیزی نصیب‌شان نمی‌شود اما چرا! این اتفاق می‌افتد، چرا برخی از ما گمان می‌کنیم در بازی مار و پله هستیم و به جای پله‌های رشد مدام چاله‌ها و مارها زیر پای ما دهان باز کرده‌اند تا آن تغییری که به دنبالش می‌گردیم را ببندند؟

میلیون‌ها تومان برای کارگاه‌هایی که تغییر نمی‌دهند

یکی از دوستانم تعریف می‌کند حاضر شده است به قدری که ادعای روان درمانی داشته برای یک جلسه به همراه چند قلم داروی تجویزی گیاهی، ۶۰۰ هزار تومان پرداخت کند در حالی که مسئله‌اش نه تنها حل نشده بلکه تشدید هم شده است. کسی دیگر می‌گوید یکی از دوستانم ماه را از سال دنبال کارگاه‌های موفقیت و حال خوب و روان‌کاوی می‌رود اما خودش هم اعتراف می‌کند با این که این همه کلاس رفته اما تغییر محسوسی در وضعیتش پدید نیامده است.

اینها افرادی هستند که حاضرند برای یک دوره و کارگاه گاهی میلیون‌ها تومان پرداخت کنند اما در نهایت چیزی دستگیرشان نمی‌شود. چرا؟! یک زاویه این است که بگوییم کسانی که برگزارکننده این نوع کارگاه‌ها هستند افرادی فاقد صلاحیت لازم هستند که البته این زاویه هم قابل اعتناست. به عبارت دیگر بگوییم افرادی صرفاً به نیت در آمدزایی، کارگاه‌ها و جلسات را برگزار می‌کنند و در نهایت کسانی را معتاد این نوع کارگاه‌ها و جلسات می‌کنند. فرد وقتی در فضا و جو این کارگاه‌ها قرار می‌گیرد با توجه به الفاتیاتی که به ویژه از طرف شرکت کنندگان صورت می‌گیرد حال خوبی پیدا می‌کند اما به محض این‌که وارد جامعه و مناسبات آن می‌شود دوباره همان آدم همیشگی است و نمی‌تواند تغییری محسوسی در اخلاق و منش و رفتار خود به وجود آورد. در نتیجه دنبال کارگاه نشست و سخنرانی و دوره بعدی می‌رود تا دوباره به آن حال خوب دست پیدا کند و همین چرخه ادامه پیدا می‌کند، درست مثل معنادی که به سرواد تخدیری خود نیاز پیدا می‌کند و حتماً باید آن سرواد را به بدن خود برساند تا به صورت موقت، از درد خلاصی یابد. برخی از افرادی که به این نوع کارگاه‌ها اعتیاد پیدا می‌کنند وضعیت مشابه را در پیش می‌گیرند، در حالی که این نشست‌ها بیشتر جنبه تخدیری دارد و مسئله فرد را حل نمی‌کند.



تو آیا به آن دو پند قبلی عمل کردی که پند سوم را بگویم؟

اما زاویه دیگری هم در این باره وجود دارد. فرض بگیریم این نشست‌ها، جلسات و کارگاه‌ها اتفاقاً خوب طراحی شده‌اند. بگذریم از این که در این اوضاع آشفته‌بازار، دکان بازی و دکان داری هم سکه رایج شده و بدلیجات‌فروشی‌های ذهنی و روانی متاع خود را عرضه می‌کنند. افرادی که مدعی هستند خوشبختی را در چند دقیقه یا نهایتاً تا پایان هفته می‌توانند به فرد مورد نظر هدیه دهند، یا روش‌هایی مثل هماهنگی با کائنات و قانون جذب و امانالهم، با این حال فرض بگیرید که نقض در آن سخنران یا کارگاه یا نشست اخلاقی نباشد، پس چرا بسیاری در این باره ناکام می‌مانند؟

مولانا در مثنوی حکایت کوتاه و عجیبی را روایت می‌کند. حکایت از این قرار است: پرنده‌ای در دام مردی می‌افتد. آن پرنده می‌گوید اگر مرا ها کنی سه پند خوب و کاربردی به تو می‌دهم. دو پند اول را قبل از رهایی می‌گویم و پند سوم را می‌گذارم برای

راه نجات این است: دانسته‌هایت را زندگی کن!

تکنه ظریفی در این داستان و حکایت وجود دارد و آن این است که روزگاری زمانی پند تازه به تو خواهد داد یا به عبارت دیگر تو زمانی به فراز بالاتری از درک و معرفت و آگاهی خواهی رسید که به پندهای پیشین عمل کرده باشی. مثل این می‌ماند که کسی می‌خواهد بنایی را احداث کند، شما زمانی می‌توانی ردیف دوم آجرها را روی هم بگذاری که ردیف نهم و هشتم و نهم را ساخته باشی. نمی‌توانی در یک بنا تقاضای ردیف نهم آجرها را داشته باشی، در حالی که هنوز ردیف‌های پیشین ساخته نشده‌اند. ما در واقع در بنای شخصیت خود دنبال این هستیم که پنجره‌های خانه را بیاوریم و چشم‌اندازهای مطلوبی از آن پنجره ببینیم. کسانی که از این کارگاه به آن کارگاه یا از این کتاب به آن کتاب می‌روند و در نهایت دست‌شان همچنان تهی است به خاطر این است که عملاً آن مفهوم را در زندگی خود نمی‌آورند. از سویی اگر کسی همین طور آجرها را روی هم بگذارد بدون آن که ملات و چسبندگی‌ای بین آجرها باشد آن آجرها فقط به در نمایش چند دقیقه‌ای می‌خورد، به درد پز دادن و سخنرانی کردن و مراسم افتتاحیه برگزار کردن. اما با یک توفان و باد کوچک همه آن بنا فرومی‌ریزد. این است که بسیاری از افراد می‌توانند خوب درباره مفاهیم روانشناسی سخنرانی کنند، اما همان مفاهیم را نمی‌توانند زندگی کنند و با کوچک‌ترین تنش و بحرانی که در زندگی پیش می‌آید ساختمان شخصیت آنها دستخوش فروپاشی می‌شود. چرا؟ به خاطر این که فرد نتوانسته آنچه که می‌گوید درست است را در فضای روان و درون خود زندگی کند. یعنی اگر من حقیقتاً به این نتیجه رسیدم‌ام که «النجاح فی الصدق» نجات در راستی است؟ چرا نباید راستی و صدق را به تمام معنا در همه زندگی خود تسری دهم، یعنی در خانه و بیرون خانه و در روابط اجتماعی و شغلی و حرفه‌ای و رفتار با بچه‌ها و بزرگ‌ترها.

نمی‌شود که از یک طرف عمیقاً باور به این داشته باشی که «النجاح فی الصدق» و از آن طرف زمر بار صدق و راستی نروی به بهانه‌های مختلف. در آن صورت شما ده کارگاه دیگر هم بروی و صدها جلد کتاب هم در این باره بخوانی که هر کدام درباره مزیت و امتیازهای مراعات راستی در زندگی سخن بگویند هیچ کدام از آن کتاب‌ها یا نشست‌ها و کارگاه‌ها به دردیخو نخواهند بود، چون تو آنها را عمیقاً زندگی نکرده‌ای.



وسواس از این کارگاه به آن کارگاه رفتن را چگونه ترک کردم؟

علی، دوست من یکی از کسانی است که چند ماهی است عادت و وسواس از این کارگاه به آن کارگاه رفتن را گذاردم. او در این باره می‌گوید: «روزگاری از یکی از عالمان بزرگ این سخن راهبردی را شنیدم که: برخی مدام دنبال نسخه اخلاقی می‌گردند، اما هیچ نسخه اخلاقی به اندازه عمل به دانسته‌های پیشین مهم و ارزشمند نیست. مثل این می‌ماند که تو گرسنگی و تقاضای لقمه‌ای می‌کنی، اما به جای آن که آن لقمه را بخوری، آن را کنار می‌گذاری و تقاضای لقمه بعدی را می‌کنی. آن لقمه دوم را هم می‌گیری و می‌گذاری کنار لقمه دوم و دوباره تقاضای لقمه‌ای دیگری می‌کنی، در حالی که ده‌ها هزار لقمه را به این شکل گرفته باشی باز گرسنه‌ای. تو فکر می‌کنی باید لقمه‌های بیشتر و بیشتری بگیری تا گرسنگی‌ات برطرف شود. تو می‌اندیشی که باید کارگاه‌های بیشتر و بیشتری بروی یا پای سخنرانی‌های بیشتری از سخنران‌های متنوع بنشیننی یا کتاب‌های بیشتری بخوانی تا حال تو خوب شود، اما این یک اشتباه محاسباتی است مثل اشتباه محاسباتی کسی که لقمه‌های بیشتر و بیشتری می‌گیرد و گرسنگی خود را

آنان که فوراً وارد می‌کنند و دیگر هیچ!

نشانه روشنی از گرفتار شدن در وسواس گردآوری راهکارها و فرار از درونی کردن آن نسخه‌ها را می‌توان در قسه که‌انگیز فوراً وارد کردن مطالب اخلاقی یا روانشناسی یا سخنرانی‌ها و جمله‌های انگیزشی جست‌وجو کرد. آیا این همان داستان جمع کردن لقمه‌ها و نخوردن آنها نیست؟ آیا وقتی ما مدام و مرتب مطالبی که به نظر مان خوب می‌رسد را به همدیگر فوراً وارد می‌کنیم در واقع لقمه‌ها را دست‌به‌دست نمی‌کنیم؟ مثل این می‌ماند که سفره‌ای پهن شده و لقمه‌ها مدام دست به دست می‌شود، در حالی که کسی هم آن لقمه‌ها را نمی‌خورد. من قبل از این که متنی را فوراً وارد کنم آیا نباید

درد

اگر هر کس به هر آنچه‌می‌داند عمل کند دیگر هر روز در وسواس نسخه‌ها فرونخواهد رفت. آیا تو می‌خواهی به یک مخزن و انبار راهکار بدل شوی بدون آن‌که آن راهکارها در تو کار کند؟ آیا تورا ضی هستی که به یک کمد و بایگانی راهکارها بدل شوی؟ مثل این می‌ماند که یک تشنه‌ای به یک انبار و بایگانی آب بدل شده است، اما یک قطره آب را از خود دریغ می‌کند

بعد از رهایی، مرد قبول می‌کند. دو پند اول پرنده این است: هرگز در حسرت گذشته نباش و پند دوم این که امر محال را قبول نکن. مرد، پرنده را رها می‌کند و پرنده به مرد می‌گوید تو اشتباه کردی که مرا آزاد کردی. چون سنگی گرانبها به وزن ده درم در شکم من وجود دارد. مرد به محض این که این حرف پرنده را می‌شنود شروع می‌کند به زاری و بی‌قراری و حسرت خوردن بر موقعیتی که از دست رفته است. بعد که آرام می‌شود از پرنده می‌خواهد که پند سوم را دست‌کم به او یاد بدهد، اما پرنده از گفتن پند سوم امتناع می‌کند. وقتی مرد از پرنده ریشه این خودداری را می‌پرسد پرنده می‌گوید تو اصلاً آن دو پند قبلی مرا شنیدی؟ به آن دو پند قبلی عمل کردی که اینک من پند سوم را به تو بدهم؟ مگر قرار ما این نبود که تو حسرت گذشته‌ها را نخوری. پس چرا به محض این که متوجه شدی سنگ پرارزشی در شکم من است شروع کردی به حسرت خوردن، وانگهی مگر من نگفته بودم که امر محال را قبول نکنی؟ من خود سه درم وزن ندارم چطور می‌توانم سنگی ده درمی را در شکم خود داشته باشم؟ این یک امر محال است چرا امر محال را قبول کردی؟



وسواس از این کارگاه به آن کارگاه رفتن را چگونه ترک کردم؟

به این ربط می‌دهد که هنوز لقمه‌های کمتری دارد و باید هزاران و میلیون‌ها لقمه دیگر هم بگیرد، شاید که گرسنگی‌اش برطرف شود، در حالی که گرسنگی آن شخص مربوط به رویکرد خودش است و نه تعداد لقمه‌ها. اگر گرسنگی است چون با وجود این که آن همه لقمه را گرفته، هیچ کدام را نخورده است. با وجود این که فرد آن همه دعا خوانده یا جلسه اخلاق رفته یا کارگاه روانشناسی، عملاً آنچه را که درست و صحیح یافته به متن زندگی خود نیاورده است. گاهی شما به این جامی‌رسی که هنوز لقمه‌ای را نخورده دنبال لقمه بعدی می‌روی. حال این می‌خواهد درباره یک موضوع علمی باشد یا خودشناسی یا روانشناسی یا حال خوب، فرق نمی‌کند. مسئله این است که شما زمانی نمی‌توانی به آن حقیقت برسی که نخست لقمه اول را خوب جویده باشی، بعد سراغ لقمه بعدی بروی.

تکنه اینجاست که اگر هر کس به هر آنچه می‌داند عمل کند دیگر هر روز در وسواس نسخه‌ها فرونخواهد رفت و تو می‌خواهی به یک مخزن و انبار راهکار بدل شوی بدون آن که آن راهکارها در تو کار کنند؟ آیا تو راضی هستی که به یک کمد و بایگانی راهکارها بدل شوی؟ مثل این می‌ماند که یک تشنه‌ای به یک انبار و بایگانی آب بدل شده است، اما یک قطره آب را از خود دریغ می‌کند.

اول خودم به آزمایشگاه آن مطلب فروردم تبدیل شوم؟ یعنی اول ببینم که این مطلب در من کار می‌کند یا نه و اگر کار کرد برای دیگران بفرستم؟ می‌بینید که فرد هر روز یا هر هفته فرض کنید چندین مطلب در ذهن‌تان ضرورت قضاوت نکردن به دیگران فروردم می‌کند، اما در خود جست‌وجو نمی‌کند که ببیند آیا این خصلت در زندگی او درونی شده است یا نه. اساساً این فروراد کردن به چه کار می‌آید؟ انگار که یک عده دور هم جمع شده‌اند و این متن را که «اگر تشنه‌اید آب بخورید» را دست به دست می‌چرخانند. همه تشنه هستند و کسی آب نمی‌خورد و به آب دسترسی ندارد، فقط متنی خشک و بی‌روح چرخانده می‌شود که اگر تشنه‌اید آب بخورید و همه به هم این توصیه را دارند. همین و بس!

نگاه



چطور می‌توانم پیراهنی نو بر تن زندگی ببوشانم؟

عادت‌هایت را بشکن تا دوباره متولد شوی

پس اگر می‌خواهیم زندگی را نو به نو ببینم و به تبع آن هر لحظه شروع دوباره‌ای داشته باشیم با حس «من مجبور به زندگی هستم» نمی‌توانید به این درک و دریافت برسید. کسی که رابطه‌اش با زندگی رابطه «قربانی‌شونده» و «قربانی‌کننده است» چطور می‌تواند حس صمیمی‌ای نسبت به زندگی داشته باشد. من خودم را قربانی زندگی می‌بالم طبیعتاً به دنبال زیستن دارم، شاید در نگاه اول این گونه به نظر به تو ببینم، متعاقب آن به شروع دوباره برسم. ممکن است کسی بگوید آنچه تو می‌گویی، در دل این زندگی مانیستی و برنامه‌ریزی شده‌ای اجرا نیست. به عبارت دیگر در این نوع زندگی این دیگران هستند که زندگی‌مرا تعیین می‌کنند، بنابراین من همسواره حس اجبار به زیستن دارم، شاید در نگاه اول این گونه به نظر برسد، اما وقتی عمیقاً با زندگی مواجه می‌شوی می‌بینی این پوسته‌ای از آن چیزی است که حقیقتاً وجود دارد.

فرض کنید کارمندی از ساعت ۶ بعد از ظهر که به خانه می‌رسد تا ۱۲ شب، ۶ ساعت زمان دارد. آیا این ۶ ساعت وقت آزاد برای آن کارمند محسوب نمی‌شود؟ اما چرا آن کارمند حتی در آن ۶ ساعت هم احساس آزادی نمی‌کند؟ برای این که او کاملاً منفعلانه با زمان‌های خود برخورد می‌کند. یعنی هنوز به خانه نرسیده طبق عادت، تلویزیون را روشن می‌کند. توجه کنید به کلمه «طبق عادت» در صورتی که آن فرد می‌تواند از خود بپرسد: آیا من در این لحظه به تلویزیون نیاز دارم؟ آن فرد از ۶ عصر که به خانه می‌رسد تا ۱۲ شب به طور متوسط ۳۰ بار گوشی تلفن همراه خود را چک می‌کند. اما آن فرد می‌تواند از خود بپرسد که آیا من واقعاً به ۳۰ بار چک کردن تلفن همراه یا همیشه آنلاین بودن نیاز دارم؟ یا فرض کنید من و همسرم عادت کرده‌ایم که عصره‌ای هدف فقط به خاطر این که دل‌مان می‌گیرد در خیابان‌ها چرخ می‌زنیم و بخش زیادی از زمان‌های ما در ترافیک هدر می‌رود، اما فرد می‌تواند از خود بپرسد:

که آیا واقعاً نیاز به این پرسه زدن‌ها دارم؟ من در محل کارم ۵ ساعت کار می‌کنم و ۳ ساعت زمان آزاد دارم اما آن زمان‌های آزاد را هدر می‌دهم. در اتوبوس نشست‌ام ۴۰ دقیقه وقت دارم و می‌توانم در آن ۴۰ دقیقه بخشی از یک کتاب خوب را بخوانم اما از این زمان استفاده نمی‌کنم. می‌توانم شب‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنم که کمی زودتر بخوابم تا صبح یک ساعت زمان آزاد برای خودم داشته باشم اما این کار را نمی‌کنم.

چرا من زندگی‌ام را کهنه می‌بینم؟ به خاطر این که موقعیت خود را در زندگی موقعیت یک موجود مجبور می‌بینم. من هر لحظه خودم را در موقعیت کسی می‌بالم که او را از این‌جا به آن‌جا می‌کشاند و آن قدر به این وضعیت توأم گرفته‌ام که عادت کرده‌ام که اصلاً نمی‌توانم خودم را موجودی انتخابگر محسم کنم. لازم نیست حتماً کوه دماوند را جابجا کنید تا بدانید چه اندازه موجود انتخابگر و آزادی هستید. فرض کنید شما هر روز عادت دارید برای خود استرس ایجاد کنید. یک روز انتخاب کنید که آن روز را برای خود استرس تولید نکنید ببینید آن روز چطور می‌گذرد. فرض شما این است که اگر استرس تولید نکنید آن روز نمی‌گذرد اما خواهید دید که چطور آن روز گذشت. یک روز بعد از ظهر خودتان را مهمان یک چای یا یک دمنوش در یک کافی‌شاپ کنید. دست به جیب شوید و یک چیزی برای خودتان بخرید. اگر عادت کرده‌اید همیشه فیلم‌ها یا سریال‌هایی که تلویزیون برای شما انتخاب می‌کند را ببینید این عادت را در یک عصر بشکنید. بروید به یک کتابفروشی و آن کتابی را بخرید که نامش مدت‌هاست در ذهن‌تان می‌چرخد. خودتان را مهمان این حس کنید: من می‌توانم انتخاب کنم و آرام آرام که این انتخاب‌ها در زندگی‌تان پرتنگ شد می‌بینید شده است. من هستم که دارم زندگی‌ام را آرام آرام انتخاب می‌کنم. من هستم که این انتخاب می‌کنم فعلاً در این محل کار بمانم نه این‌که من مجبور هستم در این محل کار بمانم. من هستم که انتخاب می‌کنم استرسی برای خود و دیگران ایجاد نکنم.

درد

چرا من زندگی‌ام را کهنه می‌بینم؟ به خاطر این که موقعیت خود را در زندگی موقعیت یک موجود مجبور می‌بینم. من هر لحظه خودم را در موقعیت کسی می‌بالم که او را از این‌جا به آن‌جا می‌کشاند و آن قدر به این وضعیت خود گرفته‌ام و عادت کرده‌ام که اصلاً نمی‌توانم خودم را موجودی انتخابگر محسم کنم