

منیت فکری ریشه اصلی همهء اعتیادها

دکتر منصور بنانی

www.mbanani.com

ده باور مخرب اعتیاد پرور

مثالث حرص- خشم- تخدیر

در کتاب ارزشمند "اراده کافی نیست - سرچشمه اعتیادها در درون ماست-، اثر آرنولد واشتون/دانا باندی و ترجمه حسام الدین معصومیان شرقی" ریشه ها و علل اصلی گرایش به اعتیاد، بررسی شده است. در اینجا فهرست ده باور مولد اعتیاد، به نقل از آن کتاب، ارائه می شود و به طور مختصر با گفتار مولانا مقایسه می گردد.

قبل از ذکر آن ده باور، نکاتی از این کتاب حائز اهمیت است:

اول: این ده باور مخرب؛ مولد و سرچشمه انواع اعتیادهای ریز و درشت هستند (از مواد مخدر، قمار، انحرافات جنسی و الکل گرفته تا پرخوری و اعتیاد به ورزش و کار و ... و به جرأت می توان گفت که هر انسان اسیر "خود" معتاد است. معتاد به انواع چیزها؛ معتاد به تأیید شدن، معتاد به لذتهای سطحی، معتاد به دریافت عشق و محبت، معتاد به کسب موفقیت، معتاد به مقایسه و رقابت، معتاد به خشم، حرص، تخدیر و کرختی و ...). بنابراین بدون شناسایی و حذف این باورهای اشتباه، بستر برای رویش انواع اعتیاد و عیوب شخصیتی آماده است. برای مبارزه با انواع اعتیاد، اراده به تنهایی، به هیچ وجه کافی نیست، زیرا اراده و هر نوع تلاش، از فردی که مبتلا به ده باور اشتباه اعتیاد پرور است؛ به رهایی از اعتیاد منجر نخواهد شد:

ذات نایافته از هستی بخش

کی تواند که شود هستی بخش(جامی)

در بهترین شرایط، اراده این فرد، باعث ترک موقت یک نوع اعتیاد و یا شکل گیری نوع دیگری از اعتیاد خواهد شد و در نهایت او را از چنبره اعتیاد نجات نخواهد داد. زیرا در واقع این نوع اراده کورکورانه فقط معلول را نشانه رفته است. (نکته مهم دیگر اینکه این ده باور؛ آگاهانه نیست و افراد ممکن است از آن آگاهانه سخن نگویند.)

دوم: این کتاب بیشتر برای کمک به درمان اعتیاد است و فرد معتاد، برای ریشه کنی کامل اعتیاد، باید آگاهی، طرز فکر و احساسات خود را (که علت اصلی بروز اعتیاد هستند)، تغییر دهد. فرد مسلط شده بر ذهنش و مجهز شده به عقل و خرد و رای ده باور، قادر به تغییر سرنوشت خود خواهد بود. در صورتیکه اراده بدون عقل و روشن بینی، اراده کور و بی ثمر است. از آنجا که پیشگیری مقدم بر درمان است و با اصلاح این باورها می توان علل گرایش به انواع اعتیاد را ریشه کن نمود،

بنابراین به خوبی می توان از یافته های این کتاب؛ برای پیشگیری از انواع اعتیاد و حتی نقص های روانی و بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی هم استفاده نمود.

سوم: راه دوازده قدمی (twelve steps) یا همان انجمن معتادان گمنام - Narcotic Anonymous (NA-) با سابقه نزدیک به 60 سال، شاید مؤثرترین راه ترک اعتیاد در دنیا بوده است. در این کتاب به نیکی از این راه نام برده شده و از تجارب مفید آن استفاده بعمل آمده است. در ایران هم خوشبختانه بیش از دو دهه از فعالیت این انجمن می گذرد (www.nairan.org). نگارنده این وبلاگ با تعدادی از افرادی که با کمک این روش، سالها از پاکی شان گذشته برخوردار داشته است. آنها از شرایط روحی بسیار بالایی برخوردار بودند و بر تأثیر معجزه آسای این روش در بهبودی شمار کثیری از معتادان، اذعان داشتند. همانطور که گفته شد؛ روشی که در ترک یک اعتیاد مفید و مؤثر بوده است و در عمل امتحان خودش را پس داده باشد؛ مسلماً می تواند در پیشگیری از انواع اعتیاد و حتی بیماریهای مختلف و همینطور در رشد شخصیتی افراد هم مفید باشد.

و اما ده باور اعتیاد پرور:

- 1- باید کامل باشم و کامل شدن امکان پذیر است.
 - 2- باید کاملاً قوی و قدرتمند باشم.
 - 3- باید همیشه آن چیزی را که می خواهم به دست آورم.
 - 4- باید زندگی بدون درد باشد و نیازی به هیچ زحمتی نباشد.
 - 5- باید مرا تأیید کنند و مهم آن است که مرا چگونه ببینند و در این نمایش موفق باشم.
 - 6- من آدم "بی کفایت" و "بی عرضه" ای هستم.
 - 7- من از تغییر دادن زندگی خود "ناتوان" هستم.
 - 8- دنیای بیرون می تواند اقتداری را که ندارم به من بدهد.
 - 9- حساسات خطرناک هستند و باید پنهان یا سرکوب شوند.
 - 10- من نیازهایم را باید به طور غیر مستقیم و فوری بر آورده سازم.
- مثلث حرص- خشم- تخدیر (تطبیق نظرات مولانا با ده باور اعتیاد پرور)

با نگاهی اجمالی به فهرست باورهای فوق مشخص می شود که ارتباطی بین گفتار مولانا و این باورها وجود دارد:

حرص و آز در قالب پنج باور اشتباه

از بین ده باور اعتیاد پرور، پنج باور اول که خطای شناختی "باید" - رجوع شود به ده خطای شناختی، دکتر دیوید برنز- در آنها مشهود است؛ به نوعی از حرص و طمع درونی سرچشمه می گیرند. منشاء اصلی تمامی حرصها، حرص به چیزی شدن است. چیزی غیر از آنچه واقعاً هستیم! و این از اساس نشدنی است! حرص و آز و خواستن کور و سیری ناپذیر، از دیدگاه مولانا علت بسیاری

از انحرافات بشر است که در داستانهای مختلف مثنوی به آن اشاره شده است:

حرص کور و احمق و نادان کند

مرگ را بر احمقان آسان کند!

ریشه حرص در واقع فقر درونی و توهم است. حرص نسبت به "هیچ" یا "توهم" باعث می شود که "گنج خیالی" را دنبال کنیم. گنج واقعی (فطرت) در راه رسیدن به گنج توهمی از دست می رود.

آنچه تو گنجش توهم می کنی

از توهم گنج را گم می کنی

این پنج باور که ریشه اصلی شکل گیری سایر باورهای خطا و اعتیاد هستند، به این علت مسأله سازند که در دنیای واقعی پیاده نمودن این پنج "باید"، نشدنی است. اصولاً ماهیت حرص و طمع همین نشدنی بودن و سیری ناپذیری آن است و اگر این خواستن یک بار به سیری و قناعت برسد، آنجا لحظه پایان "منیت" است. به همین دلیل منیت تا حد امکانش، اجازه نمی دهد که هرگز آن لحظه سیری، فرا برسد!

خشم و عناد به خود در قالب الصاق برچسبهای منفی به خود

اشکال عمده پنج باور اول این است که حصول کامل آنها نشدنی است! وقتی حرص و آز در یک طرف پاندول ذهنی است و ما را به شدت به سمت خواستن هر چه بیشتر سوق می دهد، آنگاه در برخورد با عدم بر آورده شدن آن خواسته یا سپری شدن لذت آن، آنچه حادث می شود؛ خشم و آزردهگی روحی است. به عبارت دیگر خشم و رنجش نتیجه قطعی حرص و طمع و رفتن به آن طرف پاندول است. حتی به فرض بر آورده شدن هر آرزو، لذت و دوام رسیدن به خواسته محدود و موقتی است و دیر یا زود سپری می شود و آنگاه حرص به خشم تبدیل می شود. دو باور شماره 5 و 6 که خطای شناختی "برچسب" - رجوع شود به ده خطای شناختی از دکتر دیوید برنز- را یدک می کشند، در نتیجه مقایسه خود واقعی با خود ایدالی و تولید نوعی "ملامت خود" شکل گرفته اند. خشمی که در برچسبهای بی کفایت، بی عرضه و ناتوان نهفته است، فشار زیادی را بر فرد تحمیل می نماید. این ملامت خود طوری فرد را آغشته با خشم می کند که با دیگران هم سر سازگاری نخواهد داشت:

چون که هر دم راه خود را می زنی

با دگر کس سازگاری چون کنم؟!

احساسهای مخربی که از این برچسبها، منشاء می گیرند از یکطرف و عدم بر آورده شدن آرزوها و بایدهای قبلی مزید بر علت شده و چنان فرد را تحت فشار می گذارند که فرد را به سمت تخدیر و کرخت کردن این احساسها سوق می دهند. عوارض مخرب دیگر این احساسات منفی، بروز انواع بیماریهاست:

خشم و شهوت مرد را احول کند

زاستقامت روح را مبدل کند

اگر شهوت را به صورت عام در نظر بگیریم، معادل حرص و طمع است.

خشم تو تخم سعیر دوزخست

هین بکش این دوزخت را کاین فحست

خشم تو، زبانه آتش (سعیر) دوزخ است. به هوش باش و این آتش را خاموش کن که دام (فخ) توست.

تخدير و کرخت کردن افکار و احساسات

بالاخره سه باور آخر که ماحصل هفت باور قبلی هستند فرد را به سوی راه حل‌های ساده، فوری و بیرونی برای تخدير، کسب لذت‌های سطحی و سرکوب احساسات و افکار سوق داده و او را به دام اعتیاد می‌کشانند:

تا دمی از هوشیاری وارهند

ننگ و خمر بر خود می‌نهند

دعا: باشد که با ریشه کنی این ده باور مخرب و فهم عمیق گفتار مولانا، افراد زیادی در سراسر گیتی، از ورود به جهنم هرگونه اعتیاد مضر، ایمن باشند و مبتلایان هم از این دام رها و آزاد شوند. امین یا رب العالمین.

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (1)

انگیزه ام برای این نوشتار، خبری بود مبني بر این که 100 تن مواد مخدر به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر امحا می‌شود. خوب می‌پرسی چه ربطی بین اعتیاد و تفکر علمی و منطقی وجود دارد؟ در دنیا بسیاری از دکترها و مهندسين .. که با علم آشنا هستند، هم معتاد می‌شوند!

اشکال از آنجاست که مردم تفکر علمی را علیه تلقین‌ها و باورهای ذهنی اشتباه و غیر علمی خودشان فعال نکرده‌اند. یا به عبارت دیگر، انگار گوشه‌ای از ذهن آنها از تفکر علمی سود می‌برد ولی قسمت دیگر ذهنشان هنوز اسیر افکار غیر علمی باقی مانده است. پاکسازی ذهن از این افکار، مستلزم جدیت و پشتکار عظیمی است.

در مبارزه با اعتیاد به مصرف مواد مخدر، در کنار کشف و امحا مواد مخدر (کاهش عرضه) بایستی به فکر چاره اساسی‌تر بود؛ یعنی تقاضا برای انواع مواد مخدر، محرك، توهم‌زا و ... را ریشه کن نمود. البته اعتیاد، دامنه بسیار وسیعی دارد از اعتیاد به اینترنت گرفته تا اعتیاد به پرخوری و برخی غذاهای ناسالم و ... در يك کلام همه ما که اسیر افکار زائد و اشتباه هستیم به نوعی معتادیم و تنها شدت و ضعف آن تفاوت می‌کند.

ریشه اصلی تقاضا به مواد مخدر تفکر زائد و غیر منطقی است. در حقیقت؛ استقرار تفکر همه جانبه علمی و منطقی در ذهن انسانها، راه اصلی کاهش تقاضا به مواد مخدر است و تا انسانها، اسیر افکار و باورهای غیر علمی و زائد هستند، آسیب پذیر بوده و در معرض خطر به انواع اعتیاد ریز و درشت قرار دارند؛ حتی اگر به خیال خام خود از شغل و ازدواج و سواد و .. هم بهره مند باشند. (آمار نشان می‌دهد که در کشور ما اکثر معتادان شاغل (77%) و متأهل (68%) هستند- نقل از شبکه 2 صدا و سیما برنامه زنده باد زندگی-).

اتفاقات زندگی **(الف-اتفاق بیرونی-)** شامل دوست ناباب، والدین نامناسب، شکستها و.. منجر به حال بد و افسردگی و خشم و انواع احساسهای منفی می شود و انواع حال بد هم آدم را مستعد اعتیاد می کند. انواع حال بد، پیامد **(پ-پیامد-)** اتفاقات بیرونی هستند و در ظاهر، انگشت اتهام به سمت "اتفاق نا خواسته بیرونی" نشانه می رود. زیرا پیامد **(پ)** اتفاق بیرونی **(الف)**، افسردگی و اضطراب، احساس حقارت، ملامت خود و .. بوده است و برای فرار از این پیامدها، فرد به سراغ انواع اعتیاد می رود. غافل از آنکه اعتیاد خودش به عنوان اتفاق بیرونی نامطلوب، بر دامنه و شدت پیامدهای منفی می افزاید.

اما این وسط بین **(الف)** و..... **(پ)**؛ يك **(ب)** بزرگ ولی پنهان در ذهن آدمی نادیده گرفته شده است. این حلقه مفقوده و این جرثومه فساد را که مولوی بارها تحت عنوان اندیشه و عقل جزئی به آن اشاره نموده است؛ باورهای اشتباه **(ب)** و مخرب هستند. برخی دانشمندان علوم روانشناسی هم اخیراً به اهمیت این حلقه مفقوده پی برده اند. همین حلقه مفقوده، دلیل اصلی تفاوت واکنش آدمها در مقابل "اتفاق ناخواسته بیرونی مشابه" است.

بنابراین هیچ انسانی مصون از خطر انواع اعتیاد نیست و بهتر است به فکر مبارزه جدی با افکار زائد و غیر علمی باشیم و این کار هم با عزم ملی آحاد مردم بهتر ثمر می دهد و کاملاً شدنی است و برکات عدیده ای هم دارد.

در این خصوص **ده باور مخرب اعتیاد پرور** قبلاً توضیح داده شده است. در اینجا، از زاویه دیگری این گونه باورها به چالش کشیده می شود. **باورها و تلقین های همراه باید و نباید** سهم عمده ای در تشکیل این جرثومه ذهنی ایفا می کنند:

- 1- **باید کامل باشم و کامل شدن امکان پذیر است.**
- 2- **باید کاملاً قوی و قدرتمند باشم.**
- 3- **باید همیشه آن چیزی را که می خواهم به دست آورم.**
- 4- **باید زندگی بدون درد باشد و نیازی به هیچ زحمتی نباشد.**
- 5- **باید مرا تأیید کنند و مهم آن است که مرا چگونه ببینند و در این نمایش موفق باشم.**

در مبارزه با این باورهای اشتباه، موقع بروز حال بد(نارضایتی، خشم، غم و..)، بهتر است آنها را در ذهن خود رد یابی کرده و همراهی آنها را با حال بد مشاهده نماییم.

در مسیر زندگی چه بخواهیم و چه نخواهیم، شرایط زندگی، مردم و حتی نزدیکان و عزیزان ما همیشه تابع این بایدها نیستند. واقعیت زندگی دائماً از این بایدها سرپیچی می کند و در نتیجه حال ما هم دائم در حال گرفته شدن است! و هر چه شدت و غلظت و تعداد انواع بایدها و نبایدها بیشتر باشد، درد و رنج ما هم بیشتر است.

حتی اگر برای فرار از حال بد به لذت زودگذر اعتیاد هم پناه ببریم، بر شدت و تعداد این باید نباید ها و رنج حاصل از آنها افزوده ایم:

فلانی نباید کاری می کرد که من معتاد شوم! و... در نتیجه باورهای اشتباه زیر قوت و حدت بیشتری می گیرند:

من آدم "بی کفایت" و "بی عرضه" ای هستم.

من از تغییر دادن زندگی خود "ناتوان" هستم.

و حاصل این چرخهء معیوب این است که بر شدت نیاز و تقاضا به مواد مخدر اضافه می شود!!

بنابراین دو راه در پیش رو داریم؛

یا با جدیت تمام و با کمک روش مشاهده گری و خردورزی و تفکر علمی (عقل کلی) با این باورهای همراه باید، نباید مبارزه کنیم و آنها را ریشه کن کنیم و از پیامدهای آن خلاص شویم

یا کمافی السابق؛ اسیر عقل جزئی و "حرص به کمالگرایی منفی" و دور باطل آن باقی مانده و منتظر پیامدهای رنج آور آن باشیم.

در مطلب بعدی تناقض آشکار این گونه باورها با تفکر علمی بیان خواهد شد. وقتی نورافکن واقعیت و تفکر علمی را بر این باورهای مخرب بتابانیم و غیر علمی و اشتباه بودن این باورها را به طور عمیق درک کنیم؛ آنگاه بهتر و راحتتر آنها را ترک نموده و از "پرتگاه اعتیاد" هم دور و دورتر خواهیم شد.

در خاتمه آرزویم این است که در کنار امحاء 100 تن مواد مخدر، این گونه باورهای اشتباه مخرب به طور کامل در ذهن من و بقیهء آدمها هم محو و بی اثر شوند. آمین یا رب العالمین

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (2)

تفاوتهای تفکر علمی و وسوسهء باید نباید

1- در تفکر علمی، تنها جستجو و پذیرش واقعیت مهم است. اینکه مطابق میل مان هست یا نه؟ خوشمان می آید یا نه؟ مطرح نیست. اگر چه در تفکر علمی، تغییر واقعیت ناخوشایند بیرونی مطرح است (تفاوت ظریفی بین دنیای بیرون و درون در خصوص ضرورت تغییر وجود دارد که شاید در ادامه توضیح بیشتری داده شود)؛ اما پایه و اساس روش علمی چیزی جز "مشاهده تجربی واقعیت، آن چنان که هست" نمی باشد. اما "افکار همراه باید" بسیار دور از واقعیت موجود هستند. به عنوان مثال در ذهن من "باید مخربی" در خصوص فردی شکل می گیرد:

"او باید همواره مرا تأیید کند و به من احترام بگذارد"

این باور، غیر علمی، غیر منطقی و از واقعیت دور است. زیرا انسان به دلایل عدیده، از جمله به دلیل انتخاب گر و آزاد بودن و به دلیل جایز الخطا بودن و... به احتمال خیلی زیاد، دیر یا زود، حداقل در مواردی، این باید را بر نمی تابد. در نتیجه بسته به شدت و غلظت این باید، و تنها با يك بار عدم تأیید و احترام، خشم و نارضایتی عظیم و رنج آوری سراغ بنده

خواهد آمد و این آشی است که با يك باور غیر علمی و دور از واقعیت، خودمان برای خودمان پخته ایم!!

اگر به جای "حکم مطلق و الزامی باید دار" و به جای این حرص شدید و توقع بیش از حد از دیگران و از زندگی و از خودمان، ترجیح و میل درونی مان را به ملایمت و با در نظر گرفتن احتمالات علمی مخالف آن، جایگزین کنیم و باور جدیدی شکل دهیم که **"ترجیح می دهیم که در بیشتر موارد مرا تأیید کند و به من احترام بگذارد"** (البته این باور هم خالی از ایراد نیست) دچار خشم، افسردگی و نارضایتی شدیدی نخواهیم شد و دلخوریمان بسیار خفیف تر خواهد بود!

2- پیشرفت علم و تفکر علمی بر اساس ارائه فرضیه یا hypothesis استوار شده است. سپس فرضیه در محک تجربه و مشاهدات جدید مورد آزمون قرار گرفته و صحت و سقم آن معلوم خواهد شد. بنابراین ارائه فرضیات و تئوری های علمی بسیار **انعطاف پذیر** هستند. اگر نظریات علمی متعلق به سالها قبل را مرور کنیم نسبت به نظریات جدید، تغییرات و اصلاحات زیادی را با آغوش باز پذیرا بوده اند.

حتی نظریه های مفید و سودمند خاصی که در طول زمان از آزمون ها، موفق بیرون آمده اند و قدرت پیش بینی و توصیف محدوده بسیار وسیعی از پدیده ها را دارا هستند و به عنوان قانون طبیعی شناخته می شوند (مانند آب در 100 درجه سانتی گراد جوش می آید)، قابلیت اصلاح و تغییر را دارا هستند. اکثر دانشمندان بر این باورند که توصیفات ما از "قوانین طبیعی" موقتی و گذرا هستند و اگر شواهد جدیدی مخالف با آنها پیدا شوند، قابل تجدید نظر هستند. چون دانشمندان، ادعای معرفت مطلق ندارند و حتی در مورد نظریه های بنیانی و پایه ای اگر داده ها و مشاهدات جدید با آنها متناقض باشند، باید کنار گذاشته شوند.

در صورتی که "تفکر اشتباه همراه باید" بسیار خشک و غیر قابل انعطاف بوده و به دلیل ماهیت تلقینی و شرطی از علم و منطق به دور است.

علم با توجه به مولتی فاکتوریال بودن پدیده ها (دخالت عوامل متعدد در بروز يك پدیده) همیشه عوامل متعدد و حتی عوامل ناشناخته از نظر علم را در نظر می گیرد و هیچ گاه حکم کلی در همه شرایط و به هر طریق صادر نمی کند. حتی اینکه آب در 100 درجه می جوشد، وابسته به فراهم شدن شرایط متعددی است: از جمله فشار اتمسفر مناسب و خلوص آب و... و توقع اینکه در همه شرایط و به هر طریق آب دقیقاً در 100 درجه به جوش بیاید، هم غیر منطقی، خشک و غیر قابل انعطاف است. تا چه رسد به اینکه **"من تحت هر شرایط و به هر طریقی باید کامل و بی نقص عمل کنم"**

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (3)

جمله خلقان سخره اندیشه اند

زین سبب خسته دل و غم پیشه اند

تفاوت‌های تفکر علمی و اندیشه‌ء باید نباید

3- تفکر علمی بر اصول **منطقی** استوار است و عاری از تناقض آشکار می باشد. به عبارت دیگر با اصول و شواهد ثابت شده قبلی منافات ندارد و استدلال و نتیجه گیری علمی از اصول منطق تبعیت می کند.

اما وسوسه های همراه باید نباید، که در عمق ذهن جای گرفته اند (و ممکن است فرد در حالت معمولی و به دلیل عدم توجه و مشاهده گری مستمر، از آنها بی اطلاع هم باشد)، مملو از تناقض و غیر منطقی هستند. هم در صغری و کبرای قضیه ایراد دارند هم در نتیجه گیری غیر عاقلانه ترش! ولی عجیب آن است که ایمان سر سختانه ای به این فریب ذهنی وجود دارد!! که از آدم عاقل و بالغ بعید است.

البته این طور نیست که فرد در حالت هوشیاری و به طور ارادی، چنین تفکری را تکرار کند بلکه اغلب در موارد به هم ریختگی روانی؛ نظیر خشم و افسردگی و...گفتگوی درونی به شکل غیر ارادی از عمق نا خودآگاه ذهن می جوشد و ما را مانند يك "ربات برنامه ریزی شده" به تسخیر در می آورد!! به عنوان مثال **استدلال اشتباه** رایج زیر را در نظر بگیرید:

"من تحت هر شرایط و به هر طریقی باید کامل و بی نقص عمل کنم و از این طریق باید عشق و احترام و تأیید دیگران را جلب کنم. اگر در کسب این کمال و احترام و تأیید، شکست بخورم افتضاح می شود! و من آدم بد و بی ارزشی می شوم! و همیشه يك شکست خوردهء مستحق درد و رنج هستم!!!"

قبلاً گفته شد که مقدمه و صغری و کبرای این استدلال غیر واقعی و غیر علمی است و در واقع نشدنی و دست نیافتنی است! و بنابراین، احتمال بر آورده شدن این بایدها، غیر ممکن است. اما نتیجه گیری این استدلال هم درست نیست. به صرف يك یا چند بار شکست در کامل عمل کردن و به صرف شکست در کسب احترام دیگران و حتی به هر دلیل بیرونی با هر غلظت و شدتی نمی توان بد بودن و بی ارزش بودن را نتیجه گرفت. (از عملکرد و همینطور جسم، ثروت، همسر، احساس، فکر و... نمی توان هویت ساخت.)

اصولاً "من ذهنی" ماهیت واقعی ندارد که بخواهد صفت بد یا بی ارزش، یا با ارزش را به خود بگیرد!

برچسب ها و صفات ذهنی از خطای ذهنی ما نتیجه می گیرند: کدام قسمت وجود ما بی ارزش یا با ارزش و با شخصیت یا بی شخصیت است؟ آیا به قول آقای مصفا می توان گفت که استخوان پای من بی شخصیت یا قابل احترام است!! آیا مالکیتی بین این ذره وجود، یا آن ذره با "من" به طور واقعی وجود دارد!؟

به همین صورت نمی توان در خصوص کل وجودمان که از میلیاردها فرایند و ذره و امواج در حال تغییر تشکیل شده است و ما هم تقریباً دخل و تصرفی در آنها نداریم، نسخه کلی و صفر و صدی و ثابت صادر کنیم!!

خطای تفکری برجسب زدن به دلیل تفکر سفید و سیاه یا 0 و 100 است. از یک سو به ایده آل نشدنی 100 حرص می زنیم و از سوی دیگر اگر کوچکترین قصوری در 100 دیده شود به "دره سیاه و خشم آلود صفر" سقوط می کنیم!! در صورتی که آدمیزاد همیشه در فضای واقعی خاکستری بسر می برد ولی ذهن ما دائم در منطقه توهمی سفید و سیاه در نوسان است: **"من بی عرضه ام باید با عرضه شوم"** و..

بی منطق بودن **استدلالاتی اشتباه ویرانگر**، کاملاً روشن است ولی بدون مشاهده گری، به ویژه در موقع بروز احساس بد و ناخوشایند، به خوبی دیده نمی شوند و تا این اندیشه های واهی و شرطی شده، در یک کار مستمر به خوبی دیده نشود و غیر منطقی و غیر واقعی بودن آنها با تمام وجود درک نشود، ریشه کن یا ضعیف نمی شوند.

جالب اینجاست که همانطور که مولوی هم گفته در نتیجه چنین اندیشه اشتباهی و با بهانه بروز اتفاقی خلاف بایدها و توقعات ذهنی؛ اضطراب، ترس و ناامیدی و احساس حقارت و غم شدید بر ما مستولی می شود و با بروز همین SENSATION ها یا احساسهای متعاقب تفکر زائد و مخرب، **استلال اشتباه دیگری** در ذهن ما شکل می گیرد:

"چون چنین احساسهای مخربی در وجودم شکل گرفته و درد و رنج من واقعی است، بنابراین تمام استدلال فکری من هم درست بوده است!!! و کاملاً حق با این اندیشه ام بوده است. چون احساسهای واقعی است پس اندیشه پشت آن هم درست و منطقی و منطبق بر واقعیات است!!!!!"

متأسفانه بر اساس این افکار و احساسهای اشتباه ولی مخرب، رفتار و گفتار مخربی از من سر می زند، از جمله وابستگی به مواد مخدر، پرخاشگری یا تنبلی و همین رفتار و گفتار، نقش محکمتر کردن مجموعه افکار و احساسهای مخرب را ایفا می کنند و اگر با کار مستمر و افتان و خیزان، با کمک ابزار مشاهده گری و مراقبه و اندیشه منطقی به جنگ این خار درونی برویم، هر روز این درخت خار بیشتر ریشه می دواند و محکم تر می شود و رنج و عذاب ما هم بیشتر، به قول مولوی:

مدتی فردا و فردا وعده داد

شد درخت خار او محکم نهاد

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (4)

چونکه من زانديشه ها بگذشته ام

خارج اندیشه پويان گشته ام

حاکم اندیشه ام محکوم نی

همچو بنا حاکم آمد بر بنی

قاصدا خود را بر اندیشه دهم

چون بخواهم از میانشان برجهم

من چو مرغ اوجم اندیشه مگس

کی بود برمن مگس را دسترس

4- تفکر علمی، آگاهانه و اختیاری است ولی تفکر غیر علمی به دلیل ماهیت شرطی شدگی اش، غیر آگاهانه و اجباری و اتوماتیک است. مولوی در اشعار بالا با تبیین این دو تفاوت از ما می خواهد که به و رای اندیشه برویم (تنها از طریق مشاهده گری می توان به و رای اندیشه صعود نمود) و از تحت سیطره و حکومت اندیشه بودن بپرهیزیم! که خطرات و بلاهای عدیده ای را به دنبال دارد.

با حضور آگاهانه و مراقبه و مشاهده گری مستمر، بر اندیشه ها حاکم شویم و به صورت ارادی از آنها به عنوان ابزار استفاده کنیم. مانند دانشمندان که از "تفکر آگاهانه و مفید" استفاده می کنند.

اما تفکر منفی و حاوی باید نباید، این گونه نیست. در حالت عادی و بدون مشاهده گری، شاید منکر این افکار شویم ولی هر از چند گاهی به دلیل یک بهانه بیرونی این افکار به صورت اتوماتیک و اجباری و از نا خودآگاه می جوشند و شما توان خاموش کردن آنها را هم ندارید.

حتی ممکن است در زمان بحرانی وقوع "حال بد"، به طور شفاف متوجه این افکار اتوماتیک هم نشوی! فقط ببینی حالت بد شده است! یا حتی گاهی موقع رفتار و گفتار منفی می بینی که واکنش غیر عادی از تو سر می زند! بسیاری از "قاتلهای بدون نقشه قبلی" می گویند:
"نفهمیدم چطور شد که مرتکب قتل شدم! الان هم مثل سگ!! پشیمانم!"

حاکم شدن اندیشه را همهء ما درک کرده ایم: بسیار اتفاق می افتد که فکر اتوماتیک همراه دستورات باید نباید به همراه احساسهای منفی، به جان ما می افتند و از ما رفتار و گفتار عجولانهء منفی طلب می کنند!! ما هم می خواهیم از شر آنها خلاص شویم و به کار و زندگی خود بپردازیم و یا به خواب رویم ولی مگر می توانیم!!! به همین دلیل مجبور می شویم به قرص خواب آور و ... پناه ببریم.

حال به خاصیت دیگر فکر علمی، یعنی راهگشایی آن توجه کنیم:

فکر آن باشد که بگشاید دری

راه آن باشد که پیش آید شهی

5- تفکر علمی فایده محور است و یا لاف ضرر و زیانی ندارد. برای حل مسأله و یا برای رفع حس کنجکاوی یا پی بردن به عظمت خلقت است؛ ولی به هیچ وجه مولد درد و رنج نیست. اما

وسوسه هاي همراه بايد نبايد، **مولد مسائل** عديده مي شوند. **شادي، آرامش و راحتی** را از آدميزاد مي گيرند!

در واقع تفکر علمي، ابزاري براي کمک به انسان است و در نهايت؛ با گشودن راهي موجب راحتی و آرامش بيشتري است. اما اگر اين ابزار خودش مسأله ايجاد کند نقض غرض است.

"افکار بايد نبايد" خوراك لازم را براي هيولاهاي **ملامتگر عليه خود يا ديگران**، فراهم مي کنند. وقتي يك "بايد نبايد نشدني" شکسته شود، ملامتگر دروني به جان خودش!! يا اطرافيانش مي افتد و جهنمي را در درون و بيرون ايجاد مي کند. اما تفکر علمي به هيچ وجه اين گونه نيست. صرف تفکر علمي در خصوص درخت يا رياضي يا ... درد آور نيست.

به عنوان مثال به يك "تفکرزائد و غير علمي" رايج زير همراه با نتايج درد آورش توجه بفرماييد:

"ساير آدمهايي که من با آنها در ارتباط هستم، به طور مطلق بايستي در همه شرايط و در همه زمانها!!، با من با ملاحظه و درست رفتار کنند، در غير اينصورت وحشتناک است!! و آنها بد و بي ارزش و ... (انواع فحش ها!!) هستند و هميشه با من بد رفتاري خواهند کرد!!!! و شايبه زندگي خوبي نيستند و بايستي به تلافي اين رفتار زشتشان به شدت تنبيه شوند!!!!"

نتايج نگهداري و پرورش اين تفکر منفي و غير علمي فوق؛ پرورش هيچانهاي منفي شديد نظير **خشم، عصبانيت، کينه جويي و انتقام** است. و اين مجموعه افکار و هيچانهاي منفي فرد را مستعد **رفتار و گفتار منفي عليه ديگران** مي کند. چنين تفکري نتيجه اي جز اذيت و آزار ديگران و پشيماني و ملامت خود و... ندارد. ريشه بسياري از بز هکاريها و جنابتهاي ريز و درشت را مي توان در اين گونه تفکر غير منطقي جستجو نمود.

منابع:

فرانسهاي اين سلسله مطالب ادامه دار، انواع کتابهاي شناخت درماني اثر دکتر ديويدي برنز، کتاب اراده کافي نيست اثر واشتون و باندي و ترجمه معصوميان شرقي، کتاب تفکر زائد اثر محمد جعفر مصفا، مثنوي مولوي،

کتاب "عقلانه فکر کنید، راحت تر زندگي کنید"، اثر دکتر آلبرت اليس و ترجمه حسيني و آرام نيا، انتشارات نسل نو انديش،

و برخي منابع اينترنت با کلید واژه هاي Dr. Albert Ellis (بزرگترین روانشناس معاصر و دومين فرد مؤثر در تاريخ علم روانشناسي) و مبتکر روش Rational Emotive Behavior Therapy يا به اختصار REBT بوده است.

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (5)

در قسمتهای قبلی توقع و انتظارات غیر معقول و نشدنی از خود و از اطرافیان گفته شد. در اینجا سومین توقع و انتظار بیجای آدمی مطرح می شود: توقع از رویدادهای زندگی و لذت و آسایشی که باید هر روز از آنها برخوردار شویم!!

مشکل اول توقعات و افکار غیر منطقی و غیر علمی این است که آرزوی نشدنی را بیصبرانه طلب می کنند. دومین مشکل آنها هم نتیجه گیری نا معقولی است که بر اساس نرسیدن به این توقعات ایجاد می شود. این نتیجه گیری غیر علمی در واقع نوعی هویت سازی کاذب است که به درد و رنج و هیجانهای شدید منجر می شود. باور و توقع مخرب سوم به شرح زیر است:

" موقعیت ها و اتفاقات زندگی من باید طوری رقم بخورند که در تمامی لحظات زندگی ام آسایش، راحتی، امنیت و لذت سهل و سریع الوصول را برایم فراهم آورند!!"

در غیر اینصورت اوضاع بسیار وحشتناک و غیر قابل تحمل است و به هیچ وجه قادر نیستم از شادی درونی برخوردار شوم و ادامه زندگی غیر ممکن و چنین زندگی بسیار کم ارزش است و من چه آدم بدبختی هستم و...!!"

نتایج و پیامد چنین باورهایی:

هیجاناتها: عدم تعادل روانی شامل نا امیدی و یأس شدید، بی تحملی و بی صبری، خشم و...

رفتار: به عقب انداختن کارها، فرار و اجتناب از واقعیت زندگی و اجتناب از جستجوی راه حل عاقلانه ، فلجی روانی و بی عملی، پناه بردن به لذت های جایگزین و....

نکته ای در مجموعهء باور فوق و نتایج آن و مقایسه آن با باورهای منطقی و علمی تر یا بهتر از آن در سکوت و آرامش فکری و عدم پیشداوری وجود دارد: و آن این است که بروز اتفاق نا خوشایند در هر صورت ممکن است ناراحت کننده باشد. اما:

بر وفق مراد نبودن اوضاع زندگی و بروز شرایط نا خوشایند به دلیل اصل تغییر و اصل عدم کنترل بسیاری از حوادث زندگی از سوی ما، برای همگان اتفاق می افتد

و چون همه انسان هستیم طبیعی است که از اوضاع ناخوشایند هم ناراحت شویم. (گاهی حتی ممکن است بتوانیم به اوضاع نا خوشایند هم لبخند بزنیم..)

اما شدت و حدت و ماندگاری و تأثیر این ناراحتی مهم است. در شرایطی که توقع و باور غیر علمی در عمق ذهن ما لانه کرده است و به شدت به خود تلقین کرده ایم که **"نباید این اتفاقات برای من بیفتد و من اصلاً نمی توانم تحمل کنم و.."** از قبل خود را بسیار آسیب پذیر و حساس کرده ایم و از پذیرش رویدادهای زندگی که مقدمه مشاهده درست و پیدا کردن راه حل و رفتار درست است، هم خود را محروم نموده ایم....

احتمالاً و پرهیز از این تفکر غیر واقعی، ما را از پیامدهای خطرناک آن مصون نگه می‌دارد و باعث می‌شود که مشتاقانه به دیدار زندگی برویم و آن را با همه سختی‌ها و ناملایمات و شیرینی‌ها و شادی‌هایش در آغوش بگیریم... آنگاه در اوج درد و رنج هم ممکن است طعم انرژی عشق را بچشیم...

تفکر علمی، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (6)

چند پرسش و پاسخ متداول

قبل از ادامه این سلسله گفتار، در این قسمت و قسمتهای بعدی، به چند پرسش و پاسخ متداول می‌رسیم:

1- آیا این نوع تفکر علمی، انسان را تنبل و فراری از مسائل و مشکلات زندگی نمی‌کند؟!

به هیچ وجه و درست برعکس است؛ "تفکر غیر علمی همراه باید نباید دستوری" است، که موجب می‌شود از عالم و آدم توقع غیر واقع بینانه داشته باشیم و رکود و تنبلی و فرار از مسائل را پیشه خود سازیم.

همانطور که در قسمتهای قبل توضیح داده شد؛ نتیجه افکار منفی و همراه باید، این است که قدرت مانور و انعطاف پذیری و پشتکار و سماجت و شور و عشق درونی، که شرط موفقیت و مقابله با مسائل زندگی است، از انسان سلب می‌شود.

وقتی انتظار داریم که زندگی همواره بر وفق مراد ما باشد و همیشه در ناز و نعمت باشیم و از گل نازک تر نشنویم و... و در عمل هم نمی‌شود؛ به جای اینکه واقعیت زندگی را بپذیریم که؛ "زندگی دائم در حال تغییر است و سختی و آسانی را با هم دارد، آدمها جایز الخطا و آزاد هستند و قدرت تحمل انسان هم بسیار بالاست و.." و به جای اینکه در پی راه حل مناسب مسأله باشیم و با تمام قوا و با شور و عشق درونی، دست به عمل بزنیم و اگر موفق نشدیم باز هم راه دیگر را امتحان کنیم تا... به مقصود مورد نظر برسیم...؛ روشی احمقانه را انتخاب می‌کنیم که حتی حیوانات به ظاهر بی شعور! هم آن را انتخاب نمی‌کنند!!!

آیا تا به حال دیده اید که وقتی گریه و لگردی که اغلب از يك خانه غذا گیرش می‌آید، اگر روزی از آنجا که انتظار دارد، غذا به دست نیآورد، زانوی غم به بغل بگیرد و افسرده شود و در همانجا چند روزی میخکوب و نا امید بماند و با خودش بگوید "میوباید!! اینجا روزی" من داده می‌شد! در دنیا بی عدالتی حاکم است و دنیا فقط مال آدمهای شکمو و راحت طلب است و من تحمل این وضع را ندارم و من چقدر بدبختم و...." به جای این وقت و انرژی هدر دادن از راه آزمایش و خطا و با کمک امید و شور زندگی، می‌گردد تا

بالاخره در جاي ديگري، چيزي گيرش بيايد و بالاخره هم موفق و راضي مي شود (الهام از كتاب "چه كسي پنيير مرا برداشت؟" اثر **دكتور اسپنسر جانسون**...)

اما انسان برخلاف اين گربه داستان ما، به دليل **سلطهء پيش فرض بايدها** از يك طرف و سلطهء افكار يأس آور و مانع و مخربي كه به دنبال آنها مي آيند؛ نظير "**پس چون خلاف بايد ذهني ام شد، پس من آدم نالايقي هستم و هميشه هم بي عرضه و نالايق خواهم بود!!**"، يا **فلاني آدم بي شعور و كثيفي است و همواره اينگونه مي ماند، اوضاع وحشتناك و افتضاح است!**، **من تحمل اين اوضاع را ندارم! ..**" ؛ دشمن خودش مي شود و به دست "**افكار منفي خودساخته**"، خودش را از نظر رواني فلج مي كند و در مقابل تغييرات اجتناب ناپذير زندگي، شوكه شده و مقاومت مي كند...!!

انسان اسير افكار منفي، به جاي فكر منطقي براي حل مسأله و به جاي عمل بر اساس آن، شروع مي كند به داد و فغان دروني و از عالم و آدم گلایه كردن و ايراد گرفتن و وقت تلف كردن! ... به سرنوشت خود نفرين مي كند و مي گوید چرا من؟! شبها خوابش نمي برد و انگيزه عمل درست را از خودش سلب مي كند!! خشم و نا اميدي بر او حمله مي آورد و رفتار واكنشي و شرطي غير منطقي نظير تنبلي، پرخاشگري و فرار از مسأله و پناه به مواد مخدر و... را در پيش مي گيرد. خلاصه، انرژي خود را در راهي غير از حل عاقلانه مسأله، هدر مي دهد.

البته گاهي و حداقل در مقاطعي، در مقابله با مسائل زندگي ظاهراً كاري هم از دست شما بر نمي آيد؛ در چنين حالي مي توانيد، صبر و تحمل و حفظ آرامش و تعادل ذهن را كه بزرگترين گوهر وجود انسان است، پرورش دهيد. و همچنين مي توانيد با توجه به گستردگي وجود آدمي، در حوزه هاي بي شمار ديگري كه خداوند براي هر انساني در شرايط مختلف، مهيا کرده است وارد شويد و عمل كنيد و شادي دروني را كمتر با شرايط بيرون گره بزنيد.

"**دكتور فرانكل**" در اسارت نيروهاي ارتش نازي و در بدترين شرايط زندگي، و آن هم پس از زندگي آرام و مرفه قبلي، همين كار را كرد و به آگاهي عميق معنوي دست پيدا نمود كه شايد در حالت عادي به هيچ وجه حاصل نمي شد.

نكته مهمي كه وجود دارد اين است كه وقتي شما از بايد نبايد ذهني دست بر مي داريد و هويت خود را از رفتار و عملكرد خود نمي گيريد، از درون آزاد مي شويد و در نتيجه **با عشق و علاقه و استعداد دروني خود ارتباط برقرار مي كنيد** و شايد مسير زندگي خود را بر اين اساس تغيير دهيد. انرژي فراواني آزاد مي شود كه بيشتر بر طبق فطرت خودتان زندگي كنيد و در نتيجه از كار و زحمت در مسير تازه خسته نمي شويد و رضاييت و شادي بيشتري هم نصيب شما خواهد شد. البته اين حالت با فرار از مسائل زندگي متفاوت است و در واقع خردمندانه و رندانه زندگي كردن است.

دعا: براي اينكه دعاي بسيار زيبايي زير از "**جبران خليل جبران**" مستجاب شود، راهي نداريم جز اينكه از اين گونه افكار غير علمي و به قول مولوي عقل جزئي، دست بشوييم و به عقل كلي و عشق الهي كه در درون ماست تكيه نماييم:

پروردگارا

به من آرامش ده تا بپذيرم آنچه را كه نمي توانم تغيير دهم

دليري ده تا تغيير دهم آنچه را كه مي توانم تغيير دهم

بينش ده تا تفاوت اين دو را بدانم

مرا فهم ده تا متوقع نباشم

دنيا و مردمان آن مطابق ميل "من" رفتار كنند

تفكر علمي ، تفكر زائد، بايدهاي ذهني و اعتياد (7)

چند پرسش و پاسخ متداول

2-آيا صرف خواندن اين مطالب براي شناسايي پيش فرضهاي بايد نبايد اشتباه و افكار غير علمي و توهمني كمك مي كند؟

3-آيا صرف خواندن اين مطالب، براي ترك مواد مخدر، الكل و... كمك مي كند؟

پاسخ 2:

براي شناسايي افكار غير علمي و مخرب، تركيبی از **مشاهده گري** و **مراقبه** و **اطلاعات** به دست آمده در اين وبلاگ (يا كتابهاي مشابه) به همراه **وقوع حال بد!** لازم است.

يعني لازم است در كار انفرادي يا بهتر از آن در كار گروهی، اول از به وجود آمدن حال بد يا آشفتگی رواني خودمان آگاه شويم و آن را مشاهده كنيم، سپس از **خود پيرسيم** كه در اين حال بد، چه فكر منفي و مخرب و غير منطقي در ذهن من مي گذرد، آن افكار همراه حال بد را هم مشاهده كنيم و سپس از نظر علمي آنها را به چالش بکشيم:

آيا اين فكر علمي است؟ با واقعيت منطبق است؟ آيا انعطاف پذير است؟ آيا بر اصول منطق استوار است؟ آيا آگاهانه و اختياري است؟ آيا كمك به حل مسأله مي كند يا خودش مسأله ساز است؟..در اين زمينه در قسمتهاي بعد باز هم مثالهاي بيشتري خواهيم زد...

با این نوع مشاهده گری و به **چالش کشیدن این افکار در سر بزنگاه**، و تکرار و تکرار آن به تدریج با درک عمیق غیر واقعی بودن این نوع افکار، آنها ضعیف و ضعیف تر شده و در نتیجه تغییر در هیجان و افکار ایجاد خواهد شد و شادی بیشتری نصیب ما خواهد گردید.. اما صرف خواندن مطالب به تنهایی شاید به ندرت کمک بکند... بنابراین تمرین عملی هم لازم است:

دو نکته در زمینه این **تمرین عملی** وجود دارد: اول **پذیرش مسؤلیت حال بد**؛ اینکه در حال حاضر در این لحظه تنها خودم و تنها خودم، با پرورش و تقویت افکار غیر واقعی، مسؤل این حال بد هستم؛ نه عوامل بیرونی، پدر مادر یا... بنابراین خودم و تنها خودم هم می توانم با به چالش کشیدن آنها، از افکار مخرب و حال بد رها شوم.

اما نحوه برخورد و پذیرش حال بد و افکار مخرب هم بسیار مهم است: بنظر با نکته اول جور در نمی آید اما نکته دوم؛ **پذیرش حال بد و فکر پشت آن است!!** و برای درمان از این بیماری، تمرین این نوع پذیرش لازم است.

نکته مهمی در خصوص **پذیرش حال بد و فکر زائد غیر عمدی** (به علت شرطی شدگی این افکار از نا خود آگاه و بر اثر تداعی می جوشند) وجود دارد که دانستن آن و درک عمیق آن در تمرین فوق ضروری است. مراقبه در این خصوص کمک زیادی می کند. بنظرم **بزرگترین پذیرش و صبر**، همین نوع پذیرش است. بپذیریم که با حال بد هم می توان زندگی کرد و تحمل حال بد را داریم و حتی علیرغم حال بد می توان از بقیه مواهب زندگی لذت برد!

انسان عادت کرده که به محض مشاهده حال بد و فکر مخرب، زود از شر آن خلاص شود. برای این کار متأسفانه دست به انواع **رفتار منفی و مخرب و غرق شدن عمدی در فکر و حال بد و بدتر کردن حال خود می زند!!!** و **صبر نمی کند** که این مهمان نا خوانده بی درد سر، بیاید و برود!! زیرا بر خلاف نظر مردم و حتی افرادی که خودشناسی می کنند!!؛ واقعیت این است که: **حال بد و فکر مخرب پشت آن زیر سایه "مشاهده گری بدون ملامت خود" و به تنهایی مخرب نیستند! حداقل بسیاری از حالهای بد را می توان تحمل کرد** (به جز آنها که نیاز به درمان پزشکی دارد) و حتی برای خودشناسی لازم هستند. **تنها گفتار و رفتار مخرب و افکار عمدی بعد از آن کار را خراب می کند.**

بهتر است یاد بگیریم که حال بد و افکار مخرب را بپذیریم، مشاهده کنیم (سرکوب هم نکنیم)، زود گذر بودن آنها را باور کنیم و بدون تبدیل آنها به رفتار (چون بعدا هم که این مهمانها رفتند از رفتارمان و واکنشمان پشیمان می شویم..) فقط به آنها اهمیت بیش از حد ندهیم. در کنارشان زندگی کنیم و از این قضیه حالمان را بدتر نکنیم، تا کم کم زور و سلطه آنها از بین برود... **هدف حال بد و فکر بد چیزی نیست جز اینکه ما را به واکنش گفتاری، رفتاری و فکری بد و بدتر و استحکام ریشه هایشان، وادار کنند. در خودشناسی این تهدید به فرصت گرانبها تبدیل می شود.** با حربه پذیرش، سیستم مخرب فوق را خلع سلاح می کنیم.

به عنوان مثال امروز به هر بهانه بیرونی افسرده شده ام چه اشکالی دارد يك روز، دو روز یا بیشتر و کمتر با افسردگی و افکار همراه آن، سر کنم. اگر این حال بد را بپذیرم، قدم اول را برای حل مسأله برداشته ام. زیرا با این پذیرش، بهانه بیشتری برای وسوسه های فکری بعدی و تشدید افسردگی

وجود ندارد. افکار و "وسوسه هایی" نظیر اینکه: "من نباید هیچ وقت افسرده، عصبانی و.. شوم!! به خصوص من که خود شناسی می کنم!! و اگر افسرده شدم باید با سرعت زیاد از این حالت بیرون بیایم!! در غیر اینصورت من آدم نالایقی هستم!!! و همیشه افسرده باقی می مانم!!! بقیه مردم الان شاد و سرحال هستند!!.. اگر افسرده شوم، خیلی افتضاح می شود!! و تحمل آن را به هیچ وجه ندارم!!! و..." خودتان غیر علمی بودن این افکار را متوجه می شوید.

تعادل روانی حیوانات را می توان در کارهای آزمایشی به هم ریخت؛ اما هیچ حیوانی مانند انسان از اینکه اضطراب دارد دچار اضطراب و ملامت خود نمی شود!!! از اینکه افسرده است، افسرده (تر) نمی شود!!! از اینکه عصبانی است، عصبانی (تر) نمی شود!!! و... با پذیرش حال بد و عدم ملامت خود، نه تنها به شناسایی و درمان حال بد، کمک می کنید؛ بلکه از تشدید آن جلوگیری می نمایید. در واقع حداقل، با پذیرش حال بد (اولیه)، از حال بد ثانویه ناشی از حال بد اولیه جلوگیری می کنید....

پاسخ 3:

با اینکه در زمینه ترک اعتیاد سر رشته و تخصصی ندارم، اما افراد زیادی را که در **راه 12 قدمی**، قدم برداشته اند؛ و سالها از پاکي آنها گذشته است را دیده ام (و می دانم در ایران و کل دنیا **میلیونها نفر** از افراد توانسته اند با این روش، به پاکي سابق برگردند. قانونی هم در دنیای انسانها هست: "**هر کاری را که حتی يك انسان بتواند انجام دهد من هم می توانم**") و این افتخار را داشته ام که در **قدم 11 (مراقبه و دعا)** با آنها مراقبه کرده ام. دیده ام علاوه بر بازگشت به زندگی عادی، از جهات زیادی از آدمهای معمولی (بنظرم آدم معمولی هم به انواع وابستگی های دیگر معتاد است و زمینه اعتیاد را دارد و بهتر است پیشگیری نماید.) معنوی تر و با قدرت تر شده اند.

البته خودم را مانند سایر آدمها وابسته و معتاد به بسیار چیزها می دانم برخی چیزها را ترک کرده ام ولی هنوز به بسیاری چیزها وابسته ام و علیرغم عدم سابقه وابستگی به مصرف، زمینه اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پرخوری و بد خوری و.. را در خودم و بسیاری از افراد (به دلیل سلطه افکار منفی و غیر واقعی و غیر آگاهانه و غیر عمدی) مشاهده می کنم. بنابراین در زمینه ریشه های وابستگی و اعتیاد، خودم را با همه وابستگان به مصرف مواد مخدر و الکل و.. شریک و با تجربه می دانم.

خوشبختانه از لحاظ علمی ثابت شده است که **تمرین مداوم مراقبه (MEDITATION) و پیاسانا**، بازگشت به اعتیاد را در افراد پاک شده به مراتب کاهش می دهد. **این پدیده را از نزدیک دیده ام و صد در صد تأیید می کنم.** اما شرط آن این است که حداقل حدود يك سالی با کمک روشی نظیر راه 12 قدمی، از پاک شدن آنها گذشته باشد.

در کنار **کمک گرفتن از خداوند** و کمک تخصصی از مراجع ذیصلاح و گروههای معتبر 12 قدمی (از جمله NA در خصوص مواد مخدر) و مراقبه و دعا و **کار گروهی در کنار کسانی که در این مسیر موفق بوده اند**، مطالب این سایت و کتابها و سایتهای مشابه آن هم بنظرم اگر خدا بخواهد، حتما برای افراد جدی، یاری رسان است.

در خاتمه برای قسمت بعدی پرسشی را مطرح می‌کنم (و بهتر است دوستان با تجربه در راه 12 قدمی هم راهنمایی بفرمایند).

4- آیا تصمیم قاطع برای "نزدیک نشدن به مواد و دوستان قدیمی حتی برای یک بار و لزوم استمرار پاکي" خودش یک باید ذهنی نیست؟ تفاوت آن، با "باید نبایدهای اشتباه ذهنی" چیست؟ آیا "من باید در زمینه نزدیک نشدن به مواد مخدر کامل و بی نقص عمل کنم" نوعی کمال گرایی نیست؟

تفکر علمی، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (8)

پذیرش

تفاوت عملکرد مغز یا ذهن در دو حوزه پدیده‌های بیرونی با پدیده‌های درونی یا روانی، جایی تأمل دارد. آیا مغز همانطور که دو بعلاوه دو را درک می‌کند و بدون خشم یا حرص و بیطرفانه می‌بیند؛ پدیده‌های روانی را می‌بیند؟

آیا بین "مشاهده" و "راه حل عملی" در خصوص پدیده‌های بیرونی و درونی تفاوت استراتژی لازم است؟؟

در خصوص "نحوه مشاهده درست" و علمی، هر دو پدیده‌ها داخل و خارج را بهتر است "بیطرفانه" و "بدون حب و بغض" مشاهده نمود.

اما در خصوص راه حل مسئله بنظرم تفاوت ظریفی وجود دارد. مسائل بیرونی بهتر است پس از مشاهده درست، با کمک عقل و تدبیر بر طرف شوند. گاهی سرعت عمل هم در حل مسئله ضرورت تام دارد.

اما مسائل درونی نظیر "فکر منفی و احساس منفی" ضرورتی بر بر طرف کردن و قلع و قمع و سرکوب با عجله نیست!! صرف "مشاهده دقیق ولی بیطرفانه" کفایت می‌کند. شاید همین تفاوت ظریف یکی از گیرهای اساسی خود شناسی و روانشناسی است!

تفکر علمی، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (9)

چند پرسش و پاسخ متداول

4- آیا تصمیم قاطع برای "نزدیک نشدن به مواد و دوستان قدیمی حتی برای یک بار و لزوم استمرار پاکي" خودش یک باید ذهنی نیست؟ تفاوت آن، با "باید نبایدهای اشتباه ذهنی" چیست؟ آیا "من باید در زمینه نزدیک نشدن به مواد مخدر کامل و بی نقص عمل کنم" نوعی کمال گرایی نیست؟

پاسخ دوست عزیزمان غلامرضا را می‌خوانید:

در پاسخ به سوالات ، با اجازه مقدمه ای را می آورم سپس به پاسخ می پردازم ، به امید آن که پرتوی هر چند اندک به مسأله افکنده باشم . بنده یکی از اعضای انجمن (معتادان گمنام = Narcotics Anonymous) معروف به NA با پاکی نزدیک به چهار سال هستم . از حدود دو سال پیش با شما آشنا شدم و همیشه از مطالب مفیدتان به عنوان مکمل آموزه های برنامه دوازده قدم استفاده می کنم و از این بابت خداوند را بسیار شاکرم.

و اما پاسخ :

پاسخ من به سوالات خیر است. ولی برای روشن شدن مطلب ناگزیرم توضیحاتی را بیفزایم. ابتدا سعی می کنم در کمال صداقت ، برداشت و تجربه ی شخصی خودم را از قدمهای دوازده گانه مورد استفاده در NA و زاویه نگاه آن به مسأله معتاد و اعتیاد و روال این برنامه را با شما و خوانندگان عزیز در میان بگذارم . قضاوت نهایی با شما و خوانندگان خواهد بود .

1- بنا به يك سنت، اعضاء با هر سن پاكي در جلسات براي معرفي خود به سايرين ، كلمه ي معتاد را به عنوان پسوند به نام كوچك خود مي افزايند . مثلا" من وقتي مي خواهم در جلسه اي ابراز نظر كنم يا احساساتم را با گروه در ميان بگذارم پس از اجازه گرفتن از گرداننده ، اينگونه خودم را معرفي مي كنم : غلامرضا هستم يك معتاد ... و سپس ادامه مي دهم . دليل آن تنها فروتنی نیست بلکه به زاویه نگاه NA به مسأله ی اعتیاد بر می گردد. در NA گفته می شود :

" مشکل ما مصرف مواد مخدر نبوده و نیست، مشکل اصلی ما بیماری اعتیاد است . مصرف مواد مخدر تنها علامت کوچکی از این بیماری کهنه در ماست . ما يك روزه معتاد نشده ایم بنابراین يك روزه بهبود نمی یابیم . ما سالها قبل از اینکه مصرف مواد مخدر را شروع کنیم دچار بیماری اعتیاد بوده ایم . ما از بیماری ای رنج می بریم که حکایت از خلئی معنوی در اعماق روح و روان ما دارد که با مصرف مواد جسم مان را هم در چنگال خود گرفتار کرده ست . به دلیل پیچیدگی ریشه های این بیماری ما قادر به درمان قطعی آن نیستیم، تنها می توانیم با کمک اصول قدمهای دوازده گانه آن را در نقطه ای متوقف کنیم." (نقل به مضمون از نشریات NA)

2- قدم های دوازده گانه برنامه ایست که بر اساس تجربه ی زیست شده ی میلیون ها معتاد نجات یافته تدوین شده است . اساس این برنامه بر کمک يك معتاد به معتاد دیگر و انتقال تجارب به تازه واردان بنا شده ست . یعنی عضوی که خود از طریق برنامه پاک شده ست به افراد تازه وارد کمک می کند تا با اصول قدمها آشنا شده و چگونگی تداوم پاکی را بیاموزد.

3 - بایدهایی را که مطرح فرموده اید در هیچ کدام از متون اصلی قدمها تا آنجا که بنده آنها را مطالعه کرده ام نیامده است ؛ تنها در بین اعضاء با عنوان "چراغ قرمز" مشهورند . تا آنجا که بنده شاهد بوده ام این چراغ قرمزها تنها بصورت پیشنهاد از سوی اعضاء با سابقه و قدیمی به عنوان يك تجربه به اعضاء تازه وارد پیشنهاد می شود. مثلا" به خود من در بدو ورود توصیه شد از حضور در مکان های مصرف و ارتباط با دوستان مصرف سابق پرهیز و کلیه وسایل مصرفی ام را معدوم کنم . دلیل این امر آنست که فرد معتاد همیشه و خصوصا" در ابتدای پاکي بسیار آسیب پذیر بوده و کوچکترین جرعه ای در افکار می تواند آتش وسوسه ی مصرف را دوباره برافروزد و فرد را دچار لغزش کند. به نظر می رسد که این پیشنهاد و توصیه از جنس بر حذر داشتن والدین ست هنگامی که کودک به چیزی خطرناک مثل آتش نزدیک می شود یا پرهیز غذایی که پزشک به بیمار می دهد. به همین دلیل در "قدم اول" گفته می شود: ما در برابر بیماری مان عاجز هستیم و بر کلمه ی "عجز" تأکید می شود و از فرد می خواهد که در برابر برنامه تسلیم باشد. بدیهی ست که بتدریج و با عمیق تر شدن آگاهی های حاصل از کار کردن قدمها معمولا" افراد با تشخیص و انتخاب خود موارد پرهیزی پیشنهادی را رعایت می کنند . البته میزان مقاومت و تسلیم بودن افراد با هم متفاوت ست و میزان موفقیت فرد برای پاک ماندن بستگی زیادی به این عامل دارد.

4- یکی دیگر از تجارب زیست شده ی اعضاء می گوید : "هرگز خودتان را در شرایط نقص قرار ندهید" . چون در چنین شرایطی ریسک استفاده از نقص بالا می رود . تجربه ی گروهی معتادان نشان می دهد عمده ترین دلیل استفاده از نقص هایی مثل : پرخوری ، دروغگویی ، پرخاشگری و ... قرار گرفتن در شرایط است . زیرا ذهن شرطی شده ی يك معتاد به آسان ترین راه پناه می برد.

5- بد نیست در اینجا تجربه ای را هم از خودم برایتان نقل کنم . تقریبا" 18 ماه از پاکي ام می گذشت که یکی از دوستان هم مصرفی سابقم دچار بیماری گردید و در منزل بستری شد . از روی علاقه ای که به او داشتم و برای اینکه پیام برنامه را به او بدهم علیرغم توصیه هایی که در برنامه به من شده بود به دیدنش رفتم . به محض ورود از طریق همسرش متوجه شدم در همان بستر بیماری و در یکی از اتاقها در حال مصرف می باشد . راه برگشتی نداشتم . وارد اتاق شدم و پس از احوال پرسی از او عذر خواهی کردم و گفتم به دلیل پرهیزی که دارم نمی توانم در کنارش باشم و شاهد مصرفش. به حال برگشتم و خودم را سرگرم مطالعه کردم .

لحظات به سنگینی می گذشتند . وسوسه عجیبی در افکارم مشاهده می کردم و شدیداً از حضورم در آنجا پشیمان بودم . بلاخره او آمد و با هم گفتگویی مختصر کردیم و از هم جدا شدیم . آن حضور مرا تا آستانه ی لغزش برد اما با کمک خداوند و آموزه های قدم ها دچار لغزش نشدم . البته این کارم باعث شد که آن دوست هم پس از چند ماه به من مراجعه کرد و از چندوچون قدمها پرسید و با توضیحات من تمایل پیدا کرد و به برنامه پیوست و اکنون نزدیک به 2 سال است که پاک است .

" خداوندا؛ آرامشی عطا فرما ؛ تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم . شهادتی که تغییر دهم ؛ آنچه را که می توانم ؛ و دانشی که تفاوت این دو را بدانم ." **آمین با تشکر فراوان از غلامرضا**

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (10)

ماهی مشاهده گری را هر وقت از آب بگیریم تازه است!

رضا گفت:

سلام جناب آقای بنانی

ممنون از دوست خوبمان غلامرضا، ولی بگمان من، باید در NA هست یعنی صرفاً توصیه و پیشنهاد دوستان قدیمی نیست . به این معنی که فرد در حال بهبودی باید از موادمخدر و استفاده آن پرهیز کند و حتی شرط شروع بهبودی هم همین پاک شدن است.

اما تصور خود من از این باید، واقعا باید است اما به نظر می رسد بر خلاف باید های غیر منطقی دیگر، اتفاقاً این باید دقیقاً منطقی است مانند این است که برای انسانهای عادی بگویم باید زهر نخوری وگرنه خواهی مرد. بنابراین نمی توان هرگونه بایدی را دلیل بر غیر منطقی بودن و مخرب و حتی غیر واقعی بودن دانست و از سوی دیگر عین دوری از کمال گرایی است، چون کمال گرایی فرد معتاد در این است که فکر میکند بدون باید عدم مصرف، می تواند جان سالم بدر برد.

اما جناب آقای بنانی سوال من از شما چیز دیگری هم هست. من دوستان زیادی دیدم در همین انجمن که از سن پستی خود هویت ساختن. قصدم قضاوت آنها نیست اما می خواهم بگویم انسان می تواند رفتار خوبش را تا حدی کنترل کرده و از آن هویت نسازد ولی زمانی که دچار لغزش و رفتار اشتباه می شود واقعا سخت است که از آن هویت نگرفت و له نشد. زیر بار صحبت های و نگاه های سنگین شماتت های دیگران (لزوماً روی صحبت من اعتیاد نیست حتی در محیط کار و ...) و حس بدی که به تو القا می کنند و خیلی وقت ها سوء استفاده می کنند و کار را به ناحق و ستم هم می کشانند که آنرا ابزار آزار تو می سازند در چنین حالتی . می خواهم بگویم چطور می توان از آنها هویت ساخت و دوام آورد و دانست که همه امور موقتی است و این نیز بگذرد. با سپاس

پاسخ شما هم در خصوص بایدهای منطقی و غیر منطقی کاملاً درست است. باید های منطقی بیشتر فطری و غیر فکری هستند زیرا شما کمتر نیاز دارید با زور و فشار "باید فکری" کاری بکنید.

آگاهی و مشاهده گری و تجربه زندگی در مقابل عواقب وسوسه بایدهای غیر منطقی

در واقع بر عکس است!! نوعی وسوسه با منشأ فکر وجود دارد که شما را به سمت رفتار منفی هول می دهد ولی آگاهی بر اساس واقعیتها و تجربه زندگی و در واقع مشاهده گری، عواقب شدید آن را به شما گوشزد می کند و در نتیجه مانع آن رفتار بر اساس وسوسه فکری می شود. شما بر اساس فطرت به این می رسید که "یک بار عمل به این رفتار زیاد است و هزار بار هم کافی نیست!" و در نتیجه اصلاً قید آن را می زنید. درست مانند نخوردن زهر یا... که شما فرمودید.

اعتیاد به هویت سازی از رفتار

اما هویت سازی از رفتار، عادت بسیار عمیقی است که به این راحتی اصلاح نمی شود. همانطور که گفتید لازم است که بهترین کار دنیا را به صورت کامل انجام دهیم ولی مواظب باشیم که از آن رفتار هویت نسازیم چون این کار غیر علمی و غیر منطقی و حتی غیر مذهبی است و برای ما مضر هم خواهد بود؛ زیرا وقتی به دلیل انسان بودن خطایی از ما سر بزند آن هویت کاذب باد کرده می ترکد!! به تدریج می توانیم با استمرار مشاهده گری از شدت این عادت دیرینه بکاهیم.

پله های اول برای ترک این اعتیاد عمیق، ترک همیشگی اعتیادهای جسمی و ترک رفتارهای بسیار خطرناک است. بدون ترک "رفتارهای آشفته کننده ذهن" نمی توان قدمهایی بعدی را برداشت. بعداً که ذهن قوی و قوی تر شد آنگاه خود بخود عادات عمیق تر دیگر هم ضعیف می شوند. پله های بعدی؛ کار همزمان بر روی رفتارهای با خطر کمتر و "توانمند سازی ذهن" است.

فلش مشاهده گری و توجه به درون

در خصوص نکات بعدی مطلب شما که به دیگران بر می گردد: نکته مهم این است که **در خود شناسی فلش توجه ما به درون است** و تقریباً به ما ربطی ندارد که دیگران چه می کنند! یا چه می گویند. به ما قدرت تغییر دیگران و حتی قضاوت کردن دیگران هم داده نشده است. بله اگر موجب آزار فیزیکی ما شوند باید بهترین عمل ممکن را انجام دهیم و بی توجه نباشیم (گاهی فرار، گاهی مقابله منطقی و..). اما حتی اگر دیگران فقط علیه ما سخن بگویند باز فلش توجه بهتر است به درون باشد تا کمتر واکنشی عمل کنیم:

مقابله عمدی با ملامتگرهای درونی ضروری است

بنظرم انتظار اینکه فرد پاک شده از "کار خوبش" هویت نسازد، انتظار بیش از حدی است. شاید برای جبران ملامت خود "گاهی" لازم باشد که به خودش ببالد! و توانمندی هایش را یاد آوری کند. ولی در مراحل بعد و خود شناسی بیشتر می توان بر این عادت هم غلبه کرد.

فشار و عملیات ملامتگرهای درونی آن چنان سنگین است و هویت سازی منفی چنان غالب است که بنظرم در ابتدا حتی خلاف آن عمل کردن و برای خودمان نوشابه باز کردن بسیار هم مفید است!! در واقع خلاف عادت نفس و منیت کاذب است و برخلاف ظاهرش، منیت را ضعیف می کند! جلو آینه بایستیم و قربان صدقه خودمان برویم... خودمان را دوست داشته باشیم (سعی کنیم این دوست داشتن، بی قید و شرط باشد)... به خودمان احترام بگذاریم... فریاد بزنیم و به خودمان بگوییم: "رضا یا

منصور یا.. دوستت دارم تو بسیار قابل احترام هستی.. تو بسیار از دست ملامتگرهای درونی شکنجه شده ای دیگر اجازه نمی دهیم که این بیگانه های پر مدعا به این کار ادامه دهند" البته وقتی یاد بگیریم که مراقبه کنیم و یاد بگیریم که خودمان را بارفتارمان یکی نکنیم، خودبخود، تنفر از خود به دوست داشتن خود بدل می شود.

ولی لازم است حتی عمدی و بیشتر نه به خاطر کارهای مورد نظر دیگران، بلکه برای کارهای به ظاهر ساده مثل خوردن یک سیب، بو کردن یک گل، لمس کردن یک درخت و... به خود ببالیم و از بودن خودمان لذت ببریم... برای خدمت به دیگران، برای پاک ماندن به خودمان ببالیم تا کم کم نیروی عشق به خودمان را تقویت کنیم. وقتی بر ملامتگرهای درونی غلبه کنیم و به آنها اهمیت ندهیم.. آنگاه ملامت دیگران هم بر ما بی اثر خواهند شد.

عوارض رفتار واکنشی

بنظر بنده هم **هویت سازی منفی از رفتار منفی و واکنشی** و به دنبال آن فعال شدن ملامتگرهای درونی سخت ترین و عمیق ترین حالت‌های شرطی شدگی است ولی می توان با آنها مقابله کرد:

یکی از عواقب رفتار واکنشی و عادت، همین است که در آن لحظه رفتار غافلیم که بر اساس عادت شرطی قدیمی، پس از رفتار منفی، دچار هویت سازی منفی و **ملامت خود شدید** خواهیم شد. در واقع رفتار واکنشی، سیکل معیوب هویت سازی را تقویت و تحکیم می کند. بروز حال بد و رفتار واکنشی (اگر مشاهده گری غایب باشد)؛ شرطی و غیر عمدی، اتوماتیک و خارج از کنترل ماست. وقتی رفتار منفی بروز کرد یعنی مشاهده گری غایب بوده است (ولی به هر حال در دراز مدت با ترک رفتارهای بسیار مضر و مشاهده گری بیشتر و تقویت ذهن و کم شدن ملامت خود، بروز رفتار هم تا حدودی از حالت اتوماتیک خارج می شود و قابل کنترل است. برای مقابله با ملامتگرهای درونی هم به نوشته های قبلی در خصوص **ملامتگرهای کوتوله خیالی** مراجعه کنید.)

اما قسمتی از رنج ما بر اثر رفتار منفی هم به دلیل فطرت و وجدان است و قانون عمل و عکس العمل که باز هم بنظرم از کنترل ما خارج است.

رفتار و قضاوت آزار دهنده دیگران هم در واقع همان ملامت خود است. بسیاری اوقات اصلاً رفتار ما هیچ اشکال شرعی و عرفی! ندارد اما ملامتگرها به هیچ صراطی مستقیم نیستند! و رضایتشان اصلاً جلب نمی شود!! اگر ما ملامتگرهای درونی را ضعیف نکرده باشیم در مقابل ملامت دیگران هم بی سلاح هستیم. البته قضاوت و رفتار دیگران هم خارج از کنترل ماست.

تنها جایی که کنترل داریم و می توانیم عمل مؤثر انجام دهیم، درون خود ماست. می توانیم با تقویت مشاهده گری؛ رفتار، گفتار، هیجان و فکر خودمان را زیر نظر بگیریم. قدرت انتخاب یکی از دو راه زیر به ما داده شده است:

اصلاح برخی رفتار و ترک رفتارهای خیلی خطرناک، مشاهده گری، صبر و دعا: با تأثیر کمتر از گذشته، اسیر بزرگنمایی ذهن نشویم (افکار منفی نظیر: "**خیلی افتضاح شد، قابل تحمل نیست و....**") با قدرت به مسیر درست ادامه دهیم و حتی اگر حال ما بر اثر قضاوت و ملامت خودمان و دیگران

خیلی خوب نیست، اشکال ندارد دوباره با کسب این تجربه جدید و با استمرار مشاهده گری (تا جایی که ممکن است و می توانیم)، کم کم قدرت ما بیشتر می شود (هر چه ما را نکشد ما را قوی تر می کند-نیچه-) و در زیر سایه مشاهده گری، رفتار و گفتار و پندار اشتباه "عمدی" را به حداقل رسانده و کم کم بر سیکل معیوب هویت سازی منفی و ملامتگری درون غلبه خواهیم کرد. در مورد سیکل معیوب و شیطانی هویت سازی در جلسه 11 توضیح بیشتر داده شده است.

تمرین تقویت تعادل ذهن و صبر

همانطور که گفته شد اگر آزار دیگران در حد سخن گفتن است، بهتر است **از این تهدید يك فرصت بسازیم** و صبر و تعادل ذهن را تقویت کنیم. تمرین کنیم که به قضاوت دیگران اهمیت ندهیم) همانطور که به ملامتگرهای درون خودمان اهمیت نمی دهیم) و حتی الامکان از قضاوت و سخن دیگران خشمگین نشویم و اگر هم خشمگین شدیم فقط خشم را مشاهده کنیم و به رفتار و گفتار واکنشی و تند دست نزنیم. با این تمرین که بسیار هم سخت است، روز به روز **"مشاهده گر صبور درون"** قوی تر می شود. می توانیم هیجان و فکر (باید نباید و توقع غیر علمی که از دیگران و خودمان داریم) درونمان و اگر گاهی به رفتار و گفتار واکنشی منجر شد، رفتار واکنشی مان را بدون حرص و خشم نظاره گر باشیم. **ماهی مشاهده گری را هر وقت از آب بگیریم تازه است، حتی موقع رفتار واکنشی یا مدتی بعد از آن!**

اصلاح رفتار، دعا و مشاهده گری و صبر

يك نکته دیگر را از یاد نبریم که دنیای ذهن و نیت ما بسیار قوی تر از دنیای فیزیکی و گفتاری ماست. سعی کنیم هر روز برای کسانی که در حال حاضر به ما آزار می رسانند یا در گذشته از آنها دلخوری داریم، دعا کنیم (همانطور که گفته شد این کار با مقابله اصولی با آنها و برخورد های عملی از روی منطق و عقل هم منافاتی ندارد؛ در واقع کار اصلی تر همین دعاست.) سعی کنیم هر روز کوچکترین، رد و غبار کینه ای که از آنها بر دل داریم بشوییم و اجازه ندهیم این غبار لحظه ای بر روح ما بنشیند. برایشان بهترین ها را از صمیم دل آرزو کنیم. متقابلاً در ذهن از آزار نا خواسته یا خواسته ای که به دیگران وارد کرده و می کنیم؛ طلب آمرزش کنیم. خوشبختانه در این حوزه هم به ما اجازه و قدرت داده شده است و تحت کنترل ماست.

در کنار کارهایی که به ما ربطی ندارد و از حیطة کنترل ما خارج است اما چهار کار از دست ما بر می آید و وظیفه ماست: **اصلاح برخی رفتارها، دعا و مشاهده گری صبورانه و بدون حرص و خشم (مشاهده در کنار حفظ تعادل ذهن)، کارهایی است که برای تغییر خودمان، از دست ما بر می آید.**

تفکر علمی ، تفکر زائد، بایدهای ذهنی و اعتیاد (11)

بایدهای غیر واقعی از آفتهای خودشناسی!

وقتی بر اثر یک **اتفاق نا خوشایند** حال ما گرفته می شود، اغلب آن اتفاق را **مسئول حال بد** خود می دانیم. اما همواره غیر از آن "اتفاق نا خوشایند" و "حال بد" چیزهای دیگری هم هستند که در واقع علت اصلی حال بد ما هستند. چون اگر غیر از این بود، همه بایستی در مقابل یک اتفاق مشابه واکنش مشابه داشته باشند. پس علت این تفاوت واکنش چیست؟

به عنوان مثال؛ در خود شناسی پیشرفت مورد انتظارم را نداشته ام (یک اتفاق نا خوشایند)، افسرده می شوم (حال بد) و همه کاسه کوزه های زندگی ام را بر سر خودشناسی می شکنم...

شاید راهم را کج کنم و از این پس فقط سراغ پول و ثروت و منافع شخصی ام بروم تا بالاخره طعم این آرامش و خوشبختی لعنتی!!! را با غرق شدن در لذایذ دنیا جستجو کنم! اما در طریق کسب ثروت هم لازم است خصوصیات انعطاف پذیری، سر سختی و سماجت، واقع بینی و... را در خودم پرورش بدهم و این خصوصیات با "باید نباید های مطلق و دستوری" تطبیق ندارند!!! از سوی دیگر این خوشبختی که از منظر باید نباید های ذهنی، همان "منیت باد شده" است، از طریق یکی شدن با ثروت، جسم، رفتار، فکر، هیجان و... به دست نمی آید. چون اولاً اصل "منیت فکری" غیر واقعی و موقتی است، ثانیاً ایده آل ها و بایدهای ذهنی نشدنی و سیری ناپذیر هستند و ثالثاً یکی تصور کردن خود با عوامل فوق و نظیر آنها هم نشدنی و غیر عملی است و رابعاً به فرض هم که همه این ها تحقق یابد چون اساس دنیا بر تغییر است "منیت باد شده" هم موقتی است و دیر یا زود زمان ترکیدن آن هم فرا می رسد!

گفته شد که اغلب نتیجه گیری ظاهری و سطحی و غیر عاقلانه، این است که "این اتفاق، یا آن اتفاق علت حال بد یا حال خوب من است!" یا "در سیستم درونی من هیچ اشکالی نیست! هر چه هست در اتفاقات بیرونی است." (و همین قانون را در مورد دیگران هم تسری می دهیم!!) البته نمی توان نقش اتفاقات را ندیده گرفت ولی در اینجا مهم پیدا کردن علت اصلی و ریشه پنهان ولی غالب است.

بنابراین پشت پرده چیز دیگری علت این افسردگی است و خود شناسی درست هم یعنی پیدا کردن علت های اصلی و انگیزه های پنهان! و ریشه کنی برخی عاداتها و رفتارها...

باور و تصور فکری، نگرش یا "توقع ذهنی من" در واقع علت اصلی افسردگی من است. اگر تصور و باور غیر واقعی و غیر علمی در ذهن من شکل گرفته باشد و وقتی به زندگی دستور غیر عاقلانه صادر کنم!! که: "باید پس از خودشناسی، خوشبختی و آرامش کاملی نصیبم شود و همه مشکلاتم بر طرف شوند!!" یا "نباید دیگر هرگز تحت هیچ شرایطی حال بد سراغم بیاید!"

با چنین افکار غیر واقعی و توقعات بی جا، خودم را خیلی مستعد می کنم که باورهایم بر آورده نشوند و در نتیجه از آن ور بام می افتم و پس از "یکی تصور کردن خودم با حال بد یا رفتار نادرست یا ناخوشبختی تصویری!" و در نتیجه آن، "خودم را نالایق و بی کفایت و مستحق ملامت شدید تصور می کنم" و افسردگی بیشتر و... سراغم می آیند و...

به عبارت دیگر پاندول حرص و خشم درونی از حرص شدید برای کسب آرامش بسیار عمیق! و.. مرا به خشم شدید ناشی از نا آرامی جزئی! یا.. خواهد کشاند...

البته در مسیر خودشناسی، تجربه مراقبه هم کمک می کند که همیشه کمی از مزه آزادی و آرامش و قدرت را در اتصال با منشاء قدرت و آرامش جهان لمس کنی و بدون مزد و پاداش و بدون هدایت الهی هم مسیر را ادامه ندهی!

شاید بسیاری از کسانی که فقط با خواندن کتابها و برخی خود کاوی ها، دل به دریا می زنند، و ممکن است، اسیر ملامت خود و غرق شدن بیشتر در افکار یا سرکوب آنها شوند... احتیاج به چنین شارژ الهی داشته باشند... در صورتی که در خودشناسی مبارزه با ملامت خود اصل قضیه است.

تجربه دست کشیدن از برخی عاداتهای رنج آور مثل ملامت خود شدید یا اعتیاد به چیزهای خطرناک و.. هم کام برخی را در مسیر خودشناسی شیرین کرده است و در نتیجه خوبی های خودشناسی را لمس کرده اند...

تجربه خود شناسی گروهی هم، شاید یک راه حل مؤثر برای این یأس فلسفی باشد!

البته ترکیب "خودشناسی درست" از یک طرف و "جدی گام برداشتن در آن" (البته گاهی با کمک گرفتن از دیگران در صورت لزوم) بسیار هم کاربردی است. ولی همان هم به این راحتی نیست و

زحمت و بالا پایین زیاد دارد... و به تنهایی و با سرعت هم معجزه نمی کند... و در همه افراد هم یکسان جواب نمی دهد!

به عنوان نمونه نوعی خودشناسی عمیق در گروههای معروف به راه دوازده قدمی، (معتادان گمنام NA و انواع اعتیاد دیگر) خیلی بهتر از روشهای صرف علمی یا زانوی غم به بغل گرفتن و تسلیم شدن، جواب داده است و میلیونها نفر را از انواع اعتیاد نجات داده است... مروری برسیکل معیوب هویت سازی بماند برای قسمت های بعد!

سیکل معیوب هویت سازی (تخیل منیت کاذب)

"من فکری" با چه مکانیزمی در ذهن ما پا گرفته است؟ از طریق "پاندول حرص و خشم". در کودکی با ملایمت و مهربانی به ما گفته نشد: "تو بی عرضه ای!!" یا وقتی به ما گفته می شد: "تو با عرضه ای و باید همیشه با عرضه بمانی" خالی از حرص و طمع نبوده است. و به تدریج با این تلقین های همراه حرص و خشم، یاد گرفتیم که من اصلی خودمان را همان جریان فکری در سرمان تصور کنیم. و از من اصیل یا همان هوشیاری برتر یا تماشاگر ناظر درونی یا فضایی توجه و رای افکار یا هیچستان هستی یا هر اسمی که برای آن بگذاریم، کنده شدیم! و دچار بیماری توهم خود فکری و درد و رنج بیهوده آن شدیم!

در حال حاضر هم تنها چیزی که "من فکری" را استمرار می دهد: حرص در قالب "باید نباید ذهنی" است. باید نبایدهایی که غیر علمی هستند و غیر واقعی و به دنبال آن، اگر دستورات احمقانه یک "من ذهنی" در قالب باید نباید های غیر منطقی، پیاده نشود، تلقین های "خیلی افتضاح شد"، "قابل تحمل نیست!!" " آدم نا لایقی هستم و همیشه نا لایق خواهم بود!!!" و... فعال می شوند و آن سر پاندول یعنی خشم خودش را نشان می دهد. خشم در قالب ملامت خود و نق زدن های ملامتگرهای ذهنی شروع به شکنجه گری می کنند و اینگونه "منیت فکری!" با تسلیم شدن به سخنان "ملامتگرهای ذهنی" و غرق شدن در افکار غیر علمی دیگر و... استمرار می یابد.

در این میان عواملی که آدمیزاد را گول می زنند که توهم خود را باور کند هم فعال هستند:

از جمله قضاوت دیگران چون دیگران واقعی هستند پس قضاوت آنها هم واقعی است و منیت درون سر من هم واقعی تصور می شود! یا چون در مقایسه با دیگران بیشتر دارم پس "هویت غیر واقعی من" هم واقعی تصور می شود و هم بیشتر و بهتر از دیگران، تصور می گردد یا رفتار من واقعی است، پس می توان از آن هویت فکری ساخت که واقعی باشد! یا احساسات فکری که فکر توهمی را اسکورت می کنند و واقعی هستند و دمار از روزگار صاحبش در می آورند، واقعیت

درد آوری دارند، پس توهم خود فکری هم واقعی است و... اینها همه حکم سرپوشی بر غیر واقعی بودن توهم خود هستند!!!

باید نباید همراه حرص چرا نشدنی هستند و سیری ناپذیر؟

خوب اگر شدنی و بر اساس واقعیت و علمی بودند و فایده داشتند، که منجر به ملامت خود نمی شدند! هدف این است که ملامتگرهای ذهنی فعال شوند و ترا شکنجه کنند تا احساس بی ارزشی بکنی! و "سیکل معیوب حرص و خشم" برای تشکیل "من خیالی فکری" ادامه یابد!

باید نباید ها یا نشدنی هستند مثل: "باید نباید برای تغییر دیگران" یا "باید نباید برای گرفتن تأیید همه در همه مواقع" یا "باید نباید برای کامل بودن و برتر بودن در همه زمینه ها!!" و... که همگی غیر ممکن است و از قدرت ما خارج هستند.

یا اگر هم گاهی شدنی باشند هرگز رضایت "ملامتگرهای پر توقع درونی" را بر آورده نخواهند کرد.

باید نباید دیگری که نشدنی است این است که فرد در حال ترک یک وابستگی، "توقع داشته باشد که: "باید همیشه و در هر شرایطی قوی باشم"... به دوستی های سابق ادامه دهم و خود را در شرایط حساس قبلی، قرار دهم و در عین حال بتوانم پاک بمانم.

مسلم است که با ذهن ضعیف و شرطی شده و با قرار گرفتن در اتمسفر نا مساعد، به طور شرطی به سمت عادت گذشته کشیده می شود.... و سپس ملامتگر ذهنی با تلقین "تو همیشه ناتوان هستی!!" به جان فرد می افتد و ...

راه منطقی و شدنی و علمی برای استمرار پاکی، توبه نصوح و نزدیک نشدن به محدوده عادت قبلی است. حتی یک بار هم زیاد است و هزاران بار هم او را ارضاء نخواهد کرد. این تصمیم قاطع، سود و نفع زیادی هم نصیب ما می کند و در نتیجه خصوصیات افکار غیر علمی را ندارد (افکار غیر علمی مضر هستند).

به طور کلی ایرادی در انجام دادن بهترین کار ممکن نیست. ایرادی در برنامه ریزی و داشتن هدف مناسب هم نیست. حتی تلاش برای رفتار کامل و بی عیب و نقص هم ایرادی ندارد. رفتار بر اساس اخلاق یا علم و منطق و برنامه ریزی برای پیشرفت، بسیار هم خوب است.

اما تنها اشتباه اساسی؛ توهم هویت سازی از رفتارها و کارهاست. علت این اشتباه اساسی هم این است که "من فکری" واقعی نیست و تنها از طریق همانند سازی با رفتار، جسم و.... "واقعی" بودنش را نمایش می دهد! حال این رفتار چه مثبت باشد و چه منفی، فرق نمی کند؛ مهم جان دادن کاذب به "منیت فکری" است.

اگر عادت کنم از رفتار خوب از نظر شخصیتی باد کنم، با رفتار اشتباه هم شکسته خواهم شد!

داستان سمبلیک 6000 سال عبادت شیطان (رفتار درست) و سپس هویت سازی از این رفتار (تصور منیت کاذب) و سجده نکردن به انسان، به دلیل مقایسه کردن خودش با انسان (مقایسه برای هویت سازی لازم است) و اینکه من از آتش ساخته شده ام و انسان از خاک (هویت سازی از جسم و تصور منیت کاذب)، بنظر هشدار می است بر اشتباه اساسی و خطرناک هویت سازی توهمی.

بنابراین؛ در "سیکل معیوب منیت سازی" و تثبیت آن چند عامل پشت سر هم ایفای نقش می کنند:
1- باید نباید های حریصانه 2- هویت سازی و یکی دانستن خود با افکاری که به نوعی با امور واقعی آنها را مرتبط کرده ایم!! 3- فعال شدن "ملامتگرهای درونی" که به سرزنش خود و دیگران مشغولند. 4- قضاوت دیگران (قضاوت دیگران هم از کلماتی تشکیل شده که ریشه در هویت فکری دارد و همینطور مقایسه خود با دیگران.

هم باید نبایدها، متضاد با هم!! و نشدنی هستند و هم ملامتگرهای درونی هیچ وقت راضی نمی شوند؛ و هم عادت ما به هویت سازی از رفتار خودمان و.. عادی و طبیعی جلوه کرده است. به ویژه آنکه برای تکمیل و تأیید این هویت سازی، از قضاوت دیگران هم استفاده می کنیم.

حذف هر کدام از این عوامل، این سیکل شیطانی را از کار می اندازد و ما را از این جهنم خارج می کند.

مولانا در حذف عامل قضاوت دیگران می فرماید:

پیرو پیغمبرانی ره سپر

طعنه خلقان همه بادی شمر

دو مثال برای قطع این سیکل معیوب:

مثال 1: طی ماه گذشته 100 بار به خودم قول دادم که "باید سهل انگاری نکنم، کارها را به تعویق نیاندازم.." ولی فایده نداشته و فقط مرتب خودم را ملامت کرده ام... همانطور که گفته شد، بعد از برآورده نشدن توقعات نشدنی.. ملامتگرهای ذهنی به جانم می افتند... و شروع می کنم به آزار خود.. به امید رسیدن به باید نبایدهای نشدنی!

به جای این سیکل معیوب می توان:

از برنامه ریزی منطقی استفاده کرد... یا کسی را برای انجام کارهایی که مایل نیستم استخدام کنم.. یا تصمیم بگیرم کاری را انجام بدهم یا ندهم... ولی بهترین کار این است که قاطعانه، به "جنگ درونی و ملامت بی فایده و مضر خود"، خاتمه دهم و خودم را آنگونه که هستم بپذیرم... با تمام وجود، لحظه حال را لمس کنم. دم و بازدم و حسهای بدنی و جریان زندگی در بدنم را حس کنم و احساسات و افکار درونی را بدون حرص و خشم مشاهده کنم. در این صورت فضای درونی برای مشاهده گری و تماس با **هوشیاری برتر** درون هر انسان، باز می شود و **فطرت اصیل** خود نمایی می کند و با عشق و شور در زمان حال، با تمرکز بهتر به کارهایم می پردازم....

مثال 2: فردی وابسته به مصرف مواد، هر روز صبح با تهمتهای **ملامتگر درونی اش** بیدار می شود: "بی خاصیت، معتاد، تو یک ولگرد هستی، تو زندگی همه اطرافیان را خراب می کنی و..." **برای خلاصی از این صدای درون سر، دوباره به مواد پناه می برد!!**

این فرد هم با تداوم سیکل معیوب هویت سازی، اجازه می دهد که ترکیب **مواد مخدر و حس تنفر از خود**، او را از بین ببرد. **با پرهیز از ملامت خود**، این سیکل ضعیف شده و ذهنش قوی و قوی تر و پاکتر می شود و نیاز کاذب به مصرف مواد هم از بین می رود.

خلاصه اینکه: مهم نیست که در گذشته چه کرده ام اما در هر لحظهء زندگی این فرصت و انتخاب را دارم که به غیر از راه جهنمی، تکراری و شرطی شدهء گذشته (استمرار در سیکل معیوب "منیت کاذب": غرق شدن در افکار ملامتگر؛ شامل احساس گناه از گذشته و اضطراب از آینده و استمرار هویت سازی و پناه بردن به تخیل و...) راه مشاهده گری در زمان حال را هم تجربه کنم: ماهی مشاهده گری را هر وقت از آب بگیری تازه است.

موضوع مشاهده گری هم مهم نیست ممکن است موضوع مشاهده؛ سیکل معیوب هویت سازی و سخنان گزاف ملامتگرهای درونی، یا رفتار و گفتار اشتباهی باشد که به طور شرطی از من سر می زند... اما **نور مشاهده گری و مراقبه**، باعث تضعیف آنها و اهمیت ندادن به آنها می شود و مشاهده نعمتهای زندگی، مشاهده دم و بازدم و.. و ارتباط با طبیعت بیرون و درون، **پاکی و قدرت** بیکران من اصیل از دست رفته را کم کم به ما باز می گرداند.... مهم جدی بودن ماست. نتیجه خارج از کنترل ماست... و **وظیفه ما فقط ورود به عرصه مشاهده گری در هر لحظه ای است که می توانیم و یادمان می افتد.....**