

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



روانپالایی

و

تفکر درمانی

۱

مؤلف:

احسان قدیمی

روانشناس سلامت

۱۳۹۳

سرشناسه: قدیمی، احسان، ۱۳۶۰

عنوان و نام پدیدآور: روانپالایی و تفکر درمانی / مؤلف: احسان قدیمی

مشخصات نشر: کرمانشاه، احسان قدیمی، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص. : مصور، جدول، نمودار

شابک: ۱-۱۹۷۲-۰۴-۶۰۰-۹۷۸-۱۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: روانشناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ر ۳۶ ق / RC ۴۸۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۹۸۸۹

— نام کتاب: روانپالایی و تفکر درمانی

— مؤلف: احسان قدیمی

— تعداد صفحات: ۱۷۸ صفحه

— قطع: وزیری

— شمارگان: ۵۰۰

— نوبت چاپ: اول

— تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

— قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

— شابک: ۱-۱۹۷۲-۰۴-۶۰۰-۹۷۸

« حق چاپ برای مؤلف محفوظ است »

## به نام تو که دغدغه از دست دادنت را ندارم

می‌گویند روزگاری همه آینه‌ها قاب بودند، قاب عکسی از چهره معشوقشان. فرقی نمی‌کرد آینه کجا باشد، فرقی نمی‌کرد آینه در دست چه کسی باشد، فرقی نمی‌کرد آینه چه اندازه ای باشد، مگر نه اینکه آینه در هر زمانی و در هر مکانی آینه است؟ و به این ترتیب، روزگاری همه این قاب عکس زیبا را با خود داشتند و هر روز نگاهی به آن می‌انداختند که مبادا از پادشاهان برود، عهدی که بسته بودند. اما یک روز ناگهان معشوق آینه (تنها کسی که می‌توانست چهره خود را در آینه ببیند)، از چشم آینه‌ها پنهان می‌شود و دیگر نگاه او و آینه به یکدیگر نمی‌افتد. و از آن روز قاب آینه که چهره معشوق و خود را از دست داده سرآسیمه به دنبال چهره ای می‌گردد که نشانی از مصوبش داشته باشد، اما صد افسوس که قرن‌ها و قرن‌هاست کار آینه انعکاس چهره هاست. چهره‌هایی که هیچ نشانی از مصوب ندارند و آینه نومیدانه آنها را به خودشان باز می‌گرداند، و این تا زمانیکه او برگردد و باز نگاهی به یکی از آینه‌ها بیندازد ادامه خواهد داشت.

روزی که آینه‌ها قاب می‌شوند

از ذوق روی تویی تاب می‌شوند

یلدای انتظار به پایان که می‌رسد

چشمان ز شوق تو بیخواب می‌شوند

من، .. مانده‌ام که ببینم رخ تو را

با دیده‌ها که ز شرم آب می‌شوند

خوبان ستاره‌اند و کنارت چو آسمان

در آینه، زمینه‌ی مهتاب می‌شوند

آهای آینه‌ها! مژده، مژده ...

تقدیم به تو...

که دیر است چشم انتظار آمدنت هستم،  
و همچنان در کوچه باغهای باران زده انتظار خواهم ایستاد  
تا بیایی،

تا قدمهایت را میهمان چشمانم کنم...

«اللهم عجل لولیک الفرج»

و اذ قال ربك للملائكة اني جاعل في الارض خليفه قالوا اتجعل فيها من يفسد  
فيها و يسفك الدماء و نحن نسيح و تقدس لك قال اني اعلم ما تعلمون

سورة بقره، آیه ۳۰

و به بیاد آر آنگاه که پروردگارت فرشتگان را فرمود: من در زمین خلیفه خواهم  
گماشت. گفتند: پروردگارا، آیا کسانی را خواهی گماشت که در زمین فساد کنند و  
خون‌ها ریزند و حال آنکه ما خود تو را تسبیح و تقدیس می‌کنیم. خداوند فرمود: من  
چیزی می‌دانم که شما نمی‌دانید.

## مقدمه

سلامت، واژه ای آشنا با ابعادی گوناگون است. احتمالاً با شنیدن آن، اولین چیزی که به ذهن شما خطور می‌کند سلامت جسم باشد. اما سلامت به همین یک مورد ختم نمی‌شود. سلامت روان، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی دیگر ابعاد آن را تشکیل می‌دهند. روانشناسی، همانطور که از نام آن برمی‌آید علمی است که به بررسی بعد سلامت روان می‌پردازد. شاخه جدید و میان رشته ای روانشناسی سلامت، می‌تواند و باید پیوند دهنده این ابعاد و رابطی ما بین انواع خدمات سلامتی باشد. از آنجایی که هر یک از ابعاد سلامت تأثیری بسزا بر دیگر ابعاد دارد و این تقسیم بندی بیشتر جنبه نظری دارد، عدم توجه به هر یک از این ابعاد در واقع نوعی بیماری و ناخوشی را در پی خواهد داشت. اما از آنجایی که سلامت جسم با مسأله مرگ و زندگی و کمیت حیات بستگی دارد، از دیرباز سلامت جسم در صدر رسیدگی و توجه قرار داشته است. اما دیگر ابعاد سلامتی به ظاهر با کیفیت زندگی مرتبطند و به همین خاطر در مراتب بعدی اهمیت قرار گرفته اند. از دیگر سو، در سلامت جسم ما با موردی عینی سر و کار داریم که می‌توانیم با داشتن درمان مشخص و مؤثر، تأثیر درمان و اقدامات سلامتی بخش را بوضوح مشاهده کرده و ارزیابی نماییم در حالیکه هر چه در ابعاد بالاتر رفته و وارد مباحث انتزاعی تر می‌شویم نحوه درمان، اثربخشی و ارزیابی دشوارتر، و ابهامات و هزینه های آن بیشتر می‌شود.

با این حال اهمیت سلامت روان بر کسی پوشیده نیست اما به دلایلی این بخش از سلامت به عنوان درمانی لوکس و برای عده ای که از تمکن مالی کافی بهره مندند قابل حصول تر است. بنابراین روانشناس سلامت باید در پی یافتن راههایی برای به حداقل رساندن پوشش خدمات سلامت در ابعاد مختلف آن باشد. در این راستا استفاده از ادبیات، فرهنگ و باورهای مذهبی رایج در هر جامعه ای می‌تواند در نیل به این هدف بسیار مفید و مؤثر باشد.

متأسفانه، یکی از مشکلات عمده بشر، عدم استفاده از نیروی تفکر و استفاده از علم درون خود می‌باشد که می‌تواند در رسیدن به هدف غایی سلامت که داشتن آرامش است او را یاری نماید، اما این مشکل نه تنها درباره عوام بلکه درمورد دانشگاهیان نیز صادق است. گویا ما به مترجمان متفکرانی مبدل شده ایم که برای جوامع خویش و اهداف خویش فکر می‌کنند. داشتن جامعه ای مذهبی و اسلامی به معنای داشتن فرصتی ذیقیمت برای ارتقای سلامت در ابعاد گوناگون آن است. در تفاوت اهداف متفکران یک جامعه غربی و یک جامعه اسلامی همین بس که یکی نگاهی مادی و دنیوی و دیگر نگاهی معنوی و اخروی دارد. آنچه در این کتاب خواهید دید، نگاهی نو و البته کهنه به انسان، روان انسان، ماهیت و شخصیت او، توضیح علل برخی از اعمال



او، معرفی و نگاهی به بعد پنجم سلامت و طرحی به منظور ارتقای سلامت می‌باشد، و نیز مفاهیمی جدید صرفاً به منظور تحریک قوه تفکر مخاطب!

توجه داشته باشید که سعی شده مطالب عنوان شده حتی الامکان واضح و قابل فهم ارائه شود و از سوی دیگر از توضیحات اضافی و شاید برخی مباحث نامأنوس برای گروهی از مخاطبان اجتناب شود، از این روی، حدود یک صد صفحه از حجم واقعی این کتاب کاسته شده است. از آنجاییکه اساس تفکر‌درمانی ترغیب افراد برای تفکر در باب مسائل است، من کتاب خود را اصطلاحاً بدون شرح ارائه می‌کنم. به این معنی که فهم و دریافت مطالب و ایده‌های آن رسالتی بر دوش هر مخاطب خواهد بود.

لازم به ذکر است که عمده مطالب این کتاب فاقد شواهد پژوهشی است (درست به همان اندازه که وجود خداوند، روح و زندگی پس از مرگ فاقد شواهد علمی است!) لذا اینجانب به عنوان مؤلف اثر، ادعایی دال بر علمی بودن آن ندارم، چرا که هدف من دقیقاً همین بوده است! بنابراین، شما در حال مطالعه علم درون نویسنده به عنوان یک انسان معمولی هستید.

و آخر اینکه، چنانچه هر مبحثی در این کتاب برای شمای مخاطب تأمل برانگیز و به نظر شخصی شما به حقیقت نزدیک باشد (و در واقع قطب نمای علم درون شما را با علم درون نویسنده همراستا کند و به یادآوری حافظه انتسابی‌تان بیانجامد) از نظر من دارای شواهد علمی درونی است! و هر قدر تأییدات بیشتری را دریافت دارد، شواهد بیشتری خواهد داشت. همه ما دانشمندی هستیم که با علم درونمان هدایت می‌شویم. تفکر به اصلاح و شکوفائی این علم و یادآوری اندوخته‌های حافظه انتسابی کمک شایانی می‌کند، در غیر این صورت شما پیرو متفکرانی خواهید بود که به هر طریق که بخواهند بازی‌تان میدهند.

و یسئلونک عن الروح، قل الروح من امر ربي، و ما اوتیتم من العلم الا قليلا.

سورة بنی اسرائیل، آیه ۸۵

ای رسول، از تو درباره حقیقت روح می پرسند، بگو روح به فرمان خداست و آنچه از علم به شما داده اند، بسیار ناچیز است.

<p>روان‌چیست؟ روانشناس چه چیزی را می‌شناسد؟ روان‌درمانی در پی درمان چیست؟</p>
<p>راستی، زمانی که فرد با خودش صحبت می‌کند یا در مورد خودش حرف می‌زند، به نظرتان کی به کیست؟!</p>
<p>ما چه کسی هستیم؟ ما چه چیزی هستیم؟ چه در درون ما قرار دارد؟</p>
<p>زمانی که افراد تجربه خروج از بدن را تجربه می‌کنند، آنکه یا آنچه که بیرون می‌رود کی یا چیست؟</p>
<p>آیا می‌شود روان‌درمانی کرد؟ آیا می‌توان روان را تغییر داد؟ با فرض اینکه بشود تغییری ایجاد کرد، این تغییر در کجا اتفاق می‌افتد؟</p>
<p>در حالیکه ۹۸٪ ژنهای ما با شامپانزه و ۹۰٪ ژنهای ما با موش مشابهت دارد و به لحاظ آناتومی، فیزیولوژی، رفتاری و تکاملی نیز تشابهات چشمگیری با بسیاری از حیوانات داریم، چه چیز ما را از حیوانات متمایز می‌کند؟</p>
<p>چرا گاهی دیگران را به صورت یا با عنوان یک حیوان توصیف می‌کنیم؟ یا چرا برخی اعمال را به انسانی و حیوانی تقسیم می‌کنیم؟</p>
<p>چرا به برخی حیوانات صفات انسانی نسبت می‌دهیم، مثلا روباه مکار، خرس تنبل، الاغ احمق؟ چرا کسی دوست ندارد او یا عملش را حیوانی توصیف کنند؟</p>

### موارد زیر را چگونه توجیه میکنید؟

مردی در کمال آرامش پسر و دو دختر خود را هدف گلوله قرار می‌دهد و می‌کشد، در حالیکه لبخند به لب دارد!

مردی در حین کباب دل و قلوۀ گوسفند، صرفاً برای اینکه به دوستش ثابت کند قلب انسان هم مثل قلب گوسفند است، رهگذری را سر بریده و قلب آن را از سینه اش درآورده و به دوستش می‌گوید: دیدی حق با من بود؟

دختری برای رسیدن به پسر مورد علاقه اش، با همدستی وی مادرش را در منزل می‌کشد و جسد او را روی صندلی در اتاقش رها کرده و چند روزی را در همان خانه بدون نگرانی یا احساس گناه سپری می‌کند!

فردی را در نظر بگیرید که یکی از آرزوهایش اینست که روزی با یک چماق چنان بر سر یک نفر بکوبد که مغزش متلاشی شود. سالها بعد وی را به همین جرم دستگیر می‌کنند، در حالیکه علت را خوردن بی اجازه گوجه فرنگی از زمینش عنوان می‌کند!

پدر و پسری تصمیم می‌گیرند از شر پسر دیگر خانواده که یک معتاد است خلاص شوند، شب هنگام که وی در خواب است با تیشه چند بار بر فرق سر وی زده و او را می‌کشند، در آخر پشیمان هم نیستند!

دو کارگر ساختمانی را در نظر بگیرید که به ظاهر افرادی معمولی و معقولند. اما ناگهان به هنگام ظهر با به محض احساس گرسنگی چندین نان خریده و با حالتی ددمنشانه آن را خورده و به سمت گودال آبی که در اثر بارندگی روی جاده خاکی باقی مانده است یورش می‌برند، و در حالیکه مثل بهایم چهار دست و پا زانو زده اند، با دهان شروع به مکیدن آب می‌کنند. در حالیکه آب لوله کشی در دسترس است!

فردی را در جنگ تصور کنید که سرباز زخمی و در حال جان دادن دشمن را به ماشین خود می‌بندد، مقداری بنزین روی او ریخته و او را به آتش می‌کشد، سوار اتومبیل می‌شود و با سرعت در بیابان حرکت می‌کند تا گوشت بدن وی تکه تکه کنده شود!

پدري را در نظر بگیرید که به جرم رابطه دوستی دخترش با یک پسر، بینی او را قطع می‌کند یا حتی او را می‌کشد!

پیرمرد کاسبی را تصور کنید که با تجاوز به یک کودک و ایجاد جراحات جدی همه آشنایان را

شگفت زده می‌کند!

پسرکی عاشق پیشه را در نظر بگیرید که با جواب رد شنیدن از دختری که بی نهایت دوستش دارد، صورت زیبای او را با اسید کاملاً ویران می‌کند!

گروهکی را فرض کنید که افراد بی گناه را سر بریده یا از تکه تکه کردن آنها لذت می‌برند!

پدری را تصور کنید که به پسر ۵ ساله اش یاد داده با مادر خود آمیزش کند و با افتخار از این عمل فیلم تهیه می‌کند و لبخند می‌زند!

فرد تحصیل کرده و محترمی را تصور کنید که در اینترنت پیغامی می‌گذارد که شخصی را جهت خوردن می‌خواهد! و فرد دیگر را در نظر بگیرید که رضایت خود را اعلام داشته و به خورده شدن توسط فرد آدمخوار رضایت می‌دهد!

شخص دیگری را تصور کنید که در یک مراسم جشن آنقدر می‌خورد تا بمیرد!

افرادی را در نظر بگیرید که معتقدند سعادت آنها در گرو کشتن و نابودی گروهی دیگر است!

در خیابان دو اتومبیل نزدیک بود با هم برخورد کنند، راننده‌ها شروع به فحاشی می‌کنند، کنار زده، در گیر میشوند، و قائله با مرگ یکی از آنها خاتمه می‌یابد!

فردی بخاطر پول، عابر بیخبری را با چاقو سر می‌برد و وقتی جیبهای او را می‌گردد، می‌بیند طرف فقط چند سکه در جیبش دارد. بر روی تکه ای کاغذ پیامی به هم‌نوعانش می‌نویسد به این مضمون: من برای پول این آدم را سر بردم، ولی دیدم پولی نداشت، اگر شما خواستید این کار را بکنید، اول ببینید پول دارد یا نه!

دولتی را در نظر بگیرید که برای منافع بیشتر دست به نسل کشی و تجاوز به دیگر ملت‌ها زده و میلیون‌ها نفر را به خاک و خون می‌کشد، و این عمل را به سود مردم قربانی شده آن ملل عنوان می‌کند!

فردی را در نظر بگیرید که علیرغم دانستن اینکه برخی ویژگیهای اخلاقی و رفتاری وی همواره باعث آزار اطرافیان و عزیزانش می‌شود، ولی تا زمان مرگ به همان صورت عمل می‌کند، بی هیچ تغییری!

افرادی را تصور کنید که از آسیب رساندن به دیگران، ترساندن آنها و زورگیری و تجاوز لذت می‌برند!

افرادی را تصور کنید که علیرغم داشتن همسر یا شریک جنسی مناسب، با حیوانات، کودکان

خردسال، جنازه، افراد همجنس، یا دیگر روشهای نامتعارف نیاز جنسی خود را ارضا می‌کنند!

فردی را تصور کنید که در شرایطی خاص و اضطراری دست به اقدامی می‌زند که نه تنها دیگران، بلکه خودش هم انگشت به دهان می‌ماند! گویی بعد جدید و ناشناخته خودش را کشف کرده است. مثل مرد آرام، زحمتکش و شرافتمندی که بعد از به قتل رسیدن همسرش بوسیله چند تبعه خارجی، بیش از ۱۰ تن از هموطنان بیگناه آنان را به طرزی خشونت بار می‌کشد. کاری که اگر همسرش را نمی‌کشتند هرگز انجام نمی‌داد.

اکثر افرادی که مرتکب قتل یا جنایت می‌شوند قاتل و جانی مادرزاد نبوده اند و بعد متعجب می‌شوند که چه شد و چه اتفاقی افتاد؟ چنانکه گویی دست خودشان نبوده، مثلا در یک درگیری جزئی ناگهان یکی دیگری را به قتل می‌رساند، بدون اینکه قصد آن را داشته باشد. در یک لحظه فرد محترم و شهروندی سربراه تبدیل به یک قاتل شده و زندگی برای همیشه زیر و رو می‌شود. شاید زمانیکه طناب دار را بر گردنش ببیندازند هم هنوز نداند که چگونه این اتفاق می‌توانسته افتاده باشد!

برادر و خواهری معمولی با دیدن یک فیلم غیر اخلاقی که بطور اتفاقی با هم نگاه می‌کنند، در رابطه نادرستی درگیر می‌شوند که ناخواسته به بارداری خواهر می‌انجامد! تصور اینکه عواقب این یک اتفاق چند دقیقه ای چقدر مخرب است بر هیچکس پوشیده نیست!

پیرمردی دخترش جوانش را سالیان طولانی در منزل حبس می‌کند و با تجاوزهای پی در پی حدود ۷ کودک متولد می‌شود!

افراد زیادی از تماشای مبارزات مرگبار، قتل و خونریزی و صحنه های پر از خشونت لذت می‌برند!

و برخی از افراد خود درگیر چنین قضایایی می‌شوند و از داشتن جای زخم و بخیه در بدنشان به خود می‌بالند. و حتی گاهی خود چنین جراحاتی را بوجود می‌آورند!

فرد ثروتمندی را در نظر بگیرید که تا زمان مرگ جز افزایش دارائیهایش لذت دیگری از اموالش نمی‌برد! فقط دوست دارد بیشتر جمع کند و انگار نمی‌تواند خودش را متوقف کند!

فردی را در نظر بگیرید که تصمیم می‌گیرد تمام مواد اعتیاد زا را یک بار امتحان کند و بر سر این کار بالاخره جانش را از دست می‌دهد!

و فردی که از ترس اینکه مبدا کشته شود، دست به قتل می‌زند!

چند نفر از شما که از خواندن این حوادث واقعی متعجب شده‌اید، با اطمینان می‌توانید بگوئید که در باقیمانده زندگی خود قربانی فرد دیگری نمی‌شوید، یا فرد دیگری را قربانی نمی‌کنید؟

چند نفر از شما می‌توانید با اطمینان بگوئید که چنانچه به جای هر یک از افراد بالا بودید، همان کار را انجام نمی‌دادید؟

کدامیک از شما مطمئن است که تحت شرایط حاد تصمیم و رفتارش چه خواهد بود؟ مثلاً اگر یک قحطی ایجاد شود، اگر فرزند یا همسر دل‌بندتان قربانی یک حادثه شود...

چگونه می‌توان با اطمینان گفت فردی که دست به یکی از اعمال بالا می‌زند واجد انسانیت نیست؟

به نظر شما هر یک از افراد بالا آیا در همه ابعاد زندگیش فردی غیر انسانی است، یا فقط در آن یک عمل رفتارش ناشایست است و می‌تواند همچنان در دیگر شرایط انسان قابل قبولی باشد؟

آیا موافقید همه ما واجد ویژگیهای انسانی و حیوانی هستیم؟

آیا موافقید که ما در شرایط گوناگون با هر یک از این دو بعد عمل می‌کنیم؟

آیا موافقید که درون ما پیوسته جنگ و رقابتی میان این دو برپاست؟

ما انسانیم یا حیوان؟ یا هر دو؟ شما چه فکر می‌کنید؟

ولقد زرأنا لجهنم كثيرا من الجن والانس لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم اعین لا  
یبصرون بها ولهم اذان لا یسمعون بها اولئک کالانعام بل هم اضل اولئک هم  
الغافلون.

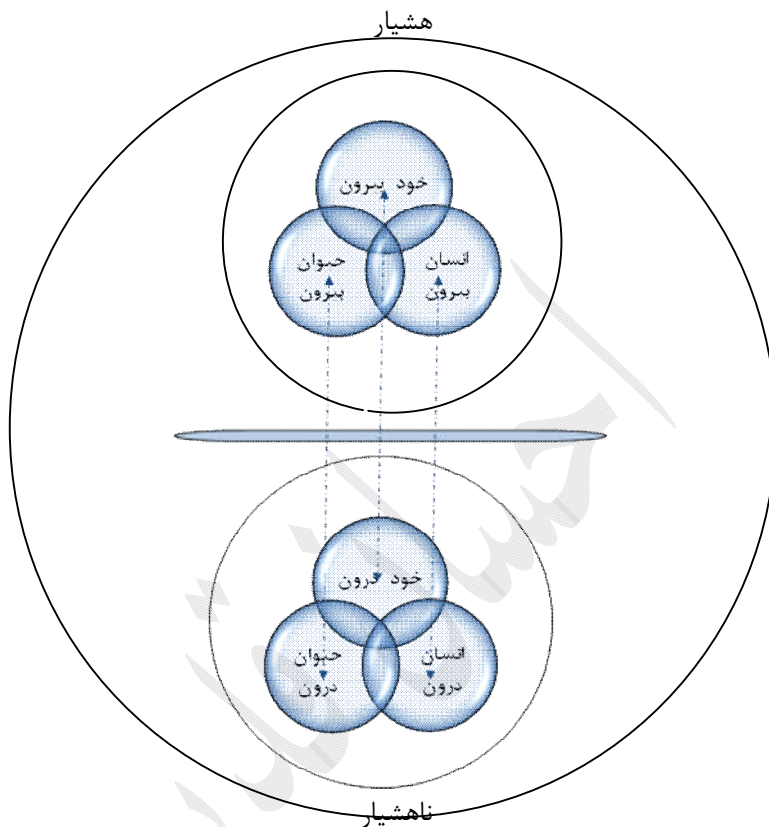
سورة اعراف، آیه ۱۷۹

همانا بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریدیم، آنها دل‌هایی دارند که با  
آن حق را درک نمی‌کنند و چشمانی که با آن نمی‌بینند و گوش‌هایی که با آن  
نمی‌شنوند، آنها همچون چهارپایان، بلکه گمراه‌ترند، آنان همان غافلانند  
(فرااموش‌کنندگان)



## انسان نماها و انسانیت کاذب

شاید دنیای ما آنگونه هم که تصور می‌کنیم جای شلوغی نباشد! از کجا معلوم ما ۷ میلیارد انسان داشته باشیم؟ آیا همه آنها بی که شبیه ما هستند انسانند؟ آیا هدف از آفرینش همه ما یکی است؟ آیا همه این افراد در پی یک چیزند؟ چرا یک نفر در کودکی و دیگری در پیری می‌میرد؟ چرا برخی انگار برای نابودی دیگران آمده‌اند؟ چرا به نظر می‌رسد برخی وظایف خاصی دارند و انگار فقط به این خاطر آمده‌اند که موجب تغییراتی شوند و بروند؟ آیا کودکی که در ۵ سالگی بر اثر سانحه ای دردناک جان می‌دهد، در واقع به این هدف آفریده نشده که تأثیری بر والدین و اطرافیانش بگذارد و برود؟ آیا فرد خونخواری که باعث به راه افتادن جنگهای خونین شده و به نابودی هزاران تن انجامیده، یک انسان است یا موجودی که با این هدف خاص بوجود آمده؟ ممکن است در میان ما انسانها، موجوداتی انسان نما وجود داشته باشند که هدف از خلقت آنها متفاوت از ماست؟ اگر فرض کنیم برخی نسخه ای بدل از انسانیت در کنار حیوانیت خود دارند، با انسان نمایی حائز انسانیت کاذب مواجه خواهیم بود. حیوان درونی فعال که با انسان بیرونی کاذبی از استتار بهره می‌گیرد. ممکن است خود او هم نداند که انسان نیست و ممکن است بداند و رو نکند. انسان نماها می‌توانند دارای وظایفی له یا علیه انسانها باشند. مثلا برخی آموزشهایی و ابداعاتی را به انسانها انتقال دهند و برخی دست به نابودی آنها بزنند. برخی هم ممکن است تلنگرهایی باشند برای تفکر بیشتر و عمیقتر... نظر شما چیست؟



### مکانی برای روان!

چنانچه بخواهیم برای این دایره فرضی روان، مکانی در جسم خود قائل شویم، به نظر شما بهترین گزینه کجا خواهد بود؟ عبارات زیر را در نظر بگیرید:

دلم گرفته، دلم میخواهد، دلم شکست، از ته دل دوستش دارم، دلتنگش شده ام، دلم خون شد، دلم آشوب است، دلم لک زده برای، دل چرکین، دل مرده، زنده دل، روشن دل، دلگشا، دلسوز، دلرحم، سنگدل، دودل شدن، جای دلبازی است، دلدادگی، دلباخته، همدلی کردن، دلخواه، حرف دل را بزن، به دلم افتاده، به دلت رجوع کن، آن سخن کز دل برآید، لاجرم بر دل نشیند. همدلی از همزبانی بهتر است و غیره. در زبانهای دیگر نیز به بیانات مشابهی برخوردیم خورد. در شعر و ادبیات و حتی در آیات قرآن دل، قلب و صدر گویی مکانی هستند که احساسات، هیجانان و روح و روان ما در آن جای گرفته اند. چنانکه گویی چیزی در سینه هست که جایگاه خوبی و بدی است. قضاوت با شما!

<p style="text-align: center;"><b>روان</b></p>	<p>آمیزه ای ناهمگن از دو تضاد است که در یک همزیستی اجباری بطرز شگرفی درکنار یکدیگر قرار گرفته اند، شامل حیوان درون و انسان درون. که هر یک از این دو پیشرانه ها، ویژگیها و اهدافی دارند که وجود آنها را اثبات و اظهار می‌دارد.</p>
<p style="text-align: center;"><b>مرز تراوا</b></p>	<p>تقسیم کننده دو بخش هشیار و ناهشیار است، بدین ترتیب که ناهشیار و عناصر روان در این بخش زیربنایی تر بوده و از هشیار و عناصر واقع در آن آگاهی دارند، از دیگر سو، هشیار نیز می‌تواند نسبت به ناهشیار بسته به تراوایی مرز خود در سطوح مختلف آگاه باشد یا آگاه گردد.</p>
<p style="text-align: center;"><b>هشیار و ناهشیار</b></p>	<p>در واقع طیفی است از خودآگاهی که در دو قطب خود به این دو ختم می‌شود. و انسانها در موارد مختلف به سطوح گوناگونی از این آگاهی دسترسی دارند. ناهشیار در عمق و هشیار در سطح قرار دارد و در حقیقت ناهشیار پدید آورنده افکار و اعمال هشیار است و پشت صحنه و پشت همان پرده تراواست که فرد را مدیریت می‌کند. اجزای واقع در قسمت هشیار توسط جسم تجلی می‌یابند. یعنی افراد از طریق بدن و اعضای مختلف آن ویژگیهای اجزای واقع در ناهشیار را به دیگران ابراز می‌کنند.</p>

### حیوان درون

بخشی از روان است که در واقع زیربنای بسیاری از انگیزه ها، تمایلات، هیجانات، رفتارها و اعمال مرتبط با زندگی ما در دنیای مادی را تشکیل می‌دهد. با ۵ عامل بقای خود به ما توان و انگیزهٔ حیات می‌بخشد. این بخش از روان عطش فراوانی به تسخیر کردن و تسلط یافتن بر رقیب خود (انسان درون) دارد و در صورتیکه مهار نشود می‌تواند کنترل شخص را تا حدود زیادی در دست گیرد. بدون وجود این بعد امکان وجود بعد دیگر نبود و تا این بخش به حد کافی و بطور مناسب ارضا نشود نمی‌توان از بعد دیگر انتظار چندانی داشت. این بعد عجول، تنبل، مقاوم به تغییر، بی پروا، سیری ناپذیر، در پی ارضای فوری نیازها در حال، فارغ از آینده نگری و عبرت گیری از گذشته است، وظیفهٔ اولیهٔ آن حفظ بقا و وظیفهٔ ثانویهٔ آن فراموشی مرگ است. پیوسته بر سر راه رسیدن به خواسته های خود، با مانع تراشیهای انسان درون به جدال پرداخته و در صدد مهار و حتی نابودی اوست. ویژگیهایی دارد که در تقابل با انسانیت بوده و حیوانیت را شکل می‌دهد. هر فردی با حیوان درون ویژهٔ خود متولد شده و در تعامل با محیط ویژگیهای دیگری می‌تواند به آن افزوده شود. محیط اجتماعی می‌تواند باعث تقویت یا تضعیف ویژگیهای انتسابی این بعد باشد. حیوان درون دارای حافظه ای اکتسابی است. (بخش مربوط به ۲ نوع حافظه را ببینید). شرطی سازی بر حیوان درون تأثیر می‌گذارد که بسیاری از رفتارها و عادات ما را توضیح می‌دهد. درمانهای رفتاری در واقع بر این بخش اثر می‌گذارند. زبان حیوان درون، زبان بدن است که در حیوان بیرون و در قالب جسم و بیانات چهره ای خود را نشان می‌دهد.

انسان درون بعدی از روان است که به حیوان درون افزوده شده است. در واقع بدون وجود و حضور حیوان درون، این بخش از روان امکان وجود و ظهور در دنیای مادی را نمی‌یافت. این بخش نیز ۵ پیش‌رانه دارد که در راستای آن عمل می‌کند. بدون وجود این بعد، انسان به عنوان یک حیوان قادر به حیات و بقا خواهد بود و چنانچه فردی از نوزادی در محیطی طبیعی و بدون تعامل با دیگران رشد یابد، حیوان درون با در دست گرفتن کنترل موجود، یک حیوان را پرورش می‌دهد. این بعد منطقی و متفکر است، از گذشته عبرت گرفته، نگران پیامد تصمیم‌گیریهایش در آینده است و فقط در حال زندگی نمی‌کند. ویژگی‌هایی دارد که در تضاد با ویژگی‌های حیوان درون است و انسان را از حیوان جدا می‌کند، ویژگی‌هایی که ما را حائز انسانیت می‌کند. وظیفه اولیه انسان درون حفظ بقای انسان در جایگاهی متعالی پس از مرگ و وظیفه ثانوی آن یادآوری مرگ است. احساس گناه، شرم و غم از هیجانات این بخش از روان می‌باشند. در اینجا نیز برخی از ویژگی‌های انسان درون انتسابی و پاره‌ای دیگر اکتسابی خواهد بود و بسته به محیط اجتماعی فرد، امکان تقویت یا تضعیف ویژگی‌های انسانی وی وجود دارد. انسان درون دارای حافظه‌ای انتسابی است. (بخش مربوط به ۲ نوع حافظه را ببینید). درمان‌های شناختی بر این بخش اثر می‌گذارند. فراگیری زبان کلامی از توانایی‌های بالقوه این بخش است که از طریق یادگیری و تعامل با دیگران بزرگسال، طی دوران کودکی شکوفا شده و در انسان بیرون خود را متظاهر می‌سازد.

### انسان درون

## خود درون

خود درون، منیت فرد، ماهیت، شخصیت و خودآگاهی از خویشتن است، ظرفیتی خالی که به تدریج و طی مراحل رشد بر اثر تعامل و شناخت دو بعد از یکدیگر تکمیل و ایجاد می‌شود. نوزاد در ابتدا وابسته به حیوان درون خویش است و آنچه بقای وی را تأمین می‌کند، رفته رفته که انسان درون و حیوان درون یکدیگر را کشف کرده و به شناخت نزدیک می‌شوند، خود درون شروع به رشد می‌کند و در نهایت کودک کم کم یک خود مستقل را برای خویشتن قائل می‌شود، خودی که با گذر زمان ابعاد دیگر آن کشف شده و در تعامل با محیط به پختگی خود نزدیک می‌شود. و در نهایت فرد به یک خودآگاهی و شناخت قابل قبولی از خود و روانشناسی خود دست می‌یابد. زبان خود درون تفکر است. گفتگوی درونی و تفکر از خصیصه های این بخش می‌باشد. عامل وجدان و بخش سرزنشگر در اینجا جای گرفته. اگر چه این بخش عمدتاً در ناهشیار قرار دارد ولی در نزدیکی مرز هشیاری است و خود فردی انسان را و ماهیت انفرادی او را که در خلوت همراه و همصحبت اوست شکل می‌دهد. این خود و ویژگیهای آن رابطه ای مستقیم با میزان قوت و ضعف هر یک از منابع سازنده اش یعنی حیوان درون و انسان درون دارد. خود درون بویژه موضوع علم روانشناسی است. خود درون به هر دو حافظه انتسابی و اکتسابی دسترسی دارد و مدام در پی کشف حقیقت است.

حیوان بیرون نمود بیرونی تمنیات حیوان درون است. در واقع حیوان بیرون مجموعه رفتارها، ویژگیها، هیجانات و تمایلات حیوان درون است که در عمل اظهار گردیده یا به انجام می‌رسد. برای مثال اعمالی مثل خوردن و آشامیدن، آمیزش جنسی، پرخاشگری، حسادت و سلطه جویی را می‌توان ذکر نمود. زبان بدن و بیانات چهره ای در این بخش از روان تجلی می‌یابد. این زبان تا حدود زیادی مشترک بین انسانهاست و بر اثر همزیستی، افراد آن را به خوبی می‌آموزند. دو بخش روان نیز، هر دو زبان هم را بتدریج آموخته و مراقب حرفهای هم هستند. بنابراین یک فرد عصبانی در حال نمایش حیوان بیرون خود است و ما از روی حرکاتش می‌توانیم براحتی به هیجان او پی ببریم. یعنی می‌توان فهمید که چیزی برای حیوان درون تهدید کننده بوده و او با راه اندازی هیجان خشم در صدد برخورد یا رفع تهدید در دنیای خارج بوسیله بدن مادی تحت سلطه اش می‌باشد. حیوان بیرون جمیع صفات و ویژگیهای منفی و ناپسندی را که در فردی می‌توان برشمرد و در واقع بدیهایش را شامل می‌شود.

### حیوان بیرون

## انسان بیرون

انسان بیرون نمود ظاهری تمنیات انسان درون است. در واقع انسان بیرون درخواستها، احساسات، ویژگیها و هیجانات مربوط به انسان درون را اظهار و عملی می‌کند. مثلا همدردی، ابراز محبت، کمک به هم‌نوع، گذشت و فداکاری. انسان بیرون جمیع صفات و ویژگیهای مثبتی است که در یک فرد می‌توان برشمرد، در واقع خوبیهایش. زبان انسان بیرون، زبان کلامی است که از انسان درون نشأت گرفته و در اثر یادگیری و تعامل با دیگران شکوفا شده. بسته به قوت و ضعف منبع خود، یعنی انسان درون می‌توان شاهد سطوح انسانیت فرد بود. طبیعتا از فردی که انسان درون قدرتمندتری دارد، رفتارهای انسانی بیشتر و والاتری انتظار می‌رود، و نیز وجود وجدانی قویتر که در صورت انجام اعمال غیر انسانی احساس گناه را در وی برمی‌انگیزد.



## خود بیرون

خود بیرون، خود اجتماعی ماست. برخاسته از جمیع ویژگی‌های مثبت و منفی و نقاط قوت و ضعف ما. در واقع خود بیرون همان شخص و همان شخصیتی است که دیگران در ما می‌بینند و از ما سراغ دارند. این خود تا حدود زیادی تحت تأثیر محیط و اجتماع و حضور دیگران قرار می‌گیرد و استتار و بازی نقشها در این سطح بوفور کاربرد دارد. خود بیرون ما در تعامل با هر شخص و بسته به شرایط می‌تواند بسیار متفاوت باشد. مثلا ما با همسر، فرزند، والدین، دوستان، همکاران، غریبه و آشنا، افراد همجنس و غیر همجنس، کودک و بزرگسال، هر یک بطور متفاوتی خود بیرونمان را نمایش می‌دهیم. خود بیرون خودی است که دوست داریم به دیگران نشان دهیم. با این همه، بسته به ویژگی‌های انسانی و حیوانی و در راستای ارضای تمایلات آنها، خود بیرون تصویری تقریبا ثابت را از فرد در اختیار دیگرانی که خوب وی را می‌شناسند قرار می‌دهد. اما این تصویر برای افرادی که شناخت چندانی از فرد ندارند الزاما نمایانگر خود درون نیست و در نگاه اول بسیار سانسور شده و پر رنگ و لعاب است. به همین خاطر ممکن است زوجی که تا پیش از ازدواج سالها دوستانی صمیمی بوده‌اند، چند روز پس از ازدواج از هم جدا شوند، چرا که رابطه اولیه بر اساس خود بیرون سانسور شده و مستتر بوده است. خود بیرون موضوع علم جامعه‌شناسی است. زبان خود بیرون تفکر درونی یا زمزمه کلامی فرد با خود است. این خود به کرات مورد سرزنش و نارضایتی خود درون قرار می‌گیرد و شخص پیوسته در صدد اصلاح دلخواه آن برمی‌آید. چرا که خودی است تا حدود زیاد تصنعی که می‌خواهد نمایانگر خود آرمانی فرد باشد.

## اتحاد زبانی و تعارض زبانی

چنانچه ما زبان کلامی را ویژگی انسانی و زبان بدنی و از جمله چهره ای را یک ویژگی حیوانی بدانیم، طبیعتاً انتظار داریم انسان بیرون همواره حرفهای خوب، اخلاقی و انسانی بزند و صد البته هرگز فحش ندهد، تهدید نکند، دروغ نگوید، تهمت نزند و دیگر ویژگیهای حیوانی را ابراز ندارد. از سوی دیگر حیوان بیرون با زبان بدنی خود همواره در حال ابراز هیجاناتی از قبیل خشم، ترس، تنفر و در جهت آسیب رساندن یا تهدید دیگران باشد و کارهای خوب و حرکاتی که نشانه همدلی و نعدوستی و عشق و دیگر ویژگیهای انسانی باشند را از خود بروز ندهد. راستی چرا ما با هر دو زبان، ویژگیهای هر دو بخش روانی خود را اظهار می‌کنیم؟ پاسخ در خود نهفته است. گفتیم که خود برخاسته از دو بخش حیوان و انسان است. بخشی متفکر که نقش رهبری داشته و زبان هر دو بخش را به خوبی آموخته است. به عنوان مجری مرکزی ما، بسته به ویژگیهای آمیخته خود حاصل از برهمکنش دو بخش اساسی روان، این خود است که تصمیم نهایی را می‌گیرد که از هر زبان و ابزار کی، کجا و چگونه استفاده کند. بنابراین، خود در موقع احساس خشم حیوان درون از هر دو ابزار استفاده خواهد کرد و به هنگام ابراز محبت انسان درون، از هر دو زبان در این راه سود خواهد جست. چرا که به این ترتیب، اثرگذاری خود را به حداکثر می‌رساند. بنابراین، این خود است که موجب **اتحاد زبانی** می‌شود و از هر دو زبان در جهت به رسیدن به اهدافش بهره می‌برد. اما همیشه اینطور نیست!

تصور کنید خود گاهی اینطور اوضاع را هماهنگ نکند، به این صورت که در یک موقعیت حیوان درون و انسان درون بر سر اینکه چه واکنشی به موقعیت دهند توافق ندارند و خود برای لحظاتی دخالت و نظارت لازم را نمی‌کند. یکی از دوستان من مغازه دار است. یک روز غروب، خسته از کار روزانه می‌خواست در مغازه اش را ببندد و همراه من که در کنار او ایستاده بودم به منزل برگردد. در همین زمان، شخص دیگری از راه رسید و سر صحبتی طویل را باز کرد. خستگی در چهره و بدن دوستم مشهود بود. می‌دانستم که اصلاً حوصله شنیدن این تعاریف بی‌موقع را ندارد و دلش می‌خواهد هر چه سریعتر در مغازه را بسته و راهی منزل شود. کم کم متوجه می‌شدم که جهت گیری پاها و بدن دوستم دارد به سمت مغازه پیش می‌رود، در حالیکه نگاهش همچنان به دهان طرف مقابل است. گویی حیوان بیرون خسته، می‌گفت من می‌خواهم بروم مغازه را ببندم، خسته‌ام و حال گوش دادن به این حرفها را ندارم، ولی انسان درون می‌دانست که اگر در وسط حرفهای او بدنش به کار خود بپردازد، رفتارش بی ادبی تلقی خواهد شد و موظف است لااقل حفظ ظاهر کند. این رفتار حاکی از سردرگمی و آزار دهنده لحظاتی

بیش طول نکشید تا اینکه با دخالت خود، دوستم به آن شخص گفت: بخشید من عجله دارم باید سریع مغازه را ببندم، بعداً با شما تماس می‌گیرم. و به این ترتیب سرانجام خود، نقش نظارتی و مدیریتی را به خوبی ایفا کرد و به تعارض زبانی خاتمه داد.

احسان‌فدایی

الرحمن. علم القرآن. خلق الانسان. علمه البيان.

سورة الرحمن، آیات ۱ تا ۴

خدای مهربان. قرآن را یاد داد. انسان را خلق کرد. و بیان را به او آموخت

## بحث ویژه: زبان کلامی به عنوان ویژگی خاص انسانی

برخلاف حیوانات در انسان ویژگی سخن گفتن وجود دارد و مثل کارکردهای دیگر برای این امر نیز ساختارهای مغزی لازم در فیزیولوژی ما تعبیه گردیده است. یعنی ما پتانسیل یادگیری و استفاده از زبان را داریم و چنانچه این استعداد شکوفا شود فرد به موجودی سخنگو بدل خواهد گشت. زبان را نیز مانند حیوان درون و حیوان بیرون می‌توان به زبان درون و زبان بیرون تقسیم کرد. چنانچه کودک انسان تا سن مشخصی از والدین یا مراقبان اولیه خود مهارت سخن گفتن را بیاموزد (مشروط بر اینکه از ساختارهای بدنی سالم مربوطه مانند بخشهای مرتبط در مغز، حنجره و زبان و دهان و نیز شنوایی برخوردار باشد)، بطور طبیعی و با سرعت و توانی شگرف این توانایی خود را شکوفا خواهد ساخت. چنانچه کودکی به تنهایی و به دور از تمدن در طبیعتی وحشی رشد کند، مجالی برای شکوفا شدن بعد انسانی در وی باقی نخواهد ماند. چرا که او در محیطی رشد کرده که قانون جنگل یعنی قانون بقا بر آن حاکم بوده و نه نیاز چندانی به بعد انسانی احساس شده و نه مهمترین عامل برای شکلگیری و بروز آن یعنی یادگیری و آموزش وجود داشته، بنابراین عوامل بقای حیوان درون با پیروی از غریزه زندگی رهبری خود حیوانی فرد را عهده دار شده اند. یکی دیگر از خصوصیات که در این فرد شکوفا نخواهد شد، رشد زبان خواهد بود. زیرا آن هم نیاز به شنیدن و یادگیری دارد و بی آن فرد فاقد ویژگی زبان کلامی خواهد بود. زیرا وقتی قرار است فرد حیوان باشد، در واقع مانند دیگر حیوانات نیازی به آن ندارد. چنین به نظر می‌رسد که کودک بعد از تولد (و حتی شواهدی وجود دارد که جنین پیش از تولد هم صدای مادر و محیط بیرون را شنیده و از آنها تأثیراتی می‌پذیرد)، با شنیدن صدای مراقب اولیه دستخوش تحولاتی می‌شود. بیایید تصور کنیم کودک پس از تولد با ویژگی شگفت‌انگیزی به دنیا می‌آید و آن اینکه با آشنایی اولیه به کلیه زبانهای انسانهای سراسر جهان و توان بالقوه برای شکوفایی هر یک به دنیا می‌آید. این کودک منتظر می‌ماند و گوش می‌دهد که مراقب (ان) اولیه به چه زبان و لهجه ای با او سخن خواهند گفت، بطور اتوماتیک مغز نوع زبان و گویش را مشخص کرده و آن را به عنوان زبان اصلی و گزینه یک انتخاب و فعال می‌کند. درست مانند اینکه هزاران چراغ قرمز کوچک در ابعاد سلولی در مغز کودک نهفته باشد، وقتی کودک زبان آینده خود را از طریق شنیدن شناسایی کرد، چراغ آن به رنگ سبز درآمده و باقی چراغها به تدریج و در طی زمان رفته رفته کم سوتر می‌شوند، ولی هرگز کاملاً خاموش نمی‌شوند. وقتی برای مثال چراغ سبز زبان فارسی باشد این کودک با تمرکز روی آن با ترکیبی از یادگیری و یادآوری و تمرین آن را خواهد آموخت. حال اگر در همان سن کودکی که چراغهای قرمز فعال هنوز چندان سوی خود را از دست نداده اند، کودک در محیطی رشد کند

که دو یا چند زبانه باشد، هر چه سن او کمتر باشد به علت فعال تر بودن توان شکوفایی زبانهای دیگر راحت تر و سریعتر آن (ها) را خواهد آموخت. این نشان می‌دهد که چرا با بالا رفتن سن یادگیری زبانی دیگر دشوارتر می‌شود. چرا که دیگر چراغها (ظرفیتهای بالقوه برای شکوفایی هر زبان) به مرور زمان کم سو و کم سوتر شده اند. به همین ترتیب این مسأله را نیز توضیح می‌دهد که چرا سن مشخصی برای زبان آموزی وجود دارد و فردی که در جنگل رها و بزرگ شده در آموزش زبان هنگام بزرگسالی شکست می‌خورد، چرا که با سبز نشدن هیچیک از چراغهای زبان در وی همگی با سرعتی بیش از معمول به خاطر عدم حضور انسانهای دیگر و شنیدن هیچگونه زبانی، رو به خاموشی رفته و یا حتی خاموش شده اند. حتی توضیح این مسأله نیز ساده خواهد بود که چرا برخی از افراد براحتی و به سرعت در بزرگسالی می‌توانند به چندین زبان تسلط یابند. فرض کنید در برخی از افراد چراغها بسیار پرنورترند و با سرعتی کندتر رو به کم سوئی می‌روند و یا حتی سوی آنها کم نمی‌شود. این افراد براحتی می‌توانند گاهی حتی به بیش از ده زبان تسلط یابند. در حالیکه برای بسیاری یادگیری زبان دوم در بزرگسالی چالشی بزرگ می‌نماید. جالب تر اینکه گاهی در تاریخ شاهد اتفاقات عجیبی بوده ایم که آنها را هم با استفاده از این فرضیه می‌توان توضیح داد. گاهی فردی به ناگهان و یا بر اثر حادثه ای به زبان یا لهجه ای سخن می‌گوید که مربوط به نقطه ای از دنیاست که هرگز آنجا نبوده و چیزی درموردش نشنیده است، فرض کند این حادثه هر چه که بوده و به هر نحو یک از چراغها را سبز کرده است، انگار که ناخواسته دست فرد به یک کلید بخورد و آن را روشن کند. و این یعنی کلیه زبانهایی که بشر به آن تکلم می‌کند جایی در وجود ما قرار داده شده است و شاید بتوان جایگاه آن را در انسان درون دانست.

یعنی در واقع روان انسان قادر به تکلم است و جسم تنها زیر ساختهای آن را برای نمود یافتن در دنیای مادی فراهم می‌آورد. و چنانچه انسان درون را جایگاه ویژگی خاص زبان بدانیم، می‌توان زبان درونی را نیز توضیح داد. ما انسانها در درون با خود صحبت کرده و خود را مخاطب قرار می‌دهیم. گویی خود درون، خود بیرون را مخاطب قرار داده و با آن صحبت می‌کند. اما منظور ما از زبان درون گفتگوی درونی خود درون با خود بیرون ما به زبانی که در بیرون از خود به آن سخن می‌گوئیم نیست. بلکه تفکر درونی بی کلام است. چیزی که شاید میان ما و آن کودک وحشی و حتی حیوانات مشترک باشد! چیزی شبیه به تله پاتی! ساده تر بگویم، مشابه زبان بین المللی و بین گونه ای زبان بدن! ما و بسیاری دیگر از حیوانات صدای پارس سگ و نشان دادن دندانها را نشانه تهدید تلقی کرده و از آن اجتناب می‌کنیم. این زبان را هم ما به عنوان انسان می‌فهمیم، هم سگهای دیگر می‌فهمند و هم یک گوسفند یا گربه. زبان بدن برای زندگی در حد یک حیوان با داشتن ویژگیها و نیازهای محدود مرتبط با بقا کافی به

نظر می‌رسد. با اینحال ممکن است حیوانات هم به طرزی شگرف از نوعی تفکر درونی یا در واقع زبان درونی برخوردار باشند که آنها را هدایت می‌کند. مثلا یک گربه که از خواب بیدار می‌شود احتمالا قبل از شروع پرسه زنی و برای انتخاب محله‌ها و نوع خوراکی‌ها و دیگر اعمال خود در محیط واقعا از یک هادی درونی بهره‌جوید نه یک پرسه زنی بی‌منطق. رفتار دسته‌جمعی شیرها یا گرگها برای شکار را در نظر بگیرید، چنان عمل می‌کنند که گویی با زبانی مخفی با یکدیگر در ارتباطند و اطلاعات را تبادل می‌کنند.

این زبان درونی مرا به یاد داستان حضرت سلیمان (ع) می‌اندازد. پیامبری که توانایی شگفت‌انگیزی داشت و آن فهم زبان حیوانات بود. در جایی از داستان این پیامبر می‌خوانیم که زمانی که سلیمان جوان در حال صحبت با بزرگان قوم بود، ناگهان لبخندی می‌زند که بی‌موقع و نا‌بجا می‌نماید. بعد که از وی سوال می‌شود پاسخی عجیبتر می‌دهد. سلیمان (ع) توضیح می‌دهد که وقتی من در حال صحبت بودم، دو مورچه روی سقف راه می‌رفتند، یکی به دیگری گفت: مواظب باش مبادا چیزی از زیر پای تو بر سر سلیمان افتاده و خاطر وی را آشفته سازد! فقط کافیست تصور کنید زبان درونی در میان تمام جانداران یکی است ولی سلیمان توان شنیدن آن را و احتمالا نه با گوش ظاهری که به نوعی تله‌پاتیک وار داشته است! بنابراین بدون داشتن زبان بیرونی و کلام هم احتمالا بتوان به همین خوبی رابطه داشت البته در جایی خارج از محیط مادی این امر محسوستر مینماید. این زبانی است که حیوانات نیز گاهی با آن با حیوان برتری مثل ما رابطه برقرار می‌کنند. در آخر این مبحث دوست دارم که یکی از تجارب شخصی خودم را برایتان نقل کنم.

نوجوان بودم که در حیاط منزلمان گربه سیاه و سفید زیبایی دو بچه به دنیا آورد. یک بچه سفید و یک بچه سیاه. از آنجا که علاقه زیادی به آنها داشتم سعی می‌کردم با دادن غذا به مادر این بچه‌ها به آنها نزدیک شوم. گربه مادر تا حدودی اجازه نزدیک شدن به خود و بچه‌هایش را می‌داد ولی اجازه صمیمی شدن را نه. بخاطر می‌آورم روزی در فاصله نزدیکی از آنها نشسته بودم و محو تماشای صحنه زیبای شیر خوردن بچه‌ها بودم. گربه مادر در حالیکه دراز کشیده بود با صورتی مهربان مرا نگاه می‌کرد. احساس کردم می‌شود به آنها نزدیکتر شد با احتیاط دستم را به سمت بچه‌ها و با قصد نوازششان دراز کردم که ناگهان گربه مادر با حرکتی رعد آسا دست مرا چنگ زد. از آن به بعد دیگر نمی‌گذاشت آنقدر به آنها نزدیک شوم، در واقع خودم هم با تجربه‌ای که داشتم چندان مایل نبودم! چند هفته‌ای گذشت و بچه‌ها راه رفتن و دویدن و بازیگوشی تمام نشدنیشان را آغاز کردند. جذابتر از قبل به نظر می‌رسیدند و مدت بیشتری را صرف تماشای شیطنتهای آنها می‌کردم. روزی صدای میو میو کردن بی‌وقفه یکی از بچه‌ها را شنیدم. فصل تابستان بود و گرمای هوا آزار دهنده، با این همه بعد از دیدن اینکه

صدا بچه گربه قطع نمی‌شود کمی نگران شدم و به داخل حیاط رفتم، گرمای هوا مقداری قیر را ذوب کرده و از ناودان جاری کرده بود. بچه گربه سفید محبوب من از سر کنجکاوای وارد ناودان شده بود و از ناحیه نشیمنگاه در میان قیرها گیر کرده بود. با توجه به ضعیف بودن بدنش و سبک بودنش همان مقدار اندک قیر برای گرفتاریش کافی بود. در هر حال باید کار میکردم و الا از دست می‌رفت. مادر و خواهرش کنار او نشستند و ناامیدانه این وضعیت را نگاه می‌کردند.

گربه مادر که در شرایط عادی اجازه نزدیک شدن به بچه هایش را نمی‌داد، با نگاهی ملتسمانه و آهنگ صدایی خاص که گویا حاکی از عجز بود به من و بچه گرفتارش نگاه می‌کرد. برای بیرون کشیدن آن مجبور به استفاده از قلم و چکش و شکافتن مقداری از دیوار و بریدن ناودان بودم. کنار بچه گرفتار نشستم و مشغول "عملیات نجات" شدم. گربه مادر با بی‌قراری در کنار من نشستند و شاهد ماجرا بودند. آنقدر نزدیک می‌شد که می‌توانست جلوی دست و پایم را بگیرد. او به من اعتماد داشت و می‌دانست که قصد من آسیب رساندن به بچه نازنینش نیست. وقتی که بر اثر ضربه‌های پر سر و صدا ترس بچه بیشتر شد، با صحنه جالب، فراموش نشدنی و البته اضطراب آوری مواجه شدم. گربه مادر با نگاهی معصوم دستهای خود را به سوی دستهای من دراز کرد و در حالیکه من ضربان قلبم بالا رفته بود و منتظر بودم باز مرا چنگ بزنند، در کمال ناباوری دیدم دستش را روی دست من می‌گذارد و دستم را به آرامی لمس می‌کند. در حالیکه چنگالهای خود را غلاف کرده بود و با سری کج و چشمانی سبز و درشت به چشمهای من خیره شده بود این را حاکی از نگرانی و قدردانی آن مادر دانستم. مدتی نگذشت که بچه گرفتار را رها کردم و سریع به آغوش مادرش شتافت. از آن پس گربه مادر اجازه نوازش بچه سفید را به من می‌داد و آن گربه سفید تا زمان مرگش در حیاط ما ساکن بود و اغلب پشت در منزل می‌نشست تا من بیرون بروم و با او بازی کنم!



هر حیوانی نیازها و ویژگیهای رفتاری خاص و عام دارد (منظور از ویژگی، نمود بیرونی رفتارهای غالب برخاسته از نیازهای درونی موجود اعم از فیزیولوژیک یا روانی است).

نیازهای عمومی نیازهای فیزیولوژیک را شامل می‌شوند از قبیل خواب، خوراک و تولید مثل. ویژگیهای رفتاری بر اعمال رفتاری بارزی دلالت دارند که در واقع صفات آن حیوان را شامل می‌شوند. مثلا درندگی در گرگ، حيله گری در روباه یا حماقت در الاغ.

انسان نیز به عنوان یک حیوان هم نیازهای فیزیولوژیک عمومی دارد و هم ویژگیهای رفتاری خاص، مثلا برخی تندخو هستند، برخی متملقند و برخی بخشنده.

انسان نیازهای روانی و ویژگیهای منحصر بفردی دارد که مختص خود اوست این همان چیزی است که در صورت توجه و شکوفائی می‌تواند تصور انسان را مبنی بر اشرف مخلوقات بودن توضیح دهد. (بحث انسانیت را ببینید).

## حافظه انتسابی در برابر حافظه اکتسابی

حافظه انتسابی	حافظه اکتسابی
<p>گفتیم که وظیفه اصلی انسان درون، یادآوری است. در واقع پیشرانه های انسان درون نشاندهنده این هستند که این بخش از روان ما واجد یک حافظه انتسابی است که بعدها و با رشد فرد و خود درون وی، اطلاعاتی کمرنگ و سیگنالهایی ضعیف را به هشیار ارسال می‌دارد. این همان چیز است که ما را به سمت مسائل مذهبی رهنمون شده و مشتاق می‌کند. سوالات فلسفی از قبیل اینکه من کیستم؟ از کجا آمده‌ام؟ به کجا خواهیم رفت؟ قبل از مرگ کجا بودم؟ پس از مرگ به کجا خواهیم رفت؟ چه کسی من و دنیا را آفریده؟ هدف از آفرینش چیست؟ نمونه‌هایی از اشارات به این واقعیت است که ما در صدد یادآوری چیزی مهم هستیم! دلیل دیگر برای اثبات این نوع حافظه، نشانه‌ها یا سرنخهای یادآوری هستند، مانند نگاه کردن به آسمان و ستارگان، ماه و خورشید، گل و گیاه، آب و آتش و حتی علاقه به طلا و جواهر! این حافظه جمعی انسانهاست. (مبحث نشانه‌ها را ببینید)</p>	<p>حیوان درون واجد حافظه ای اکتسابی است که عمدتاً در راستای حفظ بقا و منافع فردی موجود زنده گام برمی‌دارد. حافظه ای که در طی رشد و بتدریج شکل می‌گیرد و کنجکاوی و بازیگوشی کودکانه نقشی کلیدی در افزایش داده‌های آن دارد. این حافظه، حافظه ای منحصر بفرد است که بسته به تجارب زندگی فرد در محیطهای گوناگون در وی شکل می‌گیرد. با این حال بسیاری از داده‌های آن میان افراد مشترک است. خصوصاً آنچه با بقا ارتباط دارد و زودتر آموخته می‌شود. ترس در اینجا نقش مهمی دارد. ترس از مرگ، حیوان درون ما را بر آن می‌دارد که برای محافظت از خویش داده‌های مرتبط با چیزهای خطرناک یا دردآور را به خاطر سپرده و به بقای فرد کمک کند. با اینحال گاهی ترس افراطی عمل کرده و فرد را از چیزهایی می‌ترساند که در واقع تهدید واقعی نیستند. در اینجا ما با انواع فوبی‌ها و اختلالات اضطرابی مواجه خواهیم شد.</p>

### حیوان درون + انسان درون

انسان موجودی مرکب است. آمیخته‌ای از دو تضاد بنیادین. حائز دو بعد اساسی، حیوان درون و انسان درون که هر دوی اینها در بعدی جسمانی تظاهر می‌یابند.

حیوان درون زیربنای وجودی انسان را تشکیل می‌دهد. از آنجایی که انسان در دنیایی مادی به سر می‌برد برای زندگی در این دنیا نیازمند کالبد خویش است و آنچه بقای این جسم را تضمین می‌کند در حیوان درون قرار دارد.

انسان درون برای تجلی و خودشکوفائی وابسته به حیوان درون است. بدون ارضای نیازهای پایه حیوان درون از جمله نیازهای فیزیولوژیک، انسان درون مجالی برای رشد و خودشکوفائی نخواهد داشت.

حیوان درون و انسان درون حائز ویژگیهایی هستند که آنها را در قالب جسم و در دنیای بیرون نمایان می‌سازند.

## حیوانیت و انسانیت

ویژگیهای حیوان درون را حیوانیت و ویژگیهای انسان درون را انسانیت می‌نامیم.

منظور از ویژگی حیوانی، کلیه صفات، پیشرانه‌ها و اعمالی است که در حیوان و انسان مشترک است. و منظور از ویژگی انسانی صفات، پیشرانه‌ها و اعمالی است که مختص انسان می‌باشد.

حیوانیت جمیع ویژگیها و صفاتی است که مشترک میان حیوان و انسان است و در واقع پیوند دهنده ما به حیوانات است. از آن جمله میتوان به هیجانات پایه، نیازهای فیزیولوژیک و صفاتی از قبیل حسد، کینه، ریا و آنچه که آن را غیر انسانی دانسته و می‌نامیم اشاره کرد.

ویژگیهای حیوانیت به نحوی با یکی یا چند تا از عوامل ۵ گانه بقا در ارتباطند. برای مثال ویژگی حسد ناشی از ترکیبی از عوامل رقابت و ترس است.

ویژگیهایی از حیوانیت می‌تواند چنان بر زندگی فرد سایه افکند که بر کارکردهای سالم وی تأثیر سوء بگذارد، در چنین حالتی ما با یک نوع اعتیاد مغفول مواجهیم. رفتاری آزارنده که فرد علیرغم ابتلای به آن خود را عاجز از رهایی می‌پندارد.

ویژگیهای حیوانیت در راستای ارضای منافع شخصی است و تمایلی به اشتراک دستاوردهایش با دیگران ندارد.

انسانیت شامل تمامی ویژگیها و صفاتی است که برای انسان قائلیم. از آن جمله محبت، همدلی، نودوستی، دلسوزی، فداکاری و صداقت قابل ذکرند.

ویژگیهای انسانیت نیز می‌تواند برخاسته از ۵ عامل بقای خاص خود باشد. مثلا انجام کارهای خیر مانند کمک به هم‌نوع می‌تواند بیانگر تمایل به بخشش پروردگار یا رسیدن به بهشت باشد.

ویژگیهای انسانیت در راستای برآوردن نیازهای انسانی در سطح فردی یا اجتماعی عمل می‌کنند.

به عنوان یک حیوان، حیوانیت لازمه بقای ماست و انسانیت ظرفیتی است که در ما نهاده شده و در محیط و در تعامل با دیگران شکل می‌گیرد. در واقع شکوفائی در حیوانیت انتسابی و شکوفائی در انسانیت اکتسابی است.

در میان همه حیوانات موجود، ساختار بدنی ما مناسبترین گزینه برای افزودن بعد انسانیت بود. چنانچه این خصوصیت به گرسنگی، عقاب یا فیل داده می‌شد، با توجه به ساختار بدنی از عهده

انجام اعمالی که انسان می‌تواند انجام دهد بر نمی‌آمدند.
در مواجهه با رویدادها و مسائل زندگی، ما از طریق یکی از این دو بعد عمل می‌کنیم و ترجیح یکی بر دیگری بسته به قدرت آن بعد و تصمیمگیری و تسلط خود در آن مورد است.
ما باید وجود حیوانات مختلف را در اجتماع انسانی خود تأیید کرده و بپذیریم و به این ترتیب خود را همواره مهیای برخورد با انواع مختلف حیوانات کنیم.
هر فرد می‌تواند و باید ویژگیهای بارز و زیان بار بعد حیوانیت خود را شناخته و از آن جهت زندگی بهتر بهره جوید. ازدواج گرگ با آهو می‌تواند به قربانی شدن آهو بیانجامد. یا زندگی یک گربه ملوس با یک خروس غیرتی، پر از دعوا و کشمکش خواهد بود. همینطور دوستی یک اسب با یک روباه را در نظر بگیرید.
فردی که با ویژگیهای اکتسابی حیوانی گرگ متولد می‌شود، چنانچه در گوسفندان پرورش یابد، از درندگیش کاسته و بر صلح طلبیش افزوده می‌گردد. با اینحال هر گاه زمینه بروز باشد درجاتی از خشونت خود را ابراز خواهد کرد. چنانچه این گرگ در میان گرگها بزرگ شود می‌توان انتظار یک بزهدار مانند یک جانی را داشت. چنانچه گوسفندی در گرگها بزرگ شود، هر چند توان درندگی آنها را نخواهد داشت ولی رفتارهای پرخاشگرانه متفاوت از هموعانش را نشان خواهد.
چنانچه به هر دلیلی، مثلاً بر اثر بیماری یا آسیب مغزی، انسانیت تأثیر خود را موقتاً یا همیشگی از دست بدهد، حیوانیت اوضاع را تحت کنترل قرار خواهد داد. برگشت حیوانیت کامل در چنین شرایطی قابل انتظار و طبیعی است. مانند بیماریهای روانی حاد.
ویژگیهای بعد حیوانیت را تنها می‌توان شناسایی، تعدیل و کنترل نمود. اما ویژگیهای انسانیت را می‌توان تا حدودی ارتقا بخشید یا در مواردی از بین برد.
اجتماع ناسالم یا شرایط محیطی نامساعد با ممانعت از ارضای صحیح و به موقع خواسته‌های حیوانیت می‌تواند منجر به لجام گسیختگی حیوانیت شده و بسیار خطرناک باشد. یک فرد واجد انسانیت مناسب در زمان قحطی ممکن است برای تأمین مایحتاج خود دست به خشونت و حتی قتل بزند.
انسانیت ما را از اعمالی که ارتکاب به آن ما را به حیوانات شبیه تر میکند، باز میدارد. به همین سبب رفتارهایی از جمله روابط جنسی را در خفا انجام می‌دهیم.

## نمونه هایی از ویژگیهای ابعاد حیوانیت و انسانیت

ویژگیهای بعد حیوانیت	ویژگیهای بعد انسانیت
خمش	خویشتنداری
کینه	بخشش
خساست	کرم
سنگدلی	مهربانی
اسراف	صرفه جویی
نومیدی-افسردگی (غم مفرط)	امید- شادی ملایم
دروغ	صداقت
ریا	یکرنگی
خودخواهی	نوع دوستی
شادی مفرط	غم ملایم
بیحیایی	شرم
بیغیرتی	غیرت
بی وجدانی	احساس گناه
غرور	تواضع
عجله	صبر
نفرت	عشق
بدبینی	خوشبینی
شهوت	پاکدامنی
حرص	قناعت
حقارت	عزت نفس
بد دهنی	عفت کلام
ترس	شجاعت
حماقت	ترس

### تذکر مهم

ممکن است برای شما این سؤال پیش آمده باشد که کدام حیوان این همه ویژگی بد را در خود دارد؟ یا اینکه، بسیاری از ویژگی‌های نامطلوب یا رذائل اخلاقی انسان را در هیچ حیوان دیگری نمی‌توان دید!

توجه داشته باشید که هر حیوانی ویژگی‌های خاص خود را دارد و بسته به ظرفیت تکاملی، یا بسته به پیچیدگی خلقت خود و استعدادها و توانایی‌هایش از ویژگی‌های گوناگونی برخوردار شده است. آیا به نظر شما ویژگی‌های حیوانی در یک ماهی با یک شامپانزه برابرند؟ آیا ویژگی‌های یک فیل متنوع‌تر است یا یک الاغ؟ آیا مگس و زنبور عسل استعدادها و پیچیدگی‌های برابری دارند؟ بنابراین، انسان نیز با توجه به حجم مغزی خود، ظرفیت‌های بالای هوشی، استعدادهای سرشار، پیچیدگی روان، زندگی اجتماعی و نیازهای خاص خود از ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری گسترده‌تر و پیچیده‌تری برخوردار است و حیوانیتش قابل مقایسه با دیگر انواع پست‌تر نبوده و مختص خود اوست.

تشخیص مرز بین واقع‌بینی و بدبینی و همچنین مرز بین بلاهت و خوش‌بینی می‌تواند دشوار باشد.

ترس غیر منطقی و نابجا و یا فقدان ترس معقول یک ویژگی حیوانی و فقدان ترس غیر منطقی و وجود ترس معقول یک ویژگی انسانیست. ضمن اینکه هر یک از این ابعاد یک عامل بقای ترس دارد که در بخش‌های بعدی خواهید دید.

شاید در مورد شادی و غم متعجب شده باشید. اما شادی چنانچه از حد بگذرد نمی‌تواند صفتی انسانی باشد. سرخوش بودن، خنده نابجا و زیاد، بیخیال دنیا و رویدادهای اطراف بودن، عدم درک عواطف دیگران، خوشحال کردن خود و نزدیکان به هر قیمتی حتی ناراحتی دیگران و غیره می‌تواند از ما انسانیت زدائی کند. برعکس غم هیجانی است که می‌تواند زیبا، دلنشین، انسانی و نشانی از همدلی، همدردی و قدردانی باشد. چه کسی می‌تواند شما را در غم از دست دادن یک عزیز سرزنش کند؟ زمانی که در گوشه‌ای از جهان بزرگ اما کوچک امروز اتفاقی برای همونوعانمان میفتد، ناراحت شدن و همدردی و ابراز غم را چگونه می‌توان یک ویژگی والای انسانی به شمار نیاورد؟ یا زمانی که در حق کسی به ناحق و بر اساس حیوانیت خود بدی کردید، چگونه غمگین نشوید؟ همینطور غم نابجا، افراطی و نومیدکننده که به افسردگی می‌انجامد نیز برخلاف انسانیت است.

### حیوان بیرون و انسان بیرون

وظیفه نمود ظاهری ویژگیهای درونی حیوانیت و انسانیت در قالب جسم و در دنیای بیرون را حیوان بیرون و انسان بیرون بر عهده دارند.

حیوان بیرون تجلی رفتاری است که پیرو تمنیات حیوان درون تظاهر یافته است، برای مثال پرخاشگری کردن اعم از کلامی یا فیزیکی برای دستیابی به یک هدف نمود بیرونی حیوان درون و تجلی حیوان بیرون است.

به همین ترتیب، انسان بیرون نشاندنده خواسته های انسان درون در قالب رفتار و گفتار است. مثلاً کمک به یک فرد گرفتار و به خطر انداختن خود، عملی انسانی بر خلاف خواست و نظر حیوان درون و در راستای خواسته های انسان درون می باشد.

بنابراین حیوان درون و انسان درون دربرگیرنده افکاری هستند که برای بیرونی شدن، خود را در قالب رفتار و گفتار نمایان می سازند.



### نوسان حیوانی - انسانی:

بطور طبیعی خود ما در حال نوسانی بین این دو بعد قرار دارد، به عبارتی در هر لحظه ما توسط یکی از این دو هدایت می‌شویم و یا حتی شاهد همکاری آنها با هم خواهیم بود و آهنگ این نوسان و دامنه آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است از این روی، ما انسانها هرگز کاملا به هم شبیه نخواهیم بود.

### تعارض حیوانی - انسانی:

چنانچه در موردی، انسانیت و حیوانیت ما قدرتی برابر داشته باشند و خود هم نتواند به سود یک طرف رأیی صادر کند، فرد دچار حالتی تحت عنوان تعارض حیوانی- انسانی می‌شود. در این حالت فرد دچار آشفتگی و گیجی شده و ممکن است رفتارهای ضد و نقیض و عجیبی از خود بروز دهد. تا زمانیکه فرد در یک جهت اقدامی نکند یا دست به انتخابی نزند، این تعارض برطرف نخواهد شد.

### طغیان حیوانیت:

طغیان حیوانیت، حالتی است که در آن انرژی نهفته در پس حیوانیت فردی به ظاهر بره ولی در باطن گریه ناگاه آزاد می‌شود. پدر خانواده ای را فرض کنید که بعد از سالها زندگی خوب و دوستانه در کنار همسر و فرزندانش، یک روز ناگهان و ظاهرا بدون هیچ زمینه و دلیلی و یا بواسطه یک فکر یا محرکی ضعیف کل اعضای خانواده خود را با اسلحه می‌کشد. در اینجا تناسب واکنش با عامل راه انداز کاملا ناهمخوان است.

## تعلیق روان

پیشتر گفته شد که حیوان درون و انسان درون، اثرات خود را در دنیای بیرون و در قالب حیوان و انسان بیرون و بوسیله بدن تحت اختیار خود انجام می‌دهند. یعنی چنانچه جسمی نباشد، روانی هم وجود ندارد. و نیز اشاره شد که گاهی بر اثر بیماری (خصوصاً بیماریهای حاد روانی یا بیماریهای که مغز را درگیر میکنند از جمله دمانس ها) یا صدمات مغزی، روان می‌تواند کمرنگ یا حتی محو شود. چرا که رابط میان حیوان و انسان درون با حیوان و انسان بیرون، همین مغز و ابزار تجلی آنها همین بدن است. هر صدمه مغزی میتواند به ابعاد روان آسیب جدی بزند. بسته به مکان و وسعت آسیب می‌توان شاهد نقیصی در ابعاد مختلف روان بود. مثلا عوامل ۵ گانه بقای حیوان درون می‌توانند دچار نقص شوند. افسردگی حاد یا بی‌اشتهایی روانی را برای مثال در نظر بگیرید. با این حال از آنجا که حیوانیت بعد زیربنایی تری است، معمولا در این موارد انسانیت سریعتر آسیب می‌بیند. مثلا یک فرد دچار روان گسیختگی شدید که نمی‌توان ارتباط انسانی با وی برقرار کرد، ممکن است کماکان بخورد، بیاشامد، خودارضایی کند، در میان زباله‌ها بگردد، چیزهایی را جمع‌آوری کند و از تهدیدهایی مثل یک سگ بترسد. ولی از ویژگیها و صفات حیوانی که سطوح عالی تر بخش حیوانی روان هستند، خبری نباشد. مثلا حسادت، طمع، خودخواهی، کینه و دیگر ویژگیها. اما این فرد گویا لااقل انسان بیرونی ندارد، چرا که هیچیک از ویژگیهای آن را نمی‌توان از رفتارش استنباط کرد. فردی که در مقابل دیدگان دیگران برهنه شود، تخلیه مزاج کند، دست به خودارضایی بزند، از زباله‌ها یا حتی مدفوع و مردار تغذیه کند، سخن نگوید، ارتباط برقرار نکند و تا آخر عمر به سر و وضع خود نرسد را آیا نمی‌توان به بهترین شکل بدین نحو توصیف کرد که دچار تعلیق انسانیت یا حتی تعلیق روان شده است؟ بنابراین مغز که واسط و رابط روان با جسم است را می‌توان به مثابه یک سخت افزار دانست و روان و برنامه ریزی‌ها و اهداف آن را به مثابه نرم افزار. مادامیکه قطعات سخت افزاری کار خود را بخوبی انجام دهند، نرم افزار مشکلی نخواهد داشت. برعکس یک نرم افزار نامناسب می‌تواند آسیب سخت افزاری نیز در پی داشته باشد.

بر اساس نحوه قرارگیری چهار بعد درونی و بیرونی، ما با چهار حالت مواجه خواهیم بود. انسان درون - انسان بیرون، انسان درون - حیوان بیرون، حیوان درون - حیوان بیرون و حیوان درون - انسان بیرون. مادامیکه بعد بیرون غالب با بعد درون غالب همخوان باشد، ما با انسانی یکرنگ مواجهیم. اما چنانچه با عدم همخوانی روبرو باشیم، فرد در حال ایفای نقش و در واقع استفاده از مکانیسم استتار است.

<p>در فردی که انسان درون فعال است انتظار می‌رود ویژگیهای انسانی زیادی بجوشد و چنانچه در ظاهر نیز انسان بیرون فعالتر باشد، ویژگیهای جوشان انسان درون در انسان بیرون جاری شده و انتظار می‌رود با انسانی واقعی و کامل مثل اولیا و بزرگان دین مواجه شویم.</p>	<p>انسان درون - انسان بیرون</p>
<p>گاهی اوقات انسان درون فعال است ولی بنا به دلایلی نه تنها ویژگیهای انسانیت در بیرون و ظاهر شخص بروز نمی‌نماید بلکه با ویژگیهای حیوانیت در کردار شخص مواجهیم، فردی را فرض کنید که برای ماندن در گروهی خاص و طرد نشدن، برخلاف باورهای قلبی و افکار درونیش عمل می‌کند. در اینجا فرد از استتار دفاعی پویا استفاده می‌کند.</p>	<p>انسان درون - حیوان بیرون</p>

<p>در اینجا ما طبیعتا باید انتظار رویارویی با یک حیوان واقعی را داشته باشیم. عضو یک گروه تروریستی را تصور کنید که با افکار و نیت وحشیانه دست به خشونت علیه دیگران زده و رفتارهای وحشیانه ای را نیز بروز می‌دهد، چنین افرادی می‌توانند غیر قابل کنترل، غیر قابل پیش بینی و خطرناک باشند.</p>	<p>حیوان درون – حیوان بیرون</p>
<p>افراد منافق و دو رو را در نظر بگیرید. برای رسیدن به منافع پلید خود (حیوان درون)، در ظاهر خود را بسیار خوب و نیک سرشت (انسان بیرون) جلوه می‌دهد. این افراد بخاطر استفاده از استتار تهاجمی خطرناکتر از حیوان درون – حیوان بیرونند، چرا که طرف مقابل با چیزی به ظاهر بیخطر ولی در واقع مهلک روبروست.</p>	<p>حیوان درون – انسان بیرون</p>

<p>استتار مکانیسمی بسیار پرکاربرد در حیوانات است که به ایستا (منفعل) در مقابل پویا (فعال) و تهاجمی در برابر دفاعی قابل تقسیم بندی است.</p>	<p><b>مکانیسم استتار</b></p>
<p>رنگ پوست شیر در بیشه زار یا رنگ سفید یک خرگوش قطبی بیانگر استتار ایستا هستند. یعنی یک خصوصیت طبیعی که در اکثر جانوران وجود دارد و قابل تغییر نبوده و لازم نیست حیوان در خصوص آن کاری انجام دهد.</p>	<p>استتار ایستا (منفعل)</p>
<p>یک آفتاب پرست یا هشت پا می‌تواند رنگ بدن خود را با توجه به محیطی که در آن قرار می‌گیرد، فعالانه تغییر دهد، این نمونه ای از استتار پویاست.</p>	<p>استتار پویا (فعال)</p>
<p>رنگ سفید خرگوش قطبی راهی برای در امان ماندن از شکارچیان و با هدف دفاع از موجودیت خویش است.</p>	<p>استتار دفاعی</p>
<p>شیر با رنگ خاکی و هم‌رنگ خود با زمین بیشه زار در صدد شکار و تهاجم است و بنابراین از استتار برای حمله بهره می‌جوید.</p>	<p>استتار تهاجمی</p>
<p>می‌توان ترکیبی از استتارها را متصور شد. ایستای دفاعی، ایستای تهاجمی، پویای دفاعی و پویای تهاجمی. لازم به توضیح نیست که استتار انسان از نوع پویاست و می‌تواند با اهداف دفاعی یا تهاجمی صورت پذیرد.</p>	<p>ترکیب استتارها</p>

### خود درون و خود بیرون

خود درون، برآمده از تعاملات دو بعد درونی در طی رشد است. در واقع آگاهی از خویشتن خویش، میانجی میان دو بعد حیوان درون و انسان بیرون، تصمیم گیرنده نهایی تظاهرات ابعاد درون در ابعاد بیرون و نماد روان فردی انسان است.

خود بیرون، در مقابل خود درون، شکل یافته از تعاملات و تظاهرات ابعاد بیرونی، نماد روان اجتماعی انسان و در برگزیده نقشها، شخصیت و جمیع خصلی است که دیگران به ما نسبت داده و ما را واجد آن می‌دانند. در واقع خود بیرون حاصل خود درون سانسور شده و نقابدار است که عمدتاً حاصل فشارهای اجتماعی است.

وما ابری نفسی ان النفس لاماره بالسوء الا ما رحم ربی ان ربی غفور رحیم

سورة یوسف، آیه ۵۳

و نفس خویش را از عیب و تقص مبرا نمی‌دانم، زیرا نفس اماره سخت انسان را به کارهای، زشت و امی دارد، مگر آنکه خدایم رحم کند، که بسیار آمرزنده و مهربان است.

## مثال

صبح زود به سر کار می‌روید و فرصت خوردن صبحانه را ندارید. وقتی به اتاق کارتان می‌رسید، بسیار گرسنه اید و حسابی دلتان ضعف می‌رود. ناگهان عطر و بوی شیرینی‌هایی که روی میز کارتان قرار دارد، آنقدر شما را وسوسه می‌کند که علیرغم آنکه تصمیم گرفته بودید دیگر لب به شیرینی نزنید، حسابی دلی از عزا درمی‌آورید. اکنون فرض کنید که شما به عنوان یک مرد یا انسانی مذکر، همانطور که در اتاق خود نشسته اید با مراجع خانم و جوانی مواجه می‌شوید که بسیار جذاب، لوند و دوستداشتنی است. پس از دقایقی رفتارها و حرفهای این خانم که حاکی از پذیرا بودن هم هست، به شدت میل و اشتهای جنسی شما را تحریک می‌کند. وسوسه لحظه به لحظه شما را بیشتر تحت فشار قرار می‌دهد. شاید با بیان چند جمله ساده و نزدیکتر شدن به او بتوانید در این مورد هم دلی از عزا درآورید. اما، این کار را نمی‌کنید و خویشدارانه آنقدر دندان بر جگر می‌گذارید تا آن دقایق "تکرار نشدنی و دشوار" به سر برسد و زن جوان فریبا از اتاق شما خارج شود! (صرفنظر از اینکه پس از رفتنش چقدر خود "بی عرضه تان" را سرزنش کنید!!!)، چه چیز باعث چنین رفتاری شد؟ یا سوال بهتر اینست که بپرسیم چگونه باید چنین مواردی را توجیه نمود؟

در هر دو موقعیت حیوانیت حکم به انجام عمل داشت. در مورد شیرینی، ویژگی حیوانی خوردن، شما را تحت فشار قرار داد تا آنجا که برای رفع نیاز گرسنگی دست به رفتار خوردن بزنید. اما در مورد دوم چطور؟ در این موقعیت هم ویژگی حیوانی میل جنسی با تمام قوا دست به کار شد، او به درستی و بر اساس طبیعت خود موقعیت را برای ارضای میل جنسی مناسب و مساعد تشخیص داد و از اهرمهای خود برای اعمال فشار بر شما و انجام یک آمیزش لذتبخش استفاده کرد. حیوانیت از نگاه خود همه جوانب امر را سنجید. او پی برد که آن زن چشم شما را گرفته و همینطور بدرستی دریافت که زن هم با زبان بدن خود آمادگی خود را ابراز می‌دارد. او حتی دستورات لازم برای نزدیک شدن و ایجاد رابطه اولیه برای رسیدن به خواسته نهایی که همان برقراری رابطه جنسی بود را صادر کرد. پس مشکل کجاست؟ چه اتفاقی افتاد که در مورد اول که شما قصد خوردن شیرینی را نداشتید، وسوسه و فشار حیوانیت مؤثر افتاد و شما تسلیم او شدید ولی در مورد دوم که حیوانیت با قدرت بیشتری برای انجام عمل لذتبخش تری شما را تحت فشار قرار داد، تن به انجام این عمل ندادید؟ پاسخ در بعد انسانیت نهفته است. همانطور که بیان شد انسانیت می‌تواند در صورت لزوم حیوانیت را سرکوب کرده و آن را کنترل کند. ویژگی انسانی اراده می‌تواند در مقابل نیروی قدرتمند شهوت حیوانیت مقاومت کند. در واقع انسانیت سدی بر سر راه حیوانیت است که در صورت محکم بودن و نداشتن منفذ و ترک می‌تواند در مقابل بسیاری از خواسته های غیر منطقی یا نابجای حیوانیت بایستد. در مورد اول



انسانیت تن دادن به خواست حیوانیت را دارای عواقب چندان وخیمی تشخیص نداد، نهایتاً یک سرزنش خود که مگر قرار نبود دیگر شیرینی نخوری؟ اما در مورد دوم، انسانیت ارزشهای خود را در خطر می‌بیند و یک جنگ واقعی بین او و بعد حیوانیت راه می‌افتد.

من چگونه می‌توانم به همسر دل‌بندم خیانت کنم؟ احساس گناه ناشی از آن را چه کنم؟ و غیره. همانطور که می‌بینید پای ارزشها و اخلاقیات در میان است و در صورت نقض آنها و انجام درخواست حیوانیت، احساس گناه و سرزنش انسانیت عذاب وجدان خود درون را به همراه خواهد داشت. و از آنجائیکه انسانیت قادر به پیش‌بینی آینده می‌باشد و می‌تواند عواقب احتمالی عمل را حدس بزند، در این مورد تسلیم خواسته نابجای حیوانیت که عمدتاً در حال زندگی و عمل می‌کند نمی‌شود. این امر نهایتاً منجر به سرزنش شدن از جانب بعد حیوانیت می‌شود که تو یک آدم بی‌عرضه‌ای و شانس به این خوبی را احمقانه از دست دادی. که مشخصاً این سرزنش نسبت به سرزنش بعد انسانیت که با احساس گناه و شرم و خیانت و ... همراه است جزئی می‌نماید. کودکی را تصور کنید که از مادرش می‌خواهد اجازه دهد با دوچرخه‌اش در خیابانی شلوغ و پر ترافیک بازی کند. کودک این را عملی لذتبخش می‌داند و می‌خواهد به هر طریقی که شده مادرش را راضی کند تا اجازه این کار را به او بدهد. کودک لذت بردن در حال برایش از هر چیزی مهمتر است. اما مادر با علم به اینکه این عمل می‌تواند به چه عاقبتی بیانجامد از انجام این کار ممانعت به عمل می‌آورد. این در نهایت به یک مشاجره کوچک ختم می‌شود که در آن کودک پرخاشگری می‌کند، وسایل اتاقش را به هم می‌ریزد، قهر می‌کند و به این شکل در مقابل عمل به ظاهر ظالمانه شما واکنش نشان می‌دهد. در اینجا کودک را معادل حیوانیت و مادر را انسانیت در نظر بگیرید.

قالوا اتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء...

سوره بقره، آیه ۳۰

گفتند: پروردگارا، آیا کسانی را خواهی گماشت که در زمین فساد کنند و  
خونها ریزند...؟

### روان‌تشریحی (تشریح حیوان درون)

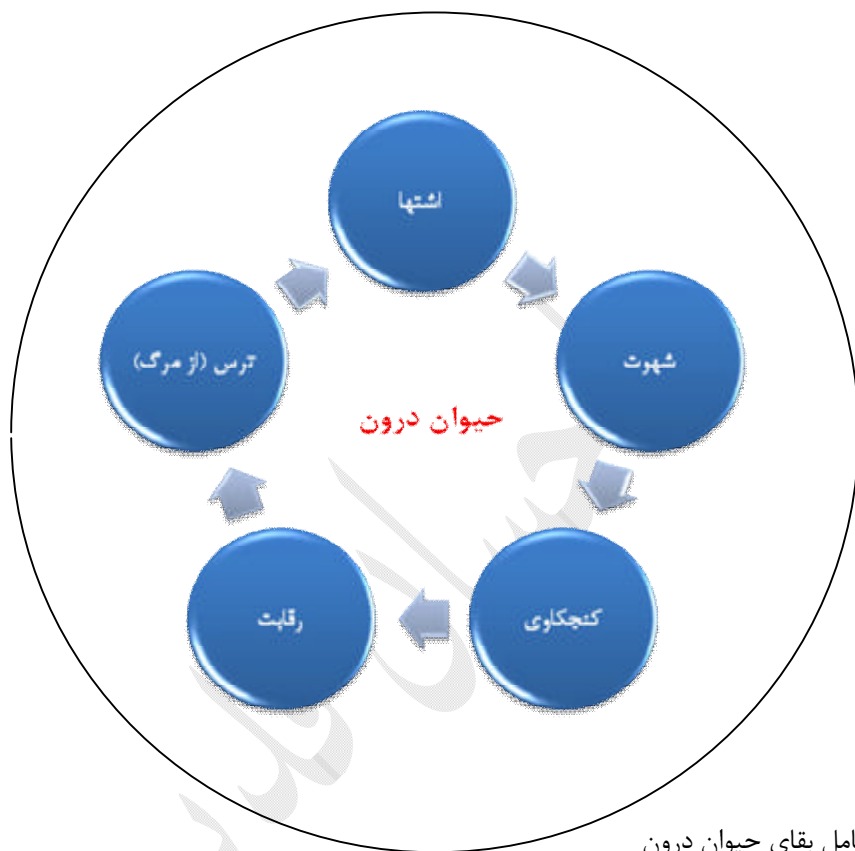
- به لحاظ عصب‌شناختی میتوان ردپای حیوان درون را در مغز قدیمی ما جستجو کرد.
- حیوان درون برانگیزاننده‌هایی دارد که ما را در زندگی پیش‌میرانند، تحت عنوان ۵ عامل بقا.
- عمدتاً در پی ارضای خواسته‌های خود در زمان حال است.
- عجز، تنبل و بی‌فکر است.
- از گذشته عبرت نگرفته و نگران پیامد تصمیماتش در آینده نیست.
- اگر نگاهی به گذشته یا آینده بیندازد در راستای ارضای یکی از امیال خویش است.
- نگاه حیوان درون محدود به دنیا و تفکر آن محدود به زندگی است.
- ترس حیوان درون از مرگ میتواند به واکنش‌های دفاعی از جمله تحریف زمان بیانجامد. (مبحث رشد معکوس را ببینید)
- از حافظهٔ اکتسابی برخوردار است.
- وظیفهٔ اولیهٔ حیوان درون حفظ بقای انسان و وظیفهٔ ثانوی آن فراموشی مرگ است.

زین للناس حب الشهوات من النساء والبنین والقناطر المقنطرة من الذهب  
والفضة والخيل المسومة والانعام والحراث ذلك متاع الحیوه الدنیا والله عنده  
حسن المأب

سورة آل عمران، آیه ۱۴

مردم را حب شهوات نفسانی از میل به زنان و فرزندان و همیانهای زر و سیم  
و اسبهای نشاندار نیکو و چهار پایان و مزارع و املاک در نظر زیبا و  
دلفریب آید، لیکن اینها همه متاع زندگی دنیاست و منزل بازگشت نیکو نزد  
خداست.

۵ عامل بقا
۱- اشتها
۲- شهوت
۳- کنجکاوی
۴- رقابت
۵- ترس (از مرگ)



۵ عامل بقای حیوان درون

در واقع ترس اصلی ترین این عوامل است. خوردن یعنی ترس از گرسنگی و در نتیجه زوال بقا، شهوت یعنی ترس از زوال نسل و در نتیجه زوال بقا، کنجکاوی یعنی ترس از نادانی و در نتیجه زوال بقا، رقابت یعنی ترس از محرومیت و در نتیجه زوال بقا و ترس از مرگ یعنی ترس از نیستی و در نتیجه زوال بقا. حال، چنانچه این عوامل همگی به خوبی ارضا شوند چه نتیجه ای عاید حیوان درون خواهد شد؟ پاسخ در لذت نهفته است. یعنی حیوان درون، بقا را برای لذت می‌خواهد. او می‌خواهد بماند (ترس از مرگ) و از خوردن (اشتها)، آمیزش (شهوت)، دانستن (کنجکاوی) و داشتن (رقابت) لذت ببرد. اکنون فکر می‌کنید برای حیوان درون شما، کدامیک از این عوامل لذتبخش تر باشد؟ می‌توانید به هر یک نمره ای اختصاص دهید مثلاً از یک تا صد و خود را بیشتر بشناسید.

## ۱- اشتها

میل به خوردن و آشامیدن برانگیزاننده ایست که متضمن بقای گونه هاست. از زمان تولد تا به هنگام مرگ این نیاز فیزیولوژیک همواره حیوان و انسان را به تکاپو واداشته و به جستجوی منابع غذایی ترغیب و تحریک کرده است. این میل چنان اساسی و قوی است که می‌تواند باعث خشونت‌ها، غارت‌ها، جنگ‌ها، کشتارها و رفتارهایی در مواقع همچون قحطی شود که انسان هرگز توقع نظیر آن را در خود ندارد از جمله ممنوع‌خواری. تا زمانیکه منابع خوراکی کافی در دسترس انسان باشد، مشکل خاصی وجود ندارد. ولی مشکلات از آنجایی آغاز می‌شوند که دسترسی به این منابع دشوار شود چنانکه بقای حیوان درون به خطر افتد، در این حالت می‌توانیم شاهد حضور تمام‌قد حیوان بیرون و کنترل خود فرد به دست حیوانیت باشیم. فرد فقیر و گرسنه‌ای را تصور کنید که دست به دزدی می‌زند. فرد دیگری از فرط گرسنگی ممکن است دست به مردارخواری یا خوردن حشرات و جانورانی بزند که تا پیش از این از نگاه کردن به آنها هم احساس انزجار می‌کرد. فرد دیگری ممکن است برای گرفتن غذای دیگری وی را به قتل برساند. همه این تغییرات شگرف می‌تواند در عرض چند روز رخ دهد!

و بخاطر داشته باشید که حیوان انسان با توجه به توانایی هوش بالا می‌تواند بسیار خطرناکتر از حیوانات معمولی باشد. قطعاً انسان شکارچی در رأس هرم غذایی قرار خواهد داشت. عوامل رقابت و ترس می‌توانند هم‌ایندهای عامل اشتها باشند. بصورت رقابت بر سر کسب منابع بیشتر و بهتر آب و غذا و ترس از دست دادن چنین منابعی که در هر دو حال می‌توان شاهد ابزار پرخاشگری نیز بود. ارضای این عامل می‌تواند لذتبخش باشد و در صورت وفور منابع آن با حالتی مواجه خواهیم شد که وسیله به هدف بدل می‌شود. امروزه تنوع خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها به حدی است که افراد نه برای سیر شدن و بقا، بلکه بیشتر برای لذت بردن سعی در مصرف تجربه مواد گوناگون تهیه شده در این زمینه را دارند. افراط در این عامل به پرخوری و تبعات آن مانند چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن می‌انجامد و حتی ممکن است باعث اختلال خوردنی همچون پر‌اشتهایی روانی شود. افرادی که از حرفه‌هایی مثل آشپزی یا فروشندگی مواد غذایی علاقه زیادی دارند ممکن است در این عامل نمره بالایی دریافت کنند. تفریط در آن می‌تواند در افراد بد غذا یا بهانه‌گیر دیده شود که بسیاری از مواد را مصرف نمی‌کنند و ممکن است از سوء تغذیه در رنج باشند و در نهایت می‌تواند به اختلال بی‌اشتهایی روانی بیانجامد. عامل اشتها می‌تواند تحت تأثیر خود اجتماعی دچار تحولاتی شود. (بخش خود اجتماعی را ببینید).

## ۲- شهوت

در حالیکه عامل بقای اشتها در راستای بقا در سطح فردی عمل می‌کند، عامل شهوت یا میل جنسی در جهت حفظ بقای گونه گام برمی‌دارد. عامل اشتها در صورت برآورده نشدن فرد را با خطر مرگ مواجه می‌کند، اما عدم ارضای عامل شهوت در سطح فردی به پیامد ناگواری چون مرگ یا آسیبی شدید منتهی نمی‌شود، اما بقای نسل فرد را به خطر می‌اندازد. این عامل بر کیفیت زندگی فرد تأثیری بسیار قوی دارد و عدم ارضای مناسب و کافی آن فرد را با عدم آرامش مواجه می‌سازد. مثلاً فردی که انسان بیرون مقبول و معقولی دارد، ولی ویژگی حیوان درونش به لحاظ جنسی تحت فشار است، در موقعیتی مناسب (یعنی فراهم شدن زمینه) حیوان درونش رو شده و کاری ناپسند به وسیله حیوان بیرون انجام می‌دهد. مثلاً به نگاه به نامحرم یا متلک گفتن یا حرکت و درخواستی غیر اخلاقی. بخاطر داشته باشید این فرد انسان بدی نیست ولی چون یکی از نیازهای اصلی حیوان درونش بدرستی یا به اندازه ارضا نشده است، ناهشیار دست به عملی می‌زند که در واقع با انجام آن در پی کاستن و آزاد سازی انرژی و ویژگی جنسی حیوان درون تزیق شده به حیوان بیرون است. هدف نهایی شهوت یا میل جنسی، برقراری رابطه جنسی به منظور تولید مثل و بقای گونه می‌باشد.

دست طبیعت بدرستی این میل را با شدت و قدرتی مثال زدنی در بعد حیوانیت ما و در فهرست عوامل بقای پایه ما گنجانده و به این ترتیب بقای گونه مان را تضمین نموده است. چه بسا اگر آمیزش جنسی اینقدر لذتبخش نبود، جانداران تمایل چندانی به تولید مثل و تحمل رنجهای ناشی از پرورش فرزندان نمی‌شدند. شاید حیوانات فقط از روی غریزه و به سبب کسب لذت به این عمل تن می‌دهند و تصور روشنی از اینکه این امر به تولید نسل منجر خواهد شد نداشته باشند. اما نکته جالب این است که حیوان و انسان شباهتهای رفتاری زیادی در این زمینه دارند. در بسیاری از حیوانات انتخاب جفت مراسمی دارد. برخی پرنده ها برای جلب توجه پرنده ماده فرشی از گل برای او می‌گسترند. می‌توان این را با گل خریدن انسان برای نامزدش مقایسه کرد. برخی حیوانات زیبایی ها و ویژگیهای خود را برای جنس مخالف به نمایش می‌گذارند تا نظر او را جلب کرده و پاسخ مثبت دریافت کنند. این را می‌توان در آراستن خود یا لباسهای فاخر و زینت و همچنین داشتن دارائی هایی از جمله یک ماشین لوکس مقایسه کرد. برخی حیوانات برای جلب نظر جفت آواز می‌خوانند. مانند ترانه های عاشقانه انسان برای محبوبش. برخی حرکاتی موزون انجام می‌دهند، مانند رقص در انسانها. برخی برای جفت خود خوراکی هدیه می‌آورند، مانند شیرینی بردن انسانها. رقابت بر سر جفت می‌تواند بسیار پر درد سر و حتی گاهی خشن و خطرناک باشد، که این موضوع نیز در میان انسانها و حیوانات مشترک است.



آگاهی از این مورد می‌تواند به یک دختر کمک کند که همزمان دو پسر را در رقابت عشقی قرار ندهد، که هر از گاهی شاهد حوادثی نظیر دوئل‌های عشقی و قتل باشیم. جنس ماده طبیعتاً گرایش به نر قویتر و برتر دارد. کسی که در رقابت پیروز شود جفت مناسب تری است چرا که می‌تواند پدر مقتدرتر و شایسته تری برای فرزندان باشد و فرزندان قویتری نیز تولید کند. شاید این ویژگی به این سؤال پاسخ دهد که چرا برخی زنهای جوان مردی را که خوب دعوا می‌کند یا با جریزه است ترجیح می‌دهند. حتی گاهی از خونین و مالین کردن دیگران در دعوا به دست طرف خود ابراز رضایت یا خشنودی می‌کنند! بسیاری از رفتارهای جنسی در بین انسان و حیوانات مشترک است. از جمله نابهنجاریهایی همچون خودارضایی، مرده خواهی، همجنسبازی، دیگر نوع خواهی و غیره. گاهی برخی حیوانات در ازای برقراری رابطه جنسی جان خود را فدا می‌کنند. مثلاً در برخی عقربها یا حشرات جنس ماده جنس نر را کشته و آن را می‌خورد. گاهی افرادی را می‌بینیم که بیان می‌دارند بخاطر رسیدن به کسی حاضرند جانشان را هم فدا کنند! چند همسری و تمایل با داشتن چندین شریک جنسی عملی است که در طبیعت به کثرت شاهد آنیم. تنوع طلبی و شوخی‌های آقایان را شاید بتوان دلیلی بر اثبات این ویژگی در انسانها دانست.

در طی چند دهه اخیر نحوه پوشش زنان با شبی نسبتاً ملایم رو به تغییر نهاد. لباسهای پوشیده و گشاد کم کم جای خود را به لباسهای باز و چسبان دادند. معیار زیبایی زنان با کم شدن مقدار و حجم لباسها و بدن نما تر شدن آنها رو به تغییر نهاد. مردم قرون پیش طی سالیان دراز در پوشانیدن خود به اوج رسیده بودند ولی چه شد که باز ما شاهد یک سقوط بودیم؟ اگر انسان اولیه را مانند برخی بومیان ساکن آفریقا کم لباس فرض کنیم پس از قرن‌ها و روی کار آمدن ادیان و فرهنگها حجاب و نحوه پوشش به حداکثر رسید و دوباره در قرن اخیر با یک عقب گرد پوششی همراهیم. اکنون ما با دو مسأله مواجهیم. زنانی که بخشهایی از بدن خود را عریان کرده و در معرض دید عموم قرار می‌دهند مانند برخی ورزشها یا مکانهای خاص مثل لب دریا، و زنانی که نیمه عریانند، یعنی لباسهایی بدن نما بر تن دارند. جالب اینکه در عریانی، نقاط قوت و ضعف هر دو با هم نمایان می‌شود از این رو احتمال اینکه مردی زنی را با دیدن عیوبی در بدنش نپسندد کم نیست. از طرف دیگر بدحجابی یا پوشیدن لباسهایی که مرد را در این اندیشه غرق کند که در زیر آن چه می‌گذرد می‌تواند تحریک کننده تر باشد! چرا که علاوه بر برانگیختگی، عیوب را در خود پنهان داشته است. و این اکنون یکی از معضلات برخی از افراد جامعه ماست.

یکی از ویژگیهای بعد انسانی و نیز برخی حیوانات غیرت است. این خصوصیت مرد را به عنوان سرپرست خانواده به محافظت از اعضای خود در برابر متجاوزان برمی‌انگیزد. فرض کنید مردی

همسری زیبا دارد. یک زن زیبا می‌تواند برای مردان بسیاری وسوسه انگیز باشد و مردان زیادی در پی دستیابی به وی باشند. اما اگر کسی بخواهد به وی دست درازی کند با پاسخ کوبنده همسر وی مواجه خواهد شد. غیرت به فرد می‌گوید که کسی حق رد شدن از خطوط قرمز مرا ندارد و چنانچه تخطی کند از تمامی منابع خود برای مجازات وی بهره خواهیم جست. غیرت است که اجازه نمی‌دهد شما بگذارید دخترتان با لباس نامناسب از منزل خارج شود و یا با جنس مخالف رابطه نادرستی برقرار کند. بنابراین این ویژگی تا حد زیادی نقش محافظتی دارد. اما چنانچه در آن افراط صورت گیرد یا فردی بطور افراطی آن را داشته باشد می‌تواند به نوعی بدبینی توأم با پرخاشگری بیانجامد که از بعد انسانیت خارج شده و تحت لوای بعد حیوانیت قرار خواهد گرفت. از سوی دیگر چنانچه در آن تفریط صورت گیرد یا فرد درجات پایینی از آن را داشته باشد چه؟ در این صورت باز هم از ویژگیهای بعد حیوانی خواهد بود. چراکه انتظار می‌رود چنین مردی مراقب و محافظ خوبی برای اعضای تحت سرپرستیش نباشد. مردی را تصور کنید که از داشتن رابطه همسر یا دخترش با مرد یا مردان دیگر آگاه است ولی خم به ابرو نمی‌آورد!

بنابراین ویژگی غیرت را اگر بر پیوستاری ترسیم کنیم که سمت چپ آن تفریط، وسط تعادل و سمت راستش افراط باشد (از صفر تا صد) محدوده انسانی آن در وسط و جایی نزدیک به آن (نشاندنده شدت و ضعف) قرار خواهد گرفت و قطبها نمایانگر حیوانیتند. حال بیابید پوشش و ظاهر زنان خود را محکی برای سنجش ویژگی غیرت خود قرار دهید. خانمی در منزل با لباسهای معمولی و بدون آرایش در مقابل همسرش می‌گردد که خیلی هم به او علاقه دارد. عصر یک روز تابستانی است و هر دو می‌خواهند که با هم به خرید بروند. زن مدت زیادی را صرف آرایش خود کرده، لباسهایی چسبان و جذاب را می‌پوشد و بسیار دوستداشتنی تر از آنچه در منزل بود، همراه همسر دلبندهش راهی خیابان می‌شود. مردان رهگذر با نگاههای سنگین خود به کندی از کنار او رد می‌شوند. تا وقتی که به منزل برمی‌گردد تصویر او احتمالاً در دوربینهای تحلیلگر بسیاری ثبت و ضبط شده است. غیرت اگر به درستی فعال باشد یک پیام میدهد: مرد، ناموس خود را ویتیرین نمی‌کند! دیدن یک شلوار بدن نما در پای یک خانم، کنجکاوای را وادار به کشف آنچه ممکن است یا می‌تواند در زیر آن باشد می‌کند، از این رو با کمک گرفتن از حافظه سعی در تجسم آن به بهترین شکل موجود می‌کند و این آتش زیر میل جنسی را شعله ورتر می‌کند.

شاید اگر مردی می‌توانست بدن ۱۰۰۰ نفر از چنین زنانی را ببیند تعداد انگشت شماری از آنان را می‌پسندید، اما وقتی که چشم فرد به موضوعی جدید، جذاب و مرموز می‌افتد تجسمات جنسی مقبول و پیشین خود را درباره بدنی آرمانی پیش کشیده و دوسداشتنی ترین حالت را

جایگزین ابهام پیش آمده می‌کند، به این شکل او هر هزار تا را یا اکثر آنها را مطلوب می‌پندارد. این همان جایی است که ما با فردی چشم‌هیز مواجهیم. کسی که با ولع و طمع سیری ناپذیری همه افراد جنس مخالف را زیر اسکن قرار داده و تصاویر حاصله را با لذت تجزیه و تحلیل می‌کند. ما انسانها مانند بسیاری از حیوانات دیگر روشهای مختلفی برای ارضای میل جنسی خود داریم. از آمیزش طبیعی با جنس مخالف گرفته تا رابطه با همجنس، افراد نابالغ، مرده، گونه‌های دیگر، روشهای غیر واژینال و غیره، در میان ما و حیوانات مشترک است. اما آنچه اهمیت دارد اینست که ما بواسطه داشتن ارزشهایی انسانی معمولا خود را در طول تاریخ ملزم به رعایت معیارها و روشهای خاصی در این خصوص کرده ایم و هر گونه تخلف و تخطی از آن معیارها را محکوم و تقبیح کرده ایم. یکی از این مسائل رابطه جنسی با همجنس می‌باشد. دستهایی در جهت کم کردن لباس زنان و تحریک دیداری مردان به کار افتادند. زنان زیبای رمانتیکی که با جملات عاشقانه و لباسهایی نیمه‌عریان در آغوش مردی آرام می‌گرفتند. پس از جافتادن این مسأله نوبت به تنوع در روابط رسید. خب چرا فقط رابطه با همسر؟ مگر نه اینکه هر میوه یک طعمی دارد؟

چرا فقط یک نوع سکس در حالیکه می‌توان سه روش را با شیوه‌های متنوع انجام داد(مثلا کتابهایی وجود دارد مانند ۳۶۵ روش سکس، برای ۳۶۵ روز سال شما هر روز و هر بار با یک روش سکس داشته باشید!). چرا فقط غیر همجنس، شاید برخی به خاطر اختلالاتی جسمی یا روانی همجنسگرا باشند، چرا ما با رسمیت بخشیدن و تبلیغ در این خصوص دستیابی به شریک جنسی محدود شده به غیر همجنس را به همجنس‌ها هم گسترش ندهیم؟ چرا فقط چند همسری؟ به نظر شما گام بعدی چیست؟ برنامه‌های از پیش طراحی شده برای هر شبیه‌تر شدن دخترها به پسرها (به لحاظ آرایش و پوشش و گفتار و اعمال) و نیز شبیه‌تر شدن پسرها به دخترها (با عمل کردن بینی، تراشیدن محاسن، برداشتن ابروها، آرایش صورت و غیره) خود یکی از دلایل گرایش به همجنس‌بازی می‌باشد. چرا که پسری که همچنان پسر بودن خویش و دیگر جنسگرا بودن را بطور طبیعی حفظ کرده، پس از مدتی رابطه با دوست همجنسش که با تغییر ظاهر جذابتی دخترانه کسب کرده و با توجه به فیلمها و اخبار فراوان در خصوص همجنس‌بازی وسوسه می‌شود او را به عنوان شریکی جنسی در نظر گیرد و برعکس دختری که ظاهری پسرانه و رفتاری پسرانه را انتخاب کرده می‌تواند کششی پسرواره در دختران معمولی برانگیخته و آنان را به سمت و سوی همجنسگرایی سوق دهد. گام بعد، (هر چند مدتهاست برداشته) زنی با محارم است که با این روند بزودی امری رسمی، قانونی و انسانی قلمداد خواهد شد. توجه کنید ارزشهایی که گذشتگان ما تلاش فراوانی برای سرو سامان دادن به آن

کردند، اکنون ضد ارزش به حساب آمده و در موارد بسیاری جای حیوانیت و انسانیت بسادگی عوض شده است.

کشور مهاجمی را فرض کنید که به کشور ضعیفتری حمله میکند، کشتار به راه می اندازد، آنجا را اشغال میکند، منابع آن را تحت کنترل و بهره کشی قرار می دهد و نام این کار را مبارزه با تروریست، حمایت از آن ملت و هدفی انسانی و والا می گذارد و جالب اینکه از سوی خود و دوستانش مورد تأیید و تشویق واقع میشود! ناگفته پیداست که در ظاهر معنای بسیاری از ویژگیهای انسانی و حیوانی با هم عوض شده اند، چرا که هنوز مردم در توهم انسانیت به سر می برند و هنوز عنوان ویژگی انسانی توجیه کننده بهتر و قابل قبولتریست تا مثلاً به جای حمایت از تجاوز یا به جای آزادی از بی بند و باری استفاده کنیم. بله، نام ویژگی همچنان مقدس است! به بیانی شاید اغراق نباشد اگر بگوئیم که بشر امروز در واقع در حال زندگی در **عصر وارونگی معنایی** است. یک مشکل دیگر این دوران عجیب عمومی شدن خصوصی ها و خصوصی شدن عمومی هاست! مثلاً آرایش و عیان کردن زیباییها در یک زن شوهر دار که در عمق خود به منظور جذب جنس مخالف که در واقع شوهر است شکل می گیرد، برای عوام و در جامعه صورت می پذیرد. یا روابط رمانتیک و جنسی در رسانه ها علنی می شود و آنچه تا پیش از این خصوصی محسوب می شد و در خفا انجام می گرفت، اکنون به گونه مقبولی در جمع و در ملأ عام انجام میشود. از سوی دیگر چیزهایی که عمومی و متعلق به همه افراد یک جامعه است مانند زمینهای بیت المال یا سپرده های قرض الحسنه را عده ای بسادگی از عموم سلب نموده و جزء مایملک خود محسوب می دارد.

و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهما و جعل بینکم موده و  
رحمه ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون

سوره روم، آیه ۲۱

و از نشانه‌های او اینست که برای شما از جنس خودتان جفتی آفرید که در  
بر او آرامش یافته و میان شما دوستی و مهربانی برقرار نمود، همانا در این  
برای کسانی که تفکر می‌کنند نشانه‌هایی است.

## بحث ویژه: عشق

عشق را واجد سه مؤلفه شهوت، صمیمیت و تعهد تعریف کرده اند. بطور معمول هر فردی یک بار هم که شده در طول زندگی‌اش گرفتار عشق می‌شود. روی سخن ما در اینجا با مؤلفه شهوت است. اگر چه می‌توان شهوت را میل به ارضای نیاز جنسی تعریف کرد، اما به نظر می‌رسد شهوت مربوط به عشق متفاوت از شهوت معمول باشد. یک فرد بی‌قید و بند به لحاظ جنسی را در نظر بگیرید، وی برای ارضای میل جنسی خویش، بسیار سهل‌گیرانه و تنوع‌طلبانه عمل می‌کند، بطوریکه تقریباً هر شریک جنسی پذیرایی را بیابد حتی الامکان دست رد به سینه اش نخواهد زد. این شهوت پس از فرونشینی و ارضای میل جنسی پایان پذیرفته و فرد بعداً دوباره به سراغ شریکی دیگر می‌رود. در اینجا شهوت منجر به یک رابطه عمیق یا رابطه ای طولانی و دردمساز نمی‌شود. بهترین مثال افراد روسپی هستند که با گرفتن مبلغی شهوت را در فرد مقابل و خود ایجاد و ارضا می‌کنند و رابطه پس از انجام گرفتن کار خودبخود خاتمه می‌یابد. این نوع شهوت را می‌توان در همجنس‌بازی، خودارضایی، بچه‌بازی، حیوان‌خواهی و برخی راه‌های ارضای کمتر رایج دیگر نیز مشاهده کرد. بطور خلاصه شهوت پیش‌رانه ای برای جستجوی شریک و ارضای میل جنسی است. اما شهوت مربوط به عشق، از لحاظی متفاوت است. زمانی که فردی عاشق می‌شود، (خصوصاً در مردان که با چشم عاشق می‌شوند!) معشوق، از نظر وی ویژگیها، جذابیتها و داشته‌هایی دارد که دیگران مشابهش را یا ندارند، یا این نوعش را ندارند و یا مانند این فرد نمی‌توانند بر او تأثیرگذار باشند. مردی که درگیر عشقی رمانتیک و پرشور می‌شود معشوقه خود را با لنز بزرگ نمائی ذهنی می‌بیند! چنانکه گویی معشوق وی، بی‌نقص‌ترین، زیباترین، رؤیایی‌ترین و بهترین فرد روی زمین است. وی چنان در خیالپردازیهای خود نقش معشوق را با اغراق برجسته می‌سازد و چنان عیوب او را محو و ویژگیهای معمولی او را بزرگ می‌کند که می‌تواند برای دیگران تعجب آور باشد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که مثلاً مردی را ببینید که بسیار درگیر رابطه رمانتیکی شده و وقتی طرف مقابلش را می‌بینید با خود می‌گوئید، این چه چیزی دارد که اینقدر برای او جذاب است؟ من حتی نمی‌توانم یک لحظه با او بودن را تصور کنم! این مرا به یاد داستان لیلی و مجنون می‌اندازد. آنجایی که فردی به مجنون می‌گوید:

(که لیلی گر چه در چشم تو حوری است      به هر جزئی ز حسن او قصوری است)

و مجنون جواب میدهد:

اگر در دیده مجنون نشینی      به غیر از خوبی لیلی نبینی

شهوتی که به عشق مربوط است، محدود به موضوع عشق بوده، پاک و مقدس و همراه با احترام و درک متقابل است، و فرد بیشتر آرزوی یکی شدن با معشوقش را دارد و فرصت طلبی و خودخواهی در آن راه ندارد. چرا که اساس شکلگیری رابطه‌ی طولانی و انسانی است. این تنها جاییست که عامل انسانی بر عامل حیوانی شهوت نظارت می‌کند.

به نظر من عشق، یک استیت یا وضعیت روانی است که در طی آن فرد درگیر، در دام تحریفات ذهنی خود افتاده (از قبیل بزرگنمایی) و با تعلیق قضاوت نقادانه، توان تصمیمگیری منطقی اش سلب می‌شود. این وضعیت گذرا بوده و با وصال، یا دوری و جدائی به تدریج فروکش کرده، و فرد (بطور کامل یا تقریباً کامل) به وضعیت قبلی خود باز می‌گردد. چنانچه عاشق به معشوقه اش برسد، پس از طی زمانی این وضعیت پرشور کم کم رنگ باخته و بطور طبیعی و صحیح، شهوت جای خود را به صمیمیت و تعهد می‌دهد. اما چنانچه این وضعیت به رابطه‌ی نافرجام بیانجامد، مثلاً مخالفت خانواده‌ها یا شرایطی که دو فردی که عاشق یکدیگر شده‌اند، نتوانند به وصال برسند، اگرچه با گذشت زمان عشق فروکش می‌کند ولی هرگز بدست فراموشی سپرده نخواهد شد. شاید شما هم در مورد "عشق اول" تجربه داشته باشید و یا شنیده باشید. عشق اول کنایه از عشقی نافرجام است. در این شرایط چنانچه طرفین رابطه نافرجام سالها و دهه‌ها بعد یکدیگر را بطور اتفاقی ببینند، ممکن است فیلشان یاد هندوستان کند! چرا که همچنان تصویری از یک بت در خاطرات گرد گرفته‌شان وجود دارد.

اما چنانچه رابطه‌ی عشق از جانب یکی از طرفین فیصله یابد، مثلاً با خیانت، با مخالفت، یا هر دلیل دیگری، یا چنانچه عشق یک طرفه باشد و دیگری احساس خاصی به طرف مقابل نداشته باشد و این رابطه برای یکی از طرفین تمام شده و برای دیگری ناکام‌کننده باشد، اوضاع کاملاً فرق خواهد کرد. عشق یک طرفه شمشیری دو لبه است و می‌تواند به کینه‌ای با همان قدرت بدل شود. جوانی را فرض کنید که بخاطر نه شنیدن از طرف دختر مورد علاقه اش روی صورت او اسید پاشیده و زندگیش را نابود می‌کند! فرد دیگری ممکن است نفرت را جایگزین آن کند و حتی دست به تعمیم بزند و از همه‌ی افراد جنس مخالف متنفر شود و نفر سوم ممکن است نسبت به معشوقه‌ی سابق کاملاً سرد شده و حتی چنانچه او را در تاکسی کنار خود ببیند هیچ حسی نسبت به او نداشته باشد. در اینجا نیز بوضوح واکنشهای غالب فرد به مسأله را می‌بینیم، به ترتیب جنگ، گریز و اجتناب.

این عشقهای آتشین عمدتاً در سنین پایین تر رخ می‌دهند و طرفین درگیر بطور کاملاً احساسی خواهان وصال هستند که ممکن است حتی شرایط اولیه‌ی آن را هم نداشته باشند. مثلاً پسری که کار و درآمدی ندارد و دختری که مبتلا به یک بیماری خاص و صعب‌العلاج است ممکن است دیوانه وار خواهان ازدواج شوند و خانواده را درگیر کنند. و مطمئناً بیان اینکه

در موقع ازدواج چشمت را ببند و با گوشت (یا عقلت) انتخاب کن، چندان جواب نخواهد داد. چرا که این بر لب گود نشستن است و ...

اما این وضعیت، خواصی نیز دارد. طبق نظریهٔ جذب، افرادی که جذب یکدیگر می‌شوند، به لحاظ ژنتیکی تشابهات خاصی با یکدیگر دارند. و شاید این در مورد روان آنها نیز صدق کند. و شاید ما هرگز سر از رازهایی مانند زیبایی، جذابیت و عشق آنطور که باید و شاید در نیاوریم، اما عشق هرچه که هست، بسیار هدفمند برنامه ریزی شده است. پسر جوانی دلباختهٔ دختری شد که او را دیوانه وار دوست میداشت، اما دختر به هر فریبی متوسل می‌شد که او را از سر خود وا کند، پسر هم کورکورانه شرایط عجیب و بهانه هایش را قبول می‌کرد! دختر از او فرصتی چند ساله خواست و او نیز پذیرفت. بعد از گذشت این مدت از آنجا که در شهرای متفاوت و دور از یکدیگر زندگی می‌کردند، پسر کم کم داشت از این وضعیت روانی خارج می‌شد. دختر که سن خود را رو به افزایش می‌دید و موفق به ازدواج نشده بود، بناچار بعد سه سال با وی تماس گرفت و اعلام رضایت کرد. پسر به دیدن او رفت، با وی صحبت کرد و بدون پذیرفتن پیشنهاد ازدواج بازگشت. وقتی که دوستش پرسید چه اتفاقی افتاد، جوابش جالب و قابل تأمل بود. او گفت وقتی که کنارش نشستیم و به چشم خریدار نگاهش کردم متوجه شدم که به نظرم زیبا نیست و تعجب می‌کنم که چگونه آنقدر دیوانه وار او را در ذهنم تجسم میکردم! باورت میشود، بینیش دراز بود، از ترکیب چشمانش هم چندان خوشم نیامد، هیچ حسی به او نداشتم، جز دیدار یک دوست قدیمی! (با خاتمهٔ استتیت، فرد به وضع عادی باز می‌گردد).

این بخوبی توضیح می‌دهد که کارکرد این وضعیت روانی چیست. فرد با عاشق شدن، احتمال ازدواج، زاد و ولد و بقای گونه را افزایش می‌دهد، بدون اینکه بهانه گیری کند و پی فرد دیگری باشد، چرا که معشوق یا همسر وی بهترین گزینهٔ روی زمین بوده که او را انتخاب کرده. و این حالت کافیسیت تا زمان تولد اولین فرزند بطول انجامد تا صمیمیت و تعهد و عشق به فرزند به داد رابطه برسد! و نیز توضیح می‌دهد که چرا و چگونه بعد از گذشت سالها ممکن است طرفین از یکدیگر سیر شده و درگیر روابط آشکار و نهان جدیدی شوند.

ناگفته نماند که وضعیت روانی عشق می‌تواند در سنین مختلف و به کرات برای افراد رخ دهد. و این را در زندگی معاصر به علت روابط گسترده تر و سبک خاص روابط بیشتر می‌توان دید که البته میتواند آسیب زا باشد و با رشد انسانیت و بهبود سلامت معنوی و مذهبی می‌توان از چنین اتفاقات ناخواسته و مخربی (برای بنیان خانواده) پیشگیری نمود.



استیت‌ها یا وضعیت‌های روانی
چنین به نظر میرسد که روان می‌تواند در مواقع گوناگون استیت‌ها یا وضعیت‌های مختلفی را به خود بگیرد. مانند وضعیت (استیت) عشق و وضعیت (استیت) سوگ.
منظور از وضعیت روانی، حالتی از چینش متفاوت عناصر، عوامل و ویژگی‌های روان است که در اثر تجاربی خاص (به عنوان ماشه چکان)، بطور موقت فرد را وادار به تغییری مشهود در اجزای بیرونی روانش می‌کند. مانند وضعیت‌های مختلف مغز در خواب و بیداری.
این وضعیت‌ها در همهٔ انسان‌های طبیعی با شباهت زیادی رخ می‌دهد، بطوریکه هر وضعیت نام و تعریفی آشنا برای همگان دارد. ولی از لحاظ طول مدت، افراد بسته به ویژگی‌های شخصی و روانی خود متفاوتند.
وضعیت عشق که در بالا بیان شد یکی از این حالت‌هاست که افکار، گفتار و کردار فرد را به طور چشمگیری برای مدتی تغییر می‌دهد.
وضعیت سوگ نیز که همزمان و پس از مرگ یک عزیز رخ می‌دهد، یکی دیگر از این حالات روانی خاص است.
مادری یا مادر شدن نیز وضعیت دیگری است که می‌تواند تغییرات خاصی را در فرد ایجاد نماید. ایجاد دلبستگی در نوزاد و حالات دیگری را نیز می‌توان به این مثالها افزود. مثلا اختلالاتی مانند اختلالات خلقی.

### رابطهٔ افسردگی و سوگ = رابطهٔ اضطراب و ترس؟

همانطور که میدانید، اضطراب و ترس بسیار به هم نزدیکند، با این تفاوت که اضطراب را می‌توان ترس از چیزی مبهم و نامشخص دانست. آیا می‌توان همین رابطه را برای افسردگی و سوگ نیز متصور شد؟ به این صورت که سوگ واکنش به مرگ فردی عزیز بوده و در واقع علت آن مشخص است، در حالیکه افسردگی نوعی سوگ است که علت آن مبهم یا نامشخص می‌باشد! علتی که نه به دنیای بیرون، که با دنیای درون روان ما مرتبط باشد.

### ۳- کنجکاوی

کنجکاوی به مثابه اشتها‌های حافظه متضمن بقای گونه (مدل گوارش اطلاعات) بی تردید حافظه یکی از ویژگیها و ابزارهای مغز است که از ابتدای خلقت در بقای گونه‌ها نقشی بسزا داشته است. بدون وجود آن، امکان بقا برای هیچ جنبنده ای میسر نبود. در واقع حافظه به ما و آنچه که هستیم هویت بخشیده و معنایی را که ما از خود، دیگران و دنیا داریم در دل خود شکل می‌دهد. بدون حافظه ما نه تنها به این صورت که خود را می‌شناسیم وجود نداشتیم، بلکه به تمام معنای کلمه وجود نمی‌داشتیم. اگر حافظه نبود، یادگیری هم نبود. اگر حافظه نبود، هدف و برنامه هم نبود. اگر حافظه نبود، اجتناب از خطر هم نبود. اگر حافظه نبود، طول زندگی اولین موجودات پدید آمده بیش از چند روز به درازا نمی‌کشید و اگر حافظه نبود، اولین فرزند متولد شده اولین گونه‌های آفرینش هرگز به سن بلوغ و تولید مثل نرسیده و در همان آغاز اولین و آخرین مترادف می‌بودند.

#### تعاریف مفید:

**حافظه:** حافظه فرایندی است که در طی آن اطلاعات رمزگذاری، ذخیره و بازیابی می‌شوند. تقسیم بندیهای مختلفی از حافظه به عمل آمده که خارج از بحث ماست ولی از آن جمله می‌توان به حافظه حسی، کوتاه مدت و بلند مدت اشاره نمود.

**توجه:** یک فرایند شناختی است که در آن فرد می‌تواند بطور انتخابی روی یک محرک بر محیط اطراف تمرکز نماید.

**کنجکاوی:** کنجکاوی را می‌توان به منزله تمایل جهت جستجوی محرک تازه تعریف نمود. حافظه چگونه و با چه ابزاری به بقای ما و سایر گونه‌ها کمک می‌کند؟ همانطور که می‌دانید، حافظه با دریافت اطلاعات رسیده از گیرنده‌های مختلف و پردازش آنها، کار بایگانی و ذخیره آنچه را که مفید یا ضروری می‌داند بر عهده دارد. کودکی را تصور کنید که با دست زدن به بخاری دست خود را می‌سوزاند. اطلاعات از گیرنده‌های گرما و درد به مغز رسیده و به عنوان وضعیتی اورژانسی مورد بررسی قرار می‌گیرند.

حال ببینیم چه اتفاقی می‌افتد:

پردازشگر مرکزی ما با دریافت "زنگ هشدار" فرضیه "آسیب" را مطرح می‌کند و اقدامات ایمنی وضعیت اورژانسی را در دستور کار قرار می‌دهد: (چنین می‌نماید که بدن تحت کنترل من با تهدیدی مواجه شده که به آن آسیب رسانده یا می‌تواند آسیب رسان باشد. من این را از صدای زنگ خطر خود یعنی درد می‌دانم. اکنون باید اطلاعات همزمان دیگر را نیز بررسی کنم تا بتوانم با شناسائی خطر، آن را در فهرست خطرات حافظه ذخیره نمایم تا دیگر بار هنگام مواجهه احتمالی بدنم با آن، پاسخ درست را برگزینم. پاسخ مناسب من در رویارویی با خطرات یکی از این سه مورد می‌باشد: اجتناب، گریز، جنگ).

ولی محل کاربرد هر یک از این پاسخها در کجاست؟

چنانچه عامل تهدیدزا ثابت و غیرمتحرک باشد (نتواند به ما حمله کند)، اولویت پاسخ با اجتناب است (که صرف انرژی و ریسک کمتری را در پی دارد). برای نمونه، کودک مذکور با بخاطر سپردن ظاهر بخاری، از این پس دیگر به آن نزدیک نخواهد شد. یعنی در واقع اجتناب از خطر بالقوه آسیب‌زا، بدین معنی است که ما بی احتیاطی کردیم، این خود ما بودیم که به استقبال خطر رفتیم و این عمل ما ریشه در عدم آگاهی و شناخت ما از خطر یا در حقیقت نداشتن حافظه در خصوص آن موضوع بود. خوردن غذای فاسد یا سمی نیز از این دست می‌باشند.

چنانچه عامل تهدیدزا متحرک باشد (به سوی ما آمده، دنبالمان کرده و یا به ما حمله کند)، اولویت با پاسخ گریز خواهد بود. برای مثال وقتی که یک سگ شما را دنبال می‌کند یا کامیونی بزرگ با سرعت سرسام‌آوری در خیابان در حال نزدیکی به شماست.

و اما در مورد پاسخ جنگ باید گفت مغز زمانی تصمیم به برخورد و درگیری فیزیکی با عامل خطر می‌گیرد که ۱- اطمینان داشته باشد از عهده آن برمی‌آید، (چه، کشتن یک زنبور با مگس کش در اتاق عاقلانه تر از اجتنابی است که ممکن است بعدا با گزیده شدن پشیمانی به بار آورد، یا فرار غیر منطقی که باز پاسخی ناکارآمد است). ۲- اطمینانی از نتیجه نداشته باشد در عین حال چاره ای هم نداشته باشد، یعنی پاسخ اجتناب و گریز ممکن یا مفید نباشد. مانند فردی که در کوچه ای بن بست گرفتار دزدی چاقو بدست شده است. بقای فرد در خطر است و مغز از تمامی قوای بدن جهت زنده ماندن و غلبه بر تهدید یاری خواهد جست.

در تمامی این موارد یک چیز مشترک است، و آن چیزی نیست جز ادراک خطر با استفاده از تجارب قبلی ذخیره شده در حافظه. لذا وقتی بدانیم بخاری داغ است، دیگر به آن دست نمی‌زنیم (اجتناب). وقتی از قبل می‌دانیم سگ می‌تواند گاز گرفته و موجودی وحشی است و

می‌تواند ما را دنبال کند از آن می‌گریزیم و وقتی میدانیم چاقو می‌تواند به مرگ ما منجر شود، هر کاری برای خلع سلاح مهاجم انجام خواهیم داد.

حال به مثال کودک باز می‌گردیم. پس از دریافت اطلاعات حاصل از رویداد (درد ناشی از سوختگی)، سیستم عصبی بازتابی را به راه انداخته و نخست فرد را از خطر دور کرده و از آسیب بیشتر می‌رهاند. سپس با تجزیه و تحلیل اطلاعات دریافتی از سایر کانالها که در حین رویداد گردآوری شده اند (در اینجا بازبینی دوربینهای امنیتی یا اطلاعات بصری)، مغز با بایگانی و ذخیره داده های بصری آن شیء و زدن برجسب خطرناک بر آن و آنچه به آن شبیه است و یا به نوعی با آن در ارتباط است، کودک را از مواجهات احتمالی دردناک و آسیب زای بعدی واکسینه خواهد کرد. بنابراین مغز نه تنها دقیقا خود آن بخاری را که در اتاق کودک است بخاطر می‌سپارد، بلکه با داشتن توانائی تعمیم، سایر اشیائی را که می‌توانند برجسب بخاری بر خود بگیرند و یا ربطی به گرمادهی داشته باشند را به آیتم مورد نظر ضمیمه می‌کند. ( همان ضرب المثل معروف مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد!)

حال اگر فرض کنیم زنبوری کودک را گزیده بود، علاوه بر شکل ظاهری، صدای وزوز هم حتی در غیاب تصویر زنبور می‌توانست منجر به واکنش کودک شود. پس در اینجا ما علاوه بر اطلاعات بینائی، اطلاعات شنیداری را نیز به همراه گزینه خطرناک ضمیمه می‌کنیم.

تصور کنید پرنده ای با شکار و خوردن پروانه ای سمی، دچار مسمومیت و علائم آن همچون استفراغ میشود. این در حافظه اش ذخیره شده و از آن پس دیگر آن گونه پروانه را شکار نخواهد کرد (اجتناب). این امر منجر به افزایش شانس بقای پرنده می‌شود. همینطور افزایش بقای آن نوع پروانه و احتمالا موجب بقای پروانه های بی خطری که به شکل پروانه های سمی تکامل یافته اند!

بنابراین، مغز با کمک حافظه و دور کردن ارگانسیم از خطر، شانس بقای گونه ها را افزایش میدهد. اما قضیه فقط به خاطر سپردن چیزهای خطرناک ختم نمی‌شود. بلکه شناسائی و یادآوری چیزهای دیگر هم از جمله خوراکی های مفید به همان اندازه اهمیت دارد. برخی از جانوران آموخته اند که خوردن برخی مواد می‌تواند برای آنان خاصیت داروئی داشته باشد، مثلا بعضی میمونها با خوردن ذغال چوب دل درد ناشی از مسمومیتشان را تسکین می‌بخشند.

پس، سیستم عصبی (مغز) اطلاعات حسی را دریافت می‌کند (از گیرنده های بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی، بویایی، مانند سوختن)، عناصر دیگری را به آن می‌افزاید (اطلاعات دیگری در خصوص رویداد، مانند تصویر بخاری)، آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد (تفاسیر خود را از رویداد ضمیمه می‌کند، مثلا دردناک بودن دست زدن به بخاری، سوختن دست و ماندن

نشانهٔ سوختگی بر پوست برای مدت‌ها)، آنچه را که ضروریست ذخیره می‌کند و بقیه را نادیده گرفته یا فراموش می‌کند.

حال بیاید این مسأله را با سیستم گوارشی مقایسه کنیم. مواد خوراکی (داده‌ها) از راه دهان (گیرنده‌های حسی) وارد معده (مغز) می‌شوند. در آنجا موادی (اطلاعاتی) دیگر همچون آنزیمها و اسیدها (داده‌هایی از دیگر حسها) به آن افزوده می‌گردد. سپس با رفتن به روده‌ها (حافظه) مورد هضم و جذب (تجزیه تحلیل و ذخیره) قرار می‌گیرد. موادی (اطلاعاتی) که حیاتی است جذب و ذخیره شده و باقی مانده‌ها دفع (فراموش) می‌شود.



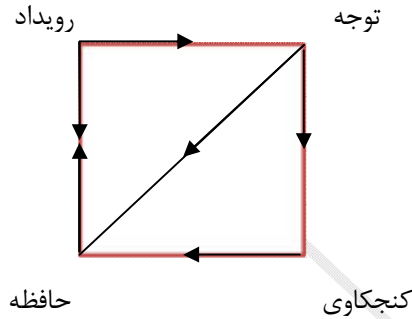
حال سؤال بعد اینست که با توجه به اینکه سیستم گوارش ابزاری کارآمد برای دریافت مواد در دست دارد و آن چیزی نیست جز "اشتها"، آیا سیستم عصبی هم مانند سیستم گوارش که اشتها یا میلی برای کسب مواد خوراکی دارد، واجد یک اشتهای اطلاعاتی می‌باشد؟ جواب مثبت است!

اشتهای مغز به اطلاعات چیزی نیست جز، "کنجکاوی"! در واقع، کنجکاوی میل به تجربه است. کنجکاوی اشتهای سیری ناپذیر مغز برای ذخیره داده‌ها در حافظه تمام ناشدنی خویش است. کودک مثال ما، تا پیش از این تجربه یا حافظه‌ای از سوختن توسط آتش نداشت. اما با کنجکاوی در مواجهه با موردی کم‌خطر از سوختگی و یادگیری در خصوص آن، خود را از معرض خطر قرار گرفتند جدی‌تر بعدی واکسینه می‌کند. (چرا که، آنچه مرا نکشت، قوی‌ترم می‌کند!). به این دلیل است که چرا کنجکاوی در کودکان و نوزاد حیوانات اینقدر شدیدتر و مشهودتر است. چرا که آنها تازه پا به دنیایی عجیب نهاده‌اند که چیز زیادی در مورد آن نمی‌دانند، حافظهٔ آنها بسیار خالی و میلشان به کسب اطلاعات بسیار زیاد است. چنانچه به سرعت با شناسایی و ذخیرهٔ اطلاعات در خصوص موارد خطرناک و ضروری برای بقا خود را

مجهز نکند، شانس چندانی برای زنده ماندن نخواهد داشت. در واقع، بازی و بازیگوشی نخستین تظاهرات بیرونی کنجکاویند. آنچه که برای کودکان موجب برانگیختگی کنجکاوی و میل به تجربه و فهم می‌شود، برای یک بزرگسال چندان جالب نمی‌نماید، چرا که او قبلاً بارها و بارها با موارد نظیر آن مواجه شده است. به همین خاطر چیزی کنجکاوی بزرگسالان با حافظه غنی و با تجربه را برمی‌انگیزد که جدید، مبهم، یا غیر طبیعی بنماید. بنابراین می‌توان چنین پنداشت که هدف اولیه از کنجکاوی یادگیری و یادسپاری جهت اقدام مؤثر در مواقع ضروری است که می‌تواند با مرگ و زندگی در رابطه باشد و هدف ثانویه افزایش انگیزتگی، کاهش ابهام و پاسخدهی به سوال مغز.

تصور کنید که در اتاق نشسته اید که از درون کمد پشت سر شما صدای عجیبی به گوش می‌رسد. رویداد، محرکی صوتی با منشأ ناشناخته است. "توجه" شما به آن جلب می‌شود. فرضیاتی در ذهن شما شکل می‌گیرد. شاید کسی در کمد مخفی شده، شاید گربه ای آنجا باشد یا شاید رویدادی فراطبیعی باشد. **کنجکاوی** شما تحریک می‌شود. شاید یک خطر بالقوه شما را تهدید کند. اگر دزدی در کمد لباسها پنهان شده باشد ممکن است جانتان در خطر باشد. پس باید از آن سر در آورید. از سوی دیگر، ناشناخته بودن صدا برای **حافظه** نوعی ابهام برای مغز ایجاد می‌کند و می‌خواهد منشأ آن را بیابد. بنابراین شما تصمیم به بررسی اوضاع می‌گیرید. با احتیاط و شاید با یک وسیله برای دفاع از خود به سمت کمد می‌روید و درب آن را باز می‌کنید و می‌بینید که سنگینی لباسها باعث شکستن میله لباسها شده و به این ترتیب موقعیت امن تلقی شده و ابهام مغز بر طرف می‌گردد. اما چنانچه صدا عجیب نمی‌بود یا از قبل می‌دانستیم منشأ آن صدا چیست، آن را نادیده می‌گرفتیم. دیگر لازم نبود به آن توجه کنیم، کنجکاوی نمی‌شدیم و قضیه در همان ابتدا فیصله می‌یافت. به این دلیل است که چرا موضوعات مبهم، اسرار آمیز و جالب بیشتر کنجکاوی بزرگسالان را تحریک می‌کند. زیرا ما در دنیای نظام مند و تا حدود زیادی قابل پیش بینی زندگی می‌کنیم که آنطور که انتظار می‌رود کمتر در طول زندگی خود با رویدادهایی مواجه می‌شویم که بتوانند آنقدر جذاب باشند که کنجکاویمان را برانگیزند. شاید در بین بزرگسالان کنجکاوترین‌ها را دانشمندان تشکیل بدهند!

بنابراین، کنجکاوی پیوندی ناگسستنی با حافظه دارد و به مثابه اشتباهی است که در جهت کسب اطلاعات کاربرد دارد. البته این بدان معنا نیست که ما آنچه را می‌آموزیم یا به خاطر می‌سپاریم، توسط کنجکاوی صورت می‌پذیرد. بلکه سخن ما اینست که آنچه اهمیت خاص و حیاتی برای ما دارد و دانستن آن برای حفظ بقای ما ضروریست موجب برانگیختن کنجکاوی شده و این امر به شناخت و ذخیره آن کمک می‌کند.



**مربع رویداد، توجه، کنجکاوی، حافظه:** چنانچه رویداد جالب، جدید یا مبهم باشد باعث جلب توجه شده، کنجکاوی را برمی‌انگیزد و به حافظه سپرده می‌شود.

**مثلث رویداد، توجه، حافظه:** چنانچه رویداد تکراری تلقی شود و موارد مشابهی در حافظه را تداعی کند، دیگر کنجکاوی را برانگیخته نمی‌کند و در حافظه نیز به عنوان پدیده جدیدی ذخیره نمی‌شود.

**مسیر دوطرفه رویداد - حافظه:** مخصوص رویدادهایی است که آنقدر برای مغز پیش پا افتاده و ملموس و کسالت آورند، که مورد توجه و کنجکاوی قرار نمی‌گیرند، بلکه چنان می‌نماید که گویا مستقیم حافظه بازشناسی آنها را پس می‌زند!

#### ۴- رقابت:

رقابت عامل بقای دیگری است که در جهت کسب منافع و منابع ضروری جهت ارضای نیازها اعم از جسمی، روانی یا اجتماعی عمل می‌کند. رقابت می‌تواند بر سر منابع آب و غذا، یافتن شریک جنسی، کسب ثروت، قدرت، مقام، قلمرو (ملک) شهرت و یا هر چیز دیگری باشد که اکثریت افراد را برای دستیابی به آن برمی‌انگیزد. در واقع بی‌رقابت زندگی از جریان خواهد افتاد. می‌توان گفت که عامل رقابت در ۴ عامل دیگر دخیل است. در اشتها، در شهوت، در کنجکاو و همینطور در ترس. اما در مورد آخر لازم است کمی بیشتر توضیح دهیم. واضح است که کسی برای ترسیدن رقابت نمی‌کند، اما برای ترساندن چطور؟ ترساندن قدرت بازدارندگی دارد و در حقیقت ارضا کننده نیاز روانی مرتبط با ترس ما یعنی نیاز به امنیت است. نا امنی باعث ترس می‌شود و رقابت بر سر عواملی که می‌توانند امنیت ساز باشند و نا امنی را برای ما کاهش دهند می‌تواند منطقی باشد. می‌توان ساختن سلاحهای پیشرفته و انجام مانورها را با هدف بازدارندگی در کشورها مثال زد. گاه ممکن است ترس از ناامنی با برانگیختن پرخاشگری جهت جنگ با متخاصم و عامل ناامنی همراه شود. مثلا الان که در حال تحریر این مطلب هستم گروهکی تروریستی موسوم به داعش در کشور عراق ایجاد ناامنی کرده است. این جنگی را در پاسخ برانگیخته که در پایان برنده آن با رسیدن به امنیت، بر ترس خود پایان خواهد داد. رقابت بر سر ارضای نیازها می‌تواند با خشونت همراه باشد. و چنانچه پیشتر گفتیم، خشونت بر پایه ترس استوار است. وقتی رقابت در صف دریافت کالایی افراد را به خشونت وا می‌دارد، در واقع آنها را دچار این ترس کرده که مبادا در گرفتن آن ناکام شوند. اگر به حیات وحش و مستندهای مرتبط با آن علاقه مند باشید، به احتمال زیاد با این صحنه مواجه شده اید که خصوصا بچه های حیوانات گوشتخوار که در اوقات عادی مدام در حال بازیگوشی هستند و روابط حسنه ای با هم دارند، چگونه وقتی مادرشان غذا می‌آورد رفتارشان تغییر کرده و متخاصم می‌شوند. و دوباره پس از رقابت و خشونت و خوردن غذا، بدون هیچ دلخوری رفتار دوتانه قبلی را از سر می‌گیرند. انگار نه انگار که تا چند لحظه پیش بر سر تکه ای گوشت چه عداوتی در میان بود! رقابت ویژگیهای خاص خود را دارد. مثلا عدم تحمل هم‌نوع احتمالا نحوه بیان انسانی ویژگی تعیین قلمروست! حیوانات دیگر برای خود قلمروئی در نظر می‌گیرند و دوست ندارند فضای آن و منابع موجود در آن را با دیگران شریک شوند. به همین خاطر معمولا به سختی از قلمروی خود و داشته هاشان دفاع می‌کنند، حال بسته به گونه حیوان این قلمرو می‌تواند از لانه ای چند سانتیمتری تا گستره ای چند هکتاری را در بر گیرد. حتما شما هم متوجه شده اید که انگار با افزایش جمعیت تحمل یکدیگر در انسانها کمتر شده و خود دوستی بیشتر جای دیگر دوستی را می‌گیرد.



اگر از افراد سالمند دربارهٔ گذشته‌های نه‌چندان دور بپرسید خواهند گفت که افراد چقدر به یکدیگر نزدیک‌تر بوده‌اند. برای مثال پیرمردی این را برای ما تعریف می‌کرد که ۲۰ نفر در یک خانه با هم زندگی می‌کردند و مشکل خاصی نداشتند. ۴ برادر و زن و بچه‌هایشان به همراه پدر و مادر سالمندشان. اما امروزه می‌بینیم که همین افراد تحمل دیدن یکدیگر را در یک خانه حتی در مهمانی‌ها و سالی یک بار هم ندارند. برآستی چرا چنین شده است؟ همانطور که گفته شد، افزایش جمعیت می‌تواند در این امر دخیل باشد. در واقع عدم تحمل هم (مثلاً متنفر بودن از همسایه) می‌تواند به نوعی نشان از به‌خطر افتادن قلمرو در ما انسانها باشد. قلمروئی که علیرغم سخت‌تر شدن کسب و دسترسی به آن، تمایل به گسترشش در ما دچار افراط گشته است. حسادت را نیز میتوان از ویژگیهای این عامل دانست. مثلاً دو خواهر کوچک که به شدت به یکدیگر حسادت می‌ورزند، در واقع بر سر حفظ قلمرو و منابع می‌جنگند. و البته در مورد انسان این قلمرو و منابع فقط زمین و منابع خوراکی را در بر نمی‌گیرد بلکه معنایی وسیع‌تر دارد و می‌تواند جلب محبت، جایگاه اجتماعی، تأیید طلبی و از قبیل را نیز در بر گیرد. بنابراین تلاش برای رسیدن به مقامات بالاتر، شهرت بیشتر، قدرت برتر، ثروت و دارائی‌های زیاده‌تر، تجملگرایی، طمع، حرص و دنیاپرستی در قلمرو عامل رقابت قرار می‌گیرند.

## ۵- ترس (از مرگ)

اصلیترین و اساسیترین هیجان در وجود ما انسانها ترس می‌باشد و ریشه واقعی این ترس در ترس از مرگ نهفته است! یعنی در واقع ته هر ترسی به ترس از مرگ ختم می‌شود. چرا که مرگ بالاترین ترس ما به عنوان یک موجود زنده است. ما در گفته‌های خود این را به انحای گوناگون مطرح می‌کنیم، درحالیکه ممکن است هرگز متوجه این نکته نشده باشیم. برای مثال: "تا سر حد مرگ مرا ترساندا!" "نترس، نمی‌میری!" "نترس یک لقمه بیشتر تو را نخواهد کشت!" یعنی نهایت ترس از هر چیزی می‌تواند به مرگ ختم شود. وقتی کسی را تهدید می‌کنیم می‌گوییم تو را خواهیم کشت، یعنی تو را با بالاترین ترس که مرگ است و همواره از آن می‌گریختی (با مکانیسمهای تعبیه شده در ما برای بقا و حفظ جان) مواجه خواهیم کرد! در پاسخ به این سؤال که یک فرد چرا می‌ترسد، نهایتاً به این حقیقت می‌رسیم که او از مرگ می‌ترسد. مثالهای زیر را در نظر بگیرید:

به نظر شما دلیل ترس یک شخص از مار، اسلحه، گم شدن در بیابان، بیماری، کتک خوردن، پریدن از ارتفاع، هیولا، قبرستان و ... چیست؟ آیا غیر از مرگ است؟ همه این موارد در نهایت ممکن است ما را بکشند، صرفنظر از اینکه این میزان از ترس با مورد آن تناسب داشته باشد یا نه، ولی دلیل واقعی یکی است. مثلاً با اینکه در دنیای واقعی هیولا وجود ندارد ولی فردی قائل به وجود یک هیولاست آن را موجودی قوی، خشن و خطرناک می‌پندارد که می‌تواند انسان را با بیرحمی بکشد. حتی فردی که یک فوبی دارد و از چیز بیخطری ترس زیادی دارد نیز به هر دلیل از آن عامل بیخطر در ذهن خود موجودی خطرناک ساخته که می‌تواند به آسیب جدی و نهایتاً مرگ بیانجامد. ترس را می‌توان به دو شکل در نظر گرفت: ترسیدن و ترساندن. جالب اینکه هر دو نوع به بقای گونه می‌انجامد! بچه‌گره از یک کودک می‌ترسد و فرار می‌کند اما اگر گیر بیفتد و راه فراری نباشد با سیخ کردن موها، نشان دادن چنگال و دندانها و درآوردن صداهای بلند بچه را می‌ترساند و وادار به اجتناب می‌کند. پس، در هر دو شکل چه احساس ترس و چه القای حس ترس به دیگری (دیگران) ضامن بقای گونه هاست.

ترس را اساس و پایه دیگر هیجانات دانستیم چرا که می‌تواند برانگیزاننده بسیاری از هیجانات و صفاتی باشد که ما می‌شناسیم. بقیه هیجانات و صفات نیز می‌توانند غیر مستقیم با آن مرتبط باشند. اجازه دهید بیشتر توضیح دهم. در واقع ترس بنیادین از مرگ خارج از هشیاری ماست به همین دلیل ما وقتی از مار می‌ترسیم به علت زیربنایی آن ترس اشاره ای نمی‌کنیم و علت ترس را مار ذکر می‌کنیم نه ترس از مرگی که در پی گزیده شدن توسط مار می‌تواند در انتظار ما باشد.

فرض کنید فردی از بلندی می‌ترسد. شدت این ترس می‌تواند در زمینه‌های دیگر نیز فرد را دچار اضطراب کند، که در واقع اضطراب ترس از چیزی مبهم و با منشأ ناشناخته است. این فرد بخاطر ترسی که دارد احساس بی‌کفایتی می‌کند. ممکن است دوستانش او را مورد تمسخر قرار دهند و به این ترتیب احساس حقارت نیز به وی دست دهد. او از مسخره شدن شرمگین می‌شود و از خود نومید و خشمگین می‌شود که چرا اینقدر بی‌عرضه است. او دربرآوردن برخی از نیازهایش مانند ارتباط با دوستان و سرسره بازی با آنها ناکام می‌ماند، داشتن این همه احساس بد او را غمگین یا حتی افسرده می‌کند. او از دوستانش کینه به دل می‌گیرد، از آنها متنفر می‌شود و به آنها حسادت می‌کند والی آخر. جالب اینکه هیچ یک از هیجانات یا احساسات دیگر نمی‌توانند به ترس بیانجامند ولی ترس یک تنه بسیاری از آنها را موجب می‌شود. از طرفی ترس بطور غیر مستقیم توسط احساساتی که مستقیماً برانگیخته می‌تواند علت صفات و ویژگی‌های دیگری باشد، مثلاً ترس با ایجاد احساس بی‌کفایتی (ترس از نتوانستن)، باعث می‌شود فرد برای پوشاندن این خصوصیت خود متوسل به دروغ (ترس از گفتن حقیقت)، ریا (ترس از یکرنگی)، غیبت (ترس از بیان رودررو) و غیره شود. اینها راههایی برای خوب جلوه دادن خود و تخریب وجهه دیگرانند.

استتار نیز در حقیقت ریشه در ترس دارد. ترس از دیده شدن همانطور که هستیم. در استتار دفاعی چنانچه دیده شویم ممکن است آسیب ببینیم و در استتار تهاجمی چنانچه دیده شویم ممکن است سوژه مان را که انرژی زیادی صرفش کرده ایم از دست بدهیم. بنابراین در هر دو حالت از افشای ماهیت واقعی می‌ترسیم.

(پس درباره هیجان شادی چطور؟ شادی، در واقع در نقش حواسپرتکنی ظاهر می‌شود که با کم‌رنگ کردن یا حاشیه راندن ترس از مرگ، زندگی را برای ما ساده تر کرده و به فرد این حس را می‌دهد که گویی برای همیشه قرار است به زندگی ادامه دهد و اصلاً مرگی نخواهد بود که نگرانش باشد. شادی که در قالب خنده و لبخند ظاهر می‌شود، مثبت ترین هیجانات بوده و در واقع یک هیجان تعدیل کننده است. موارد زیر را در نظر بگیرید، ترس می‌تواند در قالب شادی تظاهر یابد (برخی به هنگام ترس می‌خندند)، خشم می‌تواند بصورت لبخند تظاهر یابد (مانند پوزخند زدن)، غم می‌تواند با لبخند همراه شود (هنگام همدردی با فردی که ضایعه ای را تجربه کرده ممکن است از لبخند کمک بگیریم)، تعجب نیز می‌تواند خنده به همراه داشته باشد (گاهی دیدن چیزهای عجیب و جالب با خنده همراه است).

در تمامی این موارد هیجان پایه متفاوت از شادی است، چون هیچیک از موقعیتهای برانگیزاننده شادی آور نبودند، و تنها از بیان چهره ای شادی که همان لبخند یا خنده است استفاده شده، ولی از آنجاییکه هیجان پایه خود نیز بیان چهره ای خاص خود را دارد، بنابراین

مخاطب به سادگی معنای هر دو هیجان همانند را متوجه می‌شود. مثلا لبخند تلخ نشان‌دهنده غم زیربنائی است که می‌خواهد با لبخندی حس همدردی را برساند. حال ممکن است این سوال پیش آید که چرا با لبخند سعی در تعدیل یا خنثی سازی هیجان پایه داریم؟ این همان کارکرد اجتماعی خود بیرون را نشان می‌دهد. اگر شما تنها باشید براحتی می‌ترسید، خشمگین می‌شوید و یا احساس غم می‌کنید. اما در حضور دیگران مساله همیشه به این سادگیها نیست، شما ممکن است بخواهید نشان دهید خیلی هم نترسیدید، ممکن است نتوانید خشم را مستقیما ابراز دارید یا شاید درست نباشد غم و نومییدی را در فردی داغدار بیشتر کنید، بنابراین با خنثی سازی هیجان پایه سعی در تعدیل آن دارید، هر چند این عمل چندان مؤثر نیست اما به لحاظ اجتماعی مقبولتر است.

ما از همان آغاز تولد این حقیقت را به وضوح آشکار می‌سازیم. نوزاد در همان آغاز ترس ناهشیار خود از مرگ را فریاد می‌زند. گریه و فریاد به هنگام گرسنگی، بیماری، ناراحتی و غیره نشان‌دهنده تمایل به زنده ماندن ماست. گریه یعنی اگر به من توجه نکنی ممکن است بمیرم. این فریاد کمک خواهی را در بزرگسالان نیز می‌توان مشاهده کرد. کتک زدن به یک کودک یا حتی بزرگسال نیز می‌تواند به واکنش گریه بیانجامد. این گریه بر اثر درد نیست، چرا که دلتنگی و نومییدی هم می‌تواند موجب آن شود، اگر دردی باشد درد روانشناختی است که موجب گریه می‌شود. این گریه به معنای درد روانشناختی ناشی از فقدان توجه، فقدان محبت یا بی مهری غیر منتظره است. بنابراین گریه هم فریادی از ترس است.

اگر به شما بگویم که خشم در واقع ابزار هیجان اصلی ترس است چه می‌گوئید؟ آیا خشم ناشی از ترس است؟ و اگر چنین است آیا ما خشم خالص داریم؟ در حقیقت خشم دفاع و حمله ای به بزرگترین ترس ما یعنی ترس از مرگ است. در واقع خشم حاصل ترس و مخالف آن است و به عبارتی قطب دیگر آن. به مواقعی فکر کنید که خشمگین می‌شوید. مثلا کسی به حق شما تجاوز کرده، ته آن اینست که می‌ترسید از نرسیدن به آن حق آسیب بینید. ناکامی را در نظر بگیرید، ترس از نرسیدن به چیزی. بنابراین می‌توان این را گفت که خشم و پرخاشگری واکنشی بر علیه احساس ضعف و ناتوانی ترس است. چقدر عجیب به نظر می‌رسد اگر گفته شود ترس می‌تواند در کسری از ثانیه به خشم بدل شود؟! فردی را تصور کنید که از گفتار و رفتار دیگران سریعاً تهدید را برداشت می‌کند، وی همواره احساس ناامنی می‌کند و زود قضاوت می‌کند که طرف مقابل قصد آسیب رساندن به مرا دارد. بنابراین واکنش خشم را نشان می‌دهد. اگر درست متوجه نشدید اجازه دهید بیشتر توضیح دهم. فردی را تصور کنید که رفتاری خصمانه دارد، زود از کوره در میرود و چیزهای خنثی را منفی برداشت می‌کند. مثلا در خیابان در حال قدم زدن است که شخص دیگری که از روبرو می‌آید در حالی به او نگاه می‌کند که در

حال لبخند زدن است. او فوراً این وجه قضیه را در نظر می‌گیرد که وی عمداً و به من خندیده و قصدش آزار دادن و آسیب رساندن ولو روانی به من است. پس بهتر است پاسخ دندان شکنی برای این کار به او بدهم تا دیگر مرا مسخره نکند.

این در حالیست که فرد مقابل از همه جا بیخبر، چند لحظه پیش پیامک خنده داری دریافت کرده و در حالیکه آن را در ذهنش تکرار می‌کند، خنده بر لبانش جاری می‌شود. او حتی به طور اتفاقی نگاهی به فرد عصبانی افتاده و شاید اصلاً متوجه این حالت خود نبوده است. احتمالاً می‌توانم حدس بزنم چه فکری می‌کنید! شاید الان شما با خود می‌گویید خوب که چه؟ این چه ربطی با ترس دارد؟ فرد الان سریعاً دچار خشم می‌شود و ترس جایی در این مثال ندارد! اگر اینطور فکر می‌کنید باید بگوییم که درست است که واکنش سریع این فرد خشم و ابراز پرخاشگری به فرد مقابل (متخاصم از دیدگاه وی) است، اما در حقیقت این ترس بود که چنین واکنشی را راه انداخت. ترس این فرد از این است که مبادا اگر زودتر حمله را آغاز نکند بیشتر آسیب ببیند و یا اگر کاری نکند بازنده میدان شود. چرا که آن فرد با پوزخند (پر خاشگری اجتماعی یا خشمی در پس لبخند)، خود وی را آزوده است. بنابراین خشم ابزار جبرانی ترس می‌شود. در مدت زمان اندکی ترس خشم را به راه می‌اندازد. ولی این زمان برای افراد مختلف و در شرایط گوناگون متغیر است. فرد صبوری را فرض کنید که دچار ترس شده، چنانچه واکنش غالب وی فرار نباشد بلکه جنگ باشد، در نهایت به ابراز خشم بر خواهد خاست و این ممکن است دقایقی بطول انجامد.

زمانی که شرایط محیطی نامساعد می‌شود و تهدید کننده بقاء می‌شوند، ترس می‌تواند خشم بیشتری را موجب گردد. مثلاً در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد خلق افراد تحریک پذیرتر است. هنگام گرسنگی و قحطی، فرد می‌تواند برای رسیدن به خوراکی دست به خشونت‌هایی فجیع بزند. همینطور رفتار پر خاشگری به هنگام جفتگیری را می‌توان در نظر گرفت. موجود نر برای ارضای نیاز جنسی خود می‌جنگد و این در خصوص انسان هم صدق می‌کند، نمونه بارز آن را در دوله‌های عشقی به کرات شنیده ایم و خواهیم شنید. همینطور رقابت بر سر کسب چیزی که باعث رقابت میشود، از جمله قلمرو، ثروت، قدرت، شهرت و غیره. یک نمونه جالب زمانیست که افراد بر سر صف دریافت چیزی رایگان یا با تخفیف ویژه قرار می‌گیرند. بسیاری برای دریافت آن دست به پر خاشگری خواهند زد. حتی با علم به اینکه به اندازه کافی کالا یا زمان برای دریافت آن موجود است. و البته افراد این کار را عمدتاً ناگاهانه انجام می‌دهند. بنابراین عوامل بقا می‌توانند منجر به پر خاشگری شوند. یا به عبارتی ترس از عدم ارضای مطلوب این عوامل است که می‌تواند خشم را برانگیزد. بنابراین خشونت (جنگ) روی دیگر ترس (گریز) است. و در آخر این مبحث بد نیست این را هم بگوییم که زمانی که ترس به بی نهایت خود برسد، خشم

ایجاد شده می‌تواند متوجه دیگران یا خود فرد شود. در مورد اول میتوان به قتل یا به رگبار بستن افراد بی گناه و از مورد دوم خودکشی را مثال زد. این زمانی است که فرد به سیم آخر می‌زند!

### پیوستار ترس - خشم



فردی که واکنش غالب وی در پاسخ به تهدیدات جنگ می‌باشد، مستعد پرخاشگری و شخصیتی خصمانه و فردی که واکنش غالبش به تهدیدات گریز می‌باشد، مستعد ترس و اضطراب است. از مورد اول می‌توان به افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی یا منفعل-پرخاشگر و از مورد دوم به اختلال شخصیت دوری‌گزين و وسواسی اشاره نمود. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسد اگر ترس و خشم را بر روی پیوستاری اینچنین به تصویر بکشیم.

## ترس و اضطراب

گاهی در پاسخ به ترس حیوان درون که از عمق ناهشیار به هشیار رخنه می‌کند، فرد، ناخودآگاه در پی علتی در خارج می‌گردد. به نظر شما در چنین شرایطی نتیجه چه خواهد بود؟ اگر پاسختان ترس باشد، گمان می‌کنم خودش است! افرادی را تصور کنید که از قورباغه، مورچه، گل یا مواد شوینده می‌ترسند! فوبی‌ها یا ترس‌های نامعقولی که غیر منطقی‌اند و آشکارا می‌بینید که تهدیدی از جانب آنها متوجه شخص نخواهد بود. در اینگونه موارد به نظر می‌رسد که فرد، به هر طریق راهی برای توجیه ترس درون در دنیای بیرون یافته است و با ربط دادن این ترس به آن موضوع هر چند غیر منطقی، راهی برای گریز از ابهام پیدا کرده. حال ممکن است کسی بگوید فوبیاها عمدتاً ریشه در یک رویداد یا خاطره ای ناخوشایند در کودکی و گذشته فرد دارند. موافقم! درست است که شاید فرد در کودکی یا گذشته اش در اثر یک اتفاق، دیدن یک فیلم ترسناک، شرطی شدن یا ترسانده شدن از طرف کسانی و یا مواردی از این دست از مورچه یا قورباغه ترس داشته باشد. آنچه من می‌خواهم بگویم این است که به هر حال، این اتفاق بهانه‌ای کافی را به دست فردی که ترس را دارد، می‌دهد.

توجه داشته باشید که به هر حال ترس، ترس است. چه ترس از گل باشد یا مار، ترس از ارتفاع باشد یا پودر شوینده، فرقی ندارد. فردی که می‌ترسد یک چیز را حس می‌کند و آن ترس است. موضوع چندان مهم نیست. و حتماً بخاطر دارید که گفتیم ترس واقعی ترس از مرگ است، و گفتیم که این ترس که عاملی در حیوان درون است، در عمق ناهشیارمان جای دارد. بنابراین، ما باید به نحوی ترس ناهشیارمان را توجیه کنیم که ابهام و سردرگمی مان کاهش یابد که خود استرس زاست. به هر حال ترس از مورچه معقولتر و قابل تحمل تر از ترس از هیچ یا ناشناخته است! و حتماً قبول دارید که ترس از ناشناخته‌ها ترس نیرومند است. از این دست می‌توان به ترس از تاریکی، یا ترس از گم شدن در یک جنگل اشاره کرد. جایی که فرد نمی‌داند چه چیزهایی در انتظارش است. ناشناخته بودن، ابهام برانگیز بودن، غیر قابل پیش‌بینی بودن، غیر قابل کنترل بودن و حتمی بودن رخداد خطر همگی می‌توانند ترسناک باشند و مرگ یک جا همه را در خود دارد! پس ترس از هر چیزی و اشتغال ذهنی با ترس از هر عاملی می‌تواند مسکنی برای کاهش رنج ناشی از مرگ باشد.

حال نظرتان درمورد اضطراب چیست؟ فردی که ترس ناهشیارش به هشیار وی رخنه کرده و ترسی ندارد که بتواند، این احساس را به آن نسبت دهد، اضطراب را تجربه خواهد کرد. مثلاً فردی که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر است، همواره نگران رخ دادن حادثه ای ناگوار می‌باشد، اتفاقی که درست نمی‌داند چیست، کی و کجا رخ خواهد داد، ولی ممکن است روی

دهد. آشکارا اضطراب، آزار دهنده تر از ترس است. چرا که در ترس تکلیف فرد با خود و موضوع نگران کننده روشن است ولی در اضطراب چنین نیست. اضطراب همواره از احتمال وقوع رویدادی ناخوشایند خبر می‌دهد. و باز، چه رویدادی می‌تواند ناگوارتر از مرگ یک عزیز یا خود فرد باشد؟ اتفاقی که ناهشیار می‌دانیم خواهد افتاد و ما را دچار نگرانی و دلشوره می‌کند، اما هشیارانه نمی‌فهمیم چرا. فردی که اضطراب فراگیر دارد، مثلا اگر فرزندش دیر از مدرسه برگردد، با خود می‌گوید: نکند گم شده باشد، نکند او را دزدیده باشند، نکند تصادف کرده باشد، نکند دعوا کرده باشد، نکند بلایی سر او آورده باشند ... او که دچار سردرگمی است برای رفع ابهام خود و توجیه اضطرابش احتمالات زیادی را مطرح می‌کند، در حالیکه ته این اضطراب یک پرسش اصلی هست و آن اینست که: **نکند مرده باشد!**

افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند، از انجام عملکرد در مقابل دیگران مضطرب میشوند. خواه سخنرانی باشد یا خوردن یا دفع ادرار، آنچه که آنها را می‌آزارد ترس از ارزیابی شدن توسط دیگران یا مورد قضاوت قرار گرفتن است. مثلا به هنگام صحبت کردن ممکن است نگران باشند، اشتباهی کنند و مورد تمسخر قرار گیرند. دو عملکرد اساسی در حیوانات خوردن و آمیزش جنسی است. از آنجاییکه این دو عمل همواره مورد رقابت قرار می‌گیرد و هر حیوانی می‌خواهد سهم بیشتری از غذا یا شریک جنسی را به خود اختصاص دهد، و هیچکس وجود رقیب را بر نمی‌تابد، حتی الامکان حیوانی که رقیبانی در گرد خود دارد تلاش می‌کند این اعمال را در خفا یا دور از رقیبان به انجام رساند. حال زمانیکه انسانی در حال انجام عملی مهم می‌باشد، مثلا یک سخنرانی در جمع (که عملکردی انسانی است)، و یا خوردن و نوشیدن (که عملکردی مشترک بین انسان و حیوان است)، ممکن است وجود دیگرانی را به او خیره شده اند، همانند رقبائی در نظر بگیرد که در صدد دستبرد بر داشته‌های او هستند. مثلا نکند بخواهند نتیجه سخنرانی مرا بدزدند یا آن را خراب کنند! در واقع فردی که می‌ترسد در حضور دیگران غذا بخورد، می‌ترسد که دیگران غذای او را از او بگیرند ولی چون این دلیل ناهشیار در حیوانش را نمی‌داند، ترس یا اضطرابش را به این نسبت می‌دهد که نکند غذایم را روی لباسم بریزم و دیگران به من بخندند! این مرا به یاد بچه‌گربه کوچک حیاطمان می‌اندازد که وقتی برای او غذا می‌برم، اگر غذا را بگذارم و برگردم، همانجا آن را می‌خورد، و اگر کنار غذا و او بنشینم، غذایش را به دهان گرفته و آن را روی دیوار یا پشت وسایلی می‌برد که من نتوانم با او در خوردنش شریک شوم!

از آنجاییکه ترس درون ناهشیار، کم یا زیاد در هر فردی به هشیار می‌آید، افراد همواره و بطور طبیعی ترس و اضطراب را به طرق گوناگون و بسته به میزان نفوذپذیری هشیارشان تجربه خواهند کرد. آنهایی که فوبی یا اضطراب دارند، شاید ترس بیشتری را دریافت می‌کنند و



دیگران باید به نحوی حتی اگر شده این ترس را در خود ایجاد نمایند! چرا که به نظر می‌رسد، تجربهٔ مقداری ترس برای سلامت و آرامش ما سودمند باشد. شاید اکنون بتوانید بفهمید چرا انسانها به فیلمهای ترسناک علاقه دارند. یا چرا دست به کارهایی می‌زنند که ترسناک به نظر می‌رسد. مثلا سوار شدن بر یک ترن هوایی یا وسایلی که با سرعت یا حرکات سرسام‌آوری ترس را در ما ایجاد می‌کنند. یا رانندگی با سرعت بالا در جاده، صخره‌نوردی، شیرجه از ارتفاعی زیاد و غیره. ما ناهشیار بر حیوان بودن خود اذعان داریم، اگر یکی از عوامل بقای حیوان ترس است و اگر ما هم به نوعی حیوانیم، پس باید ترس را تجربه کنیم حتی اگر مصنوعی باشد، چرا که همانطور که گفتیم ترس، ترس است. شاید اجداد ما که در حیات وحش و در رقابت نفس‌گیری با درندگان بر سر بقا زندگی می‌کردند، این ترس را بطور طبیعی آن ادراک میکردند، ولی در دنیای ما دیگر چندان امکان آن وجود ندارد. و اگر برسید چرا باید ترس را تجربه کرد، باید بگویم چون ترس ما را برای مواجهه با خطراتی که بقایمان را به خطر می‌اندازد آماده می‌کند. و اگر لازم است دوباره تکرار کنم، که این را با پاسخهای جنگ و گریز انجام می‌دهد و یک سرش به خشم ختم می‌شود. و شاید به بهترین تعبیر بتوان گفت که **ترس، مانور بدن است.** همانطور که نیروهای نظامی برای حفظ آمادگی خود مانور و رزمایش برگزار می‌کنند، بدن نیز دقیقا همین کار را می‌کند. ناگفته پیداست که اگر مانوری بیش از حد طول بکشد و به تضعیف یا اتمام منابع بیانجامد، اثر آن معکوس خواهد بود.

شاید تا بدینجای بحث، این سؤال به ذهن شما خطور کرده باشد که: خب، حالا که عامل اصلی بقا ترس از مرگ است و حیوان درون دیگر، عوامل بقا را برای حفظ زندگی و از ترس مرگ در خود دارد، چه دلیلی دارد لقمه را برای خوردن دور سرش بچرخاند؟! و چرا باید جهت فراموشی مرگ عمل کند و غیر مستقیم و با ایجاد اضطراب و ترس در راه هدفش گام بردارد، در حالیکه می‌تواند خیلی ساده تر فقط از مرگ بترسد؟ پاسخ سؤال منطقی شما اینست که در حقیقت حیوان درون با انجام این کار و فراموشی مرگ می‌خواهد مانع از تحریک، گوش‌بزدگی یا بیداری بیش از پیش انسان درون شود! چرا که یاد مرگ یکی از عوامل برانگیزندهٔ پیشرانه‌های انسان درون است. به همین خاطر حیوان درون با احتیاط عمل می‌کند.

- ۵ حس بینایی، شنوایی، چشایی، بویائی و لامسه، در هر ۵ عامل بقا نقش کلیدی دارند. در واقع اطلاعات دریافتی توسط این احساسات و صد البته مناطق مغزی مرتبط که تفسیر کننده این داده ها هستند عامل راه انداز هر یک این ۵ عامل می باشند.
- نکته جالب اینکه، از آنجا که حیوان در پی ارضای نیازهای خود و کسب لذت است، همه این ۵ عامل می توانند برای فرد لذتبخش باشند:
- ۱- ارضای میل گرسنگی عملی لذتبخش است.
  - ۲- ارضای میل جنسی عملی لذتبخش است.
  - ۳- ارضای میل رقابت و دستیابی به آنچه رقابت را برمی انگیزد لذتبخش خواهد بود.
  - ۴- ارضای میل کنجکاوی و سر درآوردن از مسائل جالب لذتبخش است.
  - ۵- رهایی از ترس با توسل به حواسپر تکن ها و همچنین تجربه مقادیر اندکی ترس مثل آنچه که با دیدن یک فیلم ترسناک تجربه می کنیم می تواند لذت بخش و خوشایند باشد.

عوامل	اشتها	کنجکاوی	شهوت	رقابت	ترس
شناوایی	صدای غذا: در برخی کشورها صدای جویدن خوراکی می‌تواند اشتها را برانگیزد. مثل چین	صدای جذاب: صدای جالب یا مبهم می‌تواند کنجکاوی شما را برانگیزد. مثلا در زدن نامتعارف	صدای محرک: صدای جنس مخالف و برخی صدهای خاص می‌توانند میل جنسی را برانگیزند	صدای محرک: مثلا صدای تشویق کردن یا دست زدن می‌تواند برانگیزنده باشد	صدای ترسناک: صدای پارس کردن سگ یا بوق یک اتومبیل می‌تواند ترس را در فرد برانگیزد
چشایی	طعم و مزه غذا: می‌تواند فرد را برای خوردن و خوردن بیشتر تحریک کند	طعم جذاب: یک مزه عجیب یا تازه باید باز هم امتحان شود و در حافظه جای گیرد	طعم خاص: لیسیدن و زبان زدن به نقاط خاص می‌تواند برخی را برانگیزد	طعم ماده: در جشنی ۲ نوع شربت مختلف می‌دهند رقابت بر سر دریافت طعم بهتر است	طعم خاص: تلخی با سمی بودن و ترشی خاص با فاسد بودن مرتبط است
بوایی	بوی غذا: بوی غذا می‌تواند اشتها را حتی در کسی که زیاد گرسنه نیست برانگیزد	بوی جذاب: بوی حاصل از سوختن یک ماده می‌تواند کنجکاویتان را برانگیزد	بوی محرک: بوئیدن بدن و نقاط خاصی از بدن شریک جنسی می‌تواند محرک باشد	بوی ماده: مثلا شوینده‌ای با بوی بهتر و قیمت بالاتر رقابت بر خرید را برمی‌انگیزد	بوی خاص: بوی دود حاصل از آتش سوزی باعث ترس اغلب جانوران و انسانها میشود
لامسه	بافت غذا: برخی به تردی یا سختی بافت خوراک اهمیت می‌دهند	جنس جذاب: لمس بافتی جالب برای شما تحریک کننده است مثلا لمس گلبرگی مخملی	بافت محرک: نرمی، گرمی و لطافت پوست و اندامهای خاص می‌تواند محرک باشد	جنس ماده: پارچه مرغوبتر فرد را برای خرید بیشتر برمی‌انگیزد	لمس محرک: حس کردن راه رفتن یک عنکبوت بر روی دست ترس را برمی‌انگیزد

نکتهٔ جالب دیگر اینکه هر ۵ تای این عوامل میتوانند به نحوی به مرگ ما یا دیگران بیانجامند، چرا که نام آنها عوامل بقاست:

۱- عدم ارضای اشتها می‌تواند مستقیماً به مرگ بیانجامد یا غیر مستقیماً باعث کشته شدن ما به دست دیگران یا کشته شدن دیگران به دست ما شود. مثلاً جنگها بر سر کسب مواد. منابع غذایی را در طول تاریخ در نظر بگیرید.

- اگر فرد در عامل اشتها دچار افراط شود و واکنش غالب فرد به موقعیت استرسزا جنگ باشد، این می‌تواند به پرخوری و چاقی بیانجامد. چرا که فرد برای حل مشکل خود به جای حمله به مشکل اصلی به غذا حمله ور می‌شود و از آن به عنوان عاملی برای منحرف کردن حواس خود نگاه می‌کند.

- اگر فرد در عامل اشتها دچار افراط شود و واکنش غالب فرد به موقعیت استرسزا گریز باشد، این می‌تواند به اختلال پراشتهایی روانی بیانجامد که در آن فرد دست به پرخوری شدید زده و سپس با استفراغ یا استفاده از داروهای ملین آن را از بدن خود خارج می‌کند.

- اگر فرد در عامل اشتها دچار تفریط شود و واکنش غالب وی در برابر موقعیت استرسزا جنگ باشد، دچار اختلال بی‌اشتهایی روانی خواهد شد و فعالانه از خوردن غذا به حد کافی امتناع خواهد ورزید.

- اگر فرد در عامل اشتها دچار تفریط شود و واکنش غالب وی در برابر موقعیت استرسزا گریز باشد، با فردی مواجه خواهیم بود که در خوردن مواد غذایی بسیار بهانه گیر و در واقع بد غذاست. مثلاً ممکن است سالها برای سیر کردن خود فقط از یک مادهٔ غذایی استفاده کند.

۲- در مورد مسألهٔ شهوت می‌توانیم به دوئلهای عشقی و کشته شدن رقیبان بر سر معشوقه اشاره کنیم.

- اگر شهوت دچار افراط شود و واکنش غالب فرد در موقعیتها جنگ باشد، این می‌تواند به تجاوز جنسی، تنوع طلبی جنسی و همجنسگرایی منجر شود.

- اگر شهوت دچار افراط شود و واکنش غالب فرد در موقعیتها گریز باشد، این می‌تواند به ترس از عملکرد مناسب جنسی بالغانه با یک شریک مناسب شود. به جای آن فرد را به سوی اختلالاتی همچون، خودارضائی، بچه بازی، فتیشیسم، حیوان‌خواهی، مرده‌خواهی، تماشاگری جنسی و از این قبیل سوق دهد و یا فرد در خیالپردازی در این خصوص افراط کند.

- اگر شهوت دچار تفریط باشد و واکنش غالب فرد جنگ باشد این به بیزاری جنسی و امتناع از رابطه جنسی می‌انجامد.

- اگر شهوت دچار تفریط باشد و واکنش غالب فرد گریز باشد این به میلی و سردمزاجی خواهد انجامید.

۳- رقابت بر سر اموال، مقام، ثروت، قلمرو و چیزهایی که برای انسان هدف واقع می‌شوند می‌تواند به فجیعترین جنایات بشری بیانجامد. زمانی که اهداف بشری منابع اصلی رقابت را تشکیل می‌دهند ما شاهد شکنجه‌ها، تجاوزها، کشتارها، و اعمالی می‌شویم که بسیار فراتر از حیوانیت حیوانات است. حملهٔ اتمی آمریکا به ژاپن را در نظر بگیرید. هدف غایی رقابت، رقابت بر سر زنده ماندن بیشتر (کمیت) و هدف ثانویهٔ آن رقابت بر سر بهبود کیفیت زندگی است.

- اگر رقابت دچار افراط شود و واکنش غالب فرد در برانگیختگی جنگ باشد، این منجر به تجاوز، چپاول، توسعه طلبی، استعمارگری و رفتارهایی از این قبیل می‌شود. (در واقع رسیدن به هدف از راه زور و بطور مستقیم).

- اگر رقابت دچار افراط شود و واکنش غالب فرد در برانگیختگی گریز باشد، این منجر به خیال پردازی و بلند پروازی بدون پشتوانهٔ عملی خواهد بود. فردی را تصور کند که می‌خواهد روزی شخص قدرتمند، ثروتمند، مشهور، ... شود ولی هرگز در راه عملی کردن اینها گامی برنداشته است. و یا فرد متوسل به دزدی و فریبکاری می‌شود. (در واقع رسیدن به هدف از راه نیرنگ و بطور غیر مستقیم).

- اگر رقابت دچار تفریط باشد ولی واکنش غالب فرد جنگ باشد، به خوبی و با تمام قوا در مقابل متجاوز از داشته‌های خود دفاع خواهد کرد.

- اگر رقابت دچار تفریط باشد ولی واکنش غالب فرد گریز باشد، این به تسلیم شدن، سلطه پذیری و بردگی خواهد انجامید.

۴- زمانی که به کنجکاوی فکر میکنم به یاد کودکی می‌افتم که در مراسم جشنی اسلحهٔ مسلح پدر خود را برداشت و ناخواسته با شلیک گلوله ای باعث کشته شدن او شد.

- افراط در کنجکاوی چنانچه واکنش غالب فرد جنگ باشد می‌تواند به تولد یک دانشمند، یک کارآگاه یا یک خبرنگار خوب منجر شود.

- افراط در کنجکاوی چنانچه واکنش غالب فرد گریز باشد به علاقه مندی صرف به علوم، کشفیات جدید و چیزهای جالب می‌انجامد بدون اینکه فرد خود در این زمینه‌ها اقدامی کرده یا ابتکاری به خرج دهد.

- تفریط در کنجکاوای چنانچه واکنش غالب فرد جنگ باشد به مقاومت در برابر یادگیری زیاد و مخالفت با کنجکاوپهای جدید خواهد انجامید. مثلا برپایی تظاهراتی در مخالفت با آزمایشهای ژنتیک.

- تفریط در کنجکاوای چنانچه واکنش غالب فرد گریز باشد فرد در مجموع علاقه ای به یادگیری و فهم بیشتر از آنچه از دیگران آموخته و خود می تواند به آنها دست یابد، نداشته و به دانستن اندک بسنده می کند. مانند افراد بیسوادی که علیرغم امکان یادگیری سواد اظهار می دارند که به آن نیازی ندارند و همینطور هم بخوبی دارند زندگی می کنند.

۵- و اما ترس، گفتیم که واکنش غالب افراد در مواجهه با تهدیدات یا جنگ است یا گریز. اگر واکنش فرد به ترس و شرایط ترسناک جنگ باشد، با عامل ترس به مبارزه برخورد خاست که البته در نهایت ممکن است قاتل یا مقتول شود. اما اگر واکنش فرد گریز باشد خواهد گریخت و چنانچه عامل ترس به تعقیب وی بپردازد و اگر به او دست پیدا کند ممکن است باز به مرگ بیانجامد.

- اگر ترس به بینهایت برسد و واکنش اصلی غالب فرد به موقعیت تهدیدزا جنگ باشد، این می تواند به قتل و دیگرکشی بیانجامد. مثلا اگر فرد یا افرادی در پی کشتن شخص باشند او می تواند با کشتن دشمن یا دشمنانش برای همیشه منبع ترس را ریشه کن کند.

- اگر ترس به بینهایت برسد و واکنش اصلی غالب فرد به موقعیت تهدیدزا گریز باشد، این می تواند به خودکشی بیانجامد. یعنی از بین بردن همیشگی ترس برای خود با دیگر نبودن و فقدان درک آن.

- گاهی اوقات ترس برای فرد فلج کننده است و واکنش وی و در واقع عدم توانایی در واکنش نشان دادن وی به صورت میخکوب شدن تظاهر می نماید که در این صورت می تواند به قربانی شدن فرد بیانجامد.

نمونه ای از ارتباط اختلالات با عوامل بقا
بیشتر اختلالات اضطرابی، فوبیها و آنچه که به ترس و اضطراب ربط دارد، به سبب عامل ترس بدکار است.
اختلالات و مسائل جنسی حاصل عملکرد نامطلوب عامل شهوت
اختلالات خوردن و اعتیادی محصول عملکرد نادرست عامل اشتها
حسادت، خشونت، کمالگرایی، کینه، تهمت، غیبت، خیانت، دروغ، ریا، چشم و هم چشمی، زخم زبان و بسیاری از صفات ناپسند و ویژگیهای بعد حیوانیت حاصل کارکرد ناسالم عامل رقابت
مسائلی از قبیل اهمال کاری، تنبلی، کسالت، عدم انگیزه و پشتکار و از این قبیل حاصل عمل کنجکاوی ناکارآمدند (و کم کاری عامل رقابت).
در افسردگی اساسی و فردی که به مرز خودکشی رسیده، به نوعی با اختلال در عوامل مواجهیم، اختلال در اشتها، اختلال در شهوت، اختلال در رقابت، اختلال در کنجکاوی و نهایتاً اختلال در ترس! که مورد آخر می‌تواند به خودکشی بیانجامد. اگر ترس از مرگ ما مختل شود و دیگر عوامل بقای ما قدرت انگیزه دهی به ما را از دست داده باشند، آنگاه ما با آغوش باز می‌توانیم بزرگترین ترس خود (مرگ) را نه تنها بپذیریم بلکه حتی به استقبال آن رویم! بنابراین فرد خودکشی گرا بطور موقت با اختلال در برخی عوامل برانگیزنده بقا مواجه شده، فردی که اقدام به خودکشی می‌کند، در همه عوامل موقتا و بصورت لحظه ای، دچار اختلال شده و شخصی که خودکشی را تکمیل می‌کند هر ۵ عاملش مختل شده است و این اختلال آنقدر طول میکشد که دیگر با مرگ فرد راهی برای برگشت نیست.

قال انی اعلم ما تعلمون!

سورۃ بقره، آیه ۳۰

فرمود: من چیزی می دانم که شما نمی دانید!

احسان قدیمی



روان‌تشریحی، (تشریح انسان درون)
- به لحاظ عصب‌شناختی شاید بتوان ردپای انسان درون را در مغز جدید ما جستجو کرد. و نیمکره منطقی
- انسان درون برانگیزاننده‌هایی دارد که ما را در زندگی متأثر می‌سازند، تحت عنوان ۵ عامل بقا. منظور از بقا در اینجا، بقای انسان پس از مرگ است.
- عمدتاً در پی کنترل ارضای خواسته‌های نابجای حیوان درون، و برآورده ساختن مناسب و بجای آنهاست.
- صبور، منطقی و متفکر است.
- از گذشته عبرت گرفته و نگران پیامد تصمیم‌گیری‌هایش در آینده است. به همین سبب عودتا در زمان حال زندگی نمی‌کند.
- حال را فرصتی برای جبران و بهبود گذشته و پی‌ریزی آینده‌ای بهتر می‌خواهد.
- نگاه انسان درون معطوف به دنیای پس از مرگ و تفکر آن مشغول به مرگ و ماورای آن است.
- چنانچه انسان درون در توجه به نیازهای انسانی و از پیروی عوامل بقای خویش کوتاهی نماید، دچار ترس از آنچه در پس مرگ نهفته است می‌شود.
- وظیفه اولیه انسان درون حفظ بقای انسان در جایگاهی متعالی پس از مرگ و وظیفه ثانوی آن یادآوری مرگ است.

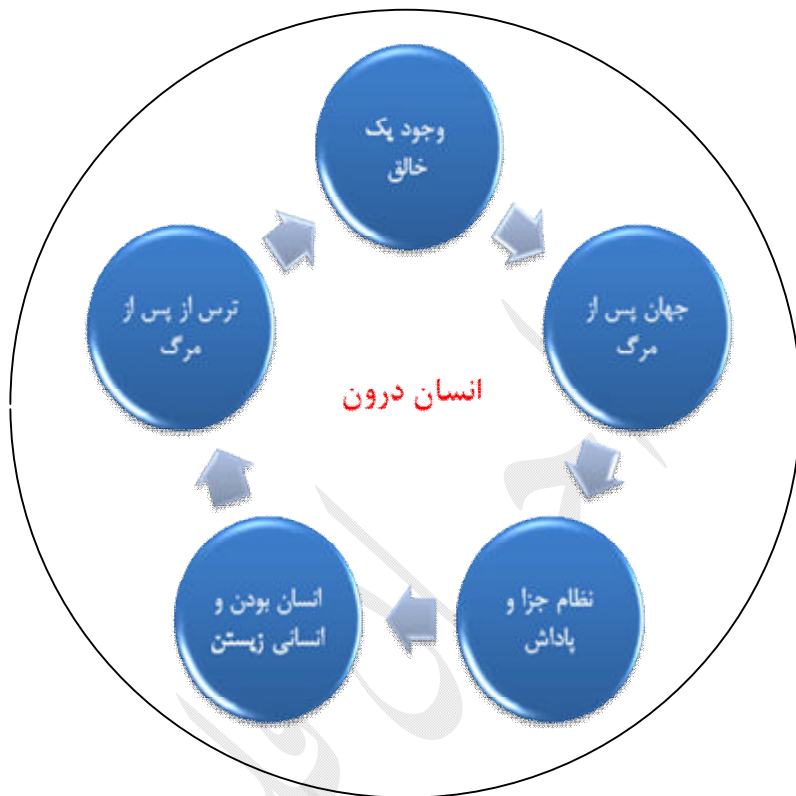
انا هديناه السبيل اما شاكر ا و اما كفورا

سورة دهر، آية ۳

ما راه را به انسان نشان دادیم، خواه شاكر باشد، خواه كفران نماید.

۵ عامل پیشرانۀ انسانیت
۱- اعتقاد به وجود یک خالق
۲- اعتقاد به زندگی و جهان پس از مرگ
۳- اعتقاد به نظام جزا و پاداش
۴- اعتقاد به انسان بودن و انسانی زیستن
۵- ترس از پس از مرگ

احسان‌فدایی



۵ عامل پیشرانۀ انسان درون

اصلیترین عامل در این بین **انسان بودن و انسانی زیستن** است. اینکه فرد به این درجه از درک و فهم خود برسد، که خود واقعی او در واقع یک انسان است و نه یک حیوان. و انسانی زیستن به معنای طی طریق زندگی در راستای باورهای انسانی است که وجود یک خالق، جهان پس از مرگ، نظام جزا و پاداش و آنچه در پس مرگ قرار است رخ دهد از جمله برخورداری بیشتر از رضایت و رحمت الهی را در بر می‌گیرد. حال چنانچه این عوامل به خوبی فرد را در زندگی هدایت کنند، نتیجه آن چه خواهد بود؟ پاسخ در آرامش نهفته است. آرامش واقعی و رسیدن به جایگاهی که نامنی، ترس و نگرانی جای خود را به اطمینان و رضایت قلبی می‌دهند.

## ۱ - اعتقاد به وجود یک خالق

اکثریت افراد معتقد به وجود یک خالق، یک نیروی برتر، یک هسته مرکزی یا یک وجود شاهد و ناظر هستند که در مواقع نیاز می‌توانند دست به دامن او شوند و یا برای آنچه به آنها ارزانی داشته از وی سپاسگزاری کنند. گویا از ابتدای خلقت پرستش جزء لاینفکی از زندگی انسانها را تشکیل می‌داده است. چه بصورت پرستش ماه و خورشید و ستارگان، چه بصورت بت پرستی و پرستش حیوانات و یا یکتاپرستی. بوضوح چیزی در ما هست که گویا به ما یادآور می‌شود هستی و خودمان خالق داریم، روزی به او نزدیک بوده ایم و باز روزی به او خواهیم پیوست. اما مشکل اینجاست که او را فراموش کرده ایم. به همین خاطر است که در پرستیدن او در طول تاریخ دچار اشتباهات و انحرافات زیادی شده ایم. این عامل اعتقادی قدرتمند ما را نیازمند پرستش یک وجود برتر می‌کند و بدین سمت سوق می‌دهد. اما الزاما وجود این عامل بدین معنا نیست که فرد باید حتما دست به یک سری اعمال و مناسک خاص مذهبی آشکار بزند، صرف باور قلبی در این مورد کافیست. این درصد کوچکی از افرادی را نیز که خود را پایبند به ادیان و مذاهب ندانسته و ظاهرا معتقد به خدا نیستند در بر می‌گیرد. چرا که اگر انسانیت فرد در هر عامل دچار نقص باشد، حیوانیت با سرعت آن را پر خواهد کرد. برخی بر این باورند که ما دست پروده و دست نشانده موجوداتی فضایی هستیم. بر فرض که چنین باشد، آنها و جهان هستی را کی آفریده؟!

## ۲- اعتقاد به زندگی و جهان پس از مرگ

اعتقاد به زندگی دوباره، فناپذیری، تناسخ و جهان پس از مرگ همگام با اعتقاد به وجود یک خالق جاودانه همواره با انسان همراه بوده است. در زمانهای گذشته گاهی مردگان را همراه جواهرات یا طعام دفن می‌کردند با این امید که در زندگی پیش رو توشه ای داشته باشد. اگر این باور ولو ناهشیار را نداشتیم که بعد از مرگ زندگی دیگری هست، ترس از مرگ یا ما را فلج می‌کرد یا به پوچی می‌کشاند (مانند فردی که برای گریز از خود و ترسش دست به خودکشی میزند) یا به طغیان وا می‌داشت (مانند فردی که وحشیانه به دیگرکشی دست می‌زند). ما چنان با امید و خوشبین زندگی می‌کنیم که گویا هر لحظه ممکن نیست بمیریم و قرار نیست مرگ از راه برسد! چرا فرد باید در پی این باشد که نام نیکی یا یاد خوشی در خاطره ها بگذارد در حالیکه دیگر وجود نخواهد داشت که از آن احساس شمع و رضایت کند؟ در اینجا نیز افراد عمدتاً دو دسته اند، یا علناً بر این باور صحنه می‌گذارند، که در این صورت نسبت به آن هشیارند. یا آن را تکذیب کرده و به زندگی ادامه می‌دهند، که در این صورت نسبت به این اعتقادی که دارند ناهشیارند. و باز چنانچه این ظرفیت انسانیت با عامل درست خود پر نشود، حیوانیت دست به کار شده و واکنشهایی مانند آنچه در بالا ذکر شد را به راه می‌اندازد.

### ۳- اعتقاد به نظام جزا و پاداش

عذاب وجدان و احساس گناه را همگی تجربه می‌کنیم. آخرین باری که چنین حس رایجی به شما دست داد را به خاطر بیاورید، آیا این حس زمانی بوجود نیامد که شما کار اشتباهی کردید یا در حق کسی ظلم و بی‌انصافی روا داشتید، یا لاف‌خوردن خودتان چنین می‌پنداشتید؟ وجود همین احساس برای اثبات این عامل به تنهایی کافیست. یکی از چیزهایی که باعث می‌شود ما انسانی عمل کنیم بعد از وجود یک خالق ناظر و زندگی مجدد، همین نظام پاداش و جزاست. باوری عمیق به قدمت عمر بشریت که به ما گوشزد می‌کند در قبال هر خیر و شر جزایی دریافت خواهیم کرد. و اگر چنین چیزی در ما نبود یا ظرفیت آن توسط عاملی حیوانی پر شود باز هم با حیوانیت مواجه خواهیم بود. به سادگی زدن یک دکمه و نابودی شهری مملو از انسان با بمب هسته‌ای!

#### ۴- اعتقاد به انسان بودن و انسانی زیستن

با اینکه به لحاظ تکاملی ما نیز نوعی حیوان به شمار می‌رویم، ولی بواسطهٔ بعد انسانیت روان خود و ویژگیهایی که دارد، صرف انسان بودن کفایتی که بخواهیم متفاوت از حیوانات عمل کنیم. ما ناهشیارانه از انجام بسیاری از اعمالی که ما را حیوان جلوه می‌دهد اجتناب می‌کنیم و این اعمال را تقبیح نموده و ناپسند می‌شماریم. مثلاً آمیزش جنسی یا دفع مزاج را در مقابل دیدگان هم نوعان خود عملی مذموم می‌دانیم. با اینکه همگی آنها را انجام می‌دهیم. وجود اخلاق و هیجانی از قبیل شرم در بعد انسانیت به این امر کمک شایانی می‌کند. گویا انسان بودن ما را به انسانی زیستن وادار می‌کند. ویژگیهایی از قبیل همدلی، نودوستی، عشق و غیره ما را وادار به اعمالی می‌کنند که حتی می‌تواند عوامل بقای حیوانیت را به چالش بکشد، مثلاً برای نجات جان یک عزیز ممکن است جان خود را به خطر انداخته یا فدا کنیم. در یک کلام ما می‌خواهیم تا حد ممکن بعد انسانی خویش را به نمایش گذاریم و از حیوانیت خویش فاصله بگیریم. در اینجا باز هم چنانچه این ظرفیت بدرستی پر نشود، حیوانیت آن را اشغال خواهد کرد و شاهد اعمالی حیوانی از قبیل انجام سکس در ملأ عام و مقابل دوربین، خودخواهی و فدای دیگران به قیمت آسایش خویش و غیره خواهیم بود.



## ۵- ترس از پس از مرگ

برخلاف ترس حیوان درون از خود مرگ، به عنوان خط بطلانی بر بقا و پایان حیات حیوانی، ترس در انسانیت که بر این امر واقف است که زندگی دوباره ای خواهد داشت، خالقی هست که ناظر اعمال او بوده و نظام جزا و پاداشی هست که باید در قبال اعمال خود پاسخگو باشد، می‌تواند قابل ملاحظه باشد. و حتی ترس از نرسیدن به جایگاهی بالاتر که می‌توانست عاید او شود. اما عمدتاً این ترس متوجه این موضوع خواهد بود که فرد چه سرنوشتی در پیش خواهد داشت. چرا که علیرغم وجود توصیف و توضیحات زیاد در ادیان و مذاهب و باورهایی که فرد به آنها معتقد است، مرگ و آنچه پس از مرگ رخ میدهد، همچنان در هاله ای از ابهام قرار داشته و بسیار مرموز است. و چنین می‌نماید که عدم اطلاع یا کژفهمی‌ها می‌تواند به این ترس در افراد دامن بزند. از آنجایی که بسیاری از افراد ممکن است این علت ترس را ندانند، شاید بهتر باشد که آن را اضطراب و یا ترس از چیزی مبهم بدانیم. در اینجا تفاوت با عامل بقای ترس از مرگ این است که در آن مورد ترس از خود مردن، نیستی و فانی شدن است. اما در اینجا ترس از خود مرگ نیست بلکه نگرانی از آنچه قرار است رخ بدهد می‌باشد.

<p>این عوامل بصورت یک ظرفیت بالقوه در ما قرار گرفته اند و یک پشتوانه حافظه ای مبهم دارند که به شدت نیازمند روشن سازی است و این بواسطه دیگرانی که ما عضو جامعه شان شده ایم برای ما تعریف می شود، از این روی بسیار مستعد تحریف است.</p>
<p>حیوانیت بواسطه نیازها و عوامل بقای خود توان سرکوبی، تحریف و اشغال این ظرفیتها را تا حدود زیادی داراست.</p>
<p>چنانچه این عوامل از کودکی و در دوران حساس رشدی خود به درستی شکل نگیرند، تغییر آنها در آینده اگر چه محال نیست، اما بسیار دشوار خواهد بود.</p>
<p>افراد سودجوی زمانه ما، با هوشمندی از طریق تقویت و ارضای افراطی عوامل بقای حیوانیت ما، این عوامل را به حاشیه رانده و خصوصا نسلهای جدید را حتی در بافتهای مذهبی به علت جذاب تر بودن و سهل الوصول تر بودن دریافت پاداش از این امیال، به مسیری که خواسته اند هدایت می کنند. مثلا از طریق موسیقی، سینما، شبکه های اجتماعی و غیره عوامل بقا و نیازهای افراد را به گستردگی تبلیغ و تحریک کرده و منافع خود را در این میان جستجو می کنند.</p>
<p>عامل اعتقاد به انسان بودن و انسانی زیستن، عمومی ترین و پذیرفته شده ترین این عوامل در میان انسانهاست، چیزی که انسانیت و سلامت معنوی را باعث می شود.</p>
<p>دیگر عوامل در صورت شکوفا شدن، نوید بخش سلامت مذهبی خواهند بود.</p>
<p>وجود سلامت مذهبی، خصوصا در اسلام به بهترین نحو شکوفائی و رشد این عوامل را باعث خواهد شد.</p>

ان فی خلق السموات و الارض و اختلاف الیل و النهار لآیات لا ولی الا للباب.  
الذین یذکرون الله قیاما و قعودا و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق السموات  
و الارض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانک فقنا عذاب النار

سوره آل عمران، آیات ۹۰ و ۹۱

همان‌قدر آفرینش آسمانها و زمین و اختلاف شب و روز، نشانه‌هایی برای  
خردمندان است. آنان که خدا را یاد می‌کنند در حال ایستاده و نشسته و  
خوابیده و در آفرینش آسمانها و زمین اندیشه می‌کنند، پروردگارا، اینها را  
بیهوده نیافریدی، تو پاک و منزهی، ما را از عذاب دوزخ حفظ بفرما.

## تفکر و نشانه ها، سرنخهایی برای یادآوری

گفتیم که یکی از ویژگیهای انسان درون یادآوری است و این کار جز با ابزار این کار یعنی تفکر انجام شدنی نیست. مبحث حافظه انتسابی را بخاطر دارید؟ انسان درون اضافه شده به حیوان درون ما حافظه ای در خود دارد، حافظه ای از گذشته های دور. چیزی که همواره در پی کشف آن بوده، ولی به سبب کم‌رنگی و ابهام، گاهی دست به دامان خرافات و مرتکب اشتباهات بزرگی شده است. مثلا انسانی که وجود یک خالق را حس می‌کند، به علت فراموشی یا یادآوری ناکافی ممکن است به پرستش ستارگان بپردازد. حیوان درون با عوامل بقای خود چنان سایه ای بر انسان درون می‌افکند که گاهی فراموشی حاصل از عوامل بقای آن مجال برای تفکر و یادآوری باقی نمی‌گذارد. چرا که او در زمان و مکان حاضر زندگی می‌کند و این منطقی تر به نظر می‌رسد که زندگی در دنیای مادی به تفکری مادی و رسیدن به دیگر مادیات موجود برای بقا نیاز دارد و با مرگ این زندگی و شانس بقا و ارضای تمایلات برای همیشه پایان می‌پذیرد. حیوان درون چیزی را باور دارد که می‌بیند و برای او امری ملموس است، اگر اغراق نباشد می‌توان گفت او یک دانشمند معاصر است و نگاه، بیان و نظریاتی علمی دارد. این حیوان دانشمند چنین می‌گوید که ما به نحوی در طی تکامل پدید آمده ایم، به اینجا رسیده ایم، نیازهای خاص خود را داریم، مدت محدودی را خواهیم زیست و در نهایت از میان خواهیم رفت. بر خلاف آن، انسان درون یک فیلسوف است و معتقد به خالق، روح، جهان پس از مرگ و نادیدنی هایی از این دست است و می‌خواهد یادآوری کند. این بخش متفکری توانمند است و با یک نشانه (سرنخ) می‌تواند چیزهای مبهمی را به یاد آورد و شاید هر قدر در این کار خبره تر شود تصاویر زلالتری را مجسم کند و بهتر یاد آورد.

و اگر می‌پرسید یاد آوری چه چیز را؟ باید بگویم زمان قبل از تولد و آنچه را که می‌داند و قرار است در آینده رخ دهد. بنابراین بر عکس حیوان درون که در حال زندگی می‌کند، او دائما در میان گذشته و آینده در نوسان است. ما هر اندازه هم که اسیر حیوان درون شده باشیم و فراموشی بر ما سایه افکنده باشد باز هم نشانه ها ذهنمان را قلقلک می‌دهند. منتها حیوان درون خوب بلد است با منطقی سازی قضیه رنگ و لعاب انسانی این نشانه ها را بزدايد. می‌خواهید بدانید از چه جور نشانه هایی حرف می‌زنیم؟ البته که می‌خواهید! تا به حال فکر کرده اید که چرا بعضی چیزها در طبیعت حس آرامش عمیق و غریبی به شما می‌دهند؟ مثلا گلها، رایحه ها، رنگها، مناظر طبیعی مثل، جنگلهای انبوه، باغهای پر میوه، درختان، دریا، آب و صدای آب، آسمان آبی، ستارگان در شب، ماه کامل، مراتع سر سبز و از این قبیل. بگذارید توجیه حیوان درونمان را بشنویم: خب، انسان جزئی از طبیعت است و عجیب نیست که از جاذبه های طبیعی لذت ببرد یا با در طبیعت بودن به آرامش برسد. اجداد ما در دل همین

طبیعت زندگی حیوانی داشته‌اند. حال بگذاریم انسان درون صحبت کند: سوال اینجاست که چرا اینگونه چیزها برای ما جاذبه دارد، این جذابیت از کجا نشأت می‌گیرد؟ بسیاری از حیوانات توجهی به این چیزها ندارند، ما انسانها چنان به گلها علاقه مندیم که آنها را به کسانی که خیلی دوستشان داریم هدیه می‌دهیم، به معشوق خود گل می‌دهیم، برای بیمار گل می‌بریم، بر سر مزار عزیزی از دست رفته گل می‌گذاریم و این در حقیقت به این معناست که گل را هم ارز با عشق و محبت به کار می‌بریم!

یعنی گل به تنهایی به معنای ابراز کلام (دوستت دارم) و ابراز احساس (دوست داشتن) است و به قدری رایج است که شغلهایی را مانند گلفروشی و باغبانی موجب شده. ما سعی می‌کنیم گلها را لگد نکنیم و نه تنها آنها را از بین نبریم بلکه با کاشتن آنها مکانهای بیشتری را حتی در منازلمان به آنها اختصاص می‌دهیم. در حالیکه یک حیوان براحتی ممکن است پا روی آنها گذاشته و بیخیال از روی آنها بگذرد. بنابراین شاید بتوان گفت گل و سایر مناظر آرامش بخش و تأمل برانگیز یک سر نخ یادآوری کننده از مکان و زمانی دور باشند، جایی که ما را به یاد منشأمان می‌اندازند. برای درک بهتر بیایید بهشت را در ذهنتان ترسیم کنید. آیا در آنجا درختان باشکوه، چمن های سبز، رودها و آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، میوه های گوناگون، هوای لطیف و چیزهایی از این قبیل را نمی‌بینید؟ به داستان خلقت آدم و حوا بازگردید. والدین نخستین ما از چنان مکانی به زمین آمدند. به همین خاطر است که با دیدن جاذبه های طبیعی به یاد خالق خود، آفرینش، دنیای دیگر و عاقبت خویش می‌فیتیم. از سوی دیگر، نشانه های هشدار دهنده ای هم وجود دارد که عامل بقای ترس را تحریک می‌کنند (ترس حیوان درون از مرگ، و ترس انسان درون از قیامت و جهنم) و مثل آرامشند. مثلا حوادث طبیعی مانند زلزله، فوران آتشفشان، سیل‌های کوبنده، طوفانها، رعد و برق و نظیر اینها. نگاهی به توصیف بهشت و جهنم در ادیان موضوع را قابل هضم تر خواهد کرد.

الم اعهد اليكم يا بني آدم ان لا تعبدوا الشيطان انه لكم عدو مبين. وان  
اعبدوني هذا صراط المستقيم. ولقد اضل منكم جبلا كثيرا افلم تكونوا  
تعقلون

سوره يس، آيه ۶۰ تا ۶۲

ای بنی آدم آیا با شما عهد نبستم که شیطان را پرستید او دشمن آشکار  
شماست. و مرا پرستید که این راه راست است. و خلق بسیاری از شما را به  
گمراهی کشید آیا هنوز تعقل نمی کنید.

## چوپانها

در واقع شاید اغراق نباشد اگر بگوییم افراد اندکی (چوپانها) در حال مدیریت اکثریت نا آگاه (گوسفندان) هستند. با ایجاد ابزاری قدرتمند چون رسانه و در دست داشتن غولهایی نظیر هالیوود و اینترنت و ماهواره، گروهی در صدد تغییر و جایگزینی افکار، رفتار، گفتار، فرهنگ، دین، و هر آنچه که به یک ملت هویت می‌بخشد هستند. افراد گوسفندوارانه در تبعیت از جایگزینهای دیکته شده بر یکدیگر پیشی می‌گیرند. در واقع آنها سونامی تغییر را به راه انداخته اند، به همین خاطر است که چرا اقلیتهای آگاه از اعمال آنها را هم دارد با خود می‌برد. وقتی که شما قطره ای در دریا باشید، بادی که موج را ایجاد می‌کند شما را هم به همراه دیگر قطرات می‌برد، در واقع نیروی جمعی شما را به خواست خود هر جا که می‌خواهد می‌برد و مقاومت معنای خود را از دست می‌دهد. زمانی که گرگ به گله حمله ور می‌شود، گله رم می‌کند و همه باید بدون حتی اگر ندانند چرا؟ و اگر می‌خواهید بدانید هدف آنها چیست جواب یک چیز است، خنثی سازی و تضعیف بعد انسانیت و شکوفائی و تقویت بعد حیوانیت. نگاهی به برنامه های ماهواره ای و فیلمهای هالیوودی شما را مطمئن تر خواهد کرد. محتوای آنها حاوی سکس، خشونت، تجملگرایی، خوراکی ها و نوشیدنیهای متنوع و همه چیزهایی است که جزء خصیصه های حیوانی بوده و زیر مجموعه بعد حیوانیت قرار می‌گیرند. اما چرا؟ آنها آشکارا پیام خود را اعلام کرده اند، شما در حیوانیت و لذتهایش غرق شوید، انسانیت و فکر کردن و برنامه ریزی و تعیین اهدافتان با ما! شما آزادانه سکس کنید، بهترینها را بخورید و بیاشامید، به دنبال تجملات و لوکسترینها باشید، از دیدن آنچه دوست دارید در فیلمها لذت ببرید، کارتتان نباشد، ما بیداریم! می‌خواهید دلیل سرکوبی انسانیت و تقویت حیوانیت را بدانید؟

چرا که در واقع انسانیت در حد اعلاي خود ما را به چیزی می‌رساند که برای آنان کابوس است! گفتیم که چوپانها در پی مدیریت افکار، کردار و حتی گفتار مردم دنیا هستند. آنها با در دست داشتن رسانه هایی قدرتمند، خط فکری خاص خود، رفتارهای مورد نظر خود و زبان خود را برای انتقال هر چه بهتر این خواسته ها توسعه می‌دهند. و همینطور گفتیم که هدف نهایی آنان تقویت و شکوفا ساختن حیوانیت افراد و سرکوبی و به حاشیه راندن انسانیت آنهاست. بنابراین، آنها با رسانه های قوی تصویری و صوتی خود عوامل بقای ما را از طریق دو حس برتر برانگیزنده تحت فشار قرار می‌دهند. تنوع غذاها، لباسها، تجملاتی مانند خانه های ویلائی و ماشینهای لوکس و از همه مهمتر روابط جنسی آزاد، متنوع و بی قید و بند، همگی تأیید کننده این موضوع می‌باشد. توجه داشته باشید که این ۵ عامل اگرچه برای بقای ما ضروری اند ولی حد متوسط و معتدلی از آنها برای داشتن یک زندگی مطلوب و طبیعی کفایت می‌کند و مانند بسیاری از چیزهای دیگر افراط و تفریط در خصوص هر یک از آنها می‌تواند ویرانگر باشد.

بنابراین چوپانها در راستای گسترش ویژگیهای بعد حیوانیت، از افراط در عوامل بقا استفاده می‌کنند یعنی جایی که وسیله به هدف تبدیل شده است. میل جنسی که وسیله ای برای تولید مثل است به هدفی برای ارضای خود این میل، اشتها که وسیله ای برای خوردن و زنده ماندن است به هدفی برای لذت بردن از تنوع طعمها، اتومبیل که وسیله ای برای جابجایی است برای خرید خود اتومبیل و به همین ترتیب، تبدیل شده است. با نگاهی بهتر شما هم متوجه خواهید شد که در واقع ما بقا را با لذت معاوضه کرده ایم.

در مورد کنجکاوی هم فرض کنید داشتن مدرک دکترا یا تخصص در یک زمینه می‌تواند جالب و جذاب بوده و کسب آن به جای دریافت آن جهت استفاده برای کمک رسانی وسیله ای برای رسیدن به محبوبیت، قدرت، شهرت و منابع مالی باشد که با آن می‌توان به کسب لذت‌های بیشتر در ارضای اشتها، شهوت و رقابت سود جست. حال شاید پرسید پس در مورد عامل ترس چطور؟ جواب اینجاست که همانطور که پیشتر اشاره شد، ترس در نهایت به ترس از مرگ ختم می‌شود، بنابراین انسان را تا حدودی از افراط در برآوردن لذات بازداری می‌کند و این بازداری به دو شکل است، اولاً، وقتی بدانیم همه قرار است بمیریم و هر لحظه ممکن است این اتفاق به هر شکلی بیفتد، نیروی موجی از اضطراب و غم بر خلاف سرخوشی ناشی از افراط در ارضای لذات براه می‌افتد و باعث تعدیل آن می‌شود، دوم اینکه در افرادی که نگاه اخروی دارند و به زندگی پس از مرگ معتقدند، یاد مرگ بازدارنده مهمی بر علیه افراط و ارضای ناشایست امیال دنیوی است. آنها با اشاعه بعد حیوانیت و غرق کردن افراد در جستجو و ارضای هر چه بیشتر لذات افراطی شده حیوانی، افراد را در مقابل یاد مرگ دچار فراموشی می‌کنند. در واقع فراموشی مرگ و فکر نکردن به آن طوری که گوئی بسیار بعید است یا وجود ندارد جواب سوال شماست. و البته این بدین معنا نیست که افراد دیگر ترسی ندارند، بلکه ترس واقعی فراموش شده ولی ترسهای سطحی و جایگزین حتی بیشتر نیز شده اند. مثلاً ترس از اینکه نکند کمی چاق شوم و جنس مخالف مرا برای رابطه جنسی جذاب نپندارد! نکند این لباس و آرایش مورد توجه مردان قرار نگیرد. نکند موی سر من که کم پشت شده باعث شود زنان به من نگاه نکنند و غیره. نگاهی به تبلیغاتی که در خصوص چاقی و لاغری، لیزر و بوتاکس، کاشت مو، ابزار بدنسازی، وسایل آرایشی و اصلاح و وسایل تسهیل کننده رابطه جنسی از قبیل داروها، کرمها، ژلها، بزرگ کننده ها، حجم دهنده ها و امثالهم اثباتی بر این مدعاست. (بخش رشد معکوس را ببینید)



## خود فردی (درون) و خود اجتماعی (بیرون)

خود درونی و در واقع روان فردی، اساسی‌تر و زیربنای انسان‌هاست. خود بیرونی، در واقع روان جمعی (آنچه در فرد که متأثر از اجتماع و گروه واقع می‌شود)، ظاهری‌تر و مشهودتر است. فردی را فرض کنید که انسان قانون مدار و موقر و آرامی است. امکان ندارد که وی در شرایط عادی دست به تخریب اموال عمومی یا پرخاشگری دیگری بزند، ولی همین فرد در گروه یا جمعی قرار می‌گیرد که به دلایلی دست به آشوب می‌زنند و کم‌کم خود را در حالی می‌بیند که دارد شیشه مغازه‌ها را می‌شکند یا با نیروهای امنیتی درگیر شده. بعدها همین فرد از خود تعجب می‌کند که چگونه ممکن است من بوده باشم که چنین کاری را مرتکب شده. در واقع خود درون این فرد مخالف این کار است ولی خود بیرون که با ترکیب شدن با خودهای بیرونی دیگر افراد به خودی عظیم و با نیرویی مخرب بدل گشته، سکان هدایت فرد را در دست گرفته. تصور کنید افرادی را که لاقل در یک چیز مشترکند و به آن خاطر گرد هم آمده‌اند. خود بیرونی یا روان بیرونی این افراد همه با هم ترکیب شده و یک ابر روان را می‌سازند که می‌تواند سیلی خروشان از ویژگی‌های حیوان درون را به راه انداخته و هر چه را بر سر راه دارد نابود کند. تصور کنید شما یک نوجوان ۱۸ ساله اید و با دوستان در حال قدم زدن، فردی بزرگسالی به شما بی‌احترامی می‌کند، او یک نفر است. اما هیכלی درشت‌تر از شما داشته و قوی‌تر به نظر می‌رسد. اگر تنها بودید ممکن بود فکر درگیر شدن با وی را از سرتان بیرون کنید ولی الان شما با پشتوانه دوستی که در کنارتان قرار دارد و بواسطه حضور وی خود بیرونتان دو برابر معمول شده با وی پرخاشگرانه برخورد می‌کنید.

فرض کنید آن مرد ۱۸۰ سانتیمتر قد و ۹۰ کیلو وزن دارد در حالیکه شما ۱۷۰ سانتیمتر و شصت کیلوئید، اگر دوست شما هم، هم قد و قواره خودتان باشد در واقع اکنون شما یک فرد ۳۴۰ سانتی و ۱۲۰ کیلوئیدی هستید! ۴ دست و ۴ پا و ۲ مغز دارید. پس غول متشکل از شما و دوستان حق دارد و منطقی به نظر می‌رسد که از موجودی ضعیف‌تر نترسد. حال همین را با اجتماعی چندین هزار نفری محاسبه کنید و ببینید در شورشها چه نیروهای عظیمی به راه می‌افتد! به همین خاطر است که زمانی که یک فرد که در تنهایی فردی ترسو به نظر می‌رسد به پشتوانه جمع ممکن است شجاع و یا حتی پرخاشگرتر از بقیه به رفتار کند. این یک جوگیری موجه است!! فراموش نکنید که ما انسانها موجودی اجتماعی هستیم، گربه سانان را در نظر بگیرید، یک ببر به تنهایی زندگی و شکار می‌کند، اما شیرها اجتماعی و دارای یک گله هستند. زندگی در جمع شانس بقای گونه را افزایش می‌دهد. ما انسانها هم برای زندگی جمعی آفریده شده ایم و درست مثل همان گله شیر، تهدیدها را با هم پاسخ می‌دهیم و هر کدام گله خود را

داریم، که متشکل از افرادی هستند که در آن شرایط مکانی و زمانی خاص با ما پیوندها و تشابهاتی دارند. بنابراین چنانچه فرد از تأثیر جمع بر خود بیرونیش بی اطلاع باشد براحتی ممکن است بازیچه و ابزار اهداف و خواسته های حتی نامعقول و خطرناک آن قرار بگیرد و مرتکب اعمالی شود که جبران آن سخت یا ناممکن باشد. تصور کنید عده ای مرد جوان در یک مکان بطور دسته جمعی زنی را مورد تجاوز قرار می دهند. بسیاری از آنها افراد خلافاکاری نبودند، اینها آدمهایی معمولی بودند که قبلاً هرگز چنین کاری نکرده اند و بعید به نظر می رسد در تنهایی مرتکب چنین عمل شنیعی شوند. اکنون پلیس آنها را دستگیر کرده و تک تک مورد بازجویی قرار می دهد. برخی از چنان گریه و ابراز ندامت می کنند که دل همه به رحم می آید. چرا چنین اتفاقی افتاد؟

زمانی که عملی که جمع مرتکب آن می شود در راستای یکی از عوامل بقای ما باشد، با فزون فعالی آن عامل در ما مقاومت در برابر آن بسیار دشوار بوده و چنانچه عوامل بازدارنده خود درون ما به حد کافی قدرتمند نباشد، سقوط در دام آن بسیار محتمل می نماید. در اینجا کفایت یک یا چند نفر با عامل شهوت بالا به زنی در مقابل دیدگان جمع تجاوز کنند، روح جمعی که از پیش شکل گرفته با غلبه عامل شهوت به یک غول شهبانی بدل شده و جریانی از تجاوز را پیش می راند. در مثال آشوب مخالفت با سیاستها یا دنبال منافع خاص بودن که برخاسته از عامل رقابت است، افراد را با همه گیری عامل رقابت در روان جمعی هدایت می کند. یا نوجوانانی را تصور کنید که دسته هایی به راه می اندازند و متأثر از عامل کنجکاوای دست به شیطنتهایی می زنند. مثلاً زدن زنگ درب منازل و فرار کردن. تخریب وسایل موجود در پارک و از این قبیل. اکنون اشتها را در نظر بگیرید. اجداد ما شکارچیان قابلی بودند و شواهدی در دست است که برای شکار مانند شکارچیان اجتماعی همچون شیرها با یکدیگر همکاری می کرده اند. برای کشتن یک فیل و رسیدن به غذا روان جمعی شکارچی ظاهر می شود و افراد (در واقع سلولهای این غول) سر تا پا در هدف این خدمت فعال می شوند. گویی تا رسیدن به هدف نهایی که در اینجا اشتها و در موارد قبل شهوت، رقابت یا کنجکاوای بود افراد آرام نمی گیرند و تازه پس از انجام کار به بررسی جنبه های دیگر آن می پردازند. گویی حیوان در آن عامل غالب کنترل کامل خود را در فرد در دست داشته و بی اختیار وی را پیش می راند. مورد خفیفتر عامل اشتها در جمعی امروزی را خوردن بیش از مقدار معمول در مهمانی و جمع میتوان دانست. حیوانی که به تنهایی شکار کرده ممکن است به خوردن مقداری از گوشت شکارش بسنده کند ولی در حضور دیگران تا آنجا که بتواند از شکار می خورد. در اینجا دو عامل اشتها و رقابت همکاری تنگاتنگی دارند.

همینطور شهوت و رقابت. با اینکه چراغ اشتها یا شهوت روشن شده همزمان چراغ رقابت هم به خاطر حضور جمع فعال می‌گردد. بنابراین با رقابت بر سر شهوت و با رقابت بر سر اشتها مواجهیم. یک زن برای ارضای عامل شهوت موقعیتی است که نباید از دست داد و دیگران دارند با طمع از آن بهره می‌گیرند. یک شکار یا یک سفره رنگین رقابتی بر سر خوردن راه می‌اندازد که نباید در آن شکست خورد یا کم آورد. از آنجا که فعال شدن عامل رقابت با خشم و پرخاشگری در سطوح مختلف همراه است می‌توان پرخاشگریها را در چنین مواردی توجیه کرده و به خوبی توضیح داد. در تجاوز دسته جمعی این عمل خشن تر از حالت انفرادی رخ خواهد داد. چرا که رقابت بالا برای بهره‌گیری از حداکثر منافع در مقابل رقیبان زیاد باید از ویژگی پرخاشگری و بیرحمی استفاده کند. همینطور بر سر اشتها در مواقع قحطی، ممکن است افرادی دست به قتل و آدمخواری هم بزنند. همینطور در مورد کنجکاوی مثلا افراد در گروه‌ها بیشتر محتمل است دست به تجربه مواد اعتیاد آور و مضر بزنند. موقعیتی را فرض کنید که در یک وضعیت اضطراری افراد گرد فردی مصدوم و زخمی جمع شده‌اند و دارند منفعلانه جان دادن او بر اثر خونریزی را تماشا می‌کنند ولی کسی برای کمک پا پیش نمی‌گذارد. روان جمعی یکی شده و حصار را ترتیب داده که مانع عبور افراد از آن می‌شود. اگر فردی که از این وضعیت آگاهی دارد یا خود درونی قوی‌ای داشته باشد که بتواند حصار روان جمع را بشکند، می‌تواند بقیه را از این حباب‌رهای بی‌بخشد. خود درونی وقتی می‌تواند خود بیرونی را در شرایط بحرانی از درگیری در روان جمعی باز دارد که از عوامل قویتری برخوردار باشد و آنقدر قویتر که بتواند با پیش‌بینی آینده فرد را از این کار باز دارد.

## آیا رشد انسانیت گستره گروه‌های اجتماعیمان را وسعت خواهد بخشید؟

خانواده کوچکترین نهاد اجتماعی است که می‌تواند از دو نفر تشکیل شود. اگر از شما بخواهند مهمترین و عزیزترین گروهی که به آن تعلق دارید را معرفی کنید، بی تردید به خانوادتان اشاره می‌کنید. بعد از اعضای خانواده چه کسی را ترجیح می‌دهید؟ شاید دوست صمیمتان را. بعد از آن چه؟ شاید یکی از آشنایان، بعد از دوستان و اقوام شاید همسایه‌ها، بعد شاید همکاران، بعد همشهریان، هم استانیها، هموطنان، همزبانان، هم کیشان، کشورهای همسایه که روابط طولانی و پیشینه‌های فرهنگی مشترک زیادی با آنها دارید، افرادی که در یک قاره با آنها زندگی می‌کنید، مثلاً اگر شما یک آسیایی باشید و یک اروپایی به آسیایها توهین کند، حتماً به دفاع از هم قاره ایهای خود بر خواهید خاست. و اگر در کشور همسایه کسی به هموطن شما توهین کند، از هموطن خود دفاع خواهید کرد. و به همین ترتیب. یعنی در شرایط مختلف، عزیز ما از همسر می‌تواند به قاره گسترش یابد. حال فرض کنید موجودات فضایی به زمین حمله کرده و شما و یک فرد خارجی را از قاره دیگری، با زبان، رنگ، فرهنگ، دین، و ارزشهای متفاوت با شما اسیر کرده و به سیاره خود میبرد. اکنون چه؟ حالا شما از هم‌نوع خود در مقابل بیگانگان دفاع می‌کنید. هر چه انسانیت ما بیشتر رشد کند، می‌توانیم هم‌نوعانمان را از مکان بالاتری نگرسته و بهتر پذیرفته و درک نماییم. ما همگی انسانیم و همگی منشأ و اهدافی یکسان داریم. اختلافات، کینه‌ها، خشونت‌ها و ناملایمات ما در حق هم، ریشه در حیوانیت ما دارند. انسانیت بر گستره مهر ما را به هم‌نوعانمان می‌افزاید.

قل ان الموت تفرون منه فانه ملائیکم ثم تردون الی عالم الغیب و الشهاده  
فینبئکم بما کنتم تعملون

سورة جمعه، آیه ۵

بگو، عاقبت مرگی که از آن میگریزید، شما را ملاقات خواهد کرد، آنگاه  
بسوی خدایی که دانای پیدا و نهان است باز میگردید و او شما را به آنچه  
کرده اید آگاه میسازد.

## یاد مرگ

فرض کنید شما را بر سر راهی گذاشته اند و رفته اند، می‌دانید که باید بروید، راه دیگری ندارید، و اولین قدم را برمیدارید، تا آنجا که چشمتان می‌بیند راه است و راه است و راه. پستی و بلندی، خار و خاشاک، گرما و سرما، روشنایی و تاریکی، دوست و دشمن، گرگ و گوسفند، خستگی و ضعف، زشتی و زیبایی، تلخی و شیرینی و ... چیزهای بسیاری در این راه پی در پی به پست شما می‌خورد و شما می‌دانید که باید بروید، ولی نه تا به کجا و نه تا به کی! پایانی در راه نیست و نمی‌توانید حتی یک گام به عقب بردارید. آیا این یک کابوس نیست؟ آیا هیچکس دوست دارد در چنین مسابقه ای قرار گیرد؟ اما در مسابقه ای عادی چطور؟ وقتی مسیر برای شما روشن است، خط پایان مشخص و دست یافتنی است و پس از مدتی با رسیدن به آن می‌توانید استراحت کرده و نتیجه تلاش خود را ببینید. فرض کنید هر انسانی (و البته هر جاندار)، در هنگام تولد بازوبندی انفجاری و مخصوص بر دست خویش دارد. زمانسنج آن با شماره ای نامرئی از لحظه تولد به شکل معکوس شروع به کار می‌کند. هر آن، هر کجا و در هر حالتی ممکن است این بمب منفجر شده و به زندگی شخص خاتمه دهد. پس ما با بمبهای متحرکی زندگی می‌کنیم که همواره ما را همراهی می‌کنند و هر لحظه بیم انفجارشان می‌رود. نه می‌شود خنثایشان کرد، نه می‌توان آنها را از خود دور کرد. فقط می‌شود با آنها زندگی کرد و ندیدشان، به همین سادگی! سالها پیش والدینم خاطره جالبی را از دوران کودکیشان نقل کردند که نه تنها در آن زمان که کودکی بیش نبودم ذهن مرا به خود مشغول می‌داشت، بلکه اکنون نیز یادآوری آن برای من جالب و عجیب می‌نماید. داستان، حکایت مردی سالخورده بود که هرگز برای خوابیدن دراز نمی‌کشید! بلکه در حالت نشسته و به نوعی گوش بزنگی می‌خوابید. دلیل این عمل عجیب، از نظر شگفتی دست کمی از خود آن نداشت. چرا که وقتی از او سوال می‌شد که چرا راحت دراز نمی‌کشی تا خوابت ببرد، جواب میداد: اگر دراز بکشم و بخوابم، خواهم مرد! هر چند او بالاخره دراز کشید، خوابید و مرد، اما زندگی نکرد! وحشت خیره شدن به زمانسنج مرگ، لذت لحظات زندگی را از او سلب کرده بود. البته ممکن است شما از آن دسته افرادی باشید که با اطمینان زیادی می‌گویند: مرگ ترسی ندارد، به هر حال یک روز اتفاق می‌افتد، من اصلا نگران نیستم و به آن فکر نمی‌کنم. توصیه من به شما این است که هرگز با اطمینان چنین چیزی را نگوئید. می‌پرسید چرا؟ خب شاید به این خاطر که یکی از دوستان من که بسیار با شما هم عقیده بود روزی به من گفت: می‌دانی، همیشه فکر می‌کردم آنقدر شجاعم که وقتی با مرگ مواجه شوم به خودم می‌گویم ترسی ندارد، بالاخره باید مرد، همه می‌میرند. تا اینکه روزی با اتومبیل تصادفی کردم که نزدیک بود کشته شوم. وقتی مرگ از

کنار گوشم گذشت، نفس عمیقی کشیدم و گفتم: خدای من! نزدیک بود کشته شوم! و بخاطر اینکه زنده بودم در پوست خود نمی‌گنجیدم. آن لحظه بود که فهمیدم مرگ واقعا ترس دارد و اصلا برای آن آماده نیستیم!

حیوان درون می‌خواهد تا ابد زنده باشد. تلاشهای او در جهت زندگی در دنیاست و ابزارهای نیرومندی برای بقا و استعدادی قوی برای فراموشی مرگ دارد. او که به شدت از مرگ بیم دارد برای زنده ماندن ممکن است دست به هر کاری بزند، حتی گرفتن زندگی دیگران. البته تلاشهای قابل تقدیر حیوان درون برای تحمل زندگی که چندان هم ساده نیست غیر قابل انکار است. چرا که انسان درون از انجام این عمل عاجز است. او که معتقد به حیات ابدی است چندان به حیات دنیوی دل نمی‌بندد. اکنون بگذارید یک سوال از شما بپرسم، آیا شما دوست داشتید زندگی دنیا جاودانه باشد؟ در مثبت یا منفی بودن پاسخ خود بیندیشید. اگر شما در سنی باشید که از سلامت کامل یا قابل قبول جسمی و روانی برخوردارید و شرایط زندگی مساعدی دارید، و بطور خلاصه زندگی بر وفق مراد شماست ممکن است بگوئید چرا که نه؟ اما حقیقت اینست که شما وقتی زندگی جاودان را می‌خواهید که اوضاع بر همین منوال مناسب باشد. اما در واقع زندگی جریان دارد، از لحظه ای آغاز شده و در زمانی پایان می‌پذیرد. زندگی و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم کار خود را بدرستی بلدند. ما از ضعف به اوج رسیده و دوباره به ناتوانی می‌رسیم. شاید بتوان زندگی کامل یک انسان را بر یک منحنی زنگوله ای ترسیم کرد. همانطور که در نمودار رشد معکوس خواهید دید روزهایی که فرد تمایل به ماندن در آنها دارد آنقدرها طول نمی‌کشد. کم کم فرد به مکانی می‌رسد که مرگ درمان دردهای او و تنها پناه و چاره خواهد شد. گوئی زندگی خود ما را مهبیای مرگ می‌کند. مرگ می‌تواند پایانی باشکوه و آرامشبخش بر رنج زندگی باشد. مثل آبی که آتش را خاموش می‌کند و مثل خوابی که خستگی‌ها را می‌زداید.

گاهی اوقات تلخی مرگ حلاوتی دارد که در شیرینی زندگی نیست! گاهی مرگ آرامشی فراهم می‌آورد که از دست هیچکس و هیچ چیز دیگری بر نمی‌آید.

زندگی و مرگ، همواره بخشی جذاب و گیج کننده از وجود ما بوده اند. یقینا هیچ عاقلی نبوده و نیست که هر از گاهی به آن نیندیشیده باشد. همه ما موجودات زنده در این دو مشترکیم. ما با امید زندگی می‌کنیم و یاد گرفته ایم که مرگ را از خود دور بدانیم. این همان راهبردی است که به من اجازه تحریر این مطالب را میدهد. منی که از به پایان رساندن این جمله خود آگاه و مطمئن نیستم. غیر قابل کنترل و غیر قابل پیش بینی بودن زمان از عواملی هستند که مرگ را برای ما ترسناک کرده اند. اما با توجه به حتمی بودن احتمال وقوع مرگ می‌توان تا حدودی برای آن آماده شد. به این ترتیب می‌توان مقداری کنترل را احساس کرد. چنانچه ما طوری

زندگی کنیم که هر لحظه مرگ به سراغمان آمد خیلی غافلگیر نشویم رویارویی با آن برای ما ساده تر خواهد بود. برای مثال داشتن وصیت نامه به روز، ناتمام نگذاشتن کارها، مشخص کردن بدهی ها و طلب ها، ادای فرایض چنانچه فردی مذهبی است و بیان خواسته های خود پس از مرگ برای افرادی که اطمینان دارد آن را به انجام می‌رسانند، همگی می‌توانند کمک کننده و دلگرم کننده باشند. یاد مرگ می‌تواند با کنترل تمایلات سیری ناپذیر حیوان درون و یاد آوری حیات اخروی و ممانعت از فراموشی گذرا بودن و کذب بودن داشته های دنیوی، در تقویت انسان درون ما و تربیت حیوان درون نقشی کلیدی ایفا کند. لذا در دعا می‌خوانیم که خدایا یاد مرگ را در دل ما گاه به گاه مگردان. و نکته آخر اینکه ما زندگی می‌کنیم تا بمیریم و می‌میریم تا زندگی کنیم ...

احسان قدیمی



وما الحیوه الدنیا الا لعب و لهو و للدار الاخره خیر للذین یتقون افلا تعقلون

سوره انعام، آیه ۳۲

زندگی دنیا به غیر از بازیچه چیزی نیست، و همانا سرای دیگر  
پرهیزگاران را بهتر است، آیا تعقل نمی‌کنید؟

## (نظریهٔ رشد معکوس)

پسر کوچولو گفت: گاهی وقتها فاشق از دستم می افتد.

پیرمرد بیچاره گفت: از دست من هم می افتد.

پسر کوچولو آهسته گفت: من گاهی شلوارم را خیس می کنم.

پیرمرد خندید و گفت: من هم همینطور.

پسر کوچولو گفت: من اغلب گریه می کنم.

پیرمرد سری تکان داد: من هم همین طور.

پسر کوچولو گفت: از همه بدتر بزرگترها به من توجهی ندارند،

و گرمای دست چروکیده را احساس کرد...

می فهمم چی می گی کوچولو، می فهمم!

شل سیلور استاین



## مقدمه:

نظریه رشد معکوس سعی در توضیح این مسأله دارد که مراحل زندگی را می‌توان بصورت یک مثلث یا  $U$  معکوس ترسیم کرد. به این ترتیب که از زمان تولد، فرد با گذر از دوران کودکی و نوجوانی سعی در رسیدن به دوره جوانی که به عنوان **نقطه آرامش** تعریف شده است دارد. بنابراین آرزوهای کودک برای بزرگ شدن و ناسازگاریها و کج خلقیهای نوجوان را می‌توان واکنشی برای تلاش در جهت گذر سریع از مرحله فعلی و رسیدن به نقطه آرامش دانست. اما رسیدن به این مرحله (یعنی مکان اوجی که در آن فرد دیگر تمایلی به حرکت به سوی مراحل پس و پیش را ندارد)، چندان دوامی نخواهد داشت. چرا که ما قادر به توقف زمان و ماندن در نقطه آرامش نیستیم و لاجرم جریان زندگی ما را به گذر از این مرحله وادار خواهد ساخت. از این روی با رسیدن به دوران میانسالی، پشت سر نهادن نقطه آرامش و تجربه محدودیتهای همراه آن، فرد دچار بحران جدیدی شده و به این طریق نسبت به این "بی‌عدالتی" یا ناآرامی واکنش نشان می‌دهد. بنابراین، فرد میانسال دچار ناامنی و بی‌تعادلی شده و با سقوط از نقطه آرامش واقع در اوج نمودار، حالتی مشابه نوجوانی را تجربه خواهد کرد. با گذشتن از این مرحله **نوجوانی ثانویه**، فرد وارد مرحله آخر یعنی پیری خواهد شد که در نهایت به مرگ می‌انجامد. فرد پیر، نسبت به میانسال واکنش ملایمتری به سقوط از نقطه آرامش نشان خواهد داد، هم به این خاطر که مدتها از آن گذشته و تا حدودی با آن کنار آمده است و هم به این دلیل که دیگر انرژی و توان مرحله پیش را برای مبارزه علیه این بی‌عدالتی ندارد. همانگونه که کودک نسبت به مرحله عدم آرامشی که در آن قرار دارد به سبب توان محدود جسمی و روانی با آرزوی بزرگ شدن و منحرف کردن حواس خویش با بازی و لذت بردن واکنش نشان میدهد، فرد پیر نیز که توان نوجوانی یا میانسالی را برای طغیان علیه ناآرامشی ندارد، با بازگشت یا آرزوی بازگشت به دوران کودکی، و هر چه شبیه تر شدن به آن و استفاده از همان راهبردهای حواسپرتی سعی در مدیریت بحران ناآرامی خویش و کنار آمدن با وضعیت فعلی و کاستن از قدرت تهدید کننده مرگ را دارد. بطور خلاصه می‌توان کودکی را با پیری و نوجوانی را با میانسالی مقایسه نمود. در این نظریه، فرد از زمان تولد یک سیر صعودی به سمت جوانی (نقطه آرامش) و از آن پس سیری نزولی به سمت مرگ دارد. به عبارتی اگر تولد را با (+۱)، کودکی را با (+۲)، نوجوانی را با (+۳) نشان دهیم. آنگاه، جوانی (۴)، میانسالی (-۳)، پیری (-۲) و پایان زندگی و مرگ (-۱) خواهد بود. به این ترتیب می‌توان نمودار زندگی طبیعی هر فرد را ترسیم کرد. برای توضیحات بیشتر نمودار را ببینید.

## (+1) آغاز زندگی و تولد در برابر (1-) پایان زندگی و مرگ

زندگی ما با ترکیب دو سلول جنسی پدر و مادر آغاز می‌شود. سپس سلولها شروع به تکثیر کرده و با تقسیمات سریع و پی در پی خود (در حدود ۲۵۰۰۰۰ سلول در دقیقه!) به اندازه بدن جنین می‌افزایند. این دوران شکلگیری در رحم مادر صورت می‌پذیرد، محیطی کوچک، گرم، امن، مرطوب و تاریک.

تولد که لحظه‌ای به یاد ماندنی و شادبخش برای والدین (نسل گذشته) می‌باشد، به نوعی رهایی از محیط رحم و قدم نهادن در دنیایی بزرگ، روشن و تا حدودی (حداقل در آغاز امر) دلهره‌آور و تنش‌زاست. بنابراین نوزاد آرامش پیشین را در پناه آغوش گرم مادری که او را در جان خود می‌پرورد جستجو می‌کند. علاوه بر نیازهای عاطفی و کسب حمایت و امنیت، آنچه برای این نوزاد اهمیت حیاتی دارد دفع نیازهای اولیه‌ای مانند تغذیه، پوشاک، نظافت، محیط امنی برای خواب و استراحت و مراقبتهای پزشکی در مواقع ضروریست. به این ترتیب والدین باید زمان زیادی را صرف برآوردن نیازهای عزیزی کنند که او را به بودن در جهان دعوت کرده‌اند. رفته رفته نوزاد ما بزرگتر و قویتر شده قد می‌کشد، وزن اضافه می‌کند و تواناییهای جدیدی را کسب می‌کند. سینه خیز می‌رود، می‌نشیند، چهار دست و پا می‌رود، با کمک اشیاء بر روی پای خود می‌ایستد، گام بر می‌دارد و در نهایت میدود. او که توان سخن گفتن نداشت، اکنون براحتی از عهده آن برمی‌آید، می‌تواند غذا بخورد، دفع خود را کنترل کند، و کارهای شخصی اش را با کنترل بیشتری انجام دهد.

فردی که یک دوره زندگی طبیعی را سپری می‌کند وارد کهنسالی خواهد شد. در این مرحله بیماریها و فرسودگیها و ضعفهای پیری یکایک پدیدار گشته و حالاتی شبیه دوران اولیه زندگی در وی آشکار می‌شود. فردی که حرکت مستقل را آموخته بود اکنون روند برعکسی را طی می‌کند. قد او کوتاهتر شده و وزنش کاهش می‌یابد. ابتدا توان دویدن، سپس راه رفتن بدون عصا یا واکر، بعد ایستادن و در نهایت حتی نشستن از وی سلب می‌شود. او دراز کشیده و در بستر می‌افتد. چشمهایش مانند روزهای اول خیلی واضح نمی‌بیند، سخن گفتن دشوار شده و در نهایت ممکن است قطع گردد. اکنون نیازهای مراقبتی در وی آشکار می‌گردد، او نیاز به پوشاک مناسب، نظافت (به دلیل از دست دادن تدریجی کنترل دفع مانند دوران نوزادی)، محیط آرامی برای خواب و استراحت و احتمالاً مراقبتهای پزشکی دارد. باید به وی غذا داد و جالب اینکه در این لحظات دیگر توانایی خوردن خوراکیهای سفت و جامد را ندارد و سوپ و مایعات برای او بهتر است. چرا که معده او مانند معده نوزادیش ضعیف است. جالبتر اینکه احتمالاً دندان چندان هم برایش نمانده. حتی می‌توان موهای کم پشتش و ضعف عضلانی اش را

نیز به این شباهت ها افزود. علاوه بر اینها وی اکنون نیازمند عشق و حمایت از سوی مراقبان و احتمالاً فرزندانش است که باید وقت زیادی را صرف مراقبت از عزیزی کنند که آنها را به تجربه زندگی در دنیا دعوت کرده است. مرگ که لحظه ای فراموش ناشدنی و اندوهناک برای فرزندان (نسل آینده) می باشد، عاقبت فرد را در آغوش خواهید کشید. پیکر شخص در قبر یا تابوت در دل زمین (رحم مادر دوم) قرار داده می شود. محیطی کوچک، گرم، امن، مرطوب و تاریک. باکتریها و عوامل تجزیه کننده سلولها را شاید به همان سرعتی که تکثیر می شدند، تجزیه کرده و پس از مدتی چیزی باقی نمی ماند. شاید تولدی دیگر در راه است !!!

احسان فلدی می

## ۲+) کودکی در برابر ۲-) پیری

نگاه کودک که در مراحل ابتدایی رشد قرار دارد به سوی آینده و به تعبیری آخرین مرحله و پیری است. در حالیکه نگاه پیر به گذشته و شاید به تعبیری به سوی کودکی باشد. با این نگاه پیر بین خود و مرگ، یعنی لحظهٔ پایان فاصله ای مجازی انداخته و حواس خود را از قرارگیری در آخرین مرحلهٔ زندگی منحرف می‌کند. شاید بازگشت و کودک شدن تنها راه گذراندن روزهای پایانی باشد. در زیر تعدادی از تشابهات کودکی با پیری ذکر شده است.

**الف- رفتارهای آمرانه:** علیرغم تفاوت سنی چند دهه ای، گاهی اوقات سالمندی و کودکی تشابهات چشمگیری دارند. کودکان معمولا ریاست طلب هستند چرا که عادت کرده اند والدین عزیزشان که نمی‌خواهند فرزند دوستداشتنی‌شان را از خود برنجانند، در خدمت آنها باشند. در حالیکه رفتارهای آمرانهٔ پیرها می‌تواند به این خاطر باشد که آنها به سن زیاد، تجارب و یا دانششان می‌بالند. شاید به این سبب که در جوانی به آنها تحکم شده اکنون فرصت را غنیمت شمرده و انتقام می‌گیرند!

**ب- کارکردهای بدنی:** شباهت مورد توجه دیگر میان کودکان و پیران به لحاظ عملکردهای جسمانی آنهاست. هر دو بدنهایی حساس و ضعیف دارند، کودکان به این سبب که هنوز به قدر کافی رشد نکرده اند و سالمندان به دلیل ضعف سیستم ایمنی، فرسودگی دیگر دستگاههای بدنی و از دست دادن حجم زیادی از بافت عضلانی و تراکم استخوانی. هر دو شکننده و آسیب پذیرند و نمی‌توانند درد را تحمل کنند. ممکن است به سادگی با تغییرات دمایی محیط بیمار شوند. بعلاوه در صورت بیمار شدن هر دوی آنها نسبت به افرادی که در گروههای سنی مابین آنها قرار دارند، زمان بهبودی طولانی تری خواهند داشت. هر دو به سادگی خسته و کج خلق می‌شوند و باید به قدر کافی استراحت کنند. آنها یک برنامهٔ روزمره دارند و چندان از تغییرات زیاد در آن استقبال نخواهند کرد. هر دو زود به رختخواب می‌روند و قبل از همه بیدار می‌شوند.

**ج- هیجانی:** نکتهٔ دیگری که کودکان و سالمندان را به یکدیگر مربوط می‌کند، رفتارهای هیجانی است. هر دو احساساتی و حساسند. چنانچه شما بخواهید به شیوه ای متکبرانه آنها را خطاب قرار دهید و یا بر سرشان فریاد بکشید، زیر گریه زده یا دلگیر می‌شوند. هیچکدام نمی‌توانند سرزنش شدن یا رفتارهای خشن را تحمل کنند. آنها توقع دارند که به شیوه ای آرام

و محبت آمیز با آنها رفتار شود. آنها در باجگیری عاطفی از شما و اینکه بخواهند کاری برایشان انجام دهید بسیار توانمندند. افرادی باهوش اما ستودنی که مجذوب آنها نشدن، دشوار است.

د- **توان شنیدن انتخابی:** بسته به شرایط، این افراد توانائی شنیدن انتخابی دارند. آنها می‌توانند گوشه‌هایی به تیزی گریه داشته و گاهی ناشنوا باشند! ممکن است خودتان این را تجربه کرده باشید که وقتی کودکان در خلوت اتاق خود سرگرم بازی رایانه ای مورد علاقه اش است، از آن سوی منزل چنانچه شما کلمهٔ شکلات را نجوا کنید، سر و کله اش پیدا شود. اما اگر چندین بار با صدای بلند داد بزنید که تکالیف را انجام بده یا کاری برای من بکن، آن را نمی‌شنود. سالمندان چنانچه با صدای بلندتری خطاب قرار گیرند، شنوائی خوبی دارند، ولی چنانچه موضوع گفتگو خوشایندشان نباشد، براحتی ناشنوا می‌شوند!

ه- **رفتار دیگران با آنها:** تشابه دیگر بین این دو گروه، در رفتارهای دیگر افراد با آنان است. افراد دیگر با کودکان و سالمندان با احتیاط رفتار می‌کنند و آنها را با استفاده از کلمات زیبایی مثل عزیزم و جانم برای کودکان و اصطلاحات محترمانه مثل پدر/مادر جان برای سالمندان مخاطب قرار می‌دهند. در مجموع با هر دوی آنها با محبت تا می‌کنند و در اکثر مواقع تمایل به موافقت با آنها را دارند. از دیگر سو، ممکن است گاهی مورد کم لطفی قرار گیرند با این فکر که آنها بسادگی چیزها را درک نمی‌کنند و به همین سبب گاهی توانائی هایشان دست کم گرفته می‌شود، مثلا با این تصور که نمیتوانند رانندگان خوبی باشند یا به تنهایی از خیابان عبور کنند.

و- **زیاد حرف زدن:** وجه اشتراک دیگر اینست که آنها زیاد حرف می‌زنند. آنها بی وقفه حتی در خلال پخش فیلم در سالن سینما صحبت می‌کنند. به نظر می‌رسد هرآنچه را که در ذهنشان می‌گذرد دقیقا برای شما بازگو می‌کنند. گاهی ممکن است وقتی که با صدای بلند دربارهٔ فردی که مثلا دارای اضافه وزن زیادی است صحبت می‌کنند، شما را واقعا عصبانی کنند. آنها توجه افراد اطرافشان را به خود جلب می‌کنند. در حالیکه کودکان این را برای نشان دادن توانائی های جدیدشان انجام می‌دهند، سالمندان معمولا وقتی دست به این عمل می‌زنند که احساس انزجار می‌کنند یا بخاطر چیزی پذیرفته نمی‌شوند.

ز - **بهره مندی از حمایت و پارتی بازی:** با نگاهی به کودکان و سالمندان متوجه می‌شویم که آنها بخاطر سن بسیار کم یا بسیار زیاد خود از منافی بهره مندند. مثلا در اتوبوس بیشتر احتمال دارد که کسی جای خود را به آنها بدهد، در صف ها آنها را جلو بیندازند و همچنین در

انجام کارهایی که برایشان دشوار است مانند جابجا کردن وسایل کمکشان کنند. هر چند این سن کم یا زیاد گاهی محدودیتهایی را نیز به همراه خواهد داشت. برای مثال در استفاده از برخی لوازم، انجام برخی ورزشها، دیدن برخی فیلمها و غیره.

ح- **آنها قربانیان ساده ای هستند:** هر دوی این افراد در مقایسه با جوانان و میانسالان اهداف و قربانیان ساده تری برای جنایات شنیع هستند. در حالیکه کودکان بیشتر مورد تجاوز جنسی یا بدرفتاری بدنی قرار می‌گیرند، سالمندان از آزارهای روانشناختی، فیزیکی و کمتر جنسی رنج می‌برند. روابط خانوادگی پر تنش یک دلیل برای غفلت از این قشر آسیب پذیر است. متأسفانه گاهی این بدرفتاریها به مرگ یا قتل آنان می‌انجامد.

ط- **عادات منحصر بفرد:** آنها عاداتهای عجیب و با مزهٔ مشترکی دارند. مثلاً در حمام، زیادی معطل می‌کنند و آواز می‌خوانند و شما باید مدام بیرون آمدن را به آنها گوشزد کنید. از آنجا که فکر می‌کنند شما دربارهٔ چیزها خیلی سرتان نمی‌شود مدام نکاتی را به شما گوشزد می‌کنند. در حالیکه در انجام کارهای خود فراموشکارند. هر دو دوست دارند بیرون بروند، سفر کنند و به چیزهای جدید بنگرند، اما بسادگی خسته می‌شوند. هر دو از جاهای خیلی شلوغ خوششان نمی‌آید و در همراهی کردن با غریبه‌ها احساس چندان خوبی ندارند. آنها دنیای خاص خودشان را دارند، ساده اما زیبا و دوست دارند که در آن زندگی کنند.

ی- **ناراحتی در تجربهٔ چیزهای جدید:** با اینکه عاشق سفر به مکانهای جدیدند ولی بزودی دچار دلتنگی برای منزل می‌شوند. آنها جستجو برای پیدا کردن لباسهای جدید را دوست دارند ولی در پوشیدنشان برای مدتی طولانی خیلی راحت نیستند. بعلاوه دوست دارند خوراکیهای جدید را امتحان کنند و ممکن است شما را وادار کنند چیز متفاوتی بپزید اما فقط یک یا دو لقمه از آن بخورند و با این بهانه که خوب نپخته یا جا نیفتاده به رژیم قبلی خود بازگردند. کاری که ممکن است شما را حسابی کلافه کند!

ک- **رابطهٔ خوبی با هم دارند:** شاید اشتراکات زیادی آنها باعث می‌شود که با هم رابطهٔ صمیمی و عمیقی برقرار کنند. گاهی روابط پدر/مادر بزرگها با نوه‌ها بهتر از رابطهٔ بچه‌ها با والدینشان است. حتی گاهی نوه‌ها بخاطر پدر/مادر بزرگشان با والدین خود مشاجره می‌کنند و برعکس گاهی پدر/مادر بزرگها فرزندان خود را بخاطر آزرده نوه‌های دلبندشان مورد سرزنش قرار می‌دهند. آنها با هم به پارک می‌روند و از وسایل بازی موجود در آنجا استفاده می‌کنند.



روی نیمکت می‌نشینند و با هم بستنی می‌خورند. در مقابل پدر و مادر در جبهه مشترکی قرار دارند و گاهی رازدار یکدیگرند. هر دو زیاد می‌خوابند، زود از خواب بیدار می‌شوند، زیاد به دستشویی می‌روند، گاهی جای خود را خیس می‌کنند، دندانهایشان را از دست می‌دهند، اشتغالی ندارند و صدای تلویزیون را زیاد می‌کنند.

ل- **دوستداشتمی هستند:** با اینکه کودکان صورت زیبا و پر نشاط، پوست لطیف، بینی کوچک، گونه تپل و در کل طراوت و تازگی جذابی دارند و باعث می‌شود که دیگران آنها را دوست بدارند، از طرفی چین و شکن پوست، موهای کم پشت و سفید، بدن یا صورت استخوانی، بینی و گوش بزرگتر نسبت به جوانی و تغییرات زیاد دیگر می‌تواند جلوه‌های دیگری از زیبایی را به تصویر بکشد. شاید این بار زیبایی نه در توازن و ترکیب اجزاء، که در گرو احترام، بزرگی و قدردانی از عمری تجربه زندگی و تلاش بی وقفه و همچنین تحمل دشواریهای پرورش نسل جدیدی باشد که خود با والد شدن دارد کم کم به ارزش کار شاق این کهنسالان قابل ستایش پی می‌برد.

توجه: موارد الف تا ی برگرفته از مطلبی تحت عنوان ۱۰ شباهت بین کودکان و سالمندان نوشته *kshipra bansal* (۲۰۱۳) میباشد.

## ۲+) نوجوانی در برابر ۳-) میانسالی

در دوران نوجوانی فرد در مرحله ای بینابینی و برزخی قرار دارد، از یک سو کودکی و از سوی دیگر جوانی. او دیگر نه خصوصیات دوران پیشین را دارد و نه هنوز به قدر کافی به دوران بعد یعنی جوانی شباهت دارد. بلکه در حالتی میانه و نامتعادل قرار دارد نه کودک است و نه جوان. غالباً افراد در این مرحله با توجه به تغییرات گوناگونی که در پیش رو دارند دچار یک بحران نوجوانی می‌شوند که می‌تواند معتدل یا پرشور باشد. دوران میانسالی نیز در مرحله ای ما بین جوانی و پیری قرار دارد. فرد میانسال از یک سو میل به بازگشت به دوران اوج پیشین را دارد و از سوی نگران پیری پیش رو و مرحله آخر زندگیست. با توجه به تغییرات فراوانی که فرد در این دوره با آنها مواجه می‌شود (که بخاطر فشارها گاهی نسل ساندویچ خوانده می‌شوند)، می‌توان از یک بحران میانسالی سخن گفت که گاهی آن را **بحران ثانویه** می‌گویند. به تعبیری شاید بتوان میانسالی را **نوجوانی دوم** نامید. در زیر تعدادی از تشابهات میان این دو مرحله زندگی را مرور می‌کنیم.

الف- **هورمونی**: نوجوانان چه دختر و چه پسر، در ابتدای نوجوانی تغییرات هورمونی را تجربه می‌کنند. قاعدگی در دخترها آغاز شده و بدنشان شروع به رشد و تغییر می‌کند. پسرها هم تغییرات بدنیشان آغاز میشود، صدای آنها تغییر می‌کند و موهای صورت در آنها نمایان می‌شود. هورمون‌ها می‌توانند بر پوست نوجوان اثر گذاشته و باعث ایجاد جوش بر روی صورت و جاهای غیر منتظره بدنشان شود. میل جنسی در آنها قوی شده و گاهی به سبب تغییرات هورمونی اساسی احساس عدم کنترل بر هیجانات به آنها دست می‌دهد. میانسالان نیز تغییراتی را در هورمون‌ها تجربه می‌کنند. با آفت استروژن، زنان آغاز یائسگی را تجربه می‌کنند که با عرقهای شبانه و گر گرفتگی همراه است. سطح تستوسترون در مردان هم دستخوش تغییراتی می‌شود و با کاهش آن از انرژی و توان جنسی تا حدودی کاسته می‌گردد. اکثر مردان و زنان میانسال تغییراتی را در میل جنسی و همچنین در پوست و موی خود گزارش می‌کنند. این تغییرات هورمونی می‌توانند همچنین منجر به تغییرات هیجانی گردند به نحوی که برخی در خلال این دوره احساس تحریک پذیری و افسردگی می‌کنند.

ب- **زیبائی شناختی**: تغییرات جسمی در رشد نوجوان و طی بلوغ بسیار متنوعند. دستها و پاها و بینی که سریعتر رشد می‌کنند گاهی احساس عدم تناسب را در نوجوان بوجود می‌آورد

که برای آنها می‌تواند آزار دهنده باشد. زودرسی خصوصاً در دخترها می‌تواند ناخوشایند باشد، چرا که دختران زودرس با بدنی زنانه نسبت به دیگر همسالان دیررس خود بیشتر به چشم آمده و به لحاظ جنسی فعالیت‌تر به نظر می‌رسند که این می‌تواند تا مدتی برای آنها ناراحت‌کننده باشد. در مجموع تغییرات ناگهانی این دوره احساس عدم کنترل را به نوجوان می‌دهد. بدن میانسالان هم دچار دگرگونی‌هایی می‌شود. با کاهش فعالیت و متابولیسم وزن بالا می‌رود که خود با زیبایی رابطه دارد. عضلات شل تر شده و استخوانها شکننده تر می‌شوند. موها در هر دو جنس شروع به خاکستری شدن می‌کند. در زنان پیر شدن پوست و ایجاد چین و چروکها بر روی صورت، گردن و دستها مشهود است. عضلاتشان قوام خود را از دست داده و سینه‌های افتاده‌ای پیدا می‌کنند.

ج- **دلمشغولی به بدن خود:** نوجوانان غالباً خود محور و سرگرم نیازهای و خواسته‌های خودشانند. دختران اغلب بر خودانگاره خویش متمرکز شده و با نگاه کردن مداوم خود در آینه، تماشای تصاویر مجلات و دیدن مدلها سرگرم تصویر بدنی خودند. پسران نیز توجه بیشتری به ظاهرشان کرده و با مدل‌های مختلف مو، انجام ورزشهایی مثل بدنسازی در پی زیباسازی بدن خود هستند. گاهی در میانسالی افراد به همان اندازه نوجوانی وقت خود را صرف نگرستن در آینه می‌کنند. همگام با تغییراتی که در ظاهرشان ایجاد می‌شود، گویا در زمان به عقب باز می‌گردند. آنها اکنون در آینه بر چین و چروکها، خالهای مرتبط با سن (به جای جوشها) و موهای زائد (در صورت و پشت لب خانمها) متمرکز می‌شوند. با پیگیری آگهی‌ها و تبلیغات، برخی در پی یافتن روشهای ضد پیری معجزه آسائی هستند که شاید بتواند تغییراتی را که احساس میکنند کنترل کرده یا تغییر دهند!

د- **جدایی و فردیت:** نوجوانان هنگامیکه در حال عبور از نوجوانی به سمت جوانیند، با تغییرات جدایی از خانواده به منظور ادامه تحصیلات یا کار مواجه می‌شوند. با این حال در اوائل درباره استقلال شکننده شان نگرانی‌هایی دارند. آنها از یک طرف ممکن است در مقابل تحکم و کنترل والدینشان، طغیان کنند و از طرف دیگر همچنان به بچگی شان چسبیده باشند. به هر حال آنها در پی کسب هویت، استقلال و فردیتند. میانسالان نیز هنگام مواجهه با جدایی فرزندان بزرگ شده و نگهداری از والدین سالخورده شان به چالش کشیده می‌شوند. پس از سالها مراقبت از فرزندان آنها با وضعیتی به نام آشیانه خالی روبرو می‌شوند. آنها نیز که از یک سو آرزوی برگشت به گذشته و از سوی دیگر نگرانی از آینده را دارند برای یافتن هویت‌های جدید در کشمکش اند.

ه- **جنگ و گریز:** نوجوانان نسبت به تغییرات هیجانی و فیزیکیشان بصورت جنگ و گریز واکنش می‌دهند. با درگیری در تجارب جنسی، اعمال تکانه ای، وسواسی، رفتارهای اعتیادی، پرخوری و توقف خوردن و غیره، که می‌توانند نمایانگر تلاشی برای کسب کنترل باشند، تمایل خود به داشتن آن را نشان می‌دهند. میانسالان نیز هنگام تجربه تغییرات این دوران احساس فقدان کنترل کرده و در صدد کسب مجدد آن برمی‌آیند. هر چند ممکن است مانند نوجوانان آن را آشکارا اظهار نمایند، اما انجام اعمالی مانند خریدهای تکانه ای، اعمال تغییرات اساسی و یا استفاده از الکل و دارو میتواند بیانگر احساسات فقدان کنترل یا تمایل به کسب آن باشد.

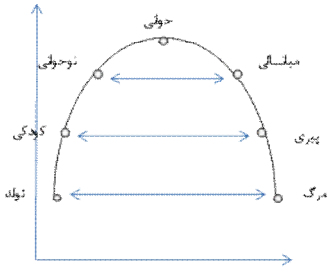
## ±۴ جوانی

جوانی مرحله ایست که در آن شخص به لحاظ جسمانی و همچنین تواناییهای ذهنی در اوج خود به سر می‌برد. جوان نه آرزوهای کودکی را برای زودتر بزرگ شدن دارد، نه دغدغه‌های نوجوانی را برای کسب استقلال و شغل و همسرگزینی، نه فشارها و بحرانهای وارده بر میانسال و نه ضعفها و نگرانیهای ناشی از رسیدن به مرحله آخر پیری را. به این خاطر من این مرحله را “نقطه آرامش” می‌نامم. (به این معنی که فرد سالم دوست دارد در آن بماند و تمایلی به بازگشت به مراحل پیشین یا رفتن به مراحل بعدی را ندارد). استفاده از کلمه “سالم” برای در نظر گرفتن استثنای احتمالی است. برای نمونه چنانچه فرد از بیماری لاعلاجی در سن جوانی در رنج باشد و یا در آن سن دچار سانحه ای اساسی مانند تصادفی فلج کننده شود، ممکن است آرزوی بازگشت به دوران پیش از بیماری و سانحه و حتی رفتن سریع به مرحله پایانی و مرگ را داشته باشد. به عنوان نمونه ای دیگر، این مرحله در فردی که از سلامت روانی یا ذهنی نامناسبی در رنجست (مانند معلولی ذهنی یا یک روانپزش) معنای خاص و متفاوتی با دیگر مراحل نخواهد داشت.

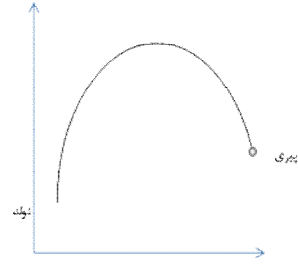
(۰

## توضیحات و هشدارها:

- ۱) منظور از درج مرحله ( ۰ ) در آغاز و پایان مراحل نظریه رشد معکوس، لحاظ کردن مسائل مذهبی است. چرا که گاهی از این منظر عقیده بر این است که ما از مکان دیگری به این جهان آمده ایم و پس از مرگ جهانی دیگر در انتظار ماست. اما بخاطر مبهم بودن و فقدان جزئیات دقیق به جای توضیح علامت سؤال قرار داده شده است.
- ۲) تفاوت‌های فردی موجود در انسانها از ابعاد گوناگون، به عدد خود انسانها است! بنابراین ممکن است این نظریه در مورد همه صادق نباشد و یا در جزئیات و ویژگیها تفاوت‌هایی دیده شود.
- ۳) به نظر می‌رسد این نظریه در خصوص افرادی که بطور طبیعی تا کهنسالی زندگی کرده و بر اثر بیماریهای مزمن یا مرتبط با سن می‌میرند، کاربرد بیشتری داشته باشد. چرا که می‌توان شخصی را فرض کرد که در مراحل پیش از پیری بر اثر ایست قلبی یا سانحه ای غیر منتظره جان خود را از دست می‌دهد. در این گونه موارد طبعاً می‌توان منحنی را بر حسب آخرین مرحله ای که فرد در حال گذر از آن بوده ترسیم نمود. (منحنی های را ببینید)



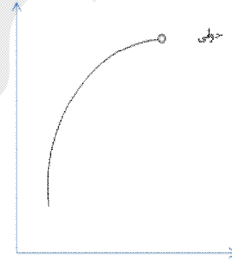
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

توضیحات: شکل ۱- منحنی رشدی طبیعی: در فردی که تا پیری زندگی می‌کند مراحل می‌تواند به این شکل ترسیم گردد.  
شکل‌های ۲ تا ۴ نشان‌دهنده مرگ در مراحل پیری، میانسالی و جوانی هستند.

## مدل منظومه ای رشد:

می‌توان رابطه میان مراحل را با لحاظ محوریت مرحله جوانی، بدین صورت ترسیم نمود. به عبارتی از زمان تولد تا قبل از جوانی رشد فرد سیر صعودی و از زمان نزدیک به مرگ تا پس از جوانی رشد فرد سیری نزولی به سمت نقطه آرامش جوانی خواهد داشت. بنابراین برخی خصوصیات نوجوانی به میانسالی منتقل شده و میانسالی از جهاتی ویژگیهای نوجوان را پدیدار خواهد ساخت. به همین ترتیب پیری و کودکی و مرحله آغازین و پایانی را نیز در نظر بگیرید. (صفحه بعد را ببینید)

شکل ۵- مدل منظومه ای مراحل رشد





**مدل هرم یا مثلث رشد:** می‌توان این نظریه را در قالب این هرم یا مثلث به خوبی توضیح داد. آنچه در اینجا نیاز به اندکی توضیح دارد بکار بردن ۳ نقطه آرامش است. نقطه آرامش ۱، در ابتدای تولد قرار دارد. نوزاد در رحم دنیایی محدود و امن دارد و اطلاعی از نقطه آرامش جوانی یا مرگ ندارد. او نگرانی خاصی هم ندارد و در مجموع در یک وضعیت امن و نقطه آرامش گذرا و کاذب به سر می‌برد. گذرا از این جهت که با رشد سریع بزودی تولد و خروج از نقطه آرامش را تجربه خواهد کرد، و کاذب از بابت که او هشیاری یا درک کافی برای بهره بردن از این آرامش را ندارد!

نقطه آرامش ۲، یا همان مرحله جوانی در واقع **تنها نقطه آرامش واقعی** است. واقعی به این معنا که فرد (با فرض بهره مندی از سلامت از جمیع جهات) قادر به فهم و بهره‌گیری و چشیدن لذت این دوره از زندگی خویش است که علیرغم گذرا بودن، نقطه اوجی است که دیگر مراحل آرزوی رسیدن یا بازگشت به آن را دارند. و در نهایت، نقطه آرامش ۳ یا مرگ، به معنای آرامش کاذب دیگریست که در آن فرد جدا از همه دغدغه‌های پیشین، در آن آرام گرفته. هرچند دیگر مجالی برای بهره‌گیری از این آرامش نخواهد داشت.

(هر قدر که مرحله رشدی ما به مرگ نزدیکتر باشد، ما به مرحله ای که از مرگ دورتر است شبیه تر خواهیم شد)



با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان بروشنی دریافت که انسان امروزی به عوامل بقای خود اهمیتی مضاعف داده و در نتیجه ترس از مرگ در وی هر چند ناهشیار رو به فزونی است. چرا که با در دست قرار گرفتن بیشتر منابع جهت ارضای امیال حیوانی و عوامل بقا، مردن، فرد را از وابستگی‌های بیشتری خلع ید می‌کند. به همین خاطر تلاش نافرجام در برگشت به نقطه آرامش (جوانی) و استفاده و تبلیغات در خصوص روشهای کاشت مو، جراحی زیبایی و کشیدن پوست، رنگ مو، خوردن مکمل‌ها و ورزش برای جوانتر نشان دادن، استفاده از داروها و وسایلی برای تسهیل رابطه جنسی و چیزهایی از این دست، هزینه‌های مادی و معنوی بیشتری را برای فرد به ارمغان می‌آورد. حیوان و در جنگ نابرابر زندگی علیه مرگ، همچنان مرگ پیشتاز میدان هستی است.

اقترب للناس حسابهم وهم في غفلة معرضون. ما يأتيهم من ذكر من ربهم  
محدث الا استمعوه وهم يلعبون

سورة انبياء، آيات ۱ و ۲

روز حساب مردم بسیار نزدیک شد و مردم سخت غافلند و اعراض می‌کنند.  
برای آنها هیچ پندی از جانب پروردگارشان نمی‌آید مگر اینکه شنیده و عمر  
را به بازی می‌گذرانند.

## شگردهای فراموشی

حیوان درون به منظور ایجاد فراموشی مرگ، از ابزارهای خاصی بهره می‌جوید مانند:

**تحریف زمان:** بسیاری از افراد (خصوصاً خانم‌ها) سن واقعی خود را کمتر از سن تقویمی اعلام میکنند طوری که انگار قرار نیست پیر شوند. این شیوه ناهشیار گویی به آنها عمری اضافه می‌بخشد، و مرگ را برایشان به تأخیر می‌اندازد.

**جوانی کاذب:** همانطور که گفته شد، برخی افراد به هر دری می‌زنند تا ظاهر خود را حتی الامکان جوان نشان دهند، چنانکه گویی نداشتن موی سپید، چروک نداشتن صورت و انجام اعمالی که نشانه شور و حال جوانی است، مرگ را می‌توانند بفریبند و به این ترتیب فرصت بیشتری بگیرند یا بخرند.

**دور پنداری مرگ:** بعید پنداشتن مرگی که هر لحظه می‌تواند رخ دهد، یا داشتن این احساس که حالا حالاها وقت دارم، با به تأخیر انداختن کارهای مهمی که فرد بطور ضروری و حتمی باید به آنها رسیدگی کند، شیوه دیگریست که افراد ناهشیارانه برای فراموشی مرگ به آن تمسک می‌جویند.

**افراط در ارضای نیازها جهت کسب لذت بیشتر:** هر قدر که فرد بیشتر درگیر و مشغول لذت بردن ناشی از ارضای بیش از حد یا بیش از نیاز عوامل حیوانی خود باشد، فراموشی مرگ برایش ساده تر و محتملتر خواهد بود.

لا اکراه فی الدین قد تبین الرشد من الغی ...

سورۃ بقره، آیه ۲۵۶

در دین اجباری نیست، راه هدایت و ضلالت بر همه روشن گردید...

## سلامت مذهبی رکن پنجم

زمانی واژه سلامت را فقط در مورد سلامت جسمی به کار می‌بردند. یعنی سلامت بودن به معنای داشتن بدنی سالم بود. اما بتدریج ابعاد دیگری نیز وارد این حوزه شد و در این تعریف جای خود را باز کرد. مانند سلامت روانی، سلامت اجتماعی و این اواخر سلامت معنوی. این چهار بعد سلامت گویای این حقیقتند که برای داشتن معیارهای سلامت، انسان نیازمند برخورداری از شرایط مساعدی در تمامی این زمینه‌هاست. سه بعد اول توضیح چندانی نمیطلبد و عنوان آنها به اندازه کافی رساست، ولی درباره سلامت معنوی چطور؟ تعاریف نسبتاً متفاوتی از این بعد سلامت به عمل آمده و چنین به نظر می‌رسد که توافق کاملی بر سر ابعاد آن موجود نمی‌باشد، ولی در مجموع این بعد اشاره دارد به ویژگیهایی از قبیل اخلاص، از خودگذشتگی، مهارنفس، صداقت، نیکوکاری، خیرخواهی، تلاش برای معنا و هدف، اتصال به دیگران، ارزشها، عشق، دلسوزی، دوستداشتن، دوستداشته شدن، کمک به دیگران، تجربه کمال، آرامش در زندگی و از این قبیل. برخی این بعد را دارای دو بعد عمودی و افقی می‌دانند که بعد عمودی آن نشاندهنده رابطه با خدا و بعد افقی آن نشاندهنده روابط فرد با دیگران و طبیعت و همچن پیوندهای درونی افراد است. برخی نیز آنرا بر طیفی قرار می‌دهند که یک سمت آن را فقدان ایمان و سمت دیگرش را اعتقاد راسخ تشکیل می‌دهد. به این دلیل که برخی از افرادی که خود را معنوی می‌دانند خود را تابع یک مذهب رسمی نمی‌دانند، بعضی معنویت را وسیعتر و در برگیرنده مذهب می‌دانند.

اکنون از شما می‌خواهم تعریف سلامت معنوی را با بعد انسانیت که پیشتر بیان شد مقایسه کنید. در حقیقت چنانچه ما ویژگیهایی را که برای معنویت برشمردیم همان ویژگیهای بعد انسانیت در نظر بگیریم خواهیم دید که به تعریف قابل قبولتر و قابل توافقتتری برای اکثر افراد می‌رسیم. در واقع ما انسانیم و انسانیت نشاندهنده و گویای خصوصیات در گونه ماست که اکثر جوامع بر سر آن توافق دارند. با این تفاوت که ما در اینجا می‌خواهیم مذهب را از آن جدا کنیم. چراکه همانطور که اشاره شد می‌شود بدون تعلق به یک مذهب خاص از انسانیت در حد قابل قبولی برخوردار بود. (اگر دین ندارید، لاقلاً آزاد مرد باشید). حال شاید شما برسید پس مذهب چه می‌شود؟ این درحالیست که ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد علناً می‌گویند که به وجود خدا معتقدند و افراد کثیری اظهار می‌دارند که دین نقش مهمی در زندگی آنها دارد. تا بدینجای کار ما چهار بعد سلامت را شناسایی کرده ایم و اکنون می‌خواهیم وارد بعد پنجم و آخر آن شویم، و آن چیزی نیست جز "سلامت مذهبی". سلامت مذهبی یعنی اینکه ما چقدر معتقد به خدا، پای بند یک مذهب الهی و معتقد به تأثیر این ابعاد در زندگی دنیوی و اخروی خود هستیم. اجازه دهید ابتدا مفهوم هرم سلامت را برای شما تشریح نمایم.

## مدل هرم سلامت



همانطور که در این هرم ملاحظه می‌کنید سلامت جسمی در قاعدهٔ هرم قرار گرفته و به عنوان اساسی برای ابراز دیگر ابعاد به کار می‌رود. به همین ترتیب در بالای آن سلامت روانی، اجتماعی، معنوی و در رأس هرم سلامت مذهبی خودنمایی می‌کند. بنابراین چنان که به نظر می‌رسد ما با یک سلسله مراتب مواجهیم که تا مرحلهٔ پایین تر تأمین نشود دستیابی به سلامت بالاتر دور از دسترس و دشوارتر می‌نماید، از دیگر سو، هر پنج بعد به انحای مختلف با یکدیگر در تعامل بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند. چنانچه سلامت معنوی به انتها درجهٔ خود برسد انتظار می‌رود که این فرد ارتباط عرضی خود را در طول نیز گسترش داده و به یک فرد کاملاً سلامت نزدیکتر شود. اگر دقت کنید سلامت مذهبی در بالاترین نقطهٔ خود انگار مرحلهٔ عالیتری نیز دارد! حدس شما چیست؟ اجازه دهید آن را هم با هم بررسی کنیم. سلامت مذهبی نه تنها در برگیرندهٔ باورهای مذهبی و انجام اعمال مرتبط با آن مذهب است، بلکه همچنین دربرگیرندهٔ دغدغه‌ها و دلمشغولیهای فرد مذهبی در خصوص زندگی پس از مرگ و تلاش جهت دستیابی به جایگاهی برتر در این خصوص است.

یعنی نه تنها فرد از مذهب در جهت زندگی دنیوی، که در واقع از آن و دیگر ابعاد سلامت در جهت رسیدن به هدفی بالاتر و والاتر بهره می‌جوید و آن کسب رضایت خداوند و رسیدن به آرامشی ابدی و نیز برخورداری از پاداشهای جاودانهٔ اخروی است. فرد کهنسالی را تصور کنید که در واپسین ایام پیری است، او که مرگ را در مقابل دارد و آن را پدیده‌ای قریب الوقوع می‌پندارد، نگرانیهایی در خصوص مرگ و آنچه در پی آن حادث خواهد شد، کیفیت باقیماندهٔ ذقیمت زندگی او را مختل می‌کند. آیا این عامل مختل آرامش عدم سلامت را تداعی نمی‌کند؟ آیا نمی‌شود تدابیری در خصوص چنین مواقعی سنجید؟ آیا می‌توان این مهم را نادیده گرفت؟ آیا سلامتی در دیگر ابعاد می‌توانند مرهمی بر این درد باشند یا اینکه مشکلی مذهبی، سلامتی مذهبی را می‌طلبد؟ پیش از پاسخ به این سوالات اجازه دهید این نکته را گوشزد کنیم که بعد پنجم و آخر سلامتی یعنی سلامت مذهبی از جهاتی متفاوت از دیگر ابعاد بوده و منحصر بفرد می‌باشد. چرا که علیرغم دیگر ابعاد وابسته به پیروان مذهبی خاصی است. به عبارتی دیگر به علت تنوع مذاهب و وجود پیروان هر مذهب خاص، نمی‌توان یک نوع سلامت مذهبی مشابه را برای همهٔ جوامع در نظر گرفت. از این رو صرفنظر از اینکه در مجموع سلامت مذهبی در اعتقاد به وجود یک معبود، یک مذهب و اعمال و مناسکی خاص مشترکند ولی هر مذهبی باورها و دستورالعملهای مخصوص به خود را دارد. از این رو لازم است که این بعد سلامت به نحوی بومی سازی شود تا مورد استفادهٔ پیروان خاص خود قرار گیرد.



<b>توهم تغییر؟</b>	
مراجعه:	من می‌خواهم تغییر کنم، دوست دارم عوض شوم ولی همیشه، انگار یه کسی یا یه چیزی نمی‌ذاره، میدونم چه چیزایی در من هست که لازمه تغییرش بدما، اما همین که می‌خواهم دست به کار شوم یه نیروئی جلومو میگیره!
درمانگر:	جالبه! متوجه شدید وقتی دارید در مورد خودتون صحبت میکنید، انگار دربارهٔ بیشتر از یک نفر حرف میزنید؟ مثلا می‌گید: من می‌خواهم تغییر کنم ولی یه کس دیگه ای هست که نمی‌خواد!
مراجعه:	آره، دقیقا!
درمانگر:	راستی شما تا به حال رام کننده های حیوانات رو دیدید؟ مثلا تو سیرک یا نمایشهای تلویزیونی؟
مراجعه:	بله، تو تلویزیون زیاد تماشا کردم، چطور مگه؟! (با تعجب)
درمانگر:	به نظر کار خیلی سختی دارن، نظر شما چیه؟
مراجعه:	بله خب، طبیعتا کار با حیونای وحشی باید خیلی سخت باشه.
درمانگر:	بینم به نظر شما قدرت مریبه بیشتره یا اون حیوونی که داره رام میشه؟ حالا فیله، اسبه، شیره، ببره یا هر چی که هست؟
مراجعه:	خب معلومه، حیوونا خیلی قویترن
درمانگر:	دقیقا! و در نهایت این مریبه که حیوون وحشی رو اونطور که می‌خواد اهلی و تربیت میکنه، موافقید؟
مراجعه:	اوهوم!
درمانگر:	جالبه با اینکه حیوان قویتره ولی این انسانه که بر اون مسلط میشه، میتونید حدس بزنید چطور؟
مراجعه:	خب انسان موجود باهوشیه، از عقل و تواناییاش کمک میگیره
درمانگر:	آفرین، پس تو هم نظر منو داری، انسان هوشمند و متفکره و از تواناییاش با چشم باز استفاده میکنه ولی حیوان فقط کورکورانه از قدرت بدنیش استفاده میکنه که اونم محدوده و بالاخره خسته و تسلیم میشه.
مراجعه:	درسته
درمانگر:	حالا من می‌خواهم به شما بگم، که در درون همهٔ ما انسانها یک حیوان سرکش وجود داره که مختص خود اون فرده. این حیوان ویژگیهای خاص خودش رو داره و بسته به این ویژگیها، هر فرد از یک سری مسائل ناخرسند و ناراحته. یکی

<p>از خصوصیات اصلی این حیوان مقاومت در برابر تغییره و چون قدرت زیادی داره اگر مربی اون ناشی یا بی تجربه باشه، از پس رام کردن و مهارش بر نییاد. فکر نمیکنید این همون کس یا چیزیه که میگید نمیداره تغییر کنم؟</p>	
<p>چرا فکر میکنم خود نامردشه! (با لبخند) هر کار خوب یا جدیدی میخوام انجام بدم، مثلا ورزش، انقدر برام سخته که انگار قراره به کوه رو جابجا کنم. آخرشم بیخیالش میشم و همون کارا و رفتارای قبل رو انجام میدم.</p>	مراجع:
<p>یعنی شما در واقع تصمیم دارید یک کار رو انجام بدید و میدونید که اون کار برای شما مفیده اما در حد تصمیمگیری باقی میمونه و هیچوقت عملی نمیشه، منظورتون همین بود؟</p>	درمانگر:
<p>بله دقیقا. احساس میکنم دراز بکشم و بخوابم راحت تره تا اینکه پاشم و ورزش کنم.</p>	مراجع:
<p>در واقع حیوان درون شما تنبله. اون ترجیح میده از توانایی و انرژی و بدن تحت سلطه اش برای انجام کارهای خودش که دوست داره استفاده کنه، نه برای خوشایند شما. به همین خاطره که تغییر کردن و یا ایجاد یک رفتار جدید در زندگی اینقدر به نظر سخت میاد. اما گاهی همین حیوانی که از انجام ۲۰ دقیقه ورزش طفره میره، حاضره ۳۰ دقیقه رو صرف آمیزش کنه! چون از نظر اون این عمل هم لذتبخش تره و هم در راستای اهدافشه. موافقید؟</p>	درمانگر:
<p>بله کاملا (با خنده)</p>	مراجع:
<p>حالا به نظر شما اونی که میدونه چه چیزائی باید تغییر کنه ولی با مقاومت روبرو میشه کیه؟</p>	درمانگر:
<p>مربیه؟ (با تردید)</p>	مراجع:
<p>درسته! مربی یا انسان درون تو که برای تغییر، کافیه حیوانش رو بشناسه و یاد بگیره که چطور مهارش کنه. این همون بخش آگاه، منطقی و متفکریه که با آموزش میتونه تو رو به هدفی که داری برسونه.</p>	درمانگر:
<p>برام خیلی جالبه، تا حالا اینطوری در مورد خودم فکر نکرده بودم!</p>	مراجع:
<p>پس اجازه بدید اول شما رو با روان و اجزای اون آشنا کنم ...</p>	درمانگر:

افلا یتدبرون القرآن ام علی قلوب اقفالها

سوره محمد، آیه ۲۴

آیا منافقان در قرآن تفکر نمی‌کنند یا بر دل‌هایشان قفل زده‌اند.

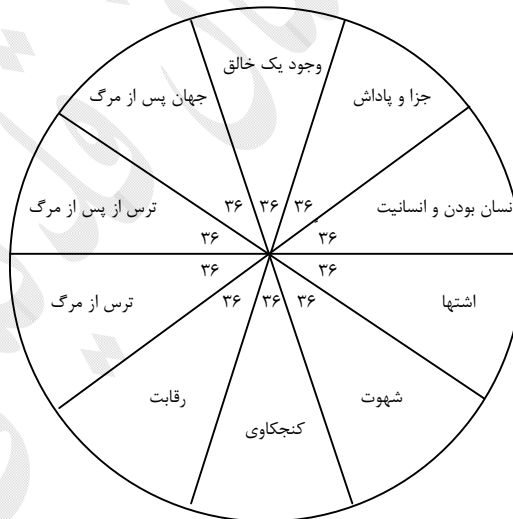


## تفکر درمانی

به پایه این فرض که حیوان درون بخش قویتر و زیربنایی تر روان ما در دنیای مادی است و کورکورانه در صدد ارضای هر چه بیشتر تمایلات خویش بوده و وظیفه آن فراموشی و سرکوبی انسان درون و ممانعت از رشد و شکوفائی آن می‌باشد، و بر این اساس که انسان درون بخش منطقی، متفکر و یادآوری کننده ابعاد انسانی ماست، هدف از تفکر درمانی که طی چهار مرحله روان تشریحی، روان آگاهی، روان آموزی و روان پالائی صورت می‌پذیرد، در نهایت بخشش و رهایی(در گذشته)، پذیرش و سازش (در حال) و تغییر و تعالی (در آینده) می‌باشد.

## تفکر درمانی، گامی در جهت ارتقای ابعاد پنجگانه سلامت.

## نمودار روان سلامت



توضیحات: برای بهره مندی از سلامت در تمامی ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و مذهبی وجود هر یک از عوامل دایره روان بالا به میزان تقریبی ۳۶ درجه برای هر یک، ضروری است. نیمه بالائی انسان درون روان و نیمه پائینی حیوان درون روان را پوشش میدهد. برای مثال، چنانچه مقدار عامل شهوت در حیوان درون ۷۰ درجه باشد، الزاماً می‌بایست دیگر عوامل را کاهش داده یا حتی در مواردی تا سرحد حذف ببرد که در این صورت اختلالی در ابعادی از سلامتی ایجاد خواهد کرد. همینطور عوامل دیگر را نیز در نظر بگیرید. توجه داشته باشید که برای هر فرد میتوان دایره سلامت روانش را ترسیم کرد و به وی شدت و ضعف موجود در عوامل روانش را نشان داد و در جهت برقراری تعادل و ارتقای سلامت وی گام برداشت. (ببینم، نمیخواهید امتحان کنید؟!)

## روان تشریحی

در این بخش لازم است که به مراجع تعریفی از روان، اجزای آن و شرح وظایف و کارکردهای هر یک از اجزا ارائه شود. برای این کار می‌توان از طرح فرضی دایره روان استفاده کرد و بر روی شکل، هر یک از اجزا را به تفصیل و با توجه به سطح دریافت مراجع توضیح داده و برای فرد جا انداخت. و نیز می‌توان از شیوه گفتگویی که در بالا میان مراجع و درمانگر اتفاق افتاد استفاده نمود.

احسان قدیمی

## روان آگاهی


در این مرحله مراجع باید نسبت به ابعاد حیوانی و انسانی خود، عوامل پیشرانۀ هر یک از این ابعاد و نیز آنچه که باید در گذشته مورد بخشش و رهایی قرار گیرد، آنچه که در حال باید مورد پذیرش و سازش قرار گیرد و آنچه که برای آینده باید مورد تغییر و تعالی واقع شود، آگاهی یابد. برای این کار می‌توان از مصاحبه، پرسشنامه و یا ترسیم دایرهٔ روان فرد استفاده نمود. تعدادی از سؤالاتی که با آنها می‌توان به اطلاعات ارزشمندی دست یافت در صفحهٔ بعد آمده است.

حسین فدایی

۱- من خوبم ولی حیف کمی .....
۲- من آدم خیلی خوبی میبودم/میشوم .....
۳- همسرم میگوید نه اینکه آدم بدی باشی ولی راستش .....
۴- همسرم میگوید تو بهترین شوهر دنیا بودی/میشوی اگر .....
۵- برادر/خواهرم فکر میکنند من برادر/خواهر بهتری میشوم اگر .....
۶- فرزندانم معتقدند من بهترین بابا/امامان دنیا بودم/میشدم اگر .....
۷- والدینم میگویند ..... بچه خوبیست فقط .....
۸- والدینم میگویند ..... بهترین بچه دنیاست اگر کمی .....
۹- دوستانم میگویند تو دوست خوبی هستی اما .....
۱۰- دوستانم معتقدند دوست بهتری میبودم/میشوم اگر .....
۱۱- با توجه به پاسخهای بالا ویژگیهای منفی من از نظر خودم و افراد مهم زندگیم که با نظرشان موافقم عبارتند از ۱- ..... ۲- ..... ۳- و ... و بهتر میشدم اگر ۱- ..... ۲- ..... ۳- و ...



## روان ترسیمی

خاطرات ناخوشایند		گذشته		خاطرات خوشایند	
		اهداف: بخشش و رهایی			
ابعاد حیوانی نقاط ضعف	موانع محیطی	حال	مشوقهای محیطی	ابعاد انسانی نقاط قوت	
					
		اهداف: پذیرش و سازش			
نگرانیها و تردیدها		آینده	انتظارات و امیدها		
		اهداف: تغییر و تعالی			

## روان آموزی

در این مرحله لازم است آموزشهایی نظیر آموزش مرگ، آموزش ابعاد پنجگانه سلامت روان و مهارتهای مورد نیاز برای مهار و کنترل ویژگیهای ناپسند بعد حیوانی فرد به مراجع داده شود. چنانچه فردی مذهبی باشد می‌توان در راستای آموزش سلامت مذهبی به افزایش دانش و رفع ابهامات وی پرداخت. ترسیم دایره روان در این بخش بویژه مفید خواهد بود.

احسان قدیمی

## روان پالائی

روان پالائی، به معنای پالایش و تصفیۀ روان، گام نهایی تفکر درمانیست. پس از طی مراحل مذکور فرد در این مرحله به اهداف سه گانه زیر دست خواهد یافت:

- ۱- بخشش و رهایی آنچه و آنکه در گذشته روان فرد را آزرده ساخته است.
- ۲- پذیرش خود، دیگران و دنیا به شکلی منحصر بفرد و سازش با اینکه روان فرد دارای چه ویژگیهای اساسی است که می‌تواند با آگاه شدن از آنها به کمک ویژگیها و توانمندیهای انسانی در جهت مهار و کنترل صحیح آن بکوشد.
- ۳- و در آخر، ایجاد تغییر در خود تا آنجا و آنگونه که فرد می‌تواند و در راستای تعالی سلامت روان خود و ارتقای هر چه بیشتر انسانیت.

## بخشش و رهایی

یکی از مسائلی که در روان پلائی باید مورد بررسی قرار گیرد، خاطرات و کدورت‌هایی است که به اتفاقات گذشته فرد مربوط می‌شود. خاطرات ناخوشایند گذشته بار سنگینی است که فرد با به دوش کشیدن آن طی سالیان طولانی، روان خود را مستهلک و توان خود را کاهش داده است. بسیاری از افراد به علل گوناگون از کسی (ان) یا چیزی (ها) و یا از چیزهایی در کسانی در گذشته آزاده خاطر شده اند. خاطراتی تلخ که ضمن ایجاد بار روانی طاقت فرسا، منجر به نگرشهایی منفی و اخلال در روابط میانفردی شده است. این مسائل اغلب اوقات در خصوص ارتباط با والدین یا دیگر افراد نزدیک زندگی گذشته فرد می‌شود. چه گذشته دور، چه گذشته نزدیک. این خاطرات تلخ طیف وسیعی از مسائل را شامل می‌شوند. برای مثال، تنبیه، سرزنش، بی توجهی، تحقیر، نداشتن امکانات، مشاجرات لفظی، بدگمانیها، تجاوز و امثال اینها. و گاهی ممکن است نه درباره شخص دیگری، که عصبانیت یا نگرشی منفی نسبت به خود یا وجود نقص و مشکلی در گذشته خود فرد باشد. در هر صورت این فرد در گذشته با کسی یا چیزی مشکلی داشته که نه تنها حل نشده، بلکه پس از گذشت مدتها (حتی چندین دهه) همچنان دارد او را عذاب می‌دهد. بنابراین گام اول در جهت ارتقای سلامت روان فرد حل مسائل مربوط به گذشته فرد است. برای دستیابی به این هدف، فرد می‌تواند دو کار انجام دهد: بخشش و رهایی. بعضی از افراد و بعضی از مسائل قابل بخشش و گذشتند. مثلا مادری سرزنشگر، پدري بد دهان یا دوستی که در حق ما خیانتی روا داشته، احتمالا برای فرد قابل بخشش خواهند بود، خصوصا بعد از اینکه فرد در مرحله روان آموزی پیش از مزایای بخشش آگاه شده باشد. درحالیکه تجاوز جنسی از سوی یکی از بستگان در گذشته را فرد شاید بهتر بتواند رها کند و از چسبیدن به چیزی که فقط او را فرسوده و خاطرش را آزاده می‌سازد، دست بردارد. آگاهی از روان و حیوان درون و بیرون درک وسیعتری از دیگران و ویژگیها و اعمال آنان به فرد می‌دهد و این می‌تواند کمک مؤثری برای هدف ما درمورد بخشش و رهایی باشد.

## پذیرش و سازش

هدف دیگری که در روان‌پالایی مورد بررسی قرار می‌گیرد، پذیرش و سازش با مسائل حال حاضر است. با روان‌آگاهی فرد به شناخت جامع‌تری از خود به عنوان یک انسان و خود به عنوان یک حیوان دست می‌یابد و می‌فهمد که در هر بُعد، خود و افراد مهم دیگر در زندگیش، چه ویژگی‌ها، نیازها و عوامل بقای فعالی دارند و به این ترتیب به درک بهتری از خود، دیگران و دنیا می‌رسد که می‌تواند به او در پذیرش آنها کمک شایانی کند. فرد باید بپذیرد که در هر حال ما ترکیبی از دو تضادیم و در هر یک از ما حیوانی با نیازها و ویژگی‌های منحصر بفرد وجود دارد و دنیا به مثابه جنگلی است که نمی‌توان از درون آن گذشت و فقط آهو و کبوتر دید، بلکه باید انتظار دیدن، روباه، گرگ، مار، شیر، میمون و چیزهای دیگر را نیز داشت. و تا آنجا که می‌شود باید با وضع موجود و با چیزهایی که خارج از توان دستیابی یا دستکاری ما هستند، ساخت. در اینجا دیدن نیمهٔ پر لیوان، واقعاً به کار می‌آید!

**من معجونی از طعم‌های مختلفم، ببینم! تو کدامش را بیشتر دوست داری!؟**

## تغییر و تعالی

گام آخر در روان پلائی ایجاد تغییر در ویژگیهای ناپسند حیوانی فرد، و تعالی ویژگیهای انسانی اوست. حقیقت این است که هیچ حیوانی دوست ندارد تغییر کند، هر ساله گوزنهای یالدار زیادی طعمه تمساحها می‌شوند! چرا که نه فکرش را دارند از جای دیگری آب بنوشند یا عبور کنند و نه حال و انگیزه اش را. به آنچه که هستند راضی‌اند. درست است که نمی‌شود و غیر معقول است که فرد بخواهد حیوان درونش را بکشد یا آن را تبدیل به حیوان دیگری کند، اما منطقی است که بخواهد ضمن پذیرش آنچه که هست، با مهار و تعدیل ویژگیهای حیوانی خود، به تغییری چشمگیر در خود خویش دست یابد. فرد که در روان آگاهی و روان آموزی به درک والاتر و وسیعتری از خود رسیده می‌داند که با تقویت و تعالی ویژگیهای انسانی خود می‌تواند کیفیت و سلامت خود خویش را ارتقا بخشیده و تصویر بهتری از خود را چه در درون و چه در بیرون ترسیم نماید.

## تفکر درمانی

## نگاه نو

همانطور که پیشتر بیان شد، تفکر درمانی روشی است که در ۴ مرحله روان‌تشریحی، روان‌آگاهی، روان‌آموزی و روان‌پالایی انجام گرفته و موجب ارتقای سلامت فرد می‌شود. در این روش فرد یاد می‌گیرد که به خود، دیگران و دنیا نگاهی نو داشته باشد. هدف نهایی در این درمان فعالسازی قوه تفکر فرد به عنوان منبع راهنمای درونی و همراه همیشگی فرد در برخورد با موقعیتهای پیش روی زندگی است. برای این منظور و نیل به این اهداف، می‌توان از تکالیفی بهره جست. در جدول زیر تعدادی از فعالیتهایی که می‌تواند در افزایش مهارت فرد در این خصوص مورد استفاده قرار گیرد به علاوه چند نکته مفید آمده است.

در شناسایی ویژگیهای انسانی و حیوانی خود و افراد مهم زندگیتان مانند همسران، کوشا باشید.
عامل بقای غالب حیوان خود را یافته و ببینید حیوانتان برای ارضای افراطی آن از چه روشهایی بهره می‌جوید، به این ترتیب مهار او برایتان ساده تر خواهد شد.
موقعیتهایی را که در آن حیوان شما و ویژگیهای حیوانی ناپسندی که شما را می‌آزارند فعال می‌شوند، شناسائی کرده و نحوه مدیریت این رویدادها را بیاموزید. (و نیز درمورد افراد مهم زندگیتان)
استتارها و بازیهای نقش تصنعی خود بیرونتان را شناسائی کرده و به نقاط ضعف یا کاستی‌هایی که باید رفع گردند، پی ببرید.
ویژگیهای انسانی خود را شناخته و در صدد ارتقای آنها گام بردارید. از آنجا که این ویژگیها عمدتاً در تقابل با ویژگیهای حیوانی قرار دارند، با تقویت آنها می‌توان به کنترل حیوانیت کمک مؤثری کرد.
ویژگیهای انسانی در اطرافیانتان را شناسایی کرده و آنها را ارج نهاده و تشویق کنید.
زمانهایی را برای تفکر اختصاص دهید و از نشانه‌ها و سرنخهای یادآوری حتی الامکان بهره‌جویید.
قبل از خواب کارهای مثبت و منفی آن روز خود را با توجه به ویژگیهای انسانی و حیوانی یادداشت کرده و بررسی کنید که کدام عامل شما را به آن واداشته، سپس به خود نمره دهید.

به محض اینکه عملی انجام دادید که بعد از کرده خود پشیمان شدید و دانستید که برخاسته از یک ویژگی بارز حیوانی در شما بوده، موقعیت راه انداز، احساساتی که در آن زمان به شما دست داد، عملی که انجام دادید، تأثیر آن عمل و احساس خود را بعد از ارتکاب به آن یادداشت کرده و برای دفعات بعد خود را آماده کنید.

می‌توانید از نزدیکان خود، مثلاً همسران برای کنترل چنین ویژگیهای کمک و بازخورد مناسب دریافت دارید. برای نمونه، فرض کنید شما فردی هستی که یک عقرب درون دارید و با کنایه و زخم زبان و حرفهای نیش دار به اطرافیان آزار می‌رسانید. با علم به این موضوع میتوانید به مثلاً همسر خود بگوئید که هر وقت من این کار را انجام دادم به من بگو: "مواظب عقربت باش!"

وقتی فردی را دیدید که در حال ابراز یک ویژگی حیوانی است (مثلاً پرخاشگری)، فوراً در مورد ماهیت او قضاوت نکنید. چرا که بر حسب شرایطی که او در آن قرار دارد این ویژگی از وی ساطع شده است و در دیگر موارد ممکن است انسانیت وی بر شما بچربد. تا قبل از این اگر شما در خصوص یک فرد در حال پرخاشگری، دروغگویی، فریبکاری، حسادت و غیره احساس نامطلوبی داشتید، به این خاطر بوده که شما او را به صورت فردی واجد آن صفت تصور می‌کردید، طوریکه انگار او همواره دروغگو یا حسود است. ولی اکنون با شناختی که در خصوص ابعاد وی دارید می‌توانید حدس بزنید این که دارد چنین رفتار می‌کند، در واقع همه این شخص و همه چیزی که او می‌تواند باشد نیست، بلکه این رفتار فقط نمایانگر یکی از ویژگیهای حیوان درون اوست که بوسیله حیوان بیرونش، بر اثر یک عامل بیرونی فعال شده است. پس قضاوت نکنید!!!

هر گاه دیدن یک ویژگی در دیگران شما را ناراحت یا عصبانی کرد، به یاد ویژگیهایی در خود بیفتید که دیگران را می‌آزارد. خصوصاً اگر خود شما هم در آن ویژگی با فرد مذکور شریکید.

با کسب این دانش در مورد خود می‌توانید با اندکی تلاش و تمرین به جواب بسیاری از سوالات خود و علت اعمالی که انجام می‌دهید پی ببرید، آن را بیاموزید و به دیگران آموزش دهید.



... و نفس و ما سویها. فالهما فجورها و تقواها

سورة شمس، آیات ۷ و ۸

و قسم به نفس و آنکه آن را آفرید. و به او شر و خیر را الهام کرد.

## علم بیرون - علم درون

همانطور که در خصوص بعد انسانی روان و اهداف و پیشرانه های آن گفتیم، انسان درون ما معتقد به مسائلی است که علم تجربی امروز (که من آن را علم بیرون مینامم)، قادر به تأیید و بنابراین پذیرش آن نیست. مسائل فلسفی کهنی مانند خدا، روح، جهان پس از مرگ، بهشت و جهنم و در مجموع عالم غیب. انسان از آغاز به چنین مسائلی علاقه مند و در مورد آنها کنجکاو بوده است. اگر سرنخهای یادآوری یا نشانه ها را مرور کنید، ربط آنها با این افکار را خواهید فهمید. فقط کافیست در یک شب به ستارگان آسمان خیره شوید و ببینید چگونه افکاری از این دست به ذهن شما هجوم می آورند که چه کسی آنها را آفریده؟ آیا ما در جهان تنهایییم؟ آیا ما ارتباطی با عالم بالا داریم؟ و احساساتی آرامشبخش و آشنا را درک خواهید کرد. اینها مسائلی هستند که ما آنها را باور داریم و با تمام وجود حسشان می کنیم. کاری با علم بیرون نداریم، چرا که در این قبیل قضایا علم درون (یادآوریهای کمرنگ و مبهم انسان درون) ماست که گواهی می دهد. این علم، هر چند مبهم، هر چند متفاوت، هر چند موضوع اختلاف باشد، ولی چیزی که مشترک است این است که همه ما انسانها به انحاء گوناگون به این قبیل مسائل باور داریم. باوری عمیق و راسخ. دین و مذهب هر یک از ما در واقع به صورت نظامداری این حس درونی و این ظرفیتهای خالی درون انسان درونمان را سر و سامان داده است. علم بیرون بخواهد یا نه ما بخشی از زندگی، زمان، منابع و انرژی خودمان را صرف این باورهای درونیمان می کنیم. موضوعات ارزشمندی که ما را در انسان بودن و انسانی زیستن یاری و راهنمایی می کنند. مسائلی که چنان قدرتمندند که پا به پای عوامل بقای حیوان درون و حتی فراتر از آن می توانند ما را هدایت کنند. درست است که حیوان درون و عوامل بقای آن بسیار نیرومندند، مثلاً ما برای حفظ جان خود ممکن است دست به کارهای زیادی بزنیم. اما برای حفظ جان دیگری ممکن است جان خود را به خطر انداخته و حتی فدا کنیم. یا صرفاً برای از دست ندادن کرامت و عزت و آزادی انسانی خویش ممکن است جان خود یعنی بقای حیوانی خود را قربانی سازیم. این است قدرت انسان درون و باورهایش. بنابراین، هر عاملی که بتواند به رشد انسانیت، اخلاق و تعالی انسان کمک کند، بویژه ارزش تأمل، بررسی و رسیدگی دارد. فردی که معتقد به نظام جزا و پاداش است، بخاطر یک گناه کوچک ممکن است استرس زیادی را تجربه کند، و استرس صرفنظر از عامل بوجود آورنده آن، برای سلامت مضر و نیازمند پیگیری است. سلامت مذهبی بُعدی از سلامت است که علیرغم وجود متخصصان دینی کافی همچنان مغفول مانده است. بعدی از سلامت که توجه به آن باعث ارتقای دیگر ابعاد خواهد شد. بعدی از سلامت که

با توسعه و تعالی انسانیت و ویژگی‌های انسانی و مهار و تقبیح حیوانیت و ویژگی‌های حیوانی، باعث ارتقای سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، سلامت روانی و سلامت جسمانی خواهد شد. تنها عاملی که قدرت ایستادگی در برابر استعمارگری چوپانها را دارد و تنها عاملی که راه نجات آینده خواهد بود. موضوعی که می‌تواند و باید در درمان سلامت مورد ارزیابی، بررسی و در صورت نیاز درمان قرار گیرد.

سلامت مذهبی خود دارای دو بخش است. اگر یک بار دیگر هرم سلامت را نگاه کنید، متوجه خواهید شد که در بالای سلامت مذهبی و در رأس هرم مکانی خالی قرار دارد. در واقع بخشی از سلامت مذهبی مربوط به تعلیم و تعلم، در این باب است، که البته از اهمیت بسیاری برخوردار است و به افزایش آرامش و کاهش اضطراب افراد و ارتقای انسانیت و سطوح دیگر سلامتی منجر می‌شود. بخش دیگر و در واقع رأس هرم، مرتبط به سلامت مذهبی مربوط به زندگی پس از مرگ است. یعنی رسیدگی به خواسته‌ها و نگرانی‌های انسان درون در زندگی پیش رو.

## سلامت مذهبی، آرامش و مقصد نهایی

علم درون انسان درون، خوب می‌داند که انسان خواهد مُرد و مرگ خط پایانی برای زیاده خواهی‌ها و تلاش‌های حریصانه و بیهوده حیوان درون است. می‌داند که هدف از زندگی افراط در عوامل بقای حیوان درون نبوده و نیست. می‌داند وظیفه او مهار حیوان درون و خودشکوفائی و مهیا کردن خویش برای زندگی جاودان در دنیایی دیگر است. بسته به دین و باورهای مذهبی فرد، تصویری که از دنیای دیگر در ذهن وی ترسیم می‌شود می‌تواند تا حدودی متفاوت باشد. همانطور که گفتیم هر انسانی باید با توجه به دین و آیین خود به این بعد از سلامت نگاه کند. برای من به عنوان یک مسلمان، منابع و اطلاعات بسیاری در خصوص زندگی پس از مرگ در دسترس است که می‌توانم تا حدود زیادی ابهامات خود در این خصوص را کاهش دهم. هر چقدر سلامت مذهبی در فرد بالاتر باشد موضوعات مرتبط با آنچه پس از مرگ پیش خواهد آمد مهمتر خواهد بود. بنابراین بخشی از سلامت مذهبی باید متوجه رسیدگی به حساب و کتابهای دینی فرد تا قبل از مرگ وی باشد. مسأله‌ای که ضمن تأثیر بر سلامت و آرامش خاطر فرد در دنیا، به سعادت و آرامش ابدی وی نیز ارتباطی مستقیم دارد. برای مثال، پیرمردی را در نظر بگیرید که ۶۰ سال نماز و روزه قضا دارد، وی معتقد به دین خود هست ولی به دلایل گوناگون اعم از بدفهمی، سستی، یا باورهای غلطی مانند این جمله که: "من این چیزها را قبول ندارم، فقط خود خدا!" تا به حال به این قضایا توجهی نکرده است. اما اکنون بر اثر کسالتی ترس از مرگ وی را احاطه کرده و نگران اینست که دیگر دیر شده و زمانی برای جبران ندارد او ۷۵ ساله است و می‌توان مرگ را در آینده‌ای نه چندان دور برای او پیش بینی کرد. بنابراین، او در یک بحران و شرایط اضطراری قرار دارد. متخصصان سلامت مذهبی در چنین شرایطی می‌توانند دخالت کرده و پیش از اینکه دیرتر شود اقدامات لازم را به عمل آورند. این عمل نه تنها به ارتقای کیفیت باقیمانده ذیقیمت زندگی فرد بلکه به سلامت روان او نیز کمک شایانی میکنند. لذا پیشنهاد می‌شود که:

سلامت مذهبی در کنار دیگر ابعاد سلامت و به عنوان بخشی تأثیر گذار بر ارتقای ابعاد دیگر سلامت، مورد بررسی قرار گیرد.
به عنوان رشته یا واحد درسی مستقل جای خود را در دانشگاه باز کند. و پژوهش‌های مرتبط با نقش مذهب در سلامت به این حیطه اختصاص داده شود.
با توجه به جامعه مذهبی ما، دست اندرکاران حوزه سلامت روان باید آشنایی کافی با این بعد از سلامت را داشته باشند که در صورت لزوم مراجع را به متخصصی در این حیطه ارجاع دهند.
جمعیت‌های در خطر، مانند افراد دچار بیماری‌های مهلک، و افراد سالمند باید شناسایی شده و در صورت امکان راهنمایی‌های لازم را دریافت دارند.
می‌توان سالانه برای جمعیت‌های بالای ۶۰ یا ۶۵ سال برنامه‌هایی ویژه در خصوص این قبیل آموزشها تدارک دید.
با توجه به جمعیت قابل توجه طلاب، می‌توان گروهی را تحت عنوان متخصص سلامت مذهبی آموزش داد، افرادی که به غربالگری، ارزیابی و درمان مشکلات مراجعین نیازمند و خصوصا در بحران بپردازند.
تلاشها باید در راستای خودشکوفایی انسانیت و مهار حیوانیت از سنین کودکی آغاز گردد و مفاهیم مذهبی به بیانی شیوا و جذاب، باورهای دینی و پیشرانه‌های انسان درون را در کودک درونسازی و شکوفا کنند.
افراد باید به این بینش برسند که سلامت مذهبی است که در نهایت راه رسیدن به آرامش و سعادت خواهد بود.

<p>ذالک الکتاب لا ریب فیہ هدی للمتقین. الذین یؤمنون بالغیب و یتقون الصلوه و مما رزقناهم ینفقون (۱)</p>
<p>این کتاب بی تردید راهنمای پرهیزکاران است. آنهایی که به جهان غیب ایمان آورده و نماز را برای دارند و از آنچه روزیشان کردیم انفاق کنند.</p>
<p>و جاء من اقصی المدینه رجل یسعی قال یا قوم اتبعوا المرسلین. اتبعوا من لا یستلکو اجرا و هم مهتودن. و ما لی لا اعبد الذی فطرنی و الیه ترجعون. ءاتخذ من دونه الهه ان یردن الرحمن بضر لا تغن عنی شفاعتہم شیئا و لا ینقذون. انی اذا لفی ضلال مبین (۲)</p>
<p>و مردی شتابان از دورترین نقطه شهر رسید و گفت ای مردم رسولان خدا را پیروی کنید. از کسانی که اجر و مزدی از شما نمیخواهند و شما را به هدایت میکنند پیروی کنید. چه شده است مرا که کسی را که مرا آفرید نپرستم در حالیکه بازگشت همه به سوی اوست. آیا من به جای آن خدا خدایی بر خود گیرم که اگر او بخواهد به من رنجی رساند هیچ شفاعت آن خدا از من دفع زبانی نکرده نجاتم نخواهد داد. در اینصورت من در گمراهی آشکار خواهم بود.</p>
<p>اقرا باسم ربک الذی خلق. خلق الانسان من علق. اقرا و ربک الاکرم. الذی علم بالقلم. علم الانسان ما لن یعلم. کلان الانسان لیطغی. ان راه استغنی (۳)</p>
<p>بخوان به نام پروردگاری که تو را خلق کرد. انسان را از خون بسته ای آفرید. بخوان و پرورگار تو کریمترین است. کسی که نوشتن با قام را به بشر آموخت. آنچه را انسان نمیدانست به او یاد داد. پس چرا انسان باز سرکش و مغرور میشود. چونکه به غنا و دارایی دنیا میرسد.</p>
<p>و هو الذی یتوفیکم بالیل و یطم ما جر حتم بالنهار ثم بیعتکم فیہ لیتقضی اجل مسمی ثم الیه مرجعکم ثم ینبتکم بما کنتم تعملون (۴)</p>
<p>و اوست خدایی که چون شب به خواب میروید، جان شما را نزد خود برده و کردار شما را در روز میداند. پس از آن مرگ موقت شما را برمی انگیزد تا به اجلی مقدر برسید، آنگاه بهنگام مرگ بسوی او باز میگردید تا به نتیجه آنچه کرده اید آگاهتان سازد.</p>
<p>ویل لکل همزه لمزه. الذی جمع مالا و عدده. یحسب ان ماله اخذه (۵)</p>
<p>وای بر هر عیبجوی هرزه زبان. کسی که مالی جمع کرده و به حساب و شماره اش سرگرم است. پندارد که مال دنیا عمر ابدش خواهد بخشید.</p>

ان الانسان لربه لکنود... وانه لحب الخیر لشدید (۶)
انسان نسبت به پروردگارش ناسپاس است... و به حب و مال دنیا سخت فریفته.
.. لقد خلقنا الانسان فی کبد (۷)
ما انسان را در رنج و مشقت آفریدیم
اذا تتلى علیه آياتنا قال اساطیر الاولین. کلاب ران علی قلوبهم ما کانوا یکسبون (۸)
چون بر آنان آیات ما تلاوت شود، گویند اینان افسانه پیشینیان است. چنین نیست بلکه ظلمت بدیهایشان بر دلهای آنها غلبه کرده است.
و لنبلونکم بشی من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و النفس و الثمرات و بشر الصابرين. الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله و انا الیه راجعون (۹)
و البته شما را به سختیهایی چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازمائیم و بشارت باد صابران را. آنا که چون به حادثه ناگواری دچار شوند گویند: ما از خداییم و بسوی او باز میگردیم.
ان الانسان خلق هلوعا. اذا مسه الشر جزوعا. و اذا مسه الخیر منوعا (۱۰)
انسان مخلوقی حریص و بی صبر است. چون شر و زیانی به او رسد، بیقراری میکند. و چون خیری به او رسد، منع احسان میکند.
و لقد خلقنا الانسان و نعلم ما توسوس به نفسه و نحن اقرب الیه من حبل الوريد (۱۱)
ما انسان را خلق کردیم و از وسوسه ها و نفس او کاملاً آگاهیم، و ما از رگ گردن به او نزدیکتریم
و یدع الانسان بالشر دعاء بالخیر و کان الانسان عجولا (۱۲)
انسان با شوقی که خیر خود را میجوید، چه بسا با همان شوق شر خود را میطلبید، و انسان بسیار عجول است.
و اذا انعمنا علی الانسان اعرض و نا بجانیه و اذا مسه الشر کان یؤسا (۱۳)
و هرگاه ما به انسان نعمتی عطا کردیم رو برگردانید و هرگاه شر رساندیم مأیوس و ناامید شد.
و اذا مسکم الضر فی البحر ضل من تدعون الا ایاه فلما نحبکم الی البر اعرضتم و کان الانسان کفورا (۱۴)

و چون در دریا به شما خوف و خطری میرسد، در آن حال به جز خدا همه را فراموش میکنید. آنگاه که خدا شما را نجات داد، باز از خدا روی برمیگردانید، و انسان کفر کیش و ناسپاس است.
<b>ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت ايدي الناس ليذيقهم بعض الذي عملوا لعلهم يرجعون (۱۵)</b>
فساد در خشکی و دریا به دست خود مردم پدیدار شد، تا کیفر بعضی از اعمالشان را به خودشان بچشانیم باشد که پشیمان از گناه به درگاه خداوند باز گردند.
<b>ام للانسان ما تمنى. فله الاخره والاولى (۱۶)</b>
آیا برای آدمی هر چه آرزو کند حاصل میشود. در حالیکه دنیا و آخرت ملک خداست.
<b>و نفع في الصور فاذاهم من الاجداث الي ربهم ينسلون. قالوا يا ويلنا من بعثنا من مردقنا هذا ما وعد الرحمن وصدق المرسلون (۱۷)</b>
و در صور دمیده شود، بناگاه همه به سرعت از قبرها بسوی پروردگار خود میشتابند. گویند وای بر ما، چه کسی ما را از قبر برانگیخت؟ این همان وعده خدای رحمان است و رسولان راست میگفتند.
<b>انا انذرناكم عذابا قريبا يوم ينظر المرء ما قدمت يده و يقول الكافر يا ليتني كنت ترابا (۱۸)</b>
ما شما را از عذابی نزدیک ترساندیم، روزی که هر کس هر آنچه را کرده در پیش روی خود حاضر بیند و کافر در آن روز گوید: ای کاش خاک میبودم.

- |                                 |                               |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| (۱) سوره بقره، آیات ۲ و ۳       | (۲) سوره یس، آیات ۲۰-۲۴       | (۳) سوره علق آیات ۱-۷         |
| (۴) سوره                        | (۵) سوره همزه، آیات ۱-۳       | (۶) سوره عادیات آیات ۶ و ۸    |
| (۷) سوره بلد، آیه ۴             | (۸) سوره مطفین، آیات ۱۳ و ۱۴  | (۹) سوره بقره آیات ۱۵۵ و ۱۵۶  |
| (۱۰) سوره معارج، آیات ۱۹-۲۱     | (۱۱) سوره ق، آیه ۱۶           | (۱۲) سوره بنی اسرائیل، آیه ۱۱ |
| (۱۳) سوره بنی اسرائیل، آیه ۸۳   | (۱۴) سوره بنی اسرائیل، آیه ۶۷ | (۱۵) سوره روم، آیه ۴۱         |
| (۱۶) (۲) سوره طور، آیات ۲۳ و ۲۴ | (۱۷) سوره یس، آیات ۵۱ و ۵۲    | (۱۸) سوره نبأ، آیه ۴۰         |



... لا تأسوا علی مافاتکم و لا تفرحوا بما ایتکم...

سوره حدید، آیه ۲۳

... بر آنچه از دست شما می‌رود دلتنگ نشوید و به آنچه به شما داده می‌شود  
دلشاد نگردید...

### ... و زندگی ...

زندگی توالی دلبستن ها و دلکندن هاست. زنجیره ای از بدست آوردنها و از دست دادنها. می توان این جریان را از زمان لقاح تا مرگ و حتی پس از آن دنبال کرد. لقاح دو سلول جنسی، به معنای اولین به دست آوردن و مرحله لانه گزینی در رحم، به مثابه اولین دلبستگی است. بدست آوردن همان ارضای نیازها و عوامل بقاست. انسان همواره در پی بدست آوردن مایحتاج خویش جهت رسیدن به آرامش است و البته این آرامش در دنیا آرامشی است کاذب، چرا که از دست دادن، حتما دست آوردها را از ما خواهد گرفت. جنین دلبسته به رحم (چرا که محیطی امن و مناسب برای رشد و بقاست)، پیوسته در حال کسب مواد لازم برای رشد خود است. اما به زودی تولد از راه رسیده و با اولین از دست دادن، نوزاد طعم اولین دل کندن زندگیش را تجربه خواهد کرد. هر چند در پی از دست دانی، بدست آوردنی و در پی هر دل کندی، دلبستنی است. همانطور که گفتیم اینها حلقه های زنجیره زندگی را تشکیل می دهند. چه کسی می داند، شاید یکی از دلایل اولین فریادهای نوزاد پس از تولد بیانگر ترس و ناراحتی اولین از دست دادن و دل کندن او باشد! تولد، بدست آوردن فرصت زندگی خارج رحمی است و مصادف است با دلبستن به مادر (مراقب اولیه). همانطور که کودک بزرگ می شود پیوسته در پی بدست آوردن ضروریات عوامل بقاست، چیزهایی که با رسیدن با آنها دلبسته شده و احساسات خوشایندی را تجربه می کند مانند رضایت، غرور، خوشبختی و غیره. فرایند دلبستگی از زمانی که فرد در جهت بدست آوردن گام برمیدارد آغاز شده و تا زمانی که از دست می دهد و دل می کند ادامه خواهد یافت. جالب اینکه تا از دست ندهیم به دست نمی آوریم و هر چه بدست می آید یعنی چیز دیگری از دست رفته است. بگذارید با مثالهایی ساده موضوع را بیشتر برایتان روشن کنم، برای خریدن (بدست آوردن) یک نان، باید پول آن را بپردازید (از دست بدهید). برای روی سر بردن یک وزنه باید انرژی صرف کنید. برای متخصص شدن باید سالهای زیادی از زندگیتان را کنار بگذارید و مثالهایی از این دست. دلبستگی کوچک و بزرگ دارد، نوع کوچکش می تواند به سادگی یک عادت روزمره و موقتی باشد، مثل ور رفتن با گوشی همراه موقع خواب. اعتیادها نوع شدیدترش را به نمایش می گذارند، چرا که می تواند هم اساس روانی و هم مبنای جسمانی داشته باشد. و اگر درست به این زنجیره نگاه کنید از تأثیر شگرف آن در زندگی خود بهت زده خواهید شد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که مثلاً یک برنامه روزانه تان کتاب خواندن است و عادت دارید (دلبسته شده اید) که هر شب رأس زمان مقرر یک ساعت مطالعه کنید و ناگهان یک شب مهمانی ناخوانده از راه برسد و برنامه شما را به هم بزند (باعث شود دل بکنید)، این بسته به شدت دلبستگی تان می تواند احساس ناخوشایندی را در شما

ایجاد کند، اینطور نیست؟ ما دلبسته اهداف و پیامدهای بدست آوردنهایمان می‌شویم. و اگر بپرسید که بزرگترین نوع بدست آوردن و دلبستگی چیست، من به شما خواهم گفت: **زندگی!** از دست دادن‌ها و دل‌کندن‌ها در واقع، قطب مخالف بدست آوردن‌ها و دلبستن‌ها هستند. و همانقدر که از یکی احساس رضایت می‌کنیم، دیگری ما را ناراحت می‌کند. رد شدن در یک امتحان یا نه شنیدن در یک خواستگاری به معنای از دست دادن و دل‌کندن است. در اینجا هم افراد انواع کوچک و بزرگ را تجربه می‌کنند و باز اگر بپرسید بزرگترین نوع از دست دادن و دل‌کندن چیست، خواهم گفت: **مرگ!** یک لحظه فکر کنید، تولد یک نوزاد در خانواده (ایجاد یک زندگی جدید) بدست آوردن و دلبستگی بزرگی را موجب خواهد شد و برعکس مرگ یک عزیز از دست دادن و دل‌کندنی شدید را ایجاد خواهد کرد. هر چند اینها در رتبه دوم اهمیت و در جایگاهی پس از دلبستگی به زندگی و دل‌کندن و مرگ خود ما قرار می‌گیرند. بسته به ویژگی‌های روانی فرد و تجارب فردی وی و محیط اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، افراد می‌توانند الگوهای دلبستگی و دل‌کندن خاص خودشان را شکل دهند، و بی تردید توالی این زنجیره در جریان زندگی هر فرد بر سلامت وی در تمامی ابعاد بطور مستقیم اثرگذار خواهد بود. بررسی بدست آوردن‌ها و از دست دادن‌ها و دلبستن‌ها و دل‌کندن‌ها می‌تواند بخش مهمی از فرایند ارزیابی هر شخص باشد. مورد واقعی زیر را در نظر بگیرید:

خانم زیبا و جوانی همسر و فرزندان کوچکش را در یک تصادف از دست می‌دهد، خانواده شوهرش هر از گاهی به سراغ او رفته و کتکش می‌زنند، یکی از همکاران وی به بهانه رساندنش به منزل او را به زور به خرابه‌ای در خارج از شهر می‌برد که مورد تجاوز قرار دهد، اما سر و کله حدود ده نفر دیگر نیز پیدا می‌شود و یک تجاوز گروهی را تجربه می‌کند، بعد از آن دچار یک واکنش تبدیلی شدید و فلج در ناحیه کمر می‌شود. چند دل‌کندن و از دست دادن را می‌توانید بشمارید؟

و در آخر، حیوان درون دلبسته به زندگی و دنیا، پیوسته در پی بدست آوردن نیازهای خویش است. بنابراین، زندگی برای حیوان به معنای بدست آوردن و دلبستگی است، و از این رو، ترس از مرگ و اضطراب، نگرانی از از دست دادن و دل‌کندن است. و همانطور که گفتیم، این عمل تا زمانی که افراطی نشده، لازمه حیات است اما متأسفانه بیشتر اوقات وسیله هدف می‌شود و بدست آوردن‌های بی پایان و دلبستن‌های شدید را موجب می‌گردد. و این امر کار انسان درون سخت می‌کند چرا که او نمی‌خواهد در ازای بدست آوردن و دلبستن به چیزهایی گذرا، از دست دادن و دل‌کندن از چیزهایی بهتر و ماندگار را تجربه کند. و باز هم تفکر و تعادل کلید حل معماست.

انسانها روزی باید تکلیف خود را با باورهای انسان درونشان روشن کنند. ما یا به خدا ایمان داریم یا نداریم. یا دین، کتاب آسمانی، پیامبر، برزخ، قیامت، بهشت و جهنم و عالم غیب را قبول داریم یا نداریم. حیوان درون با کمک عوامل بقا، ویژگیها و تلاشهای نیرومند خود به خوبی ما را سرگرم چند سال زندگی کرده، چند سالی که تنها فرصت ما برای خودشکوفایی ابعاد انسانیمان است. و شاید هدف از خلقت انسان جز این نباشد، که ضمن داشتن حیوانیتی قوی و استعداد و هوشی سرشار برای یک حیوان تمام عیار شدن، از استعدادهای و هوش خود در جهت شکوفایی بعد انسانی خویش بهره گیرد. حیوان درون و دنیای مادی در به در، در صد غرق ما در امیال و لذتهایی هستند که در واقع حواسپرتکن هایی جهت فراموشی هر چه بیشتر هدف از زندگی هستند. نیازهای حیوانی روز به روز در پاسخ به محرکهای فزاینده بیرونی گرسنه و گرسنه تر می‌شوند و این انسانیت است که روز به روز ضعیف و ضعیفتر می‌شود. چنانکه دیگر نشانه‌ها یا سرنخهای یادآوری برای انسان درون نیز بسیار کمتر به چشم می‌آیند. هر چند که باید پذیرفت حیوانیت بعدی است که برای زندگی در این دنیای مادی طراحی شده و قدرتمندتر بودنش امری طبیعی به نظر می‌رسد، اما مسأله درست همین است. ما قرار است با انسانیت، بعدی غیر مادی و غیر دنیوی، دست به کاری بزرگ زده و آن را در دنیای مادی به نمایش گذاریم. تصور کنید که روزی در رسانه‌ها بشنوید که کتابی از موجودات فضایی به دست انسان افتاده! این خبر به سرعت برق در سراسر زمین پخش شده و میلیونها انسان خواهان خرید و مطالعه این کتاب ارزشمند خواهند بود. بر فرض که موجود هوشمند دیگری هم باشد که کتابی نوشته باشد و ما هم آن را بخوانیم. خوب، که چه؟ حال این را در نظر بگیرید که خداوند ما و فضاییها، که ما آن را خالق هستی می‌دانیم، هزار و چند صد سال پیش کتابی را برای ما فرو فرستاده که ما علیرغم اینکه آن را کتاب خدا میدانیم، نسخه‌ای از آن را داریم و برای خود کتاب ارزش قائلیم، اما رغبتی به خواندن آن نداریم و خیلی از ما در حالی از دنیا می‌روند که حتی یک دور هم آن را نخوانده‌اند، چه برسد به اینکه در آن تدبیر کرده باشند یا بخواهند به دستوراتش عمل کنند! بوضوح پیداست که حیوان درون چه غوغایی می‌کند! گفتیم که نیرومندترین ابزار انسان درون برای رسیدن به اهدافش، تفکر است. گفتیم که نشانه‌هایی هست که ما را به تفکر وا می‌دارند. فکر کردن کلید آرامش و سعادت واقعی و درست در دستان ماست، اما بعد غالب روان ما، ما را از گشودن درهای آرامش و سعادت باز می‌دارد. و گویی تا زمانیکه همه چیز برای ارضای امیال حیوان درون بر وفق مراد است، تفکرمان آنتن نمی‌دهد! اما همین که مشکلی برای ما پیش آمد که یکی از عوامل بقای حیوانیت ما یا یکی از نزدیکانمان را به خطر انداخت، سریع متصل شده و به خدایی که می‌دانیم هست پناه می‌بریم، درخواست می‌کنیم، وعده‌های پوچ می‌دهیم، اعتراض می‌کنیم و وقتی مشکلمان رفع شد، باز

آنتنمان هم می‌رود! در قرآن کریم بارها خداوند انسان را خطاب قرار داده و با پرسشهایی او را به تفکر دعوت کرده، آیا فکر نمی‌کنید؟ چرا تعقل نمی‌کنید؟ تصور کنید اگر ما انسانها از آغاز آفرینش تا کنون پیش از انجام هر کاری به علت آن، به صحت آن، به نحوه انجام آن، به راههای دیگر آن و به عواقب آن فکر می‌کردیم، دنیا چقدر می‌توانست متفاوت باشد! و مائی که اکنون عمدتاً بوسیله حیوان درونمان و در جهت برآوردن امیال عوامل بقا عمل می‌کنیم، اگر به این فکر کنیم که به زودی مرگمان فرا رسیده و آنچه را که بدست آورده ایم باید از دست دهیم، در حالیکه به هیچیک از خواسته‌های انسان درونمان که تنها چیزی است که برایمان خواهد ماند توجه نکرده ایم، اوضاع چقدر فرق می‌کرد؟ جنگها، تجاوزها، بی‌عدالتیها، فقر و گرسنگی، فساد و فحشاء، حرص و طمع، حسادت و تنگ نظری، دروغ و نیرنگ و دیگر اعمال و ویژگیهای حیوان درون را فقط انسان درون می‌تواند مهار کند و یا لاقط کاهش دهد، ولی برای این کار نیازمند تفکر، آموزش و داشتن سلامت مذهبی مناسب است.

زمانی که علم بیرون می‌خواهد صحبت کند می‌گوید، خدایا ببخشید، من برای تو، کتابت، سخنان، عالم غیبی ات، روحی که در ما دمیدی، و غیره ارزش و احترام زیادی قائلم، ولی الان قرار است که علمی حرف بزنم، پس لطفا شما و آنچه را من قبول ندارم به کناری بمانید، حرفهای مهمم که تمام شد، خدمت می‌رسم! تازه اگر این را هم بگوید!

چگونه علم می‌تواند از روان و روانشناسی حرف بزند، در حالیکه باورهای روان را قبول ندارد؟ اگر رایانه شما خراب شود، چه کسی آن را تعمیر می‌کند؟ مطمئناً برای این کار به متخصصی در این زمینه رجوع می‌کنید. چرا که همین انسانها بودند که آن را ساختند. حال اگر مشکلی برای انسان ایجاد شود، چگونه می‌توان از خدایی که او را خلق کرده کمکی دریافت نکرد؟ در حالیکه او برای بسیاری از سوالات و مشکلات بشر راهکارهایی ارائه کرده است؟ باید پذیرفت که تلاشهای بشر برای برنامه ریزی در خصوص آرامش و سعادت، فقط به آسایش و رقابت انجامیده است، آسایش و رقابتی کاذب که مخل آرامش است. اگر انسان خود می‌توانست راه سعادت را پیدا کند، خداوند عالم، نه پیامبری می‌فرستاد، نه کتابی و نه دینی.

علم بیرون باید علم درون را پذیرفته و بدون تعصب بیجا از پتانسیلهای آن در راستای منافع خود بهره برداری کند. زمانیکه ما از سلامت حرف می‌زنیم در واقع درباره انسانی حرف می‌زنیم که از جهات گوناگون دغدغه ای ندارد یا سطح نگرانیهای آن به حداقل ممکن رسیده است. بنابراین باید نگرانیها را حتی درباره حیات پس از مرگ تا حد امکان کاهش داد. فقط در این صورت می‌توان از ارتقای سلامت دم زد.

## مثال

## مراجع خانمی ۳۸ ساله و کارمند

درمانگر:	خب بفرمائید مشکلتون چیه؟
مراجع:	من از دست شوهرم کلافه شدم، دیگه بریدم، به اینجام رسیده، هر کاری می‌کنم آدم بشو نیس که نیس.
درمانگر:	اینطور که معلومه از دست همسرتون حسابی شاکی هستیدا، می‌شه بگید چی شده؟
مراجع:	ببینید ما ۱۵ ساله که داریم با هم زندگی می‌کنیم، با همه چیز ساختم، نداریش، بیکاریش، خانوادش، ولی دیگه با این اخلاقای مزخرفش نمی‌تونم کنار پیام: "اصلا این آدم درست بشو نیس" (سکوت)
درمانگر:	میشه بگید کدوم اخلاقای همسرتون شما رو اینقدر به هم ریخته؟
مراجع:	با یه من عسلم نمیشه خوردش، غر میزنه، بهونه میگیره، نمیشه دو کلام باهاش حرف زد. آخه می‌دونید بعضیا حرف حساب حالیشون نیس، از دستش خسته شدم، زیادم که حرف میزنی یه چیزیم طلبکار میشه، میگه مگه من چی کم گذاشتم برات؟ جالبه ها! یکی نیس بگه تو حرف زدنو درست کن لازم نکرده کاری کنی برام... خلاصه اینکه آدم مزخرفیه؛ از اولشم اینطوری بود".
درمانگر:	اجازه بدید یه سؤال خاص بپرسم، فرض کنیم فردا صب که از خواب پامیشید، یه دفعه متوجه بشید که شوهرتون عوض شده، یعنی درست همون آدم ایده آلی شده که شما همیشه آرزوشو داشتید، میشه بگید در اینصورت دقیقا چطور رفتار می‌کرد؟
مراجع:	(با تعجب و لبخند): یعنی معجزه می‌شد؟
درمانگر:	(با لبخند): بله، دقیقا
مراجع:	خب، وقتی می‌خواستی دو کلمه حرف حق باهاش بزنی عصبانی نمی‌شد یا لااقل وقتی عصبانی می‌شد <u>مث آدم</u> حرف میزد، داد نمی‌زد، بد و بیراه نمی‌گفت. به حرفایی که می‌زدم گوش می‌کرد، چهار کلام با محبت با آدم حرف می‌زد، ... ای بابا مگه با آرزو چیزی درست میشه؟ "۱۵ ساله تغییر نکرده، هیچوقت نمی‌کنه"، افسرگی گرفتم از دستش. خستم کرده...
درمانگر:	البته منم به شما حق میدم، می‌تونم بفهمم چی می‌کشید از دستش، واقعا

<p>زندگی با همچین آدمی باید خیلی سخت باشه. نمی‌دونم چطور تونستید ۱۵ سال تحملش کنید؟ آخه با چه دلخوشی؟ با چی این آدم ساختید؟ همون جمله اول رو که گفتید من تا آخرشو خوندم. اخلاق که نداره، بد دهنم که هست، شک ندارم دست بزخم داره، اینطور آدم معمولاً مشکلات اخلاقی دارن، چششون دنبال همه هست جز زن خودشون، حیف شما نیس، حتی تیپ و قیافشم ضایعست... معتادم که، هست، نه؟ حالا چی می‌کشه؟</p>	
<p><b>واکنش مراجع ۱</b></p>	
<p>(با تعجب و برانگیختگی): هیچ معلوم هس چی دارید می‌گید؟ درست صحبت کنید آقا! من کی این چیزا رو گفتم؟ من گفتم شوهرم منو میزنه، بهم خیانت می‌کنه؟ اون یه تار موی گندیده منو با دنیا عوض نمیکنه، ضمناً قیافشم از شما خیلی بهتره!!!</p>	مراجع:
<p>(با خونسردی): ای بابا، خانم خواهش می‌کنم، چرا اینقد عصبانی شدید؟ شما که از دست همسرتون خیلی شاکی بودید، می‌گفتید سراپا مشکله و درست بشو نیست و... یعنی حرفای من در موردش درست نبود؟! </p>	درمانگر:
<p>معلومه که نه، من اجازه نمی‌دم کسی به شوهرم توهین کنه، هر کی می‌خواد باشه، همیشه اینطور درباره مردم قضاوت می‌کنید؟ واقعا که جای تأسف داره!</p>	مراجع:
<p>پس شوهر شما نه معتاده، نه انحراف اخلاقی داره، نه بد رفتاره، نه...!!!</p>	درمانگر:
<p>(با قطع حرف درمانگر): بله، شوهر من هیچکدوم از اینایی که پیش بینی فرمودید نیست، من فقط گفتم کاش یه کم بیشتر به من توجه می‌کرد و زود عصبانی نمی‌شد، همین!</p>	مراجع:
<p>پس شما در حقیقت شوهرتونو دوسدارید و در مجموع تأییدش می‌کنید، جز اون مواردی که گفتید؟</p>	درمانگر:
<p>بله همینطوره</p>	مراجع:
<p>(با لبخند): می‌دونید، منظور من هم از حرفایی که زدم این بود که به همین جا برسیم.</p>	درمانگر:
<p>درست متوجه نمی‌شم ...</p>	مراجع:
<p><b>واکنش مراجع ۲</b></p>	
<p>آره، ولی معتاد نیست، دست بزخم نداره، اهل خیانتتم نیست، اما زندگی باهاش خیلی سخته، من که دیگه بریدم و کم آوردم. نمی‌دونم چیکار کنم.</p>	مراجع:

درمانگر:	پس شوهر شما نه معتاده، نه انحراف اخلاقی داره، نه بد رفتاره، نه ...؟
مراجع:	بله، گفتم که، فقط بد اخلاقه و زود از کوره در میره، وقتیم عصبانی میشه همه چی میگه، یه ذره هم فکر نمی‌کنه که چی داره از دهنش در میاد.
درمانگر:	پس شما در حقیقت شوهرتونو دوسدارید و در مجموع تأییدش می‌کنید، جز اون مواردی که گفتید، درسته؟
مراجع:	بله
	<b>ادامه</b>
درمانگر:	خب، بذارید بیشتر توضیح بدم. ما می‌تونیم یه آدم رو از جنبه های مختلفی مورد ارزیابی و قضاوت قرار بدیم، یعنی به هر رفتار یا ویژگی خاصش یه نمره مجزا بدیم. فرض کنین قراره از ۱ تا ۱۰ به همسرتون بخاطر تیپ و قیافش نمره بدید، چند می‌دید؟
مراجع:	۸ یا ۹
درمانگر:	پس، از این نظر شوهر شما نمره بالائی رو دریافت می‌کنه. حالا اگه بخواید به وفاداری و علاقه به خودتون نمره بدید چطور؟
مراجع:	۹ یا حتی ۱۰، فکر کنم ۱۰
درمانگر:	شخصیت و رفتار و گفتار و ... اینا چی؟
مراجع:	نه تو اینا همه خوبه، خدائی آدم خوب و زحمتکش و دوستداشتنی و ...
درمانگر:	خب، حالا اگه بخواین اونو از نظر کنترل خشم و اون مسائل که گفتید ارزیابی کنید چطور؟
مراجع:	۱ یا ۲، مشکل همینجاست.
درمانگر:	دقیقا. می‌خوام بگم همه ما آدم‌ها، اگه بنا باشه به خاطر رفتار و گفتار و ... مورد ارزیابی قرار بگیریم، نمره های متفاوتی رو از طرف ارزیابهای مختلف دریافت می‌کنیم، که بعضی از اونها بالا، بعضیا متوسط و یقینا تعدادی هم پایین اند. من و شما و همسرتون هم از این قاعده مستثنی نیستیم، تا اینجا موافقید؟
مراجع:	از این بابت بله، خب من هم اخلاقی دارم که حتی خودم نمی‌پسندمشون تا برسه به همسر یا بقیه... خودمم نمره ۱ و ۲ می‌گیرم (با لبخند).
درمانگر:	پس مطمئنم متوجه شدید که همسر شما از بسیاری نظرا آدم خوب و همسر شایسته ایه، ولی از یکی دو جنبه به نظر شما ضعیف عمل می‌کنه، که شاید بشه با توجه به نمره های درخشانی که داره از اونا تا حدودی اغماض کرد، نه؟



مراجع:	درسته، راستش تا حالا به قضیه به این صورت فکر نکرده بودم، تا حالا کسی اینطوری قانعم نکرده بود. دقیقا گرفتم چی می‌گید. واقعا خودمم فکر می‌کنم خیلی سخته که آدم بخواد خودشو تغییر بده.
درمانگر:	البته شما می‌تونید تو فرصتای مناسبی که دست می‌ده، انتظارات منطقی ای رو که دارید با همسرتون در میون بذارید، ولی، اگر تغییر چندانی حاصل نشد، به هر دلیل، بسادگی قبول کنید که گاهی اوقات افراد رو همونطوری که هستن باید پذیرفت. به هر حال، همسر شما اینقدر نقاط قوت داره که بشه اینو ندیده گرفت یا لااقل اونقدر ا سخت نگرفت.
مراجع:	بله، درست می‌گید. ممنون
درمانگر:	راستی متوجه شدید که در اوائل حرفهاتون وقتی داشتید با عصبانیت در مورد همسرتون صحبت می‌کردید چند بار گفتید که، این آدم درست بشو نیست، یا اون اصلا آدم بشو نیست؟
مراجع:	بله، خب کمی عصبانی بودم، آخه بدجور اعصابمو بهم می‌ریزه.
درمانگر:	نه منظورم این نبود، می‌خوام بگم آیا شما هم تا به حال متوجه شدید که انگار بعضی وقتا آدم ناخواسته کاری رو انجام می‌ده، که یا می‌گه دست خودم نبود، طوری که انگار خودش نمی‌خواسته ولی مجبور بوده یا برای انجامش تحت فشار بوده؟
مراجع:	بله، خب، پیش میاد!
درمانگر:	می‌خواید بگید شما هم این تجربه رو داشتید؟
مراجع:	آره، زیاد، تا دلتون بخواد (با لبخند)
درمانگر:	میتونید یکی، دو موردش رو مثال بزنید؟
مراجع:	یکیش همین رژیم غذاییمه، رفتم پیش یه متخصص تغذیه که این چند کیلو وزن اضافه رو کم کنم، اونم یه برنامه بهم داده که اینو بخور، اونو نخور، از این بخور، از اون نخور ... اما باورتون نمیشه، به نظر کار راحتیه ولی همین که شروع به آشپزی می‌کنم، دیگه دست خودم نیست، از مواد خام می‌خورم تا غذا حاضر شه، بعدشم که معلومه. واقعا سخته، من که نمی‌تونم جلوی خودمو بگیرم.
درمانگر:	اوهوم! و دیگه؟
مراجع:	یکی هم اینکه هر وقت می‌بینم خواهر شوهرم میاد خونمون و شوهرم بهش احترام زیادی می‌ذاره، بد جور عصبی می‌شم و یه دعوایی راه میندازم (لبخند)

<p>ولی هر بار پشیمون میشم، <u>خب به هر حال خواهرشه، دوشش داره، داداشای منم منو خیلی دوست دارن و بهم احترام میذارن. ولی نمی‌دونم چرا اینقدر از این کارش بدم میاد. راستی چرا اینجوریم؟! (با لبخند)</u></p>	
<p>خیلی خب، اجازه بدید شما رو با چند تا مفهوم جدی آشنا کنم ... بنابراین، همونطور که در توضیح دادم و شکل هم دیدید، همه ما یک حیوان درون، یک انسان درون، یک خود درون، و یک حیوان بیرون، یک انسان بیرون و یک خود بیرون داریم... حالا با چیزهایی که یاد گرفتید و اطلاعاتی که دارید، حیوان درون شوهر خودتون رو به چه شکلی تصور می‌کنید؟</p>	درمانگر:
	مراجعه:
<p>مثلا یه گرگ</p>	مراجعه:
<p>خب گرگ از نظر شما چه ویژگیهایی داره؟</p>	درمانگر:
<p>خشنه دیگه، درنده است.</p>	مراجعه:
<p>و آیا به نظر شما یک گرگ همیشه همینطور رفتار می‌کنه؟ منظورم اینه که گرگ تمام طول زندگیش حیوان خشنیه و غیر از اون کار دیگه ای بلد نیست؟</p>	درمانگر:
<p>نه خب، اونا فقط موقع شکار یا دفاع از خودشون خشونت به خرج میدن، من خودم تو برنامه های راز بقا دیدم که چقد با بچه هاشون و دوستاشون توی گله بازی می‌کنن، به هم کمک می‌کنن، با هم خوبن...</p>	مراجعه:
<p>پس گرگ از ابزار خشونت خودش فقط وقتی که احساس تهدید کنه و یا وقتی که گرسنه باشه و مجبور باشه شکمش رو سیر کنه استفاده می‌کنه؟</p>	درمانگر:
<p>بله، فکر می‌کنم همینطوره</p>	مراجعه:
<p>و با من موافق هستید که اون این کار رو عمدا و با قصد لذت انجام نمی‌ده؟ یعنی این طبیعتشه، این کار توی خونه و اگه اینطور نباشه نمی‌تونه به بقاش ادامه بده؟</p>	درمانگر:
<p>آره، موافقم</p>	مراجعه:
<p>حالا فکر می‌کنید شوهرتون چرا اینطور عمل می‌کنه؟ با توجه به اینکه گفتید اون اخلاق و ویژگیهای خوب زیادی هم داره، به نظرتون چی باعث می‌شه این یکی دو تا ویژگی منفی رو نشون بده؟</p>	درمانگر:
<p>خب همونطور که شما گفتید، اینا جزء ویژگیهای حیوان درون اونه که در حیوان بیرونش تجلی پیدا می‌کنه! یعنی حیوانش این شکلیه و هدفش این نیست که منو اذیت کنه! می‌دونید راستش خیلی وقتا می‌فهمم که از کارش پشیمون</p>	مراجعه:

	میشه، ولی غرورش اجازه نمی‌ده که ازم عذرخواهی کنه.
درمانگر:	دقیقا، شما خیلی خوب مطالب رو یاد گرفتید، آفرین! حالا ببینم با توجه به دو مثالی هم که در مورد خودتون زدید، آیا می‌تونید اونها رو هم به این خوبی تحلیل کنید؟ یکیش درباره غذا خوردن و رژیم بود و اون یکی در مورد خواهر شوهرتون، درسته؟
مراجع:	خب حیوان دوست نداره خودشو از لذت غذا خوردن محروم کنه دیگه، دوست داره هر چی دلش میخواد و هر اندازه دوست داره بخوره و از خوردن لذت ببره. درست گفتم؟
درمانگر:	عالی بود، میشه بیشتر توضیح بدی، مثلا اینکه براش سخته که خودش رو محدود کنه. اصلا دلیلی هم برای این کار نداره! اون کاری به تناسب اندام و اضافه وزن و سلامتی و اینا نداره، فقط به فکر ارضای اشتهاشه. اصلا شاید اگه بهش بگی نخور، بترسه بخوای محرومش کنی، بیشترم بخوره!!!
مراجع:	حیوونه دیگه، عقل نداره! (با لبخند)
درمانگر:	و در مورد مثال بعدی چی؟
مراجع:	خب فکر کنم یه ویژگی حیوان درونم حسادته. من دوست دارم شوهرم فقط قربون صدقه خودم بره، دلم نمی‌خواد ببینم به کس دیگه ای محبت کنه، لااقل نه اندازه من.
درمانگر:	خیلی خوبه، اینکه تشخیص دادید حسادت یکی از ویژگیهای حیوان درونی شماست که در عمل خودش رو در حیوان بیرون به شکل عصبانیت، دعوا و بطور ساده بدجنسی ابراز می‌کنه. حالا اجازه بدید یه سؤال سخت تر بپرسم. فکر می‌کنید این ویژگی حسادت با کدوم یکی از عوامل بقای حیوان درون شما ارتباط داره؟ یعنی کدوم قسمت از حیوان درون شما با این کار همسرتون احساس خطر می‌کنه، می‌ترسه و در مقابل به اعتراض و پرخاشگری دست می‌زنه؟
مراجع:	فکر می‌کنم رقابت، درسته؟
درمانگر:	دقیقا (با لبخند). و می‌تونید بیشتر توضیح بدید که چطور؟
مراجع:	فکر کنم بتونم! خب من دوست دارم عشق و محبت شوهرم فقط برا خودم باشه و دوست ندارم اونو با کس دیگه ای تقسیم کنم، یعنی در واقع من خواهر شوهرمو تو این مورد به چشم یه رقیب می‌بینم که در جلب محبت شوهرم با من

	داره رقابت می‌کنه!
درمانگر:	(با خنده)، اگه مایل باشید می‌تونیم جامونو با هم عوض کنیم، نظرتون چیه؟!
مراجع:	ما اینیم دیگه!
درمانگر:	واقعا انتظار این تحلیل فوق العاده رو نداشتیم، عالی بود! حالا اجازه بدید برای روشن شدن باز هم بیشتر قضیه ازتون بخوام هر کدوم از این مسائل رو یه بار از زبان حیوان درون و یه بار از زبان انسان درونتون با هم بشنویم. می‌تونید بگید حیوان درونت درباره خوردن و رژیم چه نظری داره؟
مراجع:	خیلی سخت به نظر میرسه!
درمانگر:	بذار زبونت از طرف حیوانت صحبت کنه و انسانتو خاموش کن. یعنی بدون احساس شرم، گناه، نگرانی یا من حرف بز.
مراجع:	من دوسدارم بخورم، من از خوردن لذت می‌برم، وقتی بوی غذا به مشام می‌رسه، وقتی طعم غذا رو می‌چشم، اصلا همین که ظاهر اشتها آورشو می‌بینم، باید تا اونجا که دوست دارم بخورم. کاری هم به رژیم و برنامه غذایی و این مزخرفات ندارم، اصلا هم برام اهمیت نداره، من فقط می‌خوام بخورم و می‌خورم!
درمانگر:	خودشه، حالا بذار حیوانت درباره حسادتش حرف بزنه و هر چی دوست داره بگه
مراجع:	شوهر من فقط مال منه، هیچ اشغال دیگه ای حق نداره به اون نزدیک شه، اون عوضی هم حق نداره و نباید اجازه بده هیچ کثافتی بهش نزدیک بشه وگرنه حق جفتشونو میذارم کف دستشون! کافیه یا بازم بگم؟
درمانگر:	ممنون کافی بود! حالا از شما می‌خوام به انسان درونتون این اجازه رو بدید که در خصوص این موارد با ویژگیهای و خصوصیات انسانی خودش صحبت کنه. همونی که گفتید بعدا پشیمون می‌شم ...
مراجع:	من از یه حیوون انتظار ندارم که بفهمه این رژیم چقدر برای من مهمه، می‌دونم که اون به فکر سلامتی من نیست، فقط می‌خواد خودش لذت ببره و به من توجهی نداره. اون وقتی غذا می‌بینه تنها چیزی که از دستش میاد اینه که تا اونجا که می‌تونه بخوره، حتی وقتی بعد احساس بدی بهش دست می‌ده بازم همین کار رو تکرار می‌کنه، چون نمی‌تونه درس بگیره و اراده نداره خودشو کنترل کنه. ولی من برعکس اون، این توانایی رو دارم که عواقب کارامو بسنجم و این حیوان سرکش رو رام کنم. من یک انسانم، عقل و شعور دارم و می‌دونم هدف از اشتها و غذا خوردن، پر کردن شکم و چاق شدن نیست، بلکه باید به

<p>اندازه کافی بخورم و مواد لازم برای بدنم رو تأمین کنم، اینطوری هم لذت خوردن رو از دست ندادم، هم لذت سلامتی و تناسب اندام و سبکی رو دارم. درباره حسادتم باید بگم که، خواهر شوهر من رقیب من نیست، لازم نیست من نگران محبت شوهرم در حق اون باشم، اونا خواهر - برادرن و این طبیعیه که همدیگه رو دوست داشته باشن، درست مثل من و برادرام. این غیر منطقی و ظالمانه ست که من با رفتارای حیوانی مانع از این رابطه انسانی بشم. این حق هر خواهر و برادریه که از محبت هم برخوردار بشن. در مجموع این رفتار من در اینجا ربطی به بقا نداره. این به این خاطره که حیوان کوره و فرق بین یه زن غریبه و خواهر شوهر رو نمی‌دونه. ولی من که می‌دونم باید حیوونمو کنترل کنم و تسلیم تصمیمها و واکنشهای بیجا و غیر منطقی نشم!</p>	
<p>بسیار عالی. من چیزی ندارم بهش اضافه کنم!</p>	درمانگر:
<p>ممنون، ولی با این اوصاف باز تغییر سخت به نظر می‌رسه.</p>	مراجع:
<p>قطعا همینطوره! دیدید یک رام کننده اسب برای رام کردن این حیوان قوی چقدر تلاش می‌کنه؟ به نظرتون بدون این همه تلاش و ایستادگی، اسب حاضر به سواری دادن به آدمای میشه؟</p>	درمانگر:
<p>بله دیدم، نه خب تا وقتی تربیت نشده وحشیه</p>	مراجع:
<p>رام کننده با توجه به اینکه میدونه اسب قدرت و جثه اش خیلی بزرگتر از انسانه، چطور موفق به رام کردنش می‌شه؟ می‌تونی حدس بزنی؟</p>	درمانگر:
<p>خب اسب حیوونه، عقل نداره، ولی انسان دارای عقل و شعوره و موجود باهوشیه</p>	مراجع:
<p>درسته! حیوان فقط متکی به توانایی بدنی خودشه، و این انرژی بالاخره تحلیل می‌ره و حیوان زبون بسته تسلیم خواسته های مربیش می‌شه. و مربی خوب این نکته رو می‌دونه. اون با شناختی که از حیوان تحت تعلیمش داره و تجربه ای که در رام کردن کسب کرده، به خوبی می‌دونه که کی وقتشه از اسب سواری بگیره. و البته این کار به اندازه خودش زحمت و خطر داره. گاهی ممکنه مربی آسیب های جزئی هم ببینه. حتی بعد از رام کردن حیوان، از اونجایی که حیوان بالاخره حیوانه، ممکنه گاهی وقتا یک اسب کاملا رام و مطیع هم سرکشی کنه و سوار کارشو زمین بزنه، ولی این سوارکاره که نباید کم بیاره و دوباره باید سوارش بشه، انگار نه انگار که اتفاقی افتاده. ولی حواسشو جمع کنه که در شرایط مشابه ممکنه دوباره این اتفاق براش بیفته.</p>	درمانگر:
<p>بله درست می‌گید.</p>	مراجع:

<p>حالا با بینشی که درمورد خودتون، همسرتون و در مجموع در خصوص انسان کسب کردید، اطمینان دارم که از این به بعد با تمرین و دقت درباره رفتارها، گفتارها و افکار انسانها در کل، روز به روز بیشتر و بیشتر این طرز تفکر رو یاد خواهید گرفت و بزودی متوجه خواهید شد که پذیرش خود و دیگران چقدر برای شما قابل فهمتر و ساده تر خواهد شد. شاهد این خواهید بود که قبل یا بعد از هر واکنشی چطور دلیل اون رو تشخیص می‌دید و کم کم یاد می‌گیرید که قبل از ابراز واکنشهای هیجانی و تند چطور به عواقب اون فکر کنید و سنجیده تر عمل کنید و از طرف دیگه در مقابل چنین رفتارهایی از سوی دیگران چقدر با شکیبایی بیشتر و بدون قضاوت سریع واکنش نشون بدید. حالا که مبانی و اصول رو بخوبی فرا گرفتید، می‌خوام تو رو با تفکر درمانی آشنا کنم. روشی که در اون شما با آموزشها و تکالیفی و انجام روان‌پالایی قادر به نیل به اهدافی می‌شید که در نهایت با بخشش و رهایی(در گذشته)، پذیرش و سازش (در حال) و تغییر و تعالی (در آینده)، گام مثبتی رو در جهت ارتقای ابعاد سلامت خودتون برخواهید داشت. ضمناً چنانچه همسر شما هم به من مراجعه کنه و اینها رو یاد بگیره، یا اگه امکانش باشه خودتون اون رو آموزش بدید، مطمئناً در کوتاه مدت از آرامشی که کسب خواهید کرد، شگفت زده خواهید شد.</p>	درمانگر:
<p>بله مطمئنم که همینطوره...</p>	مراجع:

(يا ايها الانسان ما غرك بربك الكريم)

سورة انفطار، آية ۶

اي انسان، چه چيز تو را به پروردگار كريمت مغرور ساخت؟!

جادۀ غربت به سمت بی کسی

انتهای کوچه ی دلواپسی ...

من نشان خود فراموشم شده...

یا نشان از من نمیپرسد کسی؟

ای که گفتی با قدمهای بهار...

میکنی شادم به شافه نرگسی...

فانه ام دارد مزارم میشود!

کی به فریادم، به دادم میرسی؟

احسان قدیمی

۱۳۸۳



## فهرست منابع:

قرآن کریم

عقل سلیم!

---

سپاس از نگاه مهربان شما  
و با تشکر از زمان ارزشمندی که به مطالعه این کتاب اختصاص دادید،  
منتظر پیشنهادات و انتقادات سازنده شما دوست عزیز هستم.

تماس با مؤلف:

[Ehsan.ghadimi.psy@gmail.com](mailto:Ehsan.ghadimi.psy@gmail.com)

[ehsanghadimi@ymail.com](mailto:ehsanghadimi@ymail.com)

## ساعتی تفکر برتر از هفتاد سال عبادت است

؟ بودن یا؟ نبودن، مسأله اینست!

؟ = انسان

و همچنان انسان بودن یا انسان نبودن مهمترین سؤالیست که بشر در طی حیات خویش باید در آن تأمل کند.

با احترام به شکسپیر

زندگی نیست مگر فرصت انسان بودن...