چکیده

انسان‌شناسی و خودشناسی

نصرت اله جاوید

چکیده

انسان‌شناسی و خودشناسی

رازها و نیازهای انسان

مؤلّف: نصرت‌اله جاوید

شناسنامه

❊ ❊ ❊

چکیده انسان‌شناسی و خودشناسی

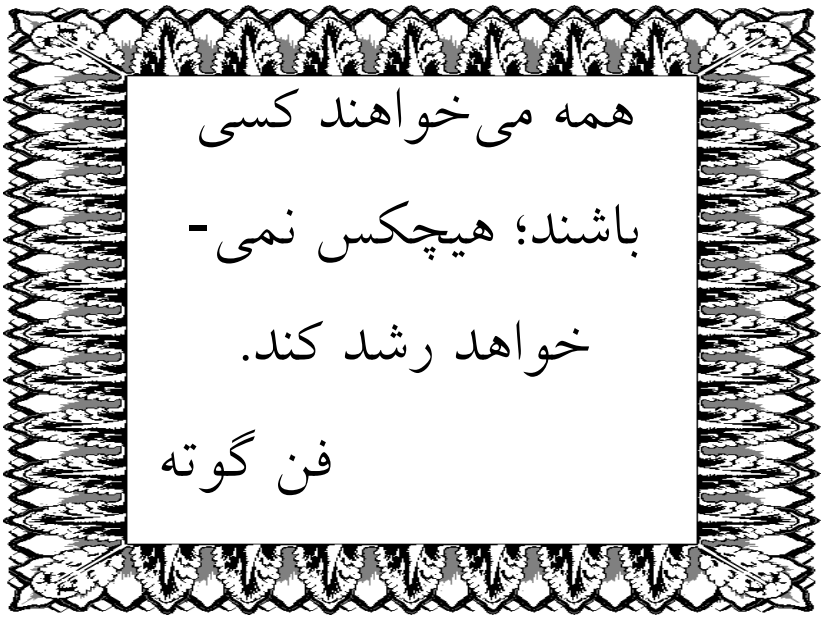
نصرت اله جاوید

تعداد صفحات: ۹۰ صفحه
نوع انتشار: اینترنتی
تاریخ انتشار: تابستان ۹۲
تیراژ: به تعداد خوانندگان!

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.
تلفن مولف: ۰۹۱۹۸۴۶۸۰۱۴ email:ajavidnh@yahoo.com

ای انسانها، بـا تغییـر، بـا تازه شدن خود را احیـاء کنیـد، وگرنـه سـخت خواهید شد.

فن گوته


همه می‌خواهند کسی باشند؛ هیچکس نمی‌خواهد رشد کند.

فن گوته

اگر کسی بخواهد خود را بفهمد و واقعیت‌ها را درباره خود بداند تا بتواند تحوّل را آغاز کند، دیگر با خشم یا گریز واکنش نشان نخواهد داد. از شنیدن حقایقی که به رشد او کمک می‌کنند سپاسگزار و خوشنود خواهد بود. اما بیشتر مردم میلی به دگرگونی ندارند و دیگران را نیازمند تغییر و تحول می‌دانند.

اریک فروم

آدمی تنها زمانی می‌تواند به
زندگی خویش مفهومی ببخشد
که خویشتن را وقف خدمت به
جامعه کند. آلبرت انیشتن

فهرست مطالب و مندرجات

اهمیت خودشناسی ۱۵
علوم بزرگ دنیا ۱۷
خودکاوی ۲۳
نیازهای انسان ۲۵
الف- نیازهای جسمانی ۲۶
ب- نیازهای روانی ۲۷
ج- نیازهای روحی ۲۷
نیازها و ویژگیهای زنانه ۳۴
نیازها و ویژگیهای مردانه ۳۷
خودکم‌بینی و خودبزرگ‌بینی ۴۰
عادی بودن ۴۱
صداقت و راستی ۴۳
مثبت اندیشی ۴۴
منیّت ۴۷
علم روانشناسی ۵۱
بیماریها و اختلالات روانی و رفتاری ۵۲
شناخت شخصیتها و ویژگیهای خصوصی افراد ۵۴
روش‌هایی ساده برای شناخت افراد ۶۰
ویژگیهای مشترک انسانها ۶۳

مرده پرستی ۶۴
تأثیر تلویزیون ۶۵
اثرات مثبت و منفی تلویزیون بر کودکان ۶۷
الف) اثرات مثبت تلویزیون ٦٩
ب) اثرات منفی تلویزیون ۷۰
خواب ۷۶
پذیرش ۷۸
زندگی در حال ۷۹
ارتباط با افراد مختلف ۸۱
خودآگاهی ۸۳
برون فکنی ۸۴
روزه سکوت ۸۵
بی‌ذهنی ۸۷
خلاصه سخن ۸۹
فهرست منابع ۹۱

مقدمه

انسان باید بی‌مهابا در مطالعه و تحقیق و بهره‌گیری از تجربیات دیگران باشد؛ و در این راستا از هیچ کوششی فروگذار نکند. ولی هر چیزی را باید از خودش بخواهد و هر سؤالی را از خودش بپرسد و هر جوابی را نیز از ندای درونی‌اش بشنود.

شاعر می‌گوید:

آب در کوزه و ما تشنه لبان می‌گردیم

یار در خانه و ما گرد جهان می‌گردیم

و بقول اریک فروم: هدف بشر باید باز کردن طومار نیروهای بالقوه خودش باشد نه بدست آوردن و روی هم انباشتن کالا و ثروت.

امرسون گفت: اشیاء بر انسان سوارند و می‌تازند.

و همچنین اریک فروم گفته است که: انسان اشیاء را بت خود کرده است و بت‌هایی را پرستش می‌کند که توانایی نابود کردن او را دارند. اگر عشق به زندگی در بیشتر انسانها کمرنگ شود نابودی نسل بشر احتمالی واقعی خواهد بود.

پس بیائید انسان و علل و ریشه‌های رنج‌های او را بشناسیم و برای نجاتش چاره‌ای بیاندیشیم.

از طرفی دیگر انسان برای شناخت هستی و خداوند نخست باید خودش را

بشناسد. و برای اینکار باید انسان را بشناسد. یعنی از نیازهای و ویژگی‌های انسان آگاهی‌های لازم و کافی داشته باشد. در واقع همه شناخت‌های قابل حصول توسط هر شخصی بستگی به این دارد که وی تا چه اندازه خودش و انسان را بشناسد. فهم و شناخت نتیجه شهود و یک احساس درونیست و مقوله‌ای کاملاً متفاوت از دانش‌اندوزیست. بعنوان مثال آلبرت انیشتن نیز راز کامیانی خود را شهود باطنی اعلام کرده بود.

خودشناسی امری نسبی است؛ چون انسان موجودیست که نمی‌توان او را بطور کامل شناخت. موضوع قابل تعمق در اهمیت خودشناسی و انسان‌شناسی اینست که بزرگترین صاحبنظران و اندیشمندان دنیا در علوم مختلف اعم از ریاضیات، فیزیک، شیمی، فلسفه، عرفان، خداشناسی و غیره دارای جملات ارزشمند و قابل تعمّقی درباره انسان‌شناسی هستند؛ و هر کسی که می‌تواند کار خارق‌العاده‌ای انجام دهد و یا اندیشه برتری دارد؛ به نسبت بیشتری از این شناخت‌ها برخوردار است. انسان موجودیست که از وجودش آگاه است ولی متأسفانه این آگاهی‌اش را از یاد می‌برد؛ و در ناخودآگاهش زندگی می‌کند.

هرچند همه افراد تا حدودی از روانشناسی، انسان‌شناسی و خودشناسی بهره‌مندند و در زندگی روزمره خود از این شناخت‌ها استفاده می‌نمایند، ولی بدیهی است که همه به یک میزا ن از این شناخت‌ها بهره‌مند نیستند؛ و از این نظر تفاوتهایشان بسیار فاحش است. بنظر میرسد که شناخت جهان بیرون بدون شناخت دنیای درون خود ممکن نمی‌شود. این یک رابطه دوجانبه است؛ مانند هر نیرویی که در طبیعت بصورت دوتایی ظاهر می‌شود و همانند دیگر مفاهیم و پدیده‌های

هستی و طبیعت که زوج هستند.

برای شناخت صحیح انسان باید همه نیازها و ویژگی‌های او را بشناسیم و برای یافتن علل رنج‌های او باید از خوراک‌ونیازها و ویژگی‌های جسمی و روحی و روانی او بدانیم؛ و همه لایه‌های وجودی وی را مورد سنجش و بررسی قرار دهیم تا بتوانیم به فراتر از نیازهایش رفته و او را بسوی سلامتی، زندگی بهتر و شناخت‌های برتر سوق دهیم.

انسان‌شناسی معنی و مفهومی جامع‌تر و فراتر از روانشناسی دارد. در اینجا با اهمیت‌ترین مسایل و موضوعات مربوط به انسان مطرح گردیده‌اند تا این راه برای علاقه‌مندان هموارتر و کوتاه‌تر شود. این کتاب را به تمامی مشتاقان طریق خودشناسی و انسان‌شناسی تقدیم می‌دارم.

نصرت اله جاوید

زمستان ۱۳۹۱

اهمیت خودشناسی

تمامی صاحبان اندیشه از خودشناسی بیشتری بهره‌مند بوده‌اند چون هیچ شناختی بدون خودشناسی حاصل نمی‌شود. انسان نسبت به موجودات دیگر شناخت بیشتری از محیط اطرافش دارد؛ بدین دلیل که انسان از بودن خودش آگاهی دارد. و برای دیدن حقایق و جرأت یافتن در ابراز اندیشه‌هایش نیاز به اعتماد بنفس و خودشناسی دارد.

و حالا در بیان اهمیت خودشناسی؛ سخنانی از اندیشمندان معروف را یادآوری می‌کنم.

* مهمترین مسئله اخلاقی ما بی‌تفاوتی انسان به خودش است.

اریک فروم

* خودت را بشناس، چرا که زندگی ارزشیابی نشده ارزش زیستن ندارد.

سقراط

* گوهر خود را هویدا کن کمال این است و بس

خویش را در خویش پیدا کن کمال اینست و بس

میرزا حبیب خراسانی

* روزها فکر من اینست و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتنم
مولوی

* گر به خود آیی به خدایی رسی
نظامی گنجوی

* آدمی آفریننده سرنوشت خویشتن است.
زرتشت

* خویش را صافی کن از اوصاف خوش تـا ببینـی ذات پـاک صـاف خـویش
مولوی

* خویشتن را مشاهده کن؛ خویشتن را درک کن؛ تا زمانیکه خویشتن را نشناسی؛ نمی‌توانی به عذاب‌های زندگانی پایان دهی.

* آئینه‌ات دانی چرا غماز نیست چونکه زنگار از رخش ممتاز نیست
مولوی

علوم بزرگ دنیا

در دنیا دو نوع علوم، بوجود آمده است. یکی بر مبنای عقل‌گرایی، فلسفه-بافی و تفکّر استوار بوده که به آزمایش و علوم تجربی و در نهایت پیدایش صنعت و فن‌آوری منجر گردید. و در یونان باستان که شامل بخش‌های زیادی از اروپای فعلی بوده متولّد شد؛ و بتدریج کل آنرا فرا گرفت. محصول نهایی آن دنیای صنعتی عصر حاضر می‌باشد که بشریت را از فقر و گرسنگی، بیماری‌های واگیر، مرگ‌های نابهنگام، کارهای سخت بدنی، سختی‌های زندگی و حتی امروزه از امکان وقوع جنگ‌های بزرگ در دنیا نجات داده است. با افزایش رفاه و امکانات زندگی و وضع قوانین اجتماعی مبتنی بر عقل و فلسفه، مردمان ملل اروپایی نه تنها به سلامتی جسمانی بلکه به سلامتی روحی و روانی و عاطفی قابل ملاحظه‌ای دست یافتند. این علوم را میتوان علوم بیرونی نامید؛ یعنی علومی که به بیرون از وجود انسان مربوط است. علوم غرب به آزمایش و اندازه‌گیری منجر گردید؛ که ملموس است و مقوله‌ای عینی می‌باشد.

با اینحال در ابتدا برای توده‌های مردم قابل درک و پذیرش نبوده و فقط تعداد اندکی از افراد صاحب اندیشه موجب پیدایش این علوم شده‌اند و خون‌های پاک زیادی در این راه ریخته شده؛ که جرمشان فقط عقل‌گرایی و حقیقت‌گویی بوده است!

این علوم بشریت را از گرفتاری‌ها و رنج‌های بسیاری نجات داده و موجب بالا رفتن سطح بهداشت و طول عمر و راحتی زندگی بشر و غیره شده است؛ ولی بخاطر استفاده غیرمنطقی و غیراصولی و افراطی از محصولات این علوم دردسرهای بزرگی نیز برای انسان، جامعه انسانی و محیط زیست فراهم آمده که

از جمله آنها میتوان به مصرف‌گرایی، افزایش بیماری‌های مزمن، افزایش بی‌رویه جمعیت، تشدیدتضعیف ژن‌های انسانی، آلودگی و نابودی تدریجی محیط زیست، نابودی منابع طبیعی زمین و غیره اشاره کرد.

و اما علوم دیگری که در دنیا بوجود آمد؛ علوم درونی انسان می‌باشد که متعلق به مشرق زمین است. شرق در شناخت انسان تجربه‌ای چندین هزار ساله دارد. هزاران سال است که فرزانگان شرقی به کند و کاو در وجود انسان پرداخته‌اند که این امر موجب پیدایش مذاهب و آئین‌های مختلفی در این سرزمین‌ها نیز گردیده است. این علوم ملموس نبوده و روش اندازه‌گیری دیگری بجز شهود و احساس درونی ندارد؛ بدین جهت به انواع خرافات نیز آمیخته شده است. بطوریکه تشخیص صحیح از غیرصحیح برای بیشتر مردم مشکل و حتی غیرممکن نیز گردیده است. انسان از زمان‌های بسیار قدیم متوجه درونش شده و از آنجائیکه بنظر میرسد مشرق زمین محل ظهور انسان بر روی این کره خاکی باشد؛ از همان ابتدا سنگ بنای این علوم گذاشته شده و بتدریج به رشد و توسعه خود در این دیار ادامه داده است.

اکنون ما شاهد گنجینه‌های ارزشمندی از این علوم هستیم که می‌تواند در زندگی به ما هدف و جهت بدهد و ما را از نابودی نجات داده و راه و رسم زندگی سالم و سعادت را به ما بیاموزد. انسان برای خوشبختی خودش باید از هر دو نوع علوم بنحو مطلوب و صحیحی بهره‌مند شود. علوم غرب روح را نمی‌شناسد و بنابراین از درمان بسیاری از مشکلات و بیماری‌های روانی (ذهنی) انسان عاجز است و در اینجا علوم شرق که برای روح وجودی قایل است و آن را

می‌شناسد باید به کمکش بشتابد. در بعضی مواقع البته نه همیشه ذهن باید توسط روح تغییر کند و درمان شود. در این زمان بیشتر از هر زمان دیگری بشریت نیازمند به علوم شرق است. چون علوم شرق خیلی بیشتر و بهتر انسان را می‌شناسد و انسان را به سه لایه تقسیم کرده است یعنی جسم، روان و روح. روح، من یا ذات که می‌تواند نظاره‌گر کل محتویات و عملکرد و انگیزه‌های روانی باشد و آن را درمان کند. درحالیکه علوم روانشناسی که محصول غرب و پدیده‌ای جدید است در سطح روان باقی مانده و نمی‌تواند شناخت صحیح و درستی از انسان ارائه دهد. بقول اریک فروم Erick Fromm روانشناس و روانکاو معروف، روانشناسی غرب توسط انسانهای از خودبیگانه پدید آمده است و رفتارهای انسانهای بیمار را مورد بررسی قرار می‌دهد.

امروزه بهره‌گیری از هر دو علوم در کنار همدیگر برای سعادت بشر بسیار ضروری بنظر می‌رسد. علوم غرب دنیای بیرون انسان را روشن کرد و علوم شرق نیز باید به دنیای درون انسان روشنی ببخشد. انسان فقط یک کالبد فیزیکی یا یک موجود مکانیکی صرف نیست که علوم غرب بتواند همه نیازهایش را برآورده سازد. انسان علاوه بر رفاه و بهداشت و امکانات زندگی و آب و خوراکی‌های طبیعی و سالم، آرمانخواه نیز هست و نیازهای روحی و روانی‌اش بسیار مهمتر و عمیق‌تر از نیازهای جسمی اوست؛ و می‌توانم بگویم که نیازها و نارسائیها و ویژگی‌های روحی و روانی او بوده که در طول تاریخ جلوی حرکت علوم بیرونی را نیز سد نموده بود. همچنین موجب بروز جنگ‌ها و خشونت‌ها گردیده است.

ویژگی‌ها و نیازهای روحی و روانی انسان بوده که موجب شده تا نتواند

حقایق را ببیند و درک کند. برای نجات انسان از درونی آشفته و نگران و دادن پاسخ‌های صحیح به نیازهای درونی وی و شناخت ویژگی‌هایش، علوم شرق باید به کمک انسان بیاید در غیر اینصورت نمی‌توان آینده خوبی را برای سرنوشت بشر متصور بود. انسان باید نیازها و ویژگی‌هایش را خوب و بدرستی بشناسد و پاسخ مناسبی را برای کیستی و هستی خود، زندگی و جهان هستی دریافت کند. و راه و روش زندگی سالم و رفتار با خود، دیگران و طبیعت را بیاموزد. بخش مهم و عظیمی از وجود بیمار انسان باید توسط علوم شرق درمان شود. روح برترین و حساس‌ترین لایهٔ وجود آدمیست که باید برای درمان جسم و روان بشتابد. زنگار ذهن باید از روی روح زدوده شود تا روح شفاء یابد و آزاد گردد.

هر چقدر به بیدار شدگان دنیا افزوده شود بیشتر میتوان به آینده بشر امیدوار بود. ولی اگر انسان بخواهد همچنان در ناخودآگاهش زندگی کرده و از خود بیخبر باقی بماند؛ آینده خوشایندی نخواهد داشت. از آنجائیکه همه مردم نمی‌توانند اهل فلسفه و تحلیل و مطالعه باشند بنابراین اصول ساده و سالم زیستی بطور خلاصه و مفید و کاربردی باید به مردم آموزش داده شود. بنظر می‌رسد که انسان به تنهایی نه می‌تواند زندگی کند و نه احساس لذت و آرامش. این با درک فلسفه شرق بطور کامل مفهوم می‌شود. بنظرم متفکر بزرگ آلبرت انیشتن این موضوع را خوب درک کرده بود که گفت: مادامی که کودکی نگون‌بخت در جهان وجود دارد هیچ کشفی، هیچ پیشرفتی بزرگ نیست.

ما جدای از یکدیگر نیستیم. ما در یک وحدت و یکپارچگی با همدیگر و هستی بسر می‌بریم. چه خوب گفت سعدی شیرازی:

بنـی آدم اعضـای یـک پیکرنـد کـه در آفـرینش ز یـک گوهرنـد
چو عضوی را بدرد آورد روزگـار دگـر عضـوها را نمانـد قـرار

از طرفی دیگر سر جیمز جینز می‌گوید:

شاید در فراسوی زمان و مکان و درآن واقعیت ژرفتر همگی ما اعضای یک بدن باشیم.

انسان زمانی به آرامش خواهد رسید که احساس کند زنـدگی‌اش در وجـود همـه همنوعـانش و موجـودات طبیعـت و هسـتی جریـان داشـته و همیشـه خواهـد داشت. این دیدگاهیست که از تمدن شرق عاید انسان می‌شود. آنگاه با رسیدن بـه این دیدگاه برای انسان سرور رخ می‌دهد. چون انسان برای خودش مرگ و نیستی متصوّر نخواهد بود و وحدت خودش را با هستی درک و احساس خواهد کرد.

عدم درک صحیح علوم شرق از سوی بیشتر مردم؛ موجب شده تـا بـا انـواع خرافات آمیخته شوند و این امر موجب شده تا عده بیشتری از مـردم آن را مـردود بدانند. چون دیدگاه و آگاهی‌های صحیح و مناسبی از این علوم ندارنـد. متأسـفانه از هیچیک از این دو نوع علوم بدرستی استفاده نمی‌شود و بعضی افراد نیز از روی ناآگـاهی و متعصـبانه از یکـی از آنهـا در جهـت رد کـردن دیگـری جانبـداری می‌کنند. علوم غرب روح انسان را بدرستی نمی‌شناسد و انسان را به دو لایـه یعنـی جسم و روان تقسیم کرده است. هر چند اوضاع مربوط به لایه اول انسـان را بهبـود بخشیده و بعضی از جنبه‌های بعـدهای دوم و سـوم انسـان را نیـز خـوب رشـد داده است ولی از رشد بسیاری از جنبه‌های آنها عاجز مانده و از این جهت تـا حـدودی او را بـه لبـه پرتگـاه نیـز بـرده اسـت. علـوم شـرق میتوانـد بـه کمـک

انسان‌ها بیاید و آنها را از برخی سردرگمی‌ها و آشفتگی‌ها و رنج‌ها نجات دهد.

علوم غرب در یونـان باسـتان شـکل گرفتـه و بیشـترین سـهم را در توسـعه و تکمیل این علوم ممالک انگلستان و آلمان داشته‌اند. در شرق نیز اول هندوسـتان و دوم چین بیشترین سهم را در پیدایش و توسعهٔ علوم درونی داشته‌اند.

ایران که مابین غرب و شرق واقع شده تا حدودی از هر دو علـوم برخـوردار بوده است. وجود عالمان علوم ریاضی و نجوم و فلسفه و عارفـان بلنـد آوازه‌ای در ایـران؛ ایـن ادعـایم را تأئیـد مـی‌نماینـد. هرچنـد بیشـتر تمـدن‌هـای ایـران در طـی جنگ‌های تاریخی ویران و نابود شده‌اند. و بیشتر آثار علمـی، تـاریخی و فرهنگـی ایران از بین رفته‌اند و بجر مقداری جزئی چیزی از آنها باقی نمانده است.

از آنجائیکه تمدن غرب بر مبنای عقل و منطق و فلسفه و تفکر استوار اسـت؛ آن را جامعه مردانه یا پدرسالار نام نهاده‌اند؛ چون ایـن ویژگـی‌هـا مردانـه هسـتند. ولی تمدّن شرق را که از نیازها و ویژگی‌های روحی و شـهود بـاطنی و احساسـات درونی انسان سخن به میان می‌آورد جامعه زنانه یا مادرسالار نامیده‌انـد. چـون ایـن ویژگی‌ها زنانه یا مادرانه می‌باشند. بدیهی است کـه تـداوم زنـدگی بشـر منـوط بـه بهره‌گیری از هر دو تمدن می‌باشد. فیزیک مدرن ثابت کرده که این دو تمـدن در عمق با همدیگر یکی و متحد هستند. بیشتر فرمول‌هـای ریاضـی و فیزیکـی و کـلاً علوم طبیعی نتیجه شهود افرادی خاص بوده‌اند. از سویی دیگـر اندیشـمندان علـوم غرب ویژگی‌های عارفانه دارند یعنی همان ویژگـی‌هـایی کـه علـوم شـرق از آنهـا سخن به میان آورده است.

هدفم از نگارش این بخش این است که شما را با دو تمـدنی آشـنا کـنم کـه

داشتن درک صحیحی از آنها برای انسان‌شناسی ضروریست و یکی از آنها تاریخ انسان‌شناسی را در خود دارد و دانستن از تمدن غرب نیز بی‌مناسبت با موضوع بحث ما نیست.

خودکاوی

انسان افکارش را به بیرون از وجودش معطوف می‌دارد. از بیرون از وجودش می‌گوید و می‌شنود و علاقه‌ای به دیدن درون خودش ندارد. از فکر کردن به ناشناخته‌ها می‌ترسد و به انگیزه‌ها، امیال و رفتار و اعمال خود توجهی ندارد. در ناخودآگاهش زندگی می‌کند و شناخت انسان و درونش برای او دردناک است. با رنج‌هایش می‌سازد و می‌سوزد ولی حاضر به دیدن علل این رنج‌ها و درون خودش نیست. این شناخت برایش دردناک است و در نتیجه خودش را به خواب میزند. میدانیم کسی که خودش را به خواب زده است را نمی‌توان بیدار کرد. متأسفانه این داستان زندگی انسان است.

معمولاً افراد نمی‌خواهند درباره خودشان چیزی بدانند؛ به انسان‌شناسی علاقه‌ای ندارند و همچنین نمی‌خواهند درباره روح و روان و حتی جسم خود چیزی بدانند به همین دلیل از رفتن به پزشک و مخصوصاً روانپزشک و روانشناس خودداری می‌کنند؛ مگر واقعاً مجبور به اینکار شوند. مردم از فاش شدن نیازها و ویژگی‌هایشان وحشت دارند و یا اینکه علاقه‌ای ندارند درباره آنها چیزی بشنوند. در نتیجه علاقه‌ای به ایجاد تغییر و تحول در خود نیز ندارند. کسی که بخواهد خودش را و انسان را بشناسد باید در این زمینه اطلاعات و آگاهی‌هایی مناسب و صحیح و لازم را بدست آورد. نخست باید جرأت اندیشیدن به خود و دیدن

حقایق وجودی خودش را بدست آورد.

ما معمولاً با توهمات و افکار خودمان زندگی می‌کنیم که برباد دهنده انرژی‌مان هستند. انسان در ناخوداگاهش یعنی در خواب زندگی می‌کند و نمی‌خواهد کسی مزاحم این خوابش شود. در نتیجه فکر تغییر و تحول را به سرش راه نمی‌دهد. شناخت مستلزم درک و فهم نیازها و ویژگی‌ها و پذیرش خویشتن است. ترس از فکر کردن به حقیقت و ناشناخته‌ها همواره جزو ویژگی‌های انسان بوده و می‌باشد؛ ولی انسان برای درک و دیدن حقیقت و گذر از ترس‌هایش باید بتواند درونش را ببیند و با روحش زندگی کند. در بند ذهن بودن موجب جهل و ناتوانی می‌باشد. با پذیرش ترس‌ها و مشاهده آنها میتوانیم به فراتر از آنها برویم. اهل خرد از محاسبه خود هراسی ندارد؛ چنین شخصی قادر به دیدن خویشتن و در نتیجه ایجاد تغییر در خود خواهد بود.

شرط اول برای ایجاد دگرگونی و تحول در خود داشتن جرأت و انگیزه است و شرط دوم آگاهی و بعد از آن انجام اقدامات عملی و آماده سازی شرایط.

باید بدانیم که انگیزه‌ها و امیال در وجود ما بیشتر از ضمیر ناخودآگاهمان و یا از روحمان نشأت می‌گیرند که با شناخت صحیح و ریشه‌یابی میتوان به مرور آنها را تغییر داد. کسی که در اندیشیدن به خودش تبحّر یافته باشد؛ از تمایلش در فکر کردن به دیگران و دنیای خارج کاسته خواهد شد. کسی می‌تواند حقیقت را ببیند که بتواند خودش را یعنی ذهن و انگیزه‌هایش را بهتر ببیند. کسی که نتواند خودش را ببیند، نمی‌تواند دنیای خارج از خودش را نیز به روشنی ببیند. به همین دلیل می‌بینیم که بزرگترین اندیشمندان دنیا دارای سخنانی هستند که گویای این

حقیقت است که آنان سرآمد خودشناسی و انسان‌شناسی بوده‌اند چرا که خودشناسی و انسان‌شناسی مادر شناخت‌هاست. باید که تمام توجه را به درون معطوف داریم و هر چیزی را از خودمان بخواهیم. درک حقیقت امری شهودیست و مستلزم درک و شناخت خویشتن می‌باشد.

نیازهای انسان

انسان دارای سه لایه است: جسم، روان و روح. نمی‌توان انسان را با یک لایه شناخت و مورد بررسی قرار داد. انسان موجودیست که از سه لایه‌ای که نام بردم تشکیل شده است. به همین دلیل مثلاً نیازهای جسمی، روانی و روحی نیز هستند و برآورده کردن نیازهای هر لایه از وجود انسان موجب آرامش و لذت لایه‌های دیگر نیز می‌شود. همچنین رنجی که از یک لایه نشأت می‌گیرد و یا در آن احساس می‌گردد موجب رنج لایه‌های دیگر نیز می‌باشد. بعضی نیازها توسط یک لایه احساس می‌شوند ولی توسط لایه دیگری برآورده می‌گردند. باید ببینیم که نیاز از کدام لایه نشأت می‌گیرد و توسط کدام لایه باید برآورده شود. از طرفی دیگر ممکن است یک نیازی در همه لایه‌ها احساس شود؛ مانند میل به خوردن که برآورده کردنش نیز هر سه لایه را به لذت و آرامش میرساند. باید با تأثیرات نیازهای برآورده نشده بر روح و روان خود آشنا شویم و ببینیم که آیا همه نیازهای انسان باید برآورده شوند؟ و اگر برآورده نشوند چه تبعاتی را بدنبال خواهند داشت. نیازهای روحی انسان بسیار قدرتمندند و اگر برآورده نشوند می‌توانند ماندگار شده؛ به ناخودآگاه بروند؛ عمیق‌تر شوند و حتی تغییرشکل داده و بصور مختلف موجب رنجش انسان شوند. معمولاً یک انسان رنجور موجب

رنج برای همنوعانش نیز خواهد شد. شناخت و پذیرش نیازها، حفظ آگاهی و تصمیم برای تغییر می‌تواند آنها را از میان ببرد. اکنون به شناخت و ریشه‌یابی این نیازها و اهمیت و اثراتشان بر لایه‌های مختلف وجود آدمی می‌پردازم:

الف- نیازهای جسمانی

برآورده کردنشان علاوه بر آرامش جسمی موجب آرامش رواح و روان نیز می‌گردد. این نیازها عبارتند از:

۱- هوا (اکسیژن): تنها عامل سوختن و تولید انرژی در بدن بوده و وفور آن در بدن موجب سلامتی جسمی و آرامش روح و روان خواهد شد.

۲- آب: نوشیدن آب علاوه بر اینکه یک نیاز جسمی را برآورده می‌سازد موجب لذت و آرامش روح و روان خواهد شد.

۳- خوراک: خوردن علاوه بر اینکه موجب تأمین انرژی و مواد ساختاری بدن می‌گردد؛ فشارهای روحی و روانی ناشی از عادت به لذات خوراکی‌ها و همچنین گرسنگی را رفع نموده و روح و روان را به آرامش میرساند.

۴- فعالیت‌های جسمانی: داشتن فعالیت‌های جسمانی نیز برای برقراری سلامتی جسمی، روانی و روحی ضروریست. در صورت برآورده نشدن این نیاز هر سه لایه آسیب خواهند دید.

۵- محیط زندگی: محیط زندگی باید عاری از آلودگی‌ها و سموم باشد و بتواند خوراک طبیعی انسان را فراهم نموده؛ و همچنین با ویژگی‌های جسمی و روحی و روانی انسان سازگار باشد. بعنوان مثال زندگی بر روی یخ برای انسان طبیعی نیست و انسان نمی‌تواند خوراک طبیعی خودش را از آنجا تأمین کند.

۶- پوشش: کفش و لباس علاوه بر حفاظت جسم در مقابل سرما و گرما و غیره

می‌تواند موجب آزار و یا آرامش روح و روان گردد. لباس‌های خوشرنگ و نرم و راحت موجب لذت و آرامش روح و روان می‌گردند.

ب- نیازهای روانی

این نیازها از طریق بدن برآورده می‌شوند و برآورده کردن این نیازها موجب لذت و آرامش می‌گردد.

۱- ***آموزش:*** یادگیری هر چیزی در زندگی اعم از زبان، مسایل روزمره زندگی، علوم و غیره که موجب رشد فکری و روحی می‌گردند.

۲- ***بازی:*** بازی موجب تمرکز فکر، خلاقیت و پرورش استعدادها گردیده و افکار هرز و تکراری را از میان میبرد و روح و روان را به آرامش میرساند.

بازی بهتر است که جسمانی باشد؛ یعنی با حرکات و ورزش‌های جسمی همراه شود تا هر سه لایه بصورت هماهنگ از آن بهره‌مند گردند.

بازی کردن از کودکی تا آخر عمر برای انسان ضروریست. از بزرگترین مشکلات انسانها مخصوصاً در دنیای امروزی نپرداختن به بازی‌هایی است که منجر به فعالیت‌های جسمانی می‌شوند. بازی باید جزو برنامه‌های روزانه باشد تا شادابی انسان حفظ شود.

۳- ***جنسی:*** این نیاز بیش از نود و پنج درصد از روان انسان نشأت می‌گیرد.

ج- نیازهای روحی

این نیازها از مهمترین و عمیق‌ترین نیازهای انسان می‌باشند و نسبت به نیازهای جسمی و روانی از استقلال برخوردار هستند. روح برترین و بااهمیت‌ترین

و حساس‌ترین و مستقل‌ترین لایه وجود آدمیست. برآورده نکردن نیازهای روحی انسان بسیار رنج‌آورتر و دردناک‌تر خواهد بود و حتی ممکن است که خطرآفرین باشند. این نیازها از طریق خانواده و اجتماع برآورده میگردند، که عبارتند از:

۱- آزادی: آزادی از بزرگترین نیازهای روحی انسان است. احساس آزادگی مادر همه احساسات مثبت است. ذهن باید از افکار منقبض کننده آزاد شود. گرفتن آزادی از کودکان و تحمیل افکار و ایده‌های خود بر آنان موجب انفعال و سرخوردگی آنان خواهد شد و به مرور روح آنان را می‌کشد. سرور و شادمانی زمانی برای انسان رخ میدهد که خود را از هر جهت آزاد و رها احساس کند.

۲- توجّه: توجه از نیازهای پراهمیت روحیست که باید برآورده شود. و این نیاز در دوران کودکی از حساسیّت خاصی برخوردار است.

به کودک باید بطور بی قید و شرط توجه شود و این توجه نباید در شرایط خاصی مخصوصاً بیماری بیشتر شود چون ضمیر ناخودآگاه کودک یاد می‌گیرد برای جلب محبت و توجه از دیگران بیماری‌ها را جذب کند. بنابراین ضمیر ناخودآگاهش تا آخر عمر این روند را ادامه خواهد داد.

همه انسانها با این نیاز بزرگ می‌شوند و این یکی از رنج‌آورترین نیازهاست و در برخی افراد آنقدر شدید است که برای برآورده کردن آن دست به هر کاری می‌زنند. چاپلوسی یا حتی تخریب و نابود می‌کنند؛ تا مگر توجه مورد نظر خود را بدست آورند. تاریخ گواه این حقیقت است که افرادی برای کسب توجه چه جنایتهایی را مرتکب شده‌اند. افراد انگشت شماری هستندکه میتوانند خودشان را از قید نیاز به توجه آزاد کنند. به واقع باید گفت که بیشتر فعالیت‌ها و عامل

رنج‌های انسانها بخاطر بدست آوردن توجه دیگران میباشد. اگر بر این نیاز خودآگاه نشویم و آنرا نپذیریم نمی‌توانیم از بند آن رها شویم.

۳- احترام: انسان از دوران کودکی تا آخر عمرش به احترام نیاز دارد. با هر انسانی باید بسیار محترمانه رفتار شود؛ مخصوصاً در زمان کودکی که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کودکان نباید احساس کنند احترامشان خدشه‌دار شده است. اهمیت احترام بعنوان یک نیاز روحی باید درک شده و مدّ نظر قرار گیرد. اریک فروم در این باره چنین می گوید:

ریشه کلمه احترام Respect در لاتین کلمه Respicere به معنی نگاه کردن است! بنابراین احترام گذاشتن یعنی دیدن شخص به همانگونه که هست و آگاهی از فردیّت و ویژگی‌های مخصوص او. رعایت احترام شخص بدون شناختن او امکان ندارد؛ اگر این شناخت حاصل نشود توجه و مسئولیت کور می‌شوند.

٤- تأئید: انسان به تأئید نیاز دارد؛ مخصوصاً در دوران کودکی که بسیار سرنوشت‌ساز است. تحسین و تأئید انسان را از نظر روحی و روانی بسیار توانمند می‌سازد؛ بطوریکه این توانایی می‌تواند در جهت سازندگی و یا حتی تخریب باشد. تأئید با قید و شرط نیز می‌تواند مخرب باشد. ولی تأئید و تحسین جنبه‌های خوب کودک و پذیرش بی قید و شرط او در سرنوشت وی تعیین‌کننده خواهد بود. تأئید موجب اعتماد بنفس خواهد شد. عدم تأئید انسان در زندگی مخصوصاً در دوران کودکی‌اش می‌تواند مخرب و دردسرساز باشد و شخص را وادار کند برای بدست آوردن تحسین و تأئید دیگران دست به هر کاری بزند و یا اراده‌اش را در اختیار افراد دیگری قرار دهد.

انسان باید طوری ترتیب شود تا از روح و روانی سالم برخوردار شده و برای خودش زندگی کند نه برای جلب توجه و یا بدست آوردن تأئید دیگران. انسان به تأئید همه‌جانبه وجودش در جهت مثبت زندگی نیاز دارد. تأئید ظاهر که می‌تواند موجب شود شخص بتواند خودش را بپذیرد. پذیرش خویشتن از اصول اساسی سلامتی و شادابی می‌باشد. انسان سالم کسی است که قابلیت تأئید و پذیرش خود را در هر شرایطی داشته و نیازی به بدست آوردن تأئید و تحسین دیگران نداشته باشد.

اریک فروم در این باره می‌گوید: یکی از دلایل ترس غیرمنطقی از عدم تأئید، یک حس گناه ناآگاهانه است. اگر کسی نتواند بعلت عدم موفقیت در زندگی کردن بارور خود را مورد تأئید قرار دهد، بناچار تأئید دیگران را جانشین تأئید خودش می‌کند.

۵- خلاقیت: خلاقیت از نیازهای اساسی روحی انسان است. خلاقیت موجب احساس لذت و شادمانی و امیدواری می‌گردد و به انسان ارزش زنده بودن میدهد. باید به انسانها امکان داد تا خلاقیت‌هایشان را بروز دهند و بارور کنند در غیر اینصورت ممکن است به موجودی مخرب تبدیل شوند و اینکار باید از همان دوران کودکی مد نظر قرار گیرد. انسان دارای دو نیروی متضاد خلاقیت و سازندگی و یا تخریب و نابودی در وجود خود است. انسانهایی که برای تخریب و ویرانگری‌های بزرگ آماده‌اند؛ توانایی خلق چیزهای بزرگی را نیز دارند. این دو نیروی متضاد باید شناخته شده و انسان‌ها رادرجهت شکوفایی استعدادهایی خلاقیت و سازندگی‌شان سوق داد. سیستم‌های آموزش و پرورش و جامعه و

خانواده باید جهت پرورش استعدادهای خلاقیت در کودکان بکوشند.

۶- *شادی:* شادی از نیازهای اساسی و از ویژگی‌های روحی انسان است. ولی عاملی که برای شادی انسان مزاحمت فراهم می‌نماید آموزش و در نتیجه بار سنگین ذهن است. یک احساس منفی می‌تواند برای ساعت‌ها موجب ناشادی انسان شود. انسان باید یا شاد باشد و یا ناشاد؛ ولی معمولاً غم را انتخاب می‌کند چون به انسان غمگین ترحم و محبت و کمک می‌نمایند و این حقه‌ای است که انسان به خودش میزند تا به این خواسته خودش برسد. بنابراین ناشادی اکتسابی می‌باشد و بیشتر به تربیت و فرهنگ مربوط است. شادی باید بصورت فرهنگ انسان درآید و انسان باید از هر فرصتی برای شادی استفاده کرده وبرای اینکار در زندگی‌اش برنامه‌ریزی کند.

برای شاد بودن نباید از جسم خود سوءاستفاده نمود. شادی واقعی با احساس آزادگی مطلق و رهایی از قید و بندها و نیازهای روحی و روانی رخ می‌دهد. ولی انسان می‌تواند با انواع بازی‌های جمعی، ورزش‌کردن، حرکات کمدی و حرکات ریتمیک و آواز خواندن و غیره خودش را شاد کند. کسی که بخواهد با جُک خودش را شاد کند ذهنش با مفاهیمی درگیر می‌شود که نمی‌تواند شادی عمیق را بوجود آورد. برای شاد بودن نباید بدنبال دلیل باشیم. جدیت موجب انقباض و فشار روانی میگردد. افرادی در چین و ژاپن وجود داشته‌اند که کارشان خنداندن مردم بود؛ که این سمبل‌ها در فرهنگ آنان موجب شده تا مردمی شاد و موفق باشند. چون شادی موفقیت بدنبال می‌آورد و موجب احساسات مثبت می‌گردد.

۷- *لذت:* کار و امورات روزانه زندگی را باید با لذت همراه کرد. انسان باید از

کاری که انجام میدهد لذت ببرد؛ در غیر این صورت احساس کسالت بر وی غلبه خواهد کرد. اگر نتوانیم کاری را با لذت انجام دهیم بهتر است از انجام آن خودداری کنیم. خوردن، نوشیدن، نوشتن، خواندن و هر عملی باید با لذت همراه شود. هر کاری که با لذت انجام شود مانند نیایش است.

۸- عشق: عشق منوط به رهایی از بند نیازهای روحی و روانی می‌باشد. عشق با آزادی همزاد است. تا زمانیکه انسان نتواند خودش را از قید تعلقات آزاد و رها احساس کند عشق برایش رخ نخواهد داد. عشق به زندگی؛ موجودات و انسانها باید از دوران کودکی به انسان آموزش داده شود.

۹- وحدت: وحدت از نیازهای روحیست. وقتیکه روح از تضادها فراتر رفت و تضاد را پذیرفت به وحدت خواهد رسید. دیدن یکپارچگی در هستی موجب احساس وحدت خود با آن خواهد بود. احساس وحدت و یگانگی با عالم در صورت بی‌آرزویی و بی‌نیازی مطلق رخ میدهد، یعنی زمانی که شخص به اشراق میرسد. آرزوها بزرگترین عامل بازدارنده در تحول و لذت‌های روحی انسان می‌باشند

۱۰- نیاز به بی‌زمانی: روح انسان نیاز به رفتن به حالت بی‌زمانی خودآگاهانه دارد؛ چرا که این حالت بسیار لذتبخش است. زمانیکه بار ذهن خیلی سنگین می‌شود و افکار شخص با موضوعات مختلف درگیر شده و مغشوش میگردد؛ این نیاز بیشتر احساس می‌شود.

مردان بدلیل اینکه نیازهای برآورده نشده دارند و از نظر روحی ضعیف‌تر و از نظر روانی (ذهنی و فکری) قوی‌ترند؛ بیشتر از زنان این نیاز را در خودشان

احساس می‌کنند و در نتیجه بیشتر به روش‌های مصنوعی و مسکرات و مخدرها متوسل می‌شوند. آنها علت این گرایش خود را نمی‌دانند و نمی‌توانند از راههای طبیعی این حالت را تجربه کنند. بدلیل اینکه در این خصوص آگاهی‌های لازم را ندارند. قبل از انحراف از مسیر طبیعی زندگی، انسان باید رفتن به این حالت را از روش‌های طبیعی بیاموزد و تجربه کند.

۱۱- نیاز به اجتماع: انسان از نظر روحی، روانی و جسمی به جمع نیازمند است. چون همه نیازهایش از جمع تأمین و برآورده میگردد. ولی معمولاً از نظر روحی و روانی از اجتماع آسیب می‌بیند. انسان در اجتماع و جمع احساس امنیت می‌کند و به توجه و احترام جمع نیازمند است. متأسفانه این نیاز سنگ بنای بسیاری از مشکلات و نارسائیهای روحی و روانی و اخلاقی و رفتاری انسان است و بیشتر رنج‌های انسان از اجتماع نشأت می‌گیرند.

در جمع بودن به انسان قدرت و اطمینان می‌بخشد و به همین خاطر انسان نمی‌تواند برخلاف جمع فکر کند و تابع افکار جمعیست. بیشتر کارهای غیرانسانی نیز توسط جمع انجام می‌گیرند و کسی که به پشتوانه جمع دست به هر کاری زد احساس گناه نخواهد کرد چون مسئولیت گناه را بعهده جمع می‌اندازد و خودش و وجدانش را تبرئه می‌نماید.

انسان با وجود اینکه یک موجودی اجتماعیست باید بتواند فردیت خودش را نیز حفظ کند در غیر اینصورت عقل و منطق و احساس باطنی انسان کارایی خودش را از دست داده و انسان به موجودی مکانیکی و بی‌روح تبدیل می‌گردد. برای اینکه انسان بتواند خودش را از نظر روحی و روانی از جنبه‌های رنج‌آور و

خطرساز این نیاز نجات دهد باید آنرا بطور دقیق بشناسد و این موضوعات در امور آموزشی و تربیتی و قوانین اجتماعی لحاظ گردند که هر یک جای بحث مفصلی دارد.

نیازها و ویژگی‌های زنانه

آلبرت انیشتن می‌گوید: برخی از مردان می‌خواهند زنان را بشناسند و برخی دیگر هم به مسایل ساده‌تری همچون نسبیّت می‌پردازند!

زن و مرد در دنیاهای متفاوتی زندگی می‌کنند بدین جهت نمی‌توانند بطور کامل یکدیگر را درک کنند.

زن، زایش و زندگی از یک ریشه هستند. زن، زندگی و انسان را خلق می‌کند به همین دلیل احساس کمال و تمامیت می‌نماید و از نظر روحی بسیار غنی‌تر از مرد است؛ چون نیاز به خلاقیت در زن برآورده می‌شود و خلاقیت موجب شادابی می‌گردد. از آنجائیکه زن میداند که خالق انسان است به این استعداد و توانایی خودش افتخار می‌کند. بنابراین حافظ زندگی بوده و از تخریب و ویرانی و کشتار ناخرسند است. زنان زندگی را تأئید نموده و اهل زندگی و شاداب هستند و از بودن خود لذت می‌برند. بنابراین زن هراسی از مردن ندارد چون زندگی را پذیرفته؛ و کسی که زندگی را تأئید کند و از آ ن نترسد از مرگ نیز نخواهد ترسید. زن نیازی به آرمانگرایی و رویاپردازی و خلاقیت در خود نمی‌بیند و به موجودات زنده گرایش بیشتری دارد. زنان در زندگی بدنبال امنیت و حفظ زندگی هستند؛ از اعتماد بنفس بالایی برخوردارند، خودشان را لایق می‌دانند؛ از جهانی پس از مرگ نیز واهمه‌ای ندارند؛ نگران آینده نیز نیستند. در

حال زندگی می‌کنند و مصرف‌گرا هستند. اهل عشق و احساس و لذت‌اند و اهل تمدن بوده و بنظر میرسد که در قدیم تمدن و شهرنشینی را آنها بوجود آورده‌اند یا اینکه در پیدایش آنها نقش بیشتری داشته‌اند. بهتر از مردان مشکلات زندگی را تحمل می‌کنند و گرایشات ذهنی‌شان بسیار کمتر از مردان است. بهتر خود و اجتماع را می‌پذیرند و از عشق و احساسات قوی‌تری برخوردارند. حس ششم قوی‌تری دارند و بنابراین بیشتر رویاهای واقعی می‌بینند. در کتاب‌های روح‌شناسی نیز زنان را بعنوان مدیوم (واسطه) معرفی کرده‌اند. زنان اهل پاکیزگی، نظم و انضباط هستند و پرحوصله‌اند. چون مانند مردان انرژی خودشان را در شن‌زار افکارشان هدر نمی‌دهند.

دوست دارند در جمع و شلوغی باشند و از تنهایی وحشت دارند. می‌خواهند حرف بزنند بدون اینکه موضوع بحث برایشان مطرح باشد؛ درونگرا نیستند ولی در مقابل عادات بسیار ضعیف هستند و توانایی ترک عادات در آنها بسیار کمتر است و معمولاً علاقه‌ای به تغییر شرایط ندارند و از تغییر میترسند.

به تجملات علاقه‌مندند و حتی می‌خواهند خوردنی‌ها را نیز با تجملات تهیه کنند. بنابراین به ظاهر خود و خانه و اهل خانواده اهمیت میدهند.

بهتر از مردان شرایط را می‌پذیرند و برای دستیابی به آرزوهایشان و خواسته‌هایشان صبورند. زنان چون در حال زندگی می‌کنند انرژی‌شان را از دست نمی‌دهند؛ واهمه‌ای از زندگی پس از مرگ ندارند. ولی از هر چیزی که زندگیشان را به مخاطره بیاندازد میترسند. ترسشان حقیقی است یعنی زمانیکه احساس ترس لازم باشد می‌ترسند ولی اضطراب و نگرانی ندارند. چون عشق ضدترس است و زنان عشق قوی‌تری دارند و به زندگی و دنیا عشق می‌ورزند.

چون خلق زندگی، دنیا دوستی را می‌طلبد. از نظر روحی بسیار غنی‌تر از مردان هستند هرچند از نظر روانی ضعیف‌تر از مردانند. بنابراین راحت‌تر از مردان زندگی می‌کنند. اهل فکر و فلسفه و منطق و ریاضی و آرمانگرایی نیستند. دنیا را همانگونه که هست می‌پذیرند. زنان از افکار خود رنج نمی‌برند و بنابراین نیازی به مسکرات و مخدرها ندارند. مانند مردان از آزمندی رنج نمی‌برند؛ چون آزمندی نیز چهره دیگر ترس است. آزمندی نشانه ترس است و زنان ترس‌ها و نگرانی‌های درونی ندارند. حتی ترس زن نیز مانند ترس مرد عمق ندارد و سطحی و بسیار محدود می‌باشد.

زنان برای مقبولیت خود و بدست آوردن منزلت اجتماعی نیاز به تلاش زیادی ندارند و بهتر و راحت‌تر مورد پذیرش واقع می‌شوند.

باخ اوفن آلمانی که کاشف جوامع پدرسالاری و مادرسالاری بوده می‌گوید که در هزاره‌های اولیه شروع دوران نوسنگی یعنی از ده هزار سال قبل دنیا با شیوه مادرسالاری اداره میشده و مردم در صلح و صفا در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند. ولی با تغییر اوضاع و پیدایش جوامع پدرسالاری استثمار و جنگ‌ها و غارت‌ها در جوامع انسانی پدید آمدند؛ که این اوضاع همچنان در دنیا ادامه دارد. او می‌گفت که دنیا باید با شیوه مادرسالاری یعنی عشق و احساسات زنانگی اداره شود؛ تا بساط ظلم و استثمار و کشتار در دنیا برچیده شود.

ناگفته نماند آنچه که درباره زنان گفتم مربوط به ویژگی‌های کاملاً زنانه بوده و برخی تغییرات بیوشیمیایی و بیولوژیکی و مسایل تربیتی زنان در این بحث نادیده گرفته شده است.

نیازها و ویژگی‌های مردانه

مردان از نظر عشق و احساسات بسیار ضعیف‌تر از زنان هستند و نیازهای روحی عمیق‌تر و بیشتری دارند. ولی از نظر روانی (فکری و ذهنی) بسیار قوی‌تر و غنی‌تر از زنان می‌باشند. به همین دلیل مردان اهل فلسفه، منطق، ریاضیات، علم، اختراعات و اکتشافات و هنر هستند. حتی بهترین آرایشگران زنان در دنیا نیز مردان می باشند. مردان نیاز به امنیت روانی، احترام، خلاقیت، توجه، عشق، وحدت، شادابی عمیق‌تر و بیشتری دارند. مرد بشدت از روانش یعنی از فکرش رنج می‌برد و بدین‌جهت است که به بی‌زمانی علاقه‌مند است و اگر نتواند راهی بیابد به مسکرات و مخدرها روی می‌آورد تا خودش را از بند افکار و ذهن خود رها سازد. مردان با انواع آرمانها، توهمات، افکار، رؤیاها، ترس‌ها و نگرانی‌ها زندگی می کنند. چون عشق در مردان مفهوم چندانی ندارد؛ و عشق ضد ترس است.

مردان معمولاً از حال غافلند و در آینده و یا گذشته‌شان زندگی می کنند و از آنچه که دارند ناراضی‌اند و نمی‌توانند از دارایی‌های خود لذت ببرند. در رؤیاها بدنبال لذت‌هایشان هستند. مردان بخاطر ترس‌های درونی که دارند بسیار آزمندند. چون ریشه آزمندی نیز ترس است. من مردان جوان زیادی را دیده‌ام که دچار اضطراب‌ها و ترس‌های مرضی هستند ولی این افراد در بین زنان بسیار نادرند. مردان نمی‌توانند در یکجا متمرکز شوند. مردان با جمع‌آوری مال و قدرت و اعتبار و غیره میخواهند دنیای درونی خودشان را پر کنند. متأسفانه درون آزمند هیچگاه پر نمی‌شود. ترس باید درمان شود. چون درون انسان تهی است و با دنیا

نیز پر نمی‌شود. راه چاره کسب آگاهی و دیدن تهیّت درون خود است که متأسفانه بسیار اندک کسانی این جرأت را دارند.

بدلیل اینکه مردان در حال زندگی نمی‌کنند و در رؤیاهایشان پرسه میزنند و زیاد فکر می‌کنند؛ کم حوصله‌اند. مردان می‌خواهند با جسم و روان خود نیازهای روحی‌شان را برآورده سازند و خلاءهای آن را پر کنند؛ در حالیکه این خلاءها هیچگاه پر نخواهند شد. بدین جهت به رنج می‌افتند. و برای فرار از این رنج‌ها به لذت بردن از جسم خود می‌پردازند. با خوردن و نوشیدن و انواع مخدرها و مسکرات و غیره. یا به اعمالی مبادرت می‌ورزند تا بتوانند اعتبار و ارزش خودشان را ثابت کنند. بعضی مردان آنقدر نیازهای عمیقی دارند که کل دنیا نیز نمی‌تواند عطش سیری‌ناپذیر درون آنها را فرو نشاند. به تخریب می‌پردازند و یا به مرده‌پرستی روی می‌آورند که در فصول بعدی مورد بحث قرار خواهد گرفت. مردانی نیز هستند که زندگی خود و یا دیگران را زیر پا می‌گذارند تا آرمانها و ایده‌آلها و افکار پوچشان را عملی سازند.

اگر به تاریخ زندگی انسان نظری بیاندازیم می‌بینیم که این ویژگی‌ها و نیازهای مردانه بودند که کشتند و ویران کردند. شجاعت مردان نیز نتیجه نیازهایشان است. شجاعت جرأت اقدام علیرغم وجود ترس است. شجاعت به معنی بی‌ترس بودن نیست. مردان از نظر روحی بسیار ضعیف هستند و بنابراین در هنگام بیماری‌ها بیشتر از زنان نیاز به مراقبت و محبت و حمایت دارند؛ چون از مرگ میترسند. مردان بسیار آسیب‌پذیرند و عدم توجه به نیازهای ذاتی آنان

می‌تواند برای خودشان، جامعه و زندگی و طبیعت خطرآفرین و نابودگر باشد. روحیات و اعمال و رفتار مردان برای زنان عجیب بنظر میرسد. چون درباره مردان شناخت لازم را ندارند. مردان زمانی خطرناک می‌شوند که نیازهایشان به موقع برآورده نشوند و یا بطور صحیح ترتیب نشوند. رفتارهای دوران کودکی با آنها نیز بسیار با اهمیت است. گرفتن آزادی در زمان کودکی از آنان و تحمیل خواسته‌های خود بر آنان؛ روح آنان را کشته و از آنان موجودی منفعل خواهد ساخت. زنان باید خوب مردان را بشناسند چون خودشان آنان را پرورش میدهند و به واقع باید گفت که قدرت و سرنوشت دنیا در دستان آنهاست و باید نقش زنانه و مادرانه خود را بدرستی ایفا کنند؛ که این امر مستلزم کسب آگاهی‌های لازم میباشد. برای تربیت فرزندان خودشان مخصوصاً پسران باید مطالعه و برنامه‌ریزی کنند. و آنها را حسود و اهل رقابت و نیازمند به توجه بار نیاورند و تمام نیازهای روحی و روانی آنها را برآورده سازند. نیازهایی که با شیوهٔ ارتباط و رفتار برآورده می‌شوند. مرد به تشویق و تحسین زن نیازمند است. زنی که می‌تواند در نقش مادر، مادربزرگ، خواهر، همسر و یا معشوقه و غیره باشد.

بزرگی زن در اینست که بتواند نقش زنانه خود را بدرستی ایفاء کند. هر مرد تأثیرگذاری در دنیا از حمایت و تحسین زنی برخوردار بوده است. زن می‌تواند توانایی باورنکردنی‌ای به مرد بدهد. معمولاً در کنار هر مرد بزرگی یک زن بزرگی وجود داشته است. مردان موفق و اندیشمند دنیا از عشق به ویژگی‌های زنان برخوردار بوده‌اند. میتوان گفت که مرد نیز بدنبال گمشده‌اش می‌گردد که

همانا زندگی و تأئید آنست و باید آن را از زن دریافت کند و بنابراین آن را در وجود زن می‌جوید. سرزنش و عدم تحسین و تأئید و توجه یک زن می‌تواند اثرات مخربی بر مرد داشته باشد.

مرد از همان دوران اولیه کودکی‌اش باید مورد حمایت و عشق و تحسین و تأئید بی قید و شرط زن قرار گیرد. البته این توجه نباید در هنگام بیماری بیشتر شود، چون تأثیرات ناخوشایندی بر روان کودک خواهد داشت که تا آخر عمرش تداوم می‌یابد و ضمیر کودک یاد میگیرد که برای برخورداری از محبت دیگران بیماری‌ها را جذب کند.

خلاصه اینکه مردان بیشتر در معرض انجماد روحی هستند و زنان در معرض انجماد فکری و روانی.

لازمست اشاره کنم آنچه که در اینجا از ویژگی‌های مردانه گفتم از نیازها و ویژگی های کاملاً مردانه بودند و عملکرد غیرطبیعی بیوشیمی بدن و تغییرات خواص بیولوژیکی مردان و مسایل تربیتی آنان به این موضوعات مربوط نمی‌شوند.

خودکم‌بینی و خودبزرگ‌بینی

همه انسانها کم و بیش از این عقده‌ها رنج می‌برند. کسی که از عقده‌های عمیق حقارت رنج می‌برد؛ خودش را در ذهن خود بزرگ‌نمایی می‌کند؛ بدنبال برتری‌طلبی بوده و یا خودش را برتر می‌بیند. تضاد یکی از اصول هستیست و انسان نیز مخزن اضداد است. تا زمانی که انسان به وحدت نرسیده باشد از این

اضداد درونی‌اش رنج می‌کشد. گرایش‌های متضاد و سیری ناپذیری اجازه نخواهند داد انسان آسوده خاطر باشد. بنابراین عقده خودبزرگ‌بینی حکایت از ضد خود در درون فرد دارد، یعنی عقده حقارت یا خودکم‌بینی. شخص خودبزرگ‌بین باید بدنبال کشف ریشه‌های خودکم‌بینی و نیازهای مربوط به آن در وجود خودش باشد. این عقده‌ها توانایی تشخیص حقایق را از انسان می‌گیرند و توانایی درک و فهم خودشناسی و انسان‌شناسی را از وی سلب می‌کنند.

برای از بین بردن این عقده‌ها در وجود خود باید بتوانیم آنها را مشاهده کرده و ریشه‌یابی نموده و ذهن مقایسه‌گر را کنار گذاشت. بزرگترین رنج‌های انسان‌ها در جامعه از این دو عقده نشأت می‌گیرند. برآورده نکردن نیازهای روحی در دوران کودکی دلیل و عامل بروز و ریشه این عقده‌ها در فرد می‌باشند. این عقده‌ها موجب تصورات ذهنی رنج‌آور می‌گردند. ولی درک و پذیرش و حفظ آگاهی خود بر آنها میتوانند آنها را کمرنگ کرده و یا از بین ببرد. انسان برای درک و شهود حقایق و برای رشد روحی خود باید خودش را از این عقده‌ها نجات دهد.

عادی بودن

مهم پنداشتن خود و میل به مهم جلوه دادن خود موجب رنج می‌شود. هر چقدر این میل بیشتر باشد رنجی که برای خود شخص و حتی دیگران ایجاد می‌کند بیشتر خواهد بود. کسی که از نظر روحی سالم است باید بتواند خودش را بعنوان یک انسان عادی پذیرفته و تصور کند. کسی که نتواند خودش را بعنوان یک انسان عادی تصور کرده و بپذیرد به یک انسان غیرعادی تبدیل خواهد شد.

انسانی غیرمعمولی که دردسرهایش شروع خواهند شد و آنگاه این شخص باید در ذهن مقایسه‌گر خود مرتباً با خود و یا دیگران در جدال باشد تا مهم بودن شخصیت و وجود خود را به اثبات برساند. عواملی که موجب می‌شوند تا انسان خودش را مهم تصور کند عبارتند از:

۱- نیاز به توجه این افراد در دروان کودکی‌شان برآورده نشده است و یا اینکه این توجه منوط به شرایط خاصی بوده است.

۲- او را بزرگنمایی کرده‌اند و به او اجازه نداده‌اند بعنوان یک انسان عادی خودش را بپذیرد.

۳- افرادی را برایش بزرگنمایی کرده و مهم جلوه داده‌اند.

۴- میل به مهم بودن و بزرگ بودن را به او آموزش داده‌اند.

می‌بینیم که این دلایل از ترتیب نادرست و یا ناقص نشأت می‌گیرند و مربوط به دوران کودکی می‌باشند. هرچند میل به غیرعادی و مهم بودن موجب پیشرفت‌هایی نیز می‌گردد ولی ایجاد حس حسادت در شخص یکی از مهمترین عواقب آنست. از سویی دیگر بسیاری از این افراد حتی پس از دستیابی به خواسته خود نیز دچار سرخوردگی می‌شوند و همچنین این نیاز روحی می‌تواند موجب بروز جدیّت و خشونت در فرد گردد.

کسی که بصورت طبیعی و صحیح تربیت شده باشد؛ تمایلی به مهم جلوه دادن خود نخواهد داشت. چون این میل نیز همانند دیگر امیال انسان موجب حرکت و پیشرفت انسان می‌گردد؛ پس نباید از وجودش ناراحت شویم و یا آنرا انکار کنیم. باید آنرا بپذیریم و آن را ریشه‌یابی و نظاره کنیم تا با حفظ آگاهی

خود بر آن به مرور تغییر کند.

معمولاً میل به مهم بودن در هنرپیشگان و افراد موفق جامعه بیشتر است. تا نتوانیم خودمان را عادی تصور کرده و بپذیریم به آرامش نخواهیم رسید. هر کاری که مطابق امیال باطنی خود انجام میدهیم باید آگاهی خود را به ریشه‌ها و عوامل ایجاد کننده آنها حفظ کنیم تا تغییرات به مرور صورت گیرند. تغییرات باید هم در روح و روان و هم در اعمال و رفتار صورت پذیرند.

صداقت و راستی

صداقت و راستی از مهمترین نشانه‌های سلامتی روح و روان است. و در علم روانشناسی دروغگویی را نشانه بیماری روانی دانسته‌اند. از سویی دیگر، برای اینکه توانایی تشخیص درست از نادرست را از دست ندهیم باید با خود و با دیگران صادق و راستگو باشیم. هر کسی باید خودش را بسنجد و محک بزند و ببیند که چقدر صادق و راستگوست؛ آنگاه می‌تواند ببیند که چقدر توانایی دیدن و درک حقایق را دارد. هر چقدر راستگویی را پیشه کنیم بیشتر توانایی درک حقیقت را خواهیم داشت؛ ولی دروغگویی و فریفتن خود و دیگران عقل و دیده‌ها را کور می‌کند. دروغگو نمی‌تواند مثبت‌اندیش باشد. چون دروغگویی بعنوان یک عادت در می‌آید و دروغ‌ها جزو باورهای انسان می‌گردند، هر آن چیزی را که در ضمیر ناخودآگاهمان بکاریم همان را بخوبی پرورش میدهد. پس چه بهتر که خوبی‌ها و صداقت را در آنجا بکاریم و همین ثمره را نیز از آنجا بدرویم. کسی که تلاش می‌کند حقیقت را برعکس یعنی غیرحقیقت جلوه دهد؛ این تلاشش در هستی و ضمیر ناخودآگاهش بی‌جواب باقی نمی‌ماند. هستی و

ضمیر ناخودآگاهش دروغ‌ها را در نظرش حقیقت می‌نمایانند و بدینصورت است که شخص سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بیند. ای کاش همه میدانستند که چرا اینقدر دروغ نکوهش شده است. چون قوه تشخیص حقیقت را از انسان می‌گیرد و این بدترین بلایی است که می‌تواند بر سر انسان بیاید. پس باید در ضمیرمان نفوذ کنیم و افکارمان را نظاره کنیم و درونمان را بکاویم و ریشه‌های دروغ‌ها را ببینیم و برای راستگویی و صداقت تصمیم قاطع بگیریم و اینکار را نیز از خودمان شروع کنیم. یعنی اول به خودمان راست بگوئیم و وقایع و پدیده‌ها را در نظر خود بزرگ‌نمایی نکنیم. اگر بتوانیم حقایق را درک کنیم باید از خدا طلب آگاهی و شناخت و روشن‌بینی کنیم و راستگویی و صداقت را در همه امورات زندگی‌مان با خود و دیگران پیشه کنیم. قلب و زبان و پندارمان باید یکی باشند. در این صورت حقایق برایمان روشن خواهند شد.

راستگویی انسان را در درک حقایق به اوج میرساند و او را به حقیقت تبدیل می‌کند. به همین دلیل است که می‌بینیم همه اندیشمندان و عارفان دنیا راستگو بوده‌اند. راستگویی اولین و مهمترین شرط سلامتی روانی، انسانیّت و درک حقیقت است.

مثبت اندیشی

مثبت اندیشی و خوش‌بینی یعنی توانایی دیدن جنبه‌های خوب وقایع و پدیده‌ها که با نگرش و انتخاب‌های خوب و سازنده و امیدوارکننده اتفاق می‌افتند.

اگر نگرشی با خوش‌بینی و امیدواری همراه باشد؛ احساسات مثبت و

موفقیت را به همراه خواهد داشت. برای اینکار همهٔ انتخاب‌هایمان در سطح گفتار، پندار و کردار باید مثبت و امیدوارکننده باشند. برای موفقیت در اینکار باید ضمیر ناخودآگاهمان را به خوش‌بینی عادت دهیم ولی از آنجائیکه ضمیر ناخودآگاه برحسب عادت معمولاً افکار و نگرش‌های منفی را نیز انتخاب می‌نماید؛ باید برای اینکار مصمّم باشیم و به خودمان فرصت تغییر را بدهیم. باید که مراقب چشم‌ها؛ گوش‌ها و زبانمان نیز باشیم. افکار مثبت معمولاً بسیار قدرتمندتر از افکار منفی هستند. چون هیچ کسی برای خودش آرزوی منفی ندارد. وقتیکه خواست قلبی و باطنی با موفقیت و امیدواری همراه باشد و گفتار و کردار و افکار و ضمیر ناخودآگاه نیز آن را همراهی کنند؛ مثبت‌اندیشی و خوشبینی و نقش بستن آنها در ضمیر ناخودآگاه و در نتیجه تولید افکار مثبت حتمی خواهد بود.

اعمال و گفتار و پندارهای نیک را باید برای حصول خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی با هم متحد و همنوا سازیم.

پندار خوب: پندار یعنی نگرش، تصور، تحلیل، نظر و اندیشه. پندار مفهومی گسترده دارد. برای خوشبین شدن باید پندارمان را بخوبی انتخاب کنیم و خوبی‌ها و جنبه‌های خوب پدیده‌ها و وقایع را ببینیم. جنبه‌هایی که احساسات خوب را در ما بوجود می‌آورند. به خوبی‌ها فکر کرده و آنها را تحلیل کنیم. و از اندیشیدن به جنبه‌های منفی هر چیزی بپرهیزیم. در واقع باید انتخابگر پندارمان باشیم. ضمیر ناخودآگاهمان بطور دائم به تثبیت پندارهایمان در خواب و بیداری مشغول است و سعی می‌کند که به آنها واقعیت ببخشد.

گفتار خوب: گفتارمان نیز تأثیرات شگرفی بر ضمیر ناخودآگاهمان دارند. گفتگوهای درونی و آنچه که به زبان بیان می‌شوند در ذهنمان ثبت میگردند و ضمیر ناخودآگاهمان در خواب و بیداری آنها را مرور می‌کند و سعی می‌کند آنها را به عینیّت درآورد. در گذشته مرسوم بود که نام بیماری‌های لاعلاج را بر زبان نمی‌آوردند و می‌گفتند که شگون ندارد. این تفکر آنان صحیح بود. چون نباید صحنه‌ها و پیشامدهای ناگوار را تشریح و تفسیر و تعریف کرد. در صورت ضرورت با یکبار گفتن و یا با ایماء و اشاره باید از آنها گذشت. ولی تعریف کردن از هر واقعهٔ خوشایندی موجب جذب آن توسط ضمیرناخودآگاه خواهد بود. اگر مردم از قدرت نفوذ و تأثیر کلام بر ضمیر ناخودآگاه و زندگی‌شان آگاهی‌های لازم را داشتند هیچگاه جرأت نمی‌کردند از واژه‌ها و کلمات ناگوار، منفی و ناامیدکننده استفاده کنند و یا در این باره سخنان منفی بر زبان آورند.

کردار خوب: کردار خوب موجب احساسات مثبت و آرامش می‌گردد. ولی کردار بد و نادرست موجب پریشانی، نگرانی و عذاب وجدان خواهد بود و در نتیجه رنج به همراه خواهد داشت. یاری رساندن به مردم از نظر مادی و مخصوصاً معنوی و هر کاری که همسو با طبیعت، هستی و وجدان انسان سالم باشد موجب رضایت باطنی می‌گردد. ما باید صداقت را در اعمال خود بکار گیریم، و اگر از این توانایی خود استفاده نکنیم مضمحل خواهد شد. هر کسی که از توانایی‌های خدادادی خودش بدرستی استفاده نکند از بین خواهد رفت. کردار خوب از پندار و گفتار خوب نشأت می‌گیرد. و انسان زمانی به آرامش و درک حقایق نایل می‌آید که هر سه ویژگی را در زندگی خود جاری سازد.

منیّت

ارزش حقیقی انسان در وهله نخست با میزان و هدف رهایی او از خویشتن مشخص می‌شود. منیت علاوه‌بر اینکه برای انسان رنج می‌آفریند مانع درک حقیقت نیز می‌شود. منیّت نتیجه جهل، ناآگاهی و هویّت یافتن با محتویات ذهن خود است. کسی که منیّت دارد و ذهن خودش را پر احساس می‌کند برای درک و آگاهی، احساس بی‌نیازی می‌نماید. اولین شرط خردمندی اینست که انسان نادانی خودش را بپذیرد کسی که نادانی‌اش را پذیرفت دوستدار دانایی خواهد شد. ولی کسی که احساس دانایی و پر بودن کند چه نیازی به جستجو و تحقیق و تفکر خواهد داشت؟ بنابراین نادان باقی می‌ماند. بیشتر کسانیکه از مدرسه، کالج و یا دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شوند فکر می‌کنند که کار علم را تمام کرده و همه چیز را می‌دانند و دیگر نیازی به اندیشیدن و تحصیل دانش در خود نمی‌بینند.

مهمترین چیزی که بیشتر افراد با تحصیلات بدست می‌آورند منیّت است. خیلی تعجب‌آور اینکه انسان با طیّ مدارج تحصیلی توانایی خودش را در درک و فهم حقیقت از دست میدهد بطوریکه کسب تخصّص بیشتر ذهن را سترون‌تر و منجمدتر می‌نماید. به همین دلیل آلبرت انیشتن می‌گوید: اندوخته‌ای حاصل تخصّص بزرگترین خصم حقیقت است. تا منیّت انسان نیفتد و در خاک نشود؛ انسان متحول نخواهد شد. همانند دانه‌ای که نخست باید زیر خاک دفن شود و آنگاه نابود گردد تا جوانه‌ای از درونش بیرون بیاید و رشد کند. کسی که خودش را دانا، مهم و بزرگ بداند و احساس کسی بودن کند هیچگاه متحوّل نشده و رشد نخواهد کرد. عطار نیشابوری در کتاب تذکرة‌الاولیاء می‌گوید: ابوالقاسم قُشیری در مجلسش گفته بود که من کوهم و ابی الخیر ذره. این سخن با

شیخ بگفتند. ابوسعید در جواب گفت: به او بگوئید که آن کوه و آن ذره همه اوست. یعنی من هیچی و کسی نیستم.

ابوسعید منیتی نداشت و زیبایی کسی نبودن را خوب درک کرده بود.

اگر بخاطر احساس کسی بودن و مهم انگاشتن خود و دیدگاه دیگران نمی‌توانید کار معمولی را انجام دهید، بهتر است که خود را به انجام آن ملزم نمائید. و از دیدگاه من بهتر است که در طول هفته از اینگونه کارها نیز انجام دهید تا احساس کسی بودن در شما از بین برود. این احساس، بزرگترین دامی است که بیشتر انسانها در آن گرفتارند. باید کاری کرد تا احساس کسی بودن در خود را از بین برد. چرا که بزرگی انسان در کسی نبودن است البته در اینجا نیز باید مراقب بود تا به همین کار خود نیز افتخار نکنیم یعنی با انجام کارهایی معمولی کسی نبودن و بی منیت بودن خودمان را به رخ دیگران نکشیم. چون باز هم پای نفس به میان می‌آید. هدف اصلی و تنها هدف باید همانا کسی نبودن باشد و شناخت این حالت در خود نیاز به تعمق بیشتری دارد.

شاعر در اهمیت کسی نبودن می‌گوید.

افتادگی آموز اگر طالب فیضی هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

در قدیم و شاید هنوز هم عده‌ای به منظور برانداختن منیّت خود خادم معابد می‌شوند. از دیدگاه من اینکار را باید در زندگی خود عملی ساخت و در بین دید همگان؛ نه در گوشه‌ای پنهان و یا در مکانی مشخص. چون آنجا هم احتمالاً پای نفس و خود برتر بینی به میان می‌آید. نباید در پی نشان دادن و اثبات کسی نبودن خود به دیگران باشیم بلکه این احساس را باید در درونمان بوجود آوریم. انسان

باید در میان مردم و زندگی رشد کند و متحول شود نه در گوشه عزلت و بدور از چشم مردم. هرچند انسان گاهی هم به خلوت و خزیدن در گوشه‌ای نیاز دارد ولی این امر نباید کُلّ فلسفه زندگی را در برگرفته و دائمی شود. انسان به اوقاتی را در خلوت و اوقاتی را در جمع بودن نیازمند است. انسان برای خودشکوفایی و رشد خودش به هر دو نیازمند است. برای کسی نبودن ممکن است گاهی اوقات چیزی را از کسی تقاضا کنیم تا جواب نه او را بشنویم. بهرحال از هر امکانی باید برای از میان بردن منیّت خود بهره جست. نه بخاطر بزرگ بودن و رشد کردن بلکه فقط بخاطر هیچی و کسی نبودن؛ درک این نکته ظریف خیلی اهمیت دارد. تمام رنج‌ها و بدبختی‌های ما از کسی بودن ماست. بقول گوته: همه می‌خواهند کسی باشند، کسی نمی‌خواهد رشد کند. گوته بر این نکته تأکید دارد: آنکه می‌خواهد کسی باشد پس نمی‌تواند رشد کند. چقدر زیبا و عمیق و قابل تعمّق. انسانها به هر طریقی می‌خواهند وجودشان را ثابت کنند و گرفتار منیّت خودشان هستند؛ و متأسفانه نمی‌دانند عامل رنج‌هایشان میل شدید به کسی بودنشان است. و حتی عامل جنگ‌ها، قتل‌ها، غارت‌ها، مال‌اندوزی و مردم آزاری را بیشتر باید به این میل انسان نسبت داد. این میل آنقدر انسان را بدور خودش می‌چرخاند تا عمرش بپایان برسد.

احساس کسی نبودن آنچنان آرامش، لذت و شادمانی و انرژی و از همه مهمتر توانایی درک حقیقت به انسان می‌دهد که غیرقابل تصور است. بشرط اینکه بتوانیم این احساس را بخوبی و بدرستی در خود پدید آوریم. رهایی کامل انسان از احساس کسی بودن یعنی احساس آزادگی واقعی و رهایی از نیاز به توجه،

احترام، ئائید، تحسین و خلاصه دیدگاه دیگران. شاید در آینده روانشناسان و انسان شناسان متوجه این موضوع شوند که جدای از عوامل فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی بدن انسان که میتوانند موجب ناهنجاری‌های فکری و رفتاری وی شوند؛ همانا نیاز و میل به کسی بودن می‌تواند مهمترین معیار و سنجش تشخیص ناهنجاری‌ها و بیماری های روانی و رفتاری تلقی گردد. هر چقدر این میل در فردی شدیدتر و بیشتر شود اوضاع شخص نیز وخیمتر خواهد بود. احساس کسی بودن یا میل شدید به آن درست در نقطه مقابل رشد و تحول معنوی قرار دارد و متضاد آنست. اولین قدم برای شروع تحول و رشد معنوی انداختن منیّت است.

نباید از وجود منیت در خود ناراحت شویم چون ما نخست باید از این احساس خود رنج ببریم و آنگاه خالص شویم اگر غیر از این بود رشد و تحول برای انسان مفهومش را از دست میداد؛ هرچند منیّت آتشی است که انسان را می‌سوزاند و هستی‌اش را تباه می کند. پس سعی نکن کسی باشی، چون با کسی نبودن هست می‌شوی. برای بودن نباید کسی باشی و هیچکس مباش؛ و تنها از کسی نبودنت لذت ببر. اگر بار منیّت خیلی سنگین است؛ آن را زمین بگذار؛ آنگاه خیلی بیشتر احساس راحتی خواهی کرد. چون تحمل بار سنگین، درد و رنج بیشتری دارد و گذاشتن آن نیز احساس راحتی بیشتری به دنبال خواهد داشت. مولوی می گوید:

گم شدن در گم شدن دین من است　　نیستی در هست آئین من است

علم روانشناسی

این علم جنبه‌ها و حقایق بسیاری را درباره انسان، برای ما روشن می‌سازد. کسی که بخواهد انسان را بدرستی بشناسد نباید از این علم غافل باشد. چون از شخصیت‌ها و ویژگی‌های فردی، اختلالات و ناهنجاری‌های شخصیتی، اخلاق و رفتار و ژنتیک و هوش و استعدادهای انسان و بسیاری مسایل دیگر سخن به میان می‌آورد. هرچند ذهن انسان را بدرستی نمی‌شناسد و برای انسانهای سالمی که بخواهند خودشان را متحول کنند و دگرگون نمایند و سطح کیفی روحیات و زندگی خود را ارتقاء دهند راهکاری ارائه نمی‌دهد و به سوالاتی همچون کیستی و چیستی انسان پاسخ نمی‌گوید و برای بسیاری از نیازها و پرسش‌های انسان پاسخ مناسبی ندارد. با اینحال باید از اندوخته‌ها و تجربیات این علم نیز برخوردار شویم تا بتوانیم انسان را بهتر بشناسیم. از تحلیل‌های علم روانشناسی یک نتیجه مهم عایدمان می‌شود؛ اینکه عدم تمایل به شناخت و تحول خویشتن از عملکرد جسممان نشأت می‌گیرد.چرا که مسمومیّت‌ها و بهم خوردن بیوشیمی بدن و در نتیجه اختلال در عملکرد مغز و غدد و سلولها موجب بروز اختلالات نورتیک شدید و یا سایکوزیک در افراد می‌گردند که علاقه و حتی توانایی تفکر درباره خویشتن‌شناسی و تحول خویشتن را در افراد از بین می‌برند. زنگار روح و روان از زنگار جسم آغاز می‌گردد و همین است دلیل اصلی اینکه می‌بینیم بیشتر مردم هیچ نیازی به دانستن و فکر کردن درباره خویشتن و تغییر خود نمی‌بینند.

بیماری‌ها و اختلالات روانی و رفتاری

در علم روانشناسی نابهنجاری‌های شخصیت و اختلالات روانی را بر دو نوع نوروتیک (نوروزها) و سایکوزیک (سایکوزها) تقسیم کرده‌اند. نوروز عبارت از اختلالی است که عملکردهای شخصیت فرد را در برنمی‌گیرد و فرد به آن آگاهی دارد. مانند: اضطراب، وسواسی، ترس‌های مرضی و غیره. نوروزها میتوانند جنبه روانی (ناشی از محیط و تربیت) و یا جنبه جسمانی (فیزیولوژیکی) داشته باشند.

سایکوز عبارت از اختلالی است که عملکردهای اصلی شخصیت فرد را در بر می‌گیرد و فرد به آنها، آگاهی ندارد. مانند شخصی که شیطان را در جلوی خودش می‌بیند و قبول نمی‌کند که دچار توهمی پوچ و بی‌اساس شده است. شخصیت سایکوزیک نمی‌تواند از حالت خود انتقاد کند زیرا از حالت خود،آگاهی ندارد. ولی شخصیت نوروتیک می‌تواند بدنبال علل و چاره‌جویی برای حالات خودش باشد.

پارانویا از مهمترین و شایعترین اختلال روانیست که می‌تواند بصورت خفیف یا شدید در افراد مختلف ظاهر شود و از عدم تعادل روانی خفیف نوروزی تا سایکوزهای شدید و توهمات گسترش یابد. پارانویایی‌ها در بین ما زندگی می‌کنند و حتی خیلی از آنها بعنوان افراد موفق در جامعه نیز شناخته می‌شوند. جنون خود بزرگ‌بینی، جنون جور و ستم، غرور نامحدود، تواضع زیرکانه، احساس شایستگی و باهوش بودن بیش از حد، دوراندیش بودن، زهد و تقوا داشتن، طلبکار بودن و برای خود احترامی در حد بزرگان قایل بودن، خودرأی و خودمحوری از ویژگی‌های شخصیّت پارانویایی می‌باشد. شخص پارانویایی تظاهر به نوع‌دوستی و خوبی و مهربانی، گذشت و عدالت می‌نماید که آنها را در زیر

لوای کینه و دشمنی و احساسات خودکم‌بینی شدیدی پنهان نگهداشته است. همه کس و همه چیز را به خاطر هوس‌هایش کنار می‌زند.

بخاطر مسایل جزیی عمیقاً احساساتی می‌شود و قضاوت‌هایش سطحی و عجولانه است. انسان پارانویایی خود را بزرگ‌زاده می‌پندارد و زمانی می‌تواند با دیگران به تفاهم برسد که او را مهم و بزرگ بدانند. پارانویایی‌ها مخزن تکبر، سلطه‌گری و تحقیر دیگران هستند و با انواع لاف زدن‌ها و دروغ‌ها موقعیت‌هایی خلق می‌کنند که او را برتر بپندارند.

کودک پارانویایی نیز فردیست پرتوقع، زورگو، زودرنج، لجباز، عبوس، کینه‌توز و مغرور، که در نهایت آنها را بسوی ولگردی‌ها، بی‌مسئولیتی‌ها، سرکشی‌ها و بزهکاری‌های اجتماعی سوق می‌دهد.

کودکان پارانویایی بصورت افرادی ماجراجو و معترض در می‌آیند که حتی ممکن است در نوجوانی و جوانی این نوروز خود را زیر نقاب فلسفه پنهان کنند.

این مطالب را از کتاب روانشناسی عمومی تألیف دکتر حمزه گنجی در چاپ پنجاهم آن اقتباس کرده‌ام.

همچنین در کتاب فوق می‌خوانیم که علل توارثی، مسمومیت‌ها، عفونت‌ها، اختلالات غددی، مغزی و غیره عامل نوروزهای شدید و سایکوزها هستند. بنابراین برای برخورداری از سلامتی روانی و روحی خود باید از وارد کردن مواد شیمیایی و مضر و سموم به بدنمان جداً پرهیز نمائیم. چرا که عقل و روح و روان سالم را فقط از بدن سالم که نتیجهٔ عملکرد صحیح مغز و غدد و تعادل بیوشیمی خون می‌باشد، می‌توان انتظار داشت.

شناخت شخصیت‌ها و ویژگی‌های خصوصی افراد

در علم روانشناسی انواع شخصیّت‌ها معرفی شده‌اند. جهت شناخت ویژگی‌های خصوصی افراد بهتر است درباره آنها نیز آگاهی‌های لازم را داشته باشیم؛ تا بتوانیم خودمان را بهتر و بیشتر شناخته و بدرستی ارزیابی کنیم.

این تیپ‌های شخصیتی توسط روانشناسان مختلف و به طرق متفاوتی دسته‌بندی شده‌اند. بعنوان مثال در کتاب آزمون‌های روانشناسی تألیف دکتر علی فتحی آشتیانی درباره شخصیت‌ها چنین می‌خوانیم:

شخصیت‌های اسکیزوئید، اجتنابی، افسرده، وابسته، نمایشی، خودشیفته، ضداجتماعی، آزارگر، اجباری، منفی‌گرا، خودناکام‌ساز.

که از الگوهای بالینی شدید این شخصیت‌ها عبارتند از:

اسکیزوتایپی، مرزی، پارانوئید

۱- *شخصیت‌های اسکیزوئید:* نشانه‌های این شخصیت عبارتند از انزوا، عدم احساس لذت، انزوای رفتاری، اجتناب از روابط نزدیک، سرکوب عواطف، رفتارهای درونگرانه و احساس پوچی، غیرمسئول بودن و ترجیح دادن تنهایی می‌باشد.

۲- *شخصیت اجتنابی:* انزوای آنها بیشتر ناشی از ترس از انتقاد و تمسخر از جانب دیگران می‌باشد. هرچند این افراد مانند شخصیت اسکیزوئید منزوی هستند اما اگر اطمینان یابند که مورد تمسخر و اذیت و آزار دیگران قرار نمی‌گیرند مایل به ارتباط با دیگران خواهند بود.

۳- *شخصیت افسرده:* این افراد احساس ناتوانی در کسب لذات دارند و غمگینی

و ناشادی و انزوا از نشانه بارز آنهاست.

۴- *شخصیت وابسته:* افرادی که نیاز به حمایت و ایمنی و راهنمایی دیگران دارند و فقط منتظرند تا دیگران راهی به آنان نشان بدهند.

۵- *شخصیت نمایشی:* این افراد فعال بوده و معمولاً برای بدست آوردن احترام و محبت دیگران مهارتهای اجتماعی خوبی از خود نشان میدهند و در عین حال دارای یک ترس پنهان از مستقل عمل کردن و خودمختاری هستند و شخصیتی وابسته دارند.

۶- *شخصیت خودشیفته:* افرادی که بیش از حد به خودشان ارزش میدهند و از خود راضی و متکبر و مغرور هستند. و در آن تعاملات اجتماعی شرکت می‌کنند که آن را برای خودشان کسر شأن ندانند. برای رسیدن به مقصود خود میتوانند خاضع و مطیع نیز باشند.

۷- *شخصیت ضد اجتماعی:* این افراد رفتاری تهدیدآمیز دارند و قوانین و مقررات اجتماعی را برای رسیدن به اهدافشان زیر پا میگذارند. از دروغگویی و دورویی و استثمار دیگران ابایی ندارند. و مرتکب جرم و جنایت می‌شوند ولی از دیدگاه آنها دیگران موجب رنجشان شده‌اند و در نتیجه آنها را به انتقام وادار کرده‌اند. یعنی گناه اعمالشان را به گردن دیگران می‌اندازند.

۸- *شخصیت آزارگر اجتماعی:* این افراد بصورت خشن و قدرت‌طلبانه، دیگران را مورد پرخاشگری کلامی و رفتاری قرار می‌دهند و براحتی حقوق دیگران را ضایع و احساسات آنها را جریحه‌دار می‌کنند.

۹- *شخصیت اجباری:* رفتار کمال‌گرایانه، نظم و بی‌حوصلگی، سرکوب

عواطف، خشکی و تعصّب، انتظارات بیش از حد از خود و دیگران داشتن و در عین حال همرنگ و مطیع اما رنجور بودن از ویژگی‌های آنهاست.

۱۰- *شخصیت منفی‌گرا:* افرادی که بین بی‌اعتنایی و اعتنا نسبت به دیگران دودل هستند و گاهی اوقات بطور غیرمعمول دچار خشم و لجبازی شده که با دوره‌ای از گناه و شرمساری همراه است.

۱۱- *شخصیت خودناکام ساز:* این افراد با تملّق و خود ایثارگری خود را در موقعیت‌هایی قرار میدهند که مورد استثمار قرار گیرند. این افراد به دیگران اجازه می‌هند از آنها بهره‌کشی نمایند.

یا انواع منش‌ها (منش عبارت است از خصوصیات رفتاری یک فرد معیّن) که توسط اریک فروم در کتاب انسان برای خویشتن بیان گردیده است و بشرح زیر می‌باشند:

الف- جهت‌گیری‌های غیربارور که عبارتند از: ۱- جهت‌گیری گیرنده ۲- جهت‌گیری استثماری ۳- جهت‌گیری مال اندوزی ۴- جهت‌گیری بازاری.

۱) جهت‌گیری گیرنده: در این نوع جهت‌گیری شخص احساس می‌کند که منبع همه خوبیها در بیرون است و عشق منحصراً به معنای محبوب واقع شدن است نه عشق ورزیدن.

اینگونه افراد در تنهایی احساس سرگشتگی می‌کنند زیرا که بدون کمک دیگران نمی‌توانند کاری انجام دهند و علاقه زیادی به خوردن و آشامیدن دارند.

بطور کلی اینگونه افراد خوشبین و مهربانند.

۲) جهت‌گیری استثماری: پایه و اساس جهت‌گیری استثماری نیز مانند جهت‌گیری گیرنده بر این احساس است که منبع تمام خوبی‌ها در بیرون است و تمام خواسته‌ها باید در آن منبع جستجو شود و شخص نمی‌تواند چیزی فراهم آورد. فرق این دو جهت‌گیری در این است که در جهت‌گیری استثماری شخص توقع ندارد که خواسته‌های خود را بعنوان هدیه و عطایا از طرف سایرین دریافت کند، بلکه آنها را بزور و نیرنگ و زرنگی بدست می‌آورد. این جهت‌گیری کلیه جنبه‌های فعالیت را در بر می‌گیرد. این اشخاص عاشق فردی غیروابسته و آزاد نمی‌شوند. اینان مولد اندیشه و فکر نیستند بلکه آنها را از دیگران میدزدند. این عمل ممکن است بطریق دزدی ادبی مستقیم یا با تکرار عقاید دیگران با کلمات و اصطلاحات دیگر انجام شود. شعارشان اینست: میوه دزدی شیرین‌تر است. یکی از سمبل‌های این جهت‌گیری سخنان نیش‌دار زدن است. این رویه همراه و آمیخته با خصومت و زرنگی است. هر کسی هدفی برای استثمار است و برحسب میزان مفید بودنش برای این منظور مورد قضاوت قرار می‌گیرد.

اینان برعکس جهت‌گیری گیرنده که دارندگان آن خوش‌بین و با اطمینان می‌باشند بدبین و بدگمان و حسود هستند؛ چون فقط آنچه از سایرین بدست می‌آورند موجب رضایتشان می‌شود و آنچه را که خود دارند کم ارزش و آنچه را که دیگران دارند پرارزش می‌شمارند.

۳) جهت‌گیری مال اندوزی: امنیت و ایمنی آنها در مال اندوزی و پس‌انداز کردن است و خرج کردن را تهدید تلقی می‌کنند. این افراد در احساسات و افکار نیز

مانند پول و مادیات خسیس‌اند. عشق‌ورزی نمی‌کنند بلکه سعی دارند که از طریق مالک شدن به محبوب خود دست یابند. شخص مال‌اندوز معمولاً اعتقاد و وفاداری بخصوصی نسبت به مردم و خاطره‌ها دارد. احساساتی بودنش سبب می‌شود که گذشته‌ها را خاطره‌های طلایی بداند. و در حسرت تجربیات و محسوسات سپری شده باشد. گرچه همه چیز را می‌داند ولی تهی از تفکر بهره‌ور و سازنده است. خصوصیت دیگر این رویّه وسواس در نظم و ترتیب است. مال‌اندوز در اشیاء افکار و محسوسات قایل به نظم و ترتیب بوده اما ذهن او سترون و منجمد است نمی‌تواند تحمل کند که شیئی در خارج از محل خودش باشد و خودبخود هر چیزی را در جای مخصوص خودش می‌گذارد. تصور می‌کند که جهان خارج همواره درصدد تجاوز به حصار اوست. وقت‌شناسی خارج از حد، یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیت‌های مال‌اندوز است.
نه گفتن مداوم غیرارادی تمرین دفاع در مقابل تجاوز است و استوار بودن پاسخ بخطر فشار و تحمیل زور.

خلاقیت معجزه‌ای است که میشنوند ولی باور نمی‌کنند. بالاترین ارزش از دیدگاه این افراد نظم و امنیت است. شعار آنان اینست: چیزی در زیر این آسمان نیلگون تازه نیست.

۴) جهت‌گیری بازاری: کارمندان و فروشندگان، سوداگران و پزشکان و وکلای دادگستری و هنرپیشگان در این بازار دیده می‌شوند.

اصل ارزشیابی در بازار شخصیت و کالا یکسان است. در یکی شخصیت‌ها برای فروش عرضه می‌شوند و در دیگری کالاها.

طرز اندیشیدن و احساس نیز وسیله جهت‌گیری بازاری تعیین می‌گردد. اندیشه وسیله‌ای است برای بدست آوردن سریع اشیاء و بکار بردن موفقیت‌آمیز آنها، که با آموزش گسترده و بهره‌ور توسعه یافته و به درجه اعلاء هوش و نه خرد منجر می‌شود. آگاهی از کیفیت ظاهری و سطحی اشیاء کافیست. حقیقت که با نفوذ تا جوهر پدیده‌ها کشف می‌شود، مفهومی مطلق و مجرّد است.

معرفت خود کالایی می‌شود. در اینجا نیز انسان از نیروی خود بیگانه می‌شود؛ اندیشیدن و دانستن به منظور حصول نتیجه تجربه می‌شود. معرفت انسان به خویشتن، روانشناسی، که در سنّت بزرگ افکار غربی شرطی برای فضیلت، زندگی درست، شادی بود به ابزاری تنزّل کرده که برای استفاده ماهرانه از خود و دیگران، پژوهش بازاری، تبلیغات سیاسی، آگاهی‌ها و غیره بکار می‌رود. شخصیت بازاری باید فارغ باشد؛ فارغ از هر نوع فردیت. سرمایه‌داران منفور و ماجراجو (بقول ماکس وبر maxweber) که دنیا را برای سود زیر پا می‌گذارند، از این نوع مردمانند، مردمانیکه ارزان میخرند و گران می‌فروشند و ستمگرانه در پی قدرت و ثروتند.

ب- شخصیت بارور: باروری به معنای توانایی انسان در بکار بردن نیروهای خود و پی بردن به توانایی‌های بالقوه ذاتی خویش است و مترادف کلمه خلاقیت است. شخصی که می‌تواند بطور بارور تجربه کند، ببیند، احساس کند و بیاندیشد حتی بدون اینکه استعداد خلق چیزی مشهود یا مسموع را داشته باشد. باروری خصلتی است که در نهاد هر انسانی وجود دارد، مگر اینکه شخص دارای نقص فکری و عاطفی باشد.

متأسفانه منش افراد سالم، بالغ و عادی تقریباً مورد توجه قرار نگرفته و مبهم باقی مانده است.

روش‌هایی ساده برای شناخت افراد

برای شناخت افراد تا حد زیادی میتوان به روش‌هایی که ارائه میدهم اعتماد نموده و آنها را ملاک تشخیص تیپ‌های شخصیتی و ویژگی‌های روحی و روانی افراد قرار داد. باید بدانیم که در میان انسانها استثنائات زیاد هستند؛ با اینحال با دقت در ویژگی‌های زیر میتوان تا حدودی به ساختار شخصیتی و ویژگی‌های روحی و روانی افراد پی برد.

۱- از ظاهر افراد: افراد لاغراندام قدبلند، لاغر قد کوتاه و لاغر متوسط اندام، چاق قد کوتاه، چاق قد متوسط و چاق قد بلند و افراد عضلانی در قدهای مختلف و غیره هر یک دارای تیپ‌های شخصیتی مشخصی هستند.

ترکیب صورت و اندامهای مربوطه از جمله جمجمه و چشم‌ها و گوش‌ها و بینی و ابروان و دهان و دندانها نیز میتوانند بیانگر حقایقی از شخصیت افراد باشند.

از دیدگاه من تفاوت‌های این شخصیت‌ها نیز بیشتر جنبه ژنتیکی دارند و همچنین نتیجه تصوری که شخص از خودش دارد می‌باشند. چون تصور ما از دنیا و هستی و زندگی مستقیماً از تصوراتی که ما از خودمان داریم تأثیر می‌پذیرند.

یعنی دیدگاهی که نسبت به خود داریم و برداشت‌های ذهنی‌مان از خود روی جهان‌بینی‌مان تأثیر می‌گذارند.

همانطوریکه میدانیم افراد لاغر اندام و بلندقد معمولاً درونگرا و محتاط هستند. و زندگی را جدی می‌گیرند و زیاد فکر می‌کنند. می‌بینیم که بیشتر

اندیشمندان و رهبران دنیا نیز از این تیپ‌های شخصیتی می‌باشند. این افراد در خطر ترس و اضطراب نیز هستند.

افراد قد کوتاه و لاغراندام معمولاً زندگی را بر خود راحت می‌گیرند و خود را به رنج نمی‌اندازند. افکارشان عمقی ندارد و سطحی‌نگرند.

افراد چاق معمولاً افرادی برونگرا و سطحی‌نگرند و زیاد اهل فکر و آرمانگرایی نیستند و به آنچه که دارند قانع‌اند و از زندگی راضی‌ترند. کمتر در معرض اضطراب و آزمندی می‌باشند.

و اما افراد چاق با قدی کوتاه نمونه‌های بارزی از افراد برونگرا و قانع و بی‌خیالی‌اند.

۲- *شیوه خوابیدن:* آنهائیکه در هنگام خوابیدن بدنشان را آزاد می‌گذارند انسانهایی انتقادپذیرند و اندیشه‌های بازتری دارند.

آنهائیکه خودشان را جمع می‌کنند و بصورت جنینی می‌خوابند معمولاً دارای فکری بسته و منقبض و خودرأی بوده و مایل به تغییر دادن خویشتن نیستند.

کسانیکه بر روی شکم می‌خوابند از زندگی و اوضاع و شرایط ناراضی‌اند و اما کسانی که رو بطرف بالا می‌خوابند از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

هر چند خوابیدن می‌تواند بصورت عادت درآمده باشد ولی اینها روشی برای شناخت شخصیت افراد است و تا حدی میتوان از این طریق به ویژگی‌های افراد پی برد.

۳- *بازی کردن:* با راه‌اندازی چند بازی برد و باخت در دفعات مختلف بصورت جمعی تا حدود زیادی میتوان شخصیت و روحیات شخص مورد نظر را ارزیابی

کرد. معمولاً افراد در بازی‌ها شخصیت و روحیات خودشان را بهتر نشان میدهند.

کسی که در بازی صداقت و راستی را پیشه خود سازد، دارای ذهنی بسط یافته و نگرشی باز و اهل منطق و مورد اعتمادتر خواهد بود.

ولی کسی که اهل دغل و دروغ باشد و خود را حق به جانب جلوه دهد و به هر طریقی بخواهد خودش را برنده اعلام کند، اگر انسان خوبی هم باشد؛ دارای شخصیت و افکاری منقبض، کم‌عمق، کم‌ظرفیت و مال‌اندوز خواهد بود.

٤- در اختلافات: با راه‌اندازی یک یا چند اختلاف و بحث و جدل ساختگی میتوان به نوع شخصیت و روحیات فرد مورد نظر خود پی برد. معمولاً در اختلافات مردم شخصیت و روحیات خودشان را بخوبی به نمایش می‌گذارند. کسی که فقط صدای خودش را می‌شنود و حقایق را وارونه جلوه می‌دهد و فقط به منافع شخصی خودش می‌اندیشد و با الفاظ بازی می‌کند و صدایش را بالا می‌برد؛ فردی غیرمنطقی بوده و از شخصیت و روحیات خوبی برخوردار نخواهد بود.

٥- در شاد بودن: معمولاً کسی که بتواند از دل و عمیق بخندد مردم‌آزار نخواهد بود. اینگونه افراد اهل گذشت و صلح و مهربانی‌اند و بهتر می‌توان با آنها به تفاهم رسید. بدی‌ها از ناشادی نشأت می‌گیرند. از نگرانیها و عقده‌های عمیق درونی. ترس از مورد سوء استفاده واقع شدن و میل به مهم جلوه دادن خود می‌تواند دو دلیل گرایش انسانها به غم باشد که به جدیت می‌انجامد.

٦- *در حرف زدن:* کسی که بیشتر حرف می‌زند کمتر فکر می‌کند. و به کسانی که زبان بازی می‌کنند. زیاد نمی‌توان اعتماد کرد. مسائل مالی اولین مشکل

آنهاست و کسی که از نظر مالی قابل اعتماد نباشد در بقیه موارد نیز نمی‌توان به وی اعتماد کرد.

ویژگی‌های مشترک انسانها

در اینجا به برخی از ویژگی‌های مشترک انسانها که موجب عقب‌ماندگی جامعه انسانی میگردد و جهل و فقر ببار می‌آورد اشاره می‌کنم. باید از این ویژگی‌ها آگاه باشیم و آنها را بپذیریم تا بتوانیم آنها را در وجود خودمان متحول سازیم. یعنی نخست باید صورت مسئله درک شود. مهمترین این ویژگی‌ها عبارتند از:

۱- از فکر کردن می‌ترسند و علاقه‌ای به اندیشیدن ندارند.

۲- از ناشناخته‌ها وحشت دارند. از زندگی‌های ناشناخته و تاریکی یا زندگی پس از مرگ که ناشناخته است، می‌ترسند.

۳- بخاطر لذت می‌خورند و می‌نوشند.

۴- به هر چیزی عادت می‌کنند. به افکار؛ اعمال و رفتارشان؛ به خوراکی‌هایی که می‌خورند و حتی واژه‌هایی که بر زبان می‌آورند.

۵- به داشتن بیشتر از شدن و بودن فکر می‌کنند و علاقه‌مندند. داشتن پول، قدرت، احترام و غیره.

۶- نمی‌توانند و نمی‌خواهند انگیزه‌های ناخودآگاهشان را ببینند.

۷- با حرف زدن زیادی و شلوغ کردن ذهن خودشان می‌خواهند حقایق زندگی و وجود خود و گذر عمرشان را فراموش کنند.

۸- انسان به جمع وابسته است و همه افکار و آرمانهایش را از اجتماع می‌گیرد.

کسی که برخلاف مصالح اجتماع فکر کند؛ یا چیزی بگوید؛ یا عملی انجام دهد؛ مورد غضب وی قرار می‌گیرد.

۹- موجودی آرمانگراست و برای پاسخ به نیازهای روحی و آرمانهای خود حاضر است جانش را نیز فدا کند.

۱۰- می‌خواهد دیگران نیز مانند او فکر کنند؛ بخورند و بیاشامند و زندگی کنند. هر کسی که مانند او نباشد از جانبش طرد می‌شود.

مرده پرستی

انسان روحاً و ذاتاً موجودی زنده‌پرست است ولی مرده‌پرستی از ویژگیهای روانی و شخصیتی بیشتر مردم می‌باشد. چرا که این ویژگی هم آموخته می‌شود و جنبه‌های مختلفی دارد که عبارتند از:

۱- تمایل به گذشته. برخی افراد با خاطرات خود زندگی می‌کنند و تمایل زیادی به گفت و شنود درباره گذشته دارند. از آنجائیکه گذشته مرده و از بین رفته است و هیچ حرکت و طراوت و تازگی و پویایی در آن نیست؛ این گونه شخصیت‌ها مرده‌پرست‌اند.

۲- تمایل به اشیاء بی‌جان: کسی که از نظر روحی و روانی سالم باشد؛ گرایش بیشتری به موجودات زنده خواهد داشت. زندگی و هر آنچه زنده است برایش معنا و مفهوم بسیار بالاتری از اشیاء داشته و به زیبایی‌های زندگی و طبیعت و موجودات زنده گرایش و توجه بیشتری نشان می‌دهد.

اما کسی که به موجودات بیجان مانند ساختمان و زمین و اشیاء بیشتر از موجودات زنده گرایش ذهنی و روحی داشته باشد و ذهنش را با اشیاء بی‌جان

آکنده سازد مُرده پرست است.

۳- تمایل به بدی‌ها: تمایل به بدی‌ها ازجمله تخریب، اعمال و افکار و حتی بوی بد، نشانه مرده‌پرستی می‌باشد. افرادی که در خرابه‌ها و مکان‌های بدبو زندگی می‌کنند نیز مرده‌پرست هستند.

٤- تمایل به کشتن: کسانیکه از مرده و کشته شده و کشتن و خون و چرک خوششان می‌آید و یا با آنها احساس ناراحتی نمی‌کنند و یا اینکه تمایل به کشتن دارند نیز مرده‌پرست هستند.

مرده‌پرستان از هر دسته‌ای که باشند دارای فکر و روحی منجمد و منقبض هستند و افرادی جدی بوده؛ صورتشان چندان حرکتی و طراوتی ندارد. چه برای خود و چه برای دیگران ناراحتی و غم را بر شادی ترجیح میدهند.

باید مراقبت ویژگی‌های فوق در خودمان باشیم و در صورت مشاهده، آنها را در خود شناسایی کرده و بپذیریم. با نظاره و حفظ آگاهی خود بر آنها می‌توانیم آنها را از بین ببریم.

تأثیر تلویزیون

تلویزیون یکی از بهترین و جالب‌ترین اختراعات بشر است که دارای فواید آموزشی و تفریحی بسیاریست. ولی میدانیم که استفاده نابجا و بی‌رویه از هر وسیله‌ای می‌تواند آسیب‌زا باشد. برای استفاده از هر وسیله‌ای باید فرهنگ صحیح مصرف آن را داشته باشیم.

تلویزیون دو احساس مهم یعنی چشم و گوش ما را به خود مشغول می‌سازد و فرصت گفت و شنود را از ما می‌گیرد.

بین حواس و محیط اطرافمان شکاف ایجاد می‌کند و خودآگاهی را از میان می‌برد. موجب پرورش رویا در بیننده‌اش می‌شود و ضمیر ناخودآگاه را در خواب و بیداری به خود مشغول می‌سازد.

از تلویزیون باید بصورت خیلی محدود استفاده شود؛ و در هنگام خوردن و نوشیدن و انجام هر کاری، مخصوصاً کارهای فکری و ساعاتی قبل و بعد از خواب باید از تماشای آن خودداری نمود. انسان به آرامش و تمرکز و گفت و شنود نیاز دارد که تلویزیون آنها را از بین میبرد.

مهمترین عامل حواس‌پرتی و سطحی‌نگری، کم حافظه بودن و بسیاری از عادات غلط و ناهنجاری‌های رفتاری مردم امروزی ازجمله خشونت‌ها، بزهکاری‌ها، انفعال و کم‌تحرکی ناشی از تأثیرات مخرب تلویزیون بر آنها می‌باشد. تلویزیون می‌تواند موجب توهّم و فزونی حرص و آزمندی و حسرت و مُدیسم و مصرف‌گرایی در مردم شود و امکان خودآگاهی و لذت خود بودن را از آنان می‌گیرد. انرژی بیشتری را توسط چشم هدر میدهد. رادیو چون یک حواس انسان یعنی گوش‌ها را به خود مشغول می‌دارد، اثرات مخرب تلویزیون را نداشته و از این جهت با آن قابل مقایسه نمی‌باشد.

اریک فروم در بخش گفت و شنود کتاب بنام زندگی خود دربارهٔ تأثیرات تلویزیون چنین می‌گوید:

رادیو و تلویزیون خود یکی از عوامل عمده زوال گفت و شنود است. تلویزیون بیشتر از سایر رسانه‌های گروهی سبب انفعال می‌شود و بهترین وسیله‌ای است که برای وقت گذرانی اختراع کرده‌ایم. جاذبه تلویزیون بیش از رادیوست و

یک افسون روانی دارد که قابل وصف نیست. تصور می‌کنم که آن کشش ریشه‌ای عمیقی در طبیعت ما دارد. فقط با فشار یک دگمه دنیای دیگری را وارد خانه خود می‌کنیم و این به غرایز و علاقه و به جادو شدن ما برمی‌گردد. من با تلویزیون نوعی خدا می‌شوم. می‌توانم از واقعیت‌های زندگی جدا شوم و به جای آن نوعی واقعیت تازه بیافرینم که با فشار دگمه‌ای ظاهر می‌شود. تقریباً خدای آفریننده می‌شوم، دنیایی که می‌بینم آفریده خود من است. تلویزیون تغییر قاطعی در عادت ما به شنیدن پدید آورده است. حال که تلویزیون سبب شده است تا مردم عادت توجه دقیق به هر چیزی را فراموش کنند. پس دیگر نمی‌توانیم امیدوار باشیم که گفتگوی ما را گوش می‌دهند.

و حالا به متن زیر که از کتاب اینگونه فرزندتان را تربیت کنید، تألیف دکتر عباس عطاری کرمانی نشر آسیم انتخاب کرده‌ام توجه نمائید. ضمناً این کتاب از بهترین کتاب‌ها در زمینه تربیت کودک می‌باشد که تاکنون دیده‌ام.

اثرات مثبت و منفی تلویزیون بر کودکان

یکی از مهم ترین تأثیرات تلویزیون را باید در کودکان مشاهده کرد. آنان نیز ساعاتی طولانی از روز را جلوی تلویزیون می‌گذرانند. از آنجایی که در سن حساس تأثیرپذیری قرار دارند، قسمتی از جریان جامعه‌پذیری خود را از این طریق اقناع می‌کنند. بنابراین کیفیت و چگونگی برنامه‌های تلویزیون از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. یکی از مهمترین دلایل وجود قتلهای متعدد در مدارس امریکا توسط نوجوانان، نمایش مکرر قتل و کشتار در تلویزیون است. به طوری که بعداز مدتی این اعمال در نزد کودکان و نوجوانان به عنوان یک امر

عادی جلوه می‌کند که به راحتی می‌توانند انجامش دهند. تأثیرپذیری اکثریت جامعه از تلویزیون و برنامه های ماهواره ای – تلویزیونی بسیاری از اوقات کشورهای جهان سوم را با بحران فرهنگی رو به رو کرده است.

تلویزیون هر روز تسلط بیشتری بر ما می‌یابد و ما بایستی نگران آثار مخرب برنامه‌های آن برای کودکان و خانواده‌های خود باشیم. بدبختانه ما فرزندانمان را با تلویزیون تربیت می‌کنیم. وقتی می‌خواهیم آنان را ساکت کنیم برایشان تلویزیون روشن می‌کنیم و یا آنان را به تماشای برنامه‌هایی دعوت می‌کنیم که خودمان هم نمی‌دانیم چه هستند. متأسفانه خودمان هم عادت کرده‌ایم که به آنچه پخش می‌شود، خیره شویم و نگاه کنیم.

تبلیغات تلویزیونی روی شخصیت کودکان، باورها و اعمال آنها به شدت اثر می‌گذارد. معمولاً کودکان از دو سالگی تماشای فیلمهای کارتونی را شروع و تقریباً در شش سالگی به تماشای تلویزیون عادت می‌کنند. یعنی قبل از رفتن به مدرسه با آن دوست می‌شوند. به نظر می‌رسد امروزه دانش‌آموزان در حالی قدم به مدرسه می‌گذارند که به شدت از تلویزیون و اثرات روانی آن متأثر شده‌اند. و در حالی که مکانیسم تصویری و بصری آن ریشه در اعماق آنان دوانده است، با سیستم کتاب و حروف چاپی وارد یک نزاع درونی و روانی می شوند.

کودکان برخلاف بزرگ‌ترها با دیگر رسانه‌ها ارتباط دارند، بیشتر با تلویزیون، یا رایانه در ارتباط هستند. به عقیدهٔ پژوهشگران، علت علاقه کودکان به تماشای تلویزیون این است که به آنان امکان می دهد تا در ماجرای پشت پردهٔ زندگی کودکانه خود رسوخ کنند و دنیا و مردم را بهتر بشناسند. وقتی کودکان ما

به دنیا می‌آیند، باید کار دشواری را انجام دهند و آن انطباق خود با محیط اطراف است. اینجاست که اهمیت والدین برای کمک به این انطباق‌پذیری به شکل صحیح روشن می شود و بر والدین است که آنان را برای وظایف آینده آماده کنند. اما وقتی کسی به کودکان کمک نمی کند که دنیا را بشناسند، دست به دامن تلویزیون می شوند. تلویزیون برای کودکان دست یافتنی ترین دریچه به دنیای افراد بالغ است. بنابراین تلویزیون به کودک یک تصویر با خیال دگرگونه‌ای ارائه می دهد. زیرا در آن بیننده بیشتر از آنچه می بیند تأثیر می پذیرد و این نگرانی در مورد کودکانی که بزرگ می شوند نیز وجود دارد.

در حال حاضر ورود بازیهای الکترونیکی و رایانه‌ای به بازار موجب کم تحرکی و آسیبهای قابل ملاحظه ذهنی، فکری و روانی کودکان و نوجوانان جامعه شده و به تدریج آنها را به نوعی دچار اعتیاد الکترونیکی درگیر کرده است. بنا به گفته استاد دکتر غلامعلی افروز، ریاست سازمان روانشناسی: «متأسفانه اعتیاد الکترونیکی در کنار اعتیاد به مواد مخدر در بسیاری از کشورهای دنیا ازجمله کشور ما مورد توجه است.»

از خودمان باید بپرسیم برنامه‌های تلویزیونی بر روی رفتار کودکان چه تأثیری می گذارد؟

الف) اثرات مثبت تلویزیون

۱) تلویزیون دانش کودکان را افزایش می دهد. کودکان قبل از رفتن به مدرسه به اندازهٔ پنج سال از تلویزیون مطلب فراگرفته‌اند. یک کودک سه ساله با دیدن برنامه‌های آموزشی تلویزیون، الفبای ساده، اشکال هندسی و شیمی ساده، و... را

می‌آموزد. کودکان پیش دبستانی قادر به خواندن، نوشتن و حساب کردن هستند و نسبت به بچه‌های گذشته از معلومات گسترده‌ای برخوردارند.

۲) دیدن آدمهای جدید، مکانها و سایر رویدادهای تازه در تلویزیون حس کنجکاوی کودکان را برمی‌انگیزد و روحیهٔ جست و جو را در آنان افزایش می‌دهد.

۳) تلویزیون می‌تواند به اعتقادات، ارزشها، ویژگیهای فرهنگی راستین در کودکان جهت دهد.

۴) تلویزیون می‌تواند از طریق مبادلهٔ فرهنگی، دید کودکان را نسبت به انسانها بازتر کند.

۵) برنامه‌های تلویزیونی خاص کودکان (کارتونها) پاسخی به نیازهای کودکان برای رهایی از خستگی ناشی از فعالیتهای آموزشی بوده تا کسالت و خستگی را از تن آنها به در کند.

۶) تلویزیون می‌تواند مهم‌ترین منبع اطلاعاتی علمی، ورزشی و هنری برای کودکان باشد و شخصیتهای تلویزیونی به آموزگاران اصلی کودک تبدیل شوند و معلومات مفیدی را می‌تواند به کودک بیاموزد.

ب) اثرات منفی تلویزیون

۱) تلویزیون جایگزین فعالیتهای فردی و اجتماعی کودکان شده، قدرت ابتکار، خلاقیت و کنجکاوی کودکان را محدود می‌سازد. اوقات فراغت کودکان را به خود اختصاص داده و بچه‌ها وقتی که می‌توانند به بازیهای آموزشی، اجتماعی و به کشف جست وجوی خود بپردازند. در مقابل تلویزیون میخکوب شده و مطیع

و محو آن می‌گردند.

۲) تلویزیون امروزه بیش از فعالیتهای آموزشی وقت دانش‌آموزان را می‌گیرد و ذهن کودکان را تسخیر می‌کند. به عبارت دیگر رقیب نظام آموزش و پرورش شده است. آمار نشان می‌دهد یک دانش‌آموز دورهٔ ابتدایی هر سال به طور متوسط ۹۸۰ ساعت در سر کلاس است، در حالی که همان مدت ۱۳۴۰ ساعت تلویزیون می‌بیند. زمانی که از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده ۱۱۰۰۰ ساعت سر کلاس ۲۲۰۰۰ ساعت را پای تلویزیون سپری کرده است. بنابراین تلویزیون امروزه مهم‌ترین و سرگرم‌کننده‌ترین و جامع‌ترین رقیب و عام‌ترین جایگزین نظام آموزش و پرورش است.

۳) تلویزیون زمان مطالعه کودک را به خود اختصاص داده و زمان این فعالیت را می‌گیرد و کودکان را با مطالعه بیگانه می‌کند. امروز شاگردان تلویزیون تماشاگران بی‌تفکر یک مشارکت باقی می‌مانند و به جای استنتاج و تفکر خلاقه و استدلال و نقادی به یکسان اندیشی می‌گرایند.

۴) از طریق تماشای تلویزیون، کودکان شیوه‌های پرخاشگرانه و مهارتهای خلافکاری را آموخته و از طریق همانندسازی با شخصیتهای نمایشی قید و بندهای اجتماعی را نادیده گرفته و آن را امری عادی تلقی می‌کنند.

۵) کودکان رفتارهای ضداجتماعی را با تماشای فیلمهای کمدی و کارتونی از طریق مشاهده یاد گرفته و سعی در نشان دادن آن دارند. ۳۰٪ از فیلمهای کارتونی دارای خشونت هستند. یک بررسی گسترده نشان داده است کودکان هشت تا هجده سال هر چه بیشتر در تلویزیون شاهد خشونت بوده‌اند، در اجتماع رفتار

پرخاشگرانه‌تری از خود نشان داده‌اند. همچنین بررسی دیگری نشان داده است که به طور متوسط تعداد رفتار پرخاشگرانه در یک ساعت کارتون شش برابر نمایشهای بزرگسالان است.

۶) کودکان با دیدن فیلمهای خشونت‌آمیز و جرایم خونین نسبت به رنجها و دردهای انسانی و مرگ بی‌تفاوت می‌شوند.

۷) کودکان از طریق تلویزیون با دیدن درامهای نمایشی و احساسی با مسائل و مشکلاتی که در این فیلمها به تصویر کشیده می‌شود روبه‌رو می‌شوند و چون مانند بزرگسالان دارای مهارت شناختی لازم برای تجزیه و تحلیل آنها نیستند، دچار درگیری ذهنی شده و راه حلی برای آنها نمی‌یابند.

۸) کودکان با دیدن فیلمهایی که ویژه بزرگسالان است مثل اعتیاد و چگونگی معتاد شدن و بسیاری از فیلمهای بزهکارانه مهارتها را آموخته و با نقشها همانندسازی می‌کنند. بررسی پرونده‌های بزهکاران نشان می‌دهد که نقشها را به ویژه در سن نوجوانی که سن ماجراجویی و کنجکاوی در این دوران است، از تلویزیون یاد گرفته‌اند.

۹) تلویزیون خواب کودکان را تحت‌تأثیر قرار داده و والدین نیز تسلیم خواسته‌های نامعقول کودکان می‌شوند. در چنین حالتی با دیدن سریالهای کارآگاهی و پلیسی آنان دچار ترس و اضطراب و برانگیختگی شده و پس از آن به رختخواب می‌روند. اغلب این کودکان دچار ترس و کابوسهای شبانه می‌شوند.

۱۰) کودکانی که تا دیروقت با والدین خود به تماشای تلویزیون می نشینند، صبح وقتی به مدرسه می روند چون خواب طبیعی نداشته‌اند، مزاحمت ذهنی به همراه

دارند و نمی‌توانند از فرایند یادگیری در کلاس درس به نحو مطلوب بهره بگیرند.
۱۱) اعتیاد کودکان به تلویزیون سبب مسخ‌شدگی و فرو رفتن در دنیای تخیلی شده و از واقعیتهای موجود فاصله می‌گیرند.
۱۲) تلویزیون در الگوی زندگی خانوادگی دخالت کرده و احساسها و اعتماد خانواده را به سمت خود جلب نموده و رابطهٔ میان والدین و فرزندان را خدشه‌دار می‌کند.
۱۳) از آنجا که تلویزیون دوستی قابل اعتماد برای کودکان است، آگهی‌های تجارتی اشتهای کودکان را برای داشتن و تملک اسباب‌بازیهای مورد تبلیغ افزایش می‌دهد که نوعی القای روانی است. والدینی که قدرت خرید کالای مورد نظر را ندارند با فرزندان درگیر و به چشم فرزند، گناهکار تلقی می‌گردند.

تردیدی نیست که والدین مسئولیت کنترل تماشای تلویزیون از سوی کودکانشان را به عهده دارند تا آنها را از تماشای برنامه های بزرگسالان که ممکن است خشونت‌آمیز و یا منطبق با سن کودک نبوده باز دارند. ولی متأسفانه بسیاری از والدین به این مسئولیت آگاه نیستند. آموزش و آگاهی والدین از خطرات و آسیبهای روانی و اجتماعی تلویزیون ضرورتی انکارناپذیر است. در این زمینه دست اندرکاران و برنامه‌ریزان نیز می‌بایستی شناخت کافی از نیازها و دشواریهای رشد کودکان داشته و در برنامه‌ریزی سطوح مختلف سنی مسئولانه اقدام نمایند.

مجدداً تأکید داریم از آنجایی که تلویزیون با سرعت جای پایش را در خانه‌ها باز کرده، به طوری که طبق مطالعات جدید، نوزادان و کودکان یک ساله

یا کمتر به تصاویر تلویزیونی و رفتار هنرپیشه‌ها و رنگها و اشکال دقت می‌کنند و از آنها الهام می‌گیرند. یادگیری کودکان از تلویزیون از سال اول شروع می‌شود! وقتی نوزاد به تلویزیون یا رایانه خیره می‌شود، واقعاً از آن تأثیر می‌پذیرد و در مورد دنیای اطرافش یاد می‌گیرد.

خانم «دانامام» پروفسور و روانشناس در دانشگاه بوستون، که سرپرستی یک گروه تحقیقاتی را به عهده دارد، می‌گوید: «اگر پدر و مادرها نتایج مطالعات جدید ما را بدانند، نوزاد خود را در مقابل برنامه‌های تلویزیونی قرار نمی‌دهند! نوزادانی که به دوازده ماهگی رسیده باشند، تحت‌تأثیر عکس‌العملهای عاطفی و احساسی بزرگسالان اطراف خود تصمیم‌گیری می‌کنند و این رفتارهای عاطفی روی اعمال آنان اثربخش است.»

او می گوید: «نوزادان می‌توانند از رفتارهای هنرپیشه‌گان تلویزیون و رایانه برداشت کنند و اطلاعات کسب کنند. در واقع اگر بزرگ‌ترها می‌خواهند نوزاد را در برابر یک برنامهٔ تلویزیونی قرار دهند و یا حتی خودشان می‌خواهند با لحن تند با یکدیگر حرف بزنند، بهتر است خیلی دقت کنند و بدانند که روی ذهن نوزاد کاملاً اثر می‌گذارد.»

دانشمندان این گروه تحقیقاتی اطمینان دارند که نوزاد به کودکان دیگر و همین‌طور سایر بزرگسالان نیز دقت دارد. مثلاً برادر او که از مواجه شدن با یک سگ می‌ترسد، و یا مادری که سعی می‌کند به کودک خود غذای خوشمزه‌ای را بخوراند، و انواع رفتارهای محیطی می‌تواند روی عکس العملهای نوزاد مؤثر باشد. پدر و مادری که در برابر دیدگان کودک تا ده سال خود نزاع فیزیکی و

درگیری تند لفظی ایجاد می کند، به نظر اینجانب «جنایتکار تاریخ» است.

این گروه تحقیقاتی از یک فیلم ویدئویی آزمایشی استفاده کردند که در آن هنرپیشه‌گان بزرگسال از برخی وسایل مانند یک توپ آبی رنگ و یا یک آب‌پاش زرد رنگ و از این قبیل اشیا استفاده می‌کردند. نوزادانی که به سن ده تا دوازده ماهگی رسیده بودند، بعداً به همین وسایل برای بازی تمایل نشان دادند. البته نوزادان دوازده ماهه بیشتر تحت‌تأثیر فیلم ویدئویی قرار گرفته بودند. آنها به اشیایی که هنرپیشگان به آنها تمایل نشان داده بودند و عکس‌العمل مثبتی داشتند، دست می‌زدند و گرایش نشان می‌دادند، ولی از اشیایی که در فیلم مورد نفرت هنرپیشه بود، اجتناب می‌کردند. این تحقیق به وضوح اثر تلویزیون را بر کودکان سنین پایین نشان می‌دهد.

بنده شخصاً این تجربه را در مورد نوه‌هایم کسب کرده‌ام. زیرا نوه‌ام عسل، از دخترم هدیه، اینک یازده ماه دارد و نوه‌ام دریا، از دخترم شیلا، نه ماه سن دارد، هر یک از آنها در برابر هنرپیشه‌های تلویزیون عکس‌العمل فوری نشان می‌دهند و ابراز احساسات می‌کنند. حتی در برابر صدای بلند پدر یا مادرشان به سرعت واکنش نشان می‌دهند.

والدین سعی کنند کودکان خود را تا سن دو سالگی از دیدن تلویزیون تا می‌توانند دور نگاه دارند. خطر دیدن تلویزیون برای آنان بیشتر از سودش خواهد بود. زیرا به علل گوناگون کودکان سنین تولد تا دو سالگی از تماشای تلویزیون، رایانه و یا وسایل دیگر درک و هوش و استعداد و ذهنشان را به خود مشغول می‌کند و از دنیای کودکانه و نوزادی خارج می‌نمایند. والدین سعی کنند تا

نوزادان از وسایل ابتدایی اسباب و لوازم بازی نوزادانه بیشتر بهره‌مند شوند تا در دنیای مهر و محبت و آرام خود بزرگ شوند. کودکان و نوزادان در چنین سنی به آغوش پرمهر مادر، بازوان گرم و پرعطوفت پدر، علاقه و محبت خواهران و برادران و نوازش اطرافیان بیشتر از هر چیز دیگر نیاز دارند.

خواب

خواب یکی از اسرار خلقت است و در انسان ویژگی‌ها و ارزش‌های کاملاً متفاوتی با دیگر موجودات دارد. در هنگام خواب ارتباط خودآگاهی انسان با محیط اطرافش قطع می‌شود، ولی ناخودآگاه شخص فعال‌تر شده و با جسم و روح و حافظه و تا حدودی هم با محیط اطراف ارتباطش را حفظ می‌کند.

به همین دلیل ما میتوانیم در خواب وقوع خطرات را احساس کنیم. مثلاً واقعه‌ای را در خواب می‌بینیم و سریعاً بیدار می‌شویم و می‌بینیم که حقیقت دارد. و یا در خواب می‌بینیم کسی ما را صدا می‌زند بیدار می‌شویم و می‌بینیم که حقیقت دارد. ضمیر ناخودآگاه انسان را می‌خواباند و بیدار می‌کند. و هیچگاه از فعالیت باز نمی‌ماند.

در طول مدت خواب ضمیر ناخودآگاه بیدارتر است و به تثبیت و تحکیم تحلیل‌ها و تجربیات روزانه می‌پردازد و بدنبال جواب سؤالاتی می‌رود که عمیقاً و دائماً از خود می‌پرسیم، تمام سلولهای مغز و سلسله اعصاب استراحت می‌کنند، بدن به جمع‌آوری سموم و ترمیم زخمها و کاستی‌ها مشغول می‌شود. پس خواب خوب موجب آرامش و سلامتی و ترمیم و بهبودی می‌گردد.

دیدن صحنه‌ها و موضوعات گفتگوهای روزانه در خواب نشاندهنده اینست

که در طول مدت خواب ضمیر ناخودآگاه به تحلیل و بررسی و تحکیم آنها پرداخته و آنها را مرور و بررسی می‌کند.

گفت و شنودهای مثبت و سازنده و دیدن صحنه‌های خوب و تجربیات خوب در طول روز موجب می‌شوند خوابی راحت‌تر و بهتری را تجربه کنیم؛ که نتیجه‌اش تجدید انرژی جسمی و روحی و روانی خواهد بود.

در ساعاتی قبل از خوابیدن نیز بهتر است که در خود افکار شادابی و مثبت بوجود آوریم و یا با تصمیم قطعی بر روزه سکوت بخوابیم تا وراجی‌های ضمیر ناخودآگاهمان را به حداقل برسانیم. در این حالت به ضمیر ناخودآگاهمان امکان می‌دهیم تا به وظایف اصلی خودش بپردازد که ترمیم زخم‌های جسمی و روحی و روانی و جمع‌آوری سموم و پاکسازی آنها می‌باشد.

خوابیدن با افکار، مخصوصاً وقتیکه فکر منقبض و مغشوش و کسالت‌آور باشد مانع از تأثیرات مفید و سازنده خواب خواهد شد.

از خواب میتوان برای آموزش و ایجاد تغییرات دلخواه در خود نیز استفاده کرد. بسیاری از حقایق در خواب بر ما روشن می‌شوند. چون در حالت خواب حس ششم ما قوی‌تر است و ضمیر ناخودآگاهمان بدنبال کشف مجهولات و جواب سئوالاتی می‌رود که ما عمیقاً از خود می‌پرسیم.

به همین دلیل معمولاً حقایق در خواب به ما الهام می‌گردند و مجهولات توسط ضمیر ناخودآگاه کشف میشوند و بدینصورت است که هر نوع جرم و جنایت سنگین و سؤال برانگیزی سریعاً برملا می‌شود. چون این سؤال در ضمیر ناخودآگاه افراد بسیاری نقش می‌بندد که حقیقت چیست؟ و خلاصه روزی

حقیقت بصورت غیرقابل باوری از جایی سر بیرون می‌آورد. بدیهی است که ضمیر ناخودآگاه جمعی بسیار قوی‌تر عمل می‌نماید و در بین جمع نیز معمولاً افرادی هستند که حس ششم قوی‌تری دارند. اسرار و عوامل جرمی که برای مردم مهم و سوال‌برانگیز باشد توسط ضمیر ناخودآگاه مردم برملاء می‌شود و حتی ممکن است مجرم خودش را بطرز غیرمنتظره‌ای معرفی کند.

ما معمولاً در امورات روزانه زندگی نیز این اتفاقات را بطور مرتب تجربه می‌کنیم ولی عامل و علت این پدیده‌ها را نمی‌دانیم.

برای خواب نیز مانند هیپنوز چهار مرحله تعریف کرده‌اند که هر مرحله‌اش ویژگی‌های خاص خودش را دارد.

بد کار کردن بیوشیمی و اندامهای داخلی و وجود سموم در بدن میتوانند موجب بی‌خوابی، بدخوابی و خواب‌های پریشان و کابوس گردند.

پس تعبیر بیشتر خواب‌ها اینست که بدن عملکرد درستی ندارد و یا ذهن دچار اغتشاش شده است. امیال سرکوب شده نیز یکی از مهمترین علل رویا بینی در خواب می‌باشد.

پذیرش

مهمترین شرط گذر و نجات از نیازها، رنج‌ها و ویژگی‌های خود، پذیرش آنهاست. رنج نیز با پذیرش به لذت تبدیل می‌شود. عدم پذیرش هر چیزی موجب مقاومت ذهن برای تغییر آن می‌گردد. عدم پذیرش یک رنج خیلی بیشتر از خود رنج موجب عذاب خواهد بود.

انسان باید جرأت پذیرش نیازها و ویژگی‌های خود را داشته باشد در غیر

اینصورت تغییر و تحول خویشتن امکان‌پذیر نخواهد بود.

انسان قبل از هر چیزی باید نادانی خودش را بپذیرد و دروازه ذهنش را برای ورود حقایق باز نگهدارد.

انسان از هیچیک از ویژگی‌های بد خود نباید ناراحت شود و خودش را سرزنش کند. برخی از ویژگی‌های نامناسب و عذاب‌آور موجب حرکت و پیشرفت ما نیز می‌شوند ولی اگر نتوانیم آنها را بشناسیم و بپذیریم و نظاره کنیم و آگاهی خود را بر آنها حفظ کنیم؛ سیری ناپذیر و مخرب خواهند بود.

شناسایی و پذیرش و آگاهی و مشاهده، تنها راه درمان شخصیت و پاسخ به نیازهای برآورده نشده روحی و روانی میباشد.

همچنین انسان باید اعمال و رفتار و افکار و امیال و همچنین گذشته و زندگی و تمام شرایط خودش را بپذیرد. این بزرگترین هنری است که انسان باید آن را یاد بگیرد. بعضی افراد بطور ذاتی به نسبت بیشتری از این هنر برخوردارند؛ بعضی افراد دیگر نیز در مسیر زندگی خود آن را بدست می‌آورند. در کتب روانشناسی نیز شرط نخست برای درمان بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها و اختلالات شخصیت را پذیرش این حالات توسط بیمار عنوان کرده‌اند. باید مانند مراسم دینی کاتولیک‌ها به گناهانمان اعتراف کنیم و آنها را بپذیرفتیم تا از آنها رها شویم.

زندگی در حال

گذشته و آینده زمان هستند ولی حال بی‌زمانیست. همه تجربیات انسان در حال لذتبخش بوده و موجب شادمانی و وجد و سرور می‌گردند. باید هر کاری را

با توجه و آگاهی انجام داد. گذشته و آینده فقط در ذهن وجود دارند. بودن در حال و احساس آن یعنی زندگی با واقعیت‌ها. باید وجود و حضور خودمان را در تمامی لحظات زندگی حس کنیم. زندگی در حال موجب خودآگاهی می‌شود.

حتی خوابیدن نیز باید با حضور ذهن انجام پذیرد؛ تا خواب خوب و راحتی را تجربه کنیم. ورزش، بازی، قرار گرفتن در آب و انجام کارهای خاص، رقصیدن، آواز خواندن و خندیدن موجب بی‌زمانی می‌گردند. بیشتر تجربیات جدید موجب بی‌زمانی می‌شوند. زندگی در حال یعنی بیرون آمدن از ذهن که لذت‌بخش است. مواد مخدر و مسکرات و داروهای روانگردان راههای مصنوعی برای تجربه بی‌زمانی هستند که موجب اعتیاد بوده و دردسرساز می‌باشند.

انسانها باید یاد بگیرند تا از راههای طبیعی خودشان را از قید زمان خارج نمایند. و جامعه نیز باید در جهت آموزش این حقیقت و ایجاد این امکانات به مردم کمک کند. کسی که لذت بی‌زمانی را چشیده باشد؛ نمی‌تواند از آن دست بردارد. مانند کسی که بر اثر انجام کاری خاص و نمایشی و یا بدلکاری مصدوم شده و جانش بخطر می‌افتد ولی دوباره به اینکارش ادامه میدهد. لذت کارهای هیجان‌آور بخاطر تجربه زندگی در حال می‌باشد.

خارج شدن از ذهن و بی زمانی بهترین و برترین لذتی است که انسان می‌تواند آن را تجربه کند. انسان با اشتیاق فراوان بدنبال تجربه‌ی بی‌زمانیست و در این راه حاضر است حتی جانش را نیز فدا کند. جامعه باید امکانات آموزشی و عملی اینکار را برای مردم فراهم آورد تا مردم به مسکرات و مخدرها روی نیاورند.

انجام حرکات ریتمیک مانند دویدن بهترین روش برای بوجود آوردن این احساس در خود می‌باشد.

اگر بی‌زمانی طولانی اتفاق بیفتد به خلسه منجر می‌گردد. انسان بیشتر کارهای خارق‌العاده را در حالت خلسه می‌تواند انجام دهد. حالتی که شخص کاملاً در بی‌ذهنی و بی‌زمانی قرار می‌گیرد. چون احساسات پنجگانه ما در قید زمان و مکان هستند و برای رهایی از این احساسات باید در حالت بی زمانی قرار گیریم. مانند کارهای خارق‌العاده‌ای که مرتاضان یا دراویش و برخی افراد دیگر انجام می‌دهند.

ارتباط با افراد مختلف

برخی ویژگی‌ها و خصوصیات انسانها در سنین مختلف تغییر می‌کنند. انسان در هر دوره‌ای از زندگی‌اش ویژگی‌ها و نیازهای خاصی را خواهد داشت. دنیای کودکان با معصومیت، کنجکاوی؛ بازی و شادابی همراه است. ولی کودکان نیاز به توجه، تحسین و آزادی بیشتری دارند. جوانان معمولاً در آرزوهایشان زندگی می‌کنند و دچار اضطراب و نگرانی‌ها و ترس‌هایی هستند ولی منبع انرژی و توانایی‌اند. باید فلسفه زندگی صحیح و سالم را بیاموزند و با شادی و جسارت و لذّت به زندگی خود زیبایی ببخشند.

و اما آنان که بیش از شش دهه گذشت زمان را تجربه کرده‌اند و مانند پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها که منبع گفت و شنود و آرامش و تجربیات ارزنده‌ای هستند و رنج‌های زیادی را متحمل شده‌اند؛ طبیبان زندگی‌اند، چون درد

کشیده طبیب است. برخی تجربیات و شناخت‌ها فقط با گذشت زمان بدست می‌آیند که جوانان نباید از این تجربیات غافل باشند.

انسان باید ارتباط خود را با افراد در سنین مختلف حفظ کند. جوانان باید درک کنند که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نیاز به احترام و محبت آنها دارند و معمولاً کودکانی که با پدربزرگان و مادربزرگان خود زندگی کرده و یا تحت تأثیر تربیت‌های آنان قرار گرفته‌اند، از توجه، پذیرش، تحسین و آزادی آنها برخوردار بوده و بهتر و صحیح‌تر تربیت می‌شوند. اینگونه افراد معمولاً در زندگیشان موفّق‌ترند و کمتر دچار انفعال خواهند شد.

انسانها علی‌رغم وجود اختلافات در افکار و سلیقه‌ها باید به توانایی‌های یکدیگر احترام بگذارند و آنها را بپذیرند؛ و این نکته کلیدی را درک کنند که شناخت و آگاهی هر انسانی متعلق به مردم است و همه ما از افکار خوب و هنر و اختراعات و اکتشافات دیگر همنوعانمان بهره‌مند می‌شویم. پس باید به یکدیگر فرصت اظهارنظر بدهیم.

کسی که روح و قلبش با انسانهاست و رنج‌ها و شادی‌هایشان را با تمام وجودش احساس می‌کند در راه خوشبختی قدم گذاشته است؛ چون هیچ انسانی به تنهایی نمی‌تواند خوشبخت باشد. باید عشق و محبت و توجه خودمان را به همه انسانهای کره زمین ارزانی کنیم. احساسات، روح، اندیشه‌ها و عشق ما باید در آنها جریان داشته باشد.

خودآگاهی

ضمیر ناخودآگاه ارتباط بین حافظه، فکر، بدن و روح را برقرار می‌کند. و همچنین در حالت خواب اعمال حیاتی بدن را کنترل می‌نماید و امور روزانه و امیال و افکار و آنچه که انسان در طول روز دیده و شنیده و خورده و هر عملی که انجام داده را تحلیل نموده و آنها را در ذهن ثبت می‌نماید. ضمیرناخودآگاه از اندوخته‌های ذهن خوراکش را می‌گیرد و بدون استفاده از حافظه قادر به هیچ عملی نمی‌باشد. ضمیر ناخودآگاه همیشه بیدار است ولی در هنگام خواب فعالتر است. درک کامل ضمیر ناخودآگاه بدون درک هیپنوتیزم مشکل است؛ و برای درک بهتر آن باید هیپنوتیزم را بخوبی بشناسیم. بیشتر امیال، افکار و رفتار ما در حالت بیداری از ضمیر ناخودآگاهمان نشأت می‌گیرند؛ و معمولاً دخالت خودآگاه خیلی کمتر است. همه مهارت‌هایمان در ناخودآگاهمان هستند و عملکرد آن بسیار بغرنج و درک آن بسیار مشکل است. بهرحال از اسرار ذهن و روان آدمیست و شناخت آن بطور کامل هیچگاه بطور کامل مقدور نخواهد بود ولی ما باید سعی کنیم تا حدودی خودمان را از قید آن رها سازیم. یعنی ضمیر خودآگاه خودمان را که کاملاً تحت تأثیر و نفوذ ناخودآگاه قرار گرفته است را آزاد سازیم. و به مرور خودآگاهتر زندگی کنیم. برای اینکار لازم است که آگاهی خود را بر وجود خود، امیال، افکار، رفتار و حرکات خود حفظ کنیم. از طرفی دیگر باید سعی کنیم بهترین‌ها را به ناخودآگاهمان بسپاریم؛ چون آنچه در آن بکاریم همان می‌درویم.

خودآگاهی با انگیزه و درک اهمیت آن و انجام تمرینات لازم بدست می‌آید و درجاتی دارد. هر چقدر خودآگاه‌تر شویم؛ بیشتر بر خود مسلط خواهیم

شد. عملیات رزمی و حرکات آکروباتیک موجب بالا بردن سطح خودآگاهی بی‌ذهنی و یا بی زمانی میگردند. باید سعی کنیم که افکار، امیال و اعمال خودمان را آگاهانه‌تر انتخاب کنیم و بر حرکات خود آگاه‌تر شویم. انسان می‌تواند از وجودش آگاه شود و باید که خودآگاه‌تر زندگی کند. قرار گرفتن در سطوح بالاتری از خودآگاهی موجب می‌شود که حالات و دنیای بهتری را تجربه کنیم؛ و حتی تحولات دلخواه را در خودمان بوجود آوریم.

برون فکنی

برای نجات از عقده‌ها و فشارهای روانی و روحی؛ برون فکنی از ضروریات است. روش های برون فکنی باید آموخته شوند که به چند مورد از آنها اشاره می کنم:

۱- در صورت لزوم باید مشکلات و انگیزه‌های خودمان را برای دیگران بازگو کنیم در غیر اینصورت آنها مطابق تصورات خودشان با ما رفتار کرده و یا درباره ما قضاوت خواهند نمود. باید ناراحتی‌های خودمان را با دلیل ابراز کنیم حتی لازم نیست که حتماً شخص مقابل را قانع کنیم. مثلاً یکی از بزرگترین عادات مردان اینست که همیشه خود را قوی و شجاع و با ظرفیت و توانمند معرفی می‌کنند و این امر موجب می‌شود که زنان هم آنها را بعنوان افرادی خودرأی، زورگو و غیرمنطقی بپندارند.

۲- نباید جلوی گریه و خنده خود را گرفت. انسان نباید جلوی احساسات خود را بگیرد. این احساسات را باید به موقع و بطور کامل در شرایط مناسب بروز داد. مردان از گریه کردن ابا دارند و این یکی از اشتباهات آنان است.

کسی که نتواند خوب گریه کند نمی‌تواند خوب بخندد. زنان و کودکان چون خوب گریه می‌کنند بهتر نیز می‌خندند. چون جلوی احساسات خودشان را نمی‌گیرند.

۳- اگر دچار خشم فروخورده هستیم؛ این خشم‌های سرکوب شده را باید بدرستی بشناسیم و با تجسم و اعمال مناسب و خاصّی آنها را برون فکنی نمائیم. در غیر اینصورت موجب فشارهای روانی خواهند بود؛ این فشارها تا آخر عمر در ذهن انسان باقی مانده و روح و روان وی را تحت فشار قرار می‌دهند و حتی موجب بیماری‌های جسمی می‌شوند.

۴- باید از ظاهرسازی خودداری نموده و بطور منطقی احساسات درونی خود را به دیگران اعلام و ابراز کرد؛ در غیر اینصورت این احساسات ابراز نشده به گفتگوهای درونی منجر خواهند شد؛ و این گفتگوها به مرور میتوانند بصورت عادت درآیند و شکل مرضی بخود بگیرند و انرژی‌های جسمی و روانی را هدر بدهند..

روزه سکوت

مهمترین اقدام برای توقف گفتگوهای درونی و بیرونی و کنترل افکار، روزه سکوت است.

این گفتگوها چه درونی باشند و چه بیرونی تأثیرات زیادی بر اعصاب و روح و روان و عملکرد جسم انسان دارند و کل وجود و زندگی انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. پس باید از مقدار و شدت آنها بکاهیم و در سطح حداقل نگهداشته و بسوی انتخاب‌های مثبت و امیدوارکننده سوق دهیم.

گفتگوهایمان میتوانند موجب آرامش و شادابی و یا آشفتگی و غمگینی‌مان شوند پس باید مراقب همه گفتگوهایمان باشیم.

وراجی‌های زبانی و درونی بر باد دهنده انرژی‌هایمان هستند و موجب خستگی جسمی، عصبی و روانی می‌گردند. هدف ما به حداقل رساندن آنهاست. باید از محاورات غیرضروری و بحث و جدل‌های بی‌مورد پرهیز کرد. باید اهمیت سکوت را درک کرده؛ آنرا در زندگی خود عملی نموده و از فواید آن بهره‌مند شویم.

وقتیکه تصمیم بر روزه سکوت می‌گیریم گفتگوهای درونی‌مان نیز خاموش می‌شوند و یا از شدت آنها کاسته می‌شود. صحبت کردن با خود و یا شخصیت‌های خیالی وراجی‌های ذهن است که با گذشت سن شدت می‌یابد. معمولاً انسانها می‌خواهند حرف بزنند و حرف بزنند تا خودشان را مطرح سازند و یا اینکه حقیقت وجودیشان و دردها و رنج‌های درونیشان و مهمتر اینکه گذر عمرشان را فراموش کنند. انسانها معمولاً تحمل خودشان را ندارند و بنابراین نمی‌توانند با خودشان خلوت کنند؛ و یا نظاره‌گر خلوت درونشان باشند. بنابراین مرتباً با خود و یا دیگران در دنیای درون و یا بیرون از خودشان در گفتگو هستند.

تصمیم برای روزه سکوت حتی برای ساعاتی نیز می‌تواند به ما آرامش بدهد و صدای ذهنمان را خاموش سازد؛ و یا آنرا پائین آورد.

روزه سکوت از روش‌های عملی برای تسلط بر خویشتن است و در هنگام ورزش کردن باید از شلوغ کردن ذهن خود و گفت و شنود و گفتگوهای درونی و بیرونی بپرهیزیم، به چیزی فکر نکنیم و تمام آگاهی‌مان را به حرکاتی که انجام

می‌دهیم معطوف داریم.

تصمیم بر روزه سکوت می‌تواند در خواب و بیداری موجب تمرکز انرژی و جلوگیری از هدر رفتن آن باشد.

برای روزه سکوت، ما تصمیم می‌گیریم با هیچکس صحبت نکنیم حتی با خودمان؛ چرا که لزومی به گفتگو نمی‌بینیم. این هنریست که باید آنرا بیاموزیم. حتی به ذهنمان کلک بزنیم بدین مضمون که: صحبت‌هایمان هیچ ارزشی برای دیگران ندارند و افکار و گفتگوهایمان را در تصورات خودمان بی‌ارزش و غیرضروری تلقی نمائیم. لازم به یادآوری است که صِرف گفتگو نکردن با دیگران کافی نیست و قطع گفتگوهای درونی یا کم کردن از شدت آنها از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد.

ارزش سکوت توسط اندیشمندان و عارفان و انسان‌شناسان بخوبی درک شده است.

تصمیم بر روزه سکوت یکی از مؤثرترین راهها برای کاستن از شلوغی ذهن و آرام گرفتن در خویشتن است.

بی‌ذهنی

ذهن یا روان یکی از لایه‌های وجودی ماست و شامل حافظه، ضمیر ناخودآگاه و فکر می‌باشد. روح لایه دیگری از وجود ماست که آن را من یا ذات نیز می‌نامند.

و اما شخصیت، بخشی از محتویات حافظه است که ضمیر ناخودآگاه و فکر و در نتیجه افکار، رفتار و امیال و کردار ما را شکل می‌دهد. شخصیت، ذات

یا روح وجودی ما نیست؛ بلکه مانند ماسکی است که به صورت روان می‌زنیم و روح و یا ذات خودمان را با آن می‌پوشانیم؛ و در نتیجه خودمان را یعنی من یا ذات یا روح خودمان را با آن یکی می‌پنداریم. بی‌ذهن بودن یعنی اینکه این ماسک نتواند روح ما را بپوشاند و ما این ماسک را هویت وجودی خود ندانیم و آنرا با روح یا ذات خود یکی نپنداریم.

بیشتر رنج‌های انسان ناشی از یکی پنداشتن شخصیت با ذات خود است. شخصیت چیزیست که از محیط زندگی کسب می‌شود و ذات ما نیست.

بی‌ذهنی یعنی اینکه ما این شخصیت را کنار بگذاریم و آن را بعنوان ذات خود تلقی نکنیم. و همچنین هیچ آرزو و تصمیم و وابستگیی در زندگی نداشته باشیم.

برای تجربه بی‌ذهنی نباید چیزی را به خودمان ربط بدهیم و یا نباید از دیدگاه دیگران به خودمان نگاه کنیم و هرگونه مقایسات ذهنی را باید کنار بگذاریم، آرزویی برای آینده و افسوسی از گذشته نداشته باشیم. تهیّت درون و هیچی نبودنمان را بطور دائم بیاد داشته باشیم.

بی‌ذهنی به معنی انزوا گزینی و انفعال نیست بلکه بی‌عملگی ذهن است که انسان به آن نیاز دارد.

هر انسانی نیاز دارد روش‌های تجربه بی‌ذهنی را بیاموزد، در غیر اینصورت بار سنگینی ذهن مخصوصاً در اواخر عمر رنج‌آورتر خواهد شد. چون با گذشت عمر و افزایش تجربیات زندگی و سنگین شدن بار ذهن و کم شدن توانایی بدن؛ انسان رنج‌های ناشی از ذهن را بیشتر احساس خواهد کرد.

حفظ خلوت و نظاره تهیت درون خود، بی‌آرزویی و کسی نبودن انسان را

به آرامش و لذت درونی می‌رساند. در بعضی مواقع مخصوصاً زمانی که افکار وسواسی به سرمان هجوم آوردند و از ذهن و فکرمان خسته شدیم، می‌توانیم با یک تصمیم قطعی بر بی‌ذهنی و انجام آن به خودمان آرامش عمیقی بدهیم. برای این کار باید تصمیم بگیریم که به چیزی فکر نکنیم و سعی نمائیم در بی‌فکری کامل و خلاء فکری بسر ببریم و ذهن خودمان را از هر نوع فکری خالی کنیم. این تصمیم و تمرین حتی برای لحظاتی نیز می‌تواند به ما آرامش بدهد ولی انجام آن را باید در زندگیمان بصورت یک عادت در آورده و همیشه از فواید آن بهره‌مند شویم. لازم است که هرازگاهی افکارمان را تا حدود زیادی از حالت اعتیادگونه و وسواسگونه به فکر کردن خارج نمائیم تا آرامشی روح و روان و مغز و سلسلهٔ اعصاب و بدنمان را فراگیرد. مخصوصاً زمانی که این تصمیم خود را برای یک روز تمام و یا روزها عملی می‌سازیم.

خلاصه سخن

۱- انسان نباید از نیازها و ویژگی‌های رنج‌آور و نامناسب خودش ناراحت و دلسرد شود. باید آنها را ریشه یابی کرده و در صورت لزوم برون فکنی نموده؛ بپذیرد. و همچنین آگاهی خود را بر آن‌ها حفظ نماید تا در نهایت بتواند خودش را از رنج‌هائی که این نیازها و ویژگی‌ها می‌آفرینند نجات دهد.

۲- انسان باید درد و رنج و یا شادی دیگران را احساس کند. کسی که با دیدن خنده دیگران بخندد و با گریه آنان گریه کند می‌تواند حقیقت زندگی را درک کند. باید احساسات انسان‌ها را درک کرد و انسانها را بدون قید و شرط پذیرفت. چون انسانها گرفتار ویژگی‌ها، نیازها و یا بیماری‌هایشان هستند. انسان بیشتر از هر

موجود دیگری نیاز به شناخت و کمک و یاری دارد. سعدی می‌گوید: تو کز محنت دیگران بی غمی؛ نشاید که نامت نهند آدمی.

۳- باید انسانها را بشناسیم تا بتوانیم زندگی و انتخاب‌های بهتری را در جامعه داشته باشیم و بدانیم که به چه کسانی اعتماد کنیم و سرنوشت خود را بدست افرادی که از نظر روحی و روانی سالم هستند بسپاریم.

۴- کسی که عشق دریافت کند ترسش زایل می‌شود؛ چون عشق ضد ترس است. باید خودمان را با همه انسانها یکی بپنداریم و درد و رنج و شادی آنها را احساس کنیم. باید کل بشریت را در یک وحدت کامل ببینیم. باید که جمله جان شویم؛ تا لایق جانان شویم.

۵- و خلاصه اینکه سعی نکن کسی باشی؛ خودت را بپذیر و بیاد بیاور. اینست راز رستگاری.

پایان

فهرست منابع

۱- علی فتحی آشتیانی، آزمون‌های روانشناختی، انتشارات بعثت
۲- حمزه گنجی، روانشناسی عمومی، انتشارات ساوالان
۳- اریک فروم، بنام زندگی، مترجم: اکبر تبریزی، انتشارات گیتا
۴- اریک فروم، انسان برای خویشتن، مترجم: اکبر تبریزی، انتشارات بهجت
۵- دکتر عباس عطاری کرمانی، اینگونه فرزندتان را تربیت کنید، انتشارات آسیم
۶- دکتر سعید فیروزآبادی، اندیشه‌های زرین انیشتین، انتشارات بدیهه
۷- دکتر سعید فیروزآبادی، اندیشه‌های زرین گوته، انتشارات بدیهه
۸- جیمز وستلی، کار کردن (تعلیمات گُرجیف برای عصر جدید)، مترجم: مجید آصفی، انتشارات کلام شیدا
۹- دون میگوئل روئیز، چهار میثاق (زندگی براساس خرد سرخپوستان تولتک)، مترجم: فرشته جنیدی، انتشارات تعالیم حق.