

از رنج تا رهایی

پرسش‌های مهم در شناخت خویش

نویسنده

ساسان حبیب‌وند

سپیدوسیا

سرشناسه: حبیب‌وند، ساسان
عنوان و نام پدیدآور: از رنج تا رهایی: پرسش‌هایی مهم در شناخت خویش نویسنده ساسان حبیب‌وند.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات سپید و سیاه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص

شابک: 978-600-96983-3-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: خودشناسی

Self-awareness موضوع:

موضوع: خودشناسی - پرسش‌ها و پاسخ‌ها

Self-awareness - Questions & Answers موضوع:

رده‌بندی کنگره: BF ۵/۶۹۷ ج ۸۴ ح ۲ ۱۳۹۶

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۸۳۵۱

از رنج تا رهایی

پرسش‌هایی مهم در شناخت خویش

نویسنده: ساسان حبیب‌وند

دستر: پدیدآور

صفحه آرایشی: ع. غره شمس

شمارگان: ۱۵۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶، قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: برن

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۴۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۹۱۸۲۸ - ۹۱۱۰

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۷	سخنی با شما
۱۷	گفتار اول:
۱۷	خودت باس چیست؟
۴۷	گفتار دوم:
۴۷	ما و انتخاب راه
۶۱	گفتار سوم:
۶۱	نقش بزرگ ذهن
۶۹	گفتار چهارم:
۶۹	"نیروی گرایش"
۸۷	گفتار پنجم:
۸۷	مشکلات خیالی
۹۵	گفتار ششم:
۹۵	خودآگاه و ناخودآگاه
۱۰۳	گفتار هفتم:
۱۰۳	با اضطراب و نگرانی چه کنیم؟
۱۱۷	گفتار هشتم:

- ۱۱۷..... با غصه گذشته چه کنیم؟
- ۱۲۳..... گفتار نهم:
- ۱۲۳..... ارتباط و گفتگو
- ۱۳۱..... گفتار دهم:
- ۱۳۱..... با "حرف مردم" چه کنیم؟
- ۱۴۱..... گفتار یازدهم:
- ۱۴۱..... با اس ملامت چه کنیم؟
- ۱۴۵..... گفتار دوازدهم:
- ۱۴۵..... انسان عصبی، مکتور است یا بیمار؟
- ۱۵۹..... گفتار سیزدهم:
- ۱۵۹..... طوطی و بازرگان
- ۱۶۷..... گفتار چهاردهم:
- ۱۶۷..... زبان چیست؟
- ۱۸۵..... گفتار پانزدهم:
- ۱۸۵..... پرسش و پاسخ
- ۲۲۷..... سخن آخر
- ۲۲۹..... درباره نویسنده:

سخنی با شما

سلام بر تو خواننده عزیز.

همه ما با رنج‌هایی مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری آشنا هستیم. می‌دانیم چقدر تلخ است که انسان با خودش در تضاد باشد و از درون رنج بکشد. ساکت کردن این رنج‌ها هم آسان نیست. شاد زیستن همیشه آرزوی ما بوده و هست ولی گاهی نمی‌توانیم که این آرزو را دست نیافتنی کرده است. البته خیلی از ما بیشتر عریض می‌دهیم با همان دردهای کهنه روزگار بگذرانیم یا آنها را یک دوری، تخدیر کنیم تا این که به صرافت درمان بیفتیم. خیلی‌ها مان هم نهی "ناخنکی" به حقیقت می‌زنیم، مدتی هم سرمان را با این گرم می‌کنیم و بعد دوباره می‌رویم سر زندگی همیشگی، همان عادت‌ها، همان ترس‌ها و همان خشم‌های آشنا. اما سوال این است که اگر ما شاد و بی‌دغدغه به دنیا آییم و اگر شاد زیستن اولین حق ماست چرا باید زندگی را در رنج و اضطراب بسوزانیم؟ چرا باید تسلیم چیزی شویم که هیچوقت انتخابش نکردیم؟ البته بعضی از ما هستیم که جداً به فکر می‌افتیم تا زندگی مان را نجات بدهیم. تا حق خود را که همان شادی و آرامش است به "لولو

خرخره "ها نیازیم. تصمیم می‌گیریم بجای تسلیم یا خودفروشی، با مشکل مان روبرو شویم، آن را بشکافیم و ببینیم رنج‌های ما از چیست، چگونه بوجود آمده و چگونه می‌توان از آنها رها شد. و اینجا است که روانشناسی و خودشناسی به میدان می‌آیند و ما برای اولین بار پا به دنیای درون می‌گذاریم...

اما تجربه شخصی من آن است که بعد از اینکه در سرنوشت خودت سرم می‌زنی و به آنچه بر تو گذشته آگاه می‌شوی، لحظاتی فرا می‌رسد که خردت را که و بیش در آستانه بیداری می‌بینی. در این لحظات، وضع تو درست نیست. ایم به خفته ایست در گرگ و میش سپیده دم. در جریان این تحول، طبیعتاً پرسش‌های فراوانی هم برای انسان پیش می‌آید. در این لحظه است که تو ادراک حقیقت جو به شناخت هر چه بهتر خود و ماهیت حقیقی خودت عامل انفعالی احساس می‌کنی. در خود شوقی می‌بینی تا حقیقت زندگی و هستی را نه از دریچه عادت، سنت یا تلقین، بلکه به چشم خود ببینی و بشناسی. درست مثل کسی که بخشی از یک داستان شگفت‌انگیز را دیده و حالا بی‌صبرانه بداند! پیدا کردن ادامه ماجراست. و این شوق و تمنا، آغاز حادثه شکوهمند رهایی است.

کتابی که در دست دارید تلاشی است برای پاسخ به این نیاز. در اینجا چند مسأله مهم و اساسی را در قالب چند گفتار مورد بحث و موشکافی قرار داده ایم. بیشتر در کتاب "بندباز" جریان تولد و رشد انسان را در جامعه بررسی کردیم و سعی کردیم در این مسیر با او همراه شویم تا ببینیم مشکل رنج و اندوه چطور به وجود انسان راه پیدا می‌کند. دیدیم که چگونه این رنج‌ها انسان را از شادی و آسودگی که حالت

طبیعی اوست محروم می‌کند و زندگی درونی و بیرونی او را به تلخی و بی‌حاصلی آلوده می‌سازد. دیدیم که جامعه چگونه پدیده‌ای زائد و پیر اضطراب را بر ذهن انسان تحمیل می‌کند و چگونه روح آدمی در برابر این "هویت تحمیلی" واکنش نشان می‌دهد. شاهد بودیم که از این تحمیل چه تبعات دردآوری زاییده می‌شود و دیدیم که چه بسا که این انسان ماییم و این ماجرا، داستان زندگی من و توست.

ما قبل از شروع مطلب چند نکته در خصوص این بحث‌ها هست که باید به آن توجه داشت. اول این که کتاب حاضر را، هم می‌توان کتابی مستقل دانست و هم تکمیل‌کننده تصویری که در کتاب "بندباز" از خود و سرنوشت ما نوشت آورديم. ممکن است شما بعنوان خواننده ترجیح بدهید که "رهایی از رنج" را قبل یا بعد از "بندباز" مطالعه کنید. به نظر خود من این دو کتاب مکمل یکدیگر هستند ولی بهر حال نوشتار حاضر، کتابی است مستقل و تصمیم در مورد چگونگی خواندن آن با خواننده است.

مطلب دیگر این که بدیهی است که مسائل پرسش‌های ما محدود به مواردی نیست که در اینجا تشریح می‌کنیم. آنچه در اینجا مطرح کرده‌ام به نظر من از کلیدی‌ترین پرسش‌هایی هستند که برای افزایش آگاهی و باز کردن گره رنج انسان باید به آن‌ها پرداخت. البته، این موارد هم در حد و حوصله یک گفتار پرداخته‌ام، نه بیشتر. (بی‌شک در طول زمان سؤالات بیشتری مخصوصاً از طرف خوانندگان مطرح خواهد شد که امیدوارم عمری باقی باشد تا به آن سؤالات هم در چاپ‌های بعدی بپردازیم.) در جستجوی حقایق دنیای درون و دنیای بیرون، مسائل

بسیاری برای هر انسانی روی می‌نماید که هر کس باید با تکیه بر فکر و اندیشه خودش به آن‌ها پاسخ دهد. البته در این راه باید از گفته‌ها و یافته‌های دیگران هم البته با چشم باز و دید نقادانه بهره برد. بدیهی است که شما هم بعنوان خواننده ممکن است نظری غیر از من داشته باشید و با پرسش‌های دیگری برایتان مطرح باشد که در آن صورت باید از دید خردتان به بررسی مسائل تان بپردازید و پاسخ‌هایی قانع کننده برای سؤال‌ها پیدا کنید.

ناتوانی دیگر آن که من ادعا ندارم که مسائل انسان را به شکلی عالی یا بی نقص تشریح کرده یا جواب داده ام. من در اینجا فقط پاسخ‌هایی را که در جریان جستجو و تأملاتم به آن‌ها رسیده‌ام با شما در میان گذاشته‌ام. شما ممکن است مسائل را خیلی بهتر از من یا حتی به شکلی دیگر ببینید. در آن صورت حتماً سعی کنید شما هم آنچه را که یافته‌اید با دیگران تقسیم کنید. همه ما باید سعی کنیم به گسترش آگاهی و شادمانی یکدیگر کمک کنیم. شناخت و آگاهی میمنی همین هدیه ایست که انسان می‌تواند به دیگران بدهد. من معتقدم - نه، "معتقدم" کلمه درستی نیست - من می‌بینم که انسان یک مسأله دارد؛ یک مسأله بسیار مهم و اساسی، مسأله‌ای که فرصت کوتاه حضور او را در این دنیای فانی را به تقلایی آمیخته با ترس و رنج بی حاصل تبدیل کرده است. و آنچه در اینجا گفته‌ام حاصل تلاش من برای شناخت این مسأله و علل و ابعاد آن است. (شاید بگویند دنیا زیاد هم قشنگ نیست. می‌گویم دنیا قشنگ است ولی ما آن را برای خودمان زشت کرده ایم). شما هم اگر فکر می‌کنید که مسأله‌ای وجود دارد، به هر شکل که می‌توانید به حل آن اول برای

خودتان و دوم برای دیگران همت کنید و کاری به درستی یا نادرستی آنچه من گفته‌ام نداشته باشید. نمی‌گویم که گفته‌های من را درست بپذیرید یا آن‌ها را نقد و بررسی نکنید، بلکه می‌گویم اگر اشتباهی در نگاه یا شیوه من دیدید این باعث دلسردی شما یا انصراف‌تان از پرداختن به مسأله نشود.

مطلب دیگر اینست که چنانکه قبلاً هم تأکید کردم ما برای مسائل و رنج‌هایمان نباید دنبال یک نسخه فوری و سطحی بگردیم. چنین نسخه‌ای وجود ندارد و هرکس ادعا بکند که نسخه‌ای برای مسائل ما آورده است باید یا در صداقت او شک کرد یا در درک درست او از مسأله. رنج انسان - به معنایی که مورد بحث ماست - یک مسأله درونی است، یک مشکل شخصی و فکری است، نه یک امر فیزیولوژیک یا بیرونی. رنج آدم‌ها ناشی از شناختن غلغل و توهم است و چاره‌جehl و توهم، بصیرت و آگاهی است. با روشن شدن چراغ آگاهی، تاریکی و جهل از میان خواهد رفت و همزمان با آن، سؤال هم با همه وسعت و عمق ظاهریش نابود خواهد شد. در آن صورت است که جای غم و اضطراب را اطمینان و شادی پر خواهد کرد. به همین جهت است که هدف ما در این بحث‌ها گسترش آگاهی و شناختن هر چه بهتر و عمیق‌تر مسأله است.

و اما مطلبی هست که لازم می‌دانم بر آن تأکید فراوان بکنم. آن مطلب اینست که چنانکه تجربه من و بسیاری از دوستان نشان داده ممکن است با خواندن بسیاری از مطالب این کتاب و کتاب‌ها و گفته‌های مشابه، احساس کنیم که تحت تأثیر قرار گرفته‌ایم حس می‌کنیم

راحت‌تر شده‌ایم و شادی و سبکباری خاصی ما را فرا گرفته است که این البته تجربه‌ای بسیار خجسته و نوید بخش است اما در عین حال می‌بینیم احساس غم یا نگرانی ما کاملاً برطرف نشده است. البته طبیعی است، خیلی حرف‌ها ممکن است تلنگری به احساس ما بزند و شوقی در ما ایجاد کند ولی ریشه کن شدن مشکل از عمق ضمیر مان نیازمند آن است که به مطالب، تفکر و تعمق کافی بکنیم. مطالعه و اندیشه و بحث‌های مفید با بخش از زندگی ما بشود و از فعالیت‌ها و مصاحبت‌های کم ارزش و غفلت‌آوری که به آن خو گرفته‌ایم و چون تریاکی دردهای خود را با آن ساکت کرده‌ایم فاصله بگیریم تا به تدریج، چنین آرامشی در وجود ما نهادینه و پدیدار شود. شما به گفته‌های من اکتفا نکنید و خودتان به بررسی و مطالعه و تفکر بپردازید. فلسفه، روانشناسی، عرفان و خودشناسی بخوانید و بررسی کنید. بیندیشید و کشف کنید و "دست از طلب ندارید تا کامتان برآید... خواهید دید که هر قدر موضوع برای‌تان روشن شود، تعارض و سردرگمی و اضطراب شما کم‌رنگ می‌شود و شادی و اطمینان در عمق ضمیرتان جایگزین می‌گردد...

اما از آنجا که قول دادیم که این کتاب، یک مجموعه مستقل باشد، در این مقدمه، خلاصه‌ای را از آنچه در کتاب "بندباز" گفته شد می‌آورم تا اگر شما خواننده عزیز، "بندباز" را نخوانده اید، بتوانید به موضوع آشنا بشوید و از کلیات مسأله شناخت داشته باشید. اگر هم کتاب قبلی را خوانده اید، مطلب یادآوری بشود:

هر انسانی با مجموعه‌ای از خصوصیات ذاتی و سرمایه‌های وجودی به دنیا می‌آید، اعم از کیفیت‌های طبیعی و نیروی فکر و احساس. جامعه

در خیلی ابعاد به زندگی و رشد فرد کمک می‌کند. اما از سوی دیگر در محیط، مناسبات خاصی برقرار است که بیم آن وجود دارد که اگر جامعه آزادی فرد را قبول کند، این مناسبات بر هم بخورد و سلطه او بر فکر و رفتار فرد از بین برود. مبنای این مناسبات عمده‌تاً ارزش‌های کاذب و باورهای متناقضی هستند که با تعقل و با طبیعت انسان بیگانه‌اند. ارزش‌هایی که از سنت، فرهنگ و عقاید موروثی و بخصوص از رقابت انسان‌ها برای بقا و سلطه بر یکدیگر سرچشمه می‌گیرند. این چیزها در طول زمان شکل‌های کهنه، بی‌روح و مستبد را پیدا کرده‌اند. این‌ها ارزش‌های واقعی و معنایی مثل صداقت، دانش و محبت نیستند بلکه تعبیه‌هایی توخالی و بدل هستند که مایه جهل و دشمنی انسان‌ها هستند (نمونه آن، کلمات و برجسته‌ها ارزشی است که آدم‌ها به ضعف‌ها و قوت‌های طبیعی همدیگر نسبت می‌دهند).

در چنین شرایطی جامعه، فرد را آزاد نمی‌گذارد تا معنای زندگی را خودش بر اساس فکر و تعقل خودش پیدا کند بلکه سعی می‌کند با تلقین ارزش‌ها و باورهای مختلف، افکار و احساسات او را کنترل کند. ابزار عمده تحمیل این ارزش‌ها ملامت، ترس و وابسته است. پیام کلی این ارزش‌ها به ذهن فرد هم اینست که "تو موجود خوبی نیستی، باید جور دیگری باشی". یعنی پیام جامعه برای روان انسان، ناراضی‌تانی از خود و نپذیرفتن خود است. باورهای تزریقی هم در واقع وسایلی هستند که با آن جامعه فرد را وادار می‌کنند به نیازهای طبیعی اش و به عقل خودش بی‌توجهی کند و در عوض دنباله روی خواست اجتماع باشد. در نتیجه القانات شدید و دراز مدت، تدریجاً وجود انسان تسلیم خواست جامعه

می‌شود. البته روان انسان در مقابل این تحمیل‌ها واکنش نشان می‌دهد و این واکنش به صورت اضطراب، نفرت، خودفریبی، خشم و غیره بروز می‌کند. اما این همه نه تنها به حل مشکل کمکی نمی‌کند بلکه مسأله انسان را بغرنج‌تر و پیچیده‌تر می‌سازد. در این جریان انسان از یک زندگی آگاهانه و آزادانه فاصله می‌گیرد و تصور می‌کند معنی زندگی است که تلاش کند تا ارزش‌های مورد نظر جمع را بدست بیاورد. در حقیقت کسی که جامعه با انسان می‌کند آنست که شادی "بودن" را از او می‌گیرد و دغدغه نمودن "را به جای آن می‌نشانند.

در این جریان بدست‌آید یک "هویت تحمیلی" در ذهن انسان می‌نشیند که در تمام زندگی با او می‌شود و شخص کم کم آن را بعنوان "من" خود باور می‌کند. به تدریج حفظ و پرورش این "من نمایشی" حساس‌ترین مسأله انسان می‌شود و زندگی او را آلوده به انواع مشکلات می‌کند. در این تلاش‌ها فرد متوجه نیست که همین "من بیرونی" است که مایه همه رنج و تضرع اوست چرا که ماهیت این "من"، بر ارزش‌ها و باورهای بیگانه استوار است. و به همین دلیل موجودی است متزلزل، وابسته و بیقرار. این جریان است که آن را "خودباختگی" می‌نامیم. عمده رنج ما از آنست که یک "من بیگانه" در وجود ما لانه کرده و فکر و احساس ما را به بیگاری گرفته است. جایگاه این بیگانه، ذهن ماست و ماهیت آن چیزی نیست جز دغدغه حفظ ارزش‌ها و باورهای تحمیلی.

اگر ماهیت مسأله به درستی برای ما روشن شود درخواهیم یافت که برای نیل به شادی تلاشی لازم نیست جز تلاش برای آگاهی و

خودباوری. ما همین اکنون هم در عین شادی و آرامش هستیم، فقط کافی است که نگران ارزش‌های کاذب نباشیم، باورهایی را که هرگز انتخاب ما نبوده به دور بریزیم و زندگی مان را خودمان تعریف کنیم. پس تنها راه رهایی از زندان ترس و تردید، خروج از خودباختگی است و راه برون رفت از خودباختگی، خودآگاهی و خودباوری. حیات خود باختگی وابسته به جهل و ترس است. هر قدر که چراغ آگاهی ما روشن شود، ترس ما روشن کند و خودباوری در وجود ما جایگزین تردید و ترس شود. رجوع واقعی ما مجال بروز و ظهور پیدا خواهد کرد. استعدادهای ما آزاد خواهد شد و ذهن ما از تناقضات و فشارهای بیهوده خلاص خواهد گشت. در این حال وجود ما را آرامش وصف ناپذیری در بر خواهد گرفت و این، آرامش شادمانی و خودشکوفایی ماست.