

از رنج تا رهایی

پیشترهایی مهم در خودشناسی

نویسنده

ساسان حبیبی

ناشر: سپیدوسیا

سرشناسه	:	حبيب‌وند، ساسان، ۱۳۵۴
عنوان و نام پديدآور	:	از رنج تا رهايي: پرسش‌هاي مهم در خودشناسي / نويسنده ساسان حبيب‌وند
وضعيت ويراست	:	[ويراست دوم]
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات سپيد و سپاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	:	۲۵۵ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م
شابک	:	978-600-96983-8-7
وضعيت فهرست	:	فيا
نويسي	:	
موضوع	:	خودشناسي
موضوع	:	Self-awareness
موضوع	:	خودشناسي -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	:	Self-awareness -- Questions and answers
رده بندي کنگره	:	۵/۶۹۷BF / ۲۸۴-۱۳۹۸
رده بندي ديويي	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسي ملي	:	۵۵۹۶۱۴۰

از رنج تا رهايي پرسش‌هايي مهم در خودشناسي نويسنده: ساسان حبيب‌وند

ناشر: سپيدوسياه

صفحه‌آرائي: ع. خرمشاهي

شمارگان: ۲۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ - قيمت: ۵۲۰۰۰ تومان

چاپ و صحافي: جوان

نشاني: تهران، خيابان انقلاب، خيابان دوازده فروردين، کوچه بهشت‌آيين، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸-۶۶۹۶۲۴۵۶-۶۶۴۹۶۴۱۰

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۷

۹	سخنی با شما
۱۹	گفتار اول: خودشناسی چیست؟
۱۹	گفتار دوم: انتخاب راه
۶۱	گفتار سوم: نقش مهم ذهن
۶۱	گفتار چهارم: "نیروی گرایش"
۷۷	گفتار پنجم: مشکلات خیالی
۷۷	گفتار ششم: خودآگاه و ناخودآگاه
۸۵	گفتار هفتم: غلبه بر اضطراب
۸۵	گفتار هشتم:
۱۰۳	
۱۰۳	
۱۰۹	
۱۰۹	
۱۱۷	
۱۱۷	
۱۳۱	

- ۱۳۱..... رهایی از غم گذشته
- ۱۳۷..... گفتار نهم:
- ۱۳۷..... ارتباط و گفتگو
- ۱۴۵..... گفتار دهم:
- ۱۴۵..... با "حرف مردم" چه کنیم؟
- ۱۵۵..... گفتار یازدهم:
- ۱۵۵..... شادی، سلامتی است!
- ۱۶۳..... گفتار دوازدهم:
- ۱۶۳..... درد صعب - قصر است یا بیمار؟
- ۱۷۷..... گفتار سیزدهم:
- ۱۷۷..... طوطی و بارشنان
- ۱۸۵..... گفتار چهاردهم:
- ۱۸۵..... زبان چیست؟
- ۲۰۳..... گفتار پانزدهم:
- ۲۰۳..... پرسش و پاسخ
- ۲۴۵..... درباره نویسنده
- ۲۴۷..... آثار دیگر نویسنده

سخنی با شما

بیم که اصل شادی و کان غمیم
سایه دادیم و نهاد ستمیم
بستیم و بلندیم و کمالیم و کمیم
ایینه زنگ خورده و جام جمیم
(- بام نیشابوری)

همه ما با رنج‌هایی مثل اضطراب، سردرد و پرخاشگری آشنا هستیم. می‌دانیم چقدر تلخ است که انسان با خودش در تضاد باشد و از درون رنج بکشد. شاد زیستن همیشه آرزوی ما بوده است. همه دوست داریم وجودی آرام و زندگی پویا داشته باشیم، ولی احساس می‌کنیم چیزی هست که این آرزو را دست نیافتنی کرده است. دست‌خیزی از ما بجای این که به صرافت درمان بیفتیم، بیشتر ترجیح می‌دهیم با همان دردهای کهنه روزگار بگذرانیم یا آنها را یک جوری تخطیر کنیم. خبری دیگر هم گرچه به بهبود و تحول فکر می‌کنیم ولی در جستجوی مان چندان جدی نیستیم. این دسته از ما گاهی "ناخنکی" به مسئله تغییر و تحول می‌زنیم، مدتی هم سرمان را با این موضوع گرم می‌کنیم و بعد دوباره می‌رویم سراغ زندگی همیشگی، همان عادت‌ها، همان ترس‌ها و

همان خودفریبی‌های آشنا...

اما سؤال این است که اگر ما شاد و بی‌دغدغه به دنیا آمدیم و اگر شادمانه زیستن اولین حق ماست چرا باید زندگی را در رنج و اضطراب بسوزانیم؟ چرا باید تسلیم چیزی شویم که هیچ وقت انتخابش نکرده ایم؟ البته بعضی از ما هستیم که جداً به فکر می‌افتیم تا زندگی‌مان را نجات بدهیم. تا حق خود را که همان شادی و آرامش است به "لولو خرخره"ها نبازیم. تصمیم می‌گیریم بجای تسلیم شدن یا خودفریبی، با مشکل‌سازان درگیر شویم، آن را بشکافیم و ببینیم رنج‌های ما از چیست، چقدر به ما رسیده و چگونه می‌توان از آنها رها شد. و اینجا است که روان‌شناسی، فلسفه، خودشناسی به سپهر فکر و اندیشه ما می‌آیند و ما برای اولین بار با به دنیای درون می‌گذاریم...

اما تجربه شخص من این است که بعد از این که در سرنوشت خودت سیر می‌کنی و به آنچه بر تو گذشته، آگاه می‌شوی، لحظاتی فرا می‌رسد که خودت را کم و بیش در آستانه باری می‌بینی. در این لحظات، وضع تو مثل آدم نیمه خفته‌ای است در ظرف و مشر سسیده‌دم. در این لحظه است که تو انسان حقیقت‌جو به شناخت سرنوشت حقیقی خویش عطش بیشتری احساس می‌کنی. در خود شوقی می‌بینی تا حقیقت زندگی را نه از روزنه تنگ عادت، سنت یا تلقین، بلکه از پنجره بشود نگاه خودت ببینی و بشناسی. احساس تو درست مثل کسی است که بخشی از یک داستان شگفت‌انگیز را خوانده است و حالا بی‌صبرانه در پی دانستن ادامه ماجراست. و این اشتیاق، آغاز حادثه شکوهمند رهایی است.

کتابی که در دست دارید تلاشی است برای پاسخ به این نیاز. در اینجا پاره‌ای از سؤالات مهم و اساسی را در قالب چند گفتار مورد بحث و

موشکافی قرار داده‌ام. پیش‌تر، در کتاب "بندباز" جریان تولد و رشد انسان را در جامعه شرح دادیم و سعی کردیم در این مسیر با او همراه شویم تا ببینیم آفت رنج و اندوه، چگونه به وجود آدمی راه پیدا می‌کند. دیدیم که چگونه این رنج‌ها انسان را از شادی و آسایشی که وضعیت طبیعی اوست محروم می‌کند و زندگی درونی و بیرونی او را به تلخی و بی‌ثمری نموده می‌سازد. شاهد بودیم که جامعه چگونه پدیده‌ای زائد و پر اضطراب را بر ذهن و احساس فرد تحمیل می‌کند و چگونه روان آدمی در برابر این "همان جیلی" واکنش نشان می‌دهد. دیدیم که از این تحمیل، چه تبعات دردآور زاییده می‌شود و از همه مهم‌تر این که دیدیم که چه بسا که این انسان نیم و این ماجرا، داستان زندگی من و توست.

۱۱

اما قبل از شروع مطلب، چند نکته را به خصوص گفتارهای کتاب حاضر هست که باید به آنها توجه داشت. دل این که این کتاب را، هم می‌توان مجموعه‌ای مستقل دانست و هم کامل‌کننده تصویری که در کتاب "بندباز" از خود و سرنوشت‌مان بدست آوردیم. ممکن است ترجیح بدهید که "از رنج تا رهایی" را قبل یا بعد از "بندباز" مطالعه کنید. به نظر خود من این دو کتاب مکمل یکدیگر هستند و من به در حال نوشتار حاضر، کتابی است مستقل و تصمیم‌گیری در مورد خواندن آن با خواننده است.

مطلب دیگر این که بدیهی است که مسائل ما محدود به مواردی نیست که در اینجا تشریح می‌کنیم. آن چه در اینجا مطرح کرده‌ام به نظر من از کلیدی‌ترین موضوعاتی هستند که برای افزایش آگاهی و باز کردن گره رنج انسان باید به آن‌ها پرداخت. البته به این موارد هم در حد و

حاصله یک گفتار پرداخته ام، نه بیشتر (بی شک 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 کسی باید با تکیه بر فکر و اندیشه خودش به آن‌ها پاسخ دهد. البته در این راه باید از گفته‌ها و یافته‌های دیگران هم با چشم باز و دید نقادانه بهره برد. بدیهی است که شما هم ممکن است نظری غیر از من داشته باشید و یا پرسش‌های دیگری برایتان مطرح باشد، که آن‌ها صورت باید از دید خودتان به بررسی مسائلتان بپردازید و پاسخ‌هایی فایده‌کننده برای سؤال‌های خود پیدا کنید.

نکته دیگر این که من ادعا ندارم که مسائل طرح شده را به شکلی عالی یا بی‌نقص بررسی کرده یا جواب داده‌ام. من در اینجا فقط پاسخ‌هایی را که در جریان نوشتن‌ها و تأملاتم به آن‌ها رسیده‌ام با شما در میان گذاشته‌ام. شما ممکن است مسائل را خیلی بهتر از من تحلیل کنید یا به شکلی دیگر ببینید. در آن صورت - تماماً - می‌کنید شما هم آنچه را که یافته‌اید با دیگران تقسیم کنید. همه ما بابا سوسن کنیم به گسترش آگاهی و شکوفایی یکدیگر کمک کنیم. شناخت و آگاهی، قیمتی ترین 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 قشنگ به تقلایی آمیخته با ترس و رنج بی‌حاصل آلوده کرده است. و آنچه در اینجا گفته‌ام حاصل تلاش من برای شناخت این مسأله و علل و ابعاد آن است (شاید بگویید دنیا زیاد هم قشنگ نیست.

می‌گویم دنیا قشنگ است ولی ما آن را برای خودمان زشت کرده‌ایم. 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 درست بودن یا نبودن آنچه من گفته‌ام نداشته باشید. نمی‌گویم که گفته‌های من را درست بپذیرید یا آن‌ها را نقد و بررسی نکنید، بلکه می‌گویم اثر اشتباهی در نگاه یا شیوه من دیدید این امر باعث دلسردی شما یا از طرف تان از پرداختن به مسأله نشود.

یک مطلب دیگر این است که چنان که قبلاً هم تأکید کرده‌ام ما برای مشکلات و رنج‌هایمان باید دنبال یک نسخه فوری و سطحی بگردیم. چنین نسخه‌ای وجود ندارد و ما پس ادعا بکنند که نسخه آنی برای مسائل ما آورده است باید در حدت او شک کرد یا در درک درست او از مسأله. رنج انسان - به معنای مورد بحث ماست - یک مسأله درونی است، یک مشکل شناختی و حسی است، نه یک امر بیرونی یا صرفاً عصبی و روحی. رنج آدم‌ها ناشی از خطای شناختی و تفکر غلط و توهم زدگی است و چاره جهل و توهم، بصیرت‌آگاهی است. هر قدر چراغ درک و بینش پر فروغ‌تر شود، تاریکی‌های جهل و سیاهی از میان خواهند رفت و به همان میزان مسأله هم با همه وسوسه‌ها و غم و اضطراب را شادی و اطمینان پر خواهد کرد. به همین جهت است که هدف ما در این بحث‌ها گسترش آگاهی و شناخت هر چه بهتر و عمیق‌تر از مسائل مان است.

و اما موضوعی هست که لازم می‌دانم بر آن تأکید فراوان بکنم، این که چنان که تجربه نشان داده است، ممکن است با خواندن مطالب این

کتاب و کتاب‌ها و گفته‌های مشابه، احساس کنیم که تحت تأثیر قرار گرفته‌ایم و کم و بیش تغییری در ما حاصل شده است. اغلب حس می‌کنیم که راحت‌تر شده‌ایم و شادی و سبکی خاصی وجودمان را فرا گرفته است و این تجربه‌ای بسیار خجسته و نوید بخش است، اما از سوی دیگر گاه احساس می‌کنیم که غم یا نگرانی ما کاملاً برطرف نشده است. باید دانست که این اتفاقی طبیعی است. این همان وضعیت «گرگ و میشی» است که در آغاز کتاب، درباره‌اش حرف زدیم. ورود به روشنی سترگ و مداوم راه است. خیلی حرف‌ها ممکن است تلنگری به فکر و احساس ما بزند و شوقی در ما ایجاد کند ولی ریشه کن شدن مشکل از عمق ضمیرمان نیازمند آن است که به مطالب، تفکر و تعمق کافی بکنیم. مطالعه و اندیشیدن و بحث‌های مفید باید بخشی از زندگی ما بشود و از فعالیت‌ها، مصاحبت‌های کم ارزش و غفلت‌آوری که به آن خو گرفته و چون ترپانی به‌های خود را با آن ساکت کرده‌ایم فاصله بگیریم تا به تدریج، چنین آرامشی در وجود ما نهادینه و پایدار شود. شما به گفته‌های من اکتفا نکنید و خودتان به جستجو و مطالعه و تفکر پردازید. فلسفه، روان‌شناسی، عرفان و خودشناسی بخوانید و بپرسید و بیندیشید و کشف کنید و "دست از طلب ندانید با کامتان برآید..." خواهید دید که هر قدر موضوع برای تان روشن‌تر شود، تعارض و سردرگمی شما کم‌رنگ‌تر می‌شود و شادی و اطمینان در عمق ضمیر تان جایگزین می‌گردد...

اما از آن جا که قول دادیم که این کتاب، یک مجموعه مستقل باشد، در این مقدمه، چکیده‌ای را از آنچه در کتاب پندباز گفته شد می‌آورم تا اگر شما خواننده عزیز، "پندباز" را نخوانده اید، بتوانید با موضوع آشنا

باشوید و از کلیات مسأله شناخت پیدا کنید؛ اگر هم کتاب قبلی را خوانده اید، مطلب یادآوری بشود:

همه ما با مجموعه‌ای از خصوصیات ذاتی و سرمایه‌های وجودی، اعم از کیفیت‌های طبیعی و نیروی فکر و احساس به دنیا می‌آییم. جامعه در خیلی از ابعاد زندگی، به بقا و رشد ما به عنوان فرد کمک می‌کند ولی در بسیاری - بهات - یگر، میل به کنترل و بهره‌کشی از ما دارد. موضوع این است که در محیط، همواره مناسبات خاصی برقرار بوده و هست که بیم آن وجود دارد که اگر جامعه آزادی ما را قبول کند، این مناسبات بر هم بخورد و سلطه بر فکر و رفتار ما به خطر بیفتد. مبنای این مناسبات، ارزش‌های کاذب و باورهای متناقضی است که هم با تعقل و هم با طبیعت ما به عنوان انسان بیگانه است. ارزش‌هایی که از سنت، فرهنگ و عقاید موروثی و بخصوص از رآست‌سازها برای تداوم بقا و سلطه بر هم سرچشمه می‌گیرند. این چیزها در صورت زمان شکل‌بندی کهنه، بیروح و مستبد را پیدا کرده‌اند. این‌ها ارزش‌های واقعی و مفیدی مثل صداقت، دانش و محبت نیستند، بلکه تعبیرهایی نوظالم و بدل هستند که مایه جهل و دشمنی آدم‌ها هستند (نمونه آن، کلمات ریب‌سب‌های ارزشی است که مردم به ضعف‌ها و قوت‌های طبیعی هم‌دگر نسبت می‌دهند).

به این ترتیب، از همان اوان کودکی، جامعه، من و شما را آزاد نمی‌گذارد تا معنای زندگی را به کمک تفکر و پرسش‌گری پیدا کنیم بلکه سعی می‌کند با تلقین ارزش‌ها و باورهای خاصی، طرز فکر و احساس ما را کنترل کند. ابزار عمده تحمیل این ارزش‌ها ملامت، ترس و مقایسه است و پیام کلی این ارزش‌ها به ذهن ما این است که: "تو موجود خوبی

نیستی! تو مورد پسند نیستی و باید جور دیگری باشی!". یعنی پیام جامعه برای روان من و شما، نارضایتی و نپذیرفتن خود است. باورهای تزریقی هم وسایلی هستند که با آن‌ها جامعه ما را وادار می‌کند به نیازهای طبیعی و به عقل خودمان بی‌توجهی کنیم و در عوض دنباله روی خواسته‌های اجتماع باشیم. در نتیجه‌ی این القانات نیرومند و دراز مدت، تدریجاً و جرد ما تسلیم خواست جامعه می‌شود. البته وجود ما در مقابل این تحمیل‌ها واکنش نشان می‌دهد و این واکنش به صورت اضطراب، نفرت، خودریزی، خشم و غیره بروز می‌کند. اما این همه نه تنها به حل مسأله کمکی نمی‌کند بلکه مشکل را بغرنج‌تر و پیچیده‌تر می‌سازد. در این جریان، ما اغلب از یک تفکر آگاهانه و آزادانه فاصله می‌گیریم و تصور می‌کنیم هدف، معنا، زندگی این است که تلاش کنیم تا ارزش‌های مورد نظر جمع را بدست بیاوریم. در حقیقت کاری که جامعه با ما می‌کند آن است که "شادی" بودن را از ما می‌گیرد و "دغدغه‌ی نمودن" را به جای آن می‌نشانند، و این دریداد آغاز یک چرخش مهیب و دلهره آور در نگرش و احساس ماست.

۱۶

در این جریان، به تدریج یک "هویت تحمیلی" در ذهن ما می‌نشیند که در بقیه زندگی با ما همراه می‌شود و ما کم‌کم آن را به عنوان "من" خود باور می‌کنیم. به تدریج حفظ و پرورش این "من ماسی" تبدیل به حساس‌ترین مسأله ما می‌شود و زندگی‌مان را به انواع رنج و گرفتاری، آلوده می‌سازد. در این تلاش‌ها ما متوجه نیستیم که همین "من بیرونی" است که مایه اندوه و اضطراب ماست چرا که این "میهمان تحمیلی"، از ارزش‌ها و باورهای بیگانه و بیرونی تغذیه می‌کند و به همین دلیل است که موجودی است متزلزل، وابسته و بیقرار. این جریان‌ی است که آن را

"خودباختگی" می‌نامیم. امروز، رنج ما از آن است که یک "من بیگانه" در وجودمان لانه کرده و فکر و احساس‌مان را به بیگاری گرفته است. جایگاه این بیگانه، ذهن ماست و ماهیت آن چیزی نیست جز دغدغه حفظ ارزش‌ها و باورهای تحمیلی.

اگر سرشت مسأله به درستی برای ما روشن شود، درخواستیم یافت که برای تحلیلی یک زندگی شادمان، باید از تقلا برای راضی نگاه داشتن جامعه دست بکشیم و به جای آن فرصت‌های‌مان را صرف گسترش آگاهی و سکون بی‌سود بکنیم. در این مسیر، شرط اول آن است که ارزش‌های کاذب و باورهای را که هرگز انتخاب ما نبوده‌اند به دور بریزیم و معنای زندگی را در خود برای خویش تعریف کنیم. پس تنها راه خلاصی از زندان ترس و تردید، عبور بر خودباختگی و رسیدن به بصیرت و خودآگاهی است. هر قدر که تراغ شناخت و آگاهی، ماهیت مسائل را برای ما روشن‌تر کند، خویشتن‌رأفی‌مان مجال بروز و بالندگی خواهد یافت. در این حالت، وجود ما آرام عمیق و پایدار در برخواهد گرفت و این اتفاق، آغاز شادمانی و سکون بی‌سود است.