

# زندگے چالش های



نویسنده:  
افشین صفرنیا





# چالش های زندگی

افشین صفرنیا



۱۳۹۷



<h2>چالش های زندگی</h2>	
<p>سرشناسه : صفرنیا ، افشین ، ۱۳۶۲ -  عنوان و نام پدیدآور : چالش های زندگی / نویسنده افشین صفرنیا.  مشخصات نشر : تهران : انتشارات صالحیان، ۱۳۹۷.  مشخصات ظاهری : ۱۵۲ص.  شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۹-۵۰-۲  وضعیت فهرست نویسی : فیپا  موضوع : حل مساله  موضوع : Problem solving  موضوع : مهارت های زندگی  موضوع : Life skills  موضوع : راه و رسم زندگی  موضوع : Conduct of life  رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ چ ۷ص / BF۴۴۹  رده بندی دیویی : ۱۵۳/۴۳  شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۹۱۹۷۰</p>	<p>نویسنده  <b>افشین صفرنیا</b>  ■  ناشر  <b>صالحیان</b>  ■  صفحه آرا  <b>زینب اسفندیاری</b>  ■  سال و نوبت چاپ  <b>پاییز ۱۳۹۷</b>  ■  شمارگان  <b>۱۰۰۰ نسخه</b>  ■  شابک  <b>۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۹-۵۰-۲</b></p>
	<p>کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.</p>
<p>میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه شهدای ژاندارمری - ساختمان گلستان - پلاک ۱۲۷ - واحد ۳</p> <p><a href="http://www.pubsalehiyan.com">www.pubsalehiyan.com</a></p> <p>۶۶۹۷۹۳۰۰-۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲</p>	<p>قیمت  <b>۱۲۰۰۰ تومان</b></p>

## تقدیم به

تمام کسانی که دردهایی از جانب محیط و اطرافیان آنان را از پانینداخته و بسان عقابی بر مشکلات نظاره گر هستند و با تحمل بار پریشانی دیگران، خود در مسیر انسانیت و اخلاقیات و اجتماعات بر طبق موازین خویش گام می نهند و از هر گونه عدم پذیرش از جانب دیگران مسیر خویش را فراموش نمی نمایند و همگان را با تمام خصایل شان رها نموده و بر اهداف خویش ثابت قدم مانده و به راه و آرمان خود متمرکز گشته اند.



## فهرست مطالب

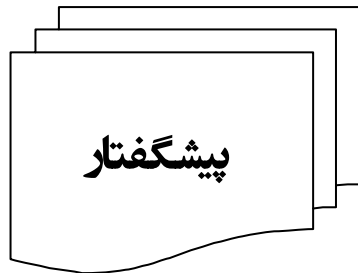
- ۱۱..... پیشگفتار
- ۱۵..... چالش
- ۱۵..... تعارض
- ۱۷..... قضاوت
- ۱۹..... انتظار رسیدن
- ۲۱..... آرمان خواهی
- ۲۳..... برخوردهایی از نوع احساس
- ۲۵..... انجام فعل طبق موازین خویش
- ۲۷..... تنهایی
- ۲۹..... کار
- ۳۰..... شکست
- ۳۲..... مطالعه
- ۳۵..... برافروخته گشتن
- ۳۷..... نتیجه تلاش

- ۴۰.....مدیریت نمودن.....
- ۴۳.....دیر شدن.....
- ۴۴.....مرداب.....
- ۴۶.....بردگی.....
- ۴۹.....تمسخر.....
- ۵۱.....یادآوری مشکلات.....
- ۵۳.....برخورد با شکست ها.....
- ۵۵.....قوی بودن.....
- ۵۸.....اتفاق.....
- ۶۱.....رفتارهای متناقض.....
- ۶۵.....در حاشیه بودن.....
- ۶۸.....خروج از موقعیت ویرانگر.....
- ۷۰.....حسرت.....
- ۷۲.....در میان مشکلات ماندن.....
- ۷۴.....فریاد فرو خورده درون.....
- ۷۶.....فاصله، مابین خواسته هایمان.....
- ۷۸.....تصمیمات.....



- ۸۰..... تمایل به قدرت و تسلط داشتن
- ۸۳..... ممانعت
- ۸۵..... واقعیت وجودی خویش
- ۸۷..... پی بردن به بطن خویش
- ۸۹..... مخمصه های چالشی
- ۹۲..... جاده اندیشه
- ۹۴..... با دوام
- ۹۷..... مسیر بیراهه
- ۱۰۲..... تبعیض
- ۱۰۷..... تسلیم گشتن
- ۱۱۰..... تنش
- ۱۱۲..... امید کاذب
- ۱۱۴..... اهداف فرعی بسان اهداف اصلی
- ۱۱۷..... مطابقت امکانات موجود با توانایی درونی مشخص
- ۱۲۰..... چالش های تقویتی
- ۱۲۳..... اهداف و مسیر تعالی خود ساخته
- ۱۲۶..... زمان ناب

- ۱۲۸ ..... آمال
- ۱۳۱ ..... اعتماد در گونه ای متقابل
- ۱۳۳ ..... تکیه گاه شناختی
- ۱۳۵ ..... ریا
- ۱۳۷ ..... اندوه و مبارزه
- ۱۳۸ ..... در آرامش بودن
- ۱۴۲ ..... در دام جعلیات
- ۱۴۴ ..... تجارب پیشین
- ۱۴۶ ..... بعضی ها هیچ وقت تکرار نمی کردند
- ۱۴۹ ..... سخن پایانی



هر چالشی در زندگی از دو راهی و یا چندراهی هایی به وجود می آید که گونه ای انتخاب را پیش روی ما می گذارد و یا اینکه ما را به انتخابی جبری می کشاند. که در هر کدام از راه حل ها مسائل و مصائب و یا مواهبی نهفته است که باید با دیدی وسعت نگر بدان اندیشید و خویش را از این تنش ها به گونه ای سالم و با حفظ هویت فردی خود عبور نماییم. تنش از باری هیجانی برخوردار است که بر ما در راه حل برای مسائل ایجاد می گردد. اگر که دقت گردد در همه مسائل هیجانی شیوه ای کنترل از بیرون برما تحمیل می شود که امکان تسلیم گشتن ما را نسبت به دیگران و مسائل و چالش ها بیشتر می گرداند. برای پی بردن به شیوه برخوردی خود نسبت به قضایای به وجود آمده می توانیم ملاک را رضایت یا عدم رضایت خود قرار دهیم

و این امری درونی است که میزان تسلیم پذیری و یا تبعیت ما را می‌سنجد که اگر خود بدان رضا دهیم این شیوه‌ی درونی و امری ماحصل ظرفیت و توان خود در برخورد با مسائل بیرونی خواهد بود و اگر که بدان رضایت نداشته باشیم مدام در پی تغییر اوضاع و تغییر حالات فردی و اجتماعی خویش خواهیم رفت و این چنین مسائل و تنش‌ها را از دیدگاه شناختی و با پرهیز از بار هیجانی آن می‌نگریم که این خود حاصل درکی از مسئله است که ما بدان رضا نداده و در پی اصلاح و یا تغییر امور مطابق خواسته‌های خویش گام می‌نهیم. تنش‌ها در پی چالش‌هایی ایجاد می‌گردند که اگر در آن موفقیت حاصل گردد شادی کاذبی را ایجاد می‌کند که مدت زمان زیادی به طول نخواهد کشید و حال اگر شکست بخورد میزان این خسارت به روحیه و انگیزه فرد به انتظاری است که در پی آن بر فرد مستولی خواهد گردید و این از تنشی است که همراه حل چالش به وجود آمده است که به درجات ناراحتی جزئی مقطعی تا پایان دادن به زندگی خویش گسترده است. چالش‌ها در یک واژه بسی سهل می‌نمایاند اما در باطن امر بساط خوشبختی و سعادت و یا مصیبت و ناشادی‌هایی است که با کنترل درآوردن آن همه امورات مطابق خواسته‌های ما خواهد گردید و با عدم

کنترل، خویش را تسلیم قضا و قدر می گردانیم و این خطری از جانب بی ارادگی را بر ما تحمیل می گرداند. در شیوه ای دگر نگرستن به چالش ما نباید منتظر باشیم و با دیدی تهدید گونه به چالش ها بنگریم بلکه باید در ایجاد و حل آنها فعالانه دخیل گردیم و تنشها را مدیریت نماییم حال چه با ظرفیت و توان فردی و چه با کمک های اطرافیان و همدلی و همیاری های اجتماعی باید به این هدف نائل گردیم. در دامنه گسترده تری چالش ها ما را آبدیده و به نیکی و بدی ها آشنا می گردانند. امید است همگان در یک جهت تسلط بر چالش ها گام گذاریم و خود را نه تسلیم در جهت چالش هایی که دیگران در بوجود آمدن آنها نقش مستقیمی داشته اند بلکه مسلط بر چالش هایی باشیم که خود در ایجاد آن دخیل بوده ایم. چالش هایی که دیگران ایجاد می نمایند برای خواسته ها و سود آنان است و چالش هایی که ما فعالانه در ایجاد آن نقش داریم در جهت خواسته ها و سود خودمان است. پیشنهاد متن حاضر چنین است که ((خود کنترلی)) در جهت ایجاد و حل چالش هایی است که از خواسته های فردی و اجتماعی خود شخص و یا خود اجتماع نشأت بگیرد. که به دنبال آن مسئولیت پذیرفتن عواقب تصمیمات را به همراه خواهد داشت در حالی که اگر

دیگران چالش ها را تدوین نمایند نه تنها مسئولیت را نخواهند پذیرفت بلکه ما را با بار هیجانی آن در برهه های ناامید کننده ای از زندگی رها می کنند که عواقب دهشتناکی را به همراه خواهد داشت ولی اگر به موفقیت دست یابند سعی در به چنگ درآوردن منافع در قبال آن هستند. پس سعی نماییم خود چالش را ایجاد و حل و خود مسئولیت موفقیت یا کسب تجربه را بپذیریم. مورد دیگر از کسب تجربه است که اگر خود در ایجاد چالش نقش داشته باشیم در هر عدم موفقیتی به کسب تجربه دست می یابیم در حالی که اگر در ایجاد آن نقشی نداشته باشیم نه تنها کسب تجربه ای نخواهیم داشت بلکه بر انگیزه ما بر ادامه مسیر نیز تأثیری منفی خواهد گذاشت. امید است که به این هدف دست یابیم و خویش را داخل در ایجاد و حل و مسئولیت پذیرفتن در هر شرایطی و با کسب هر نتیجه ای گردانیم.

۱- ص

1397

Afshinsafarnia@Hotmail.com

## چالش تعارض

گونه ای چالش در زندگی باعث روندی از جنس تعارض می گردد که چالش از معنای اطمینان نداشتن به اینکه کدام جهت را می توان گام نهاد. اما این تعارض در گونه دوراهی ها یا چندراهی ها نتیجه خواستن از معنای برترین و بهترین هاست. ما متولدگشته ایم و با خصایص ژنتیکی که از نسل های قبل به ارث برده ایم و با گونه تغذیه و رفتار و تجارب محیطی که خو گرفته ایم گونه ای خواستن و گونه ای اراده و توانایی و اعتماد به نفس در حالت دوگانگی را به نمایش می گذاریم که این خودسبب دست یافتنی های ماست اما در این راستا ما در مواردی باگذشت از خواسته هایمان مسیرخواسته ها را به مخالف عقاید خویش تغییر جهت می دهیم و این در صورتی است که ما در برخورد با خواسته ها گونه ای چالش از جهت نابودی و یا مخالف خواسته های دیگران را درک می نماییم. حال این در مسیرخواسته هایمان می تواند جهت تغییرات ما را به سمت جلو بردن خواسته ها تسریع بخشد و یا اینکه می تواند در این راستا آن را از جهت منحرف و یا کند و یا کاملاً خواسته به کناری گذاشته گردد و مسیر انزوا و گوشه گیری و سکون

پیشه گردد. چالش باعث حرکت وخواستن ودرک مسیر وخواستہ های جدید و برخورد با قضایای دیگر درمحل ها و زمان های دیگر و دلیل بهتر خواستن و برتر دانستن بواسطه غرور درونی و بیرونی که محل اعتماد به نفس ما می گردد؛ است. ما درخواستن درک می نمایم که وجود داریم و چون وجود داریم پس نیازمندی هایی داریم و بواسطه چنین نیازهایی در ژنتیک و محیط و تجارب خویش خواسته های خویش را تنظیم می نمایم بنابراین نیازها گونه ای منبع از برای چالش های ما در طی گذر عمر است. اما مسیر نیازها خود از مواردی مانند جهت توانایی های ما نیز برخواسته است. ما طبق نیازی که می طلبیم و بواسطه درک توانایی های خویش و امکانات موجود و شیوه علاقه داشتن به امری آن را می طلبیم و در این خواستن اثر مهارتی دیگران و عقاید هستی شناسانه به مانند درک معنای مرگ و زندگی، ریشه ای بس آشکار دارد. از معنای واژگان مرگ و ذزندگی در طلب خواسته ها نباید غافل گشت. این واژگان بسیار، دیگر هستی شناسانه خود در طلب نیازهای وجودی و روزمرگی و جهت خواسته ها به سمت و گرایش ایده و آمال خویش یا کسان دیگر با شعارهای ایده آلیستی و زندگی برتر و بهتر با رفتن به مسیری که آنان متصور



می سازند قابل کنکاش فلسفی و اخلاقی و انسانی و ایدئولوژیکی می باشد. دردِ درک دنیای هرکسی و شناخت او از واژگان همین بس به خواسته ها و ایده آل های او در صورت قدرت یافتن که نشان نیروهای بالقوه و طلب او با توانایی های خود که نشان واقعیت بالفعل در او می باشد؛ می توان شخص را در چالشی از نوع هویت وجودی که طبق نیازهای فیزیولوژیکی و روانشناختی است قرار داد که در این راستا همین چالش خود نقطه ای است که با آن می توان به اهداف خود که همانا طلب نیاز و خواسته است، دست یافت.

### قضایات

همان طور که در مطالب پیشین به گونه ای بیان داشته شده است چالش گونه ای دیالکتیک می باشد که بواسطه خواستن و اراده و توانایی و اعتماد به نفس در مورد این گونه خواستن بوجود می آید اما دیالکتیک مربوط از نوع دو گونه ای مخالف نیست که همدیگر را دفع نمایند بلکه دو گونه ای که به شیوه ای، همپوشی بین آنان برقرار است. اما این شیوه دوگانگی خود جای بحث دارد که شخص هم می خواهد و هم نمی خواهد اما این خواستن و نخواستن تحت شرایطی است که خواستن او از روی میل درونی و نخواستن او از روی اجبار بیرونی

است که این دو مورد را چنین به حالت مخالف قرار می دهد. اما در نگاهی از بالا به مسئله چنین می نماید که خواستن و نخواستن از یک گونه می باشند و این تصور وجود دارد که هر دو از یک ریشه هستند و این چنین باعث چالش هایی در روابط اجتماعی می گردد و طرفین مجادله ای بواسطه چنین نگاهی از خواستن ها و نخواستن های همدیگر، در مورد روابطشان و اینکه چگونه برخورد نمایند قضاوتی از گونه ای درونی می نمایند در حالی که تمایل شخصی به موردی و تمایل نداشتن شخص دیگر می تواند در خواستن تمایل درونی باشد و اما در نخواستن آن دلایل بیرونی حکم راند و در هر دو مورد این درک از شرایط در چنین وضعیتی، خود از کنکاش عقلی و درک معنای چالش ها ریشه دارد. بنابراین می توان به این مطلب اشاره نمود که در روابط خویش و چالش هایی از نوع خواستن ما و نخواستن دیگران، به چنین گزینه ظریفی توجه گردد. اما این کل ماجرا نیست بلکه نکته ای است که اغلب در روابط ما خود را می نمایاند غافل از اینکه شخصی که اجبار بیرونی دارد بواسطه هر دلیلی از بیان اجبار بیرونی خویش نیز اجتناب نماید که این خود باعث کدورت ها و معنای مخالفت و در مواردی دشمنی تعبیر می گردد. پس در هر حالتی تلاش نماییم که از

قضاوت های سطحی پرهیز نماییم و با سعه صدر در درک معنای نخواستن دیگران همت کنیم و با آگاهی از دلیل اجبار بیرونی قضاوتی منصفانه ارائه دهیم.

### انتظار رسیدن

در مسیر زندگی، مواقعی که ما یک امری را در حصار اندیشه خویش واقع می گردانیم انتظار رسیدن به اعلا ی آن را در سر می پرورانیم حال خواستن ها همانگونه در مطالب پیشین ذکر آن رفت از نیازهایی ریشه دارد، حال این نیازها از ریشه هایی جداگانه به منصفه ظهور برسد؛ نتیجه در صورت استفاده از خرد و اندیشه به سود می باشد و در صورت استفاده از داده های خام و نتیجه گیری غلط به زیان و خسران می انجامد. در نمونه ای چنان می گردد که شخصی انتظار رسیدن به اعلا ی آرامش از طریق دست یابی به مواضع اقتصادی را دارد اما در مقابل آرامش رانیز در مواضع فرهنگی و اجتماعی و شعور و خرد جایگاه بهتر و رفتار طبق موازینی را دارد که در راه رسیدن به خرد تفکرات اهمیت دادن به آگاهی و آگاهی بخشی و گذراندن زمان به شیوه علمی می باشد و در این راستا اهداف چیده می گردد و اولویت های زندگی تعریف می گردد و در صورت راه جایگزینی که آرامش اقتصادی است آیا با تلاشی

مضاعف و گذشتن از زمان تفکرات علمی و اندیشه آگاهی بخشی به سود خویش، دست به هرگونه اقدامی در جهت افزودن منافع خویش و سود بیشتر می زند و در این راستا قالب اقتصادی که در آن همه کس و همه چیز در سود و زیان خلاصه می گردد تعریفی از جهت منافع رایبان می دارد. حال اصول اخلاقی علمی و رفتار اجتماعی در قالب اندیشه ای راپروراندن که در آن روابط با بخشیدن آگاهی و خیر همگانی در کنار قالب اقتصادی که در آن روابط با گرفتن سود خویش از دیگران به هر قیمت و خیر شخصی را مدنظر قرار داده است نمی توان در یک محل تلاقی داد بنابراین باید اهداف شخصی و انتظارات راستین معلوم و مشخص گردد و در راستای بهبود اوضاع در آن مسیر تقیالی با بذل وقت، بخشش و گذشتن از خواسته هایی دیگر تلاش نمود به اهداف خویش دست یافت. مشکل در خواستن و انتظارات می باشد تا شخص نتواند تشخیص دهد که چه می خواهد نمی تواند انتظار موفقیت را داشت؛ موفقیت در چالش بوجود می آید و چالش خود از خواستن که ما را به سمت و مسیر حالتی از برتر بودن و بهترگشتن سوق دهد و این صرفاً با آگاهی به ظرفیت های بالقوه و امکانات موجود و فضای روانی و اجتماعی حاکم بر زندگی شخصی و اجتماعی و خود را در ایده آل و

آرمان گرایی و یا واقع بینی و واقع گرایی دیدن ریشه دارد که در هر امری که علاقه و کشش داریم مسیر زندگی را درچالش هایی که بوجود می آید هموار کرد. اما اگر کسی برای رسیدن به خواسته ها و داشته های دیگران تلاش نماید این دیگر زندگی او و خواسته های بالقوه او نیست بلکه زندگی و خواسته های بالفعل دیگران است که سایه خود را بر اندیشه و اخلاق و رفتار و جهت گیری مواضع و سیر زندگی او انداخته اند بنابراین ((بدانیم چه می خواهیم و آن را خواستار باشیم)) و اما در داشتن ها تنها به خود شخص رجوع گردد که چه ظرفیت های بالقوه ای دارد که می تواند بالفعل گردد و این با همراهی و همکاری نیز میسر می باشد. ((در زندگی داشتن ها، متعلق به دیگران است، در زندگی باید با اراده ای پولادین و اعتماد به نفس داشتن نسبت به خود، خواستن خویش را به کرسی نشاند و این صرفاً با قوه درک اجتماعی و عقلانی اخلاقی و انسانی میسر می باشد.)).

### آرمان خواهی

درنگاه اول به واژه آرمان گونه ای ایده آل همه چیز به ذهن متصور می گردد؛ شخصی که آرمانی ویژه و خاص درمورد موضوعی دارد. این ایده بنای تفکرات دیگر او را پی می ریزد و او را به مسیرهای دیگر

بی اهمیت می نماید و یا در مواردی مخالفت می کند. اما آرمان خواهی خود می تواند مبنای دردرس آفرین ترین شیوه برخورد با موضوعات مختلف باشد که شخص را از واقع بینی و درک واقعیات اجتماعی و یا هر مورد دیگر باز دارد. شخص می تواند در راستای آرمان خویش گام نهد اما این لزوماً نباید همه آرمان تحقق یافته باشد بلکه به نسبت توان و امکانات موجود هر اندازه که امکان آن فراهم باشد می تواند احساس رضایت از خویش نماید و این چالش مدام در اکثر موارد به سراغ شخص می آید که به کدامین سمت و سو گردد؟ آینده را چگونه ترسیم نماید؟ و از برای خویش چگونه ایده آل و آرمانی را بطلبد که تحقق آن مسیر رضامندی را ایجاد نماید. اما شخص و یا جامعه ای که آرمانی دارد و اهداف خود را ترسیم نموده و پایگاه خویش را بر ایده ای نهاده از آن مسیر در راستای رضامندی سود می جوید و این را از برای خود افتخار می بیند بنابراین آرمان شخصی با شخص دیگر و یا جامعه ای با جامعه ای دیگر متفاوت می باشد و اگر شخصی و یا جامعه ای هرگونه آرمانی دارد در صورتی که آن آرمان باعث آزار و اذیت دیگران و دیگر جوامع نگردد و بذر نفاق و دشمنی و نزاع را نکارد می توان نسبت به آن به دیده احترام نگریست. حال آرمان خواهی و تعیین نقطه هدف ما را

از مسیر کج رفتن باز می دارد و اگر که به مسیر بیراهه نیز در برهه ای از زمان و مکان اندیشه ویا عمل نمودیم آرمان خواهی ما را به سمت جاده درست هدف خویش بازمی گرداند. بنابراین آرمان گونه ای تقدس یافته از اندیشه ای است که از برای هر شخص ویا جامعه ای دلیل تلاش بیشتر به سمت آن می گردد واین اندیشه والا خود مبنای بهترگشتن و برتر پنداشتن واعتمادبه نفس واراده ای پولادین می گردد ((تعیین نقطه هدف و یادآوری ایده آل خویش از مسیر انحرافی جلوگیری می کند)).

### برخوردهایی از نوع احساس

گونه ای چالش که مدام در طول گذران عمر و در قضاوت هایمان بدان دچار می گردیم این است که در مواقعی که فعلی یا اندیشه ای را می خواهیم به انجام رسانیم در ظرفیت احساسی خویش افزایش تمایلی را می یابیم که این گویا کششی ناخواسته و یا اینکه از روی تعقل می باشد که در هر صورتی بدان توجه خاص روا گردد؛ این گونه ای فعل و انفعال در سیستم لیمبیک وانتقال دهنده هایی است که روند هیجان را در دست دارند. در شیوه برخورد احساس با قضایا باید به ژنتیک و تجارب محیطی شخصی وشیوه رفتاراجتماعی و گونه ای سبک شخصیتی او توجه گردد که در کدام گروه از افراد قرار می گیرد

و اینکه در برخورد با قضایا، آیا شخص می تواند هیجانات را کنار بگذارد و بتواند عقلایی قضاوت نماید. ما لحظات بوجود آمده از زندگیمان با اتفاق های خوشایند را در اوج تجربه هیجانی خویش گذرانده ایم و این را بهترین لحظات زندگی می دانیم و لحظاتی که ما بین امورات به چالشی ذهنی از نوع نبودن هیجان و تصمیمات عقلانی منجر به شکست بوده ایم به تلخ ترین لحظات نام می بریم. اما این در خاطرات ما به چنین خوشایندی و چنین ناخوشایندی یا چالش هایش قابل توصیف است. حال اگر در مورد گونه ای چالش عقلی و ذهنی با چالش احساسی دچار گردیم و مابین عقل و احساس باید انتخاب هایی از نوع گرایشی نمود و این درحالی است که با هیجان و احساسات به شور و وجد می آییم و با عقل و کنکاش ذهنی به دوری از آن می اندیشیم و در مواردی که شور ما زیاد باشد سعی در اثبات عقلی از برای آن می نماییم و در مواردی که عقلانیت حاکم باشد و بدان اعتقاد یابیم؛ تلاش می نماییم که شور و هیجان آن را بالا ببریم اما این نوعی فریب می باشد که ما خویش را بدان دچار می گردانیم. در موارد هیجانی و شور احساسی، عقل را جایگاهی نیست و نباید آن را دخالت داد و در این موارد همچنان که در آیین و دین نیز بدان اشاره گردیده به



عنوان نمونه از یکی از هیجانها (عصبانیت) در مواقع خشم نباید تصمیم به انجام فعلی نمود. و در مواقعی که باید تصمیمی گرفت باید از عقلانیت و کنکاش ذهنی مدد جست و راه را برشور و احساس بست. درحالی که تصمیم عقلایی در هر مرحله ای می توان بیان داشت که از شور و شغف احساسی نسبت به آن مورد درامان نیست؛ باید تلاش نمود که میزان استفاده از احساس در تصمیمات سرنوشت ساز به حداقل کاهش یابد و این از سوی اجتماعات انسانی که زندگی آیندگان را با تصمیمات خود رقم می زنند باید به گونه ای جدی مدنظر قرارگیرد.

### انجام فعل طبق موازین خویش

یکی از مواردی که باعث تنش و چالشی در روابط ما می گردد اینست که چگونه می توانیم به انجام فعلی از سوی دیگری طبق موازین خودمان اعتماد نماییم؟ و آیا این فعل انجام یافته در نهایت مراد و مقصود ما را به سرانجام رسانده است؟ در این مورد خاص باید هر دو سوی رابطه را مورد بررسی و کنکاش قرار داد و اگر صرفاً طبق بررسی های یکی، دیگری را نظری اجمالی افکند راه اندیشه به خطایی دچار می گردد. در سمتی که شخص می طلبد که اعتماد نماید باید اصل

ژنتیک و تجارب محیطی او را در نظر گرفت. تجارب محیطی که شکل دهنده بافت فکری و اصول آموخته شده او و اصولی است که خودش بدان دست یافته و چه امری از برای او ارزش و حکم اصل را دارد. شخص با بررسی خود در این راستا اهدافی از برای خویش تعریف می نماید که راه رسیدن به آن را نیز متصور می باشد حال او باید بتواند تشخیص دهد که چه کسی به چنین اهدافی و چنین مسیری نزدیک است. در این مورد خاص باید گفت که یافتن کسی که دقیقاً مطابق فعل درخواستی عمل نماید محال است چون در این فرضیه اعتمادی ما، شخصی با آزادی عمل خویش بدان می پردازد و نه اینکه مطابق ماشین خودکار و یا در گروه های نظامی فرامین طبق دستور و اطاعت رقم می خورد. بنابراین راه چاره همانا گذراندن ارزش ها و مسیر اندیشه خویش از صافی ارزشهای دیگری و به یک نتیجه ای که حاصل آن بیشتر نزدیک به اندیشه خودمان می باشد. حال شخصی که فعل به او محول می گردد نیز می طلبد که اعتمادی نماید که انگیزه انجام فعل را در عمل بروز دهد و طبق شعف وجودی بدان بپردازد. او نیز با بررسی شخص مقابل و ارزش های اندیشه ای خود و شخص مقابل می باید هر دو را از صافی بگذراند که اگر نتیجه هر چه بیشتر به

خودش نزدیک بود و حاوی انعطاف بیشتر باشد انجام فعل را پذیرا گردد. در بررسی هر دو به این نتیجه می رسیم که شخصی که فعلی را به دیگری واگذار می کند؛ می طلبد که شخصی را برگزیند که هر چه بیشتر موازین ارزشی سخت گیرانه ای دارد و شخصی که انجام فعل را پذیرا می گردد، می طلبد در گذراندن اندیشه خود و شخص مقابل به این نکته توجه نماید که اندیشه شخص مقابل هر چه بیشتر مواضع انعطاف پذیرتری را داشته باشد و این مسئله چالشی، در روابط شخصی و اجتماعی و سیاسی و شغلی و ... حاکم است که در بررسی آن باید هر چه بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

### تنهایی

گفته شده که اندیشه و شیوه و سبک تفکرات بر رفتار گروهی و جمعی و اجتماعی همخوانی دارد بنابراین باید چنین عنوان نمود که هر کسی که خرد نیک پنداری را می پروراند می تواند انتظار نیک رفتاری نیز داشته باشد. اما چالش از جایی حاصل می گردد که نیک پنداری به نیک رفتاری منجر نمی گردد و در این گونه ای نکات ریزنهفته است که جای بحث دارد. نیک پنداری صرفاً امری انتزاعی است در حالی که نیک رفتاری حاصل فعلی از امر واقع و دیدن از نمایی بیرونی است؛ می توان

نیک پندار نبود ولی نیک رفتار بود ولی نمی توان نیک رفتار نبود ولی نیک پندار بود. گروه اول که نیک پندار نیستند ولی سبک رفتاری شایسته ای پیشه می سازند اینان در خدعه و نیرنگی از برای رسیدن به مقصودی در تلاش اند که همگان را با آن بفریبند و در این راستا به هر رفتار اجتماعی و با هم بودن دست می زنند اینان همیشه باهم بودن و در کنار هم بودن را بر تنها بودن ترجیح می دهند تنهایی برای اینان عذابی است که نمی توانند به اهداف خود دست یابند و در انزوا اینان هر چه بیشتر در سودای نابودی دیگرانند ازیرا که اندیشه و خردی در آنان از جانب احترام وجود ندارد و هر چه هست نیرنگی بسان دست یافتن به مقصود خویش می باشد. حال گروه دوم که نیک پندار هستند اینان بواسطه عقاید انتزاعی در احترام به همگان و پیروی نمودن از اصول خویش که همانا نیک پنداری است در راه رسیدن به آن اعمال نیک رفتاری نیز دست می زنند اما این بسان نیک رفتار بودن در همه موارد نیست چون در صحنه اجتماع بواسطه مخالفت ها و دشمنی هایی که با آنان روا می گردد؛ این امری محال می نماید و باید در مقابل دوستان و نیک پنداران راستین نیک رفتاری را پیشه ساخت و در مقابل نیک رفتاران دروغین که اندیشه دشمن پنداری را دارند مقابله نمود

بنابراین اگر در این مورد کوتاه بیایم به سستی تعبیر می گردد که این از نیک پنداری تفسیری بسان ضعف و حقارت است نه امری که نیک پنداری را اعلا درجه انسانیت بداند و این چالشی است که مدام با آن روبرو هستیم.

### کار

چالشی که در انجام فعلی و تحقق یافتن امری بدان نیازمندیم این است که با تمام توان چرخ فعالیت و تلاش خویش را به پیش برانیم یا اینکه باطمینان و آرامش خاطر تلاشی در جهت بهترین ها و ساختن و خلق ایده های تازه و آرمان گرایی از نوع یافتن راهی که در آن بهترین ها حاکم بر اعمال ما باشد؛ است. در هر حالتی که تلاش نماییم فعل به تحقق می یابد که در حالت اول انجام تعداد زیاد تلاش و فعالیت و تحقق یافتن کار و تلاش در مدتی معلوم و فراوانی بالا و در مورد دوم در حالتی آرامش گونه انجام و تحقق یافتن فعلی متمرکز و باکیفیت با موردی از انجام و تحقق یافتن امری در مدت زمانی شاید طولانی که در این محل انجام درست فعل از زمان و تعداد فراوانی ارجح تراست ولی در مورد اول زمان و تعداد دفعات و فراوانی ارجح تر از کار درست است. در زندگی با چنین چالش هایی دچاریم که راه چاره تعیین اهدافی

پیش ساخته از راه خلق ایده هایی نوین در راستای انجام افعالی با روشی سودمند می باشد. حال در تعیین اهداف دو مورد می تواند مدنظر قرارگیرد که زمان چقدر اهمیت دارد و فراوانی انجام فعل به چه میزان مهم می باشد و در مورد دیگر به چه میزانی شیوه درست کارکردن در اولویت، قرارداد که بسته به نوع کاروتلاشی در زمان و مکان متفاوت نتیجه های مختلفی از اندیشه نسبت به آن حاصل می گردد که چنین امری نیز در ریشه خود خیرطلبی و منفعت جویی و مثرثمر بودن رابنا به اقتضای خود در پی می آورد که شخص خود می تواند با کنکاش عقلی نسبت به آن نظری خیرخواهانه داشته باشد و در راه تحقق فعل خویش نهایت تلاش و کوشش خویش را بنماید و چالش خویش را به گونه صحیح حل نماید.

### شکست

هر یک از ما در درون خود حاوی قدرت های مقابله ای در مواجهه با برخوردهایی از نوع دشمنی و یا خصومت و یا اینکه در تلاش برای امری ناکام می گردیم و دچار شکست می شویم. این از ذات شکست است که انسان را به ماتم فرامی خواند اما شکست یک خاصیت دیگری نیز دارد که نیروهای بالقوه شخصی را که بالفعل نگشته به او یادآوری

شود و نیروهایی که قبلاً از روی آن دست به رویاپروری می زد آن را به کناری می نهد و مسیرهایی نوین را در راستای پیروزی های آینده می گشاید. شکست تمام انرژی شخصی را در یک محل تجمع می گرداند که در مکان و زمان دیگر بتواند به خواسته خویش دست یابد. حال ماتم نیز گونه ای دوسوگرایانه می باشد و به نحوه برخورد ما با آن بستگی دارد. خطر از جایی در کمین است که تمام بالقوه های خویش را بالفعل نموده باشیم و دیگر بالقوه ای از برای مبارزه بعدی موجود نباشد و حال ظرفیت وجودی خویش را خالی یافته پنداریم در این صورت بسان امری که نمی توان هیچ گونه تلاشی نمود و اوضاع تغییرناپذیر می باشد فرد دست به ویران کردن بنیان وجودی خود می زند. حال اگر شخصی چنین پندارد که ظرفیت های بالقوه ای هنوز در او می باشد که می تواند آن را بروز دهد و بالفعل رساند و از برای مبارزه آینده و تلاش و رسیدن به خواسته خویش آن را بکارگیرد بنابراین خود جای امیدواری ایجاد می نماید که بتوان به آن تکیه داد و صرفاً ماتم و افسردگی موقتی شخصی بعد از شکست تجربه خواهد نمود. حال اگر شخص با آگاهی از ظرفیت های بالقوه خویش باز نتواند راه خود را بیابد و به چگونگی مبارزه اندیشه نماید به کمک مشاور و

راهنمایی دهنده ای درگشودن مسیرتلاش و مبارزه احتیاج می باشد که بتوان به او اعتماد نمود و خود را ازاندیشه های انحرافی رهایی داد و با فعال نمودن ظرفیت های بالقوه دیگر در خویش که بتوان آن را بالفعل رساند نشان تلاش دوباره ای است و زندگی را در مسیری دیگر به چالشی دیگر هدایت نمود.

### مطالعه

در هر فعلی انتظار نتیجه آن خودنمایی می کند ودرحالت مطالعه نیزاندیشه و آگاه سازی و آگاه پروری وتفکر عمیق را می توان در نتایج مشاهده نمود. مطالعه گونه ای از خردی رافعال می نماید که درجهت آن مطالعه می گردد و خود جهت آن نیز بستگی به چالش های پیشین ما در زندگی و تجارب خویش دارد که به کل ذوق و تمایلات ما ومورد دیگر که از اولویت های اهمیت دادن قرار دارد در اختیار بودن منابع بنابه ذوق وکشش افراد می باشد. حال خود مطالعه، بستگی به مطالب ارائه شده و اولویت نیازها و زمان و مکانی که در اختیار شهروندان قرار می گیرد؛ است. در حالت هایی که اندیشه ای از بالا تزریق می گردد مطالعه گونه ای زمان تلف کردن تلقی و یا حتی شکلی از رفتار غیرهنجاری می باشد که تا می توان باید از آن پرهیز نمود و



باید به تفکرات سطحی و تک جملات بسنده و اکتفا نمود چون روند اندیشه‌سازی و آگاه‌پذیری افراد و جامعه به دستان عده‌ای قرارداد شده و دیگران در آن به مانند ربات‌هایی که آن اندیشه ساخته و پرداخته شده از بالا را درزندگی پیاده نمایند و روند تغییرات در چنین جامعه‌ای نیز کند و در بعضی موارد که کسانی ازبذل جان اندیشه پروری می‌کنند و در کل، زندگی خویش راتباه و نابود می‌سازند به شکلی ازحالت خردگونه بوجود می‌آید که فقط نفس می‌کشند اما درتغییرات نقشی اندک و یا حتی بواسطه عدم دسترسی به منابع آگاه‌سازی می‌توان بیان داشت که در حد صفر می‌باشد. حال مطالعه که در چنین جامعه‌ای که در اولویت نیست چرا باید دغدغه مطالعه را داشت. آیا مقصود مطالعه راستین است و یا مطالعه‌ای در راستای اندیشه‌ای خاص می‌باشد که ترویج آن نیزآزاد می‌باشد و اندیشه‌های دیگر را بسان دشمن قلمداد می‌کند. اولین فعل انجام یافته دراین خصوص محدود نمودن فضا و زمان و منابع کیفی و کمی در حد اعلای خویش است حال انگیزه و شور و نشاط مطالعه خود به خود نیز از جامعه رخت بر خواهد بست. یکی از کارکردهای مطالعه که بدان نیز توجهی نمی‌گردد و یا کم‌بدان پرداخته گشته این است که تبادلات و چالش‌هایی از نوع برخورد

اندیشه‌ها می‌توان باشد که در منازعات علمی سالم خود را بروز می‌دهد که به واسطه اینکه صاحبان قدرت در زمینه خرد از برخورد با هر اندیشه‌ای در حد منازعات علمی و به چالش کشیدن خودشان پرهیز دارند دیگر مطالعه بسان امری که در خلاء می‌باشد و مبنای تغییرات عظیمی است به حساب نمی‌آید و حتی چالش‌های نزاعی که دلیل شور و اشتیاق به کسب علم بیشتر و مطالعه می‌باشد خود را درحصاری تنگ می‌یابد که شخصی که مطالعه می‌کند از کل زندگی به ورطه نابودی می‌رود ازیرا که اولویت زندگی در چنین جامعه‌ای کسب منابع قدرت و رفاه است و کسانی که از اندیشه‌های موافق سخن می‌رانند موفقتر و پیروزمندترند و کسانی که به واسطه بذل و بخشش و نابود ساختن زمان زندگی خویش در پی آگاه ساختن خویش‌اند به حاشیه رانده می‌شوند و این خود دلیل دیگری برای سوق نیافتن به این حیطة شناختی که همانا مطالعه از برای اندیشه پروری می‌باشد؛ است. در نهایت آنچه مسلم است مطالعه خودباعث تغییراتی است و کسانی که از تغییرات واهمه دارند آن را دشمن می‌پندارند و به آن در راستای جهت و سوق دادنش تلاش می‌کنند که باعث اندیشه‌های افراطی در بین صاحبان قلم و یا یأس و گوشه‌گیری و بی‌انگیزگی

نسبت به آن می‌گردد و این توصیفی که نسبت به آن می‌توان داشت سخت اما شیرین می‌باشد.

### برافروخته گشتن

در زندگی روزمره بسی اتفاقات و رخدادهای سیاه و سفید و در بعضی موارد رنگینی بوجود می‌آید که بنا به دیدگاه شخص درگیر در آن می‌توان خویش را در مبارزه ای از برای بهتر بودن و شدن یافت و یا اینکه فرصتی که با آن از یک سکوبه مکانی بهتر خود را پرتاپ نمود. اما آیا هیچ وقت توانسته ایم از خود بپرسیم که در این رخدادها چه اندازه ما برای دیگران توانسته ایم مثمرتر باشیم و چه اندازه باعث خسران چنین کسانی از جنس خودمان گشته ایم. وظیفه ما در برخورد با رویدادهای زندگی چیست؟ و در مقابل دیگران چه اندازه مسئولیم؟ و چگونه برخوردی راشایسته می‌انگاریم؟ همه این سؤالات به این ختم می‌گردد که آیا ما نیت و افعال خیرطلبی در سر می‌پرورانیم و یا اینکه نیت و افعال سودجویانه و منفعت طلبی را در برخورد و روابط خویش توجه داده ایم. اگر که ما خود را به مانند یک مکان و مأمنی از برای دیگران می‌یابیم و نقطه اتکایی که بتوان با آن از مشکلات عبور نمود در این صورت وظیفه ما بسی متفاوت است تا اینکه ما خویش وارد در

مشکلات و یک جانبه از بهر سود خود وارد گردیم. بنابراین ما باید به مانند خورشید که جان می دهد و روشنایی می بخشد و از تاریکی و ظلمات بیرون می برد و روح امید را می پروراند، بسی قدرتمند باشیم و اینکه خود نیز هرگز پایان نیابیم و خود به درد دیگران دچار نگردیم و همدل و همیار باشیم نه اینکه همدرد و غمخوار گردیم. کمک کار و کمک دهنده باشیم تا اینکه باری بردوش و باعث ناراحتی دیگران گردیم. در کل دهنده و چیزی برای بخشش در وجود ما باشد. در حالی که مورد دیگر به مانند شمعی است که خودش نابود می گردد و حتی در صورت حیات نیز فضای محدودی را روشنایی می بخشد و از برای خود نیز مفید نیست و توان سرپا نگهداشتن خود را ندارد تا چه رسد به اینکه بخشنده و دهنده باشد. چنین شخصی خود را نابود می کند تا اینکه دیگران کمی نور دریافت دارند و این فداکاری بزودی فراموش می گردد. او دهنده و بخشنده نیست او همدرد است نه همدل و چنین شخصی را نباید دهنده و بخشنده دانست. تعلیم و یادگیری از دادنی صرف که باعث وابستگی جسمی و روانی می گردد بهتر است و چنین چالشی دلیل اعتلای روابط می گردد.

## نتیجه تلاش

زمانی برای فعلی که انجام می دهیم؛ اگرکه نتیجه کاروتلاش وزحمت در جهت سودمندی بوده باشد از آن شاد می گردیم و خود را انسانی موفق می یابیم حال اگر حاصل تلاش وزحمت ما بر جهت شکست رهسپار باشد و از آن هیچگونه سودی عاید نگردد نه تنها شاد نمی گردیم بلکه در جهت شکست احتمال دارد دچارخسران و نیاز نیز گشته باشیم بنابراین در این صورت چالش و تناقضی بوجود می آید که از سویی به گونه ای انتزاعی فعل و عمل موفق را در تلاش و کوشش می یابد و از سویی دیگر با برخورد شخصی نسبت به اعمال و تلاش های خویش شکست را عاید می نماید بنابراین این دوگانگی خود را به سمت تناقضی می کشاند که لاجرم باید حل گردد که در صورت عدم حل چالش آسیب جبران ناپذیری در انتظار می باشد. اگر که حاصل تلاش ها پیوسته باشد و شخص انگیزه های بیرونی را در آن دخیل داند در این صورت شخص و جامعه ای که شکست خورده در پی دشمنی با منبع شکست می رود و این بذر خشونت و عصبانیت را می پاشاند. حال اگر منبع فرضی و یا واقعی بیرونی که باعث شکست گشته توانا تر باشد انگیزه دشمنی خود را در لباس مبدل که مخالفت ولجبازی و نافرمانی را

بروز می دهد و اگر شخص و یا جامعه ای که دلیل شکست گشته ضعیف تر باشد در صورتی که خویش آمادگی داشته باشیم عصبانیت و خشم به نزاعی خونین منجر می گردد و این به سبک های شخصیتی و گونه تجارب و فضای روانی حاکم بر شخص و یا جامعه نیز مربوط می باشد که چگونه در واقع شکست خود را باسازی می نماید. حال اگر منبع های شکست را داخلی بدانیم و منابع خویش را ضعیف تر از آن بدانیم که به چنین موقعیتی دست یابیم بنابراین چندین حالت بنا به وضعیت روانی و شخصیتی و منابع حمایتی بیرونی و در دسترس خویش بستگی دارد. اگر که منابع حمایتی بیرونی مناسب باشد و وضعیت روانی و شخصیتی نیز در حد و اندازه ای متناسب با ظرفیت حل مشکلات موجود باشد می توان دوباره خویش را باسازی نمود و در موارد متعددی تلاش را افزون کرد و از شکست های ممتد ناراحت و سرافکننده نگشت و به زندگی خویش ادامه داد و در صورت تلاش بیشتر در آن حوزه خود را محق پیروزی یا شکست، انتظار داشت و راهی دیگر اینکه به کل آن موفقیت که در ذهن می گذرد به شرط اینکه مسئله ای موجود نباشد اهمیت خویش را ازدست داده و مسیر موفقیت را در تلاش برای نتیجه‌هایی از افعال دیگر جست و هدف و یا اهداف

را تغییر داد و اگر که مسئله ای وجودی باشد دیگر راهی به جز موفقیت نیست بنابراین باید تلاشی در حد و اندازه نمود که بتوان چنین راهی را طی نمود. حال اگر منابع حمایتی و روانی درونی و بیرونی مناسبی در دسترس نباشد و مسئله ای وجودی در دست یابی به موفقیت مطرح باشد در این صورت تخریبی به کل وحشتناک انتظار را می کشد مگر اینکه معجزه ای رخ دهد و امید این را داشت که شخص ظرفیت وجودی بیشتر در حد و اندازه مشکلات حاصل از شکست را داشته باشد. هر شکست نیرویی بالقوه با تلاش و کوشش و امید فراوان به موفقیت، به شکست منجر گردد و دیگر بالقوه ای نباشد که با آن انتظار تلاش و کوشش دوباره را داشت. دو راه وجود دارد یا اینکه شخص مسیر را قبل از اینکه ظرفیت های بالقوه اش تمام گردد؛ تغییر جهت دهد که اگر بنیادی و وجودی باشد بسی سخت می باشد و یا اینکه خویش را تا حد نابودی کامل در مسیر نگاه دارد و در نهایت در صورت عدم دستیابی به موفقیت در جهت نیروهای نابودگر محیطی گام نهد که از برای خود و جامعه بسی خطرناک می باشد. به مانند افسردگی و اعتیاد و سرافکنندگی و طرد و انزوا و منزوی بودن از جامعه تا حدی که در

نهایت تفریط به خودکشی منجر می گردد امید است چنین چالش هایی برای همگان عاقبت خوبی داشته باشد.

### مدیریت نمودن

راه کارهای مختلفی برای انجام اعمال وجود دارد و بسته به اینکه در تحقق یافتن اعمال وظیفه و نقش ما چگونه است و اینکه فعل انجام یافته به چه اندازه از برای ما در اولویت قرار دارد و برای آن اهمیت قائلیم می توان موضع گیری اشخاص و جوامع و فرهنگ را مشاهده نمود که به چه نحوی خود را در موقعیت قدرت و یا ضعف قرار می دهند. حال کسانی در وضعیت قدرت و محق از برای فعلی هستند و دیگران بواسطه نقشی که دارند به زیردستان تشبیه می گردند. مدیریت بواسطه اعمال سیاست و راهکارهای خویش دو راه پیش روی دارد یا اینکه اعتماد نماید که دیگران اعمال را انجام دهند و یا اینکه با عدم اعتماد در راه انجام اعمال خود را درگیر نموده و مدام در نقش آزردهنده از برای مجموعه، خویش خود را بروز دهد و فضای روانی مجموعه را متشنج گرداند و بدون هیچ گونه حق اظهار نظری از برای اعضای مجموعه خویش دستورات خود را لازم الاجرا داند. این تنش چالشی است که مجموعه بدان دچار است که مدام برخوردهایی از نوع



روانی بوجود می آورد. حال این تنش را با تغییر شیوه عملکرد مدیریتی می توان بخوبی مدیریت نمود و یا اینکه بدتر کرد. در این محل مدیریت نقش هماهنگ کننده اعمال را دارد؛ نه انجام دهنده افعال و او کسی است که باید حامی و پشتیبان در جهت فضای روانی مطلوب باشد؛ نه اینکه خود حضور خویش نیز از برای گروه تنش و چالش انگیز باشد و نیروی روانی مجموعه صرف برخورد با حضور مدیریت گردد. همه این افعال مدیریت به سبک و شیوه منش مدیریت در راستای نقش رهبری کننده بر می گردد که آیا می تواند در نقش مدیریت بخوبی اجرای وظیفه نماید با اینکه او از برای این نقش نمی تواند نیروی مفید و مثر ثمری باشد. در هر مرحله ای اعتماد و هماهنگی بین اعضای مجموعه و اینکه فضای روانی شاد و مفرح با وجود حضور اعضای فراهم گردد و اینکه بتوان با وجود همدیگر، انرژی گروه بیشتر گردد. مدیریت باید بتواند که بپذیرد که هرکسی بنا به ظرفیت و توانایی خودش اعمال را انجام دهند و به ظرفیت و تواناییهای تمام اعضای واقف باشد و هر کاری را که اعضای می توانند به انجام رسانند به آنان محول گرداند و از تک روی بپرهیزد. حال باید اهداف نیز از برای مجموعه تعیین باشد و رهبریت و مدیریت مجموعه صرفاً از برای هدف توافق شده به پیش رود

و از اصول احترام به گروه تبعیت نماید و جایگاه شخصی و اجتماعی و فرهنگی هر یک از اعضاء را به رسمیت بشناسد. حال درمورد اعضاء نیز اوضاع به گونه ای می باشد که آنان نیز باید خلاقیت در برخورد با مدیریت و انجام فعل را به نمایش گذارند و تعادلی بین خواسته های مدیریت و رهبری و نیازهای انجام فعل داشته باشند و خویش را در حصار تنگ نظرات و قیود مدیریتی قرار ندهند ازیرا که نظرات مدیریت و راهبری کننده در حد انتزاعی می باشد و از ایده آل ها و اهداف از پیش تعیین شده ناشی می گردد که بدون توجه به نیازهای زمانی و مکانی انجام اعمال تئوری های ارائه گشته است درحالی که در مرحله انجام اعمال بسی مشکلاتی بوجود می آید که نمی توان به طور قطعیت و کامل نظرات انتزاعی را به انجام رساند چون باعث تنش و چالشی عظیم و مخالفت هایی گسترده می گردد بنابراین در مرحله انجام اعمال چنین تعادلی بین انتزاعیات رهبریت و مدیریت با مرحله به عمل رساندن نظرات و نیات چالشی است که نیازمند خلاقیت و توان انجام اعمال و در نظرگرفتن نظرات مدیریتی دارد.

## دیر شدن

مدام در تکاپو از برای اهدافی هستیم که هر لحظه آن را تغییر می دهیم و آن هم بنا به موقعیت و ظرفیت های وجودی و امکانات در دسترس و این را خواست های خویش در جهت بهتر شدن و برترگشتن می نامیم. در این احوالات درونی خود را حاصل اهدافی که بدست آمده و شکست هایی که به نتیجه ای قابل پذیرش از برای خویش می دانیم. بنابراین از این همه خواسته که داشته ایم تنها عده ای از آن شانس موفقیت یافته اند و بقیه در راستای تغییر زمان و مکان و روحیات درونی تغییر یافته و جهت آن با اهدافی دیگر جایگزین گشته است. حال درمی یابیم با گذر زمان خویش را داخل در جهنمی از خواسته های تحقق نیافته و بهشتی از خواسته های محقق گشته می یابیم. جهنم از جهت آن خواسته ها بسان آرزوهای درونی مسیر و جهت ما را در تلاشی واقع گردانیده اند و انرژی درونی و بیرونی و ظرفیت های بالقوه ما را هدر داده اند و دیگر زمان و مکان از برای جبران آن به سر آمده و حاصل آن تلاش ها نه تنها موفقیت نبوده بلکه خسران و زبانی از ذات دست نیافتنی و شکستی عمیق بوده اند. اما امری که حال تحقق یافته، اگر که در جهت خواسته های ما بوده است ما خود را پیروزمند و به این

موفقیت فخر می ورزیم و از جهت آن دچار غروری می گردیم که ریشه در خواسته های قبلی ما دارد. و اما اگر که شکست خورده ایم حاصل آن را در رفتار و اعمال اجتماعی و خود شخص می توان جستار نمود که خود را در گوشه ای از زمان و مکان، تنها حس می نمایم که ظرفیت های بالقوه خویش را در آن خواسته ازدست داده و امکانات ما محدودتر گشته است که حاصل چنین امری تغییر سبک و جهت گیری فکری خویش از گونه ای درونی و بی ارزش گشتن دیگر خواسته ها می باشد. اما در ذات امر باید به خواسته هایی دیگر در هر زمان و مکان پروبال داد و از برای آن انرژی خود را متمرکز نمود و این روال تا زندگی در جریان است به گونه ای چالش انگیز ادامه خواهد داشت.

### مرداب

زمانی امری از درون فشار می آورد و خون را به جوشش می کشاند اما موانع بیرونی امکان بروز آن را ندارد و خواسته درونی در اندرون دچار خفگی می گردد. زمانی که خواسته درونی از برای اجتماع مفید می باشد ولی خود همین بنیان اجتماعی وجود آن را پذیرا نیست و دیگرانی نیز وجود ندارند که آن را درک و فهم نمایند. زمانی که می توان بیان نمود اما این بیان از برای خود بسی ناراحتی هایی به دنبال دارد. زمانی در

گذشته با وجود مشکلات از نوع محیطی و کمبود امکاناتی دسترسی به امری دچار اشکال گردیده و در زمانی دیگر در پی جبران خسارت بوجود آمده تلاشی به انجام می‌رسانیم و حال دیگر زمان خیلی از دست رفته است و هیچ نوع تلاشی قابل خوانش با نوع تلاش بوجود آمده نیست و تلاش‌ها همگی به شکست منجر می‌گردد. این چنین بحثی به دردی عمیق، شخص را دچار واجتماع را وارد در زیان می‌گرداند که زیان بوجود آمده از بنیان خاکستر امیدهایی است که روزی شکوفه‌های آن عطر روح انگیزی به هوا می‌افشاد و زیبایی آن امید، انگیزه‌ای را بنیان می‌گذاشت که با آن هر تلاشی در آن راستا به شیوه‌ای خستگی‌ناپذیر خویش را می‌قبولاند و امیدها همگی در سمت و سوی رشد و تعالی بودند. به ناگاه کشتی امید به مردابی برخورد می‌کند که راه نجات از آن همانا دست و پا زدن می‌باشد در حالی که همین دست و پا زدن دلیل بیشتری است از اینکه خود را در آن مرداب فرو ریافته‌تر می‌یابیم و شکست‌نهایی را به چشم خویش نظاره می‌کنیم که اگر دست و پا زنیم بیشتر فرو می‌رویم و اگر ساکن و بدون تحرک باشیم باز راه نجات همانا نابود گشتن است. بنابراین اندوهی عظیم از ناتوانی در مسیر امیدها حاکم می‌گردد که توانایی مقابله با آن وجود

ندارد و جوشش درونی برای رهایی از آن به یاسی فراگیر تبدیل می‌گردد و باید منتظر بنشینیم تا اینکه ناجی از راه رسد و مسیر را هموار نماید و یا اینکه منتظر باشیم که در آن مرداب خود ساخته فرو رفت که این چالشی از نوع زندگی و مرگ ایجاد می‌کند که امید به تخیلات تبدیل گشته و نابودی واقعیتی قابل لمس گشته است.

### بردگی

شخصی را به تصور آورید که مدام از شکست های خویش در زندگانی فردی و اجتماعی متوسل به ناله شده است؛ او از مواردی می‌گوید که دوست داشته بدان دست یابد اما امکان آن برایش فراهم نگشته است. می‌توان این سؤال را بیان داشت که آیا دوست داشتن برای انجام فعلی همراه خواستن از جانب او بوده است یا صرفاً از برای ارضای امیال خویش از نوع زیبایی شناسی و یا شناخت و یا ارضای تمایلات دیگر و یا تکرار مکررات به موردی چه بصری و چه شنیداری به آن گونه حس و علاقه پیدا نموده است و هیچ گونه خواستنی در میان نبوده که بتوان آن را هدف تلاش قرار داد. عده ای این را شکست تلقی می‌نمایند غافل از اینکه شکست در خواستن و تلاش نمودن و مسیر و روند بوجود می‌آید که نمی‌توان آن را به هیچ روی شکست نامید زیرا که اگر در

تلاش به آن دست یابیم آن موفقیت است و حال اگر در تلاش فراوان به آن دست نیافتیم باز نمی توان آن را شکست نامید زیرا که شخص ظرفیت های بالقوه خویش را به کار بسته است و همین مقدار ظرفیتی که داشته بروز داده و هیچ گونه کوتاهی نشده است. حال شکست در زمانی بوجود می آید که شخص امری را اراده و خواسته و توانایی رسیدن به آن طبق موازین ظرفیت های بالقوه ای که بالفعل نگشته را در اختیار داشته است ولی نتوانسته از آن استفاده نماید و یا اگر که توانسته آن را به کار نبسته است در این صورت چنین خواستنی ناراحت کننده و با اندوه و پشیمانی و ناراحتی همراه می باشد. اما اگر به گونه ای متوالی چنین شکست هایی را تجربه نماییم و اعمال و نیاتی داشته باشیم از ظرفیت های وجودی خویش در راستای دست یافتن به آن بهره نبریم انباشت چنین خواستن هایی که به نتیجه منجر نشده، باعث مشکلات روحی و روانی و وابستگی و ضعف شخصیتی و اختلالات هیجانی و استفاده نا به جا از مکانیزم های دفاعی می گردد و روابط شخصی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر شکست را در حصول نتایجی دخیل بدانیم که بدان دست نیافته ایم در حالیکه برای آن تلاش نیز نموده ایم این گونه شکست دلیل گونه ای ریا در ناراحتی شخص از

برای خویش می گردد که بنیانی در واقعیت ندارد ولی شخص اصرار به شکست دارد تا اینکه از مواهب محیط اجتماعی در دسترس استفاده نماید تا بتواند خویش را اغنا نماید که آن را طالب بوده و در راه آن تلاش نموده و تمام ظرفیت های خویش را به کار بسته است تا از شر عذاب وجدان و ناراحتی و سخنان اطرافیان که از برای آن خواستن تلاشی در خور نداشته است؛ خویش را درحصاری از امنیت قرار دهد در حالیکه خود شخص به یقین به این امر اذعان دارد که صرف همراهی طولانی با فعلی یا نیتی و یا حس و علاقه ای ناخودآگاه به آن اندیشیده و هیچ گاه خواسته ای برای تصاحب در وجود شخص پروبال نیافته که از برای آن تلاش نماید و آن را در جهت نیازهای خویش قرار دهد که آن را با هر قیمتی خواستار و طالب گردد. ((بردگی از جایی حاصل می گردد که شخص و یا اجتماع به واسطه خواستن های ممتد در حصول نتیجه ناتوان گشته اند و حال با هر نشانی از نور، بارقه های امید گشایش در احوال و اعمال خویش با شعفی دیوانه وار سر تعظیم از برای هر شخص و یا اجتماعی فرود می آورند که آنان را امید ی چه واهی و یا واقعی بشارت دهد.)).



## تمسخر

هر عملی واکنشی مخالف و موافق خود را به همراه می آورد. کسانی که مخالف اند مواضع خویش را طبق امورات و روابط اجتماعی و فضای حاکم علنی و یا غیرعلنی می نمایند و حال موافق ها اگر جایگاه برتری داشته باشند به راحتی آن را علنی می نمایند. این عمل در روابط اجتماعی و روابط فی مابین انسانها اگر به گونه احترام انگیز و در راستای همکاری و همدلی و همیاری صورت پذیرد نتیجه ارائه خوبی ها به همدیگر می گردد و اگر مباحث منفعت طلبی و به چالش کشیدن موقعیت دیگران و برتر نشان دادن خویش از گونه بهتر و برتر بودن باشد، نمود آن در اخلاقیات تمسخر دیگران بروز خواهد یافت. تمسخر مکانیسمی است که شخص بواسطه آن از مشکلات خویش فرار می کند پس شخصی که به کرار تمسخر می کند؛ شخص روان رنجوری می باشد که در صورت افزایش آن به نوروژ (اختلال روانی خفیف) در مسائل روانی دچار می شود. حال از زاویه اجتماعی و روابط فی مابین، شخصی که تمسخر می کند اندیشه خار نمودن شخص مقابل را در جهت ساختن رابطه ای خصمانه پی می گیرد که در این رابطه خصمانه او خود را در جایگاه برتر و دیگری را در جهت

ضعف و حقارت می یابد و با این کار در راستای منفعت طلبی که بتواند حاکمیت خویش را در رابطه اثبات نماید، می باشد. و اما شخصی که مورد تمسخر قرار گرفته است اگر در موقعیت ضعیف تری قرار دارد از برای نتوانستن و نه اینکه نخواستن به اجبار درونی و بیرونی به سکوت پناه می برد و اگر که قدرت مقابله داشته باشد او یک راه متمدانه ترک رابطه را بدون ایجاد چالش طی می نماید و یا اگر که نتوانست و در ظرفیت وجودی خویش چنین راهی امکان نداشت مقابله به مثل می کند که خود همین باعث نزاع هایی در رابطه می گردد و اگر تمسخر، گونه ای ابزاری از برای ایجاد حکومت ضعیفان اندیشه و روان بر دیگرانی از هر نوع و جنس می باشد که با آن بتواند روان و اندیشه خویش را سروسامان دهند و از مشکلات خود فرار نمایند. از چنین کسانی بواسطه همین تحقیر کردن و آزار رساندن و منفعت طلبی بالاجبار باید دوری جست چون اینان به هیچ وجه چنین رفتاری را ترک نخواهند کرد ازیرا که احترامی برای دیگران قائل نیستند.

## یادآوری مشکلات

چالش ما در مقابله با مشکلات مدام بدبین گونه بوده که با گذر زمان آن را فراموش می کنیم و با آمدن مشکلات دیگر آن را از صحنه یادآوری خاطرات پاک می نماییم. اما مشکلات سطحی را شاید بتوان چنین عمل نمود وقتی مشکلات عمیق تر و ژرف تر وجودی و اموری که هویت و کل وجود ما را به خطر انداخته و یا زندگی خودمان و یا عده ای و جامعه ای را متحول نموده به هیچ وجه نمی توان فراموش کرد. حال درامورات درنوع سطحی آن تکلیف واضح است که حافظه را باید در جهت سطحی نگری آن مشکلات دانست و آن را بدون تکرار و مرور کردن درفرایند زمان از ذهن پاک نمود زیرا که مشکل گذرا بوده است. حال در برابر مشکلات عمیق تر اگر که حل گشته باشد زمان آن را کمرنگ می کند و در بعضی که کامل حل گشته رنگ آن بیشتر به سردی می گراید و در بعضی دیگر که به مقداری حل شده به اندازه آن مقدار حل گشته کمرنگ می گردد و در بعضی که فقط سرکوب شده به مانند آتش زیرخاکستر می باشد و هر آن می تواند زبانه کشد و خاموش شدن آتش آن، مشکل مقطعی و گذراست. در مورد خاطره آن اگر که بتوانیم خویش را با فعالیت هایی مشغول نموده و ذهن خسته

گردد و یا مشغولیات ذهنی بدست آوریم و یا انگیزه‌هایی از نوع اعمال خوشایند به وجود آید؛ یعنی آن شکست و مشکل در زندگی باعث مشکلاتی در آینده شده باشد، می توان با آن به گونه ای کنار آییم ولی اگر آن مشکل و شکست باعث روندی تخریبی درکل زندگی باشد و آثار آن به هیچ روی قابل پاک کردن نباشد و انگیزه های زندگی از روند رویدادها رانتوان جست به چنین حافظه ای فقط می توان مسکن هایی از نوع مقطعی با شادی های گذرا بخشید و امیدهایی که بنیانی در واقعیت ندارد و این چنین امیدهایی در زمان اندکی به سردی می گراید و آثار آن مشکل و شکست در صحنه زندگی خودنمایی می کند. بنابراین در مورد این چالش که مشکلات را باید از حافظه پاک کرد و یا با آن ساخت می توان بیان داشت که حافظه ای کارا و مفید می تواند باشد که به مقدار بیشتری مشکلات و شکست های زندگی را از یاد ببرد و در صورت سازگاری با مشکل آن را کمرنگ تر از قبل نماید و به هر درجه ای و با هر حربه و تلاشی امید زندگی را برای ادامه مسیر به وجود آورد.

## برخورد با شکست ها

در پی بردن به شرایطی که باعث رفتارهایی از سوی ما می گردد و اینکه این رفتارها ریشه در خودآگاهی و یا ناخودآگاهی ما دارد و در چه بستر فکری بدان می پردازیم و در این بستر درچه فضای روانی- اجتماعی گرفتار هستیم و حال در زمان و مکان چنین رفتاری خویش را موفق و یا شکست خورده می یابیم؛ تفاوت بسیاری خواهد داشت. زمانی نظر برانجام فعلی از نوع ترک و یا گریز از چیزی و یا مکانی داریم که این صرفاً از ناامیدی و شکست های مستمر ممکن است ایجاد شده باشد حال خود را محق می یابیم که دراین استیصالی که گرفتاریم تصمیم به امری می گیریم که کل صحنه بازی زندگی را برهم می زند و این بسی خطرناک می نمایاند. در بستر فکری که چنین نمود می یابد می توان به شیوه اندیشیدن به آینده و اینکه این خود دلیل امیدی برای خویش نیافته است. حال در ناامیدی کامل دست به ترک و یا فرار زده است که اگر این را بتوان به خوبی بررسی نمود از دیدگاه ضربه زدن به خویش بسی متفاوت است با کسی که درپی نابودی خود برمی آید. شخص اول امید را در مکان و زمان دیگر می یابد و هنوز به کل قطع امید ننموده است و چاره کار را در تغییر وضع موجود می یابد و با این عمل و

رفتار و تفکر واکنشی در پی آرامشی مقطعی و اندیشیدن به موضوع در زمان و مکان دیگر است تا شاید در نحوه برداشت خویش بتواند تغییری حاصل کند و از تفکر شکست بیرون آید و در مبارزه ای دیگر فرصت رشد و تعالی خود را دوباره، هر چند با تأخیر و دل شکستگی بیازماید تا شاید فرجی حاصل گردد. این فرار از مشکلات نیست بلکه فرصت بهبودی به خویش از برای زخم هایی است که روان او را آزرده و در این میان اگر که چاره نباشد بهترین گزینه برای تغییر وضعیت روانی می باشد و اما کسانی دیگر که راه دوم را پی می گیرند و دست به اعمال خشونت آمیز از برای پایان دادن به روند زندگی خویش می زنند آنان زخم عمیق تری را متحمل گشته اند و این زخم همچنان باز است و تمام انرژی شان را به تحلیل برده و مجالی برای تفکر کردن و یا اندیشیدن به گونه ای مثبت برای خود را محدود نموده اند و یا حتی غیرممکن گشته است و در این گیرودار با تلنگری از جانب فضای پیرامونی به مانند دیگی جوشان کمر به نابودی خویش می گیرند و حال وظیفه اطرافیان پی بردن به زخم روانی است که آنان را امکان می دهد در جهت بهبود وضعیت او یاری گر و همراه باشند. این چالش همواره در فعلی که منجر به تصمیم بعدی می گردد در نهایت امر موفقیت و یا

شکست را در پی خواهد داشت و برای آن باید برنامه ریزی نماییم که در هر دو صورت چگونه خود را سالم و یا پرانگیزه از برای آینده ای پر از امکانات روانی نیرو بخش گردانیم.

### قوی بودن

چگونه می توان با روند افزایش مشکلات، خویش را محکم گرداند و از کنار مشکلات به مانند کوهی استوار گذر نمود. آیا جز این است که مشکلات را از فضای بیرونی بنگریم و آن را داخل در خویش احساس نماییم؟ آیا جز این است که مشکلات را مدام درکنکاش قرار دهیم و نقاط قوت و ضعف و نیروهای خویش را بررسی نماییم؟ همه مشکلات خود بسان نیروهای شر و بد نیستند بلکه آن می تواند جزو چیزی باشد که ما را از آینده ای نامعلوم نگاه دارد و اینکه این مشکل و ناراحتی امکان دارد که از مشکل و ناراحتی بزرگتری که ما اطلاعی از آن نداریم ممانعت نماید. ما مدام خود را در ناراحتی هایی درگذر عمر احساس می کنیم و در این امر خویش را شکست خورده و یا حاصل کسب تجربه می یابیم. اما اگر که آن را در روند خود بسان قوی گرداندن نیروهای بالقوه بیابیم که در مکان و زمان مناسب می توان از ظرفیت نیروهای بالفعل در موقعیت روانی متناسب بهره بریم این را

می توان حاوی کسب تجربه پنداشت که برای ما در کوتاه مدت (که از آن ابهام داریم) ناراحت کننده می نماید ولی در بلندمدت ما را توانا می گرداند و حاصل پیروزی های بعدی، هر چند با سختی های دیگر می باشد. در مورد دیگر اگر که شکست و ناراحتی را حاصل اتمام نیروهای خویش و پایان تلاش خود در آن مورد خاص بدانیم بنابراین این شکستی است که باید پذیرا گردیم و آن مورد اخص را به تاریخ بسپاریم و موفقیت و پیروزی و تلاش را در موارد دیگر جستار نماییم. اما این خود اگر که باعث ناراحتی عظیمی در شخصی شود دلیل ایجاد نقطه ای سیاه در مکان صفحه زندگی که سفید می باشد؛ می گردد و حال اگر که نقطه ای سیاه که حاصل شکست هایی در طول زمان و در موقعیت هایی فرای انتظارات است؛ افزون گردد این خود دلیلی بر ناراحتی عظیم و همیشگی و تغییر سبک و شیوه زندگی می گردد (که بدان در زبان عامیانه دل شکستن نیز گفته می شود). موردی را تصور نمایید که شکست های پیاپی صفحه سفید زندگی را با نقطه هایی از سیاهی انباشت نموده و با هر موفقیت بعدی نیز که حاصل می گردد آن سیاهی احتمال کمرنگ شدن دارد اما هرگز از بین نخواهد رفت بنابراین چنین شخصی چاره ای جز تغییر سبک زندگی ندارد؛ چون این تغییر از



پی آمد بنایی حکایت دارد که از اندرون، شخص را به خمیدگی روانی گرفتار نموده است. ناراحتی که به دل شکستن در زبان عامیانه تعبیر می گردد حاصل یک مورد خاص و یا یک شکست مقطعی و یا دست نیافتنی به امری خاص نیست بلکه حاصل انباشت موارد خاص و شکست هایی ریشه دار از برای شخصی (و نه تفسیر دیگران از آن) و گذراندن تمام تلاش ها و حیطة خود را محدود نمودن به دلیل کاستن از انرژی هایی که از تلاش های منجر به شکست هزینه رفته است و این چنین فرد ناراحت گشته که کل انرژی های خود را صرف نموده چاره ای جز انزوای سنگین ندارد تا در آن فضای سکوت زخمی روحی که دهن باز نموده است از زخم زبان هایی که به مانند میکروبی سمی بر روح و روان او ضربه وارد می سازند و از رفتار انحرافی و یا شکستن بیشتر جلوگیری نماید و با این زخم های سر باز مدام خود را در چالشی از نوع ماندن و یا رفتن و یا نابود ساختن گرفتار بیند. اما همه چیز به امکانات موجود و فضای روانی و ظرفیت و توان خود شخص و عمق زخم هایی که با آن روح و روان خویش را آزرده احساس می کند، وابسته است. اما چاره کار چیست؟ آیا جز این است که شخص باید سعی در التیام زخم ها آن هم به شیوه ای ریشه دار و عمیق و در

معرفی خاصی از برای هر زخم و نه درمانی مشترک برای زخم هایی از جنس های مختلف اقدام کند. همان گونه که هر بیماری داروی خاص و مراقبت متفاوتی می طلبد بنابراین هر زخم روحی و روانی که حاصل شکستن عمیق در مرحله ای از زندگی بوده است باید به گونه ای دیگر آن را تحلیل نمود که آیا آن شکستن عمیق بوده و یا اینکه تصورات ما به چنین دیدگاهی داغی زده است اما هر درمانی نیز صورت گیرد یک نکته مسلم است که هیچ درمانی نمی تواند روح و روانی که شکست را پذیرا گشته به حالت اولیه خویش برگرداند بلکه آن درمان صرفاً می تواند در ادامه مسیر شخص را یاری نماید که با آن زخم روان خویش را سازگار گرداند. ((در تعریفی از جنبه ناراحتی، زندگی بسان لوحی سفید می ماند که در هر ناراحتی که حاصل سدهای خود و یا دگر ساخته ای باشد، هر ناراحتی آن را به لوحی سفید با نقطه هایی سیاه که در هر مرحله ای بر آن نقش خواهد بست، بدل می کند.)).

### اتفاق

((گویی هرآن چه را بخواهی، بدان دست نمی یابی)). این جمله را بسی به کرار از اشخاص متفاوت در قالب های فکری متفاوت شنیده ایم. آیا جز این است که خواستن و اراده کردن را اشاره می کند

که به آن سمت نرویم. حال در زندگی با مسائل بسیاری دست و پنجه نرم می کنیم و در هر مورد که آن را خواستار بوده ایم و با تمام وجود طالبش بوده ایم و در آن راه گام نهاده ایم؛ آن را هرگز به دست نیاورده ایم و حتی گویی که خواست ما با مخالفت با خواست امری دیگر است و گویی امری در واقعیت خود مخالف اعمال ما مهره های بازی زندگی را چیدمان می کند و اگر نیز بدان با تلاش و سعی فراوان دست یابیم چون که حاکم و مسئول بازی او نبوده، به راحتی با بادی مخالف، موردی که با تلاش بسیار بدست آورده ایم به راحتی از دست می دهیم و خویش در نابودی خواست و اراده و تلاش خود به نظاره می نشینیم. اما این خود دلیل موجهی برای عدم خواستن و تلاش های دیگر ما نیست. یک امری قطعی و مسلم است که در کل خواستن های ما و تلاش هایمان چیزی به نام اتفاق و حادثه وجود خواهد داشت که تا به گونه ای خاص بدان ننگریم خویش را در حصار خواستن خود می یابیم که صرفاً به مانند اراده ای در سمت و سوی است که هیچ گونه اتفاقی در ریشه آن وجود ندارد. با اتفاق، شخص اراده و تلاش و خواست خود را متمرکز می نماید و به خواسته خویش نیز دست می یابد ازیرا اتفاق و حادثه همان حکم بازی است که به خوبی چیدمان

گشته و ما فقط باید تلاش خود را جابجا نماییم حال عده ای در این مورد کوتاهی می کنند و آن را به خود وا می گذارند که این هم دلایل به خصوصی دارد که از دایره بحث خارج می باشد. و اما اگر آن را به درستی جابجا نماییم؛ می توانیم اراده ای حاوی تأییدات اتفاقی و حادثه ای داشته باشیم و این خود بسی مقاوم تر از امری است که خواست ما صرفاً بر مبنای خیالات خویش بوده و هیچگونه اتفاقی در زندگی آن را پایه گذاری ننموده است. پس می توان چنین نگاشت که در تمام شکست ها به چنین امری توجه نماییم که یا زمان موفقیت با اتفاقی خوشایند فرا نرسیده و یا اینکه این اصلاً در جهت اتفاقات مثبت ما نخواهد بود و باید آن را رها نمود و تشخیص آن نیز با مثبت اندیشی حاصل می گردد که در مواقع سختی به درستی نمی توان بدان پی برد. هرگونه رسیدن به اتفاقات خوشایند گونه ای نیاز ما را در آن نهفته دارد که این اتفاق در سمت و سوی نیازی از وجود ما ریشه دارد که می توان آن را حلال مشکلات نامید. اتفاقات این چنینی در طول زندگی بسیارند که در مواقع بحرانی و در لحظات نهایی از جایی که انتظار آن نمی رفته، با اتفاق و یا حادثه ای، مشکلات ما که بسی سخت می نمود به سادگی و بدون تلاش زیاد حل گشته است. خطای

ما در برآورد لحظه آخر و توان و ظرفیت ما در حل کردن مشکلات و این که مشکلات بسان نیرویی خارجی که سد راه ما گشته اند و ظرفیت و انرژی ما را تخلیه نموده اند گونه ای ناامیدی از اتفاقاتی است که قرار است با حادثه ای سمت و سوی ما را به جهت مثبت تغییر دهند که این خود حاوی زمانی است که نیاز ما به درجه ای از بحران رسیده باشد و خواست درونی ما بر آن حکم راند و تلاش ما را با خود به همراه داشته باشد و اما این خود نشان از امری خارج از توان و خواست ما می باشد.

### رفتارهای متناقض

هر شخصی ابعاد و ویژگیهایی از خود بروز می دهد که ممکن است با هم اختلاف و یا اینکه با هم سازگار باشند. حال چگونه می توان این را به کل شخصیت او نسبت داد و از روی یک بعد نسبت به تمام ابعاد شخصیتی او نظر افکند؟ چگونه می توان تفسیری معقول از شخصی ارائه داد که او خویش در جدال با ابعاد مختلفی است که به گونه های متنوعی پرورش یافته اند و یا اینکه در یک فضای روانی هماهنگ، پذیرش و تأیید نگشته اند. ابعاد حسی خود به گونه های مختلفی می باشد و از زمانی که حس های مختلف مورد بررسی قرار گرفت و

داروین هیجانها را مورد بررسی قرار داد تا به امروز روند شناسایی و بینش نسبت به احساسات در همه پارادایم های روانشناسی مورد کنکاش قرار گرفته اند که این خود حاوی نظرات و شناخت ابعاد مختلف یک حس می باشد و خود نقطه عطفی در احساسات می باشد. حال اگر از خود احساس، به عنوان یک کل نام ببریم این خود می تواند شخصی که با این توصیفات به رفتار و اعمال دست خواهد زد بسی متفاوت گردد و کسی که از گونه عقلی و تفکری و یا اعتقادی و به گونه ای کلی ذهنی، رفتار و عمل نماید که این دوگونه چون از یک جنس نیستند بنابراین در مواقعی پیش می آید که آنان ندای ناهماهنگ سر می دهند و اینکه آنان درکی از طرف متقابل ندارند و یا اگر که دارند به عمد قصد آزار رساندن به همدیگر را دارند. حال اگر کمی دقت نماییم کسانی از گونه احساسی رفتار و عمل نموده و تقاضا و نیاز احساسی را خواستار بوده اند و گونه دیگر تعقل و کنکاشی ذهنی و رفتارهای ادراکی و سخنان و برداشت تعقلی خالی از احساس و این هر دو در یک خط موازی سیر می کنند به جای اینکه همدیگر را در یک نقطه وصل گردانند. آیا می توان بیان داشت که شخصی حاوی احساسی صرف باشد و شخص دیگر حاوی تعقل صرف؟ و حال چگونه انسان

احساسی و یا تعقلی را در یک قالب گنجانند؟ هیچ کس به تنهایی حاوی احساس و یا تعقل صرف نمی باشد؛ هیچ کس تمام خصایص مردانه را به کل ندارد و هیچ کس خصایل زنانه را به کل ندارد و درجه ای از دیگری را در خویش خواهد داشت. اما منظور از این سخن یک مرد معقول و یک زن احساسی نیست بلکه زن به مثابه خصایل زنانه که در مردان به درجات متفاوتی موجود می باشد و منظور از مرد معقول، مردی که به درجات متنوعی خصایص زنانه را نیز در خود پرورانده است. حال انسان از هر جنسی خصایل تعقلی داشته باشد دلیل نبودن احساس نیست و اگر خصایل احساسی را داشته باشد دلیل بر نبودن تعقل در او نیست که در زنان و مردان به درجات متفاوتی وجود دارد. بنابراین در روابط اجتماعی به چنین امری توجه نماییم که چگونه ما خویش را با احساس و یا تعقل شخص متقابل هماهنگ نماییم که مشکلی بوجود نیاید. اما یک نکته ای که جای بحث دارد و آن اینکه هر شخصی می تواند از هر دو خصیصه احساس و تعقل بهره مند باشد و در جنسیت او هیچ تفاوتی با دیگران نباشد. حال در مواردی او احساس صرف و در مواردی تعقل صرف را بکار می گیرد اما در کل زمانها نمی توان تعقل و یا احساس صرف را به کار برد که اگر کسی در همه

زمان به یک جنبه احساس و یا تعقل گرایش داشته باشد نمی تواند دیگر جنبه را پرورش دهد. حال در روابط شخصی، تعقل گرایی با منفعت طلبی همراه است و یا اینکه اصول انسانی و اخلاقی که در هر موردی چون مسئله ای ذاتی نیست بلکه از شیوه برداشت بوجود می آید گونه سطحی نگری می باشد ولی در احساس چون شخص با تمام وجود آن را حس می نماید و طالب و خواستار آن مورد خاص می گردد و در شور ذاتی خود غلطان است؛ به ذات و وجود و ریشه آن را بروز می دهد بنابراین دوست دارد که دیگری نیز چنین ریشه ای و ذاتی و احساسی رفتار نماید و اما اگر کسی با او سطحی عمل نماید او مأیوس و دلسرد و اندوهگین می گردد. چنین کسانی به سادگی می شکنند و این از روان لطیف و بروز راستین خودشان بوده است و کسان دیگر بسختی می شکنند ازیرا که آنان سطحی بروز داده اند و سطحی خواستار گشته اند و همه امورات را در محاسباتی وارد می سازند که ذاتی و ریشه ای نیست.



## در حاشیه بودن

در حاشیه بودن همیشه بسان فراموشی نیست بلکه قدرتی از برای نیرویی وجودی ایجاد می نماید که با این نیروی پر قدرت وجودی می توان کنکاش هایی ریشه ای از دنیای احتمالات انجام داد و با این کنکاش ها در سیر تغییرات به گونه مثبت و در راه رشد و تعالی گام نهاد که این خود مایه شمع از برای وجودهای تلاش گر و خالقگر امیدهایی در ریشه زندگانی می گردد. روند تغییرات به گونه ای است که گاهی فراموش می نمایم که در کجای تغییرات قرار داریم. آیا خویش در آن نقش و جایگاهی داشته ایم و اگر آری، مرز نقش هایمان تا کجاها امتداد دارد. انسان به حکم اخلاق و روحیه اجتماعی که از آن بهره برده و اینکه وجودی از نوع اجتماع پروری می باشد؛ می طلبد که در اجتماع برای خویش نقش هایی تعریف نماید و با این وظایفی که از برای خود تعریف نموده و درخواست های دیگران و خواست های خویش بتواند تعریفی از خویش ارائه دهد که در آن رضایت درونی از خود داشته باشد. با این عمل در روند گذران عمر بتواند مفید بودن خویش را تجربه نماید. حال انسان می خواهد برتر و بهترین باشد و برتر و بهترین یعنی از میان هم نوعان خویش بتواند به اثبات توانایی

خود نائل آید و بسته به شخصیت و منش و روحیه خویش طالب جلب توجه و تأیید از جانب دیگران است که با آن انگیزه های درونی و رفاه و رشد و تعالی را ایجاد نماید. حال کسانی که بیشتر به انگیزه های درونی توجه می نمایند در روند تأییدات خویشان به درون و رضایت از خود تکیه می نمایند و اینکه بتوانند اهداف تعیین گشته خود را به نتیجه برسانند و در این میان امکانات موجود از برای آنان حکم تأییدات از جانب ایجاد انگیزه احتیاجی نخواهند داشت و حتی این تأییدات مسیر و هدف آنان را تغییر خواهد داد. بنابراین تلاش خویش را در حاشیه بودن از اجتماع و تأییدات شخصی از برای خویش قرار می دهند ازیرا که تفکرات عمیق در حاشیه و خلوت و به دور از هیاهو و جنجال های پریشان وار کننده ریشه دارد اما کسانی که این گونه در حاشیه بودن را ترجیح داده اند را منزوی از اجتماعات انسانی تعبیر می نمایند و گریزان از اجتماع را به اینان برچسب می زنند. در حالی که اینان با تمام وجود و روح و روان خویش در درون و ریشه خود، در میان اجتماعات با تفکرات عمیق اخلاقی و فلسفی و علمی حضور دارند که این اظهار نظر درباره اینان که به گونه ای متواضعانه در پی کشف حقایق از برای کمک به رشد و تعالی و بهتر نمودن مسیر و راه

زندگی هستند گونه ای اجحاف به جایگاه آنان می باشد؛ چون اینان تلاش گراز برای اهداف خویش اند و نه تلاش گراز برای خواسته های دیگران. اینان خواست و تمایل و انگیزه های خود را در تلاش برای تحقق خواسته های خود قرار داده اند در حالی که دیگران خواست و تمایل و انگیزه های تأیید وار دیگران را در تلاش هایشان پذیرا گشته اند. گونه ای چالش وجودی در این محل قرار دارد که آیا به خواست خود عمل نمایند و یا اینکه در پی نیت دیگران باشیم تا بتوان با تأییدات آنان روندی از پذیرش ها و دست یابی به مواهب مادی و جایگاهی بدست آورد. و حال گونه دیگر که به تأییدات دیگران احتیاج دارند در پی تفکرات سطحی و روند تبلیغات به اشکال بازاری از برای دست یابی و رسوخ به درون دیگران که در آن بتوانند جایگاه خویش را از برای اجتماع بهتر و برتر گردانند که با این عمل به رضایت درونی که حاصل تأییدات دیگران است؛ دست یافته باشند. در میان اینان رقابت به هر شکل از اشکال وجود دارد و با این رقابت مجوز هرگونه رفتار غیراخلاقی را از برای خویش مجاز می پندارند. از برای اینان رشد و تعالی جامعه مهم نیست بلکه اینان رشد و تعالی خویش و دست یابی به جایگاه و وضعیت ظاهری برتر و بهتری را در اندیشه

دارند. آنان (کسانی که در تحقق اهداف به نظرات خویش اکتفا می نمایند) در دست یابی به رشد و تعالی اجتماع ایشارگر و فداکار و اینان (کسانی که در تحقق اهداف به نظرات دیگران توجه دارند و در پی حفظ ظاهر و کسب توجه می باشند) مخرب و نابودگر می باشند. حال می توان قضاوت نمود که کدام گروه مفید به حال اجتماع و کدام گروه خسران کننده اجتماعات است.

### خروج از موقعیت ویرانگر

هر از گاهی در برابر مشکلات خویش را بررسی و تواناییها و ظرفیتهای خود و امکانات موجود و فضای روانی حاصل از آن و نتایج حاصل گشته از آن را در نظر می گیریم و به نتایجی از نوع ادامه مبارزه و یا اینکه مبارزه را از یک نقطه پایان داد و در یک مسیر دیگر، خود را آزمود. اما هر کدام از این ادامه مسیر و یا خروج از مسیر مبارزه، از نوع وجود امکاناتی است که باید بدان به دیده کل ظرفیت شخصی برای هر کدام از آن که امکانش فراهم است؛ نگریست. مواقعی ما خویش را برای ادامه مسیر ناتوان و خواستار خروج از مسیر هستیم اما گشایشی در اعمال خود مشاهده نمی نماییم که بواسطه آن بتوانیم از مسیر خروج یابیم، پس چاره کار چیست و چگونه می توان مسیر شکست خورده را

ادامه داد؟ این خود دلیل بسی تفکرات می باشد که انسانی که شکست خورده است در ادامه مسیر چگونه بتواند خویش را سازماندهی نماید و در این راه از مشکلات آینده با چه ظرفیت و نیرویی خود را بسلامت عبور دهد. نیرویی که مشکلات گذشته آن را تحلیل برده است و در این راستا او را ناتوان ساخته است. حال او می طلبد که خروج نماید اما ظرفیت ها و امکانات موجود خارجی اجازه چنین اقدامی را نمی دهد گویی که او در یک قفسی محبوس گشته که به تدریج در حال نابودی اوست. اما آیا این تصورات خود او از توانایی و نیروهای خودش می باشد و این که این تصورات به چه میزان به واقعیت نزدیک است و در هر تلاشی برای خروج از این تنگنای تصویری او چگونه بر حجم ناتوانی خویش می افزاید و چگونه توانایی های خویش را سازمانی دوباره می بخشد. در هر صورت او گونه ای چرخش به سمت ناراحتی از خود بروز می دهد که از انباشت آن در پندار، شکلی از غالب گشتن ناراحتی ها و افسردگی در کل وجود شخصی نمایان می گردد که وجود او را تباه می نماید. حال با بررسی امکانات موجود تصمیم به خروج می نمایم اما دیگر وضعیت بسی متفاوت گشته است. مدتی که نیروهای تخریب و ویران گر حاکم بوده و کل وجود او را به تباهی

کشانده، گذشته است و نیروهایی از نوع مثبت روی به شخص نموده‌اند و او نه به دلیل فشار مشکلات که راهشان همواره گشته بلکه صرفاً به دلیل اینکه هیچ کدام از این فاکتورهای مثبت در پندار شخص نمی‌تواند آن تخریب و ویرانی وجودی او را انرژی دوباره بخشد بنابراین او بر خروج اصرار می‌ورزد و خروج را در مرحله ای باعث اتمام چالش‌ها تصور می‌نماید. چالش های زندگی از گونه توان مقابله و یا خروج از موقعیت ویرانگر و یا ویران کننده قبلی در کل دوران زندگی ادامه خواهد داشت.

### حسرت

تمایلات و کشش درونی مسیر تنش و یا آرامش را از برای آینده ای آرمانی و یا واقعی بدست می‌آورد. حال اگر نسبت به امری که جامعه هنجار می‌نامیم خود نیز تمایل داشته باشیم اما دیدگاه آرمانی باعث گام نهادن در آن مسیر نگردد این خود دلیل ناراحتی ها و مشکلاتی است که شخص خود را در حصار می‌یابد که یارای مقابله با آن حصارها را ندارد و هر روز را به روز دیگر ارجاع می‌دهد تا شاید فرجی حاصل گردد و در این کشاکش تمایلات و ذوق درونی و حصارهایی از نوع دیگران و یا خودساخته دلیل بسی آزارهای روانی از برای شخص

می‌گردد، و اما او انتخاب زیادی ندارد؛ یا اینکه به کل از موضوع مورد تمایل، تجربه کسب می‌کند و آن را با تمایلات دیگر از جنس و نوع دیگر جایگزین می‌نماید و در راه رسیدن به آن تمایلات اهداف نوینی خلق می‌نماید که همان را هدف گذاری کند و هر لحظه خود را با چالشی تازه مواجه بیند که راهی جز مشغول شدن بیشتر از برای او باقی نگذارد و دیگر تمایلی نداشته باشد که آن را طلب نماید اما می‌تواند تمایلات دیگری را به کناری نهد و از آرمان‌گرایی به واقعیت‌گرایی برگشت نماید و به تمایل اصلی خویش بپردازد اما به دلیل اینکه این تمایل اصلی خود سد راه تمایلات دیگر گشته است نزاعی درونی مابین آرمان و واقعیت در می‌گیرد که در این مرحله همیاری و کمک اطرافیان می‌تواند مؤثر باشد و شخص تصمیمات خویش را بنا به امکانات موجود و فضای روانی حاضر در نظر گیرد. اما همه این امورات به این بستگی دارد که شخص در رسیدن به تمایلاتش در گذشته دچار شکست گشته است و یا خیر؟ که در این مورد مسئله‌ای دیگر بوجود می‌آید که شخص در مسئله اصلی که هنجار اجتماعی می‌باشد دچار بحران گشته است و دیگر تمایلی به گام نهادن در مسیری که قبلاً شکست را بنا به دلیل کمبود امکانات موجود تجربه

نموده است؛ ندارد بنابراین، با اصراری بی پایان به دنبال تمایلات دیگر با حصول نتیجه ای نامعلوم گام می گذارد که با نیم نگاهی به شکست خود در طلب اندیشه اصلی نیز زندگی و آینده خود را ترسیم می نماید. اما چنین شخصی بالطبع دیگر زندگی خود را در حصار امکانات موجود یافته و از آزادی عمل که لزوم آن دست یابی به تمایلات می باشد محروم گشته است بنابراین زندگی برای او در پشت حصار حسرت همچنان ادامه می یابد. و اما برای گروه دیگر که به تمایلات خویش دست یافته اند زندگی رنگ سعادت و شغف و شادمانی است ولی گروه حسرت خورده در زندگی، صرفاً در رنج و عذاب و ناراحتی روزگار می گذرانند.

### در میان مشکلات ماندن

در هر پاسخی به جوانب و فضای بیرونی شخصی، ممکن است گونه ای واکنش خاصی به محرکهای خارج از شخص اتفاق افتد و یا گونه ای تعقل و آینده نگری و بررسی شرایط مد نظر قرار گیرد. در هر موردی او ممکن است تصمیماتی مقطعی و یا تأثیرگذار و بنیادین اتخاذ کند و این به سبک اندیشه گری او و نحوه تعمق او به بررسی مشکلات مربوط می باشد. اگر که در چارچوب احساسی بنگریم شخص در



مشکلات زندگی با چالش هایی مواجه می باشد که اگر آن را مربوط به نحوه تلاش و ظرفیت خویش بنگرد آن را به شکست اخلاقی و روحی و بنیادین در خصوص خویش می بیند و اگر آن را از جانب فضای خارج از خویش بنگرد و او توان مقابله با آن را نداشته باشد باز از نظرگاه احساسی او دچار بحران می گردد. حال اگر او بتواند با آن مقابله نماید میزان خسارت روحی به او بسی کمتر از آن چیزی است که قابل بیان باشد. اما در هر صورت او تمایل دارد با ترک صحنه از میزان فشار بر خویش بگریزد بنابراین تصمیم احساسی بدون بررسی جوانب و میزان ظرفیت های خویش اتخاذ می گردد که آیا می تواند در صحنه باشد و یا باید از آن بگریزد که چنین تصمیمی به بنیاد او مربوط می باشد که آیا ظرفیتها و امکانات موجود و بالقوه و در دسترس او امکان رفتن به سمت هدفی را به شخص خواهد داد و اگر چنین است باید که هر چه زودتر صحنه را ترک نماید و در غیر این صورت او باید نحوه برخورد خویش را تغییر دهد و از دگرگونی تفکر و اندیشه و شیوه نگرستن به قضایا از برای خود گونه ای درک جایگزین ایجاد نماید که این شیوه برخورد، تغییری از احساس به تفکر، خود گویای شکست احساسی و خالی نمودن خویش از هرگونه درک و لذات

احساسی می باشد. حال او با درک عقلی و بینشی تعقلی در راستای ایجاد سازوکاری دفاعی که همانا بی حس نمودن و بی تفاوتی احساسی از برای کمتر ضربه خوردن می باشد که چنین کسان با نابودی بنیان احساسی و لذات آن خویش را در حصار تعلقاتی از شیوه بی تفاوتی گرفتار می یابند که این چنین شیوه سبک و بیان زندگی صنعتی از گونه جدید گشته است که راه برون رفت از آن بسی محال می نماید و نسل گرفتار در آن را باید قربانی آن دانست.

### فریاد فرو خورده درون

صدایی از درون فریاد برمی آورد در حالی که از بیرون و محیط جانبی و فضای روانی آمادگی برای چنین ندایی وجود ندارد. این فریاد از تمنای چیزی و ممانعت توسط امری است که به احتمال زیاد تحت تأثیر تجارب گذشته شخصی به گونه ظالمانه ای به مانند چالش در درون شروع به فریاد می کند که این خود فریادی بیرونی است که منابع بیرونی و فضای روانی شخصی اجازه چنین فعلی را نمی دهد. بنابراین شخص از درون خود را در مواجهه با آن می بیند. در چنین مواقعی آیا باید تسلیم گشت و گذاشت که مسیر و زمان فریاد طی گردد و به مانند گلوی فشرده که نای فریاد نیز ندارد؛ این مدت را طی نمود و یا اینکه

راهکاری وجود دارد. راه کار هرچه باشد صرفاً مسکن برای تحمل درد است و نه اینکه درد فریاد درونی را از بین ببرد بلکه هدف از راهکار چنین است که آن را با خطرات کمتری از بیماری های جسمی، قلبی و یا سرطان و انواع دیگر روان تنی به مانند زخم معده و ... پشت سر بگذرانیم. اطرافیان نقش تعیین کننده ای دارند که در چنین فضایی اول از همه آن را به موقع تشخیص دهند و در تسلی شخصی یا هماهنگ باشند و یا اینکه خود باعث تشدید اوضاع نگردند و اگر که تنش دارند آن را به زمان دیگر موکول نمایند. خود شخص نیز باید راهکارهای دفاعی برای خود پیش بینی کند و یا پیشه سازد و خویش با خلاقیت در این راهکارها تغییراتی در چارچوب شخصیتی و سبک فردی خود ارائه نماید. گریز از آن ممکن نیست بلکه باید با آن مواجه گشت و به مانند موجی و طوفانی آن را پشت سر گذاشت اما باید بتوان در این موج و طوفان پناهگاه امنی یافت و از تخریب بیشتر بمانند کسانی که به اعتیاد روی می آورند پرهیز نمود و راهکاری مثبت تر در حد شخصی و امکانات موجود را در نظر گرفت که آن به عهده خود شخص واگذاشته می گردد که با بررسی همه جوانب تصمیم مثبتی در جهت رفع تنش و چالش بوجود آمده اتخاذ نماید، و اما در درخواست کمک

و همیاری نیز خود شخص باید از دیگران کسب کمک کند و اما اگر خویش و اطرافیان نتوانستند تنش را برطرف نمایند بواسطه خطرات روحی و روانی و جسمی که شخص را تهدید می نماید او باید به یک متخصص مراجعه کند و از آسیب احتمالی پیشگیری نماید.

### فاصله، مابین خواسته هایمان

فاصله چیزهایی که می خواهیم گاهی اوقات در ما گونه ای تردید به وجود می آورد و در این چالش خواستن، اگر دو مورد و یا چند مورد با هم سر ناسازگاری داشته باشند که در صورت وجود امکانات در دسترس یکی از خواسته هایمان، دیگری را باید به کناری نهاد. اما این بسی روند دشواری در اندیشه ها ایجاد می کند و این خود لزوماً به رفتار و اعمال کشیده خواهد گردید. در مورد تصمیم برای برگزیدن گونه ای از موارد به ناچار باید راه دیگر مورد را در اندیشه سد نمود که در غیر این صورت باعث رنجش ذهنی و خوراک ناسازگاری می گردد که خود در نزدیکترین تقاطع فکری، چالشی عظیم را از برای شخص بوجود می آورد که راه چاره از آن گذشته از همه موارد خواسته شده است و این از زیاده خواهی و نتوانستن انتخاب مابین تمایلات احساسی و عقلانی و عدم تمایز بین درک ارجحیت آن از برای خودمان

می باشد. و اما راه چاره چیست؟ راه چاره آگاهی به تواناییها و شرایط موجود و امکانات در دسترس و تمایلات درونی و سازگار با خردورزی اجتماعی می باشد که در صورتی که این گونه عمل گردد انتخاب ما سازگار با خویش و ازچالش های بعدی جلوگیری می گردد. چه خوب می نماید که قبل از دست یازیدن به گونه ای انتخاب آن را ارجح ترین بدانیم و در هر شرایطی که ایجاب می کند از انتخاب خویش دلسرد و نادم نگردیم و آن راه و مسیر برگزیده را ادامه دهیم. هر چند که در هر گونه ای راهی که برمی گزینیم در مسیر پیچ هایی موجود است که خود ما در گذراندن آن با سلامت خاطر نقش تعیین کننده ای داریم. در صورت کوتاهی در همراهی با مسیر برگزیده خویش ما بالاجبار در هر پیچ و دست اندازی خویش را از مسیر دور می گردانیم و به اندازه اشتباه خود از مسیر برگزیده که در ابتدا آن را انتخاب نموده ایم؛ فاصله می گیریم که اگر چنین ادامه یابد در مرحله ای که دیگر چاره ای نباشد به کل باید از انتخاب برگشت و مسیر را دوباره به عقب برگرداند تا بتوان انتخاب دیگر را برگزید که این خود دیگر امکان ناپذیر است چون برگشت محال و انتخاب و مسیر دیگر وجودی خارجی ندارد و ما تنها در کوله باری از اندوه غوطه ور می گردیم که

دلیل ندامت خویش و یا دیگران می باشد و این باعث مشکلاتی ذهنی و روانی و اخلاقی و فروپاشیدن بساط ارتباطات سالم می گردد که در صورت انتخاب طبق موازین بیان گشته در این متن و مسیر درست به هیچ روی از جاده فاصله نمی گیریم و اگر مسیر را در مرحله ای، گام کج نهادیم دوباره و در زمان مناسب که هنوز فرصت باقی است و امکانات در دسترس می باشد به آن با دیده بصیرت و تمایل درونی باز می گردیم که در غیر این صورت فاصله مابین خواسته هایمان آن اندازه زیاد می گردد که دیگر مجال پرداختن به هیچ کدام فراهم نیست و شکست در زندگی حتمی می گردد پس تا فرصت باقی است زندگی را با انتخاب های درست در رسیدن به اهداف شخصی که در ارجحیت برای خود ماست؛ در جاده ای شادمان و بدور از تنش و همراه با چالش هایی که حاوی رشد و تعالی ما می گردد؛ ادامه دهیم.

### تصمیمات

مواقعی ما خویش را در بطن قضایا می بینیم و زمانی دیگر به عنوان تماشاچی، که در هر دو صورت اگر دیدگاه جهت داری داشتیم شکل جانبداری خود، در رفتار و افکار ما بروز می یافت و اگر که جهت دار نبودیم و جانبدارانه عمل و اندیشه نمی نمودیم خود را خالی از

احساس به قضایا و مسائل پیش آمده صرفاً به مانند نگاهی اجمالی و بدور از دانستن دلیل سخت بودن تصمیمات در روند فعل انجام یافته، قضاوتی حاوی ارزش ها<sup>۱</sup> انجام می دادیم. اما اگر کسانی چندین بار تصمیمات خویش را آزموده و خواسته های خود را پیموده، در هر بار با ناامیدی به نظاره از بین رفتن ثمره زحمات و تلاش هایشان خود را در حصار شکست هایی از نوع چالشی دوباره خوانی می نمودند این چنین کسان تصمیمات جهت داری حاوی بار اندوه خویش در دست نیافتن به خواسته هایشان را به نمایش می گذارند. دیگران بدون روند انجام تصمیم و صرفاً در نتیجه دیدن اعمال و افکار شخصی، او را با همان نگاه ارزشی، قضاوتی از نوع تحقیر و تمسخر اعمال می نمایند و این خود چالشی دیگر از نوع دشمنی پندارانه از برای خود شخص تلقی خواهد گشت. در این حالت افکار پریشان کننده و مختل که در زندگی شخصی و اجتماعی نمود آن مشخص می گردد؛ بر شخص مستولی خواهد شد. حال شخصی با اندوه و ناراحتی که از اتخاذ تصمیم بر او حکم می راند باید از جانب بیرونی نیز بتواند مقابله نماید؛ این چنین امری صرفاً خود را در اعمال و افکار او بروز می یابد. حال

---

۱. در روند تجارب و فضای روانی شکل یافته است.

وظیفه دیگر نزدیکان و همراهان چنین است که او را حامی همه جانبه باشند که بتواند بار سنگین چنین امری را تحمل و مشکل را رفع و حل نماید و دیگران که از دیدگاه بدون سوگیرانه و جانبدارانه در مسائل وارد می گردند؛ اینان بدون بار احساسی و صرفاً تجارب ارزشی و فرهنگی و اجتماعی و فضای روانی خود را بروز می دهند و از خاطرات خود برای تفسیر امر واقع بهره می برند نه اینکه به عمق انجام فعل و یا حتی پیشینه تصمیم، نظری افکنند بلکه خود را در جایگاهی قرار می دهند که به مانند عقابی در بالای کوهی که به پایین نگاهی خوار می افکند خویش را محق بر نظری حاصل تجارب خویش می بینند و اما خود شخص تصمیم گیرنده و بازیگر در مسائل، اگر که بتواند از حاشیه ها خارج و او نیز بر بالای کوه افکار و به تصمیم خویش یقین داشته باشد حال او خود کوهی است که از این بادهای مخالف اندک آسیبی نخواهد دید.

### تمایل به قدرت و تسلط داشتن

این تمایل خود گونه ای حاکی از عدم اعتماد به نفس و سوء اعتماد در روابط فی مابین بیان گردیده است که کسی بدون توجه به احترام متقابل و بدون اینکه اعتمادی در میان باشد به دنبال تسلط بیشتر و احساس نیاز



دیگری به خود است که همیشه در موضع برتر باشد و بتواند در آرامشی حاکی از قدرت داشتن و نه احترام، خویش را در حصار ایمن واقع گرداند. اگر که این را درباره اربابان پول و قدرت عنوان نماییم تمایل به قدرت گونه ای عدم اعتماد و تسلط داشتن، آن حصار ایمن است که با آن بتوانند اهداف خویش را به پیش برند. در هر گونه روابط اجتماعی که متصور باشیم افرادی هستند که همیشه به دنبال تسلط بر ما به شیوه های مختلف هستند و این تسلط لزوماً اقتصادی و جبری و یا از موضع دستورات نیست بلکه کسانی که با محبت گذاشتن بیشمار در درخواست کاری حتی نامعقول، شخص را در حصار از تردیدها قرار می دهند که چگونه چنین فعلی را انجام دهند و اگر که انجام ندهند چگونه از زیر بار منت های گذشته خلاصی یابند. درخواست های دیگران از خویش را در قالب دستوراتی می توان گنجانند که چنین درخواست هایی در چه صورتی می تواند انجام پذیرد و یا اینکه چگونه قدرت داشتن و تسلط یافتن بر روابط و درخواستها و یا به قولی دستورات را کاهش خواهد داد که هر چه قدرت و تسلط بیشتر می گردد؛ درخواستهای دستوری نیز کمتر و کمتر خواهد گردید. این چنین کسانی که از دستورات در قالب درخواستها و پیشنهادهایی

که ارائه می گردد می توانند با قدرت بیشتری که کسب می کنند بگریزند. حال قدرت و تسلط از گونه استقلال داشتن و یافتن نیز مهم می باشد. کسانی قدرت و تسلط در روابط را به استقلال تفسیر می کنند و اینان با اعتماد به نفسی که دارند می توانند به گونه ای مستقل عمل نمایند و هیچ نیازی به کسب اجازه قدرت فرادستی ندارند و با آسودگی خاطر و آزادی عمل به اعمال خویش مشغول می گردند. اما ذکر نکته ای لازم است که چنین کسان از ضعف درونی از روابط اجتماعی که نمی توانند به گونه ای کارا خویش را از قالب درخواستها برهانند سعی در ایجاد حصاری بنام قدرت و تسلط یافتن می نمایند که این حصار آنان را نه اینکه از دستورات و درخواستها می رهند بلکه آنان را از اجتماعات انسانی جدا و منفک و دلیل قطع تعاملات می گردد زیرا که قدرت بیشتر برای انجام ندادن درخواست دیگران به گونه ای خصومت تعبیر می گردد که شخص خود را چنان می پندارد که حتی با توهین نیز سعی در تسلط یافتن داشته باشد. اما در درخواستها نقطه ای از همکاری و دوستی نیز موجب می گردد و اگر که از جانب محبت در یک روابط اجتماعی نگریسته گردد خود دیگر نیازی به قدرت یافتن و تسلط در روابط نمی باشد. اما ذکر این نکته لازم است

که باید بتوان در روابط به چنان ظرفیتی دست یابیم که خواسته های خویش را معقول نماییم و از توانایی طرف مقابل اطمینان یابیم و در مرحله بعد طرف مقابل نیز در صورت عدم امکان انجام آن بتواند آن را انجام ندهد و هیچ گونه مشکلی در روابط بوجود نیاید. بنابراین قدرت و تسلط خود گونه ای خصومت بیشتر و تفرقه و جدایی در روابط را باعث می گردد و حس همکاری و فضای دوستی را از میان برمی دارد.

### ممانعت

بررسی کارکرد شیوه ارتباط فرادستان و فرو دستان در یک سیستم و یا جامعه می تواند موضوع تحقیقات باشد اما در این ارتباط گونه ای خودخواهی و یا موضع قدرت و گونه ای دیگر از سر ضعف و ناچاری به سستی گراییده و تعظیم کنان مواضع خود را به پیش می برند. آن یکی با اجبار و این یکی با التماس، که در هر دو حالت هر کسی تابع موقعیت و فضای روانی و اجتماعی و تجارب خویش می باشد. حال در بررسی چنین ارتباطی بسی موارد نهفته است که پرداختن به همه آنها به عهده خوانندگان می باشد. موردی که در این محل قابل تأمل و اندیشیدن می باشد ممانعت از حصول دست یابی به موفقیت و بهره بردن از ثمره فعالیت خویش می باشد. حال در هر دو سوی ارتباط

چنین امری ممکن است اتفاق افتد که حاکمانی در حصول موفقیت و دست یابی به کمال جامعه خویش دست به اعمال مقرراتی می زنند که در آینده، هدف از آن معین و مشخص خواهد گشت اما در نیمه راه عده ای از زیردستان با مخالفت و ممانعت، نه تنها مسیر موفقیت حاکم، بلکه خویش را نیز در باتلاقی می اندازند که راه نجات از آن محال می نماید، و در موارد دیگر زیر دستان در انجام بعضی موارد و خواستار بودن اموراتی دیگر در پی آسودگی خود که در این صورت باعث قدرت هر چه بیشتر حاکم و فرادستان می گردند که در این موفقیت نیز فرا دستان به گونه ای از سر لجاجت و یا خودخواهی و یا ناآگاهی از اوضاع بوجود آمده و یا گذر از مسائل انسانی و پرداختن به امورات دیگر و اینکه با این تغییرات جایگاه و موقعیت خویش را در خطر احساس می کنند که در همه موارد ذکر رفته در این مطلب جای هیچ توجیحی برای ممانعت و مخالفت با مسیر موفقیت و دستیابی زیر دستان به موقعیت بهتر، نمی باشد. اینان به احتمال زیاد اکثر موارد ذکر رفته را با هم دارند ولی نکته اصلی در بین آنها خطری است که در توهم خویش از جانب چنین تغییراتی برآنان مستولی می گردد، و این خطر گونه ای حقیقت در آن نهفته است که ای فرادست که خود را

مانع می‌گردانی و با زیردستان در مسیر پیشرفت و موفقیت سازگار نیستی و خویش را جایگاه برتری می‌بینی؛ زمان تغییر دیدگاهها فرا رسیده و باید با ایجاد فضایی حاکی از احترام در همه سطوح و روابط و اجتماعات مسیر پیشرفت و موفقیت را برای همگان هموار نموده و خود نیز با تغییر خویش و انعطاف پذیری در مقابل واقعیات عینی از اندیشه های خودخواهانه و جبرگرایانه در پندارخویش جلوگیری نموده و هیچ زمانی مانع از ترقی دیگران نگردیم. وقتی به آنان در صورت امکان کمک نماییم و اگر خود نیز با آنان همراه گردیم چه بسا خود نیز جایگاه بهتری یابیم و از افتادن در مسیر خودخواهی و دشمنی جلوگیری نماییم.

### واقعیت وجودی خویش

هر کسی واقعیت وجودی خویش را پنداری می‌جوید که این حاصل تجارب و فضای روانی و بافت و ساختار طبیعی اوست که اگر آن را در یک نمودار به نمایش گذاریم و واقعیت را بر روی این نمودار ترسیم نماییم هر چه به جهت منفی و از صفر به سمت پایین رویم واقعیت کمرنگ تر می‌گردد و توهمات و خیال پردازی ها در آن جای خواهد گرفت و هر چه به جهت بالای صفر رهسپار باشیم واقعیت شکل عینی

به خود می گیرد. واقعیت وجود خویش از پندارهایی است که مطابق یک نمودار بر طبق فاکتورهایی، شخصی را دچار کج اندیشی و یا عمل طبق موازین عینی و عملی می کند. حال اگر کسی به واقعیت قالب فکری و ایدئولوژیکی خویش پی ببرد و آن را در مقام مقایسه از دید بی طرفانه ای مورد کنکاش قرار دهد بدون سانسور و یا ترس از محاکمه شدنی، ازیرا که این کنکاش ذهن و توسط خود شخص بر او مستولی می باشد. در این صورت او می تواند نقص ها را برطرف و مثبت ها را تقویت نماید که اگر باز به نمودار مراجعه کنیم فرض کنید که شخصی در یک نمودار خود را (۱-) ببیند این شخص باید در مرحله های بعدی کوشش برای بهتر شدن، بتواند این را به طرف صفر سوق دهد و اگر کسی نیز (۱+) می باشد باید سعی نماید که آن را به جهت بالای (۲+) بکشاند که همه این تلاش ها به در دسترس بودن امکانات برای شکوفا گشتن انرژی های وجودی طبق موازین فکری و ایدئولوژیک شخص می باشد که او را حاوی افکاری می گرداند که این افکار دلیل به انجام رسیدن اعمال و دست یازیدن و تعیین نمودن اهداف و آمال هایی است که راه رسیدن به آن، خود مستلزم کوششی از جانب خود شخص می باشد. پس اگر کسی به واقعیت وجودی خویش

دست یابد می تواند از مسیر چالش بوجود آمده از جانب واقعیت و یا توهم و خیال پردازی عبور نماید که این صرفاً به تنهایی حاصل نمی گردد مگر اینکه در این راستا اطرافیان و محیط پیرامونی شخص او را یاور گردند و در مشکلات مانع از تخریب تفکرات او گردند و او را به جهت مثبت واقعیت بینی و سنجی و پنداری تا مرحله عملی هدایت نمایند که اراده خود او نیز در این میان نقش تعیین کننده ای خواهد داشت.

### پی بردن به بطن خویش

در پی بردن به رمز و راز هر امری به گونه ای از اندیشه در جهت کنکاش آن احتیاج داریم که ما را توانمند به یافتن پاسخ پرسش هایمان می نماید. در فرایندی که طی می نماییم گونه ای پرسش های دیگر نیز به اذهان خطور می کند که هر کدام را راهی متمایز از گونه راه حل به پاسخ هدایت می کند. در مبحث خودشناسی که گوشه ای از رمز و راز وجود ماست بسی مباحث روانشناسی و فلسفی عنوان رفته که از ذکر آن اجتناب می گردد. اما چیزی که در این محل از خودشناسی بدان توجه خواهد گشت که کمتر موردی بدان پرداخته شده است. مبحث دو گونه سخت افزاری پنداشتن آن به مثابه کارکردهایی که خودمان داریم

و از لحاظ جسمی و یا روحی و روانی توانایی و یا عدم توانایی انجام اعمال را در خویش درک نماییم که در مواقع لزوم از آن به نحو احسن استفاده نماییم اما گونه ای دیگر از مبحث خودشناسی، مباحث نرم افزاری آن می باشد که چگونه خودشناسی از درون قضایا و مسائل موجود از برای شخص او را تواناتر و یا ناتوان و مأیوس و دلزده می گرداند؛ زمانی که به یقین و باوری دست می یابیم که در انجام فعلی توانا هستیم اما به ناگاه با هر آنچه توان داریم در جهت آن تلاش می نماییم اما توان و ظرفیت ما پاسخ گوی نیاز بیرونی نیست و خواسته ما برآورده نمی گردد. در این مسیر ما از لحاظ خودشناسی به چالشی دچار می گردیم که به گونه ای قطع و یقین باید که حل گردد که در غیر این صورت مسائل مربوط به هویت و ذات که خودشناسی ما را دچار خدشه می گرداند و از خویش سلب تواناتر می کنیم که این می تواند به ناهنجاری روانی و یا شخصیت و یا اینکه به مسائل عاطفی و در روابط اجتماعی و فردی ما صدمه وارد آورد. اما در مبحث خودشناسی به ذات توانایی و یا عدم توانایی جسمی در انجام فعلی، در زمانی که حد و اندازه توانایی و ظرفیت خویش را درک نمودیم در اضافه باری بر خود جانب واقع گرایی را پیشه سازیم؛ دچار مشکلی نمی گردیم. اما



در مباحث ذهنی و روان چون معیاری به مثابه شبیه امورات بیرونی موجود نیست شخص از فاکتورهای پیروی می کند که یا از سر لجاجت و یا تعصب آمیزی و یا مقایسه نمودن خویش با دیگری، خود را از جانب خودخواهی و برتری بینی درک نماید که در این صورت با شکست دچار بحرانی چالشی می گردد که این وظیفه روانشناسان و مددکاران و علوم انسانی است که در این بحران وجودی شخص دخالت نمایند و چالش بوجود آمده را به گونه ای صحیح هدایت کنند. بنابراین باید در هر دو سمت بیرونی و درونی تواناییها و خودشناسی خویش جانب واقع گرایی را پیشه سازیم و با هر شکست ظرفیت خود را بازبینی مجدد نماییم.

### مخمصه های چالشی

مدام خویش را در چنگال حوادثی می افکنیم و به ناگاه خویش را در مخمصه ای گرفتار می یابیم که بالاجبار باید خلاصی یابیم اما اگر که اندیشه نماییم تاریکی چنین برای ما روشن خواهد گشت که این همه تصورات از افکار پریشان خودمان بوده است که در چنگال حوادث و اتفاقات روزانه قرار دارد. در این جهت ما یا خود را از ادامه مسیر روزانه و اینکه حوادث را از جایگاه خودشان بررسی نماییم و یا اینکه

از جایگاه افکاری مزاحم که مدام در گیرودار ذهنی برای اغتشاش در شعور فراهم می نماید. حال در روند حادثه ای خویش را درک می کنیم و این حادثه به گونه ای دگر خویش را به نمایش می گذارد که همه این اتفاقات نشان از کنترل ضعیف ما بر افکار و تصمیمات روزانه و برنامه ریزی ما دارد. در راستای توانمندسازی ذهنی تحقیقات بسیاری صورت گرفته و کارهای عملی به مانند دیدگاه یوگا و مراقبه وجود دارد که بر تمرکز تکیه دارد. اما در مرحله ابتدایی باید چنین چالشی را از دیدگاه جسمی نگریست که آیا مشکلی از برای فیزیک جسمی و مغزی ما وجود دارد که مراجعه به پزشک متخصص در این حوزه را لازم می نماید که در صورت صحت سلامت جسمی وضعیت روانی نیز بررسی گردد که این موارد از افسردگی و یا اضطراب و موارد دیگر نشأت نگرفته باشد. در صورت صحت جسمی و روانی به مباحث مشاوره ای و درمان و مراقبه و رفع تنش و چالش های روزانه و آسایش روان خویش با اعمالی که خود آن را پذیرا هستیم کمک شایانی خواهد نمود. اما چالش کنترل داشتن بر افکار و نیات و اعمال در طول زندگی از مواردی سرچشمه می گیرد که آیا ما به مبحث اراده از چه زاویه ای بنگریم. اراده از خواستن و یا اراده از مبحث خودخواهی که

نماد آن دستور دادن به دیگران می باشد. اراده ای که خواستنی است خود به چالشی از توانایی باید پاسخ گوید اما اراده ای که نماد آن خودخواهی و غرور می باشد که در برخورد اندیشه های برتربینی با اصول انسانی همدل و سازگار نخواهد بود و خود را فراتر از روابط خواهد نگرست. اما اگر در گردش حادثه ای روزانه هدف ما از گونه ای دگرتحقق یابد و مقصود نه کنترل داشتن بلکه ابراز خویش با توان بروز آن که در خویش می یابیم دیگر این را نه از جهت کار خویش که باید با کدامین معیار آن را بررسی نماییم بلکه از سمت و سوی اینکه توان خود را در اختیار قرار داده، کاری بس ارزشمند است که متأسفانه همین را اکثریت به دلیل همان اراده ای که نه از خواستن بلکه اراده ای که در حکومت بر دیگران و روابط اجتماعی فرایند زندگانی خود را تعریف نموده است نمی توان انتظار داشت و اندک شمار در اجتماع اند که خود را با فشار زندگانی خویش و مواهب آن با چالش هایی از گونه روابط ناسالم برخورد می نمایند و ظرفیت وجودی را آماده برای زیستن بهتر و همدلی بیشتر می نماید.

## جاده اندیشه

در مواردی اندیشه ها از گونه ای جایگاهی ساطع می گردند که در آن محل از ریشه خود جدا گشته و به راهی غیر از اهداف اصلی خود گام می نهند که این خود خسارتی برای اندیشه می گردد. کسانی که خویش را خردورز می نامند و در این جاده پر از مشکلات قدم می گذارند باید اصول خویش را بوجود آورند. عده ای چنین بیان می دارند که باید راه را پیدا نمود که راه پیدا شده یعنی اینکه از قدیم راه موجود بوده و حال باید آن را کشف نمود در حالی که شیوه و بیان و سبک خردورزی هر کسی گویای این است که باید آن را بوجود آورد. اما یکی از ویژگی های اندیشه پروری و خردورزی همانا تأکید بر اصول ایجاد گشته از جانب خویش است و نه اینکه در هر مرحله ای طبق منفعت طلبی گوشه ای را از برای خود بازگو نماید. اما صفت تأکید بر اصول خود، گویای پروسه غیرانعطاف پذیری است که مدام بر امری تأکید می گردد که امکان بطلان آن به اثبات رسیده باشد. حال یکی از ویژگی های اصولی خردورزی انعطاف پذیری و پذیرش اشتباهات و تلاش در جهت اصلاح آن و کنکاش بیشتر در اصول ایجاد شده خویش و دست یابی به نظرات کنکاش شده دیگران در آن حوزه و آن را با

موازین خویش انطباق نماییم. درچنین فضایی از تأکید بر اصول و انعطاف پذیری تناقض و چالشی نهفته است که خردورزان را دچار سردرگمی می نماید بالاخص اگر شخص مبتدی باشد و در اول راه با سنگلاخ این موارد برخورد نماید. یک راه این است که اشتباهات را نادیده پنداشت و راه خویش را با هرگونه اشتباهی پیمود و تأکید بر مواردی نمود که خویش به وضوح به بطلان آن دست یافته است اما به دلایل شخصی و یا فضای روانی و جوانب، او باز دست از پیروی از آن اصول خودساخته بر نمی دارد؛ و راه دیگر چنین می نماید که شخص و یا اگر کلی بنگریم اجتماع را به مثابه موجود زنده ای فرض نماییم و راه اصلاح را پی گیریم و اشتباهات خویش را مدام بتوانیم در راه درست آن تغییر دهیم و از کنکاش در آن نهراسیم و تغییرات را نه دشمن بلکه فرصتی از برای بهتر نمودن و گشتن خویش قرار دهیم و انعطاف را در تمام صحنه روانی خویش و فضای پیرامون به کار بندیم چالش های وجودی در تأکید بر اصول خود ساخته برطرف خواهد گشت. اما اگر راه میانه را برگزینیم اصول خود ساخته مسیر را هموار نموده و حال می توان به انعطاف و بهتر گشتن در همان مسیر ترسیم گشته، پی گرفت

و چنین امری حاصل حل موفقیت آمیز تنش ها و مشکلات ناشی از تناقض و چالش اندیشه ای می باشد.

### با دوام

صفات بیشماری در ما انسانها وجود دارد که هر کدام زمینه آن به واسطه وجود ارتباطات و یا روان و ضمیر انسانی، ژنتیکی و یا فاکتورهای دیگر می باشد که هر کدام از صفات، مسیری از زندگی و عمل و تفکر و خردورزی را برای ما به ارمغان می آورد که ما را داخل در وضعیتی می گرداند که در آن، خود را مسئول عمل و یا در انجام آن عمل از خویش سلب مسئولیت نماییم. حال بنا به این مطلب بادوام بودن نیز از جمله این موارد است که مدام در اعمال و نیات و تفکر و خردورزی با دیده ای بینا و بصیرتی کامل و روشن بینی در راستای همیاری و همراهی گام نهیم. و اما این چگونه حاصل می گردد که ما در موقعیت زمانی و مکانی واقع در آن خویش را بگسترانیم؟ آیا دلایل بیرون از شخص تأثیرگذار است یا فقط عواملی است که از خود شخص سرچشمه می گیرد؟ آیا نباید محیط جوانب شخص اجازه چنین گستراندنی را صادر کرده باشد؛ یا باید بدون رخصت، خویش راه گستراندن را پی گیریم. بنابراین در این شرایط بدون اجازه در صورت

بروز مشکل چگونه عمل نماییم؟ همه این سؤالات از ذهن کاوشگر که به دنبال با دوام بودن در گسترش دادن همراهی و همدلی و همیاری است گام برمی دارد. در فضایی که اجازه صادر گشته است و همگان در یک چارچوب قانون انسانی و اخلاقی و اجتماعی و سیاسی پایدار، خویش را بازخوانی نموده و هویت ها و تندیس هایی از خود و دیگران ترسیم نموده اند و نقش هایی را به انجام می رسانند که برای آن نقش ها تعریف هایی معین در چارچوب ضوابطی مشخص موجود می باشد و در صورت تخطی شخص بازخواست خواهد گردید. در این فضا رشد و تعالی بدون اضطراب و دلهره از همراهی و همیاری و همدلی رشد و تعالی می یابد و در فضای همدلی بسی انرژی های وصل گشتن نمود می یابد. در این فضای انرژی های مثبت و زندگی بخش شخص دوامی در خویش احساس می کند که در این با دوام بودن در خیرخواهی و خیررساندن طبق موازین اجتماعی و اخلاقی و انسانی عمل می نماید و هیچ وقت خیرخواهی او به خودخواهی در خواستن امری برای دیگران در صورتی که خیری در آن نباشد؛ نیست و اجازه هر فعلی به شرایط آسیب نرساندن به خویش و دیگران دارد اما صفت مقابل آن همراهی و همدلی است که به گونه گهگاهی می باشد

و بادوام نیست بلکه در یک لحظه اتفاق و در موقعیت دیگر و زمان دیگر وجود ندارد و یا حتی شاید فضایی حاکی از دشمنی در جایی دیگر حاکم گردد. این به شکل فضایی از همراهی و همدلی به گونه ترس آور و خفقان زده که ترس و دلهره و اضطراب از بادوام بودن در خیر رساندن ناشی می گردد که شخص از ترس اینکه در این همراهی و همیاری دچار آسیب گردد از آن چشم می پوشد. نتیجه این عمل لحظه ای، فضایی مسموم که هیچ کس تکلیف رفتار و اعمال و افکار خویش را نمی داند مگر آنان که به چنین سیستمی آلوده گشته اند. این چالش با دوام بودن خود را در همه اعمال و رفتار و نیات و افکار ما به نمایش می گذارد که در صورت وجود امکان بیرونی و آمادگی شخصی که ناشی از تجارب گذشته و مقداری نیز خانوادگی و شخصی می باشد صفات دوام در خیر رسانی و خیرخواهی شکوفا می گردد و شخص و جامعه همیشه و همه حال آماده پایداری از برای خیررسانی هستند. اما اگر شرایط محیطی و شخصی و خانوادگی و تجارب گذشته همگام نگردند و خللی از این جهت در پی نیاید و شخص در جوی خانوادگی و ژنتیکی ناهمگون با خیرخواهی قرار گیرد فارغ از محیط او، شخص پایدار در خیرخواهی نخواهد بود پس ترکیب خانوادگی و ژنتیکی و



تجارب شخص با فضای بیرونی که اجازه چنین عمل و نیت و افکاری را بدهد می تواند به دوام در خیرخواهی بیانجامد.

### مسیر پیراهه

همگی ما مدام در طی زندگی، خویش را بازیابی نموده و نقاط ضعف و قوت خود را کنکاش نموده و تلاشی برای بهبود اوضاع انجام می دهیم که اگر اوضاع به شیوه مطلوبی به پیش رود پیروزمند و اگر که نامطلوب ما باشد در جهت تلاش برای رفع نواقص گام می گذاریم و به عمق اندیشه در آن حوزه فرو خواهیم رفت. حال اهداف پیشین که در صدد دست یافتن به آن بوده ایم خود را در افکار به نمایش می گذارد و به مانند پتکی همواره بر اندیشه هایمان فرود می آید. در اوضاع مساعد و مطلوب اگر که ظرفیت فکری ما بدان حد نگشته که احترام قائل گردیم و در این ظرفیت فکری از ویژگیهای نامطلوبی نیز برخوردار باشیم به مانند غروری کاذب خود برترینی و برتری طلبی را پرورش می دهیم و این آن زمان از زندگی است که خویش را فاتح قله های خوشبختی می یابیم و به واسطه آن برخویش حق می دانیم که در مسیر زندگی دیگران دخول از بالا نماییم و تا حد امکان با ایجاد فضایی منجرکننده آنان را از زندگی نومید گردانیم حال این خودخواسته و ناخواسته که در

هر دو صورت گونه ای برترینی برافکار حکومت می راند. اما مسیر بیراهه ای که اینان ترسیم می نمایند از جهت اخلاقیات برترپنداشتن خویش است که با افکار و افعال ناشی از سلطه گیری سعی در تحت کنترل در آوردن دیگران زیر چتر خیرخواهی باشد. اما انسان اندیشه‌ورز در برخورد با اینان خویش را در یک دوراهی فهمیده نشدن و بدفهمیده شدن می یابد. اگر که اندیشه او فهمیده نگردد و او نتواند خویش را عرضه دارد ناراحتی بر او مستولی خواهد گردید اما اگر بدفهمیده شود به ناگاه غرور او دستخوش بحرانی می گردد که در هر دو جهت این نمودار فهمیده نشدن و بدفهمیده شدن، انسانهایی با غرور کاذب سعی در فروریختن اندیشه هایی دارند که هرگز نخواهند فهمید و چون ظرفیت فهمیده شدن آن را ندارند در صورتی نیز که بخواهند بفهمند و سعی در فهمیدن مطلب نمایند از جهت اینکه ظرفیت چنین اندیشه ای در آنان وجود ندارد بنابراین اینان مطالب را بد می فهمند و دست به تمسخر و هتاک می زنند که در این میان تنها انسان اندیشه ورز می باشد که هدف آنان می باشد چون او تفکری مخالف برتر پنداشتن آنان دارد و آنان را برتر نمی شمارد و برتری را در اعمال و افکار دیگر می یابد. از این رو جهت اندیشه ای بسی به تنش و چالش می انجامد.

تنش از جهت ناراحتی مشتمل بر آن و چالش از جهت شکست و تسلیم گشتن در مقابل آنان و یا اینکه مقاومت نمودن و خویش را قوی گرداندن از برای ناملایماتی است که بر او وارد می گردد. حال در جهت دیگر اگر اوضاع را مساعد و مطلوب کنکاش نمودیم و ظرفیت فکری و اندیشه ای خویش را در جهت مثبت نگرستن دیگران و فضای احترام قرار دادیم؛ فضایی حاکی از همیاری و احترام و همکاری بوجود می آید که در این اتمسفر روانی خویش را دوباره خوانی نموده و مجال بروز را به دیگران از جانب بررسی درست می دهیم و در صورتی که موافق اندیشه های ما باشد آن را تأیید و تصدیق و در راستای همکاری و همیاری برمی آیم و اگر که مخالف اندیشه های ما گردد خویش را از جانب افکاری متفاوت و نه لزوماً مخالف و اشتباه، دارای حس همدلی نشان می دهیم و با ایجاد فضایی احترام گونه سعی در بررسی مواضع خویش و دیگران می نمایم که در این جهت سبب تعالی اندیشه و اعمال و افکار خویش و دیگران مهیا می شود. حال اگر که اوضاع بررسی و کنکاش خویش را در جهت نامساعد و نامطلوب پنداشتیم با بررسی همه جانبه نقاط ضعف را شناسایی نموده و از جهت ظرفیت فکری در راستای اصلاح امور برمی آیم؛ اما اصلاح بواسطه

دریافت امورات مثبت از جانب خویش و اجتماع، و در صورتی که ظرفیت خویش را در جهت شکست در امورات پنداشتیم دو گزینه محتمل می گردد: اول: این شکست مبنای خارجی و مواضع بیرونی سبب ساز آن گردیده است بنابراین باید با آن در حد امکان مقابله نمود که اگر ظرفیت خویش را بالا بپنداریم تا پای جان از مواضع خود دفاع می کنیم. دوم: اگر مواضع درونی را دلیل شکست های خویش در بازبینی اعمال و افکار خویش در بررسی اوضاع زندگی دخیل دانستیم باز خود را اگر از جانب برتری پنداری و عدم ظرفیت اصلاح قرار دهیم عدم همخوانی ظرفیت های برتر خویش را با امکانات موجود می یابیم که امکان درست بودن نیز وجود دارد اما چون از جانب برتری است خویش را نه از سمت و سوی کنکاش بدون سوگیری بلکه از جهت خلق چالش باز می یابیم چالشی که با آن بتوان به مبارزه از برای ابراز وجود با هر شیوه ای که شخص را به اهداف نزدیک گردانده است که سبب ساز آن عصبانیت های بی دلیل و ناراحتی های افسردگی وار درونی که شخص را به ورطه نابودی می کشاند. حال شیوه درست در بررسی اوضاع درونی زمانی است که شخص ظرفیت های فکری و عملی و امکانات موجود را در یک مقوله عدم احساس قرار داده و

کنکاشی عقلی می نماید و با وجود ظرفیت احترام و پذیرش شکست، خویش را دارای معیارهایی خارج از حوزه عمل و افکار می بیند و با تغییر اهداف مسیر را از چالش بیرون می کشاند و از زیربار فشار عصبانیت و ناراحتی های بی مورد خود را خلاصی می نماید و دیگران و اجتماع را از تنش دور می گرداند و مسیر بیراهه را به سوی احترام و مسیر درست می کشاند حال با ذکر جمله ای مطلب را جمع بندی می نمایم که ((من و تو فراموش شدگان تاریخیم که دل در گرو خلیقاتی از جنس توهماتی داریم که مسیرمان را به بیراهه می کشاند.)) در پایان می توان چنین عنوان نمود که ((در بیراهه بودن خویش بهتر از بیراهه ساختن دیگران است و تلاش نمایم با افتادن و شکست خویش، دیگران را در این مسیر نکشانیم.)) به واسطه همین موارد و ترس از عواقب چنین برداشت هایی که خود به خوبی به نتیجه آن واقف است و آن را پیش بینی می نماید از ارائه خویش به دیگران واهمه دارد اما این نه از جهت کم بینی و یا ضعف اندیشه های خویش بلکه از جانب به حق بودن خود و عدم برابری ظرفیت وجودی خویش با ظرفیت وجودی دیگران در تحمل اندیشه ورزی است که او را از جانب احترام به نظرات دیگران دچار پرهیز از عدم ارائه می نماید. او به خوبی

ظرفیت همگان را در نظر دارد و در مواردی نیز که دچار چالشی از برای ارائه و یا عدم ارائه مطالب خردورزی و ریشه دار افکار و اعمال خود گردد این چالش را با گونه ای در حصار بودن خودخواسته در مکان و زمان و محصور گردانیدن ارائه آن در یک قالب پیش ساخته و خودساخته قرار می دهد که تا حد امکان از چالش و تنش افزون تر بپرهیزد. در مواردی نیز که تنش بوجود می آید سعی در تحمل بار عدم ظرفیت دیگران و وسعت دادن به اندیشه خویش از جهت ریشه ای تر و بنیادی تر نگرستن به قضایا است.

### تبعیض

مواقعی بنا به توانایی خویش می طلبیم که فعلی را به سرانجامی برسانیم اما به دلایل خارج از خودمان و امکانات محدود موجود از ادامه مسیر باز می مانیم و وقفه های طولانی برای ما ایجاد می گردد. این بسان چالشی از نوع ظرفیت های درونی با امکانات موجود می باشد که ظرفیت های درونی، توانایی بهترگشتن را دارد و می تواند با توجه به توانایی خود مسیری را بیپیماید و اما امکانات و یا فشار بیرونی از آن ممانعت می نماید. حال اگر به شیوه ای تئوری مورد بررسی قرار گیرد شخص در یک گونه آن به کل از موضوع مورد بحث و ظرفیت خویش

منفک گشته و به دنبال اهداف در دسترس خواهد رفت و اهدافی که از برای او دیگر تنوع و شادمانی و چالش انگیزی موضوعات اصلی را ندارد؛ اما به دلایل نبودن شرایط خویش را در یک پذیرش واقعیات خارج و هدر دادن انرژی خویش در راههایی خارج از هدف خود خواهد دید که در این صورت او به روزمرگی و عادت به تکرار مکررات و گذراندن زندگی به شیوه ای غیرشادکامی دچار می گردد. اما اشخاص دیگری در راهی دیگر از هدف اولیه خود دست بردار نیستند و در سعی و تلاش خویش حتی محیط اجتماعی و بیرونی را در حد توان و امکانات تغییر می دهند که در این خصوص احتیاج به بحث دارد. اگر توان و امکانات اجازه چنین فعلی را ندهد باز او راه هایی دیگر را باید بییامید حال در این مورد بخصوص اگر بتواند با تلاش و کوشش خویش در محیط های دیگر به اهداف خود دست می یابد هر چند دیرتر از زمان خود و یا تلاش و سختی هایی خارج از کارکرد عادی رسیدن به هدف که در این صورت خود مبارزه هدف می باشد نه اهداف و با این جمله، اشخاص شکست را هرگز پذیرا نمی گردند و همیشه با هر شکست و تلاشی دیگر از گونه دگر دست می یازند. اینان به دلیل اینکه با تلاش و کوشش خویش به هدف، آن هم در زمانی

غیرمعمول و درازتر دست می یابند دیگران در رسیدن به آن هدف آسایش و آرامشی دارند اما اینان همچنان در اندرون به مبارزه مشغولند و هیچ امری اینان را ارضا نخواهد نمود زیرا که خود مبارزه هدف گشته و دلیلی برای مبارزه و در آن فضا قرار داشتن همچنان باعث چالش و تنش از برای شخص می گردد. اینان همان هایی هستند که دچار اختلال رفتاری گشته اند. اما اشخاص دیگری که تلاش می نمایند و همچنان شکست می خورند و هر بار در شکست نیرو و توان و ظرفیت روحی و روانی و انگیزه آنان تحت تأثیر بدبینی واقع می گردد؛ اینان نه به واسطه نبودن ظرفیت درونی بلکه همان فضای نبودن امکانات محیطی نیرو و توان آنان را کاهش داده است و شکست را هر بار محتمل تر برای آنان گردانیده است. این اشخاص همان هایی هستند که به اعتیاد و یا اختلالات روانی شدیدتری دچار می گردند که حاصل آن همان شکست هایی است که نتیجه ای برای آنان نداشته است و جامعه آنان را با تبعیضاتی که در خود نهادینه نموده به کناری زده و با هیچ شناخت از گونه دیگر و تغییر شناخت ها کارساز نخواهد بود. چون شکست های پیشین در آینده به موفقیت تبدیل نخواهد گردید و با تغییر شناخت ها یعنی باید اهداف را تغییر داد که اگر قرار باشد که



اهداف را عوض گردانند که دیگر شخص به اختلالات دچار نمی‌گردد. اینان به روزمرگی و عادت به تکرار مکررات مبتلا بودند اما با مبارزه در پی بهترین‌ها رفته‌اند و حال در نرسیدن به همه آن بهترین‌ها که برای خود متصور بوده‌اند خویش را ناتوان یافته‌اند و امکانات و فضای پیرامونی شخص نیز با تبعیضات و رفتار دوگانه با آنان، زمینه طرد را فراهم نموده است که در طرد یا خودکشی و یا اعتیاد و یا بدکارکردهایی دیگر گرفتار خواهد آمد. که با این بدعملکردها نتیجه برای خود شخص و اجتماع ویرانگر می‌باشد. حال تبعیضات که خود را در فراهم نمودن امکانات از برای عده‌ای و محروم نمودن و یا سخت نمودن شرایط برای دست‌یابی به امری برای عده‌ای دیگر و در صورتی که به اهداف هم دست یافتند آن یکی با کمترین تلاش و کمترین خسارت در زندگی و این یکی با سختی و مشقت و دیرهنگام با تلف نمودن زندگی خویش به اهداف آن هم اگر در این راه جان فشانی نماید که نتیجه آن برای اجتماع مسیری ناشادکام و چالش‌هایی از نوع وجودی دچار می‌گرداند که مدام اعضای چنین جامعه‌ای در تنشی از نوع نزاعی درونی و بیرونی گرفتارند و نیرو و توان و ظرفیت کل اعضای آن را به انحراف و فساد می‌کشاند و آینده را امیدی از

جهت بهترگشتن اوضاع با تلاش و کوشش به مسیر ناکامی و نومیدی سوق خواهد داد. حال زمانی که همه امیدها در طی تلاش و کوشش به نتیجه قطعی و موفقیت از گونه ای شادکامی نمی گردد اشخاص در اجتماع دیگر در پی بهترگرداندن اوضاع خود و اجتماع نخواهند بود و فساد و تباهی به تدریج در همه جا خود را می پراکند که در این مورد خاص اجتماع از درون شروع به پوسیدن می نماید که مقاوم پذیری آن در برابر حوادث تضعیف می گردد و با ایجاد هر مشکلی گونه ای تکانشی از سوی اشخاص در اجتماع و فضای بدبینی و عدم اعتماد و دشمنی در همه جا رخنه می کند و این فضا نه رقابتی سالم بلکه رقابتی دشمن انگارانه می باشد و این دلیل به انحراف کشاندن اخلاق و انسان دوستی و محبت حتی در ریزترین فضاهاى اجتماع به مانند خانواده می گردد که به کل اجتماع و گروهها و دسته ها نفوذ می کند و تمام آنان با چنین فضای دشمنی درگیرند و هر کدام به تدریج به انحراف کشانده می گردند و حال همه این مشکلات در تبعیض است که ما در پی بررسی عواقب آن نبوده بلکه آن را با ناآگاهی در اجتماع وارد نموده ایم. امید است همگان در هر زمان و مکان با آن مبارزه نمایند.

## تسلیم گشتن

نظر به اینکه در امورات خویش جانب خود و یا دیگر موارد و فاکتورها را گرفته باشیم و اینکه به چه میزان به خود اعتماد و اطمینان نماییم و به دیگران به چه ترسیم شناختی رسیده باشیم خویش را در مواقع قدرت و سلطه گری و حق به جانب بودن در ارتباطات بین فردی می یابیم و اگر خود را ناتوان در ارتباطات بیابیم؛ این دلیل ضعف در بیان و چگونگی ارائه خود می گردد و شخص خود را در یک حصار بدبینی قرار می دهد که نتیجه آن تسلیم شدن از جانب خواری طلبی است؛ اما خواری طلبی خود دو حالت دارد یا اینکه صفات ذاتی و اکتسابی خویش را دست کم می گیریم و یا اینکه امکانات در دسترس را ضعیف می یابیم که در صورت نتیجه آن، احساس نومییدی از سوی شخص است و حال اگر صفات ذاتی و اکتسابی باشد در صفات ذاتی و خصایص فیزیولوژیکی پذیرفتن تفاوت های جسمی و اینکه اگر نقصی نیز وجود دارد تلاش در جهت رفع آن صورت گردد و حال اگر که صفات به مانند امکانات در دسترس باشد به خود می قبولانیم که خویش در این مورد هیچ کوتاهی نکرده و تمام تلاش خویش را نموده ایم اما به واسطه نبودن دلیلی نتوانستیم معلولی را به انجام برسانیم

و این دلیل ضعف ما نیست بلکه نشان از ضعف محیط است که نمی‌گذارد استعداد ما در یک جهت و یا جهت‌هایی شکوفا گردد که در این صورت دیگر نیازی به احساس شرمگینی در رابطه و اینکه احساس خواری طلبی نمایم که اگر ظرفیت رابطه را بررسی نمایم از کسانی که از نبودن امکانات در دسترس و صفات ذاتی و اکتسابی در رابطه به مانند پتک و حربه استفاده می‌نمایند باید اجتناب گردد. اما خواری طلبی زمانی است که شخص بپذیرد که با وجود امکانات در دسترس و شرایط و داشتن صفات اکتسابی و ذاتی شکست خورده است که در این مورد تسلیم گشتن با شکست خوردن تفاوت دارد. در تسلیم شدن شخص دیگر تلاشی انجام نمی‌دهد و از صحنه مبارزه خویش را کنار می‌کشد و فرامین و دستورات دیگری را بدون کمترین اعتراضی به مانند ارتباطات نظامی به انجام می‌رساند اما در هر شکست خوردن این ظرفیت وجود دارد که خود را باز یابی مجدد نمایم و نقاط قوت و ضعف را شناسایی و در جهت قوت و اصلاح نواقص در مرحله بعدی بتوانیم مبارزه ای دیگر را سامان دهیم. اما این در صورتی است که شکست را در تسلیم شدن نپنداریم و تسلیم گشتن را در آخرین مرحله قرار دهیم و کسانی نیز وجود دارند که هیچگاه آن را پذیرا نمی‌گردند

به مانند کسانی که در میدان مبارزه در وقت شکست و تسلیم شدن به زندگی خویش پایان می دهند. درنگاه مثبتی به تسلیم شدن گونه ای خواری طلبی نهفته است اما نگاه مثبت از اینجا نشأت می گیرد که کسانی تسلیم می شوند تا چیزی را بدست آورند و با مقداری خواری طلبی سعی در کسب امتیازاتی نمایند که اینان در تسلیم شدن دنبال منافع خویش اند و این نه با جبر بلکه با قوه اختیار می باشد. که در این صورت خواری طلبی به سودجویی و منفعت طلبی تبدیل می گردد. در مواردی دیگر شخص تسلیم می شود چون در تسلیم شدن نه دنبال سود بلکه از شری خویش را مصون نگاه می دارد که این نیز تسلیم نه از سر خواری طلبی بلکه از سر ترس و واهمه از چیزی می باشد که بواسطه آن تسلیم گشتن، خطری رفع خواهد گردید. در مواردی دیگر تسلیم خود، از افتخار درونی بر می خیزد و شخص نیازی طبیعی به چیزی و یا امری و یا کسی دارد که در صورت آن تسلیم نیاز او رفع خواهد گردید. در این مورد نیاز به تسلیم شدن از نیاز به خواری طلبی بر می خیزد که در خواری طلبی همان صفات ذاتی و اکتسابی و امکانات در دسترس را در جهتی تغییر خواهد داد اما امکانات در دسترس با تسلیم شدن در مواردی ارتقا می یابد و صفات اکتسابی نیز

از محبت و انسان دوستی با تسلیم گشتن به خودخواهی و دشمنی بدل می گردد اما در زمینه صفات ذاتی تغییری خاص مشاهده نمی گردد از این جهت که در این صفات تسلیم شدنی خارج از کنترل نواقص ذاتی می باشد. پس تسلیم شدن خود باعث ارتقای روابط اجتماعات نمی گردد بلکه حس دشمنی و خصومت را می پراکند و با شکست هیچ نقصی در ما نمی باشد بلکه نشان از استقامت راستینی است که تن به تسلیم نمی دهیم.

### تنش

در پی بروز هرگونه تنش گونه ای چالش بوجود می آید حال اگر این تنش از جانب جسم باشد چالش جسمی را در پی خواهد داشت در این مبحث چالش جسمی نیز گونه ای از روان برمی خیزد که در تنش که موجب استرس و اضطراب و یا افسردگی و گونه های دیگری از اختلالات روانی می گردد جسم را در بیماریهایی داخل می نماید که علتش جسم نخواهد بود اما عملکرد جسم را مختل می نماید و باعث کم کاری و یا بیش کاری و یا نقص در قسمتی از جسم خواهد شد که نتیجه و ماحصل فشار روانی و تنش و استرس حاصل از آن می باشد اما در تنش که کل روان را دچار بحرانی جدی می نماید خود دوگونه

می باشد یا علت تنش از فضای اطراف و جوانب شخص می باشد و یا اینکه علت درونی و از زیستی و بافتی که باعث تنشی روانی می گردد، می باشد. اگر که علت درونی است و از زیست و بافت جسم نشأت بگیرد اختلال روانی به نقص در عملکرد و در مواردی علاج ناپذیر می باشد. حال در بحثی دگر، اگر تنش از اطراف و جوانب شخص بر وی مستولی گردد و روان او را دچار چالشی از نوع در حصار بودن یک دیدگاه اندیشه ای و یا اینکه با توجه به دانستن و توانستن برای رفع یک مشکل با توجه به محدودیت در امکانات، توانایی رفع مشکل را از لحاظ فقر محیطی نداشته باشد. حال اگر مشکل و تنش از جانب کمبود امکانات است چاره در مهیا نمودن امکانات و تلاش برای دستیابی به ظرفیت های وجودی خویش می باشد که در این میان هر آن قدر که بتواند آن را تهیه نماید بسی برای خود شخص ابزاری برای تسلی و آرامش وجودی او می گردد و حال اگر خود در دست یابی به رضایت خاطر خویش در تلاش به گونه ای دیگر و یا کوششی وافرتر مقصر بداند دچار بحران وجودی از نوع تنشی می شود که چالش جدی روانی او را رقم خواهد زد و حل زندگی را دستخوش بحرانی جدی می نماید. اما در گونه ای دگر از تنش نه از لحاظ امکانات وجودی

بلکه از جهت دیگرانی می باشد که شخص را دچار تنشی در راستای اهداف خویش می نمایند و با ارتقای کمی و کیفی و اعتلای شخص او را در یک نقطه ایستا قرار می دهند که حکم دشمن گونه را در افکار خویش با رعایت حفظ ظواهر انجام می دهند که تمنیات خودخواهانه و دشمن انگارانه خویش را در حجابی از خیرطلبی نهان می دارند تنشی که اینان بر روان شخص وارد می سازند حکم به نابودی دیگری است اما از بیان آن عاجزند بنابراین تنش را در ساختار روانی او داخل می گردانند که راه نجات از چنین تنش روانی که چالشی جدی برای وجود و هستی و اعتلای روانی و ذاتی شخص می باشد تنها با اهمیت ندادن در آن موقعیت و تغییرات مکان و موقعیت شخص و امید به اعتلای خویش در مکان دگر می باشد.

### امید کاذب

زمانی خویش را توانمند می یابیم اما از اندرون به گونه ای خود به ویژگیهای ناامیدی گرایش داریم در این صفت توانایی که خود را به آن متصف می سازیم گونه ای امیدوارانه به قضایا می نگریم اما این امیدواری یا حاکی از فضایی واقعی و توانایی تسلط بر امورات زندگی می باشد و اینکه خود با غلبه بر مشکلات اعتماد به نفس و عزت نفسی



برای خویش در اندیشه خود قائل هستیم و این اعتماد به نفس و عزت نفس نیز از توانایی غالب آمدن بر مشکلات و امکاناتی است که با آن خویش را قادر می یابیم که در مقابله با حوادث زندگی کنترل آن را در دست گیریم. اما امیدواری که حاکی از فضایی غیر واقعی و توانایی داشتن از نوع کاذب باشد؛ این نوع امید خود را در مواجهه با مشکلات بسی در ضعف می بیند و به یکباره امید به ناامیدی تبدیل می گردد. این بار ناامیدی خود را نه مانند قبل بلکه به گونه ای دگر و از چشم اندازی دیگر که بستگی به امید کاذب قبل از بحران دارد که اگر امید کاذب بسی مایه شعف شده است و امیدی نزدیک به واقعیت تولید نموده باشد؛ ناامیدی کمی تعدیل می گردد و از فشارهای روانی بعد از ناامیدی کاسته می گردد اما اگر امید کاذب شعفی با فاصله از واقعیت باشد به میزان و درجه فاصله در ناامیدی بعدی فشارهای روانی تشدید می گردد و این بار ناامیدی در چهره ای بدتر خود را نمایان می سازد که باید امیدی بیشتر و از گونه ای دگر برای رهایی از آن ناامیدی جستار نمود. حال چگونه است که خویش را در مواقعی توانا می یابیم اما از اندرون خود را به ویژگیهایی ناامیدی گرایش داریم این از تناقضی است که با پاسخش به ویژگی های فضای بیرونی و امکانات در

دسترس می باشد وابسته بوده و در اتمسفر روانی باید سراغش را یافت که این ویژگیهای درونی را چگونه کسب نموده ایم و توانایی خویش را چگونه محاسبه کرده ایم و کدام یک به واقعیت نزدیک تر می باشد که اگر هر دو به یک میزان به واقعیت نزدیک باشد فضای روانی مثبتی ایجاد می گردد و اگر که وزنه هریک از آن دو به سمت منفی گرایش داشته باشد و منفی از جهت کاذب بودن بیان گردد می توان انتظار اختلال در روان و کارکردهای اجتماعی و خانوادگی را داشت. اما اگر هر دو به جهت کاذب سوق داده شود می توان انتظار توهم و هزیان گویی را داشت که در این مورد ناامیدی شکلی از بیماری به خود خواهد گرفت که از بنیان شخص را به تباهی می کشاند که باید هر چه سریعتر به واقعیت برگردد.

### اهداف فرعی بسان اهداف اصلی

ما همیشه در پی اعمالی خویش را مشغول می یابیم. کارهایی که هدف قرار می دهیم از برای آن تلاشی درونی می کنیم که کارهایی کم هدف نیستند؛ مانند سطحی نگری بدان می نگریم و در نبودن آن دچار بحران وجودی نمی گردیم. اما در این میان اگر ارزش گذاری ما در اطراف موضوعی فارغ از اهمیت آن برای ما باشد اصراری برای بدست آوردن

آن و یا حل مشکل می نمایم اصراری که ممکن است هیچ ربطی به سعادت و کمال ما نداشته باشد بلکه صرفاً به مانند موضوعی ناقص در ذهن، ما را به خود مشغول گرداند. این موضوع ناقص همیشه ما را به دنبال خود می کشاند و باید جای خالی را با حل آن و گشودن درب معما باز نمود. اما این خود معما نبوده که اولویت داشته است بلکه اولویت در حل آن است و اصل در این محل فراموش می گردد و فرعیات در ذهن جای گرفته اند حال در بعضی این فرعیات به مانند اصلیات و جزو اولویت ها دسته بندی می گردد که با حل آن به دنبال موضوع ناقص دیگر می روند و زندگی را در حل موضوعاتی صرف می نمایند که ربطی به سعادت خود و یا جامعه نخواهد داشت بلکه به مانند بیمارگونه در پی گشودن قفل های یک مسئله با یک جای خالی هستند. ذهن اینان جای خالی را تحمل نمی آورد و برای آن پاسخی خواهند یافت. اگر در پی اصرار و شیوه های عقلی و عملی نتوانند بدان دست یابند با شیوه های غیرعلمی و عقلی و با احساسات و غریزی بدان دست می یابند که این بسی خطرناک برای اجتماع انسان ها است زیرا که این شیوه احساسات و غریزی را به مانند عقول و علمی می پندارند و این را به همگان تعمیم و تعلیم می نمایند اما مشکل از

جایی شروع می گردد که اینان در قدرت و موقعیتی باشند که بخواهند و بتوانند در تعلیم آن به دیگران اجبار داشته باشند که این مقاومت هایی را از سوی دیگران برخواهد انگیزخت و در این میان نزاع هایی که از قبل می توان جلوی آن را گرفت خود را در روابط اجتماعی بروز خواهد داد. اما اگر در شیوه برخورد با مسائل زندگی اولویت بندی درستی صورت گیرد و منافع شخصی و اجتماعی مدنظر قرار گیرد و صرفاً به دنبال رفع نواقص در مسائل نگشت بلکه اگر مسئله اهمیت ندارد آن را به کل به کناری نهیم و اصرار برای رسیدن به هدفی واهی نداشته باشیم می توان به رشد و سعادت و توسعه خود و اجتماع کمک نمود. این گوشه دیگری نیز خواهد داشت که دیگر پشیمان نخواهیم گشت ازیرا که اهداف درستی را انتخاب نموده ایم و در پی اهداف اصلی گام گذاشته ایم و خویش را در سهل انگاری در زندگی نیافته ایم بلکه در آینده خود را برای اهدافی که دنبال نموده ایم حتی تحسین نیز خواهیم نمود و در خواهیم یافت که در آن زمان با توجه به امکانات در دسترس بهترین تصمیم و تلاش ممکن را داشته ایم. حال اگر تصمیم درستی را برگزیده ایم دیگر تسلیم گشتن معنایی نخواهد داشت چون تسلیم برای اهدافی است که آن را مفید و متعلق به خود و اجتماع

نیافته‌ایم بنابراین در مرحله ای که دچار یأس می‌گردیم تسلیم و دچار آثار جانبی آن که افسردگی و غمگینی است می‌گردیم. اما اگر اهداف درستی را دریافته باشیم باید که از فضای سکون و آرامش کاذب بیرون آییم و با توان و قدرت درونی به کنکاش پردازیم و از برای این اهداف خود را تشویق درونی کنیم و راهی برای رسیدن به سعادت خود و اجتماع بیابیم.

### مطابقت امکانات موجود با توانایی درونی مشخص

در مواقعی ما مجبور می‌گردیم که در طی زندگانی ارجحیت گذاری نماییم یعنی اینکه برای اهداف خود درجه بندی و یا حکم ارزشی و غیرارزشی بمانند چیزی که بدان رسید و چیزی که برای رسیدن به آن ضرورتی ایجاب نمی‌کند؛ نگریست. اما همان موردی که ضرورت ایجاب نمی‌کند فی الواقع از دید اجتماع انسانها خود حکم ارزشی را دارد اما چون اهداف والاتری در شخص وجود دارد و نمی‌تواند به یکباره به همگی آن اهداف دست یازید بنابراین به ناچار از آن چشم می‌پوشد. اما این خود مستلزم اهمیت داشتن مورد دیگر برای شخص و اینکه در این چشم پوشی به کل نیست بلکه انتقال آن به زمان دگر می‌باشد و در زمانی که به آن موکول گشته، سخن از آن رانده خواهد

شد. در راستای تمام نیات خود باید بتوان مبارزه گونه بود. ازیرا که در صورتی خویش را در چارچوب و حصار اجتماع و قالب بندی های آن بیابیم خود را تا آخر در حصار اندیشه دیگران قرار می دهیم و اما اگر خود یکبار برای همیشه به خویش ایمان داشته باشیم و به اهداف به مانند حکمی قطعی بنگریم که باید بدان دست یافت این خود نیرویی در درون شخص انباشته می گرداند که در زمانهای سختی بتواند از آن بهره برد. اما این نیرو انرژی خود را در امید به آینده ای روشن جستار می کند. در این آینده ای که برای خویش با رسیدن به اهداف متعالی از جانب تعاریف شخصی و نه اجتماعی بدان دست می یابیم گونه ای آرامشی درونی حاصل گردد که نادم از انجام ندادن بعضی اعمال و دست نیافتن به اهدافی که توانسته ایم بدان برسیم؛ نباشیم. اما غافل از اینکه خود دست یافتن به آن اهداف فرصت دست یافتن به اهداف دیگر را از ما می ستاند. امری که از ابتدا بدان اندیشه ننموده ایم و این غفلت و یا اینکه دانسته ایم اما به گونه ای بدان نپرداخته ایم خود دلیل پشیمانی نمی گردد بلکه این خود دلیل ناراحتی است. ناراحتی که نتوانسته ایم بدان نیز پردازیم. در بررسی آن می توان دلیل اینکه پشیمانی را در اهداف درجه دوم و سوم با رسیدن به اهداف والای

شخصی نخواهیم داشت چنین است که در اشخاص متفاوت گونه های مختلفی حکم می توان نمود و مسئله جنبه ای از جهت گیری را در خویش نهفته دارد. اگر که شخصی امکاناتی را در دسترس داشته باشد و صرفاً به اهدافی پرداخته و اهداف دیگر را به کناری نهاده باشد در این صورت نادم بودن سراغ او خواهد آمد اما اگر شخصی امکانات در دسترس او نبوده و حال با همان امکانات محدود توانسته حداقل اهدافی درجه یک و ارزشی برای خودش دست یابد گونه ای رضایت درونی دست یافته، اما این رضایت درونی با پیشمانی از دست نیافتن به اهداف دیگر نیست بلکه ناراحتی است که به واسطه نبودن امکانات نتوانسته اهداف زندگانی را با هم دنبال نماید. اما شخصی که امکانات در اختیار داشته، نادم بودن را در خویش بواسطه وجود ظرفیت بیرونی (امکانات در دسترس) و نبودن ظرفیت درونی (توانایی درونی شخص) خواهد دید. این امری مهم است که ظرفیت درونی و بیرونی در یک مرحله بهم می رسند که در نبود ظرفیت بیرونی از لحاظ درونی شخص باید از زندگانی خود بگذرد و قسمتی و یا کل آن را پردازد که به اهدافی نائل آید و یا اینکه تسلیم نبود ظرفیت بیرونی محیطی گردد. اما اگر ظرفیت بیرونی محیطی که همانا در دسترس بودن امکانات می باشد،

موجود باشد ولی ظرفیت درونی و توانایی استفاده از آن وجود نداشته باشد شخص دچار افسوس و پشیمانی خواهد گردید. حال اگر ظرفیت بیرونی و درونی در یک راستا هر دو نیرومند و قوی باشند و امکانات در دسترس و توانایی استفاده از آن نیز موجود باشد شخص به همه اهداف زندگی دست خواهد یافت و رضایت خاطر درونی در انتهای زندگی خواهد داشت.

### چالش های تقویتی

در مواقعی ما خود را در درگیریهای درونی برای انجام فعلی و یا خروج از امری ناخوشایند می یابیم که تلاش می نماییم در این امر به نحو احسن عمل نماییم هر چند که این به نحو احسن حاصل تشویق های بیرونی و نیم نگاهی به انگیزه های بیرونی می باشد اما این با شایستگی که حاصل تصویری است که از خویش نیز داریم مطابقت می کند که با آن خود را حاصل موفقیت و یا حاصل شکست تصور می نماییم که در این تصورات که از خویش می سازیم بنا به ساختار آن و اینکه از چه راهی آن را کسب نموده ایم خود مبنای موفقیت و شکست ما را در ادامه راه زندگی تعیین می نماید. بنا به گشایشی که در افکار بواسطه تصورات مثبت اندیشی که از انگیزه های درونی بر ما حکم می راند



خود را در هر شرایطی حاصل بار مثبتی برای مبارزه و مقابله با مشکلات بعدی با هر شدت و جهتی می یابیم اما اگر تکیه ما بر انگیزه های بیرونی و پاداش و تشویق هایی باشد که انتظار آن را از بیرون از خویش داریم خود را اسیر در نیت و اعمال و افکار دیگران می یابیم که از آنان انتظار موردی را داریم که آن را باید صرفاً در درون خود جستار نمود ازیرا کسانی که به ما مشوق و یا پاداشی را ارزانی می دارند این را نه از روی بی جهتی و یا خنثی بودن بلکه آنان نیز انتظار دارند که ما مطابق با نیت و افکار آنان عمل نماییم که این خود روحیه و اخلاق دگرپیروی را در ما به گونه ای ناخواسته بنیان می نهد و ما را در مسیری بی برگشت، که برگشت از آن بسی مشکل می باشد قرار می دهد. چالش هایی که حاصل تقویت می باشد اگر که جهت آن معین باشد چه درونی و چه بیرونی باعث کشاندن ما به طرف خود می گردد حال چه خواسته و چه ناخواسته این عمل رخ خواهد داد. اما چالش هایی که بوجود می آید و در آن چالش، تقویت بی جهتی دریافت داریم که این بسی محال و یا اینکه خارج از حیطه کنترل دهنده پاداش باشد خود باعث شکوفایی در شخص می گردد. باید به چالش هایی که در آن تقویت درونی دریافت می داریم که این باعث

رشد و بالندگی و ارتقای سلامت و روحیه مثبت در درون ما می گردد که با آن از هیچ خطری هراسی در دل نخواهیم داشت و با هر مسئله ای می توانیم به گونه ای عقلانی و مثبت مواجه گردیم. در این پاداش هر چه که انتظاری را از قبل داشته باشیم و در نهایت این انتظار پاداش به حصول تقویت و دست یابی ما منجر گردد خود به گونه ای درونی باعث شکوفایی درونی می شود که در این شکوفایی درونی ما را قدرتمندتر و یا اینکه پربارتر از قبل می گرداند. در این راه ما کنترل بر اعمال خویش و نیت و افکار خود را به گونه ای مستمر در دست خواهیم داشت و از هرگونه مطیع بودن و کنترل از خارج برحذر می‌باشیم که چنین اشخاصی نمونه انسانهایی آزاده ای می باشند که خود بر خویش تسلط دارند و فرمان می رانند. حال اگر که انتظار پاداش را داشته باشند و به پاداش درونی دست نیابند موجی از امواج منفی بر شخص مستولی می گردد که اگر شخص طبق تجارب گذشته انسان پرباری بوده باشد، او آن را به سلامت از سر می گذراند ولی اگر آن را نتواند به خوبی طی نماید خسارت روحی عظیمی بر او وارد می گردد و او را به سمت مطیع بودن می کشاند. اگر انتظار پاداش را داشته باشیم و آن را از منابع بیرونی کسب نماییم خود را هر چه بیشتر طبق منویات

آنان قرار می دهیم که بتوانیم در آینده نیز پاداش هایی دیگر را کسب کنیم که در این راه خود را هرچه بیشتر تسلیم امر پاداش دهنده قرار می دهیم که در این رابطه بر تسلط دیگران بر ما افزوده و کنترل ما بر اوضاع خویش بسی محدودتر می گردد. اطاعت محض آخرین مرحله ای است که با آن شخص از خود دل می کند و انسان بودن خود را فراموش می کند و همه امورات را در دهنده ای می یابد که باید آن را به گونه ای مستمر در نظرگاه خویش آورد. نهایت امر شخص یا پاداش را از درون می جوید و به چالش های تقویتی خویش مشغول می گردد و به شکوفایی دست خواهد یافت و یا اینکه با چالش های تقویتی از بیرون سرگرم و هر چه بیشتر مطیع و از انسانیت فاصله خواهد گرفت و به صفات حیوانی روی خواهد آورد که این بستگی به نحوه دریافت تقویت ها در تجارب ما دارد.

### اهداف و مسیر تعالی خود ساخته

با اهدافی که طبق موقعیت و شرایط زندگی خود تعیین و آن را در امورات خود دخیل و نسبت به آن احساس و هیجان خاصی ایجاد می کنیم. گاهی ایجاد کردن یک هیجان خود به موفقیت در امری که به سمت هدف واقع شده است کمک می نماید و آن را به جهت تعالی

خود ساخته سوق می دهد. اما همیشه اوضاع به روال پیشرفت و سعادت در مسیر هدف نیست، هدف می تواند نه تنها در ایجاد هیجان خاصی که به سمت هدف می رود کمک نماید بلکه به هیجانی که ریشه آن در ترس و روحیه شکست و ناامیدی است شخص را از ادامه مسیر باز دارد و در این راه از همه امکانات خود بسان پوچی در اهداف بپردازد. در راستای بهبود مسیر خودساخته که حاصل نیازمندی هایی است که ما چه از لحاظ شناختی و ذهنی و چه فیزیکی و یا گونه ای دیگر که حاصل شرایط و موقعیت و جبر و فضای روانی واقع شده در آن می باشد خود را نسبت به آن در موضع ضعف می یابیم و با آن مورد، احساس کمال و تعالی و سعادت و پیشرفت می نمایم بنابراین در این راه خویش را محق می دانیم که به سمت آن جهت خود را تنظیم نماییم و برای دست یابی به آن تمام نیرو و انرژی خود را بکار گیریم که این با یک هیجان خاصی نیز همراه است که اصل شناخت ذهنی را به کلی زیر سؤال می برد و شخص را در یک قالب ذهنی که با هیجان خاصی نیز التقاط یافته، قرار می دهد. حال تجارب گذشته نیز بسی در این محل بکار گرفته می گردد که اگر شخص در تجارب گذشته که کسب نموده است شکست هایی از گونه خواستن و نشدن را

تجربه نموده باشد بنا به نوع ویژگیهای فردی خود که اگر کمال گرا و آرمان گرا باشد او در مراحل و تجارب بعدی به حد اعلی کمال، خود اهداف خویش را تنظیم می نماید و حال اگر خود را در آن واقع گردانید در مراحل بعدی و اهداف خویش در آینده و شرایط دیگر موضع پایین تری که حاصل بررسی شرایط در زمان و مکان واقع در آن می باشد؛ اتخاذ می نماید. در این ماجرای ذهنی که ایجاد می گردد خود اهداف بسان امری نگریسته می گردد که باید بر آن تمرکز نمود حال بعضی بر مسیرهای رسیدن به اهداف تمرکز می نمایند و بعضی دیگر بر خود اهداف که در هر دو مورد نتیجه ارضای روحی با دستیابی به هدف حاصل می گردد. در گروهی که بر مسیرهای رسیدن به هدف تمرکز نموده اند پیشرفت و مسیر تعالی رفتن بسی بهتر برنامه ریزی در پی خواهد داشت ولی گروه دیگر که بر خود هدف تمرکز نموده اند برنامه ریزی خاصی در آن انجام نمی گیرد و به یک گونه تخیلی خود را محق و در دست یابی بدان بسیار آرمان گرا بدون تلاش و کوشش نظر می افکنند که در این صورت هدف تعیین گشته، که در نبود برنامه‌ای مدون درخصوص تلاش و کوششی بوده، شکست را در پی خواهد داشت بنابراین اهداف مسیر را به سمت مسیر تعالی و یا

شکست ذهنی و فکری می کشانند که با بودن هیجان، امیدواری و حس خوش بینی و شادی مسیر بهتر گشته و برنامه ریزی و فعالیت افزون می گردد. اما برعکس آن با بودن هیجان منفی و ناامیدی و بدبینی و حس شکست در ابتدا، شخص تلاش و کوشش نیز به خرج خواهد داد. بنابراین خود را در موضع ضعف و حقارت می بیند که در این شرایط به خیال پردازی روی می آورد و پیروزی را نه در عالم واقعیت بلکه در اندیشگاه تخیل می بیند. اما توجه به هر دو بحث هیجان منفی و مثبت بسی حائز اهمیت برای مسیر و خود هدف می باشد که باید مورد توجه خاص قرار گیرد.

### زمان ناب

در مدتی که خواستار و طالب امری و کاری هستیم به یکباره آن مورد طلب نموده و مورد نیاز و احتیاج به گونه ای از دسترسی خارج می گردد و حالتی شبیه سخت بودن شرایط برای شخص بوجود می آید. او که تا زمان حال به علت نتوانستن و مناسب نبودن شرایط و وضعیت خواستار آن نبوده است حال که وضعیت و شرایط خویش را در تغییری از رو به بهبود و آماده برای طلب نمودن قرار داده است حالت این نیازی که از خیلی وقت پیش باید رفع می گشت حال شرایط بیرونی

نیز تغییر یافته است اما این به علت مقصر بودن شخص نیست بلکه امر حاکم بر شخص در نتوانستن بوده است و حال که می تواند؛ شرایط بیرونی اجازه دسترسی بدان را سد می نماید که این خود چالشی عظیم برای شخص بوجود می آورد چالشی اجتماعی که هدف در این محل محکوم نمودن و یا دنبال مقصر و گناهکار گشتن نیست بلکه هدف ترسیم شرایطی است که زمان مناسب مجوز لازم را به شخص تا لحظه حال نداده است و حال که او مجوزات لازم را از لحاظ زمانی کسب نموده است این شرایط بیرونی است که مانع را ایجاد می نماید. اما این به گونه ای انحراف از یک اندیشه می باشد چرا که در گذر زمان شخص بر روی مشکلات سرمایه گذاری نموده است و با حل هر مشکلی در زندگی مشکلات از گونه و زمان دیگری بر او وارد گشته است و این شخص خود را غرق در مشکلات در هر زمانی یافته است که هدفش رفع آنها و رسیدن به آرامشی است که خواهان آن بوده است اما غافل از اینکه مشکلات پایدار است و در اشکال متنوع که تنها امری برای یکبار موجود است؛ زمان می باشد که اگر از دست برود دیگر بازگشتی و برگشتی برای آن متصور نیست. در هر حالی ما باید تمرکز بر روی زمان نماییم تا خود مشکل. ((به زمان تمرکز نمایید نه مشکل،

مشکل همیشه هست ولی زمان یکبار موجود است.)) اما زمان واقعی کدام است که شخص باید بدان توجه نماید؟ ((زمان واقعی لحظه حال است. گذشته و آینده چیزی جز یک تصویر در حافظه ما و توهمی بیش نیست پس چرا ما واقعیت ها را گذاشته ایم و با توهمات می‌زییم؟)). ما هر لحظه در پی رفع مشکلات اجتماعی و بیرونی هستیم اما تنها چیزی که از لحاظ درونی برای ما قابل ارزش و اتکا است استفاده از زمان مناسب برای دست یافتن به سعادت در آن موقع از گذر زندگی خویش است. هر آرامشی متعلق به یک زمان مناسب است که با گذر زندگی آن آرامش نیز به گونه ای رنگ می‌بازد و آرامش در موارد دیگر هدف قرار می‌گیرد سپس مشکلاتی که مانع ما در رسیدن به آرامش در طول زندگی هستند با توجه ما به آنها، خویش را در یک دور تسلسل وار رفع مشکلات قرار می‌دهیم که پایانی برای آن متصور نیست.

## آمال

در جستاری در خصوص رسیدن به آمال خویش مدام خود را در میان انبوهی از واژگان دیگران ساخته و پسند و یا خودساخته و پسند می‌یابیم که راه موفقیت از این واژگان قراردادی که به اذهان به گونه ای



پیوسته‌طور می‌نماید همانا مقاومت و پایداری در برابر واژگان منفی و بار انرژی که از آن منتقل می‌گردد؛ می‌باشد. اما این خود در تحمل بار منفی به گونه‌ای از خود واژگان و فضای درونی و پنداشت‌های خود می‌توانیم مدد جوئیم. پنداشت‌هایی که حاصل تجارب پیشین در رسیدن به اهداف کوتاه مدت و یا بلندمدت پیشین بوده است و حال در حصار اندیشه‌هایی خویش را ساخته ایم که می‌تواند در رسیدن به آمال خود کمک رسان و یا بازدارنده باشد. فضای مثبت پیشین قطعاً در اهداف و مسیر اندیشه و انتخاب‌های ما می‌تواند اثرگذار و تاب‌آوری ما را در برابر مشکلات و مسائل و انرژی‌های منفی بیشتر نماید. در دست‌یابی به خواسته‌های خود بررسی و صبر در پیشبرد اهداف پیش آمده امری بس مهم است. اهداف پیش آمده، همان‌هایی هستند که در روند زندگی خود آمال نیستند اما برای پیشبرد خواسته‌های والا و اعتلای وجودی به آن نیازمند خواهیم بود بنابراین طبق اهداف متعالی و خواسته‌های درونی دست به برنامه‌ریزی و دست‌یافتن بدان می‌زنیم که در این میان اهداف پیش آمده همان اهداف واسطه‌ای است که به مانند نیروی محرکه‌ای عمل می‌کند که با وجود مشکلات سوخت نیروی تاب‌آوری را تأمین می‌نماید اما این خود مهم هستند بنابراین

بررسی گونه ای انتخاب بهتر و صبر در بررسی آن خود نقطه اعتلای هدف نهایی را روشن می نماید که اگر در اهداف پیش آمده کنکاش دقیقی نماییم می توانیم نگاهی بهتر به اهداف متعالی داشته باشیم و آن را از دیدگاه مثبت اندیشی بنگریم که توانایی یاری رسانی ما را در دست یابی به مشکلات خواهد داشت. در حل و فصل بررسی مسائل گونه ای خرد از زاویه بار مثبت احتیاج است که نیروی اهداف والای درونی را به جهت دست یابی کشاند. این اهداف پیش آمده را باید به گونه ای بدست آورد اما این به مثابه تقویت کننده نیستند بلکه راه را هموار می نمایند. هموار نمودن راه بسان بهتر رفتن و جستار دقیق تر نمودن و مبری از اشتباه بودن و کمتر حاشیه دار نمودن خویش می باشد و افکار و نیروی ما را به گونه ای هماهنگ در جهت اهداف درونی متعالی خویش یاری می رساند. این پیش آمده ها خود در بهتر نمودن اوضاع درونی - بیرونی مؤثر می افتد و با این اهداف پیش آمده می توان سریعتر و بهتر به راه سعادت رسید اما ذکر یک نکته مهم است که با دست یابی به اهداف پیش آمده، اهداف متعالی فراموش نگردد و چنین اهدافی جایگزین اهداف متعالی ما نگردد که در صورتی که جایگزین گردد بنیان ما را به تباهی می کشاند. اهداف پیش آمده هیچوقت اهداف

نهایی نیستند بلکه اهداف کوتاه مدت و مستقل از اهداف متعالی درونی می باشند هرچند این از اهمیت چنین اهدافی در پیشبرد و تعالی خویش نخواهد کاست.

### اعتماد در گونه ای متقابل

در تقابل دیدگاه ها و یا اشتراک نظرات در خصوص حادثه ای و یا کل روند دیدگاهها در همه موارد می توان شخصی را حاوی پیامی و یا اینکه به گونه ای در پی حادثه ای که خویش در ساختن آن نقش ایفا خواهد نمود و یا اینکه خود در دام اشتراک پنداشتن حوادث پیش روی خود، در پی خروج از وضعیت تنش زایی می باشد که بنیان آن بر همان اعتمادی نهفته است که در ارتباط متقابل با حوادث پیش رفته و چه در تقابل و چه در اشتراک می توان ریشه هیجانی آن را جستار نمود که در راستای خواسته ها و یا اینکه در پی اتلافی بیهوده، شخصی را به دنبال خویش می کشاند. در این راستا ما هم چنان خود را اسیر ارتباطی می یابیم که خویش را در آن رابطه آغازگر و یا اینکه طالب نمی نمایم بلکه اعتمادی که بر رابطه افکنده گشته، ما را به سمت خودش می کشاند اما در این اعتماد می توان ریشه های عمیق محبت از اشتراک نظرات و یا اینکه به چالش طلبیده شدن بهینه برای شخص و یا در

مقابل ریشه های عمیق دوری از تقابل نظرات که به چالش طلبیده شدن خارج از توان که یا فراتر از حد معقول برای شخص و یا کمتر از حد آن که باعث ملال و رنجش شخص می گردد؛ می باشد. شخصی در این وضعیت اگر چالشی بهینه برای او تأمین نگردد در حدود خروج از وضعیت تنش زا و چالش برانگیز بر می آید اما در این رابطه اعتماد که بنیان نهاده گشته ممکن است به کل صدمه ببیند بنابراین باید ظرافت آن را در نظر داشت و با این اعتماد از جنس خودش رفتار نمود و با احترام آمیز قراردادن تقابل و یا اشتراک دیدگاه ها شخص را نه به دیده دشمن و نه به دیده دوست، بلکه ارتباطی سازنده از جهت گونه ای دیگر تفکرات و اندیشه ورزی نگریست که تهدیدی برای موجودیت شخصی نمی باشد و اعتمادی نیز در اینجا سلب نگردد اما اگر در این رابطه هیجاناتی داخل گشته اند می توان با فروکش نمودن بار هیجانی از آن بتدریج فاصله گرفت که صدمه و لطمات آن قابل کنترل باشد. در خصوص بنیان اهداف از اعتماد که می تواند بار هیجانی و یا اینکه شناختی در پی داشته باشد می توان به اشتراکات و یا تفاوت ها رجوع نمود که در آن خود را سهم دانست و با قرار دادن وضعیت که خود شخص در یک قسمت آن باشد نه به گونه ای فرادستانه و خارج از

گود، بتوان بار مسئولیت ارتباط متقابل که بنیان آن در اعتماد متقابلی نهفته می باشد از گونه ای متمدانه برخورد نمود که باعث نابودی واژه اعتماد نگردد که در همه جا واژگان از رفتار و اعمال و گفتار ما هستی مجزایی دارند و می توان خویش را مستقل از آن به همگان فهماند که باعث کج فهمی از واژگان و نابودی بنیان انسانیت نگشت و رفتار ناپسند عده ای در پی ریزی سوء استفاده مؤثر واقع نگردد.

### تکیه گاه شناختی

دنبال راه حل می گردیم اما از خود مسئله چالش برانگیز فاصله گرفته ایم. آیا می توان بدون توجه به بحث هایی که نتایج آن در آثار بزرگان ریشه دوانده است به درکی کلی که منجر به گونه ای راه حل گردد دست یافت؟ دوباره خود را در تسلسل مسائل بدون راه حل می یابیم مسائلی که قبلاً در مکان و زمان دیگر عنوان گشته اند اما ما خود را قائل به یک زمان می یابیم و در یک مکان راه برون رفت را می جوئیم. ثمره چنین کنار نهادن مسائل در زمان و مکان دگر، خود به چالشی عظیم که بیهودگی را نتیجه می دهد و در اجتماعات سبب انفصال روابط خواهد گردید؛ می شود. در بنیان روابط اجتماعی شناخت و سپس درک متقابل و در انتها نفوذ در روابط می تواند به

انجام اتفاقات خوشایند منجر گردد اما اگر هر کدام از شناخت و درک متقابل و یا حتی نفوذ در طرف مقابل دچار خدشه گردد و شخص مقابل امنیت را درک ننماید خود به گونه ای دوری و یا حتی جدایی دچار می شود. بطلان این دور تسلسل به خوبی نشان دهنده بی ریشه بودن چنین مباحثی است که باید یک نقطه اتکا را در چالش ها و مسائل پیش آمده جستار نمود. در این نقطه اتکا به فلاسفه خواهیم رسید که در مباحث شناخت و عقلی و هرگونه مسئله ای کنکاشی از جهت حل آن انجام داده اند این به گذر زمان و تفاوت در مکان بستگی ندارد بلکه مباحث عقلی و شناختی در همه زمان ها و مکان ها از یک گذرگاه می آیند و آن اندیشه پروری است ازیرا که فلاسفه بنیان سخنان خود را در یک جهت پرورده اند می توان با توجه به آن جهت گفتمانی به آن تکیه و یا به گفتمانی دیگر رجوع نمود اما بهر حال این نیز انتخابی نیست چون هرکسی با توجه به تجارب خود در طول آوردگاه زندگی به سمتی گرایش خواهد داشت و این خود در انتخاب گفتمان پیشینیان برای حل مسائل پیش آمده و رسیدن به راه حل چالش های زندگی می تواند ثمربخش گردد.

## ریا

در روابط اجتماعی هر کسی دلیلی برای رابطه های اجتماعی خویش برمی شمرد. برخی روابط از روی اجبار است و حال روابط دیگر آن گونه ارزش زیستنی را دارد که حاضریم به خاطر آن بذل جان نیز نماییم. اما به یک سخن همه رابطه های اجتماعی از گونه ای سودجویی برمی خیزد که در برخی سودجویی دوطرفه گشته و در بعضی دیگر این بساطی برای ارضای خواسته های یک جانبه گردیده است. در این گونه سودجویی ها گونه ای ریا نیز خود را بروز می دهد. در میان اینان ریا بدین گونه می باشد ((ریا خود نردبان ترقی سودجویان روابط اجتماعی می باشد؛ که در بین چنین مردمانی امری قدسی از جهت برآوردن امیال با فریب گشته است که آن را همتای فضائل انسانی دانسته و نبود آن در شخص به خسران تعبیر می گردد. حال اخلاق انسان والا آن را از زاویه تباهی و فساد در روابط اجتماعی می نگرد که دلیلی برای تباهی بنیان همه روابط می باشد)). ریا در همه عرصه ها خود را بروز می دهد و از روابط به سودجویی به هر قیمتی تفسیر به رأی می گردد که همگان خود را در یک آزمودن اصول انسانی و اخلاقی صداقت و درستی و بذل و بخشش می یابند و یا اینکه در یک چرخه سودجویی برای

کسب منافع خاص خویش و ارضای احتیاجات خود چه معنوی و یا مادی دست به فریب اذهان در جهت کسب توجه و استفاده از ظرفیت‌های هر رابطه ای می نمایند. ما باید خود به هر رابطه ای از دید همان رابطه بنگریم و کل روابط را در یک قالب خوب و یا بد، به گونه ای انتزاعی و تئوریک ننگریم بلکه از گونه عملی در همان رابطه جویای موردی باشیم که از رابطه انتظار داریم و اگر که انتظارات برآورده نگشت از آن فاصله گیریم که دچار صدمات و آسیب های بیشتری نگردیم. همگی ما از روابط انتظاراتی داریم و در صورتی که برآورده نگردد یا باید انتظارات خود را تغییر و با واقعیت منطبق گردانیم و یا اینکه اهداف رابطه را در عدم منافع یابیم و اگر چنین گردد به سوی معنویت سوق دهیم که دچار سودجویی از جهت ابراز محبت و مهربانی نشویم و حال که خود را مسئول در قبال همه روابط می دانیم پس بنابراین می توان به آنها به دیده احترام و ارزشمند که فرصت پیشرفت به گونه ای سودجویی برابر و یا نیکی کردن بخاطر خود نیکی نگریسته گردد.



## اندوه و مبارزه

بعد از تلاش بسیار در راهی که خود را با انتظار حاصل از موفقیت، شاد در نگاه داشتیم به ناگاه با کوله باری از مواضع مخالف خویش، در جهت شکستی که به ما تحمیل می گردد خود را در یک حصار می بینیم که اندوهی از نوع درونی بر ما مستولی می گردد اگر ما توانا بر امری باشیم اما فضای موجود اجازه چنین استفاده از ظرفیت های ما را ندهد بنابراین تنها راه چاره غلبه ناراحتی بر روحیه ما خواهد بود. بنابراین یا باید تسلیم گشت و آینده را نیز به تباهی کشاند و در هر تسلیمی گونه ای تغییر مواضع و ضعف نیز ریشه دارد که شخص توانایی تصمیم گیری و اراده را از دست می دهد و توسط نیروهای بیرونی برای راحتی کار خود دست به اقدام می زند تا در جهت غلبه بر ناراحتی از خود سلب مسئولیت نماید که در این صورت نه تنها سلب مسئولیت می گردد بلکه فضای حاکی از شادی کاذبی از دل سپردن به امرهای بیرونی و آزاد و رها از هرگونه سرزنش و جستاری برای هر شکست، خویش را قوی می گردانند. اما این صرفاً برده نمودن اراده و هیجانات خود است که نتیجه و ثمره آن از دست دادن استقلال رأی و نظر در زندگی می باشد که شخص را مطیع اوامر می گرداند. کار تا

جایی پیش می رود که شخص به گونه ای ترس آور و وحشت زده از عدم اطاعت دم می زند که اگر چنین و چنان نکند از مواهب محبت و الطاف کریمانه خبری نخواهد بود. این شخص نه اینکه خود نمی داند بلکه نمی خواهد بداند که او دیگر به حکم انسان بودنش از هرگونه نظری و استقلال خویش محروم گشته است و اگر که خود را صاحب رأی می دانست و به این اندوه غالب می گشت و در راه پیروزی کوتاه نمی آمد خود را توانا بر هر امری می دانست؛ می توانست زمام امور را در دست گیرد و در راهی که نهایتاً به موفقیت او منجر خواهد گشت بدان دست یازد و از شکست های ممتد نهراسد بلکه آن را سرآغاز و مرحله دیگری از دست یافتن به پیروزی در نظر گرفت. در آخر می توان چنین بیان داشت ((اندوه دوان می آید؛ اما کیست که فرار نکند و بایستد و مبارزه نماید و خویش محکم در زمین اراده ریشه دواند)).

### در آرامش بودن

در هر رابطه ای بساط خوشی و یا ناخوشی در جریان است و شخص ایده ای در خصوص آن دارد. رابطه ای که اینجا مدنظر می باشد از نوعی است که شخص درگیر در آن و به آن توجه دارد. چون رابطه در جامعه بواسطه کاری و یا هر مورد دیگر زیاد اتفاق می افتد و این نکته

نباید به حاشیه رانده گردد که رابطه های خالی از توجه یک امری خارج از حوزه اندیشه خواهد بود بنابراین در هیچ جایی بیان نخواهد گشت و اگر که در هر محل از آن سخن رانده گردد یعنی شخص بدان توجه روا داشته است و خود را در آن رابطه و بواسطه آن شاد و یا غیرشاد پنداشت می نماید. در رابطه ای که شخص خود را در آن دخیل می گرداند می تواند حاوی احساس و یا فکری باشد که احساس آن بواسطه هیجانات در شخص غالب می گردد و شخص بواسطه آن صرفاً از جهت هیجانی خود را ارضا می کند و درمواقع کمبود از جانب احساس و هیجان بدان رجوع خواهد نمود اما در رابطه هایی که برای اندیشه ورزی بنیان آن گذاشته می گردد و طرفین در این رابطه در پی ارضای فکری همدیگر هستند؛ اما این می تواند احساس و یا خیالی صرف نباشد و در مکانی این خیال و فکر به احساس نیز آمیخته گردد که همراه خویش وابستگی و عمیقتر گشتن رابطه را در پی خواهد داشت اما این به معنای قطعیت نیست بلکه به شرایط دیگری وابسته می باشد اما در خصوص تبدیل احساس به فکری و اینکه شخص از جهت فکری ارضا گردد بسی سخت می باشد زیرا که اگر شخص از رابطه توان فکری را استنباط می نمود از همان ابتدا آن را مورد توجه

قرار می داد و دیگر نیازی به یک ارضای هیجانی و تبدیل آن به رابطه‌ای فکری نبود. اگر شخص خود را مورد کنکاش قرار دهد؛ از چنین رابطه‌ای انتظار اندیشه ورزی نخواهد داشت. این در مورد ازدواج‌هایی که صرفاً بخاطر گذران عمر و تولید فرزندان و پرورش آنها متمرکز است صادق می باشد. اما در رابطه‌های فکری شخص علاقه مند است که کسی همفکر و در راستای اندیشه ورزی او را پرورش دهد. بنابراین او به کسی در حد خود و یا بیشتر و بزرگتر از اندیشه و دانش خویش نیاز خواهد داشت و در رسیدن به چنین شخصی تمام تلاش خویش را خواهد نمود که خود را ارضای فکری نماید و از آن استفاده برد. در چنین فضایی گونه‌ای وابستگی شخصی با دانش کمتر به شخصی با دانش بیشتر حاکم می گردد اما این به معنای رابطه‌ای هیجانی و احساسی نخواهد بود بلکه صرفاً احترام و دوست داشتن از جهت رشد و یا خوشی می باشد. اما در رابطه‌هایی که از بنیان احساس برمی خیزد شخص علاقه مند است که طرف مقابل او هیجانانگیز و برابر و یا مطابق با انتظارات خود را بیابد و ارضای فکری گردد. اما این به معنای یکسان بودن خواسته‌ها نخواهد بود و ارضای هیجانی و احساسی لزوماً به معنای وابستگی و علاقه شدید نخواهد بود

ازیرا ارتباط هایی که مقطعی شکل می گیرند و در پی ارضای فوری است و در مدت زمان معین شده در پی لذت و تخلیه هیجانی و احساس خود می باشد اما این را می توان گسترش داد و شخص از رابطه بواسطه تحکیم آن گام بردارد و ارتباط شکلی از پایداری را به خویش بگیرد. بنابراین انتظارات شخصی بسی مهم است و اینکه شخص از رابطه ها چه حس و اندیشه ای را در افکار می پروراند. آیا او می تواند در مخالفت با گذرگاه اندیشه ای خود گام بردارد و از رابطه هایی خارج از حوزه ارضای هیجانی و فکری انتظار شادکامی را داشته باشد. در همه موارد شخص خود را در فرایندی از ارضا و یا تخلیه هیجانی و احساسی و یا اینکه رشد و بالندگی خود را در آن رابطه جستار و خواستار خواهد گشت و در اندیشه ورزی مکان خویش را در پنداشتن و تعمق و تفکر می یابد. درهر صورت می توان امیدها و انتظارهایی را پروراند و آن را خواستار بود اما این به شرایط دیگری بستگی دارد که بتوان بدان دست یافت. در صورتی که شرایط خارج از توان شخص بر او حاکم گردد او یا امید و انتظار را تغییر و یا اینکه به کل از آن صرف نظر می کند. بنابراین جمله ای که می توان با آن در رابطه ای خود را برای دیگری منبع شادکامی دانست و یا اینکه خاری

در رابطه بود که طرف مقابل در پی خارج شدن از رابطه می باشد. ((می توان امید، امنیت، شادی و شادکامی را ایجاد و پدید آورد، یا خاری برای آزار در رابطه بود که همگی آن بستگی به خود شخص و تجارب و میزان آزادی و توان و جسارت در دنبال کردن و برآورده نمودن خواسته ها دارد.)).

### در دام جعلیات

در گذر زمان و انباشت تجارب که با حصول دست یابی به نتایجی در طی زندگانی حاصل می گردد ما خود را در مسیرهایی یافته ایم که بعدها بر اندیشه رفته برآن فعل خرده گرفته و راه کار خویش را در فریبی از جانب شرایط و موقعیت و علمی که در آن لحظه بر فرد مستولی بوده است؛ دیده ایم. در چنین فضای حاکی از احساس تنش و فشار روانی ناشی از پنداشتن حصارهای زندگی ما برای بدست آوردن بهترین ها تلاش می نماییم و تمام گفتمان و احساس و افکارمان را نیز مطابق با آن تنظیم می گردانیم که این خود در کج روی و یا راه درست رفتن و یا اینکه تند روی و یا کندروی تأثیرگذار می باشد. که در هر کدام نیز نتایج به وضوح می تواند متفاوت و مختلف از جانب محتوا و انواع آن باشد. در بررسی هر کدام از نتایج به گونه ای راه پی می بریم

و آن نیز به نتایج و آن نتایج نیز به شرایط و تجارب در خصوص آن مورد خاص می باشد. اگر خود تجارب را از ریشه همه اعمال بگیریم و پنداشت های خود را به گونه ای درست از ابتدا بیاییم و برآن تأمل از جانب درست و یا غلط بنماییم می توانیم خویش را در دست یابی به نتایج بهتر برای زندگانی و تأثیر گذاشتن بر روند زندگی خود و دیگران به گونه ای مثبت و حاوی موفقیت یابیم. اگر چنانچه معیاری را برای خود قائل باشیم معیار همان رها بودن و آزاد از حصار تنگ تغییر نکردن است که همیشه باید به سمت انعطاف خود را تنظیم نماییم. که اگر در مواردی راه را اشتباه گام نهادیم با کوچکترین خسروانی بتوانیم مسیر را اصلاح کنیم. این چنین موضعی از کسانی حاصل می گردد که خویش را در جعلیات و حصارهای از پیش پنداشته عقیدتی قرار ندهند و تعصبات کور خود را حول محور یک موضوع تجمیع نگردانیده اند. انسانی واقعی است که در برخورد با مسائل بر ریشه و اصل گونه برخورد پی ببرد و به گونه سریع بتواند جعلیات را شناسایی و در حذف آن و یا دوری از آن اهتمام ورزد. ((انسان واقعی در دام جعلیات نیست و هیچ حصاری را نخواهد پذیرفت؛ او رها از دام است.)). که در این مورد جعلیات و حصارهای خود قسمت های متفاوت از آزادی را

هدف گرفته اند که باید به گونه ای متفاوت بر آن ها فائق آمد و مسیر چالش رخ داده در خصوص انتخاب شرایط زندگی بهتر را به مسیری آرامش بخش و رها از هر دومی قرار داد. که در این مورد به اعضای سیستم به جای خود سیستم می توان تکیه نمود.

### تجارب پیشین

در چالشی برای تقلا از برون رفت حصارهایی که بدان دچاریم ما خود را از اکثر مطالبات خویش رها می نماییم. اما این رها در برخی موارد به مانند گذشتن از خواسته ها و نیاتی است که هدفی را در پیش روی ما واقع می گرداند. حال اگر این حصارها خود تجارب پیشین ما بوده باشد مسئله پیچیده تر خواهد بود چون مطالبی است که به گونه ای مستمر با ما وجود دارد و ما باید خود را از دام چنین تجاربی خلاصی دهیم. در گذر پنداری از تجارب زندگی و مسیر اندیشیدن به آینده اگر ماحصل تجارب شادی آمیز و مثبت بوده باشد آینده به گونه ای مثبت بنا نهاده می گردد اما اگر در چنین تجارب و اندیشیدن بدان به مانند کسانی که از امری فرار می نمایند عمل گردد و افکار منفی پیرامون موضوعات منفی حاصل تجارب پیشین انباشت گردد این خود دلیلی خواهد بود که ما را در چالشی گرفتار گرداند. حال در دو مورد بدان



می پردازیم که تجارب آینده خود را چنان بسازیم که برای تجارب و مسیرهای بعدی زندگی مسیر شادی فراهم نماییم و این به گونه ای فعال بودن در ایجاد و حل چالشهای زندگی مطابق خواسته ها و مسیر سعادت خویش می باشد. و بعدی اینکه چالشی عظیم است که چگونه مسیر بین تفکر به گذشته و ساختن آینده را از هم در افکار و تجارب منفی انقطاع نماییم که تأثیرات منفی آن به حداقل و یا حذف گردد. نکته ای که باید بدان توجه گردد تجارب ما تأثیر نیروهایی در فضای زمانی و مکانی واقع در آن بوده است آیا می توان بدون در نظر گرفتن شرایط حصول نتیجه ای که منجر به چنین تصمیمی گشته است صرفاً فعالیت صورت یافته را مورد نکته ای از شادکامی و یا ناکامی دانست و مسیر اندیشه خود را به چالشی از نوع خوشایند و یا ناخوشایند کشانید. در تمام موارد حتی اگر به این نکته مهم در نظر گرفتن شرایط توجه نماییم باز مطالب از گونه بار ارزشی و هیجانی که بر ما حاکم می گردد نقطه شناختی را کم رنگ نموده و این هیجانات پیرامون آن است که بر ما غالب می آید. حال با حذف و یا کنترل هیجانات و حاکم گردانیدن شناخت و اندیشه و تفکر پیرامون چنان تجاربی، می توان از تأثیرات مضار آن کاست و این چنین است که گفته می شود گذر زمان همه چیز

را بهتر و یا تغییر خواهد داد که مبنای آن همان است که بار هیجانی آن کاسته و بر بار شناختی آن افزوده می گردد و سنگینی شناخت بر هیجان باعث تغییر پنداشت و دیدگاه ما می گردد. اما ما چه بنخواهیم و چه تمایل نداشته باشیم تحت تأثیر گذشته قرار داریم و این صرفاً تلاشی برای به کنترل درآوردن تأثیرات آن برای زندگی سالم تر و بهتر در آینده می باشد. ((در کنکاشی از میان خوبی و بدی ما خویش را در تنگنا و حصار از آلودگی به افکار و اعمال گذشته می یابیم که بالاجبار بدان بازگشته و در آن بازی خواهیم نمود)).

### بعضی ها هیچ وقت تکرار نمی گردند...

در این جمله اگر تعمق گردد و آن را به موارد دیگر تعمیم دهیم می توان از آن استفاده بهینه برد که بعضی امورات و یا حتی زندگانی و یا حتی بعضی انسانها وجودشان به گونه ای است که هیچ گاه نمی توان آن فعل را در مکان و زمان دیگر به انجام رساند و یا آن شخص را یافت. هر انسانی به مجموعه فعالیت ها و اعمالی که انجام می دهد و اشخاصی که پیرامون او یافت می گردد حق حیات و زندگانی یافته است و حال بعضی وسعت اعمال و فعالیت ها و اشخاص پیرامون محدود و برخی اجتماعات بزرگتر و اطرافیان بیشتر او را احاطه

نموده‌اند. از زاویه ای دیگر هر چه سطح اندیشه او بزرگتر باشد اعمال بزرگتری را به سود همگان به انجام می‌رساند و اجتماعات پیرامونی را نیز چه او با آنها در ارتباط باشد و چه خیر، در هر صورتی آنها نیز اجتماع پیرامونی شخص تلقی می‌گردند. این چنین انسانهای بزرگی که از حق حیات و زندگانی خویش برای سود رسانی و خدمت نمودن استفاده می‌نمایند بسی روحیه مهربانانه ای دارند و خود را مقید به قیود رفتار اجتماعی از گونه جبر نمی‌بینند چون اعمال و افکار آنان خود گویای همان قیودی است که اجتماع بخاطر رفاه و رشد و بالندگی خود بنا نهاده است حال چرا اجتماع خود به جای جذب چنین کسانی آنها را گوشه گیر و منزوی ساخته که آنان بجای در اجتماع بودن ترجیح می‌دهند جدا از اجتماع آن هم بصورت منفرد اهداف و اندیشه خود را به پیش برند. یک دلیل آن احتمالاً در نحوه متری بودن اندیشه چنین کسان است که این اندیشه در نزد آنان بسی جلوتر از روح زمانه اجتماع است و اجتماع تحمل و ظرفیت پذیرش آن را ندارد و اینان نیز که سویی از روشنایی را یافته اند حاضر به عقب‌گرد به اندیشه کهن و شکست خورده اجتماع نیستند و راه چاره یا مبارزه برای تغییر و یا گوشه نشینی و جبر برای رسیدن زمان ارائه اندیشه خود است که این

زمان در اکثر مواقع سال ها بعد از مرگ آن شخص اتفاق خواهد افتاد و او در زمان حیات خود از مواهب پذیرش نظرگاه خود بهره ای نخواهد برد که بتواند خود و اندیشگاه خویش را ارائه و بهتر گرداند که این وظیفه همچنان بر دوش عده ای دیگر خواهد افتاد. اما در رفتار اجتماعی که در آن هیجانات دخیل است ما خود را وابسته به فعل و یا کسانی می یابیم و در ارتباطات خویش از آنها بهره متقابل می بریم. اما بهره نه به منظور سودگرایی و کسانی دیگر نیز در پی رفتاری اخلاقی و انسانی به مثابه سودگرایی با هم است در حالی که گروه دیگر صرفاً سودگرایی فردی می باشد. کسانی که سودگرایی فردی را برگزیده اند در نبود خویش به حال دیگران سود می رسانند ولی کسان دیگر در بودن خودشان به حال دیگران مفید هستند. آن ها که در نبودن خویش به دیگران سود می رسانند بسیار تکرار شدنی هستند و کسان دیگر که در بودن خود به دیگران سود می رسانند بسیار اندک شمارند که اجتماع نیز به آنان احتیاج وافری خواهد داشت. در پی هر حادثه ای که رخ خواهد داد گونه ای حس همکاری و همدلی در ارتباطات خود را نمایان خواهد نمود اما این به مثابه کلیت روابط نیست بلکه بعضی زمانی که در نقطه ضعف هستیم در پی پایمال کردن ما هستند و کسان

دیگر زمانی که در ضعف هستیم در پی کمک و همراهی ما هستند و زمانی که در موضع قدرت نیز می باشیم اوضاع متفاوت می گردد و اشخاصی که در ضعف کمک کار ما بوده اند در زمان قوی بودن به هر نحوی در پی آزار ما نخواهند بود بلکه کسانی که در ضعف ما را پایمال نموده اند در زمانی که قدرت داریم در پی آزار و اذیت بر می آیند تا زمانی که شخص را از قدرت و موضع قوی بودن براندازند و به دنبال سود شخصی خود از قدرت یافتن دیگری هستند نه صرفاً سود جمعی مدنظر باشد.

### سخن پایانی

هر یک از ما خود را در مواجهه با مسائلی می یابد که یارای مقابله و حل آن را در خویش می یابیم و یا اینکه در گذر سلامت از آن عاجز و ناتوان خواهیم بود اما این به معنای عجز ما از کنترل اوضاع نخواهد بود بلکه بستگی به عواملی خواهد داشت که آن عوامل را می توانیم شناسایی و در بهبود شرایط و امکانات و توانایی خویش در آن حوزه کوشا باشیم و هر چه بیشتر ظرفیت درونی و بیرونی و امکانات خود را ارتقا و بهبود بخشیم. در چنین امری که شناسایی امکانات و ظرفیت های خویش می باشد گونه ای همیاری و همدلی از جهت

دیگران احتیاج است که اگر خود شخص از ارتقای خویش و یا حل مسأله ای عاجز ماند به چه اندازه سیستم اجتماعی در کمک به شخص مسئولیت خواهد داشت و به چه میزان شخص به آن کمک محتاج است و این کمک در راستای چه اهدافی می باشد که هر کدام از این موارد امکان ایجاد مسیری غیر از حل مسأله و ایجاد مسأله دیگری را برای شخص به همراه خواهد داشت. در ارتباطات اهداف پیگیری گشته توسط ما تغییر ماهیت داده و الزامات اجتماع و دیگران نیز در آن وارد خواهد گشت لذا در این راستا باید تا حد امکان از پیروی به قوانین فردی دیگران برحذر بوده و خود را در یک قوانین خودپنداشته که ما را به سمت اهداف خویش راهبر خواهد بود؛ گام نهم و هر آنچه مخالف اهداف زندگی خویش است را با وسعت نظر خود مورد بازبینی قرار داده و اهداف خویش را مدام در پیگرد قرار دهیم. در گوشه ای از چالش هایی که ما را به حل آن می کشاند صرفاً تنش نیست بلکه امکان دارد که این تنش ایجاد گشته ما را به سمت ارتقای خویش کشاند و به گذر از موانعی دیگر که خود را برای آن آماده ننموده ایم یاری رساند. در این محل به مانند واکسینه گشتن از چالش های بعدی، برخی چالش ها و تنش ها این چنین خواهند بود و به ما در گذر از جاده

ناهموار زندگی یاری می رسانند. پس تلاش ما نه فقط گذار از تنش و چالش های زندگی است بلکه از آن استفاده تجربه ای نموده و آن را با کسب تجارب در خویش کامل می نماییم و این چنین فرصت چالشی بوجود آمده را به گونه ای مدیریت خواهیم کرد که بتوانیم در آینده توسط آن از چالش هایی که به وجود خواهند آمد با روحیه ای قوی تر عبور نماییم. چالش و تنش از دو عامل شناختی و هیجانی برخوردار هستند که اگر ما همیشه عامل هیجانی آن را به کنترل درآوریم خواهیم توانست با فاکتور شناختی به کسب تجربه نائل گردیم حال اگر عامل هیجانی غالب گردد نه تنها آن چالش و تنش بوجود آمده فرصتی نخواهد بود بلکه آن گونه ای تهدید به هویت و قالب آرام زندگی قلمداد و چه بسا بنیان زندگی ما را به ویرانی کشاند. ((در هر مرحله ای، تلاش ما در به کنترل درآوردن هیجانها و استفاده از قوه شناختی و استفاده از فرصت چالشی بوجود آمده در راستای بهبود امکانات و شرایط خود را نمایان سازد.)).

# Life challenges

Afshin Safarnia

