

چاپ یازدهم

قصه‌هایی برای ببین غصه‌ها

مسعود لعلی

۱

قصه‌درمانی: ۳۸ داستان کوتاه برای بدست گرفتن سرنوشت عاطفی
روانشناسی شاد زیستن: درس‌هایی برای مدیریت روحیه‌واز بین بردن احساسات منفی

خون ما بر غم حرام و خون غم بر ما حلال
 هر غمی کو گرد ما گردید شد در خون خویش
 «مولوی، کلیات شمس»

... برای روزهایی که آنچه خود داری از بیگانه تمنا می‌کنی:

یک غزل ناب از مولوی

یکی از برنامه‌های مورد علاقه‌ام حفظ اشعار و مطالب پر مغز و حکیمانه ادبیات فارسی است. هم‌اکنون که مشغول آماده کردن این کتاب هستم روی یکی از غزلیات مشهور مولانای بزرگ کار می‌کنم که آخرین بار و هنگام مطالعه کتاب «الگوهای نمادین و غیرکلامی در تعلیم و تربیت نامریی» اثر «دکتر عبدالعظیم کریمی» به این غزل بر خوردم. در بغم آمد حالا که صحبت از «رون نگری» و اجرای قاعده: «از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی» شده است به این غزل فخر که سراسر آن پیام مثبت‌اندیشی خودباوری و خودتکایی است نپردازم:

ساعتی میزان «آنی» ساعتی «موزون» این
 بعد از این میزان خود شو، تا سوهی «موزون» خویش
 گر تو «فرعون» منی از «مصر» تن بیرون کنی
 در درون حالی ببینی: «موسی» و «هارون» خویش
 لنگری از «گنج مادون» بسته‌ای بر پای جان
 تا فروتر می‌روی هر روز با «قارون» خویش
 یونسی دیدم نشسته بر لب دریای عشق
 گفتمش چونی جوابم داد بر قانون خویش

گفت: «بودم اندرین دریا غذای ماهی‌ای»
پس چون حرف نون، خمیدم، تا شدم «ذوالنون»^۱ خویش
زین سپس ما را مگو: «چونی و از «چون» درگذر
چون ز «چونی» دم زند، آن کسی که شد «بی‌چون» خویش
یاده غمگینان خورند و ما ز «می» خوشدل تریم
رو به «محبوسان غم» ده ساقیا «افیون» خویش
خون ما بر غم حرام و «خون غم» بر ما حلال
هر غمی کوگرد ما گردید شد در خون خویش
من نیم موقوف «نسخ صن» همچون مردگان
هر «ماتم» «عشق» جانی می‌دهد، ز «افسون» خویش

دی منجم گفت: «دیدم طالعی داری تو سعد»^۲
گفتمش: «آری، ولیک از «ماه» روزافزون خویش»

۱ - لقب حضرت یونس.

۲ - سعادت و خوشبختی در طالع‌ات می‌بینم.

بهشت و دوزخ با توست در پوست
چرا بیرون ز خود می‌جویی ای دوست

قصه‌ای برای درک این حقیقت که ما مسئول روحيات خود هستیم:

شادمانی یک انتخاب است

زن ۹۲ ساله نابینایی. چون شوهرش فوت کرده بود، چاره‌ای نداشت جز اینکه به‌خانه سالمندان برود.



مدتی طولانی در بررسی‌ای خانه سالمندان منتظر ایستاد تا سرانجام به‌او گفتند که اتاقش حاضر است. شخصی که او را در راهرو همراهی می‌کرد برای او در مورد موقعیت اتاقش حرف زد. زن سالخورده گفت: «عالی

است. چقدر این اتاق را دوست دارم.»

همراهش به‌او گفت: «اما شما هنوز اتاق را ندیده‌اید.»

زن سالخورده جواب داد: «ابتدا مهم نیست، خوشبختی چیزی است که پیشاپیش درباره‌اش تصمیم می‌گیرید. اینکه چقدر اتاقم را دوست دارم، ارتباطی به این ندارد که وسایلم چگونه چیده شده است. مهم این است که من ذهن خود را چگونه می‌چینم. «از کتاب عکس و مکث»

(جملات و داستان‌های الهام‌بخش - مسعود لعلی)

شاید بزرگ‌ترین افسانه‌ای که به‌غلط در میان تمام جوامع انسانی وجود دارد. این است که روحيات و حالات عاطفی چیزی است که بدون اراده و انتخاب ما و توسط

افراد و شرایط بیرونی بر ما تحمیل می‌شود. در نتیجه این باور انسان به‌مثابه یک دماسنج تلقی می‌شود که با توجه به شرایط بیرونی عکس‌العمل نشان می‌دهد. اما در مقابل قسمت مهمی از تلاش‌های صورت گرفته در روان‌شناسی مثبت‌گرا و کتاب‌های خودیاری و نیز جریاناتی چون «شناخت‌درمانی» و «هوش هیجانی» متوجه کردن انسان به نقش و مسئولیتش در شکل‌گیری عواطف و احساساتش می‌باشد. بر این اساس این‌گونه بیان می‌شود که «هیجان» چیزی نیست که از بیرون دیکته شود بلکه نتیجه فعل و انفعالات درونی/شناخت و نوع اندیشه و تفکر است. و ما مسئول تمام روحیاتی هستیم که در زندگی روزمره آنها را تجربه می‌کنیم.

آخرین آزادی انسان، قدرت انتخاب نگرش در مجموعه مشخصی از شرایط است.

«ویکتور فرانکل»

برای توضیح بیشتر در این زمینه مطلبی از کتاب «چگونه شخصیت سالم‌تر بیابیم» را انتخاب کرده‌ام که می‌توانید در ادامه آن را مطالعه نمایید.

قدر و منزلت شما به مراتب بیش از آن
است که دیگری موجب ناراحتی شما
شود، به خصوص شخصی که در زندگی
شما چندان اهمیت ندارد.

احساسات و واکنش‌های خود را انتخاب کنید

احساسات شما عاطفی نیستند که به خودی خود در وجودتان حادث شوند. احساس‌های شما واکنش‌هایی هستند که خودتان انتخاب می‌کنید. اگر مهار عواطف خود را در دست داشته باشید، مجبور نخواهید بود واکنش‌هایی را که به ضررتان هستند برگزینید. هر گاه بدانید که می‌توانید احساسات خود را انتخاب کنید، در جاده هوشمندی قرار گرفته‌اید؛ جاده‌ای که در آن هیچ راه فرعی به سوی شکست اعصاب نیست. این راه، راه تازه‌ای است زیرا با پیمودن آن درخواهید یافت که هر عاطفه نوعی انتخاب است و نه جبری از جبرهای حیات. این دریافت اساس آزادی شخصی را تشکیل می‌دهد. شما می‌توانید اسطوره عواطف بی‌اختیار آدمی را با سلاح منطق مورد حمله قرار دهید. با استفاده از یک قیاس ساده منطقی (قیاس فرمولی است در منطق که در آن یک قضیه کبری و یک قضیه صغری و یک نتیجه، که از توافق میان آن دو قضیه حاصل می‌شود وجود دارد) می‌توانید فکر و احساس خود را در اختیار خویش بگیرید.

شما می‌توانید میزان هوش خود را بر اساس چگونگی گزینش احساس خود
در شرایط و اوضاع دشوار بسنجید.

قیاس منطقی

کبری: ارسطو یک مرد است
صغری: همهٔ مردان ریش و سبیل دارند
نتیجه: ارسطو ریش و سبیل دارد.

قیاس غیرمنطقی

کبری: ارسطو ریش و سبیل دارد
صغری: همهٔ مردان ریش و سبیل دارند
نتیجه: ارسطو یک مرد است

روشن است که در استفاده از منطق باید دقت کنید که کبری و صغری شما با هم بخوانند. در قیاس دوم ارسطو می‌تواند یک میمون یا یک موش کور سبیل دار باشد. در زیر یک تمرین منطقی می‌آوریم تا برای همیشه این اعتقاد را که شما نمی‌توانید عنان اختیار دنیای عاطفی خود را به دست بگیرید، فراموش کنید:

کبری: من می‌توانم افکارم را کنترل کنم
صغری: احساسات من حاصل افکارم هستند.
نتیجه: من می‌توانم احساساتم را کنترل کنم.

در این قیاس، کبری واضح است. زیرا شما این توانایی را دارید که به آنچه انتخاب می‌کنید، فکر کنید. اگر مطلبی اتفاقاً به ذهن‌تان بیاید (البته این هم به انتخاب خود شماست ولو اینکه دلیلش را ندانید). باز هم این قدرت را دارید که آن را از مغز خود برانید و کماکان دنیای فکر خود را در اختیار داشته باشید.

اگر مشکلات ما توسط دیگران ایجاد شده بود پول زیادی خرج می‌کردیم تا آنها را پیش روانکاو بفرستیم.

من ممکن است به شما بگویم به یک بز کوهی صورتی رنگ فکر کنید و شما می‌توانید آن را سبزرنگ به نظر بیاورید یا اصلاً در صورت تمایل، به چیز دیگری فکر کنید فقط خود شما اختیار آن چیزی را که به عنوان فکر وارد مغزتان می‌شود، دارید. اگر باور ندارید کافی است به این سؤال جواب دهید: «اگر شما اختیار افکار خودتان را ندارید چه کسی دیگری اختیار آن را دارد؟» همسران، ریاستان یا مادران؟ و اگر آنها هستند کوه عظیم افکار شما را در اختیار دارند، پس آنان را برای درمان ناشادمانی‌های تان روانه کنید تا بلافاصله حال تان خوب شود. اما می‌دانید که این طور نیست.

اگر با دقت بررسی کنید خواهید دید که قضیه صغرای شما هم تردیدپذیر نیست. زیرا همه تحقیقات علمی تا به امروز و نیز هر عقل سلیمی، آن را تأیید می‌کند. شما نمی‌توانید هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای داشته باشید مگر آنکه پیش از آن فکری به خاطر تان خطور کرده باشد. احساس یک واکنش طبیعی در برابر یک اندیشه است. اگر گریه کنید، سرخ شوید، ضربان قلبتان زیاد شود یا هر گونه واکنش عاطفی دیگری نشان دهید، قبلاً از مرکز تفکر خود علامتی دریافت کرده‌اید.

هیچ‌کس بدون دخالت مرکز فکرش نمی‌تواند هیچ‌گونه احساسی را در وجود خود تجربه کند. به این ترتیب می‌بینید که قضیه صغرای شما هم درست است و حقیقت دارد. هر گونه احساسی در وجود شما به دنبال یک فکر قلبی می‌آید و بدون مغز نمی‌توانید هیچ‌گونه احساسی داشته باشید.

نتیجه‌گیری شما نیز مسلم و درست است. زیرا با توجه به اینکه شما بر افکار خود نظارت دارید و احساسات بر اثر افکار حاصل می‌شوند، پس می‌توانید احساسات خود را مهار کنید. با بررسی افکار خود می‌توانید احساسات خود را مهار کنید.

ساده‌تر بگویم شما باور دارید که بعضی رویدادها یا بعضی از مردم باعث اندوه و ناراحتی شما می‌شوند، در حالی که این اعتقاد صحیح نیست. شما با فکری که درباره بعضی رویدادها یا بعضی از مردم می‌کنید، خود را اندوهگین می‌سازید.

هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم دنیا را کنترل کنیم اما می‌توانیم واکنش‌های خود را نسبت به آن کنترل کنیم.

«سوزان جفرز»

برای تبدیل شدن به یک انسان آزاد و سالم باید یاد بگیرید به‌گونه‌ای دیگر فکر کنید.

هر وقت توانستید افکارمان را عوض کنید، احساسات جدید شما شروع به‌جوانه زدن می‌کنند و آن وقت است که می‌توانید گام‌های آغازین را در راه آزادی شخصی خود بردارید.

برای اینکه بتوانیم نگاه نزدیک‌تری به‌قیاس بیفکنیم، مورد کارمندی جوان را بررسی می‌کنیم که بیشتر اوقات از این فکر رنج می‌برد که رییسش وی را آدم احمقی می‌داند. این جوان بسیار اندوهگین است زیرا رییسش نسبت به‌او نظر حقارت‌آمیزی دارد. اما اگر او نظر رییسش را نمی‌دانست آیا بار هم اندوهگین می‌بود؟ البته که نه. علاوه‌بر این او با اعتقاد به‌اینکه نظر دیگران از نظر خودش برتر و مهم‌تر است موجبات غم و اندوه خویش را فراهم می‌ساخت.

مهم نیست در زندگی شما چه اتفاقی برای شما می‌افتد مهم این است که با این اتفاق چگونه برخورد می‌کنید.

شما با فرهنگی رشد یافته‌اید که در آن به‌شما آموخته‌اند که مسئول احساسات خود نیستید:

«شما احساسات مرا جریحه‌دار می‌کنید.»

«شما ناراحتم می‌کنید.»

«او حالم را به‌هم می‌زند.»

«شما باعث شدید که نزد دیگران احمق به‌نظر بیایم.»

زنی به خاطر ابتلا به بیماری ایدز در حال مرگ بود. کشیش را خبر می کنند تا باعث آرامش روحی او شود.

اما هیچ نتیجه‌ای حاصل نمی شود. زن می گوید: من باختم‌ام. من تمام زندگی خود و اطرافیانم را ویران کرده‌ام. من دارم با درد و رنج به جهنم می روم. امیدی برایم نمانده است.

کشیش چشمش به تصویر دختر زیبایی روی کمد می افتد و از زن می پرسد: اون عکس کیه؟

زن با کیفه‌ای خوشحال پاسخ می دهد:

اون عکس دخترمه، زیباترین کسی که در دنیا دارم.

ببینم. اگر دخترت به دردسر بیفتد یا خطایی ازش سر بزندی، کمکش می کنی؟

می بخشیش؟ باز هم دوستش داری؟

زن نالان می گوید: البته که می کنم. من حاضرم هر چیزی که از دستم بر بیاید برایش انجام دهم!

چرا به همچین سوالی می کنی؟

چون می خواهم بدانی که خدای تبارک و تعالی هم روی کمدش عکسی از تو دارد.