

## سخن سردبیر

## پاسخ‌هایی کوتاه به پرسش‌هایی عمیق

در سخن‌های قبلی پرسش‌هایی درباره مرگ، زندگی، تولد، گریه، شادی، جاودانگی، عشق، و ... مطرح شد. بیشتر از آن که پاسخی به مسائل حل شده، نشده، و ناشده<sup>۱</sup> مخاطبان داده باشم، پرسش‌های بیشتری ایجاد کردم. بله، همیشه متهم شدم که در هر سخن به جای پاسخ دادن، رو به جلو فرار کرده و پرسش‌های بیشتری را مطرح کرده‌ام؛ به جای پاسخ دادن، پرسش‌های بیشتری مطرح کردم؛ به جای راه نشان دادن، فقط نقد کردم؛ مداوم متهم شدم که چرا خودت پاسخگو نیستی؟ ما می‌خواهیم بدانیم خودت کی هستی؟ جواب خودت به این پرسش‌ها چیست؟ نقد کردن نویسندگان، درمانگران، روشنفکران، مسئولان، و دست‌اندرکاران علمی و ... همیشه آسان است؛ هر کسی می‌تواند انجام دهد.

نخست باید عرض کنم من نیز از خودتان هستم و هدف اصلی‌ام از مطرح کردن پرسش‌هایی بسیار در هر سخن سردبیر، گرفتن پاسخ از شما مخاطبان همیشه جان بوده است. یادتان هست گفتم ما فریادها کشیدیم و شنیده نشدیم؟ ما ضجه‌ها زدیم و دیده نشدیم؟ به ما خفه کن‌ها وصل کردند تا صدای اعتراض علمی‌مان درنیاید و ...؟ آری یادتان هست؟ دوم این که بسیاری از پرسش‌ها را پاسخ می‌دادم ولی با **ننوشتن و خطوط سفید** پاسخ می‌دادم؛ یادتان هست گفتم حرف‌هایی است که باید با گوش‌های مان ببینیم؟ یادتان هست تأکید کردم پاسخ‌هایی است که باید با چشم‌هایمان بشنویم؟ یادتان هست که گفتم گاه سکوت یک رنج کشیده‌ای دردمند، گاه نوازش موسیقی کودک بی‌پناه، گاه نگاه پر معمای پدری خسته و مادری زجر کشیده، و گاه گذاشتن **علامت** ... از صدها صفحه توضیحاتی با سطور سیاه، عمیق‌تر و تأثیرگذارترند؟ یادتان هست توضیح دادم پرسش‌هایی وجود دارند که هرگز سر به ابتدال پاسخ نباید فرود بیاورند؟ یادتان هست که گفتم ارزش هر فرد به عمیق بودن پرسش‌هایی است که مطرح می‌کند، نه پاسخ‌هایی که می‌دهد؟ (به استثناء من که پرسش‌هایم به خاطر نادانی است). برخی پرسش‌ها واقعاً همیشه برای پاسخ ندادن آفریده شده‌اند؛ برای بودن آفریده شده‌اند؛ برای زنده نگه داشتن و امیدوار بودن آفریده شده‌اند؛ باید همیشه باز بمانند و در تاریخ و جغرافیای متفاوت، پاسخ‌هایی مختلف داده شوند. به قول یکی از مخاطبان همیشه منتقد باهوش سخن‌هایم؛ "هر پرسشی، پاسخی دارد که آن پاسخ نیز می‌تواند پرسش دیگری ایجاد کند؛ به عبارت دیگر پاسخ‌ها همان پرسش‌هایی هستند که مطرح می‌شوند و عدم قطعیت پدیده‌ها، دال بر مطرح کردن پرسش‌های متعدد است. در واقع پاسخ قطعی وجود ندارد و کار ذهن، تولید فکر است و اگر فردی به دنبال پاسخی قطعی باشد، بی‌تردید هدفش متوقف کردن کار ذهن است. ذهنی که با بی‌نهایت محرک روبرو است، چگونه می‌تواند با یک پاسخ قانع شود؟".

نکته سوم این که خیلی خوب درباره برخی سازه‌ها در این شماره پاسخ می‌دهم، ولی یادآور می‌شوم این پاسخ‌ها و نظراتم، دیدگاه فعلی من در این نقطه زمانی و مکانی و در این نقطه از دانش و تجربه فعلی‌ام هستند. باز هم تأکید می‌کنم نمی‌توان حکم غیابی و پاسخ قطعی و همیشه درست برای همه زمان‌ها و مکان‌ها و فرهنگ‌ها و انسان‌ها و ... صادر کرد. با این مقدمه کوتاه، نظراتم را درباره برخی پرسش‌ها فقط به اختصار بیان می‌کنم، چون در مورد هر کدام از این سازه‌ها می‌توان صدها صفحه سخن گفت.

**نویسنده:** زشت‌ترین کار یک نویسنده این است که بنویسد تا دیگران را راضی نگه دارد؛ خواننده پسند بنویسد؛ هم‌تراز با سطح علمی و فرهنگی مخاطبان بنویسد؛ برای تعریف و تمجید شدن بنویسد؛ برای دیده شدن بنویسد؛ برای شنیده شدن بنویسد؛ برای کسب شهرت، مقام، و جاودانگی بنویسد و ... وظیفه آرمانی یک نویسنده این است که همیشه یک قدم جلوتر از سطح علمی و فرهنگی مخاطبان حرکت کند؛ هدف اصلی او باید ارتقای سطح تفکر، نگرش‌ها، بازخوردها، علائق، و ... خوانندگان باشد؛ چقدر نابخردانه و مبتذلانه است نویسنده‌ای و یا کارگردانی تصمیم بگیرد متنی بنویسد یا فیلمی بسازد بر اساس علائق نامطلوب، ولی جذاب مخاطبان خود. اگر بیش از هفتاد درصد جامعه هرگز از نوشته‌های علمی استقبال نمی‌کنند، به خرافات بیشتر از منطق اهمیت می‌دهند، به آهنگ‌ها و شعرهای عمیق دل نمی‌بندند، و ...؛ وظیفه نویسندگان متعدد این است که ناهمسو با این علائق بجنگند و سطح نیازها و علائق مخاطبان خود را ارتقا بخشند.

<sup>۱</sup> کشف نشده یعنی احتمالاً هرگز کشف نمی‌شوند.

**بهنجاری و نابهنجاری:** دیدگاه‌ها و مدل‌های مختلفی مطرح شده است. هر روی آورد از علم روان‌شناسی گرفته تا فلسفه و مذاهب مختلف، ملاک‌های متفاوتی برای رفتار بهنجار و نابهنجار دارند؛ اما به طور کلی در نظر گرفتن تاریخ (بعد زمانی) و جغرافیای (بعد مکانی) یک رفتار، میزان خدمت‌رسانی یک رفتار به سازش فرد در شرایط مختلف، و همچنین ارزیابی رفتار در نقطه تحولی خاص کودک می‌تواند در تعیین بهنجاری و نابهنجاری رفتار به ما کمک کند و تقسیم رفتارها به دو دسته بهنجار و نابهنجار به عنوان دو حالت کاملاً متمایز، به نظر اشتباه است؛ یک رفتار می‌تواند در یک نقطه از نردبان تحول و در یک شرایط خاص زمانی و مکانی و فرهنگی، بهنجار تلقی شود و در پهنه زمانی و مکانی دیگر، کاملاً نابهنجار.

**روان‌شناس:** چه بگویم که دلم پر از رنج و درد است. قبول دارم این علم هنوز نوبا است و هنوز نتوانسته به بسیاری از پرسش‌های انسان امروزی پاسخ دهد؛ ولی روان‌شناسی به نظر هم علم است و هم هنر. بله با شما موافقم که روان‌شناسی به علم مطالعه رفتار (و فرایندهای ذهنی اشتباه است، چون فرایندهای ذهنی نیز رفتار هستند) گفته می‌شود، ولی باور کنید روان‌شناس شدن و روان‌درمانی، هنر هم است. به نظر من از زمانی که روان‌شناسی وارد آزمایشگاه شد پیشرفت‌های خوبی داشته است، ولی دچار اصل تقلیل یا کاهش‌گرایی نیز شده است. می‌خواهم بگویم اگر تمام نشانه‌ها و علائم و ملاک‌های تشخیصی را بلد باشید، اگر تمام روی آوردها و صفر تا صد روان‌شناسی را اشراف داشته باشید، باز هم یک ویژگی نیاز است و آن شمّ روان‌شناس بودن است؛ باید اختلال را ببخشید. حس می‌کنم این ویژگی تا حدی به سبک زندگی فرد، جهان‌بینی او، روان‌بنه‌های ذهنی، گذشته سرشار از داشته‌ها و نداشته‌های او، و خیلی موارد دیگر بستگی دارد. مشکل فعلی ما در این کشور این است که افرادی روش پژوهش درس می‌دهند که پژوهشگر نیستند؛ افرادی اختلال‌های روانی را تدریس می‌کنند که در تمام عمرشان یا اختلال را درمان نکردند و حتی یک مراجع را مدیریت نکردند؛ افرادی دوره‌های درمانگری را برگزار می‌کنند که در درمان هیچ درد و مرضی موفق نبودند؛ اگر یادتان باشد در یک پست تلگرام تأکید کردم که سطحی‌نگری است که یک روان‌شناس وظیفه خود را ویزیت چند مراجع در روز و رتق و فتق امور مالی خود بداند؛ وظیفه آرمانی و اصلی یک روان‌شناس باید پیشگیری باشد؛ باید ارتقای سطح سلامت روانی افراد جامعه باشد؛ باید در جهت کمک به نسلی که می‌رود ولی نمی‌داند به کجا، به پا خیزد. یک روان‌شناس موفق علاوه بر اشراف بر علم روان‌شناسی باید هم فلسفه بلد باشد، هم زیست‌شناسی بلد باشد، هم تاریخ بداند، هم باید تا حدی با هنر آشنا باشد، علوم اعصاب گرفته تا ژنتیک را بشناسد؛ خلاصه بگویم روان‌شناسی، علمی بین‌رشته‌ای است و روان‌شناس نمی‌تواند فقط با مطالعه علم روان‌شناسی، یک روان‌درمانگر خوب باشد.

**سبک‌های روان‌درمانی:** یک روز یادم است درمانگری از همین‌هایی که دکترای بالینی دارند و از برند آن روزگار می‌گذرانند ازم پرسید آیا پروتکلی برای درمان اختلال نافرمانی مقابله‌ای داری بهم بدی تا بتوانم این مراجعان را هم پوشش دهم؛ من فقط چند ثانیه نگاه کردم و هیچ پاسخی برایش نداشتم، احتمالاً فکر کرد من بی‌سواد پرمدعایی بیش نیستم. مهم نیست او چه فکر می‌کند و چه قضاوتی کرده است؛ آنچه اهمیت دارد این است که بهترین سبک درمان، تعلق نداشتن به یک سبک است؛ بالاترین تکنیک و تاکتیک درمان این است که هیچ تکنیکی نداشته باشید! صبر کنید زود قضاوت نکنید! ببینید وقتی به هنر درمان دسترسی پیدا کردید، بسته به نوع و شرایط مراجع، مغز شما به طور ارتجالی فرمان می‌دهد که چه پرسید، چه نپرسید، و چه مراحل را پیش ببرید. ساده بگویم شما دارید با سرعت بالا رانندگی می‌کنید یک دفعه عابر پیاده‌ای جلوی شما قرار می‌گیرد، آیا تصمیم می‌گیرید که گاز بدهید سریع تر رد بشوید، ترمز بگیرید، و یا جهت حرکت ماشین را تغییر بدید؟ وقتی به سطحی از اشراف در درمان برسید مغز، خود دستور می‌دهد. باز یادم است دانشجویی از من پرسید چه زمانی باید اطمینان یابیم که جدای از اخذ مدرک روان‌شناسی، دیگر می‌توانیم درمان کنیم و در مرکز روان‌شناسی به عنوان درمانگر حضور یابیم. پاسخی که دادم این بود زمانی که روی صندلی خود در اتاق مرکز مشاوره نشستید و هیچ‌گونه تنش و ترس و تریدی ندارید که نکنند مراجع سؤالی پرسد که بلد نباشم، نکنند اختلالی داشته باشد که قادر به تشخیص نباشم، نکنند استادی باشد که بسیار از من باسوادتر باشد و... خلاصه تا زمانی که این ترس‌ها و تردیدها در شما وجود دارد، یعنی هنوز به سطحی از پختگی در روان‌درمانی نرسیدید و بهتر است هنوز صبر کنید و بیشتر برای شدن تلاش کنید.

**عشق مرضی و بهنجار و دوست داشتن (زمینی و آسمانی):** من بین دوست داشتن و عشق هیچ فرقی نمی‌بینم؛ فقط ممکن است سطوح مختلفی داشته باشند؛ منظورم از نظر شدت است نه نوع تمایل. تقسیم‌بندی عشق به مرضی و بهنجار اعتقادی ندارم. این سازه زمانی به کار می‌رود که بهنجار است. اصلاً هرگونه

تمایل و خودخواهی و خودکام‌گیری به هر قیمتی و به دست آوردن سوژه مورد نظر، هرگز اسمش عشق نیست؛ اسمش وابستگی مرضی است که ممکن است ناشی از خودکم‌ترینی گرفته تا فوران هورمون‌های ثانوی جنسی باشد. نمی‌دانم چطور توضیح بدهم فردی که تمام تلاشش را انجام می‌دهد که به اصطلاح معشوق خود را به دست بیاورد به این تمایل عشق گفته نمی‌شود؛ خودخواهی است نه دیگرخواهی. عشق واقعی و غیرواقعی و مرضی و بهنجار و آسمانی و زمینی و مادی و معنوی و این جهانی و آن جهانی هم نداریم. این تقسیم‌بندی‌ها من درآوردی است. زمانی این سازه به کار می‌رود که اوج لذت فرد از لذت و شادی معشوق خود، ناشی می‌شود؛ نه این که شبانه‌روز و به هر قیمتی تلاش کند تا فردی را که به اصطلاح عاشقش است به دست بیاورد. این دیگر عشق نیست، خودخواهی محض است. در ضمن باید به عرض برسانم که آن دسته از انسان‌هایی که تلاش می‌کنند عاشق خدا باشند و دستورات الهی و تجویزات دین را اطاعت کنند تا از آتش جهنم دور شوند و یا به بهشتی سراسر از لذت ابدی ناپایان دسترسی پیدا کنند؛ دقیقاً مصداق همان شعری است که می‌گوید: عشق‌هایی کز پی رنگی بود عشق نبود عاقبت ننگی بود. هیچ فرقی ندارد؛ تا زمانی که برای رسیدن به منفعت شخصی برای رسیدن به کسی تلاش کنید دیگر اسمش عشق نیست. عشق همان دوست داشتن واقعی است. در کل باید تأکید کنم که عشق درمان بسیاری از دردها و مرض‌های روانی و غیرروانی جامعه و فرهنگ است. جامعه‌ای که از عشق تهی باشد به زندگی ربات‌ها در یک سیاره‌ای شبیه می‌شود که آدم‌ها مانند ماشین با یکدیگر به شیوه از قبل پیش‌بینی شده رفتار می‌کنند. عشق باعث می‌شود همان نوجوان یا جوانی که هر روز چشمش به یک جنس مخالف است و هر روز به دنبال تنوع‌طلبی است سیراب شود؛ هم چشمش، هم گوشش، و هم همه روان و جسمش دیگر سیراب می‌شود. من فکر می‌کنم عشق تا حدی رنج زیستن نزیسته‌ها و نداشتن‌ها را مرهمی باشد؛ فقط حضور عشق و برخی آدم‌ها می‌تواند تا حدی رنج سرنوشت سوگناک زندگی بشر در این دنیا را تخفیف دهد.

نتیجه این که اگر خواستنی یا اطاعت کردنی یا تمایلی یا ارادتی (نه بگذارید این سازه را خراب نکنیم) برای کسب منفعتی باشد، آن سود و منفعت چه رسیدن به لذت جاودانی بهشت باشد یا ترس از جهنم ازلی؛ خودخواهی باشد تا دیگرخواهی؛ به نظرم سازه عشق به آن اطلاق نمی‌شود.

**زندگی نزیسته:** در این مورد در شماره‌های قبلی خیلی سخن گفتم. ما همیشه بار سنگین وحشتناک نزیسته‌های والدین مان را به دوش می‌کشیم. آنها آرزوها و نزیسته‌های بسیار خود را در ما جستجو می‌کنند. من معتقد نیستم فرد همه زیسته‌هایی که هست را باید زندگی کند؛ چون رنج نداشتن هیچ نزیسته‌ای از درد حاصل از نزیسته‌های بسیار، هولناک‌تر است و خطر افسردگی را بیشتر و بیشتر افزایش می‌دهد. من هنوز به آخرین پاراگراف سخن سردبیر شماره پاییز ۹۹ معتقدم که: "بله خوانندگان و مخاطبان عزیز و دوست‌داشتنی همیشگی سخن‌هایم، باور کنید اگر رنج نداشتن هیچ نزیسته‌ای، از رنج تجربه نکردن هیچ زیسته‌ای، بیشتر آزاردهنده نباشد، کمتر زجرآور و دهشتناک نیست. و من نه از آنهایی هستم که هیچ نزیسته‌ای ندارند و گنج و مبهوت و افسرده‌خو بین ماندن و نماندن گیر کرده‌اند و نه از آنهایی که در آرزوی کوچک‌ترین زیسته‌ای ماندند و ناامید از رسیدن به هر آرزویی، کشتی به ماندن ندارند؛ من ... و این سخن ادامه دارد؛ شاید، نمی‌دانم!"

**طلاق و جدایی والدین:** طلاق همیشه برای فرزندان بد است ولی ممکن است بدترین نباشد. زمانی که با هم بودن والدین، هم برای خودشان و هم برای فرزندشان از بی‌هم‌بودنشان بیشتر ضرر دارد؛ من مشکلی با جدایی ندارم. اما مشکل بزرگی که به خصوص در فرهنگ کنونی جامعه ما وجود دارد این است که والدین بعد از جدایی، تمام تلاش‌شان را می‌کنند که چهره مثبتی از خود در ذهن فرزند ایجاد کنند و ذهنیت و تصویر منفی از همسرشان به خورد بچه بدهند. این تلاش والدین باعث نابودی فرزند می‌شود. شما فرض کنید پدر و مادر به نقطه‌ای رسیدند که جدا شدنشان بهترین تصمیم است؛ ولی باید توجه داشت همچنان برای فرزند خود پدر و مادر هستند و نباید به گونه‌ای عمل شود که فرزند فکر کند دیگر پدر یا مادر ندارد. وقتی ذهنیتی برای فرزند ایجاد شود که پدر و مادرش فقط با هم زیر یک سقف زندگی نمی‌کنند، و گرنه او هم پدر دارد و هم مادر و هر زمان که دلش بخواهد می‌تواند با هر کدام که می‌خواهد سر کند و شادی کند و بازی کند و زندگی کند؛ در این صورت از پیامدهای منفی جدایی والدین برای فرزند به شدت کاسته می‌شود. واقعاً چقدر احمقانه است که پدر و مادر بر اساس حکم دادگاه تصمیم بگیرند که فرزندشان مال چه کسی باشد، چند روز و چند ساعت با کدام والدش باشد و ... عزیز دلم هیچ کسی صاحب کسی دیگری نیست حتی فرزندش، حتی همسرش و ... هر کسی به خودش تعلق دارد و مالک خودش است. فرزند شما ملک و املاک نیست که خودت را صاحب او بدانی وقتی از

همسرت جدا شدی، هر زمان فرزند خواست پدر یا مادرش را ببیند و با او باشد صاحب اختیار است. هنگامی که به سن نوجوانی و جوانی رسیده است که تکلیف مشخص است، خودش برای زندگی‌اش تصمیم می‌گیرد. نتیجه این که تمام هنرمندی والدین اگر این باشد که فرزندشان حس نکند بعد از جدایی آنها یکی از والدین را از دست داده است هیچ مشکلی برای کودک پیش نمی‌آید؛ یعنی کودک هم پدر دارد و هم مادر دارد و هر کدام را هر زمان و مکان که اراده کند می‌تواند ببیند و با آنها باشد.

اما اجازه دهید یک مشکل فرهنگی دیگری را نیز تصریح کنم. مادر باید مادری کند؛ پدر باید پدری کند؛ این ادعا که من برای فرزندم هم پدری کردم و هم مادری کردم عزیزم بی‌خود کردی؛ اشتباه کردی؛ وقتی به عنوان مادر سعی می‌کنید پدری کنید دارید از مادری کردنتان وام می‌گیرید و کم می‌گذارید؛ وقتی به عنوان پدر سعی می‌کنید مادری هم کنید از پدر بودنتان قرض می‌گیرید. شما به عنوان پدر یا مادر همان نقش خودتان را درست ایفا کنید، لازم نیست نقش والد دیگری را هم برای فرزندتان بازی کنید.

اما شاید این پرسش پیش آید چرا پسر و دختری که در حد جان همدیگر را می‌پرستیدند بعد از مدتی کوتاه یا حتی مدتی تقریباً طولانی یا طولانی، دیگر نمی‌توانند لحظه‌ای همدیگر را تحمل کنند؟ آیا دروغ می‌گفتند؟ و بسیاری از آیاهای دیگر در این جا مطرح می‌شود. ببینید مشکل از این جا شروع می‌شود که انسان در دهه دوم زندگی همانی نیست که در دهه سوم است؛ در دهه سوم همانی نیست که در دهه چهارم است؛ در دهه چهارم زندگی همانی نیست که در دهه پنجم است. از نوع و سطح نیازها گرفته تا جهان‌بینی‌ها و نگرش‌ها و باورها، افراد در سنین مختلف زندگی تغییر می‌کنند. الزاماً آن پسر و دختر دروغ نگفتند و واقعا همدیگر را دوست می‌داشتند، ولی الزامات زندگی تغییر می‌کند؛ یعنی هم خودشان به تدریج در دهه‌های مختلف زندگی تغییر می‌کنند و هم شرایط زندگی متفاوت می‌شود. نتیجه این که پسر و دختری ممکن است دوستان بسیار صمیمی و جان برای یکدیگر باشند، اما این صمیمیت هرگز تضمین‌کننده این موضوع نیست که همسر مناسبی برای هم باشند؛ و یا پدر و مادر مناسبی برای فرزندشان باشند.

**خدا، دین، مذهب، کتاب آسمانی و ... : چه بگویم که تخصصی ندارم و هر چه می‌نویسم صرفاً باورهای من است. من معتقدم اصلی‌ترین بخش دین، همان اصول اخلاقی است. این که بگویم باید به دیگران محبت کنیم، به خودمان نیز مهر بورزیم، از خود و دیگران مراقبت کنیم، حقوق دیگران را پایمال نکنیم، و مواردی از این دست؛ اینها دقیقاً قلب تجویزات دین هستند. من نیز همانند شما دین‌دارانی را دیدم و می‌شناسم که به نام دین چپاول‌ها کردند، ثروت‌ها به دست آوردند، تجاوزها کردند، صدها هزار انسان را قتل عام کردند و هر رنج و دردی را که تصور کنید بر بشر تحمیل کردند. خوب به من چه، اینها که اسمشان دین‌دار نیست. خودشان به خودشان برچسب دین‌دار زده‌اند و از دین به عنوان ابزاری برای رسیدن به خواسته‌های کثیف و مبتذل انسانی استفاده کردند. همه تجویزات کتاب‌های آسمانی فرازمانی و فرامکانی نیست باید راسخون در علم آنها را به روزرسانی کنند. یعنی وقتی در اسلام گفته می‌شود که باید دست دزد را قطع کرد، خوب منظورش این است که نباید قوانین مدنی و اجتماعی جامعه اجازه دهد عده‌ای دستشان را به راحتی وارد جیب دیگران کنند و اموال هموعان خود را به غارت ببرند. اجازه دهید خیالتان را راحت کنم من به هیچ پدیده غیرعلمی و غیرمنطقی اعتقاد ندارم. یعنی خداوند هرگز پدیده‌ای را خلق نکرده است که هیچ تبیین منطقی برای آن وجود نداشته باشد. شاید ما در زمان و مکان کنونی از درک آن عاجز باشیم، ولی دلیل بر این نیست که منطقی پشت پدیده مورد نظر وجود ندارد. دقیقاً وقتی در کتاب آسمانی نوشته می‌شود پیامبرانی را فرستادیم با معجزاتی مشخص؛ یعنی کارهایی می‌کنند که شما فعلاً از درک آن عاجز هستید. شما فرض کنید خدا تولد حضرت عیسی از مریم را بر اساس اصول علم ژنتیک توضیح می‌داد، خوب حتی یک نفر هم در آن هاله زمانی و مکانی قادر به درک آن نبود؛ به همین دلیل است که می‌گویند این معجزه است، یعنی فعلاً شما از درک منطقی آن عاجز هستید.**

بدون تعارف عرض می‌کنم قرآن کتاب آسمانی کامل و جامعی است که باید تفسیر به روز شود و حتی هیچ تجویز غیرعلمی و غیرمنطقی در آن دیده نمی‌شود؛ فقط مشکل این است که مشابهاً و محکّمات قرآن، داستان متفاوتی دارند که در این مختصر نمی‌توانم توضیح دهم. استدلال یکی از بزرگان را درباره علم، هنر، دین، عرفان، و فلسفه گوش می‌دادم که معتقد بودند شالوده هر کدام از اینها با هم فرق دارد و اگر وقتی به دین و تجویزات آن نگاه می‌کنید دیگر انتظار نداشته باشید با روش علمی بتوانید آن تجویزات را اثبات کنید. به نظرم این دیدگاه کاملاً غلط است و اتفاقاً برعکس تا زمانی که تجویزات دین را با روش علمی به

مخاطبان دین‌ناپاور نشان ندهیم، بخته‌ایم. من تعجب می‌کنم بسیاری از روشنفکران دینی با شعار نواندیشی دینی تلاش می‌کنند از نماز خواندن گرفته تا دعا و خدا و چه می‌دانم تعدد زوجات پیامبر و سبک زندگی ایشان را با مثال‌هایی توضیح و تبیین کنند که فقط به درد آنهایی می‌خورد که در درجه نخست به دین باور دارند. اینکه روایتی یا آیه‌ای از قرآن یا هر کتاب آسمانی دیگری را بیاورید که از نماز خواندن گرفته تا دزدی نکردن به صلاح بشر است؛ این استدلال علمی و عقلی نیست. این زمانی می‌تواند مفید باشد که فرد مثلاً مسلمان باشد و شما از کتاب قرآن برایش مثال‌هایی ذکر کنید که این رفتارها، درست یا نادرست است و گرنه برای فردی که به هیچ دینی اعتقاد ندارد شما با استفاده از روایت‌های پیامبران گرفته تا جملات کتاب آسمانی دارید ثابت می‌کنید که چه رفتاری باید انجام شود و چه رفتاری نباید انجام شود که کاملاً سطحی‌نگری است. شما باید خودتان را با مخاطبی روبرو سازید که نه به خدا باور دارد و نه به پیامبران و کتاب‌های آسمانی. برای این فرد شما باید تجویزات دین مورد نظر را با روش علمی و منطقی ثابت کنید. ولی متأسفانه تمام نواندیشان دینی، پیش‌فرضی به نام پذیرش دین اسلام را برای مخاطبان در نظر می‌گیرند و بر اساس نقل از آیات و روایت می‌خواهند ثابت کنند که مثلاً ویژگی مهربانی خداوند یا پیامبرانش با وجود این همه شر و بدی در جهان امروزی در تناقض نیست.

اجازه دهید درباره دین مقداری بیشتر توضیح دهم. اینکه دین‌داران چه در سطح باور و چه در سطح رفتار و عمل کردن، از دخیل بستن و استخاره گرفته تا زیارت محل دفن پیامبران را برای گرفتن شفا و کسب ثواب بیشتر انجام می‌دهند، مخاطب عزیزم اینها اصلاً دین نیستند. باور کنید این رفتارها و باورها در تاریخ و جغرافیای خاص به عنوان تجویزات دینی دمیده شدند. ما این باورها را از اجدادمان با اندکی تغییر، نسل به نسل به ارث بردیم و گرنه هرگز دین به این جور مسائل نمی‌پردازد. شالوده دین، چگونه زندگی کردن اخلاقی و آدم بودن و آدم شدن است (انسان، عام است و آدم، خاص. متأسفانه از بچگی به ما بالعکس آموزش دادند که آدم بودن چه آسان، انسان بودن چه دشوار؛ یعنی دقیقاً برعکس. همه ما انسان آفریده شدیم، ولی اینکه آدم بشویم به رفتارهای اخلاقی ما در زندگی بستگی دارد).

**و اما خدا:** مدتی پیش یکی از مخاطبان احتمالاً همیشگی سخن‌هایم وقتی متوجه شدند من هم به خدا ایمان دارم و هم به کتاب آسمانی قرآن و ... ، به شدت از من متنفر شد؛ چنان دچار خشمی شد که پرس. نخست اینکه مهم نیست و من به دنبال جذب مخاطب بیشتر و راضی نگه داشتن او و امثال او نیستم. توجه داشته باشید آرمان یک نویسنده و معلم این است که سطح فرهنگ و دانش و علائق و نیازهای مخاطبان خود را ارتقا بخشد. البته از نظر شخصیتی نیز نویسنده و روشنفکر باید به گونه‌ای باشد که نه با تعریف و تمجید دیگران دچار شعف و صف‌ناپذیری شود و نه با لعن و نفرین دیگران از هم فرو پاشد. مثال‌ها و استدلال‌هایی که این خواننده مدام تکرار می‌کرد حاکی از خشم فروخورده‌ای بود که از خدا باوران و دین‌داران و اصلاً از خود خدا داشته است که چرا این همه رنج و زجر و درد در این دنیا زیاد است و چرا بیشتر مسلمانان و خدا باوران در طی تاریخ قتل و غارت‌ها کردند و ... من شخصاً معتقدم فرد خدا باوری را که به خلق خدا بیشتر کمک می‌کند، با همه مهربان است، به قوانین درست جامعه احترام می‌گذارد، حقوق دیگران را پایمال نمی‌کند، به هموعان خود عشق می‌ورزد، در قلبش هرگز کینه‌ای راه ندارد؛ در مقایسه با خدا باوری که فقط به فکر رسیدن به زمان لایتنهایی و لذت بی‌پایان در بهشتی جاودان و دوری کردن از جهنم سوزناک است، به خدا نزدیک‌تر است.

خدا تنها موجود ناموجودی است که از هر موجودی، موجودتر است. چطور بگویم خدا تنها موجود به ظاهر ناموجود و در باطن موجودی است که از همه موجودات به ظاهر موجود، بیشتر حضور دارد. آری این جمله بهتر شد!

در طی هزاران هزار سالی که ما از آن خبر داریم همواره بشر سعی کرده یک پدیده‌ای، سنگی، موجودی چه می‌دانم درختی، چیزی را پرستد. انگار ذات بشر به گونه‌ای بوده است که باید یکی را پرستد و به یک جایی وصل باشد. حالا این مخاطب لاج‌باز در پاسخ به این نکته من گفته است: از بس در تمام سال‌های زندگی در مغزمان فرو کردند باید یکی را پرستش کنیم، خیلی خوب دیگه برای همه ما باور شده است که خدایی وجود دارد و باید او را پرستش کنیم". اما موضوع این است که به بشر اولیه کسی تلقین نکرده بود. هزاران هزار سال پیش که بت و سنگ و درخت و موارد مشابه را ستایش می‌کردند کسی آنها را به اصطلاح شما شستشوی مغزی نداده بود.

کافی نیست؟ هنوز بیشتر می‌خواهید من را بشناسید؟ می‌توانم ساعت‌ها و روزها و ماه‌ها و کتاب‌ها بنویسم؛ ولی خیلی حرف‌ها را نباید نوشت؛ باید عمل کرد. باشد چند پدیده دیگر را هم توضیح می‌دهم، فقط چند تای دیگر.

**تقدیر و سرنوشت:** طبیعت، دنیا، چه می‌داند جهان بر اساس قوانین مشخص کشف شده، نشده، و ناشده‌ای پیش می‌رود. هر باور و اعتقادی که داشته باشیم بر زندگی ما ممکن است تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد، ولی نکته مهم این است که تأثیرگذاری مثبت یک باور بر کارکردهای زندگی، دال بر صحیح بودن آن اعتقاد نیست (اصل پیشگویی خود کام‌بخش). یعنی اگر باور داشته باشید چون امروز سیزدهم ماه مورد نظر است و اگر ترک منزل کنید در رانندگی تصادف می‌کنید، واقعاً همین ترس و تنیدگی موجب می‌شود که سازمان‌یافتگی روانی و جسمی‌تان به هم بریزد و احتمالاً تصادف می‌کنید و در نتیجه این باور در شما عمیق و عمیق‌تر شکل می‌گیرد. در توضیحات بخش‌های قبلی عرض کردم باید خیلی از تجویزات دین بر اساس هاله زمانی و مکانی موجود، به روز تفسیر شوند. این که مثلاً در دین گفته می‌شود سرنوشت هر فرد از قبل نوشته شده است آیا فکر نمی‌کنید همان آرایش ژنتیکی هر فرد در زمان جفت‌گیری والدینش باشد؟ و اینکه گفته می‌شود می‌توان سرنوشت نوشته‌شده را می‌توان تا حدی تغییر داد، آیا فکر نمی‌کنید همان تأثیر عوامل محیطی و بسیاری از متغیرهایی است که بر تظاهر ژن در سطح فنوتیپ تأثیر می‌گذارند؟

**گذشته، حال، و آینده:** من تأثیر گذشته را بیشتر از آینده می‌دانم. یعنی وقتی می‌گویم آرایش ژنتیکی فرد در هنگام لقاح مشخص می‌شود؛ وقتی بیشترین حجم مغز تا قبل از ۸ سالگی شکل می‌گیرد؛ وقتی می‌بینم بیش از ۷۰ درصد شخصیت یا شالوده شخصیت فرد تا ۸ سالگی شکل می‌گیرد، همه این مثال‌ها حاکی از تأثیر عمیق گذشته بر زندگی آینده‌اش است. اینکه الان در چه وضعیتی قرار دارید؛ اینکه چه مادر یا پدر یا همسر یا دانشجو یا معلم یا سیاست‌مدار یا تاجر و ... هستید، نقش گذشته در شکل‌گیری وضعیت کنونی شما بسیار پررنگ است. ما قادر به تغییر آرایش ژنتیکی خودمان نیستیم و تا حد زیادی مجموعه ویژگی‌هایی که ناشی از ژنوم ما هستند را نمی‌توانیم چندان تغییر دهیم (البته این بحث خیلی ظریف و مفصل است و توضیح آن در این مختصر نمی‌گنجد).

زندگی انسان از گریه نوزاد در بدو تولد آغاز می‌شود و با گریه اطرافیان به پایان می‌رسد (حداقل در این هاله زمانی و مکانی). من تصور می‌کنم تاریخ زندگی بشر در این جهان (آن جهان، جهان‌های موازی نمی‌دانم واقعاً؛ فعلاً همه چیز را قاطی نکنید و گوش بدهید) تا به امروز مرحله‌ای را طی کرده است که مشابه تحول یک انسان از بدو تولد تا مرگ است. انسان نخستین، ناتوان بوده است و نوزادی که به دنیا می‌آید واقعاً ناتوان است؛ بشر به تدریج در طی هزاران سال به ابزارها و فناوری‌هایی دست یافته است که از خودش مراقبت می‌کند، نوزاد نیز به تدریج که بزرگ‌تر می‌شود مستقل و مستقل‌تر می‌شود و امکانات تحولی بیشتری را به دست می‌آورد. پس اگر بپذیریم گونه انسان از بدو تولدش روی کره زمین تا انتها، همان مرحله‌ای را طی می‌کند که نوزاد از بدو تولد تا مرگ در این جهان طی می‌کند، تکلیف گذشته بشر مشخص است؛ یعنی ناتوانی و عریان بودن نوزاد تازه به دنیا آمده با ناتوانی و عریان بودن بشر نخستین. اما اگر با همین فرمول بخواهیم پیش برویم تصویر آینده مقداری وحشتناک خواهد بود؛ چون پایان آنتورنی (تحول در سطح فرد)، مرگ است، در این صورت باید تصور کنیم که پایان زندگی بشر در این جهان در سطح فیلورنی نیز با مرگ به پایان می‌رسد. یعنی دقیقاً بالعکس برخی نظریه‌پردازان روان‌شناسی و فلسفه که معتقدند آنتورنی، فیلورنی را تکرار می‌کند، من معتقدم بر اساس آنتورنی (مراحل تحول از انعقاد نطفه تا مرگ) باید درباره فیلورنی اظهار نظر کرد، و دقیقاً فیلورنی است که که مراحل آنتورنی را تکرار می‌کند. قبول ندارید؟

**میل به جاودانگی و مرگ:** هر وقت توانستید مرگ را در آغوش بگیرید و آن را بپذیرید در آن صورت زندگی به شما لبخند می‌زند. تا زمانی که با ترس از روبرو شدن با مرگ زندگی کنید همیشه در تنش ناشی از آن به سر می‌برید و لحظات را از دست می‌دهید. تمام داستان‌های تاریخی را که مرور می‌کنیم می‌بینیم انسان‌ها تمان تلاششان این بوده که عمر بیشتری داشته باشند، جاودان باشند، باقی بمانند، بر علیه مرگ جنگیدند، و بالاخره سعی کردند حداقل ادامه زندگی خود را در فرزندان خود به نظاره بنشینند. اضطراب مرگ، لذت زندگی را از بین می‌برد. منظورم این نیست نباید به مرگ فکر کرد، که بیشتر معتقدم باید همان طور که گذشته را باید در آغوش بگیریم و تمام مسائل آن را حل و فصل کنیم، آینده زندگی (مرگ در این جهان) را نیز باید بپذیریم. وقتی با گذشته و آینده آشتی کردید، بهترین و بیشترین لذت را از زندگی می‌برید و در این صورت گذشته، حال، و آینده یکی می‌شوند.

اما از سویی دیگر من معتقدم میل به جاودانگی تا حد زیادی فطری است، یعنی انگار در ذات بشر وجود دارد. دقیقاً شاید به همین دلیل باشد که تمامی ادیان الهی روی این ویژگی فطری انسان تأکید کردند که اگر این باشید و آن نباشید، این گونه باشید و آن گونه نباشید در بهشتی جاودان، زندگی جاودان برای همیشه خواهید داشت. به نظرم رنج ناشی از میل جنون آمیز بشر برای جاودانه ماندن باعث جاودانه شدن تمام رنج‌ها و دردهایی شده است که انسان در تمام طی تاریخ، خود برای خود تراشیده است. ریشه تمام فسادها، جنگ‌ها، شهرت‌طلبی‌ها، بازگشت به گذشته، ترس از آینده، ترس از مرگ به نظرم تا حد زیادی ناشی از همین میل بشر برای جاودانه ماندن است. از واقعیت‌های زندگی نباید فرار کرد؛ نه از واقعیت گذشته زندگی خودمان، نه از واقعیت زندگی فعلی‌مان، و نه از واقعیت گذشته و حال دیگرانی که با ما هستند. متأسفانه روان‌شناسان امروزی برای مبارزه با منفی‌نگری و روان‌بنه‌های ذهنی منفی، نهایت تلاش‌شان را انجام دادند و انجام می‌دهند که مثبت‌اندیشی و انرژی مثبت و دیدن نیمه پر لیوان را تا جای امکان به خورد مراجع دهند. مثبت‌اندیشی افراطی اگر پیامد بدتری نسبت به منفی‌نگری نداشته باشد نتیجه منفی کمتری ندارد؛ باید مراجع را هم با نیمه پر و هم با نیمه خالی زندگی آشتی داد و گرنه واقعیت‌های زندگی چنان سیلی و تازیانه‌ای بر صورت ما می‌زنند که تمام تفکرات مثبتی که به زور به خوردمان دادند را یک جا بالا می‌آوریم. روان‌شناس عزیز این قدر تلاش نکنید از ماکارونی، کباب خوشمزه درست کنید. الکی مراجع را بازی ندهید؛ اگر همسر مراجع شما ویژگی‌هایی دارد که هرگز قابل تحمل نیست سعی نکنید با مثبت‌اندیشی افراطی، کثافت کاری‌ها و ویژگی‌های منفی را بپوشانید. انکار و سرکوب کردن خصیصه‌های منفی و صرفاً نگاه به نیمه پر لیوان، دور شدن از واقعیت‌های زندگی است. تلاش کنید واقعیت‌ها را ببینید همین که مراجع را با واقعیت‌های زندگی‌اش به تدریج و غیرمستقیم روبرو کنید خود به خود تصمیم مناسبی می‌گیرد و مسئولیت آن را برعهده می‌گیرد؛ و گرنه شما هر چقدر ماکارونی را آرایش و تزئین کنید نمی‌توانید از آن کباب خوشمزه درست کنید و تحویل مراجع بدهید. و شما هم مراجع گرامی هر زمان پیش روان‌درمانگری رفتید و به شما راهکاری تجویز کرده است و یا حتی پیشنهاد داده است که مثلاً باید از همسرت جدا بشوی یا نشوی، با این فرد می‌توانی ازدواج کنی یا صلاح نیست ازدواج کنی؛ یقین داشته باشید آن مشاوره که بهش رجوع کردید روان‌شناس نیست، روان‌شناس است. به نظرم روان‌شناس هرگز نباید جای مراجع تصمیم بگیرد و حتی نباید به او پیشنهاد دهد که این راه درست است یا درست نیست. اگر توانستی در طی جلسات مشاوره به مراجع کمک کنی با واقعیت‌های زندگی خود آشنا شود و در واقع از ناهوشیاری به هوشیاری نزدیک‌تر و نزدیک‌تر کنی او خود به سطحی از توانمندی می‌رسد که بتواند تصمیم مناسب بگیرد؛ و گرنه اگر روان‌شناس تلاش کند به شما راه‌حل نشان دهد راهکار و شیوه و راه‌حل مسائل خودش است نه شما.

**خوشبختی:** در سخن‌های قبلی عرض کردم که به نظر من انسان هرچه عمیق‌تر باشد، روح تمیزتری داشته باشد، و هرچه از آدمیت سرشارتر باشد، به همان اندازه از خوشبخت بودن دورتر می‌شود. همان‌ها را دوباره تکرار می‌کنم. مگر می‌توان احساس خوشبختی کرد و وقت‌های خوشی را سپری کرد همچنان که شاهد بدبختی زائدالوصف هموعان خود هستیم؟ هرچه هوش، اخلاقیات، و آدمیت انسان افزایش یابد بر شدت اندوه و رنج فرد افزوده می‌شود. البته باید توجه داشت که همین انسان‌های عمیق (که سرشار از آدمیت هستند) نیز ظاهرشان با باطنشان فرق دارد؛ دو پوسته دارند در ظاهر، خودشان را خوشحال و خوشبخت نشان می‌دهند تا اطرافیان خود را نرنجانند، ولی در درون از غم پنهانی و اندوه سرشاری رنج می‌برند؛ در نتیجه مجبور می‌شوند در نیمه‌های شب در خلوت خود، خون بگیرند، ولی در روشنایی روز و در تعامل با سایرین، خود را شاد و خندان نشان دهند. برای آنها کام‌یافتگی دیگر هموعان، همان کام گرفتن خویشان از تمامی لحظات زندگی است و کام‌نیافتگی دیگران، همان اوج ناخوشی و بدبختی آنها است. بیشتر انسان‌ها در تمام طی زندگی برای رسیدن به خوشبختی می‌کوشند و حتی به قیمت بدبخت کردن هموعان خود؛ ولی تک‌چهره‌هایی هم هستند که با تمام وجودشان از خوشبخت کردن دیگران احساس خوشبختی می‌کنند، از شاد کردن دیگران احساس شادی می‌کنند، از دلسوزی برای دیگران لذت می‌برند، و با تک‌تک سلول‌های بدنشان در خدمت خوشبخت کردن دیگران هستند. چگونه می‌توان به روح‌های بزرگ تجویز کرد هر روز همچنان که شاهد بدبختی میلیون‌ها هموعان خود هستند چشمان خود را ببندند و از خوردن و نوشیدن و خوابیدن و سکس کردن و قدم زدن و تفریح کردن و سایر فعالیت‌های زندگی لذت ببرند؟

نگاهی ساده به آغاز و پایان زندگی انسان نشان می‌دهد که انسان، تنهای تنها به دنیا می‌آید و شاه علامت سالم بودن و زنده بودنش، گریه کردن است. بله انسان وقتی وارد این دنیای خاکی می‌شود نخستین رفتار غالب در او گریه کردن است. او نمی‌خندد، شاد نیست، گریه می‌کند، انگار که او را در مکانی جهت تنبیه فرود

آوردند و وقتی که از این دنیا می‌رود، دیگران گریه می‌کنند نه خود. انسانی که ورودش به این دنیا با گریه و زاری آغاز می‌شود آیا منطقی است که باید به دنبال شادی و خوشبختی در این دنیا باشد؟

حالا که بحث خوشبختی شد اجازه دهید حداقل به یک مشکل فرهنگی درباره سازه خوشبختی در جامعه خودمان اشاره کنم. متأسفانه در تمام طی دوران زندگی به ما یاد دادند که چه کنیم تا رضایت دیگران را به دست آوریم؛ چه کنیم تا خوب به نظر بیاییم و چگونه با سلیبی صورت‌مان را سرخ نگه داریم. وقتی می‌خواهید با سلیبی صورت خود را سرخ نگه دارید یعنی اینکه دوست دارید از درون احساس بدبختی بکنید، ولی در ظاهر خودتان را خوشبخت و شاد نشان دهید. همین نوع سبک تربیتی باعث شده است که همه ما چهره‌ها و لایه‌های پنهانی بسیاری داریم؛ نقاب‌های مختلفی هر روز بر چهره می‌زنیم؛ حاضر می‌شویم از درون پیوسیم و شدیدترین شکل بدبختی را تجربه کنیم، ولی در ظاهر خودمان را معتقد و خوشبخت نشان دهیم (احتمالاً برای شما این پرسش پیش آمد که این نکته آخر با دورویی و متفاوت بودن ظاهر و باطن آدم‌های عمیق پارگراف قبلی در تناقض است! اگر چنین تناقضی را هرگز متوجه نشدید که بی‌خیال).

**نوجوانی:** تا زمانی که والدین فکر می‌کنند بر دنیا دنیا علم، تمدن، و فرهنگ بشری تکیه زده‌اند و وظیفه‌شان انتقال این حجم وسیع از فرهنگ و تمدن به فرزندشان است روز به روز فاصله بین فرزند و والدین بیشتر و بیشتر می‌شود؛ به خصوص در دوره نوجوانی. اینکه والدین دوست دارند فرزند نوجوان‌شان، رفتارهای جنسی پرخطر نداشته باشد به مصرف مواد رو نیاورد و ... ، من مشکلی با این اهداف و آرمان‌های والدین ندارم، ولی مشکلم در سطح روش‌ها است. والدین گرامی میل به مشورت در همه انسان‌ها وجود دارد، حتی در همان دوره نوجوانی. ولی مشکل این است که والدین می‌خواهند معلمی کنند نه والدگری. وقتی به نوجوان شما هر پیشنهاد پرخطری داده می‌شود و یا با هر شرایط بسیار خطرناکی مواجه می‌شود، نخستین کاری که نوجوان انجام می‌دهد این است که مانند همه انسان‌ها با چند نفر از صمیمی‌ترین و نزدیک‌ترین دوستانش حرف می‌زند. اگر شما به عنوان والدین بتوانید یکی از آن دوستان صمیمی باشید که فرزندتان در مواقع تصمیم‌گیری‌های مهم به شما نیز علاوه بر سایر دوستانش رجوع کند، برنده‌اید. والسلام.

### عباسعلی حسین‌خانزاده

سردبیر نشریه علمی پژوهشی سلامت روان کودک

آخرین زمستان قرن ۱۴ ه. ش.

