

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی رنج





Republished by 1000st.com

اگر بخواهید زندگی شما به خوبی بچرخد باید عواطف و احساسات را به خدمت خود بگیرید. از عواطف نمی توان گریخت نمی توان آنها را دور ریخت نمی توان خود را فریب داد و آنها را بی اهمیت شمرد و یا معنی آنها را دگرگون کرد و در عین حال نمی توان اجازه داد زندگی ما را دگرگون کنند عواطف و احساسات حتی اگر رنج آفرین باشند واقعا همچون قطب نمای درونی عمل می کنند و کردارهی شما را جهت می دهند تا به اهداف خود برسید اگر ندانید چگونه از این قطب نما استفاده کنید برای همیشه دستخوش طوفانهای روحی خواهید بود که راه زندگی شما را محو خواهند کرد

روان‌رنجوری از دیدگاه هر صاحب فرضیه‌ای شامل ترسها، افسردگی‌ها، بیماری‌های روان‌تنی، ناتوانی در عملکرد و بی‌ارادگی و ... است. آرتورانو این رنجها را رنج‌های اولیه می‌نامد، زیرا آنها رنجشهای اصلی و اولیه هستند. هدف درمان رنج اولیه از بین بردن این رنجهاست. این درمانی است انقلابی، زیرا با ایجاد یک دگرگونی جبری، نظام روان‌رنجور را بر هم می‌ریزد.

دنیا سرزمین رنج است. هیچ کس را از رنج‌گریزی نیست ولی چرابعضی ها در اوج رنجها خوشند؟ آیا واقعا"می توان رنج را هم دوست داشت؟ یا باید همواره از آن گریخت؟ آیا آنکه رنج میکشد بدبخت است؟ وآنکه از آن میگریزد خوشبخت؟

دکتر ابراهیم میثاق می گویند: اینها سوالاتی بود که ابتدای جوانی
بمبارانم کرده بود. با خود پیمان بستم تا در گلشن سرسبز پاسخها قدم
ننهاده ام از پای ننشینم. وعده وفا شد. پاسخ همه را یافتم و عاشق رنج
شدم. بدبخت آن نیست که در زندگی رنج دارد بلکه آن است که فلسفه
ای برای رنج خود ندارد. رنج بیهوده خوردن آهسته مردن است.

به آدمهای گوناگون نگاه کردم .. تنبل ، نادان ، کلاه بردار، لاغر ناتوان، چاق
ضعیف النفس ، دزد، خسیس، خودخواه، نا امیدو...
عارف، دانشمند، هنرمند، انتقاد پذیر، پر تلاش، خدمتگذار، شجاع،
بخشنده...

تفاوتشان در سه حقیقت بود... رنج و فهم و عشق



اما کدام رنج .. سازنده یا سوزنده ؟ تفاوت نادان و خردمند در انتخاب نوع رنج است .دسته اول رنج گریزان بی تدبیر و بی دل . دسته دوم رنج پذیران مدبر و عاشق .

تنبل از رنج کار می گریزد نادان از رنج یاد گیری ، ناتوان وضعیف از ورزش ، چاق از رنج پرهیز ، دزد از رنج زحمت ، خسیس از رنج بخشش ، خودخواه و قد از رنج انتقاد ، ناامید از رنج سعی دوباره و ... رنج گریزی ریشه تمام بدبختی هاست . آنکه از رنج سازنده بگریزد قطعاً " گرفتار رنج سوزنده خواهد شد

فلسله رنج قدرت است . مکتب من قدرت است . علت خوشبختی قدرت است . ضعیف همیشه مریض و غمگین و ترسو است . عاشق رنجم ، از ضعیف بی همت بیزارم چرا که خدا هم دوستش ندارد . ضعیف جنازه ای است که عزرائیل یادش رفته است همه جانش را بگیرد . شیفته کسی هستم که با مفهوم " نمیتوانم " بیگانه است

مقوله درد و رنج، مانند هر مقوله فلسفی دیگری یا اعتباری و ذهنی است یا عینی و تجربی. همچنین برای روشن ساختن این که یک مفهوم در زندگی دارای کدام وجه هست، آزمون ساده‌ای وجود دارد. به این شکل که هر پدیدار و مقوله‌ای که بتوان برای آن وجودی در هستی، مستقل از ذهن هر فرد در نظر گرفت، آن مقوله عینی است و اگر کم و کیف پدیداری تابع ذهن فرد باشد آن را اعتباری و ذهنی می‌خوانند. بر این اساس، می‌توان پاسخ ساده‌ای برای این پرسش یافت: مقوله رنجیدن از آنجا که به پیش‌فرض‌های ذهنی فردی بازمی‌گردد، اعتباری است. چه بسا اتفاقی برای من رنج آور و برای دیگری عادی باشد و همین نشان‌گر ذهنی بودن آن است. البته باید در ادامه این را افزود که درد زیستانه‌ای (بیولوژیکی) و ناتوانی جسمانی، برون از این قاعده‌اند، چرا که در علوم تجربی برای این دست مفاهیم، تعاریفی جهان‌روا و ابژکتیو داده‌اند که دیگر تابع ذهنیات افراد نیست.

در سنت فیلسوفان وجودی (به ویژه هایدگر) هستی را به گونه‌ای دیگر تعریف می‌کنند چنانکه می‌دانید، جهان از دید فیلسوفان پوزیتیویست جهانی سرتاپا کمی، مکانیکی و مستقل از گوهر اندیشنده (سوژه دکارتی) است. یعنی من اندیشه‌گر می‌توانم به مطالعه کمی جهان «آن گونه که هست» پردازم و این راه تنها راه کسب معرفت معطوف به حقیقت است. حال آنکه در دید فیلسوفانی چون هگل و هایدگر و هوسرل، هستی عبارت است از نسبت‌هایی که من با پدیدارها برقرار می‌سازم. این نسبت‌ها اما نسبت‌هایی کیفی‌اند. از نظر هگل و هوسرل، نسبت‌های کمی خود یکی از نسبت‌های کیفی ممکن است ولی بی شک تمامی این نسبت‌ها نیست. به دیگر سخن، معرفت کمی از هستی -مانند دانش فیزیک - خود یکی از معارف اما سطحی‌ترین معارف است. این که به طور مثال با دیدن یک گل، به بررسی مختصات فیزیکی و زیستی آن پردازیم، یک نوع هستی و نسبت برقرار کردن با پدیده «گل» هست و این که آن را ببوییم نسبتی دیگر است و این که از دیدن صرف آن لذت ببریم و یا خاطره یا قطعه‌ای ادبی در باب گل را به یاد آوریم هم نسبتی دیگر است. در این سبک فلسفیدن، ما با یک هستی واحد و مستقل از سوژه رو به رو نیستیم و چونان که می‌بینید، ما هستی‌های گوناگونی داریم که البته هستی فیزیک‌دانان هم یکی از این هستی‌هاست



حال با این تعریف، که هستی را به مثابه مجموعه نسبت‌های کیفی سوژه (فرد) با پدیدارها می‌داند، می‌توان به بحث اعتباری یا ذهنی بودن مقوله رنج بازگشت. رنج، به یک معنا چیزی نیست جز نسبت دردآلود فرد با هستی پیرامونش. از باب نمونه، فردی که عاشق است، هر پدیداری در هستی را چونان فهم می‌کند که توگویی آن نمادی از معشوق اوست و در عین حال معشوق او نیست. در نتیجه، رنج و درد حاصل از فراغ و دوری از معشوق چنان هستی پیرامون عاشق را فرا می‌گیرد که بی‌راه نیست اگر بگوییم که جهان عاشق جز رنج دوری از معشوقش نیست. با این تعریف، درد و رنج خود نوعی نسبت با پدیدارها و در نتیجه خود یک هستی است. حال اگر به معیار اعتباری و حقیقی بودن مفاهیم بازگردیم و حقیقی را به معنای مطابق با هستی بدانیم، رنج و درد، خود نه تنها مقوله‌ای حقیقی که خود عین حقیقت و عینت خواهد بود

اونامونو یکی از پیشگامان مذهب اصالت وجود خاص انسانی (اگزیستانسیالیسم) است و دارای شخصیتی پرخلجان و دردمند بود. به عبارتی ، هرگز بین آنچه آرزو می کرده و آنچه داشته توافقی پیدا نکرده است.

روش اونامونو در بحث از انسانی که گوشت و خون دارد تاحدی متفاوت از دیگر فیلسوفان اگزیستانس است. روش او ، کاملاً شخصی و منحصر به فرد است. او فردی واقعگرا، فعال ، طرفدار تطور، تحول و بهبود واقعیت است.

برحسب نظر وی ، انسان یک سلول ساده هیات اجتماعی نیست بلکه او خصوصیات خاص خود را حتی در ظلمت توده مردم حفظ می کند به نظر اونامونو، زندگی در درد بهتر از زندگی در آرامش است و در این میان ، انسان است که در برابر نابودی و مرگ رنج می برد. در هر حال درد و رنج و دلهره ، سازنده هستند و ما را از تنبلی و بی حالی نجات می دهند؛

او در این زمینه می نویسد: «محنت و اندوه موجب عنایت آگاهی ، به خود آگاهی برمی گردد، کسی که در محنت و درد نباشد، می داند که چه فکر می کند و چه می کند ولی حقیقتاً نمی داند که او فکر می کند و عمل می نماید.

برای اونا مونو احساس های درد آلود، نجات دهنده هستند، دلهره و درد در اوج خود تسلی خاطر است : «همین درد امیدواری ، زیباترین چیز زندگی است یا بهترین تسلی است.

فیلسوف اسپانیایی ما در اعتراف دردناک خود، گرچه راه حل نمی یابد اما باز خاطرنشان می کند که «باید زندگی کرد، باید در جهان بودن را ادامه داد». به همین دلیل خطاب به یکی از دختران کلیسا می گوید: «فرشته کوچک چرا ازدواج نمی کنی؟ باید که تو ازدواج کنی تا این غمها شفا یابند.

تلاش برای رهایی از رنج ، رنج ما را بیشتر می کند زیرا در این تلاش ما از آن فرار می کنیم. در قوانین هستی ، آن چیزی که ما از آن می گریزیم نیرومندتر می شود. راه رهایی از رنج گذشتن از درون آن است. بهترین کار برای کاهش رنج مردمان جهان این است که نخست باید بیاموزیم که خودمان چگونه با رنجهایمان روبرو شویم. با این کار ما به انسانی شاد بدل خواهیم شد و این شادی ما دیگران را نیز شادتر خواهد کرد. بهترین راه آموختن شادی به مردم جهان شاد بودن خودمان است. ماهیت اصلی رنج مردمان ، سرسختی آنها در روبرو شدن با پدیده های جهان است. حتی گرسنگی و تنگدستی می تواند شکل دیگری پیدا کند اگر بدانیم که چگونه با رنجهایمان روبرو شویم. رنج بیشتر مردم را نمی توان با سخنان زیبا کاهش داد. هتا رنج آنها با حس همدردی نیز کاهش پیدا نمی کند. آنها نیازمند این هستند که رنجشان را باور کنند. موضوع رنج موضوعی است که از سال ۷۲ با آن به شکل پژوهشی و تجربی درگیر هستیم و خود رنج را هم از همان دوران کودکی به عنوان کودکی که هرگز شاد.

نبود. این فرآیند نیازمند بینشی است که همهٔ انسانها از با سواد و دانشگاهی تا بی سواد و عامی می توانند بیاموزند. گاهی از سرنوشتمان غمگین هستیم که چرا زندگی ما پررنج و دشوار بوده اما این چیزی را بهتر نمی کند. پاسخ اینکه چرا برخی از مردم جهان رنج می برند و برخی دیگر شادمانه زندگی می کنند آسان نیست اما می توان پذیرفت که هرچه که در زندگی بر سر راه ما سبز می شود می تواند ما را به گنج برساند. این بستگی به تصمیم و واکنش ما دارد که چه چیزی در آنسوی سختی ها نصیبمان شود

اگر توجه ما بر رنج متمرکز باشد ، آنگاه رنجمان بیش از آنچه هست به نظر می آید. بهتر است در میان رنج هایمان ، نعمت ها و داشته هایمان را برشماریم . ما معمولاً فقط در یک قسمت از زندگی رنج می بریم . بنابراین چیزهای بسیار دیگری هست که باید از داشتن آنها شکرگزار باشیم. در همه شرایط زندگی شکرگزار خداوند باشیم.

در واقع هر عملی دارای عکس العملی است. اگر عمل ناپسند و مضر انجام دهیم ، عکس العملی مضر و ناخوشایند دریافت خواهیم کرد و اگر کاری نیک انجام دهیم ثمره آن را به صورت نیکی دریافت خواهیم کرد

اما چرا انسان های نیک رنج می برند ؟

در حقیقت انسان های نیک هرگز رنج نمی برند . اگر انسانی نیک ، گرفتار رنجی شود در واقع جایی در اعماق وجودش ناخالصی و ظلمتی وجود دارد که باید توسط رنج نازل شده تطهیر و روشن شود انسان نیک رنج می برد تا آن قسمت از سستی وجودش به نیکی و قدرت تبدیل شود ، اما سستی و ضعف چگونه به نیکی و قدرت تبدیل می شود؟ درست مانند طلا، طلا در کوره ذوب می شود تا تصفیه گردد. به همین ترتیب اگر پاره ای ضعف و ناخالصی در وجود ما هست ، باید آتش رنج ها را پشت سر بگذاریم . با رنج و دردی که می کشیم تطهیر می شویم و برای رسیدن به قلب خدا که جز عشق ، نور و شادی ابدی نیست ، آماده می شویم

چگونه بر مشکلات غلبه کنیم؟

رنج پاره ای از زندگی است و آموزنده است اگر رنج نصیبمان نشود بهترین درس های زندگی را نمی آموزیم ، اما افسوس که بسیاری از ما این حقیقت را تشخیص نمی دهیم و تمام سعی خود را به کار می گیریم تا از تجربه های به ظاهر دردناک اجتناب کنیم .وقتی که مشکلی پیدا می شود سعی می کنیم از آن بگریزیم ؛ اما باید دانست که هرگز نمی توان از مشکلات طفره رفت. وقایع ناخوشایند فقط برای مدت کوتاهی عقب می نشینند اما با ظاهری متفاوت دوباره به ما باز می گردند. با اجتناب از مشکل ، ما در واقع مشکلات بزرگ تری را به زندگی خود فرا می خوانیم . برخی از افراد که می دانند مشکلات را نمی توان به تعویق انداخت ، خود را به مشکل تسلیم می کنند. آنها مقاومت نمی کنند ؛ بلکه خود را به مشکل می سپارند . چنین کسانی می گویند : ((آنچه را که نمی توان درمان کرد باید تحمل کرد.)) اما راه سومی هم برای مواجهه با مشکل وجود دارد ، که تنها راه صحیح است . اجتناب از مشکل بیهوده است. تسلیم شدن هم نادانی است ، راه سوم آن است که هر مشکل را دوستی ببینیم که پیام و درسی برای ما دارد و با این نگرش به استقبالش برویم. سعی نکنید از مشکل بگریزید ، زیرا راهی برای گریز از مشکلات وجود ندارد

دعا کردن را به من بیاموز

با دعا کردن است که انسان به خدا می رسد و خدا به ذهن او راه می یابد.
انسان محتاج خداست ، درست همان گونه که به آب و هوا نیاز دارد .
(دکتر الکسی کارل

چگونه سعادتمند باشیم ؟

راهی برای رهایی وجود دارد. در این عصر کامپیوتر و صنعت پیشرفته می توان به سعادت نوینی دست یافت : به سرور واقعی زندگی.

درس بسیار ساده است ، آن قدر ساده که گفتن آن بی مورد است ، اما بشر هنوز نتوانسته است آن را دریابد. بعضی از مردم ، بی قرارانه به جستجوی لذت هستند . عده ای که سرشت دنیای مادی را شناخته اند به انزوا پناه می برند، اما معدودی هستند که راه میانه را می پیمایند و زندگی خود را به هدف شرافتمندانه ای اختصاص می دهند. در واقع وقتی که راه تعادل را پیش نگیریم ، زندگی را پوچ می یابیم.

دارویی که در جیب بماند مسلماً هیچ تأثیری در بیماری ندارد. به همین ترتیب این پیشنهادها زمانی مؤثر واقع میشوند که به کار گرفته شوند

▶ پیشنهاد اول : بسیار ساده است .اگر خواهان سرور و سعادت هستید از هر آنچه کشنده شادی است ، اجتناب کنید.

▶ پیشنهاد دوم : در مورد یکی از بدترین عاداتی است که شادی را نابود می کند : عادت فکر کردن به امور منفی و صحبت کردن در مورد آنها .

▶ پیشنهاد سوم : قلب خود را از عشق لبریز کنید. عشق به خدا ، همنوعان ، حیوانات ، پرندگان ، طبیعت و خودتان.

▶ پیشنهاد چهارم : هیچگاه حتی یک لحظه بیکار نباشید و وقتتان را به بطالت نگذارید

▶ پیشنهاد پنجم : در هر کسی خوبی ها را ببینید. هیچ کس نیست که از خوبی بی بهره باشد. خوبی های دیگران را ببینید و از بدی هایشان بگذرید.

▶ پیشنهاد ششم : کارها را به بهترین وجه انجام دهید.

▶ پیشنهاد هفتم : سرور باشید نه برده . سرور وقایع ، احساسات متلاطم و توفنده ، امیال و خواسته های خود باشید نه برده آنها.

▶ پیشنهاد هشتم : رها کنید . گاهی اوقات برای مدت زمان مشخصی مشکلات را رها کنید و کوشش کنید از زاویه دیگری به آنها نگاه کنید

چگونه بر ترس غلبه کنیم ؟

ما روحیه کودکی را از دست داده ایم . کودک بودن یعنی کنار گذاشتن هر گونه انتقاد و عیب جویی ؛ لذت بردن از زندگی ؛ سهمی شدن در همه خوبی ها با دیگران ، عشق ورزیدن و خندیدن .

ما تصور می کنیم که بالغ شده ایم و دیگر نیازی به آغوش پر مهر مادر نداریم ، اما لازم است که دوباره کودک شویم و با همه دوست و مهربان باشیم ، نه عیب جو و وحشتزده .

ترس ، علامت مشخصه انسان عصر حاضر است . ما از آینده می ترسیم ، از فقر ، بیکاری ، بی احترامی ، کم لطفی ، بیماری و مرگ می هراسیم . ما حتی از خود زندگی وحشت داریم . پیوسته می ترسیم هر چیز کوچکی را که داریم از دست بدهیم و با این ترس زندگی می کنیم

پاسخ داد : ((بله ، اما آیا مردم از این که بال ندارند ناراحت نیستند ؟ آنها به جای بال ، هواپیما ساخته اند. همین موضوع در مورد چشم فیزیکی هم صدق می کند)).

در اینجاست که راز مردی بی باک نهفته است. او نگران فردا نیست . فردا به موقع پیش خواهد آمد. او می داند که در این دنیای گذرا فقط لحظه حال به او تعلق دارد. لحظه ای که گذشته است دیگر به او تعلق ندارد.

ترس ، فرزند بی ایمانی است . آن کسی که در ترس زندگی می کند ، به خدا اعتقاد محکم و درستی ندارد ، حتی اگر پیوسته نام خدا را بر زبان بیاورد. کسی که به خدا معتقد است ، از بند ترس و خودخواهی رهاست. پس در هر وضع و شرایطی از زندگی خدا را یاد می کند. ترس ، سمی است که به سرعت در سراسر سیستم بدن و ذهن منتشر می شود و قدرت اراده انسان را فلج می کند. ترس یکی از بزرگترین دشمنان انسان است

سوامی ویوکناندا (Swami Vivekenanda) درسرمین مادری اش ،
شهر به شهر وروستابه روستا می رفت و این پیام را تکرار می کرد : ((بی
باک باشید ، جسور باشید ، بایستید ، قوی باشید . قدرت عین زندگی
است وضعف ، مرگ است.ضعف ، یگانه عامل رنج است . ما فلاکت زده می
شویم زیرا ضعیف هستیم . دروغ می گوییم . دزدی میکنیم . مرتکب قتل
و سایر جرایم می شویم زیرا ضعیف هستیم. رنج می بریم چون ضعیف
هستیم . می میریم زیرا ضعیف هستیم. آنجا که ضعف نباشد ، مرگ
نخواهد بود ؛ اندوه هم نخواهد بود

اما چرا اکثر ما در ترس دائم به سر می بریم ؟

بله ، اگر ما حقیقت را حداقل به خودمان اعتراف کنیم ، می بینیم که احساس تنهایی می کنیم. ما احساس امنیت نمی کنیم و مانند کودکی هستیم که در بازاری شلوغ مادرش را گم کرده است. تنها با این تفاوت که او مادرش را صدا می زند و ما فراموش کرده ایم که مادر الهی خود را صدا بزنیم . ما همچون کودک یتیمی هستیم که شکایت می کند هیچکس در این دنیای بیگانه نیست که از او مراقبت کند. این احساس تنهایی است که به نومی می انجامد و سبب می شود بسیاری از ما زندگی را فاقد ارزش بدانیم. سهم ما این است که تلاش کنیم افکار عشق ، کلام تسکین بخش و خدمت را به همه منتشر کنیم

رازبی باکی شفقت ، دلسوزی و عشق به همه است. وقتی که عشق ،
عشق بی قید و شرط به قلب راه یابد ، ترس عزیمت می کند.

ما در دنیای جاذبه های وهم آلود و اسارت ها زندگی می کنیم. تیغ
خواسته های غیرانسانی ، غرور ، جهل ، نفرت ، اضطراب ، ترس و حرص
روح ما را مجروح کرده است. روح ما زخمی جراحات های بسیار است .
این زخم ها باید التیام یابند. سکوت می تواند این زخم ها را التیام
بخشد.

آرامش از دست رفته و تشویش ذهنی بوجود آمده در زندگی روزمره ما
تنها با ارتباط با خدای بزرگ و خالق هستی امکان پذیر است و کسی که
به غیر از این روی می آورد در نهایت به پوچی می رسد

انسانی که تمام وجودش عشق و محبت به تمام هستی است، جز عشق و محبت نمی بیند و چیزی غیر از این دریافت نمی کند . اتفاقها و وقایع ممکن است همان اتفاقها و وقایع عادی زندگی خود ما باشد ولی دید و طرز فکر این انسان است که تغییر کرده و عادی نیست برای مثال کسی که عاشق می شود صبح که از خانه بیرون می آید می گوید چقدر دنیا زیبا و قشنگ شده ، حتی صدای بوق ماشین ها برای او زیباست . او آسمان را ، زمین را ، خیابان را همه و همه را زیبا می بیند. با اینکه هیچ کدام از آنها تغییر نکرده اند و فقط و فقط این خود اوست که تغییر کرده است و در نهایت به این جمله می رسیم که می گوید می خواهی جهانت و یا زندگیت را تغییر دهی خودت و طرز فکرت را تغییر بده

با آرزوی موفقیت
رضا ناظری

Rezanazeri.ir
rezanazeri273@yahoo.com