

مانگی شاد هنر

دالایی لاما
به روایت اچ. کاتلر

ترجمه: محمد علی حمید رفیعی

بنام یزدان پاک

هنر شادمانگی

هنر شادمانگی

دالایی لاما

به روایت اچ. کاتلر

ترجمه: محمد علی حمید رفیعی



بستان - دزین - رگیا - متشو، دالایی لاما چهاردهم، ۱۹۳۵ -
Bstan - dzin - rgya - Mtsho, Dalai lama xiv

هنر شادمانگی / دالایی لاما، به روایت اچ. کاتلر، ترجمه محمدعلی حمید
رفیعی. - تهران: کتابسرای تندیس، ۱۳۷۹.

۳۰۳ ص.

ISBN 964-91984-5-8

۱۴۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The art of happiness a handbook
for living.

عنوان به انگلیسی:

۱. زندگی مذهبی - بودا و بودیسم. ۲. خوشبختی، جنبه های مذهبی،

بودا و بودیسم. ۳. بودا و بودیسم.

الف. کاتلر، هوارد، Cutler, Howard C. ب. حمید رفیعی، محمدعلی،

۱۳۳۳ - مترجم. ج. عنوان.

۲۹۴/۳۴۴۴

BQ-۷۹۳۵/۷۷۴/۵۹

۱۳۷۹

۲۱۹۱۲-۷۸م

کتابخانه ملی ایران

عنوان: هنر شادمانگی

نویسندگان: دالایی لاما، اچ کاتلر

مترجم: محمد علی حمید رفیعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۷۹

ناظر چاپ: سیدعلی میرباقری

لیتوگرافی و چاپ: غزال

طرح روجلد: قلی زاده

قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۹۱۹۷۴-۵-۲

کتابسرای تندیس: تهران، خیابان ولی عصر نرسیده به استاد مطهری

پلاک ۹۱۵، تلفن ۸۸۹۲۹۱۷

فهرست مطالب

۷	بخش اول - فایت زندگی
۹	فصل یکم - حق خوشبختی
۱۵	فصل دوم - سرچشمه‌های شادمانگی
۲۵	فصل سوم - آموزش ذهن برای شادمانگی
۵۱	فصل چهارم - بازیابی شادمانگی ذاتی
۶۳	بخش دوم - مهربانی و محبت انسانی
۶۵	فصل پنجم - الگوی تازه‌ای برای دوستی
۸۳	فصل ششم - ژرفا بخشیدن به پیوندهایمان با دیگران
۱۱۱	فصل هفتم - ارزش و فواید احساس پروری

۱۲۹	بخش سوم - استحالۀ رنج
۱۳۱	فصل هشتم - مقابله با رنج
۱۳۷	فصل نهم - رنج‌های خودساخته
۱۷۱	فصل دهم - تغییر دیدگاه
۱۹۷	فصل یازدهم - یافتن معنی در درد و رنج
۲۱۵	بخش چهارم - غلبه بر موانع
۲۱۷	فصل دوازدهم - دست زدن به تغییر
۲۳۵	فصل سیزدهم - مقابله با خشم و نفرت
۲۶۳	فصل چهاردهم - مقابله با اضطراب و تمرین عزت نفس
۲۹۱	بخش پنجم - تأملاتی درباره زندگی معنوی
۲۹۳	فصل پانزدهم - ارزش‌های بنیادین معنوی

بخش اول

غایت زندگی

فصل یکم

حق خوشبختی

«من بر این باور هستم که هدف اصلی زندگی جست‌وجوی خوشبختی است. این امری بدیهی است. این که معتقد به دین باشیم یا نباشیم، و این که پیرو کدام مذهب هستیم، تفاوت زیادی نمی‌کند؛ همه ما در زندگی خود به دنبال چیزی مطلوب می‌گردیم. به همین دلیل، به نظر من حرکت زندگی رو به سوی خوشبختی و شادمانگی است...»

دالایی لاما با بیان این واژه‌ها در حضور جمعیتی انبوه در آریزونا هسته اصلی پیام خود را مطرح کرد. اما مدهای او در این مورد که غایت زندگی خوشبختی است پرسشی را در ذهن من برانگیخت. بعدها، وقتی که تنها شدیم از او پرسیدم: «آیا خود شما خوشبختید؟»

گفت: «آری». سپس مکشی کرد و افزود: «یقیناً خوشبختم.» در صدای او صمیمیتی نهفته بود که جای تردید باقی نمی‌گذاشت؛ صمیمیتی که در چهره و چشمانش هم بازتاب می‌یافت.

پرسیدم: «ولی خوشبختی آیا می‌تواند برای بیشتر ما هدفی

دسترس پذیر باشد؟ آیا به واقع رسیدن به این هدف شدنی است؟»

«بله. من معتقدم که می توان از راه تربیت ذهنی به خوشبختی رسید.»

من، به عنوان یک انسان چاره‌ای نداشتم جز آن که بپذیرم خوشبختی هدفی دست یافتنی است اما به عنوان یک روان‌کاو تحت تأثیر مفاهیم گوناگونی بودم؛ و از جمله باور فروید که «این تمایل وجود دارد که بگویم اراده معطوف به خوشبختی در خلقت آدمی ملحوظ نشده است». آموزه فروید باعث شده بود که بسیاری از همکاران من به تلخی به این نتیجه برسند که غایت امیدواری آدمی می تواند این باشد که «بدبختی جنون‌آمیز او به نوعی ناشادی معمولی تبدیل شود». از این منظر، ادعای آن که برای رسیدن به خوشبختی راهی مشخص وجود دارد، ادعایی افراط کارانه جلوه می کرد. وقتی به سال‌های طولانی آموزش خود در حوزه روان‌کاوی نگاهی دوباره انداختم دیدم که واژه «شادمانگی» - حتی به عنوان یک هدف درمانی - کمتر به گوشم خورده است. البته در این آموزش‌ها از نجات بیمار از نشانگان افسردگی و اضطراب، یا حل مشکلات داخلی یا ارتباطی بسیار سخن رفته بود، اما هیچ گاه از شادمانگی به مثابه هدف حرفی زده نمی شد.

مفهوم دستیابی به شادمانگی، در غرب، همواره مبهم، تعریف نشده، و فهم‌ناپذیر بوده است. حتی واژه شادمان (happy) از لغتی ایسلندی تبار (happ) مشتق شده که معنای آن «شانس» است. به گمانم بیشتر ما در این برداشت رمزآمیز از ماهیت شادمانگی با یکدیگر اشتراک داریم. در آن لحظات ناب سرخوشی که در زندگی پیش می آید، احساس می کنیم که شادمانگی چیزی غیرمتظره است. از دیدگاه من، به عنوان یک فرد غربی، شادمانگی از نوع چیزهایی نبود که بتوان آن را با تربیت ذهنی ایجاد و حفظ کرد.

وقتی که اعتراض خود را مطرح کردم، دلایلی لاما فوراً چنین توضیح داد:

«وقتی از تربیت ذهنی سخن می‌گویم، مراد من از ذهن توانایی شناختی یا هوشمندی انسان نیست. بلکه این واژه را به مفهوم لغت تبئی Sem به کار می‌برم که معنایی گسترده‌تر دارد و به واژه‌های روان و روح از لحاظ معنی نزدیک‌تر است، و شامل خرد و احساس، یا دل و مغز نیز می‌شود. ما می‌توانیم با فراهم آوردن نوعی انقباض درونی خاص موجب شویم که نگاه و رویکرد ما به زندگی دگرگون شود.

وقتی از این انقباض درونی سخن می‌گویم، منظور ما می‌تواند شامل بسیاری چیزها و روش‌ها باشد. اما به طور کلی، کار اصلی با شناسایی عواملی آغاز می‌شود که به شادمانگی می‌انجامند، و عواملی که باعث رنج انسان می‌شوند. وقتی که این کار انجام شد، انسان به تدریج عواملی را که باعث رنج او می‌شوند کنار می‌گذارد، و عواملی را که موجب شادمانگی می‌شوند تقویت می‌کند. راه این کار همین است.»

دلایلی لاما مدھی است که شاخص‌هایی را برای شادمانگی فردی در دست دارد. در طول یک هفته‌ای که او در آریزونا بود غالباً نظاره‌گر این شادمانگی فردی بودم که نمود آن در گرایش به نزدیک شدن به افراد، و ایجاد حس علاقه و خیرخواهی - حتی در کوتاه‌ترین برخوردها با دیگران - دیده می‌شد.

یک روز صبح دلایی لاما پس از برگزاری یک سخنرانی عمومی، پای پیاده به سمت هتل محل اقامت خود برمی‌گشت و همراهان همیشگی‌اش در ملازمت او بودند. دلایی لاما که متوجه حضور یکی از خدمه هتل در کنار آسانسور شد ایستاد و از او پرسید: «شما اهل کجا هستید؟» مستخدمه هتل از هیأت غریب این مرد با آن لباس سرخ رنگ یگه خورده و از احترامی که ملازمان نسبت به او روا می‌داشتند دستپاچه شده بود. با این حال لبخندی زد و با شرم‌زدگی گفت: «اهل مکزیک هستم.» دلایی لاما چند دقیقه‌ای توقف

کرد تا با او گپی بزند. سپس راه خود را ادامه داد و برای کارگر هتل حس هيجانی خوشایند را باقی گذاشت که در چهره او به چشم می خورد. فردای آن روز، درست در همان ساعت، مستخدمه یاد شده همراه با یکی از همکاران خود، در همان نقطه منتظر ایستاده بودند تا در موقع ورود دلایلی لاما به آسانسور، به او سلام کنند. برخورد آنها با دلایلی لاما برخوردی کوتاه بود اما وقتی به سر کار خود برگشتند چهره‌هایشان از شادی گل انداخته بود. در روزهای بعد تعداد کارگران هتل که در همان زمان در آن محل گرد می آمدند زیادتر شد، تا جایی که در روزهای پایان آن هفته ده‌ها مستخدمه هتل را می شد دید که با لباس‌های متحدالشکل و اتو زده خود در دو سوی راهرویی که به آسانسور منتهی می شد صف کشیده‌اند تا دلایلی لاما را ببینند.

طول عمر ما محدود است. در همین لحظه هزاران نفر پا به جهان می گذارند، و مقدر چنین است که تعدادی از اینان تنها چند روز یا چند هفته دوام بیاورند و سپس گرفتار بیماری یا مصیبت‌های دیگر بشوند. سرنوشت بعضی دیگر این است که سال‌های سال زندگی کنند و طعم‌های گوناگون زندگی را بچشند: پیروزی، نومییدی، شادی، نفرت، و عشق. اصلاً معلوم نیست. اما چه یک روز زندگی کنیم و چه یک قرن، پرسش اصلی همچنان باقی است:

غایت زندگی چیست؟ چه چیز به زندگی ما معنی می دهد؟

غایت هستی ما چیست و جوی شادمانگی است. این آموزه به نظر بدیهی می رسد و اندیشمندان غربی از ارسطو گرفته تا ویلیام جیمز در این مورد همداستانند. اما زندگی که بر شالوده شادمانی طلبی فردی بنا شده باشد، آیا ماهیتی خودمحو رانه و ناشی از خودشیفتگی ندارد؟ لزوماً نه. در واقع، بررسی‌های مختلف نشان داده است که معمولاً آدم‌های ناشاد هستند که

گرایش به خودمحوری دارند و در جامعه منزوی می‌شوند و دچار وهم و دشمن‌جویی هستند. برعکس، افراد شاد آدم‌هایی آمیزگار، انعطاف‌پذیر و خلاق هستند که در مقایسه با افراد ناشاد، ناخوشایندی‌های زندگی روزمره را آسان‌تر تحمل می‌کنند. و از همه مهم‌تر این که، آدم‌های شاد، محبت و بخشندگی بیشتری هم دارند.

پژوهشگران به آزمایش‌های جالبی دست زده‌اند که نشان می‌دهد آدم‌های شاد پذیراتر هستند، و به نزدیک شدن به دیگران و کمک به آنها گرایش بیشتری دارند. مثلاً در یکی از این آزمایش‌ها، ترتیبی دادند که سوژه مورد مطالعه «به شکلی تصادفی» مقداری پول در کیوسک تلفن پیدا کند. پژوهشگران به این ترتیب برای سوژه یک فضای شاد ایجاد کردند. سپس یکی از آنها، که نقش یک آدم غریبه را بازی می‌کرد، از کنار کیوسک تلفن گذشت و «برحسب اتفاق» کاغذهایی را که در دست داشت به زمین ریخت. پژوهشگران می‌خواستند ببینند که آیا سوژه که از پیدا کردن پول شاد شده است، برای جمع‌آوری کاغذها به مرد غریبه کمک می‌کند یا نه. در یک سناریوی دیگر، با پخش یک قطعه موسیقی خنده‌دار به شادی روحیه سوژه کمک کردند و سپس کسی را نزد او فرستادند تا کمی پول قرض بگیرد. نتیجه این آزمایش‌ها نشان داد که سوژه‌های شاد در مقایسه با «گروه گواه» - که سناریوهای یاد شده در مورد آنها اجرا نشده بود - بیشتر تمایل دارند که به دیگران کمک کنند.

هر چند این نوع آزمایش‌ها نافی این عقیده است که جست‌وجو و دستیابی به شادمانگی فردی به خودخواهی و خودشیفتگی منتهی می‌شود، ما می‌توانیم در آزمایشگاه زندگی روزمره خود هم، دست به آزمایش‌هایی از این نوع بزنیم. مثلاً فرض کنید در راه‌بندان گیر افتاده‌ایم. این راه‌بندان حدود بیست دقیقه طول می‌کشد و سپس ماشین‌ها به کندی به راه می‌افتند. فرض

کنیم که ماشین بغل دستی راهنما زده است و می‌خواهد خط حرکت خود را تغییر بدهد و جلوتر از ما حرکت کند. اگر ما در آن لحظه حالمان خوش باشد، به احتمال زیاد سرعت خود را کم کرده و به او مجال می‌دهیم که جلوی ما بیچد و به حرکت خود ادامه دهد. اما اگر این احساس سرخوشی را نداشته باشیم، واکنش احتمالی ما این است که پا را روی گاز می‌گذاریم و فاصله را پر می‌کنیم تا آن اتومبیل نتواند از ما جلو بزند: «من این همه معطل مانده‌ام؛ تو هم معطل بمان.»

به این ترتیب فرض را بر این می‌گذاریم که غایت زندگی ما جست و جوی شادمانگی است. این برداشتی از شادمانگی به عنوان یک هدف واقعی است که می‌توان گام‌هایی مثبت رو به سوی آن برداشت. وقتی عواملی را که باعث یک زندگی شادتر می‌شوند شناسایی کنیم، خواهیم دید که تلاش برای دستیابی به شادمانگی نه تنها به فرد، بلکه به خانواده او، و در نهایت به تمامی جامعه هم نفع می‌رساند.

فصل دوم

سرچشمه‌های شادمانگی

دو سال پیش یکی از دوستانم به شکلی غیرمنتظره به ثروتی بادآورده دست یافت. هجده ماه قبل از آن تاریخ، او که قبلاً پرستار بود از کار خود در بیمارستان استعفا داد تا به دو تن از دوستانش بیوندد که در حال تأسیس یک شرکت خدماتی درمانی بودند. شرکت آنها به موفقیت خیره‌کننده‌ای دست یافت و هجده ماه بعد به وسیله یک مجتمع بزرگ، در ازای مبلغی قابل توجه، خریداری شد. وقتی که دوست من از آن شرکت بیرون آمد، با پولی که به دست آورده بود کارهای مختلفی می‌توانست بکند که از جمله آنها بازنشسته شدن در سن سی و دو سالگی بود. مدتی پیش او را دیدم، پرسیدم: «بازنشستگی چطور است؟ خوش می‌گذرد؟» جواب داد: «البته خیلی خوب است که آدم همیشه در سفر باشد، و کارهایی را بکند که یک عمر آرزوی انجام آنها را داشته است، اما عجیب این است که وقتی هیجان داشتن آن همه پول را از سر گذراندم، همه چیز برایم عادی شد. منظورم این است که خیلی چیزها تغییر کرد، من یک خانه با کلی اثاثه نو خریدم، ولی فکر نمی‌کنم که در

مجموع شادتر از قبل باشم.»

تقریباً در همان زمانی که این خانم پرستار با سود پول‌های بادآورده‌اش خوش می‌گذرانند، دوست دیگری که هم سن و سال آن خانم است، متوجه شد که دارای اچ.آی.وی مثبت است. وقتی از او پرسیدم که چطور با بیماری خود سر می‌کند، گفت: «اول داغان شدم. حدود یک سال طول کشید تا واقعیت بیماری را پذیرفتم، اما حال وضعیت عوض شده است. امروز احساس می‌کنم آنچه هر روز از زندگی به دست می‌آورم، خیلی بیشتر از گذشته است، و در این زندگی لحظه به لحظه، از هر زمان دیگری، شادترم. چیزهای عادی و روزمره را بیشتر از گذشته دوست دارم و خدا را شکر می‌کنم که هنوز علایم خطرناک ایدز در من دیده نمی‌شود. هنوز می‌توانم از آنچه در اختیار دارم لذت ببرم و هرچند ترجیح می‌دادم که اچ.آی.وی مثبت نداشته باشم، اعتراف می‌کنم که این بیماری زندگی مرا به نحو مثبتی تغییر داده است....»

پرسیدم: «به نحو مثبتی تغییر داده است؟ چطور؟»

«خوب، به عنوان مثال، یادت هست که من قبلاً ماتریالیست متعصبی بودم، اما در این یک سال، فکر کردن درباره مرگ، دنیای تازه‌ای را به روی من گشوده است، و برای اولین بار در زندگی‌م به کندوکاو درباره معنویت پرداخته‌ام، کلی خوانده‌ام و با آدم‌های زیادی حرف زده‌ام.... و چیزهایی را فهمیده‌ام که قبلاً فکرش را هم نمی‌توانستم بکنم. همین که آدم، صبح، زنده از جا بلند می‌شود و در انتظار اتفاقات آن روز می‌ماند می‌تواند هیجان‌انگیز باشد.»

هر دو مورد یاد شده نشان دهنده آن است که شادمانگی یش از آن که معلول حوادث بیرونی باشد، ناشی از وضعیت ذهنی فرد است. کامیابی در یک امر می‌تواند به طور موقت باعث سرخوشی شود، چنان که یک فاجعه می‌تواند انسان را

موقتاً افسرده کند، اما دیر یا زود وضعیت روحی ما به حال عادی خود باز می‌گردد. روان‌شناسان این فرایند را انطباق نام نهاده‌اند و ما می‌توانیم شاهد آن باشیم که چگونه این اصل در زندگی روزمره ما عمل می‌کند؛ افزایش حقوق، خریدن یک اتومبیل نو، یا تحسین شدن از سوی اطرافیان می‌تواند ما را برای مدتی خوشحال کند، اما طولی نمی‌کشد که درجه خوشحالی ما به سطح معمول خود باز می‌گردد. همچنین جر و بحث با یک دوست، خراب شدن اتومبیل یا یک جراحی کوچک می‌تواند باعث ناراحتی ما بشود، اما چند روزی بیشتر طول نمی‌کشد که ما روحیه خود را باز می‌یابیم.

این گرایش محدود به رویدادهای بی‌اهمیت روزمره نیست بلکه حتی در شرایط مهمی هم که ما با پیروزی، یا شکست‌های فاجعه‌آمیز رو به رو می‌شویم مصداق دارد. مثلاً پژوهشگرانی که برندگان بخت آزمایی ایلینوی و بریتیش پولز را مورد مطالعه قرار داده‌اند متوجه شده‌اند که سرخوشی اولیه ناشی از برد کم کم رو به افول گذاشته، برندگان به وضعیت عادی شادمانگی لحظه‌ای خود بازگشته‌اند. بررسی‌های دیگر هم نشان داده‌اند که کسانی که با موقعیت‌های فاجعه‌وار مثل ابتلا به سرطان، کوری، یا معلولیت روبرو شده‌اند معمولاً پس از طی دوران تطابق، به وضعیت طبیعی، یا نزدیک به طبیعی روحی خود باز می‌گردند.

به این ترتیب اگر ما بخواهیم، فارغ از نوع شرایط بیرونی، به سطح پایه شادمانگی خود بازگردیم، چه عاملی تعیین‌کننده این سطح پایه است؟ و پرسش مهم‌تر این که آیا این سطح پایه را می‌توان تغییر داد و بالاتر برد یا نه؟ بعضی پژوهشگران به تازگی مدعی شده‌اند که سطح شادمانگی خاص هر فرد، دست کم تا حدودی، به وسیله عوامل وراثتی تعیین می‌شود. بعضی بررسی‌ها، و از جمله آزمایش‌های مربوط به دوقلوهای همسان (با ویژگی‌های

وراثتی برابر) - که معلوم کرد آنها چه با هم بزرگ شده باشند و چه جداگانه، از سطح پایه شادمانگی برابری برخوردارند - باعث شد که پژوهشگران بپذیرند که یک سطح بیولوژیکی ثابت برای شادمانگی هر فردی وجود دارد که از زمان تولد با او همراه است.

اما حتی اگر ساختار وراثتی در شادمانگی فرد مؤثر باشد - هر چند میزان و گستردگی این تأثیر هنوز محل تردید است - روان‌شناسان در این مورد هم‌داستانند که صرف نظر از سطح پایه شادمانگی که به ما به ارث رسیده است، این امکان برای ما فراهم است که با استفاده از عامل ذهنی گام‌هایی را برای بالا بردن سطح شادمانگی خود برداریم. دلیل این امر آن است که شادمانی لحظه‌ای ما تا حدود زیادی به دیدگاه‌های ما بستگی دارد. در واقع، این که ما در یک لحظه خاص شاد یا ناشاد هستیم بستگی چندانی به اوضاع و شرایط ما ندارد بلکه بسته به این است که ما از وضعیت خود چه برداشتی داریم، و از آنچه در اختیار داریم چه قدر راضی هستیم.

ذهن مقایسه‌گر

چه اهمالی نوع برداشت و درجه رضایت خاطر ما را تعیین می‌کند؟ حس خشنودی و رضایت خاطر تا حدود زیادی تحت تأثیر گرایش ما به مقایسه است. وقتی وضعیت فعلی خود را با شرایط گذشته خود مقایسه می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که وضعیتمان بهتر شده است، احساس شادی می‌کنیم. این اتفاق، مثلاً زمانی روی می‌دهد که درآمد سالانه ما ناگهان از ۲۰,۰۰۰ دلار به ۳۰,۰۰۰ دلار افزایش می‌یابد، اما صرف افزایش درآمد نیست که ما را خوشحال می‌کند، چون طولی نمی‌کشد که ما به این درآمد تازه عادت می‌کنیم و متوجه می‌شویم که تا وقتی درآمد سالانه ما به ۴۰,۰۰۰ دلار نرسد راضی نخواهیم بود. ما در این حال به پیرامون ما نظر می‌کنیم و به مقایسه

خود با دیگران می‌پردازیم. میزان درآمد ما اهمیت چندانی ندارد، اما وقتی می‌بینیم که همسایه مان پول بیشتری در می‌آورد، احساس ناخشنودی می‌کنیم. قهرمانان حرفه‌ای از درآمدهای یک، دو و سه میلیون دلاری خود به شدت شکایت دارند، و دلیل نارضایی شان درآمد افزون‌تر هم رشته‌ای‌های آنهاست. شاید همین گرایش، تأییدکننده تعریفی باشد که اچ. ال. منکن^۱ از یک مرد ثروتمند ارائه می‌دهد: آدم ثروتمند کسی است که درآمد سالانه او ۱۰۰ دلار بیشتر از باجناقش باشد.

به این ترتیب متوجه می‌شویم که احساس رضایت خاطر ما از زندگی بستگی دارد به این که خود را با چه کسی مقایسه می‌کنیم. بدیهی است که مقایسه ما محدود به موضوع درآمد نیست. مقایسه مداوم خود با کسانی که از ما با هوش‌تر، زیباتر یا موفق‌تر هستند موجب حسادت، نومیدی، و نارضایی ما می‌شود. اما از همین اصل در جهت مثبت هم می‌توان استفاده کرد. ما می‌توانیم با مقایسه خود با کسانی که به خوش‌شانسی ما نبوده‌اند و با تأمل بر داشته‌های خود رضایت‌مندی خود را از زندگی افزایش بدهیم.

پژوهشگران آزمایش‌های گوناگونی را انجام داده و نشان داده‌اند که سطح رضایت‌مندی فرد از زندگی را می‌توان تنها با تغییر دیدگاه‌های او، و تأمل در این که اوضاع چقدر می‌تواند بدتر از این باشد تغییر داد. در یک بررسی، به زنان دانشگاه و سکانسین در میلواکی، تصویرهایی از شرایط زندگی بسیار نامطلوب در این شهر مربوط به آغاز سده حاضر نشان داده شد و از آنها خواستند که در مورد تراژدی‌های شخصی از قبیل سوختن و تغییر چهره فکر کنند و به تجسم این وضعیت‌ها پرداخته در این مورد مطالبی بنویسند. سپس از این زنان خواسته شد که کیفیت زندگی خودشان را ارزیابی کنند. این تمرین نشان داد که حس رضایت‌مندی این افراد از زندگی پس از

دیدن آن عکس‌ها افزایش یافته است. در آزمایش دیگری که در دانشگاه ایالتی نیویورک در بافلو انجام شد از سوژه‌ها خواسته شد که این جمله را کامل کنند: «من خوشحالم از این که... نیستم». پس از تکرار این آزمایش در پنج نوبت، سوژه‌ها احساس رضایت‌مندی بیشتری از زندگی را به نمایش گذاشتند. از گروه دیگری از سوژه‌ها خواسته شد که این جمله را کامل کنند: «ای کاش من... بودم». این بار آزمایش نشان داد که افراد پس از تکرار چند باره آزمایش رضایت‌مندی کمتری از زندگی خود دارند.

این آزمایش‌ها که نشان می‌دهند که ما می‌توانیم حس رضایت‌مندی خود از زندگی را با تغییر دیدگاه‌هایمان افزایش یا کاهش دهیم به وضوح ثابت می‌کند که دیدگاه ذهنی فرد در داشتن یک زندگی توأم با شادمانی اهمیت بسیار زیادی دارد.

دالایی لاما می‌گوید: «هرچند رسیدن به شادمانگی شدنی است، شادمانگی چیز ساده‌ای نیست. برای شادمانگی سطوح مختلفی وجود دارد. به عنوان مثال در آیین بودایی اشاره‌ای به چهار عامل رضایت‌خاطر یا شادمانگی وجود دارد: ثروت، رضایت مادی، معنویت و روشن اندیشی. این چهار عامل در کنار یکدیگر کلیت تلاش آدمی برای رسیدن به خوشبختی را شکل می‌دهند.

بیاید برای چند لحظه که شده است مفاهیم الهی، دینی، یا معنوی چون کمال و روشن‌اندیشی را کنار بگذاریم و تنها به سرخوشی و شادمانی‌ای پردازیم که در زندگی روزمره خود با آن سروکار داریم. در این مفهوم عناصر کلیدی معینی وجود دارند که ما به شکل متعارفی آنها را به سرخوشی و شادمانی نسبت می‌دهیم. به عنوان مثال سلامتی یکی از عوامل لازم برای یک زندگی شاد تلقی می‌شود. عامل دیگری که ما آن را سرچشمه زندگانی می‌دانیم امکانات مادی یا ثروتی است که انباشته‌ایم. عامل دیگر داشتن

دوستان و رفقای خوب است. ما همه تشخیص می‌دهیم که برای داشتن یک زندگی سعادت بخش نیاز به محفلی از دوستان داریم که بتوانیم با آنها از لحاظ عاطفی رابطه برقرار کنیم و به ایشان اعتماد داشته باشیم.

حالا همه این عوامل سرچشمه‌های شادمانگی هستند. اما برای این که کسی بتواند از این عوامل به بهترین نحو استفاده کند و زندگی خود را به سوی یک زندگی شادمان و رضایت‌آمیز هدایت کند، وضعیت ذهنی او اهمیت زیادی می‌یابد.

اگر ما از شرایط مطلوب خود، مثل سلامتی یا ثروت به شکل مثبتی بهره‌برداری کرده، به دیگران کمک کنیم، این عوامل می‌تواند در دستیابی به یک زندگی رضایت‌آمیز مفید واقع شود. البته ما از آنچه فهرست کردیم خود لذت می‌بریم، اما بدون داشتن یک دیدگاه ذهنی درست، بدون عطف توجه به عامل ذهنی، آنچه بر شمردیم بر حس رضایت‌مندی بلندمدت ما از زندگی تأثیری بسیار اندک دارد. به عنوان مثال، اگر در درون وجود شما افکاری حاکی از نفرت و خشم وجود داشته باشد، این احساسات سلامتی شما را به خطر می‌اندازد و در نتیجه یکی از عواملی را که بر شمردیم از میان می‌برد. همین طور اگر شما از لحاظ ذهنی خمگین یا نومید باشید، آسودگی جسمی شما نمی‌تواند کمک چندانی بکند. اما اگر بتوانید یک وضعیت ذهنی آرام و بی‌دغدغه داشته باشید، می‌توانید حتی در صورت عدم سلامتی، احساس خوشبختی بکنید. یا حتی اگر ثروت بسیار داشته باشید، وقتی احساس خشم یا نفرت می‌کنید، دوست دارید آنچه را که دارید بزنید، بشکنید و از میان ببرید، و در این لحظه خاص دارایی‌های شما هیچ ارزشی ندارد. امروز جوامعی وجود دارند که از لحاظ مادی بسیار پیشرفته‌اند، اما میان آنها افرادی هستند که خیلی خوشبخت نیستند. درست در لایه زیرین رفاه، نوعی بی‌قراری ذهنی وجود دارد که منجر به نومیدی، برخوردهای غیرضروری،

نیاز به الکل و مواد مخدر، و در بدترین وضعیت منجر به خودکشی می‌شود. بنابراین هیچ تضمینی وجود ندارد که ثروت به خودی خود بتواند احساس رضایت یا شادی‌ای را که شما به دنبال آن هستید به شما بدهد. همین مطلب در مورد دوستان شما نیز صادق است. وقتی عصبانی باشید یا در شما احساس نفرت وجود داشته باشد، حتی یک دوست بسیار نزدیک از نظر شما می‌تواند به عنصری مزاحم، غریبه، و کاملاً آزاردهنده تبدیل شود.

همه آنچه بر شمردیم نشان می‌دهد که وضعیت ذهنی فرد، یعنی عامل ذهنی، تأثیر بسیار پر دامنه‌ای بر تجربه ما از زندگی روزمره دارد. پس طبیعی است که باید این عامل را بسیار جدی گرفت.

بنابراین، حتی اگر از موضوع تمرین‌های ذهنی فعلاً صرف‌نظر کنیم، در مفهوم مادی کلمه، و برای بهره‌گیری از یک زندگی روزانه توأم با شادمانی، هرچه آرامش ذهنی ما بیشتر باشد، امکان بهره‌مندی از یک زندگی شاد برای ما بیشتر است.»

دالایی لاما چند لحظه سکوت کرد؛ انگار می‌خواست آنچه گفته بود در ذهن ما جا بیفتد، سپس افزود: «من باید تذکر بدهم که وقتی از وضعیت آرام ذهنی سخن می‌گوییم، نباید این وضعیت را با وضعیت بی‌احساس و بدون واکنش ذهن اشتباه بگیریم. داشتن یک ذهن آرام به معنای این نیست که ذهن فرد کاملاً تهی و خالی باشد. آرامش ذهنی خود در عشق و محبت ریشه دارد. در این حالت سطح بسیار بالایی از حساسیت و محبت در شخص به وجود می‌آید.»

دالایی لاما دیدگاه‌های خود را چنین جمع‌بندی کرد: «تا زمانی که انضباط درونی لازم برای فراهم آوردن آرامش ذهنی را نداشته باشیم، هر قدر هم که امکان بیرونی لازم در اختیار ما باشد، این امکانات حس شادمانگی و رضایتی را که ما به دنبال آن هستیم، به ما نخواهند داد. اما اگر شما این کیفیت

درونی، آرامش ذهنی، و درجه‌ای از ثبات درونی را دارا باشید، حتی اگر از امکان بیرونی لازم برای شادمانگی برخوردار نباشید، می‌توانید زندگی توأم با خوشی و شادمانی را داشته باشید.»

رضایت درونی

وقتی داشتم از محوطه پارکینگ هتل محل اقامت دلایی لاما می‌گذشتم تا به دیدار او بروم، ایستادم و به یک اتومبیل تویوتای مدل جدید که مدت‌هاست آرزوی داشتن آن را در سر می‌پرورانم، خیره شدم. وقتی که نشست من با دلایی لاما آغاز شد همچنان در فکر آن اتومبیل بودم. پرسیدم: «گاهی وقت‌ها چنین به نظر می‌رسد که تمامی فرهنگ ما، یعنی فرهنگ غربی، مبتنی بر رفاه مادی است. ما در پیرامون خود زیر بمباران تبلیغات کالاهای جدیدی هستیم که باید آنها را خرید؛ مثل آخرین مدل اتومبیل و چیزهای دیگر. این که آدم تحت تأثیر این تبلیغات قرار نگیرد کار دشواری است. خیلی چیزها هست که ما آنها را می‌خواهیم و به آنها علاقه داریم. این روند انگار پایانی ندارد. آیا ممکن است کمی در مورد این میل آدمی صحبت کنید؟»

دلایی لاما پاسخ داد: «من فکر می‌کنم دو نوع علاقه وجود دارد. بعضی از علاقه‌ها مثبت است. علاقه به شادمانگی، علاقه‌ای کاملاً درست است؛ علاقه به صلح، علاقه به داشتن جهانی هماهنگ‌تر و دوستانه‌تر. بعضی از علاقه‌ها کاملاً مفیدند.

اما در بعضی مقاطع، گرایش‌های آدمی می‌تواند نامعقول باشد و این امر منجر به گرفتاری می‌شود. مثلاً گاهی وقت‌ها من به سوپرمارکت می‌روم و واقعاً تماشای سوپرمارکت‌ها را بسیار دوست دارم چون می‌توانم اشیاء زیبای بسیاری را در این مکان‌ها ببینم. بنابراین وقتی به همه این کالاهای مختلف نگاه می‌کنم، نوعی احساس میل در من به وجود می‌آید و تکانه‌ای درونی

ممکن است به من بگوید که فلان چیز را می‌خواهم. پس از آن فکر دیگری که به ذهن من می‌رسد این است که آیا واقعاً به این کالا نیاز دارم یا نه؟ پاسخ به این پرسش معمولاً منفی است. اگر شما از تمایل یا گرایش اولیه‌ای که در وجودتان احساس کرده‌اید پیروی کنید طولی نمی‌کشد که جیب‌هایتان خالی خواهد شد. اما سطح دیگر میل یا گرایش، که مبتنی بر نیازهای ضروری انسان به غذا، پوشاک، و پناهگاه هستند معمولاً معقول‌ترند.

بعضی وقت‌ها، مثبت یا منفی بودن یک میل بستگی به شرایط یا جامعه‌ای دارد که شما در آن زندگی می‌کنید. اگر شما در یک جامعه مرفهی زندگی می‌کنید که داشتن اتومبیل برای انجام امور روزمره ضروری است، البته میل به داشتن اتومبیل گرایش نادرستی نیست. اما اگر شما در یک دهکده فقیر نشین در هند زندگی کنید که می‌توان بدون اتومبیل هم گذران کرد، اما شما میل داشته باشید که صاحب یک اتومبیل باشید، حتی در صورت استطاعت مالی، داشتن اتومبیل می‌تواند برای شما ایجاد زحمت کند. در چنین شرایطی داشتن یک ماشین می‌تواند به احساسات ناخوشایندی در میان همسایگان شما هم دامن بزند. فرض کنید که شما در جامعه مرفه‌تری زندگی می‌کنید و صاحب اتومبیل هم هستید اما می‌خواهید اتومبیل گران‌تری سوار شوید؛ این تمایل می‌تواند مشکل‌آفرین باشد.»

من پاسخ دادم: «اما من متوجه نمی‌شوم که علاقه به داشتن یک اتومبیل گران‌تر چگونه ممکن است ایجاد مشکل کند، به خصوص وقتی که شخص مورد نظر پول کافی برای خرید را داشته باشد. داشتن ماشینی گران‌تر از همسایگانتان می‌تواند برای آنها مشکل‌زا باشد و حسادت آنها را برانگیزد اما داشتن یک اتومبیل نو در خود شما احساس رضایت و شادی را ایجاد خواهد کرد.»

دالایی لاما سر خود را تکان داد و خیلی محکم گفت: «نه... صرف

رضایت نمی‌تواند تعیین‌کننده مثبت یا منفی بودن یک تمایل باشد. حتی یک قاتل می‌تواند در زمان ارتکاب به قتل احساس رضایت کند اما این رضایت توجیه‌کننده عمل او نیست. تمام اعمال نادرست - دروغگویی، دزدی، سؤرفتار جنسی، و غیره - توسط افرادی انجام می‌شود که ممکن است در زمان انجام آن عمل احساس رضایت خاطر داشته باشند. تمایز میان یک تمایل یا رفتار مثبت و منفی این نیست که به آدمی احساس رضایت آنی می‌دهد یا نمی‌دهد بلکه به این بستگی دارد که نتایج نهایی آن عمل یا گرایش مثبت یا منفی باشد. به عنوان مثال، در مورد علاقه به داشتن کالاهای گران‌تر، اگر این تمایل مبتنی بر یک نظرگاه ذهنی باشد که افزون‌طلب است، در نهایت شما با یک سقف محدودیت مواجه خواهید شد؛ و در برابر واقعیت قرار خواهید گرفت. و زمانی که به این سطح محدودیت برسید دیگر تمام امیدهایتان را از دست می‌دهید و دچار افسردگی می‌شوید. بنابراین، این یکی از آثار خطر این نوع گرایش‌هاست.

بنابراین، من فکر می‌کنم که این نوع تمایلات فزونی خواهانه منجر به نوعی حرص می‌شود؛ یعنی شکل مبالغه‌آمیزی از میل که مبتنی بر انتظارات بیش از حد است. و زمانی که شما در مورد دامنه این حرص تأمل کنید، متوجه خواهید شد که موجب می‌شود فرد مبتلا به نومیدی، یأس، سردرگمی و مشکلات بسیار بشود. وقتی که موضوع حرص مطرح بشود، ویژگی خاص این حالت آن است که ناشی از میل برای به دست آوردن چیزهاست اما با به دست آوردن چیزها اکتفا نمی‌شود. از این رو، حرص به نوعی احساس نامحدود، و بی پایان تبدیل می‌شود که می‌تواند ایجاد مشکل کند. یکی از ویژگی‌های جالب حرص این است که هرچند انگیزه پنهان حرص تلاش برای رسیدن به رضایت خاطر است، نکته طنزآمیز این که پس از به دست آوردن چیزی که به آن میل دارید، هنوز هم راضی نخواهید بود. پادزهر واقعی

حرص رضایت است. اگر حس قوی رضایت خاطر در شما وجود داشته باشد دستیابی یا دست نیافتن به چیزها اهمیت چندانی ندارد؛ در هر حال شما راضی خواهید بود.»

خوب، چگونه می‌توان به این رضایت درونی دست یافت؟ برای رسیدن به این رضایت دو شیوه وجود دارد: یک شیوه آن است که هر چه را می‌خواهیم و به آن میل داریم به دست بیاوریم؛ پول، خانه، ماشین، همسر و... دلایی لاما پیش از این معایب این روش را برای ما برشمرده است؛ اگر خواسته‌ها و تمایلات ما کنترل نشده باشند، دیر یا زود به حدی خواهیم رسید که به دنبال چیزهایی بر می‌آییم که توانایی داشتنش را نخواهیم داشت. روش دوم که روش مطمئن‌تری است این نیست که هر چه را می‌خواهیم به دست آوریم، بلکه این است که آنچه را که داریم بخواهیم و دوست بداریم. یک شب مصاحبه‌ای تلویزیونی با کریستوفر ریو^۱ را نگاه می‌کردم؛ هنرپیشه‌ای که در سال ۱۹۹۴ از اسب فرو افتاد و در ناحیه ستون فقرات دچار جراحی شد که او را از گردن به پایین کاملاً فلج کرد و باعث شد که حتی برای نفس کشیدن از یک دستگاه مکانیکی استفاده کند. وقتی که مصاحبه‌گر از او پرسید که چگونه با افسردگی ناشی از معلولیت کنار آمده است، ریو گفت که مدتی کوتاه در ناامیدی مطلق به سر برده است و آن زمانی بوده که در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری بوده است. او سپس گفت که این حس نومیدی تقریباً به سرعت رو به کاهش گذاشته و او اینک خود را آدم خوشبختی تلقی می‌کند. او برکات وجود یک همسر مهربان و کودکانش را یادآوری کرد اما در همین حال با قدردانی تمام از پیشرفت‌های سریع علم پزشکی مدرن سخن گفت و اظهار کرد که اگر چند سال زودتر دچار این

1. Christopher Reeve

مصیبت شده بود، شاید از شدت جراحی و زخم‌ها جان باخته بود. ریو ضمن توصیف فرایند تطابق خود با معلولیت گفت که هرچند حس نو میدی را تقریباً به سرعت پشت سر گذاشته بود اما در ابتدای کار وقتی کسی مثلاً می‌گفت که «همین الان فلان چیز را از طبقه بالا برایت می‌آورم» او به شدت ناراحت می‌شد. او گفت که برای این که این مشکل را حل کند یاد گرفت که تنها راه برای ادامه زندگی این است که آدم به داشته‌هایش فکر کند و ببیند که هنوز قادر به انجام چه کارهایی هست. «در مورد من خوشبختانه هیچ‌گونه صدمه مغزی وجود نداشت، بنابراین من هنوز هم ذهنی دارم که می‌توانم از آن استفاده کنم». ریو با تکیه بر داشته‌های خود، به این شیوه از ذهن خود استفاده می‌کند تا مخاطبان خود را در مورد صدمات مربوط به ستون فقرات آگاه‌تر کند و به آنها آموزش دهد، به دیگران کمک کند، و حتی طرح‌هایی دارد تا بتواند سخن گفتن، نوشتن و کارگردانی فیلم را هم آموزش ببیند.

ارزش درونی

دیدیم که چگونه کار بر روی دیدگاه‌های ذهنی مان می‌تواند در مقایسه با تلاش برای به دست آوردن امکانات بیرونی چون ثروت، موقعیت اجتماعی، یا حتی سلامت، برای دستیابی به شادمانگی مؤثرتر واقع شود. سرچشمه دیگر شادمانگی که با حس رضایت درونی پیوستگی دارد قائل شدن ارزش برای خود است. دالایی لاما در توصیف مهم‌ترین مبنا برای ایجاد این حس خودارزشی گفت: «فرض کنید خود من هیچ‌گونه احساس انسانی نداشتم و قابلیت یافتن دوستان خوب هم در من نبود. بدون این توانایی، وقتی کشور خود را از دست دادم، و وقتی قدرت سیاسی من در تبت پایان گرفت، در آن صورت تبدیل شدن به یک تبعیدی برای من بسیار مشکل می‌بود. زمانی که در تبت بودم، به دلیل نوع نظام سیاسی، به تشکیلات مربوط به دالایی لاما

احترام گذاشته می‌شد و افراد مرتبط با من نیز مورد احترام قرار داشتند. اما اگر این تنها شالودهٔ ارتباط مردم با من بود، وقتی که کشور خود را از دست دادم، کار بسیار دشوار می‌شد. اما سرچشمه دیگری برای ارزش و منزلت وجود دارد که با استفاده از آن شما می‌توانید خود را با انسان‌های دیگر پیوند بدهید. شما به این دلیل می‌توانید با آنها پیوند داشته باشید که خود یک انسان هستید و در درون جامعهٔ انسانی زندگی می‌کنند. شما جزئی از آن نوع هستید. و همین نوع بشر و همین تعلق به نوع بشر برای ایجاد حس ارزش و منزلت کفایت می‌کند. تعلق به این نوع می‌تواند سرچشمه‌ای باشد برای ترمیم حوادثی که در آن شما همه چیز را از دست می‌دهید. دلایی لا ما لحظه‌ای مکث کرد تا جرعه‌ای چای بنوشد. سپس سر خود را تکان داد و اضافه کرد: «متأسفانه زمانی که تاریخ می‌خوانیم، مواردی را می‌یابیم که در آن امپراتوران و پادشاهان گذشته به دلیل اختشاش‌های سیاسی موقعیت خود را از دست داده و مجبور به ترک کشور شده‌اند و آنچه بر آنها رفته است چندان مثبت نبوده است. من تصور می‌کنم که بدون این حس محبت و پیوند با افراد دیگر نوع انسان، زندگی می‌تواند بسیار دشوار باشد.

به طور کلی شما با دو نوع آدم سروکار دارید. از یک سو می‌توانید فردی را تجسم کنید که ثروتمند و موفق است و گرداگرد او را خویشاوندانش گرفته‌اند. اگر منبع و سرچشمه منزلت این شخص و حس خودارزشی او تنها صیغه‌ای مادی داشته باشد، تا زمانی که ثروت او برقرار است، شاید بتواند حس امنیت داشته باشد. اما لحظه‌ای که ثروت او از دست برود فرد دچار گرفتاری خواهد شد چرا که پناهگاه دیگری ندارد. اما آدم‌هایی هستند که از همین وضعیت اقتصادی پر از رفاه بهره‌مندند اما در عین حال آدم‌هایی با محبت و آمیزگارند و نسبت به دیگران عشق می‌ورزند. این گونه اشخاص چون سرچشمه دیگری از ارزش را در درون خود دارند که به ایشان منزلت

می‌دهد و دارای لنگری دیگر هستند تا به آن تکیه کنند، بعید می‌نماید که اگر سرمایه خود را از دست بدهند دچار یأس و نومیدی بشوند. با این استدلال می‌توان دید که ارزش عملی محبت و عشق انسانی در ایجاد حس خودارزشی تا چه زیاد است.»

شادمانگی در برابر لذت

چند ماه پس از گفت و گو با دالایی لاما در آریزونا من بازهم در خانه او در دارامسال^۱ به دیدارش رفتم. بعد از ظهری در ماه جولای که هوا گرم و مرطوب بود، و وقتی به خانه‌اش رسیدم پس از پیاده روی کوتاهی از دهکده تا آن خانه خیس عرق بودم. من که به سرزمینی خشک تعلق دارم رطوبت آن محیط را غیرقابل تحمل یافتم. احساس راحتی نمی‌کردم و وقتی که گفت و گوی خود را آغاز کردیم حال خوشی نداشتم. اما دالایی لاما کاملاً سر حال بود. چیزی از آغاز گفت و گویمان نگذشته بود که به بحث مربوط به لذت رسیدیم. در مقطعی از این بحث، دالایی لاما به نکته مهمی اشاره کرد.

«بعضی افراد شادمانگی را با لذت اشتباه می‌کند. به عنوان مثال، مدتی پیش من با مخاطبین هندی در راجپور سخن می‌گفتم و یادآور شدم که هدف زندگی شادمانگی است. یکی از میان جمع گفت که راجنیش^۲ می‌گوید که شادترین لحظه زندگی ما در حین فعالیت جنسی اتفاق می‌افتد، بنابراین، انسان از طریق فعالیت جنسی می‌تواند کاملاً شاد باشد.» دالایی لاما خنده‌کنان ادامه داد: «او می‌خواست بداند که من در این مورد چه نظری دارم. پاسخ من این بود که بزرگ‌ترین شادمانگی زمانی است که انسان به مرحله آزادی می‌رسد و در آن دیگر خبر از هیچ رنجی نیست. آزادی، شادمانگی

1. Dharamsala

2. Rajneesh

اصیل و پردوامی است. شادمانگی واقعی بیشتر با ذهن و قلب سروکار دارد. شادمانگی ای که تنها بر شالوده لذت مادی استوار باشد، پایدار نیست؛ یک روز هست و روز دیگر ممکن است نباشد.»

به نظر چنین می‌آمد که این پاسخ کاملاً بدیهی می‌باشد؛ البته شادمانگی و لذت دو پدیده کاملاً متفاوت هستند. با این حال ما انسان‌ها معمولاً مستعد آن هستیم که این دو را با یکدیگر خلط کنیم. مدتی از بازگشت من گذشته بود که در جریان درمان یک بیمار تازه متوجه شدم که تا چه حد آن تذکر ساده می‌تواند مهم باشد.

هیتز یک مددکار مجرد بود که به عنوان مشاور در محله فینیکس کار می‌کرد و هرچند از کارکردن با جوانانی که دارای مشکل بودند لذت می‌برد، مدتی بود که از زندگی در محله فینیکس خسته شده بود. او غالباً در مورد افزایش جمعیت محله، ترافیک سنگین، و گرمای شدید تابستان در این ناحیه شکایت داشت. به او شغلی را در یک شهر کوچک زیبا در ناحیه کوهستانی پیشنهاد کرده بودند. در واقع او قبلاً هم چند بار این شهرک را دیده بود و همیشه آرزو داشت به آنجا برود. از نظر او این پیشنهادی فوق‌العاده بود. تنها مشکل این بود که شغلی که به او پیشنهاد می‌شد دیگر ارتباطی با جوانان نداشت و به افراد بزرگسال مربوط می‌شد. چند هفته‌ای او با خود کشمکش می‌کرد که این کار تازه را بپذیرد یا نه. نمی‌توانست تصمیم بگیرد. به این فکر افتاد که فهرستی از جهات مثبت و منفی پذیرفتن آن شغل تهیه کند، اما راه به جایی نبرد و جهات مثبت و منفی با هم برابری می‌کردند.

او می‌گفت: «می‌دانم که از کار در آن شهرک به اندازه شغل خودم در اینجا خوشم نمی‌آید، اما در عوض زندگی در آن شهر خود به خود لذت‌بخش است. من عاشق آنجا هستم. همین که آنجا باشم خوب است. من

از گرمای اینجا به جان آمده‌ام، اما نمی‌دانم چه کار بکنم.»
 این که او از واژهٔ عشق استفاده می‌کرد مرا به یاد کلمات دالایی لاما انداخت. چند لحظه فکر کردم و عاقبت پرسیدم: «آیا می‌کنید که رفتن به آن شهرک به تو شادمانی بیشتری می‌دهد یا لذت بیشتری؟»
 مکشی کرد. نمی‌دانست که از این سؤال چه نتیجه‌ای می‌خواهم بگیرم. عاقبت جواب داد: «نمی‌دانم. در واقع فکر می‌کنم که رفتن به آنجا بیشتر لذت‌بخش است تا شادی آور... در واقع فکر نمی‌کنم که کارکردن با آدم‌های بزرگسال مرا راضی کند. من در واقع از کار کردن با بچه‌ها احساس رضایت خاطر دارم...»

بازگویی دوره‌های که پیش‌روی او قرار داشت در قالب این سؤال که «آیا رفتن به آن شهرک مرا شادتر خواهد کرد یا نه؟» باعث روشنی مطلب می‌شد. با این تعبیر، تصمیم‌گیری برای او بسیار آسان‌تر شده بود. او تصمیم گرفت که در فینیکس بماند. البته باز هم از گرمای هوا در تابستان‌ها شکایت داشت، اما چون برای ماندن در فینیکس تصمیمی آگاهانه گرفته بود تحمل گرما برایش آسان‌تر شد.

ما هر روز با تصمیم‌ها و گزینه‌های گوناگونی روبه‌رو هستیم. ما غالباً چیزی را که می‌دانیم برایمان خوب است انتخاب نمی‌کنیم. بخشی از این گزینش ناشی از این واقعیت است که انتخاب درست معمولاً انتخاب دشواری است؛ انتخابی است که نیاز به قربانی کردن لذت‌های ما دارد.
 در طول تاریخ مردان و زنان تلاش کردند تا دربارهٔ نقشی که لذت باید در زندگی‌شان ایفا کند به تعریفی دقیق دست یابند؛ انبوه فیلسوفان، الهیون و روان‌شناسان همه به موضوع لذت پرداخته‌اند. در سده سوم پیش از میلاد اپیکور نظام اخلاقی خود را بر شالودهٔ این آموزهٔ شجاعانه بنا گذاشت که

لذت، آغاز و پایان یک زندگی مبارک است. اما حتی اپیکور اهمیت خرد جمعی و اعتدال را قبول داشت و تشخیص می داد که تسلیم محض در برابر لذات حسی می تواند گاهی منجر به رنج شود. در سال های پایانی قرن نوزدهم فروید تلاش می کرد تا نظریه های خود را درباره لذت صورت بندی کند. از نظر فروید نیروی انگیزنده اصلی برای کل دستگاه روانی نیاز به رهایی از تنش است که ناشی از سائقه های غریزی ارضاء نشده است؛ به عبارت دیگر انگیزه های درونی ما معطوف به لذت خواهی است. در قرن بیستم، بسیاری از پژوهشگران در این مورد به تأملات فلسفی تری دست زده اند و در مقابل انبوهی از عصب - کالبد شناسان به بحث درباره هیپوتالاموس و ناحیه های لیمبیک پرداخته اند و با الکتروود این بخش ها را جست و جو می کنند تا نقطه ای را بیابند که وقتی با برق تحریک شود ایجاد لذت می کند. در واقع هیچ یک از ما برای فهم لذت نیازی به فیلسوفان یونانی، روان کاوان قرن نوزدهم یا دانشمندان این قرن نداریم. وقتی که لذت را حس بکنیم، آن را تشخیص می دهیم. ما لذت را در لبخند محبوب خود می یابیم، در شکوه یک آب تنی داغ در یک بعد از ظهر سرد بارانی، در زیبایی یک غروب. اما بسیاری از ما لذت را در نشئه ناشی از مصرف کوکائین یا هروئین می یابند؛ یا در مصرف الکل و تماس های جنسی، و یا شانس آوردن در قمار در لاس وگاس. لذت های واقعی بسیاری هم وجود دارند. لذت هایی که بسیاری از افراد جامعه ما باید تازه با آن آشنا شوند.

هرچند برای احتراز از این لذت های مخرب راه حل های ساده ای وجود ندارد، خوشبختانه ما پرشگاه آغازین مناسبی در دست داریم: این آموزه ساده که چیزی که در زندگی به دنبال آن هستیم شادمانگیست. به قول دلایی لا ما این واقعیتی است که اشتباه گرفته نمی شود. اگر ما زمانی که در زندگی دست به انتخاب می زنیم این نکته را در ذهن داشته باشیم، کناره گیری از

چیزهایی که نهایتاً برای ما مضر است آسان‌تر خواهد بود، هرچند آن چیزها لذتی آنی به دنبال داشته باشند. دلیل دشواری «نه گفتن» در کلمه «نه» است. این رویکرد با نوعی حس نفی، کنار گذاشتن، و انکار همراه است.

اما راه حل بهتری هم وجود دارد: این که گزینه‌هایی را که رویاروی ماست با این پرسش قالب‌بندی کنیم: «آیا باعث شادمانگی من خواهد شد؟» این پرسش ساده می‌تواند در همهٔ عرصه‌های زندگی ابزاری کارآمد برای کمک به ما باشد، و نه تنها در تصمیماتی از این نوع که مثلاً از مواد مخدر استفاده بکنیم یا نه، یا تکه سوم کیک را هم برداریم یا نه. رویکرد به تصمیمات روزمره با در نظر داشتن این پرسش، تمرکز ما را از نفی خودمان به سوی آنچه در جست و جوی آنیم متوجه می‌کند؛ به سوی شادمانگی‌هایی. به قول دلایی لاما نوعی از شادمانگی که پایدار و همیشگی است، حالتی از شادمانگی که با همه فراز و فرودهای زندگی و نوسان‌های روحی ما به عنوان بخشی از ماتریس حیاتی انسان پا برجا می‌ماند. با در نظر داشتن این نکته اتخاذ تصمیم‌های درست آسان‌تر است چرا که ما در حال عمل به نحوی هستیم که به خود چیزی را عطا کنیم نه این که خود را نفی کنیم یا خود را از چیزی محروم سازیم؛ نظرگاهی که بیشتر حرکت رو به جلو است و نشانی از بازدارندگی ندارد، دیدگاهی که به جای نفی زندگی آن را در آغوش می‌فشارد. این حس پنهانی حرکت به سوی شادمانگی می‌تواند تأثیری ژرف داشته باشد و ما را پذیراتر و آمیزگارتر با لذت زندگی کند.

فصل سوم

آموزش ذهن برای شادمانگی

راهی به سوی شادمانگی

این که می‌گوییم وضعیت ذهنی فرد در دستیابی به شادمانگی عامل اصلی است به این معنا نیست که نباید نیازهای خود را به غذا، پوشاک و پناهگاه برآورده سازیم. اما زمانی که این نیازها برطرف شد پیامی مطرح می‌گردد که کاملاً واضح است: ما دیگر نیاز به پول یا موفقیت بیشتر یا شهرت افزون‌تر نداریم؛ ما به سلامتی بیشتر یا داشتن همسری کامل‌تر محتاج نیستیم. در وضعیت فعلی، یعنی در همین لحظه، ما ذهنی داریم که ابزار اصلی ما برای دستیابی به شادمانگی کامل است.

دالایی لا ما روش خود را برای کارکردن با ذهن چنین توضیح داد: وقتی که به ذهن یا آگاهی اشاره می‌کنیم، منظورمان چیزهای کاملاً گوناگونی است. بعضی چیزها مثل شرایط بیرونی یا اشیاء می‌توانند کاملاً مفید یا بسیار مضر باشند و در مواردی کاملاً خنثی جلوه کنند. بنابراین ما در برخورد با اشیاء بیرونی ابتدا تلاش می‌کنیم که بفهمیم که کدام یک از این ماده‌ها یا کالاها

می‌توانند مفید باشند، بنابراین سعی می‌کنیم این کالاها یا مواد را افزایش دهیم، و آنها را به کار بگیریم. تلاش ما در عین حال بر آن است که از آنچه برایمان مضر است احتراز کنیم. زمانی که درباره ذهن هم سخن می‌گوییم هزاران اندیشه یا ذهنیت مختلف وجود دارد. در میان این ذهنیت‌ها بعضی‌ها بسیار مفیدند؛ آنهایی را که باید مورد استفاده قرار داد و تقویت کرد. ذهنیت‌هایی هم هستند که منفی و مضرند، و باید آنها را فرو کاست.

بنابراین، اولین گام در دستیابی به شادمانگی آموختن است. ما ابتدا باید بیاموزیم که احساسات و رفتارهای منفی تا چه حد برای ما مضرند و احساسات مثبت چقدر می‌توانند مفید باشند. نیز باید متوجه شویم که چگونه این احساسات منفی تنها از لحاظ فردی مضر و نامطلوب نیستند، بلکه برای جامعه و آینده جهان نیز به طور کلی می‌توانند زیان‌بار باشند. این نوع از ادراک به ما کمک می‌کند که در برابر این احساسات بایستیم و بر آنها غلبه کنیم. پس از این، مرحله فهم جنبه‌های مفید احساسات و رفتارهای مثبت قرار دارد. وقتی که این رفتارها را درک کنیم مصمم می‌شویم که آنها را هنی سازیم، گسترش دهیم و به دامنه آنها بیفزاییم، و دشواری این امر برای ما مشکلی ایجاد نمی‌کند. در این مورد نوعی گرایش خودانگیخته درونی وجود دارد، بنابراین، از طریق فرایند آموزش و تجزیه و تحلیل این که کدام اندیشه‌ها و احساسات مفید و کدام مضر است، به تدریج این اراده در ما به وجود می‌آید که خود را تغییر دهیم و احساس کنیم که «اینک راز شادمانگی و آینده مطلوب در دست‌های من است. من نباید این فرصت را از دست بدهم.»

«در آیین بودایی، اصل هلیت به عنوان یک قانون طبیعی پذیرفته شده است. شما در برخورد با واقعیت باید این قانون طبیعی را مدنظر داشته باشید. بنابراین به عنوان مثال، در مورد تجارب روزمره، اگر انواع خاصی از رویدادها وجود دارند که شما به آنها گرایشی ندارید، بهترین شیوه اطمینان از این که این

حوادث برای شما روی نخواهند داد این است که یقین حاصل کنید شرایط علی که به طور معمول به رخ دادن آن حوادث می‌انجامد دیگر وجود ندارد. همین طور اگر علاقه‌مند به رخداد حادثه یا تجربه خاصی هستید، منطلق حکم می‌کند که علت‌ها و شرایطی را که موجب رخداد آن واقعه می‌شوند ردیابی کنید و بیابید.

در مورد تجربه‌ها و وضعیت‌های ذهنی نیز چنین است. اگر شما به شادمانگی علاقه دارید، باید علت‌هایی را که موجب شادمانگی می‌شوند جست و جو کنید و اگر از ابتلای به رنج پرهیز دارید، باید یقین حاصل کنید که عوامل و شرایط رنج‌آفرین در پیرامون شما وجود نداشته باشد. فهم اصل علت اهمیت بسیار زیادی دارد.

اینک ما از اهمیت فرق‌العاده عامل ذهنی در دستیابی به شادمانگی سخن گفته‌ایم. از این رو کار بعدی ما بررسی انواع حالت‌های ذهنی‌ای است که تجربه می‌کنیم. لازم است که به وضوح حالت‌های مختلف ذهنی را شناسایی کرده میان آنها تمایز قائل شویم و بر این اساس که آیا منجر به شادمانگی می‌شوند یا نه، آنها را مقوله بندی کنیم.»

پرسیدم: «آیا می‌توانید نمونه‌ای از حالت‌های ذهنی مختلف را برای من توضیح بدهید و بگویید که چگونه آنها را مقوله بندی می‌کنید؟»

دلایی لا ما چنین پاسخ داد: «به عنوان مثال، نفرت، حسادت، خشم و امثال این احساسات زیانبار هستند. ما این حالت‌های ذهنی را منفی تلقی می‌کنیم چرا که شادمانی ذهنی ما را از بین می‌برند.» وقتی شما در مورد کسی احساس نفرت دارید، وقتی آکنده از احساسات منفی و خصومت‌آمیز هستید، دیگران به نظر شما دشمن جلوه می‌کنند. در نتیجه ترس، امتناع، تردید، و حس ناامنی در شما شدت می‌گیرد. این احساسات گسترش می‌یابند و در نتیجه در متن جهانی که احساس می‌کنید همه با شما دشمن هستند تنها

می شوید. همه این احساسات منفی به دلیل وجود آن نفرت اولیه شدید می شوند. اما حالت‌هایی ذهنی چون مهربانی و عاطفه، بی‌تردید حالت‌هایی مثبت و مفید هستند....»

حرف دلایی لا ما را قطع کردم و پرسیدم: «برای من عجیب است. شما می‌گویید که هزاران نوع حالت ذهنی وجود دارد. تعریف شما از یک فرد سالم از نظر روانی چیست؟ ما شاید بتوانیم این تعریف را به عنوان یک اصل راهنما در تعیین این که کدام حالت‌های ذهنی را باید تقویت و کدام‌ها را باید تضعیف کرد استفاده کنیم.»

دلایی لا ما خندید و سپس با تواضعی که از ویژگی‌های اوست گفت: «شما به عنوان یک روان‌کاو شاید تعریف مناسب‌تری از یک فرد سالم از لحاظ روانی داشته باشید.»

«اما من می‌خواهم پاسخ شما را بدانم.»

«بسیار خوب. من آدم‌های مهربان، آمیزگار، و خوش‌قلب را افرادی سالم می‌دانم. اگر شما حس مهربانی و عطوفت داشته باشید، در درونه وجود شما چیزی به شکل خودکار رخ خواهد داد و دردی در درون شما باز خواهد شد. از راه این در شما می‌توانید با دیگران با سهولت بیشتری ارتباط برقرار کنید. این حس عطوفت در شما نوعی آمیزگاری به وجود می‌آورد. شما در خواهید یافت که همه انسان‌ها درست مثل شما هستند، بنابراین، خواهید توانست به آسانی با آنها ارتباط برقرار کنید. این حالت به شما امکان می‌دهد که دوستی‌های تازه‌ای را آغاز کنید، نیازی به پنهان کردن چیزها ندارید و در نتیجه احساس ترس، تردید، و ناامنی خود به خود از وجود شما رخت بر می‌بندد. در همین حال این وضعیت در شما حس اعتماد به آدم‌های دیگر را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال متوجه می‌شوید که فلان کس آدم بسیار قابل‌بست و خواهید دید که شما می‌توانید به قابلیت‌های او اعتماد کنید. اما اگر

احساس کنید که فلان شخص مهربان نیست، ناگزیر از او فاصله می‌گیرید. احساس می‌کنید که من می‌دانم که آن شخص می‌تواند کارهایی را انجام دهد، اما آیا می‌شود به او اطمینان کرد؟ بنابراین، شما همیشه دچار نوعی احتیاط خواهید بود که میان شما و آن فرد فاصله ایجاد می‌کند.

بنابراین، من فکر می‌کنم که تقویت حالت‌های ذهنی مثبتی چون مهربانی و عطف به طور قطع منجر به سلامت و شادمانی روانی بیشتری خواهد شد.»

انضباط ذهنی

وقتی که دالایی لا ما حرف می‌زد من متوجه شدم که در روش او برای دستیابی به شادمانگی نکته بسیار جالب توجهی وجود دارد و آن این که روشی کاملاً عملی و منطقی است: وضعیت‌های ذهنی مثبت را شناسایی و تقویت کنید؛ وضعیت‌های ذهنی منفی را شناسایی کنید و آنها را از بین ببرید. هرچند پیشنهاد او برای آغاز این فرایند از راه تحلیل نظام‌مند انواع حالات ذهنی در وهله اول به نظر دشوار می‌آمد، من به تدریج تحت تأثیر منطق و استدلال او قرار گرفتم. واقعیتی که توجه مرا جلب کرد این بود که او به جای طبقه‌بندی وضعیت‌های ذهنی، عواطف، یا سائق‌ها بر شالوده داورهای اخلاقی تحمیل شده‌ای چون ناصواب بودن حرص و شیطانی بودن نفرت، عواطف را در دو مقوله مثبت و منفی و بر این شالوده مقوله‌بندی می‌کند که آیا این عواطف به شادمانگی منجر می‌شوند یا نه.

بعد از ظهر روز بعد و در ادامه این گفت و گو از او پرسیدم: «اگر شادمانگی صرفاً تقویت وضعیت‌های ذهنی مثبتی چون مهربانی باشد، چرا ما تا این حد ناشاد هستیم؟»

او گفت: «دستیابی به شادمانگی اصیل ممکن است اقتضا کند که آدم

دیدگاه خود را متحول سازد، و شیوه تفکر خود را عوض کند و این کار آسانی نیست. این کار مستلزم استفاده از عوامل گوناگونی از جهات مختلف است. شما نباید چنین فکر کنید که فقط یک راه حل یا یک راز وجود دارد که اگر شما به آن دست بیابید اوضاع رویه راه خواهد شد. این درست مثل مراقبت از سلامت جسم است که شما به انواع ویتامین‌ها و خوراکی‌های گوناگون - نه فقط یک یا دو ویتامین و غذا - نیاز دارید. همین طور برای رسیدن به شادمانگی، به روش‌های گوناگونی نیاز هست تا به کمک آنها بتوانید بر وضعیت‌های ذهنی منفی که پیچیده و متنوع هستند غلبه کنید. اگر شما بخواهید بر شیوه‌های تفکر منفی غالب شوید، این امر صرفاً با به کارگیری یک روش تفکر یا یک تکنیک میسر نیست. تغییر مستلزم گذر زمان است. حتی تغییر مادی هم زمان می‌گیرد. به عنوان مثال، اگر شما از یک شرایط آب و هوایی به شرایط دیگری نقل مکان کنید بدن شما برای تطبیق با محیط جدید نیازمند زمان است؛ همین طور تغییر حالت فکری شما هم زمان می‌خواهد. تعداد حالت‌های ذهنی منفی بسیار است، بنابراین باید هریک از آنها را مورد توجه قرار دهید و در برابر آنها به واکنش پردازید، و این کار آسان نیست. انجام این امر مستلزم به کارگیری مداوم روش‌های گوناگون و استفاده از زمان برای آشنا شدن با این روش‌هاست. این یک فرایند یادگیری است.

اما من فکر می‌کنم که با گذشت زمان شما می‌توانید تغییرات مثبتی داشته باشید. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید می‌توانید به انگیزه مثبت و صمیمانه جدیدی فکر کنید و بگویید: من از امروز به روش بهتری استفاده می‌کنم. من نباید امروز را تلف کنم. و سپس شب پیش از آنکه می‌خواهید ببینید چه کرده‌اید و از خود پرسید: آیا از امروز چنان که می‌خواستم استفاده کردم؟ اگر چنین بوده است باید خوشحال باشید و گرنه اهمال خود را در آن روز نفی کنید و به

مثبت ذهن را تقویت کرد.

به عنوان مثال، خود من که یک کاهن بودایی هستم به آیین بودا ایمان دارم و با مدد تجربه خود می دانم که آداب این آیین بسیار برای من مفیدند. با این حال به دلیل عادت، ممکن است در زندگی گذشته من احساساتی چون خشم یا نفرت وجود داشته باشد. آنچه اکنون انجام می دهم این است: اول درباره ارزش مثبت آداب دینی خود کسب اطلاع می کنم، سپس تصمیم می گیرم، و بعد تلاش می کنم تا تصمیم های خود را به اجرا در آورم. در آغاز به اجرا آوردن آداب مثبت در محدوده های کوچک ممکن است، چرا که تأثیرات منفی همچنان بسیار قوی است. با این حال در عمل و به تدریج این آداب مثبت را شکل می دهم و در نتیجه رفتارهای منفی من خود به خود کنار گذاشته می شوند. بنابراین در عمل به کارگیری دارما^۱ نوعی جدال دائمی درونی است که هدف آن جایگزین کردن شرایط مثبت به جای عادت های منفی قدیمی است.

دالایی لاما در ادامه گفت: «فرقی نمی کند که ما از چه نوع آدابی پیروی می کنیم یا به چه فعالیت هایی دست می زنیم. از طریق آشناسازی مداوم و آموزش، هر کاری آسان تر می شود. ما به کمک آموزش می توانیم تغییر کنیم و باعث تحول خود بشویم. در درون آیین بودا روش های مختلفی برای حفظ آرامش ذهنی در زمان وقوع حوادث ناراحت کننده وجود دارد. با اجرای مداوم این روش ها ما می توانیم به نقطه ای برسیم که اگر هر اتفاق ناخوشایندی بیفتد، تأثیرات منفی آن بر ذهن ما در سطح باقی خواهد ماند؛ درست مثل امواجی که بر سطح اقیانوس به حرکت در می آیند اما بر ژرفای اقیانوس اثری ندارند. هر چند تجربه خود من ممکن است بسیار اندک باشد، متوجه شده ام که این روش همواره در مورد من مؤثر بوده است. بنابراین، اگر

خبر فاجعه آمیزی به گوش من برسد، در آن لحظه ممکن است در درون ذهنم دچار ناراحتی بشوم، اما این وضعیت بسیار زودگذر است. این احتمال هم وجود دارد که به شدت ناراحت شوم و احساس عصبانیت کنم، اما این احساس هم به سرعت برطرف می‌شود. در این موارد هیچ گونه تأثیری بر ژرفای ذهن من باقی نمی‌ماند؛ هیچ نگرانی در کار نیست. این همه از طریق تمرین مداوم تحقق یافته است و چیزی نبوده که یک شبه رخ دهد.

یقیناً چنین است. دلایلی لااقل از چهار سالگی دلمشغول آموزش ذهنی بوده است.

آموزش روشمند ذهن به دلیل ساختار و کارکرد مغز کاملاً عملی است؛ آموزشی که شامل تقویت شادمانگی، تحول درونی ریشه‌دار از طریق انتخاب دقیق و تمرکز بر وضعیت‌های مثبت ذهنی و چالش با حالت‌های ذهنی منفی است. از بدو تولد مغز ما به لحاظ وراثتی با الگوهای رفتاری غریزی مشخصی در هم تنیده است؛ ما به لحاظ ذهنی، حسی، و مادی چنان برنامه‌ریزی شده‌ایم تا نسبت به محیط اطراف خود به شیوه‌ای واکنش نشان دهیم که قادر به ادامه بقا باشیم. این مجموعه آموزه‌ها در سلول‌های عصبی بی‌شماری رمزگذاری شده‌اند و ترکیب خاصی از سلول‌های مغزی به هر رویداد، تجربه، یا اندیشه‌ای واکنش نشان می‌دهند. اما این انگاره در مغز ما حالتی ایستا و ثابت ندارد. مغز ما در عین حال قابلیت تطابق دارد. عصب‌شناسان این واقعیت را مستند کرده‌اند که مغز می‌تواند الگوهای تازه، و ترکیب‌های تازه‌ای از سلول‌های عصبی را طراحی کند تا نسبت به داده‌های جدید واکنش نشان دهد. در واقع مغز ما ساختار خود را به تناسب اندیشه‌ها و تجربه‌های تازه تغییر می‌دهد و در نتیجه آموزش، کارکرد تک تک اعضا تغییر می‌کند و این مجال را فراهم می‌آورد که علامت‌های الکتریکی به آسانی در

مسیر سلول‌ها عبور کند. دانشمندان قابلیت ذاتی مغز برای تغییر را پلاستی سیتی^۱ نامیده‌اند.

توانایی ذهن برای تغییر و ایجاد ارتباط‌های عصبی تازه در آزمایش‌های متعددی به نمایش گذاشته شده که از جمله آنها آزمایشی است که در مؤسسه ملی بهداشت ذهنی توسط دکتر آوی کارنی^۲ و دکتر لزلی آندرلیدر^۳ انجام شده است. در این آزمایش، پژوهشگران از سوژه‌ها خواستند که به یک آزمایش حرکتی ساده دست بزنند. این آزمایش شامل ضربه زدن مداوم با انگشتان بر روی یک سطح صاف بود که همزمان با آن با استفاده از ام.آر.آی فعالیت‌های مغزی سوژه تحت کنترل قرار می‌گرفت. سوژه‌ها هر روز و به مدت چهار هفته این حرکت را ادامه دادند و به تدریج با کارایی و سرعت بیشتری از عهده انجام آن برآمدند. در پایان این دوره چهار هفته‌ای اسکن مغزی تکرار شد و برای پژوهشگران روشن شد که آن بخش از مغز که در انجام فعالیت درگیر بوده گسترش بیشتری یافته است؛ این امر نشان داد که تمرین مداوم و تکرار باعث شکل‌گیری سلول‌های عصبی تازه شده و پیوندهای عصبی‌ای را که در انجام این فعالیت مؤثر بوده‌اند تغییر داده است. همین ویژگی مغز شاید شالوده فیزیولوژیک لازم برای احتمال ایجاد تغییر در ذهن باشد. ما با تحرک بخشیدن به اندیشه‌هایمان و انجام روش‌های گوناگون برای تفکر می‌توانیم سلول‌های عصبی خود را به شکل تازه‌ای در آوریم و شیوه عملکرد مغز خود را تغییر دهیم. این ویژگی در عین حال مبنایی است برای این فکر که تحول درونی با آموزش (درونداد جدید) آغاز می‌شود و شامل جایگزینی تدریجی «شرطی سازی منفی» با «شرطی سازی مثبت»

1. Plasticity

2. Dr. Avi Karni

3. Dr. Leslie Underleider

است. به این ترتیب نظریه تربیت ذهن با هدف ایجاد شادمانگی نظریه‌ای کاملاً واقع‌گرایانه است.

انضباط اخلاقی

دلایلی لاما در بحثی مرتبط با آموزش ذهن با هدف ایجاد شادمانگی گفت: «من فکر می‌کنم که رفتار اخلاقی نمود دیگری از انضباط درونی است که به یک زندگی شادمان‌تر منتهی می‌شود. انسان می‌تواند این ویژگی را انضباط اخلاقی بنامد. معلمان معنوی بزرگی چون بودا به ما اندرز داده‌اند که تنها به اعمال مفید پردازیم و از درگیر شدن در فعالیت‌های غیرمفید پرهیز کنیم. مفید بودن یا مفید نبودن رفتار ما بستگی دارد به این که آن رفتار ناشی از یک وضعیت ذهنی منظم باشد یا نباشد. می‌توان حس کرد که یک ذهن روشمند منتهی به شادمانگی می‌شود و ذهن ناروشمند ما را به رنج رهنمون می‌گردد و به همین دلیل گفته‌اند که هسته اصلی تعالیم بودا منظم کردن ذهن است.

وقتی من از انضباط صحبت می‌کنم، منظورم انضباط درونی است، و اشاره من به انضباطی نیست که توسط دیگری بر شما اعمال شود. نیز به نوع انضباطی اشاره دارم که کاربرد آن برای غلبه بر کیفیت درونی شما است. چه بسا که یک گروه تبهکار هم برای انجام یک سرقت موفقیت‌آمیز نیاز به انضباط داشته باشند، اما چنان انضباطی فایده‌ای ندارد.»

دلایلی لاما لحظه‌ای مکث کرد و پس از تعمق تلاش کرد تا دیدگاه‌های خود را جمع و جور کند؛ شاید هم دنبال یک لغت انگلیسی مناسب می‌گشت. من نمی‌دانم. اما در همان لحظه سکوت او نکته‌ای به ذهنم رسید که به اهمیت آموزش و انضباط مربوط می‌شد به ویژه زمانی که این روش‌ها با اهدافی چون شادمانگی واقعی، رشد معنوی، و تحول کامل درونی پیوند می‌خورد. چنین به نظر می‌رسید که جست و جوی شادمانگی باید فرایندی

بیشتر خودانگیخته باشد.

این نکته را به زبان آوردم و گفتم: «شما احساسات و رفتارهای منفی را با واژه غیرمفید توصیف می‌کنید و رفتارهای مثبت را مفید می‌نامید. ضمناً گفتید که یک ذهن تربیت نیافته یا نامنظم به طور کلی انسان را به سوی رفتارهای منفی یا غیرمفید هدایت می‌کند، پس ما باید خود را آموزش دهیم تا رفتارهای مثبت خود را تقویت کنیم. تا اینجا حرفی نیست.

اما چیزی که برای من ایجاد سؤال می‌کند تعریفی است که شما از رفتارهای منفی یا غیرمفید ارائه می‌کنید، یعنی رفتارهایی که منجر به ابتلای ما به رنج می‌شوند. شما رفتار مفید را رفتاری می‌دانید که منجر به شادمانگی می‌شود. ضمناً این نکته بنیادی را مطرح می‌کنید که تمام جانداران به طور طبیعی می‌خواهند از رنج اجتناب کنند و به شادمانگی برسند؛ این گرایش گرایشی ذاتی است و نیاز به آموختن ندارد. حالا سؤال این است: اگر اجتناب ما از رنج امری طبیعی باشد، چرا ما به شکل خودانگیخته و طبیعی از رفتارهای منفی یا غیرمفید اجتناب نمی‌کنیم؟ و اگر گرایش به شادمانگی گرایشی طبیعی است چرا ما به شکلی خودانگیخته به سوی رفتارهای مفید کشیده نمی‌شویم تا زندگی شادمان‌تری داشته باشیم؟ منظور من این است که اگر این رفتارهای مفید طبیعتاً منجر به شادمانگی می‌شوند و ما هم شادمانگی را می‌خواهیم، چرا نباید این فرایند به طور طبیعی اتفاق بیفتد؟ چرا برای تحقق این فرایند، به این همه تعلیم، آموزش، و انضباط نیاز داریم؟»
 دلایی لا ما سری تکان داد و چنین گفت: «حتی اگر به شکل متعارف به مآله نگاه کنیم، در زندگی روزانه ما، تعلیم و تربیت عامل بسیار مهمی برای دستیابی به یک زندگی موفق و شادمان به حساب می‌آید. و ینش و دانایی چیزی نیست که بطور طبیعی حاصل شود. ما باید آموزش ببینیم، باید برنامه‌های روشمند آموزشی را مورد استفاده قرار دهیم، و این آموزش و

تعلیمات متعارف را بسیار دشوار می‌یابیم؛ اگر چنین نیست چرا دانش‌آموزان ما این همه انتظار تعطیلی آخر هفته را می‌کشند؟ با این حال ما می‌دانیم که این نوع آموزش برای تضمین یک زندگی موفقیت‌آمیز و شادمان‌آهیتی حیاتی دارد.

همین طور انجام اعمال مفید ممکن است به طور طبیعی صورت نگیرند، بلکه ما باید به شکلی آگاهانه آموزش ببینیم تا به سوی انجام آنها میل کنیم. به خصوص در جامعهٔ امروزی این امر بیشتر مصداق دارد چرا که گرایش برای پذیرش این امر وجود دارد که مسئله مربوط به رفتارهای مفید و غیرمفید به نوعی نگرش مذهبی مربوط می‌شود. به لحاظ سنتی چنین گمان می‌رود که مسئولیت ادیان این است که به آدمی تجویز کنند که چه کارهایی را انجام بدهد و چه کارهایی را انجام ندهد. اما در جامعه امروز دین منزلت و تأثیر خود را تا حدودی از دست داده است. در عین حال هیچ جایگزینی - از قبیل اخلاقیات سکولار - توانسته است جایگزین دین بشود. بنابراین به نظر می‌رسد تلاش برای رسیدن به یک شیوه مفید زندگی چندان مورد توجه نیست. دلیل این امر آن است که به گمان من، ما نیاز داریم به این که آگاهانه تلاش و اندیشه کنیم تا به این نوع دانش که به آن اشاره کردم دست بیابیم. به عنوان مثال، هرچند من خود عقیده دارم که طبیعت انسانی ما اساساً آرام و مهربان است، احساس می‌کنم که این طبیعت درونی کفایت نمی‌کند؛ ما باید در عین حال نسبت به این واقعیت آگاهی و همدلی بیشتری بیابیم. ایجاد تحول در طرز برداشتی که از خود داریم، آنهم از طریق آموزش، می‌تواند بر چگونگی تعامل ما با دیگران و چگونگی انجام فعالیت‌های روزمره‌مان تأثیری واقعی داشته باشد.»

در پاسخ گفتم: «با این حال شما تعلیمات آکادمیک متعارف را به عنوان قیاس مورد استفاده قرار می‌دهید. قبول! اما اگر سخن شما در مورد رفتارهای

خاصی است که آنها را مفید می‌دانید و منجر به شادمانگی می‌شوند، و رفتارهای دیگری که ما را به سوی رنج هدایت می‌کنند، چرا تشخیص این دو نوع رفتار از یکدیگر نیاز به این همه آموزش دارد، و به کارگیری رفتارهای مثبت و کنار گذاشتن رفتارهای منفی چرا تا این حد زحمت افزاست؟ منظور من این است که اگر شما دست خود را روی آتش بگذارید، خواهد سوخت. دستان را عقب می‌کشید و یاد گرفته‌اید که این رفتار منجر به رنج شما می‌شود. شما برای آموختن این که نباید آتش را لمس کرد به این همه آموزش یا تعلیم نیاز ندارید.

بنابراین چرا همهٔ عواطف و رفتارهایی که منجر به رنج ما می‌شوند چنین ویژگی‌ای ندارند؟ به عنوان مثال، شما ادها می‌کنید که خشم و نفرت بی‌تردید احساساتی منفی هستند و در نهایت به رنج آدمی منتهی می‌شوند. اما چرا برای فهم تأثیرات مضر خشم و نفرت به منظور کنار گذاشتن آنها، انسان باید آموزش ببیند؟ چون عصبانیت بلافاصله در خود شخص ایجاد یک بی‌قراری حسی می‌کند و احساس کردن این بی‌قراری کاری بسیار آسان است؛ پس چرا آدمی به شکل طبیعی و خودانگیخته در آینده از این رفتار اجتناب نمی‌کند؟ دلایی لاما با دقت به استدلال من گوش داد، در چشم‌هایش برقی دیدم که شاید نشانهٔ احساس تعجب او از سادگی پرسشی بود که مطرح کرده بودم. سپس با خنده‌ای صمیمانه که نشان از خیرخواهی داشت گفت: «وقتی شما از دانشی سخن می‌گویید که غایت آن آزادی یا حل یک مشکل است، باید متوجه باشید که ما از سطوح مختلفی سخن می‌گوییم. به عنوان مثال، فرض کنیم که انسان‌های عصر حجر پختن گوشت را بلد نبودند اما نیاز بیولوژیک به گوشت داشتند، بنابراین درست مثل حیوانات وحشی گوشت را می‌خوردند. در جریان پیشرفت انسان، او متوجه شد که چگونه گوشت را بپزد و ادویه مختلفی به آن بزند تا گوشت خوشمزه‌تر شود و به این ترتیب به پخت انواع

مختلف غذاها رسید. حتی در زمانه خود ما هم، اگر ما از یک بیماری رنج ببریم و به این آگاهی دست یابیم که نوع خاصی از غذا برای ما خوب نیست، هرچند میل به خوردن آن داریم، از خوردن آن غذا اجتناب می‌کنیم. بنابراین بدیهی است که هرچه سطح دانش ما بالاتر باشد، در برخورد با جهان طبیعت، پیچیده‌تر رفتار می‌کنیم.

شما در همین حال باید این توانایی را داشته باشید که در مورد عواقب بلندمدت و کوتاه مدت رفتار خود به داوری بپردازید. مثلاً در غلبه بر خشم، هرچند حیوانات هم دچار خشم می‌شوند، متوجه نیستند که خشم خاصیتی ویرانگر دارد. اما در مورد انسان سطح دیگری مطرح است که شما در آن دارای نوعی خودآگاهی هستید که به شما امکان می‌دهد در مورد عواقب ناخوشایند خشم به تأمل و تفکر بپردازید. در نتیجه می‌توانید به این داوری برسید که خشم خاصیتی ویرانگر دارد. شما باید بتوانید به این استتاج دست بیابید. بنابراین، مسئله به سادگی لمس کردن آتش نیست و این که دست شما بسوزد و تازه بفهمید در آینده نباید این کار را تکرار کنید. هرچه سطح تربیت و دانش شما بالاتر باشد و بدانید که چه چیزهایی منجر به شادمانگی و چه عواملی منتهی به رنج می‌شوند، در دستیابی به شادمانگی موفق‌تر خواهید بود. بنابراین به همین دلیل است که من فکر می‌کنم تربیت و آموزش بسیار مهم است.»

به گمانم دلایلی لاما متوجه بود که پرشش من در مورد یادگیری‌های ساده به عنوان ابزاری برای تحول درونی هنوز حل نشده است و به همین دلیل گفت: «مشکل جامعه امروزی ما این است که نگاه ما به آموزش چنان است که انگار تنها باعث هوشمندی بیشتر ما می‌شود. گاهی وقت‌ها هم چنین می‌نماید که آنهایی که در سطوح عالی درس نخوانده‌اند و از لحاظ آموزش‌های علمی در سطح پایین‌تری هستند، ناگزیر معصوم‌تر و بی‌گناه‌ترند.

حتی اگر جامعه ما بر این نکته تأکید هم نرزد، مهم‌ترین کاربرد علم و تربیت این است که به ما کمک می‌کند تا اهمیت دست زدن به اعمال مفید و نظم دادن به اندیشه‌هایمان را بفهمیم. استفاده کامل از استعدادها و دانش منجر به ایجاد تغییراتی در درون ما می‌شود که خود باعث ایجاد حس خیرخواهی در درون ماست.»

فصل چهارم

بازیابی شادمانگی ذاتی

طبیعت بنیادی ما

«به این ترتیب ما چنان ساخته شده‌ایم که به جست و جوی شادمانگی برآیم. و بدیهی است که احساس‌های عشق، محبت، نزدیکی، و مهربانی موجب شادمانگی می‌شوند. من معتقدم که هر یک از ما این مایه را دارد که شاد باشد، ذهنی پذیرا و مهربان داشته باشد و به شادمانی برسد.» دلایلی لاما چنین ادامه داد: «در واقع یکی از بنیادی‌ترین اعتقادات من این است که ما نه تنها به طور ذاتی توان مهربانی را داریم بلکه معتقدم که طبیعت بنیادی یا پنهان آدمی معطوف به آرامش است.»

«بنای این اعتقاد چیست؟»

دلایلی لاما پاسخ داد: «آموزه بودایی طبیعت بودا زمینه لازم را برای این باور فراهم می‌کند که ماهیت بنیادین همه موجودات حس‌مند، آرامش است، و نه پرخاشگری. اما می‌توان به این دیدگاه اعتقاد داشت ولی آموزه بودایی طبیعت بودا را باور نداشت. زمینه‌های دیگری هم وجود دارد که شالوده این

اعتقاد را تشکیل می‌دهد. به گمانم مسئله محبت یا مهربانی آدمی موضوعی صرفاً دینی نیست، بلکه عاملی بسیار مهم در زندگی هر روزه ماست. بنابراین در وهله اول اگر ما به الگوی زیستی خود از مراحل اولیه حیات تا زمان مرگ توجه کنیم، متوجه می‌شویم که شالوده طبیعت ما مبتنی بر محبت است. محبتی که از زمان تولد آغاز می‌شود. اولین رفتار ما پس از تولد آن است که از سینه مادر خود شیر بنوشیم. این رفتار نشان از مهربانی و محبت دارد. بدون این کار زنده نمی‌توانیم بود و این کاملاً واضح است. این رفتار ارضاء نمی‌شود مگر آنکه حس متقابل مهربانی هم وجود داشته باشد. از طرف نوزاد اگر این علاقه وجود نداشته باشد و نسبت به مادر پیوندی احساس نشود، او نمی‌تواند شیر را بنوشد. از سوی مادر نیز اگر این احساس مهربانی وجود نداشته باشد شیری جاری نخواهد شد. بنابراین، شیوه زندگی همین است. واقعیت چنین است.

پس ساختار جسمی ما با احساس‌های عشق و محبت تناسب دارد. ما خود شاهدیم که چگونه یک وضعیت ذهنی آرام و محبت‌آمیز بر سلامت ما تأثیرات مثبتی باقی می‌گذارد. برعکس اگر احساس ترس، نومییدی و خشم داشته باشیم به سلامت ما لطمه می‌زند.

این مطلب نیز بدیهی است که سلامت عاطفی ما تحت تأثیر احساس مهربانی و محبت است. برای فهم این نکته تنها باید ببینیم وقتی دیگران نسبت به ما محبت نشان می‌دهند چه احساسی داریم. یا در این مورد تأمل کنیم که چگونه احساس محبت‌آمیز خود ما به شیوه‌ای طبیعی و خودکار از درون ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که احساس خوشایندی داشته باشیم. این احساسات آرام و رفتارهای مثبت که ملازم آنهاست منتهی به یک زندگی خانوادگی و اجتماعی شادمان می‌شود.

بنابراین، عقیده من بر این است که ما می‌توانیم به این نتیجه برسیم که

طبیعت انسانی و بنیادی ما معطوف به نرمش است و اگر چنین باشد تلاش برای نوعی از زندگی که با این ماهیت آرام تناسب داشته باشد، امری کاملاً طبیعی است.»

من پرسیدم: «اگر طبیعت بنیادی ما مهربان و توأم با محبت است پس چگونه می‌توان همه رفتارهای پرخاشگرانه و درگیری‌های اطرافمان را توجیه کرد؟»

دلایی لا‌ما به شیوه‌ای متفکرانه سر تکان داد و چنین گفت: «البته نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد که تنش‌ها و برخوردها وجود دارند و نه تنها در درون ذهن فرد بلکه در درون خانواده و در تعامل با افراد دیگر، در سطح جامعه، کشورها و حتی در سطح جهان هم دیده می‌شوند. بعضی افراد با ملاحظه این شرایط به این نتیجه می‌رسند که ماهیت آدمی پرخاشگر است و در این استدلال ممکن است به تاریخ هم اشاره کنند و بگویند که انسان در مقایسه با پستانداران دیگر پرخاشگرتر است. شاید هم بگویند که حس مهربانی بخشی از ذهن ما هست اما، خشم نیز بخش دیگر آن است و آنها در طبیعت انسانی ما به یک اندازه سهم دارند اما من اعتقاد راسخ دارم که طبیعت انسانی به لحاظ ماهیت نرم و همراه با مهربانی است و این در واقع پیش شرط ماهیت انسانی است. خشم، خشونت، و پرخاشگری ممکن است دیده شود اما به گمان من در سطحی ثانوی و مصنوعی تحقق می‌یابد؛ به یک معنای دیگر این احساسات زمانی بروز می‌یابند که تلاش‌های ما برای رسیدن به عشق و مهربانی به شکست انجامیده است. این احساسات جزئی از ماهیت پنهان و بنیادی ما نیستند.

بنابراین هر چند پرخاشگری چیزی است که اتفاق می‌افتد، من معتقدم که این برخوردها لزوماً معلول طبیعت انسانی نیست بلکه نتیجه ذهنیت آدمی است. ذهنیت نامتعادل آدمی، سو استفاده از استعدادها و توان‌های تخیل، ما.

به گمان من اگر به روند تکاملی انسان نگاه کنیم و آن را با موجودات دیگر بسنجیم، جسم ما ممکن است ضعیف‌تر از آنها باشد. اما به خاطر پیشرفت ذهنیت ما قادر هستیم از ابزارهای گوناگون استفاده کنیم و شیوه‌هایی را بیابیم تا بر شرایط زیستی نامناسب غلبه کنیم. با پیچیدگی تدریجی جامعه انسانی و شرایط زیست محیطی اهمیت نقش هوش و توان‌های شناختی انسان برای پاسخگویی به نیازهای فزاینده این محیط زیست پیچیده افزون شده است. پس من معتقدم که ماهیت بنیادی و پنهان ما معطوف به نرمش است و هوش آدمی پدیده‌ای ثانوی است. من فکر می‌کنم که اگر توانایی آدمی و هوش او به شکلی نامتوازن رشد کند و تناسبی با حس مهرورزی او نداشته باشد، می‌تواند نقشی ویرانگر را به عهده بگیرد و به فاجعه بینجامد.

اما به گمانم تشخیص این نکته اهمیت دارد که اگر برخوردهای میان انسان‌ها ناشی از سوءاستفاده از هوش آدمی است، ما می‌توانیم از هوش خود برای یافتن شیوه‌ها و ابزاری برای غلبه بر این رویدادها استفاده کنیم. وقتی که هوش آدمی همراه با حس خیرخواهی و مهربانی او مورد استفاده قرار بگیرد تمام رفتارهای انسان سازنده خواهد بود. وقتی یک قلب خیرخواه را با دانش و تربیت بیامیزید می‌توانید به دیدگاه‌ها و حقوق دیگران هم احترام بگذارید و این شالوده یک روحیه تفاهم است که می‌توان از آن برای غلبه بر پرخاشگری و حل مشکلات استفاده کرد.»

دلایی لا ما پس از یک مکث کوتاه به ساعت خود نگاه کرد و در پایان گفت: «بنابراین، اهمیتی ندارد که ما چه خشونت‌ها و درگیری‌هایی را از سر گذرانده‌ایم. اعتقاد من براین است که راه حل نهایی برخوردهای ما - چه برخوردهای درونی و چه بیرونی - در بازگشت ما به طبیعت پنهان انسانی نهفته است؛ طبیعتی که معطوف به نرمش و مهربانی است.» دلایی لا ما دوباره به ساعتش نگاه کرد و به شکلی دوستانه خندید و گفت: «خوب همین جا

تمام می‌کنیم... روز طولانی‌ای بود! او که در طول گفت و گو کفش‌هایش را از پا در آورده بود آنها را پوشید و به اتاق خود رفت.

مسئله طبیعت آدمی

در چند دهه گذشته، دیدگاه دالایی لاما درباره ماهیتِ مهرورزِ آدمی به تدریج در غرب جا باز کرده است، هرچند این امر بدون چالش صورت نگرفته است. این مفهوم که رفتارِ آدمی اساساً رفتاری خودبینانه است، و ما به شکلی بنیادی تنها به خود می‌اندیشیم، در مجموعه تفکر غربی ریشه‌های عمیقی دارد. این تفکر که ما نه تنها به طور ذاتی خودخواه هستیم بلکه پرخاشگری و خشونت بخشی از ماهیت انسانی ماست در طول قرن‌ها بر فرهنگ غرب مسلط بوده است. البته از لحاظ تاریخی افراد بسیاری بوده‌اند که دیدگاهی خلاف این داشته‌اند. به عنوان مثال، در اواسط سدهٔ هجدهم دیوید هیوم دربارهٔ خیرخواهی طبیعی نوع بشر مطالب زیادی را نگاشت. یک قرن بعد چارلز داروین نوعی گزینهٔ همدلی را در نوع بشر شناسایی کرد. اما به دلالتی دیدگاه بدبینانه راجع به بشر در فرهنگ ما، دست کم از سدهٔ هفدهم به بعد ریشه‌های عمیق‌تری دارد که تحت تأثیر فیلسوفانی چون توماس هابز است که در بارهٔ نوع بشر دیدگاهی تیره و منفی داشتند. هابز نوعِ آدمی را خشن، رقابت‌جو و اهل برخورد می‌دانست و معتقد بود که انسان تنها به منافع خود می‌اندیشد. او را که به خاطر نفی ویژگی مهرورزی در انسان مشهور بود یک بار دیدند که در خیابان به گدایی پول می‌دهد. وقتی از او علت این امر را پرسیدند گفت: «من این کار برای کمک به او انجام نمی‌دهم. تنها تلاش می‌کنم رنج خود را از دیدن فقر این آدم بکاهم.» در آغاز این قرن نیز فیلسوف

اسپانیایی تبار خورخه سانتانایا^۱ نوشت که رفتارهای سخاوتمندانه معمولاً رفتارهایی گذرا و غیرقابل اتکا هستند اما تا حدودی که از سطح گذر می‌کنند شما شاهد انسانی پرخاشگر، خودباور و مغرور هستید. متأسفانه علوم و روان‌شناسی غرب هم به این نوع اندیشه‌ها بیشتر تکیه کرده‌اند و حتی باعث تشویق و تقویت این دیدگاه‌ها بوده‌اند. در روزهای آغازین شکل‌گیری روان‌شناسی علمی مدرن این تصور کلی وجود داشت که همه انگیزه‌های آدمی نهایتاً خودبینانه و مبتنی بر منافع شخصی صرف است.

تعدادی از برجسته‌ترین دانشمندان ما در چند سده گذشته ضمن پذیرش اصل خودینی انسان، باور به ماهیت پرخاشگر او را هم مورد توجه قرار داده‌اند. فروید مدهی بود که میل به خشونت یک میل غریزی قطعی در انسان است. در نیمه دوم این قرن دو نویسنده رابرت آردری^۲ و کنراد لورنس^۳ به الگوهای رفتاری خاص در حیوانات پرداختند و به این نتیجه رسیدند که انسان نیز غریزه‌های درونی برای جنگیدن برای به دست آوردن قلمرو دارد.

اما در سال‌های اخیر به نظر می‌رسد که این موج وارونه شده و دیدگاه‌های بدبینانه راجع به ماهیت انسان جای خود را به نظرگاه‌هایی داده که به اعتقادات دالایی لاما درباره طبیعت آرام و مهرورز انسانی نزدیک‌تر است. در دو سه دهه گذشته صدها بررسی علمی انجام شده که نشان می‌دهد پرخاشگری جزء ذات انسان نیست و رفتار خشونت‌آمیز معلول عوامل زیستی، اجتماعی، موقعیتی، و زیستی گوناگونی است. شاید جامع‌ترین بررسی انجام شده در سال ۱۹۸۶ صورت گرفته باشد که در آن ۲۰ دانشمند برجسته از سراسر جهان مشارکت داشتند. در این بررسی این دانشمندان

-
1. George Santanaya
 2. Robert Ardrey
 3. Konrad Lorenz

هرچند پذیرفتند که رفتار خشونت‌آمیز امری رایج است اما از لحاظ علمی درست نیست که بگوییم در درون ما یک میل ذاتی برای جنگیدن یا رفتار خشونت‌آمیز وجود دارد. این رفتار در طبیعت آدمی و به شکل وراثتی وجود ندارد. دانشمندان یاد شده گفتند که هرچند در درون ما دستگامی عصبی برای رفتار خشونت‌آمیز وجود دارد، اما این رفتار خود به خود فعال نمی‌شود. در فیزیولوژی عصبی انسان عاملی وجود ندارد که او را به رفتار خشونت‌آمیز وادار کند. بیشتر پژوهشگران در بررسی موضوع ماهیت انسانی اخیراً احساس می‌کنند که ما توان آن را داریم که افرادی مهربان و آرام یا موجوداتی پرخاشگر و خشن باشیم؛ آنچه تعیین‌کننده است آموزش ماست. پژوهشگران معاصر نه تنها وجود یک پرخاشگری ذاتی در نوع انسان را انکار کرده‌اند بلکه خودبینی و خودمحوری انسان نیز از ناحیه آنها نفی شده است. محققانی چون سی‌دنیل باتسون^۱ یا نانسی آیزنبرگ^۲ در دانشگاه ایالتی آریزونا بررسی‌های گوناگونی در چند سال گذشته انجام داده‌اند که نشان می‌دهد انسان‌ها رفتارهای دگرخواهانه هم دارند. دانشمندی چون دکتر لیندا ویلسون^۳ به دنبال آن هستند که ببینند چرا این رفتار در انسان بروز می‌کند. این روان‌شناس مدعی است که از خودگذشتگی و ایثار ممکن است جزئی از فریزه بقای ما باشد؛ این نظریه درست در نقطه مقابل دیدگاه‌های متفکرانی قرار می‌گیرد که خصومت ورزی و پرخاشگری را نشانه فریزه بقا می‌دانند. دکتر ویلسون با بررسی بیش از صد مورد بلایای طبیعی متوجه شد که نوهی الگوی بسیار قوی از ایثار در میان قربانیان این گونه بلایا قرار دارد که به نظر می‌رسد بخشی از فرایند ترمیم باشد. او دریافت که همکاری برای کمک به

-
1. C. Daniel Batson
 2. Nancy Eisenberg
 3. Dr. Linda Wilson

دیگران باعث می‌شود که مشکلات روان‌شناختی بعدی که ناشی از این نوع بلایا هستند تا حدودی حل شود.

گرایش به پیوند نزدیک با دیگران، رفتارهایی که هدف آنها رفاه خود و دیگران است، ممکن است در طبیعت انسانی ریشه داشته باشند و به گذشته‌های دور برگشته ناشی از این استدلال باشند که کسانی که به یکدیگر نزدیک شده و گروه تشکیل داده‌اند شانس بقای بیشتری داشته‌اند. نیاز به تشکیل پیوندهای اجتماعی تا امروز هم دوام آورده است. در مطالعاتی که توسط دکتر لری شرویتس^۱ انجام شده است و در آنها عوامل خطر در مورد ایجاد ناراحتی‌های قلبی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، این نتیجه به دست آمده است که افرادی که بیشتر گرایش به خودمحوری دارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. دانشمندان کشف کرده‌اند که افراد فاقد پیوندهای اجتماعی معمولاً بیمارترند، از لحاظ سطح شادمانی در لایه‌های پایین‌تری قرار دارند و در برابر احساس اضطراب آسیب‌پذیرتر هستند.

کمک کردن به دیگران شاید به اندازه نیاز به ارتباط، در طبیعت ما، حالتی بنیادی داشته باشد. می‌توان این امر را با موضوع شکل‌گیری زبان‌ها مقایسه کرد که درست مثل قابلیت انسان برای مهرورزی و ایثار یکی از نمودهای باشکوه و بزرگی‌های نوع انسان است. بخش‌های مشخصی از مغز به توانایی‌های زبان اختصاص یافته است. اگر ما در شرایط محیطی مناسبی قرار بگیریم، یعنی در میان جمعی که سخن می‌گویند باشیم، این لایه‌های پنهان مغز رشد کرده به بلوغ می‌رسند و قابلیت ما برای سخن گفتن به یک زبان رشد می‌کند. در همهٔ انسان‌ها ممکن است بذر مهرورزی هم وجود داشته باشد. وقتی که این بذر در شرایط مساعد قرار گیرد میوه خواهد داد. پژوهشگران با این پیش فرض به دنبال آن هستند که شرایط بهینه محیطی را

برای باروری بذر محبت پیدا کنند و عوامل گوناگونی را هم در این مورد شناسایی کرده‌اند: داشتن والدینی که قادر به تنظیم عواطف خود باشند، الگوی رفتار محبت‌آمیز واقع شوند، در مورد رفتار کودکان محدودیت‌هایی مناسب قائل شوند، کودک را مسئول رفتار خود بدانند، و برای معطوف کردن توجه کودک به وضعیت‌های عاطفی و احساسی و عواقب رفتارهای او، از استدلال استفاده کنند.

با بازیابی در فرضیات اولیه خود در مورد ماهیت انسان و تأکید بر حس فداکاری او می‌توان راه را برای امکانات تازه‌ای گشود. اگر فرض را بر منفعت شخصی در رفتار بگذاریم، نوزاد می‌تواند مثال کاملی برای اثبات نظریه ما باشد. نوزادان در هنگام تولد انکار چنان برنامه‌ریزی شده‌اند که تنها به یک چیز بیندیشند و آن رفع نیازهای شخصی خودشان، از قبیل غذا، آسایش جسمی و... است. اما اگر این فرضیه خودنگرانه را کنار بگذاریم، تصویری کاملاً نو پدید خواهد آمد. به سادگی می‌توان گفت که نوزاد در زمان تولد تنها برای یک هدف برنامه‌ریزی شده است: قابلیت این که به دیگران شادی و لذت عطا کند. با دقت در رفتار یک نوزاد سالم انکار ماهیت نرم آدمی کار بسیار دشواری است. از این نظرگاه تازه می‌توان استدلال کرد که قابلیت لذت‌رساندن به دیگران ذاتی انسان است. به عنوان مثال در یک نوزاد حس بویایی حدود پنج درصد یک فرد بالغ است و حس چشایی نیز بسیار ضعیف می‌باشد. اما همان مقدار از این دو حس که در نوزاد وجود دارد معطوف به بو و مزه شیر است که از سینه مادر می‌نوشد. عمل نگهداری یک نوزاد نه تنها باعث تأمین غذای طفل می‌شود بلکه تنش موجود در سینه مادر را آرام می‌سازد. بنابراین، می‌توان گفت که کودک در هنگام زاده شدن این قابلیت ذاتی را دارد که به مادر خود لذت ببخشد و این لذت بخشی از طریق کاهش

تنش در سینه‌های پر شیر مادر است.

دیگر این که نوزاد از لحاظ زیستی چنان برنامه‌ریزی شده است که چهره‌ها را بشناسد و نسبت به آنها واکنش نشان دهد؛ کم هستند کسانی که از خیره شدن به یک نوزاد و لبخند او لذت نبرند. بعضی روان‌شناسان این فرایند را موضوع یک نظریه قرار داده و گفته‌اند که وقتی نوزاد به مادر خود نگاه می‌کند، از یک ویژگی زیستی ذاتی پیروی کرده، به طور غریزی رفتاری آرامبخش و ملایم را بروز می‌دهد و مادر نیز در حال بروز همین احساس غریزی است. با پیشرفت‌های انجام شده در کشف طبیعت انسانی، برداشت از نوزاد به عنوان نمونه‌ای از خودینی، یعنی ماشینی که می‌خورد و می‌خوابد، دارد جای خود را به تصویر موجودی می‌دهد که با پا گذاشتن به جهان سازوکاری ذاتی را برای مهرورزی به دیگران به نمایش گذاشته است؛ سازوکاری که تنها نیاز به شرایط محیطی مناسب دارد تا بذر مهرورزی در آن باور شود و بیابد.

وقتی به این نتیجه برسیم که ماهیت آدمی پرخاشگر نیست بلکه مهرورز است، رابطه ما با جهان پیرامونمان به سرعت تغییر خواهد کرد. این که دیگران را نه دشمن و خودبین بلکه مهرورز بدانیم باعث می‌شود که آرام بگیریم، اعتماد کنیم، و به سهولت بیشتری به زندگی ادامه دهیم؛ و این ما را شادمانه‌تر خواهد کرد.

تأمل در باره غایت زندگی

در آن هفته که دلایی لاما در صحرای آریزونا به کاوش در طبیعت آدمی می‌پرداخت و ذهن انسان را با دقت نظر یک دانشمند بررسی می‌کرد، یک حقیقت ساده بود که بر همه گفته‌های او نور می‌افشاند: غایت زندگی ما

شادمانگی است. این گزاره ساده را می‌توان به مثابه ابزاری نیرومند در کمک به انسان مورد استفاده قرار داد تا او بتواند در دریای مشکلات روزمره خود راه خویش را پیدا کند. از این منظر هدف ما باید این باشد که آنچه را منتهی به رنجمان می‌شود کنار بگذاریم و چیزهایی را که به شادمانگی ما منتهی می‌شود گرد بیاوریم. این شیوه، یا رفتار روزمره، به افزایش تدریجی فهم و آگاهی ما به این نکته بستگی دارد که واقعاً چه چیز باعث شادمانگی ما می‌شود و چه چیز نه.

وقتی که زندگی بسیار پیچیده می‌شود و ما احساس می‌کنیم که بیش از حد تحت فشار قرار گرفته‌ایم، خوب است که بازگردیم و به خود یادآوری کنیم که هدف غایی ما چیست. وقتی که احساس گیجی و افسردگی می‌کنیم، شاید خوب باشد که ساعتی، روزی یا حتی روزهایی را به تأمل در این باره پردازیم که واقعاً چه چیز باعث شادمانگی ماست؛ و سپس اولویت‌های زندگی خود را بر شالوده آن بنا کنیم. این تمرین می‌تواند زندگی ما را به مسیر درستی بیندازد و پنجره تازه‌ای را به روی ما باز کند و به ما کمک کند که بفهمیم کدام مسیر را باید در پیش بگیریم.

گاه‌گاه با تصمیم‌هایی حیاتی روبه‌رو هستیم که می‌تواند کل زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد. مثلاً ممکن است تصمیم به ازدواج، بچه‌دار شدن، یا تحصیل حقوق، هنر یا مهندسی برق بگیریم. راه رسیدن به شادمانگی - یعنی شناخت عواملی که منجر به شادمانگی می‌شوند و استفاده از آنها - می‌تواند چنین تصمیمی باشد. روی آوردن به سوی شادمانگی به عنوان یک هدف و تصمیم آگاهانه برای دستیابی به شادمانگی به شیوه‌ای روشمند می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند.

فهم دالایی لا‌ما از عواملی که در نهایت منجر به شادمانگی می‌شوند مبتنی بر تأمل روشمند او و کاوش در ماهیت طبیعت انسان و بررسی این همه

در درونۀ چارچوبه‌ای است که ابتدا به وسیله بودا و حدود ۲۵ سده پیش انجام شد. دلایلی لاما از این زمینه تاریخی آغاز کرده و به تاییدی قطعی در این مورد که کدام فعالیت‌ها و اندیشه‌ها ارزشمندتر هستند، رسیده است. او باورهای خود در این مورد را با واژه‌های زیر بیان کرد؛ واژه‌هایی که می‌تواند دستمایه یک تأمل باشد:

«گاهی وقت‌ها که من دوستان قدیمی خود را می‌بینم به یاد می‌آورم که زمان چه تند می‌گذرد، و به این فکر می‌افتم که آیا ما از فرصت خود به درستی استفاده کرده‌ایم یا نه. استفاده درست از زمان بسیار مهم است. تا زمانی که این جسم در اختیار ماست و به ویژه تا وقتی که ذهن ما فعال است، من گمان می‌کنم هر لحظه ارزش بسیار دارد. هستی روزانه ما با امید معنا می‌یابد، هر چند برای آینده ما تضمینی وجود ندارد. هیچ تضمینی وجود ندارد که فردا در همین زمان ما اینجا خواهیم بود. اما با این حال تنها بر شالوده امید است که به زندگی خود ادامه می‌دهیم. بنابراین باید از زمان به بهترین نحو استفاده کنیم. من معتقدم که استفاده درست از زمان این است: اگر می‌توانید به دیگران، به موجودات دیگر کمک کنید. اگر نمی‌توانید دست کم از ضرر زدن به آنها اجتناب کنید. فکر می‌کنم مبنای فلسفه من همین است.

بنابراین، بیایید تأمل کنیم بر این که ارزش واقعی زندگی چیست، چه چیز به زندگی ما معنا می‌دهد، و بر مبنای این تأمل‌ها گام‌های خود را در زندگی تعیین کنیم. هدف زندگی ما باید هدفی مثبت باشد. ما به دنیا نیامده‌ایم که اسباب زحمت و ضرر دیگران بشویم. برای این که زندگی ما با ارزش باشد، به گمانم باید ویژگی‌های بنیادی انسانی - گرمی، محبت و مهرورزی - را تقویت کنیم. پس از آن است که زندگی ما معنی‌دارتر، صلح‌آمیزتر، و شادمان‌تر خواهد شد.»

بخش دوم

مهربانی و محبت انسانی

فصل پنجم

الگوی تازه‌ای برای دوستی

تنهایی و پیوند

وارد اتاق نشیمن اقامتگاه دلایی لاما شدم و او به من تعارف کرد که بنشینم، سپس چای ریخت و در صندلی راحتی خود فرو رفت.

با لحنی راحت اما با حسی که انگار آماده شنیدن هر گونه سخنی بود گفت: «خوب؟» آنگاه لبخند زد و ساکت ماند. انتظار پریشانی را داشت.

چند لحظه پیش که در سالن انتظار نشسته بودم تا گفت و گوی خود را با دلایی لاما آغاز کنم چند روزنامه محلی را که آنجا بود انتخاب کرده و برداشته بودم. در این روزنامه‌ها آگهی‌های بسیاری در هر صبح به چشم می‌خورد که افرادی در جست و جوی دوستی با آدم‌های دیگر بودند. همچنان که نشسته بودم و به آن آگهی‌های دوستیابی فکر می‌کردم ناگهان تصمیم گرفتم که فهرست سؤال‌های از پیش تهیه شده خود را کنار بگذارم.

این بود که پرسیدم: «آیا هیچ وقت احساس تنهایی می‌کنید؟»

او راحت گفت: «نه.» من برای چنین پاسخی آماده نبودم. فکر می‌کردم

که پاسخ او چیزی از این قبیل خواهد بود: «البته گاهی وقت‌ها هر کسی احساس تنهایی می‌کند...» و بر این اساس قصد کرده بودم که از او پرسم با تنهایی خود چگونه کنار می‌آید، اما انتظار نداشتم با کسی برخورد کنم که هرگز احساس تنهایی نمی‌کند. ناباورانه پرسیدم «نه؟»
 «نه».

«به نظر شما علتش چیست؟»

لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «فکر می‌کنم یک عامل این است که من به آدم‌ها از زاویه‌ای مثبت نگاه می‌کنم؛ تلاش من بر این است که جنبه‌های مثبت آنها را ببینم. این دیدگاه ناگزیر نوهی حس دوستی و پیوند را به وجود می‌آورد. شاید هم تا حدودی به خودم مربوط شود که از این مطلب احساس ترس و نگرانی ندارم که اگر به فلان شیوه رفتار کنم طرف مقابل دیگر به من احترام نخواهد گذاشت یا فکر می‌کند که آدم عجیبی هستم. بنابراین، چون آن نگرانی و ترس طبیعتاً وجود ندارد، نوهی احساس باز بودن و پذیرا بودن به وجود می‌آید. فکر می‌کنم عامل اصلی این باشد.»

در حالی که تلاش می‌کردم ابعاد و دشواری اتخاذ چنین دیدگاهی را درک کنم پرسیدم: «ولی فکر می‌کنید چطور ممکن است یک آدم این توانایی را پیدا کند که با دیگران راحت باشد و از این که او را نفهمند یا درباره‌اش بد قضاوت کنند ترسد؟ آیا شیوه‌های خاصی وجود دارد که به کمک آنها یک آدم معمولی بتواند چنین دیدگاهی پیدا کند؟»

گفت: «اعتقاد من این است که نیاز اولیه شما این است که فایده‌مند بودن دوستی و مهربانی را بفهمید. این یک عامل کلیدی است. وقتی که شما این واقعیت را بپذیرید که مهربانی احساسی کودکانه یا ساتی ماتال نیست، وقتی متوجه شوید که مهرورزی واقعاً چیز با ارزشی است و ارزش عمیق آن را درک کنید، نسبت به آن جذب می‌شوید و می‌خواهید آن را تقویت کنید.»

و وقتی که اندیشه مهرورزی را در ذهن خود تقویت کنید، وقتی که این فکر فعال بشود، در این حالت دیدگاه شما نسبت به دیگران خود به خود تغییر خواهد کرد. اگر با فکر مهرورزی به دیگران نزدیک شوید، همین فکر خود به خود از ترس شما خواهد کاست و امکان پذیرا بودن در برابر دیگران را برای شما فراهم خواهد کرد. این احساس فضایی دوستانه و مثبت ایجاد می‌کند. شما در صورتی که این دیدگاه را داشته باشید می‌توانید رابطه‌ای ایجاد کنید که در آن خود شما امکان دریافت مهربانی یا واکنش مثبت از افراد دیگر را فراهم می‌آورید. با داشتن این دیدگاه، حتی اگر طرف مقابل شما رفتاری دوستانه نداشته باشد یا در برابرتان واکنشی مثبت نشان ندهد، دست کم با نوعی حس پذیرا بودن به او نزدیک شده‌اید که به شما نوعی انعطاف و آزادی می‌دهد تا رویکرد خود را در صورت لزوم تغییر دهید. این نوع از پذیرا بودن دست کم امکان گفت و گوی معنی‌دار با دیگران را فراهم می‌آورد. اما اگر این دیدگاه مهرورزانه نباشد، اگر شما احساس کنید که ناراحت، ناپذیرا، یا بی‌اعتنا هستید، حتی اگر بهترین دوستان به شما روی بیاورد شما همچنان احساس بی‌قراری خواهید کرد.

من فکر می‌کنم که در بسیاری از موارد افراد از دیگران انتظار دارند که اول آنها واکنشی مثبت داشته باشند و هیچ‌گاه این ابتکار را به دست نمی‌گیرند که خود این امکان را خلق کنند. من احساس می‌کنم این برخورد نادرست است و باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود و می‌تواند مانعی باشد برای ایجاد حس نزدیکی با دیگران. بنابراین، اگر می‌خواهید به این حس تنهایی و انزوا غلبه کنید، من فکر می‌کنم که دیدگاه واقعی ما در این مورد بسیار تعیین‌کننده است. روی کردن به دیگران بدون داشتن فکر مهرورزی در ذهن روش درستی نیست.»

حیرت من از ادعای دالایی لاما مبنی بر این که هرگز احساس تنهایی

نمی‌کند با اعتقاد من به این که امروز در جامعه ما بیشتر افراد تنها هستند نسبت مستقیم داشت. این باور معلول نوعی حس زودگذر از تنهایی خود من بود؛ چنان که آن را ناشی از ردیابی حس تنهایی در حرفه خود که روان‌کاویست نیز نمی‌دانم. در طول بیست سال گذشته روان‌شناسان «تنهایی» را به شیوه‌ای علمی مورد مطالعه قرار داده و پژوهش‌های متعددی را در این مورد انجام داده‌اند. یکی از تکان‌دهنده‌ترین یافته‌های مربوط به این مطالعات این است که تقریباً همه افراد مدعی هستند که یا در زمان گفت و گو یا قبل از آن احساس تنهایی داشته‌اند. در یک بررسی بسیار گسترده یک چهارم آمریکاییان بالغ گزارش کرده‌اند که در فاصله زمانی دو هفته قبل از مصاحبه دست کم یک بار به شدت احساس تنهایی کرده‌اند. هرچند ما حس مزمن تنهایی را نوعی احساس خاص میان افراد مسن می‌دانیم که در آپارتمان‌هایی خالی و تنها زندگی می‌کنند، پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که نوجوانان و جوانان هم به همان نسبت افراد سالمند از تنهایی می‌نالند.

به دلیل گستردگی موارد شکایت از حس تنهایی، پژوهشگران متغیرهای پیچیده‌ای را که ممکن است عامل این احساس باشند بررسی کرده‌اند. به عنوان مثال، متوجه شده‌اند که افراد تنها غالباً در ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند، گوش شنوایی ندارند، و فاقد مهارت‌های اجتماعی از قبیل استفاده از فرصت برای صحبت‌گشایی هستند. این پژوهش نشان می‌دهد که یکی از راهبردهای غلبه بر احساس تنهایی تمرین برای تقویت این مهارت‌های اجتماعی است. اما راهبرد پیشنهادی دالایی لا ما در ظاهر، تمرین مهارت‌های اجتماعی یا رفتارهای بیرونی را ندیده می‌گیرد و رویکردی را پیشنهاد می‌کند که درست موضوع اصلی را هدف قرار داده است: فهم ارزش مهرورزی و تقویت آن.

من علی‌رغم حیرت اولیه‌ام وقتی دیدم که او با این یقین از رویکرد یاد

شده صحبت می‌کند، به این اعتقاد رسیدم که او هرگز احساس تنهایی نکرده است، و البته شواهدی هم برای اثبات ادعای او وجود داشت. من بارها شاهد برخورد اولیه او با افراد ناشناس بودم که همواره برخوردی مثبت بود. کم کم برای من روشن شد که این برخوردهای مثبت اتفاقی یا نتیجه یک شخصیت آمیزگار نبوده است. متوجه شدم که او مدت زیادی را صرف تفکر درباره اهمیت مهرورزی، تقویت آن و استفاده از آن برای غنی ساختن و تلطیف تجارب روزمره خود کرده بود و خاک را بارور و پذیرا ساخته بود تا تعامل مثبت با دیگران را ممکن سازد؛ روشی که در واقع می‌تواند مورد استفاده تمام کسانی قرار بگیرد که از تنهایی رنج می‌برند.

اتکای به دیگران یا اتکای به خود

دالایی لاما موضوع مهرورزی را در جمع طرفدارانش چنین معرفی کرد: «در همه انسان‌ها بذر میل به کمال وجود دارد اما برای فعال شدن این بذر که در قلب و ذهن ما به میراث گذاشته شده است باید مهرورزی کنیم...» او که خطاب به ۱۵۰۰ نفر سخن می‌گفت و در میان آنها طلاب بودایی هم بودند آموزه بودایی عرصه شایستگی را به بحث کشید.

شایستگی در مفهوم بودایی کلمه تأثیرات مثبتی است که در ذهن آدمی وجود دارد یا به عبارت دیگر پیوستاری ذهنی است که در نتیجه رفتارهای مثبت حاصل می‌شود. دالایی لاما توضیح داد که عرصه شایستگی منشأ یا منبعی است که با استفاده، از آن شخص می‌تواند به شایستگی بیشتری دست یابد. براساس نظریه بودایی ذخیره شایستگی‌های فرد است که شرایط مناسبی را برای باززایی آینده او فراهم می‌سازد. دالایی لاما توضیح داد که آموزه بودایی دو قلمرو گوناگون را برای شایستگی به رسمیت می‌شناسد: قلمرو بودا و قلمرو انسان‌های دیگر. یکی از شیوه‌های افزودن به شایستگی

به مسئله ایجاد احترام، ایمان و اعتماد به بودا مربوط می‌شود؛ بوداها موجوداتی روشنگرند. روش دیگر به انجام رفتارهایی چون مهربانی، گشاده دستی، مدارا و امثال آن مربوط است و نیز اجتناب آگاهانه از رفتارهایی منفی چون قتل، دزدی و دروغگویی. شیوه دوم کسب شایستگی مستلزم تعامل با افراد دیگر است، و به رابطه متقابل انسان با بوداها مربوط نمی‌شود. دلایی لاما بر همین اساس به این نکته اشاره کرد که افراد دیگر می‌توانند به ما در کسب شایستگی بسیار کمک کنند.

توصیف دلایی لاما از افراد دیگر به عنوان قلمرو شایستگی دارای ویژگی‌هایی شاعرانه و زیبا بود که به نظر می‌رسید تا حدودی وام‌دار خنای تخیل اوست. استدلال قوی او و اعتقادی که پشت واژگانش قرار داشت در کنار یکدیگر به سخنان آن روز او قدرت و تأثیر بسیاری بخشید. وقتی به اطراف خود نگاه می‌کردم متوجه شدم که بسیاری از مخاطبان کاملاً به هیجان آمده‌اند. خود من به آن حد مجذوب این سخنان نبودم و در نتیجه گفت و گوهای قبلی با دلایی لاما بیشتر درگیر اهمیت و تأثیرات عمیق مهرورزی شده بودم اما همچنان سال‌ها آموزش متکی به استدلال و شیوه‌های علمی باعث شده بود که سخن گفتن راجع به مهربانی و مهرورزی را بیش از حد احساساتی تلقی کنم. در حین صحبت او حواس من چندان جمع نبود. به گرداگرد اتاق نگاه می‌کردم تا چهره‌ای آشنا، معروف یا جالب پیدا کنم. چون پیش از سخنرانی دلایی لاما غذای سنگینی خورده بودم احساس خواب‌آلودگی می‌کردم. گاهی خواب مرا در می‌ریود و سپس ناگهان بیدار می‌شدم. در لحظه‌ای شنیدم که دلایی لاما می‌گوید: «... آن روز درباره عوامل لازم برای داشتن یک زندگی شادمانه سخن گفتم. عواملی چون سلامتی، داشتن ملزومات مادی زندگی، دوستان و امثال آن. اگر به دقت ملاحظه کنید خواهید دید که همه این عوامل به دیگران بستگی دارد. برای داشتن یک

وضع جسمی مناسب شما به داروهایی متکی هستید که دیگران ساخته‌اند و پرستاری‌ای که دیگران از شما می‌کنند. اگر همه امکانات مادی را که برای بهره‌گیری در زندگی در اختیار دارید بررسی کنید در خواهید یافت که تقریباً همه این اشیاء با افراد دیگر مرتبط هستند. اگر به دقت فکر کنید خواهید دید که همه این کالاها در نتیجه تلاش‌های افراد دیگر به وجود آمده‌اند؛ تلاش‌هایی که مستقیم یا غیرمستقیم توسط دیگران صورت گرفته است. بسیاری افراد در هست شدن این کالاها دخالت داشته‌اند. لازم نیست که بگویم وقتی ما درباره دوستان و همراهان خود به عنوان عامل ضروری دیگر برای یک زندگی شادمان سخن می‌گوییم، اشاره ما به تعامل با افراد دیگر، با انسان‌های دیگر است.

بنابراین، می‌توان دید که همه این عوامل به تلاش و همکاری افراد دیگر بستگی دارد. دیگران در این رابطه انکار شدنی نیستند. بنابراین، علی‌رغم این واقعیت که فرایند پیوند با دیگران ممکن است متضمن سختی، برخورد و امثال آن باشد، ما باید تلاش کنیم تا نسبت به دوستی و محبت دیدگاهی را فراچنگ آوریم که بتواند ما را به نوعی از زندگی رهنمون شود که در آن تعامل کافی با افراد دیگر وجود داشته باشد تا بتوانیم از یک زندگی همراه با شادمانی بهره‌مند شویم.»

وقتی که دلایی لاما سخن می‌گفت، در درون من نوعی مقاومت خریزی وجود داشت. هر چند من همواره از مصاحبت دوستان و خانواده‌ام لذت برده‌ام، خود را شخصی مستقل به حساب می‌آورم؛ مستقل و متکی به خود، و از این بابت من به خود مباهات می‌کنم. گاهی در خفا خواسته‌ام که اتکای یک نفر را به انسان‌های دیگر نشانه‌ای از ضعف تلقی کنم.

با این حال آن روز بعد از ظهر وقتی که به سخنان دلایی لاما گوش می‌کردم در درون من اتفاق تازه‌ای رخ داد. چون اتکای به دیگران مسئله

مورد هلاقه من نبود ذهن من دستخوش عدم تمرکز شد و متوجه شدم که حواسم جمع نیست. تلاش کردم که تمرکز کنم و شنیدم که دلایلی لاما می‌گوید که افرادی هستند که بیش از حد به دارایی‌های مادی خود وابسته‌اند. وقتی این را گفتم فکر کردم که چند نفر در آماده ساختن این پیراهن برای ما مشارکت داشته‌اند. به یاد کشاورزی افتادم که پنبه لازم برای این پیراهن را کاشته است. سپس به فروشنده‌ای فکر کردم که تراکتور را به کشاورز فروخته است تا زمین خود را شخم بزند. بعد صدها و هزاران نفری را به یاد آوردم که در تولید آن تراکتور سهیم بوده‌اند؛ و از جمله افرادی که فلز لازم برای ساختن هر قطعه از تراکتور را تهیه کرده‌اند، و نیز طراحان تراکتور را. بعد البته افرادی را که این پنبه را عمل آورده‌اند، پارچه را بافته‌اند، کسانی که پارچه را بریده‌اند، رنگ کرده‌اند، و لباس را دوخته‌اند به یاد آوردم. کارگران حمل و نقل و رانندگانی که این پیراهن را به مغازه رسانده‌اند و فروشنده‌ای که این پیراهن را به من فروخته است، همه به یاد آمدند. به این فکر افتادم که عملاً تمام جنبه‌های زندگی من نتیجه تلاش‌های افراد دیگر است. این احساس انگیزی به خود یک خیال صرف بود. وقتی که این استدلال به ذهن من رسید، متوجه پیوند متقابل و وابستگی متقابل با همه افراد بشر شدم. احساس آرامش کردم. چیزی که نمی‌دانم چیست در من روی داد. احساس کردم که می‌خواهم گریه کنم.

رفاقت

نیاز ما به دیگران جنبه‌ای تناقض‌آمیز دارد. در همان حال که فرهنگ ما استقلال کامل را گرامی می‌دارد، ما در جست و جوی رفاقت و پیوند با افرادی هستیم که آنها را دوست داریم. ما تمام انرژی خود را بر این متمرکز می‌کنیم

که کسی را پیدا کنیم که تنهایی ما را درمان کند و در عین حال خیال ما را مبنی بر آن که همچنان مستقل هستیم خراب نکند. هرچند دستیابی به چنین پیوندی با یک فرد کار دشواری است، من متوجه شدم که دالایی لاما این پیوند را نه تنها با یک نفر، بلکه با گروه انبوه انسان‌ها تبلیغ می‌کند. در واقع هدف او برقراری پیوند با همه انسان‌هاست.

شبی در اقامتگاه دالایی لاما در آریزونا به گفت و گو با او نشستم و سخن خود را چنین آغاز کردم: «دیروز در سخنرانی عمومی خود از اهمیت دیگران صحبت کردید و آنها را قلمرو شایستگی خواندید. اما در بررسی ارتباطی که ما با دیگران داریم، در واقع شیوه‌های بسیار متفاوتی وجود دارد که ما می‌توانیم با دیگران پیوند برقرار کنیم، پیوندهایی از انواع مختلف...»
دالایی لاما گفت: «این مطلب کاملاً درست است.»

«به عنوان مثال، نوع معینی از رابطه وجود دارد که در غرب بسیار مورد ستایش است. این رابطه مبتنی بر رفاقت عمیق بین دو فرد است، و داشتن کسی که با او بتوان عمیق‌ترین احساسات، ترس‌ها و... خود را تقسیم کرد. افراد احساس می‌کنند که تا وقتی چنین پیوندی با شخص دیگری نداشته باشند، در زندگی خود چیزی کم دارند... در واقع روان‌کاوی در غرب بیشتر به دنبال آن است که به مردم یاد بدهد چگونه این نوع روابط رفاقت‌آمیز را گسترش دهند...» دالایی لاما به توافق گفت: «بله. من معتقدم که این نوع رفاقت را می‌توان چیزی مثبت دانست. تصور می‌کنم اگر کسی از این نوع رفاقت محروم باشد، می‌تواند با مشکلاتی مواجه شود...»

من ادامه دادم: «اما می‌خواهم بدانم که وقتی شما در تبت بودید نه تنها رفتار دیگران با شما مثل یک پادشاه بود بلکه دیگران شما را به شکلی خدا تلقی می‌کردند. فرض را بر این می‌گذارم که تبتی‌ها به شما علاقه داشتند، شاید هم حضور شما آنها را تا حدی عصبی می‌کرد یا می‌ترساند. آیا این

وضعیت نوعی فاصله عاطفی یا حس انزوا در شما ایجاد نکرد؟ همین طور چون از خانواده خود جدا بودید و همچون یک زاهد از همان کودکی بزرگ شدید و هیچ وقت هم ازدواج نکرده‌اید... آیا همه این عوامل باعث نشد که از دیگران احساس جدایی بکنید؟ آیا هرگز این احساس در شما به وجود می‌آید که نتوانسته‌اید سطح عمیق‌تری از رفاقت شخصی با دیگران یا با یک شخص معین، مثلاً یک همسر، را داشته باشید؟ دلایلی لاما بدون تردید پاسخ داد: «نه. من هرگز نبود احساس دوستی را احساس نکردم. البته پدر من سال‌ها پیش مرد اما من به مادرم، معلمانم، مربیانم و دیگران بسیار نزدیک بودم. با این همه افرادی که دور و بر من بودند می‌توانستم عمیق‌ترین احساسات، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را تقسیم کنم. وقتی در تبت بودم در موقعیت‌های رسمی و رویدادهای عمومی نوعی تشریفات وجود داشت که باید رعایت می‌شد، اما همیشه وضع چنین نبود. مثلاً در موقعیت‌های دیگری من وقت خود را در آشپزخانه می‌گذراندم و با بعضی از آشپزها بسیار نزدیک بودم و می‌توانستم با آنها صحبت کنم، با هم لطیفه بگوییم، بچ بچ کنیم یا در چیزهایی با هم شریک شویم و در هر حال من همواره راحت بودم و حس رفتار تشریفاتی یا فاصله از آنها را نداشتم.

بنابراین آن وقت که در تبت بودم یا از زمانی که تبعید شدم هرگز احساس نکرده‌ام که افرادی نیستند که بتوانم با آنها در این امور سهیم شوم. به گمانم این امر تا حدود زیادی به طبیعت من بستگی دارد. برای من سهیم شدن با دیگران کار بسیار آسانی است؛ فقط اشکالم این است که رازهای دیگران را نمی‌توانم حفظ کنم! البته بعضی وقت‌ها این رفتار ویژگی‌های منفی دارد. به عنوان مثال، ممکن است در جمعی در مورد مسائل سری بحثی صورت بگیرد و من بلافاصله این مطالب را در برابر دیگران مطرح می‌کنم. اما در سطح روابط شخصی، پذیرا بودن و سهیم شدن با دیگران می‌تواند بسیار

مفید باشد. من به دلیل داشتن همین طبیعتی که گفتم می‌توانم به سادگی با دیگران دوست بشوم، و منظورم شناختن افراد و نوعی تبادل آرا مصنوعی با آنها نیست بلکه مراد من شریک شدن در عمیق‌ترین مشکلات و رنج‌هاست. وقتی که خیر خوشی می‌شنوم درست همین حال را دارم؛ مطلب را بلافاصله با دیگران هم در میان می‌گذارم. بنابراین، با دوستانم احساس رفاقت و پیوند نزدیک دارم. البته گاهی وقت‌ها برای من ایجاد ارتباط با دیگران آسان‌تر است چرا که آنها علاقه‌مندند رنج‌ها یا شادی‌های خود را با دالایی لاما، با عالی جناب دالایی لاما تقسیم کنند. او دوباره خندید؛ با عنوان خاصی که برای او به کار می‌رود شوخی کرده بود. سپس چنین ادامه داد: «به هر حال من احساس می‌کنم که این نوع پیوند این نوع سهیم شدن با دیگران در وجود من هست. به عنوان مثال در گذشته اگر از سیاست‌های دولت تبت ناراضی یا نومی‌د می‌شدم یا وقتی که مشکلات دیگری داشتم، یا مثلاً حمله چینی‌ها مرا نگران می‌کرد، به اتاق مخصوص خود می‌رفتم و با کسی که اتاقم را جارو می‌کرد در این باره سخن می‌گفتم. از یک نقطه نظر شاید احمقانه باشد که دالایی لاما، یعنی رهبر حکومت تبت، در برخورد با مشکلات ملی یا جهانی با یک جاروکش به گفت و گو بپردازد. اما شخصاً احساس می‌کنم که این کار مفیدی است، چرا که در این حالت نفر دوم در نگرانی آدم شریک می‌شود و ما می‌توانیم در کنار یکدیگر با آن مشکل یا گرفتاری روبه‌رو شویم.»

تعریف خود از دوستی را گسترش دهیم

تقریباً همه پژوهشگرانی که در عرصه روابط انسانی تحقیق می‌کنند اتفاق نظر دارند بر این که رابطه دوستی در زندگی ما نقشی حیاتی به عهده دارد. روان‌کاو برجسته انگلیسی جان باولبی^۱ می‌نویسد که: «پیوند دوستانه با افراد

دیگر کانونی است که زندگی انسان پیرامون آن می‌چرخد... از همین پیوندهای دوستانه است که شخص در زندگی خود توان و شادی لازم را به دست می‌آورد و با حس دوستی‌ای که به دیگران ابراز می‌دارد به آنها هم قدرت و شادی می‌بخشد. اینها نکاتی است که علوم جدید و خریدستی انسان در مورد آن به یکسان می‌اندیشند.»

بدیهی است که حس دوستی سلامت جسمی و روانی آدمی را تضمین می‌کند. پژوهشگران علوم پزشکی با توجه به تأثیرات مثبتی که پیوندهای دوستانه بر سلامتی انسان دارد متوجه شده‌اند که افرادی که دوستان نزدیک دارند و می‌توانند برای تأیید رفتار خود و نیز در جست و جوی محبت و مهرورزی به آنها رو بیاورند، معمولاً در برابر بیماری‌هایی چون حملات قلبی و نیز اعمال جراحی بزرگ بهتر دوام می‌آورند و احتمال این که به بیماری‌هایی چون سرطان و عفونت‌های دستگاه تنفسی مبتلا شوند کمتر است. به عنوان مثال، بررسی انجام شده در مورد هزار بیمار قلبی در مرکز پزشکی دانشگاه دوک نشان داد که آن دسته از بیماران که دوست و یا همراهی صمیمی نداشتند با احتمالی سه برابر دیگران، در فاصله پنج سال پس از تشخیص بیماری قلبی جان باخته‌اند. تحقیق دیگری که روی هزاران نفر از ساکنان منطقه آلامدا در کالیفرنیا و در یک فاصله زمانی نه ساله انجام شد نشان داد که افرادی که از حمایت‌های اجتماعی و روابط دوستانه برخوردارند به طور کلی به میزانی کمتر از دیگران مبتلا به بیماری سرطان منجر به مرگ شده‌اند. پژوهش دیگری در دانشکده پزشکی دانشگاه نبراسکا که در مورد صدها مرد سالمند انجام شد ثابت کرد که سالمندانی که با دیگران روابط دوستانه دارند، به لحاظ ایمنی، از سلامت بهتری برخوردارند و سطح کلسترول خون آنها پایین‌تر است. در چند سال گذشته دست کم ده‌ها پژوهش توسط محققان گوناگون صورت گرفته که موضوع آنها بررسی رابطه میان داشتن دوستان

نزدیک و سلامتی جسمی است. بررسی کنندگان پس از مصاحبه با هزاران نفر به نتیجه واحدی رسیدند: رابطه دوستانه نزدیک سلامتی انسان را بهبود می‌بخشد.

داشتن روابط دوستانه با افراد دیگر برای تأمین سلامت روانی انسان نیز مفید است. روان‌کاو و فیلسوف مشهور اریک فروم ادعا کرده است که عمده‌ترین ترسی که در نوع انسان وجود دارد این تهدید است که از انسان‌های دیگر جدا شود. فروم عقیده داشت که تجربه انزوا که ابتدا در دوران نوزادی تجربه می‌شود، منشأ اصلی تمام اضطراب‌هایی است که انسان در طول حیات خود با آنها روبه‌رو است. جان باولبی نیز معتقد است که شواهد تجربی متعدد و پژوهش‌های انجام شده این نظریه را تأیید می‌کند که جدایی نوزاد از مادر یا پدر در اواخر یک سالگی، به ناچار در طفل ایجاد ترس و غم می‌کند. این پژوهشگر معتقد است که جدایی و حس کمبود درونی ریشه‌های اصلی ترس، غم و اندوه آدمی است.

بنابراین، با توجه به اهمیت حیاتی دوستی، چگونه باید برای ایجاد پیوند با دیگران در زندگی روزمره خود اقدام کنیم؟ به نظر می‌رسد که به پیروی از رویکرد پیشنهادی دالایی لاما که در بخش‌های قبلی از آن سخن گفتیم، بهترین راه این است که کار را با آموزش آغاز کنیم، و ابتدا درک کنیم که اصلاً دوستی چیست و برای آن تعریف و الگویی پیدا کنیم. چنین به نظر می‌رسد که با رجوع به دانش‌های امروز برای یافتن پاسخ این سؤال به این نتیجه می‌رسیم که علی‌رغم اجماع کلی همه پژوهشگران در مورد اهمیت حس دوستی، اینجا نقطه‌ای است که اختلاف نظر میان آنها آغاز می‌شود. شاید بررسی گذرای پژوهش‌های انجام شده در مورد حس دوستی از این بابت تکان‌دهنده باشد که ما با گوناگونی گسترده‌ای از تعاریف و نظریه‌ها درباره ماهیت دوستی روبه‌رو هستیم.

در یک سوی این طیف دزموند موریس^۱ قرار دارد؛ نویسنده‌ای که از منظر یک جانورشناس که در مطالعه رفتار جانوران تخصص دارد، اظهار نظر می‌کند. موریس در کتاب خود با عنوان رفتار دوستانه، دوستی را چنین تعریف می‌کند: «رفیق بودن، یعنی نزدیک بودن... به گمان من عمل دوستی زمانی اتفاق می‌افتد که دو نفر با یکدیگر تماس جسمی پیدا می‌کنند.» او پس از تعریف دوستی در یک چارچوبه مبتنی بر تماس صرف جسمی به بررسی راه‌های بی‌شماری می‌پردازد که انسان‌ها از طریق آن با یکدیگر در تماس قرار می‌گیرند؛ از تماس‌های ساده دست زدن به پشت طرف دیگر گرفته تا روابط کاملاً جنسی. موریس هرگونه تماس جسمی را وسیله‌ای می‌داند که از طریق آن ما به دیگران آرامش می‌بخشیم و خود نیز آرام می‌شویم؛ تماسی که می‌تواند به شکل در آغوش کشیدن یکدیگر، یا دست دادن با طرف مقابل و امثال آن صورت بگیرد. او حتی مدعی است که تماس مادی‌ای که ما با اشیاء در پیرامون خود داریم، از یک نخ سیگار گرفته تا جواهرات یا امثال آن، به شکلی جایگزین همان نیاز به حس دوستی است.

بیشتر پژوهشگران در ارائه تعریفی از دوستی چندان دقیق نیستند، هرچند همه قبول دارند که دوستی چیزی بیش از نزدیکی جسمی است. واژه دوستی از ریشه لاتینی ایتیمیا می‌آید که معنای آن درون است؛ به همین دلیل پژوهشگران بیشتر به تعاریف گسترده‌تری می‌پردازند که نمونه‌ای از آنها توسط دکتر دان مک‌آدامز^۲ ارائه شده است. او نویسنده کتاب‌های متعددی در موضوع دوستی است: «میل به دوستی یعنی میل به شرکت دادن خود درونی آدمی با یک نفر دیگر.»

اما تعریف دوستی در این نقطه پایان نمی‌گیرد. در سوی دیگر این

1. Desmond Morris

2. Dr. Dan McAdams

پیوستار تعریف دزموند مورس قرار دارد و در مقابل او کسانی چون دکتر توماس پاتریک مالون و دکتر پاتریک توماس مالون^۱ (پدر و پسر) قرار می‌گیرند که هر دو روان‌کاو هستند و یک گروه روان‌کاوی را تشکیل می‌دهند. نامبردگان در کتاب خود به نام هنر دوستی، این واژه را «تجربه پیوستگی» تعریف می‌کنند. درک این دو روان‌کاو از مفهوم دوستی با بررسی پیوستگی ما با افراد دیگر آغاز می‌شود؛ البته برداشت این دو تن محدود به روابط انسانی نیست. تعریف ایشان از دوستی در واقع چنان گسترده است که حتی رابطه ما با اشیاء بی‌جان چون درخت‌ها، ستارگان، و حتی فضا را در بر می‌گیرد.

برداشت‌هایی که از اشکال آرمانی دوستی هم وجود دارد در طول تاریخ و در جای‌های مختلف تفاوت می‌کند. مفهوم روماتیک «داشتن یک آدم خاص» که با او بتوان روابط عاطفی و دوستانه داشت، محصول زمانه و فرهنگ ماست. اما این الگوی دوستی در میان فرهنگ‌های دیگر به شکل گسترده پذیرفته نشده است. به عنوان مثال، ژاپنی‌ها بیشتر بر مفهوم رفاقت تکیه دارند، در حالی که آمریکایی‌ها دوستی را در روابطی با صیغه روماتیک جست‌وجو می‌کنند که می‌تواند با همسر یا جفت تحقق پیدا کند. بعضی از پژوهشگران با توجه به این نکته به این نتیجه رسیده‌اند که آسیایی‌ها چندان بر احساسات شخصی تکیه نمی‌کنند و بیشتر با جنبه‌های عملی پیوندهای اجتماعی سروکار دارند و در نتیجه در برابر خیال‌پردازی‌هایی که ناشی از سؤتفاهم در روابط انسانی است چندان ضربه‌پذیر نیستند.

از تفاوتی که در مورد مفهوم دوستی در فرهنگ‌های مختلف وجود دارد اگر بگذریم، برداشت از این واژه در طول زمان هم دستخوش تغییرات بسیاری بوده است. در تاریخ گذشته آمریکا، سطح قرابت و نزدیکی فیزیکی، از امروز اهمیت بیشتری داشت، چنان‌که اعضای خانواده و حتی افراد غریبه

در فضاهایی نزدیک به یکدیگر زندگی می‌کردند، چه بسا در یک اتاق می‌خوابیدند و از یک اتاق مشترک برای حمام گرفتن، غذا خوردن، و خواب استفاده می‌کردند. با این حال سطح معمول ارتباط میان دو همسر طبق استانداردهای امروزی، کاملاً حالتی رسمی داشت و نمی‌شد آن را از نوع رابطه‌ای که امروز آشنایان یا همسایگان با هم دارند تمیز داد. یک قرن بعد عشق و ازدواج به شدت حالتی روماتیک به خود گرفت و پنهان‌کاری عنصر اصلی هر نوع روابط عاشقانه‌ای تلقی شد.

این که چه چیز خصوصی یا ناشی از روابط دوستانه است نیز موضوعی است که در طول زمان پاسخ‌های گوناگونی یافته است. در قرن هفدهم در آلمان مثلاً از یک زن و شوهر تازه ازدواج کرده انتظار می‌رفت که بر بستری که روی دست شاهدان حمل می‌شد پیوند ازدواج ببندند تا زناشویی آنها حالتی رسمی پیدا کند.

شیوه بیان احساسات هم تغییر کرده است. در قرون وسطی بیان سرراست و صریح انواع احساسات کاملاً طبیعی بود؛ شادی، خشم، ترس، حسرت و حتی حس لذت ناشی از شکنجه و کشتن دشمنان. در مقایسه با جامعه امروز ما، در آن دوران انسان شاهد خنده‌های هیستریک، گریه‌های شدید، و رفتار خشم‌آمیز و خشن در گستره‌ای بسیار وسیع بود اما بیان عادی احساسات و عواطف در آن جامعه مفهوم ارتباط‌های عاطفی را تحت‌الشعاع قرار می‌داد، چرا که اگر کسی بتواند همه عواطف خود را بدون پرده پوشی بیان کند، دیگر احساسی خصوصی باقی نمی‌ماند که آدم آن را به شخص خاصی ابراز کند.

تردیدی است که برداشت‌هایی که ما آنها را در مورد دوستی بدیهی می‌دانیم، نباید به صورت عمومی پذیرفته شده دانست. این برداشت‌ها در گذر زمان تغییر می‌کنند و غالباً تحت تأثیر شرایط اقتصادی، اجتماعی، و

فرهنگی هستند. تنوع تعاریفی که از مفهوم دوستی در غرب شده است می‌تواند گیج‌کننده باشد. پس تلاش ما برای درک این که دوستی چیست، در چه زمانی متوقف خواهد شد؟ به گمان من پاسخ روشن است: در زندگی افراد مختلف، انواع بسیاری از برداشتها در باره دوستی وجود دارد؛ تنوعی که بستگی دارد به تجربه هریک از این افراد از حس قرابت و دوستی. این برداشت خود به خود می‌تواند فرصتی گرانمایه را در اختیار ما قرار دهد. معنای این سخن آن است که در این لحظه خاص ما سرچشمه‌های عظیمی از حس دوستی را در دسترس داریم. دوستی پیرامون ما را فراگرفته است.

امروز بسیاری از ما احساس می‌کنیم که در زندگی خود چیزی کم داریم، و یا از فقدان حس دوستی رنج می‌کشیم. این واقعیت به خصوص زمانی مصداق دارد که مدت‌ها طول می‌کشد که ما از لحاظ عاطفی دلمشغول نیستیم یا اینکه در یک رابطه مفروض، عاطفه ما دستخوش کاستی می‌گردد. در فرهنگ ما یک مفهوم گسترده وجود دارد مبتنی بر آنکه رفاقت همیق در متن یک رابطه روماتیک و عاشقانه می‌تواند تحقق یابد؛ با آدمی بسیار خاص که ما او را از دیگران جدا می‌کنیم. این برداشت می‌تواند کاملاً محدودکننده باشد و ما را از سرچشمه‌های دیگر دوستی که بالقوه وجود دارند دور کند و منشأ بدبختی و ناشادی قرار بگیرد، چرا که همواره آن‌کس خاص در دسترس ما نیست. البته در درون ما این قدرت وجود دارد که از تسلط این حالت بر خود اجتناب کنیم؛ تنها باید شجاعانه برداشت خود از دوستی را چنان بگسترانیم که همه شکل‌های دیگر قرابت و نزدیکی را که گرداگرد ما هستند در بر بگیرد. با گسترده کردن تعریف خود از دوستی، شیوه‌های تازه‌ای از پیوند با دیگران را کشف می‌کنیم که کاملاً ما را راضی می‌کند. این مفهوم ما را دوباره به بحث آغازینی که درباره تنهایی با دلایی لا ما داشتم باز می‌گرداند؛ بحثی که با مشاهده ستون احوال شخصیه در یک روزنامه محلی در گرفت.

چنین نوع نوشته‌هایی باعث تعجب من می‌شوند. در آن لحظه‌ای که این افراد آگهی دوستیابی خود را تنظیم می‌کنند، و به دنبال آن هستند که واژه‌هایی مناسب پیدا کنند تا به زندگی آنها عشق بیخشد و تنهایی آنها را پایان دهد، چند تن از این افراد در پیرامون خود، حلقه‌ای از دوستان و آشنایان و خانواده داشته‌اند؟ روابطی که می‌توانست به سادگی تبدیل به پیوندهای دوستانه و عمیق بشود؟ به گمان من بیار. اگر چیزی که ما در زندگی به دنبال آن هستیم شادمانگی باشد - و حس دوستی جزء بیار مهمی از یک زندگی شادمانه است - بنا کردن زندگی بر شالوده پیوندی که شامل روابط گوناگون با افراد دیگر باشد، کاری کاملاً معقول است. الگوی دالایی لا‌ما از دوستی مبتنی بر شوقی است که در انسان وجود دارد تا با دیگران، خانواده، دوستان، و حتی خریبه‌ها با روی باز برخورد کند و براساس مشترکات انسانی، پیوندهایی اصیل و عمیق با آنها ایجاد نماید.

فصل نهم

ژرفا بخشیدن به

پیوندهایمان با دیگران

یک روز بعد از ظهر پس از آنکه دالایی لاما سخترانی عمومی خود را به پایان رسانده بود، من طبق قرار روزانه به محل اقامت او در هتل رفتم. چند دقیقه زود رسیده بودم. یکی از مریدان دالایی لاما به من نزدیک شد و اطلاع داد که عالیجناب در حال یک ملاقات خصوصی است و ممکن است چند دقیقه‌ای تأخیر داشته باشد. من هم در جای همیشگی خود، پشت در اتاق نشستم و از فرصتی که به دست آمده بود استفاده کردم تا به مرور یادداشت‌های خود پردازم؛ در عین حال نمی‌خواستم زیر نگاه مشکوک محافظ امنیتی دالایی لاما باشم. این نوع نگاه‌ها مرا به یاد فروشندگانی می‌اندازد که با شک و تردید به بچه مدرسه‌هایی نگاه می‌کنند که وارد مغازه می‌شوند.

چند دقیقه‌ای بیشتر طول نکشید که در باز شد و زن و مردی میانسال و خوشپوش از آن بیرون آمدند. به گمانم آشنا بودند. یادم آمد که چند روز پیش به آنها معرفی شده بودم. به من گفته بودند که زن وارث ثروت بسیار عظیمی

است و شوهر از حقوقدانان معروف، ثروتمند و بسیار پر قدرت منهن است. در زمانی که به یکدیگر معرفی شدیم، تنها چند کلمه بین ما رد و بدل شد اما چنین به نظر رسید که آنها بیش از حد مغرور هستند. وقتی که این دو تن از اتاق اقامتگاه دالایی لاما بیرون آمدند، متوجه شدم که در رفتار آنها تغییری رخ داده است. آن حس نخوت و تفرعن از میان رفته بود و به جای آن دو چهره دیده می شد که نشان از وجود حس و عاطفه داشت. شبیه بچه ها شده بودند. از چشمانشان قطرات اشک جاری بود. هر چند تأثیر دالایی لاما بر دیگران همواره تا این حد عمیق نبود، من متوجه شدم که تقریباً همه افراد در واکنش نسبت به او دچار نوعی دگرگونی عاطفی می شوند. من از قدرت او در پیوند یافتن با دیگران حیرت زده بودم؛ فرقی نمی کرد که دیگران چگونه زندگی ای داشته باشند، در هر حال میان دالایی لاما و ایشان نوعی بده وستان عاطفی معنی دار و ژرف صورت می گرفت.

ایجاد همدلی

هر چند من و دالایی لاما درباره اهمیت عشق و محبت انسانی در جریان گفت و گوهایمان در آریزونا بحث کرده بودیم، تازه چند ماه بود که در سکونتگاه او در دارامسالا، این فرصت فراهم شد که روابط انسانی را با جزئیات بیشتری مورد بحث قرار بدهیم. در آن موقع من بسیار مشتاق بودم که بینم آیا می توان از نوع تعامل او با دیگران به زنجیره ای از اصول دست یافت که برای رشد روابط دوستانه بشود از آنها استفاده کرد یا نه؟ منظورم رابطه دوستانه با غریبه ها، افراد خانواده، دوستان و... است. من که برای شروع این بحث تا حدودی اضطراب داشتم، بی مقدمه سخن را آغاز کردم: «راستی در مورد موضوع روابط انسانی... به نظر شما مؤثرترین روش یا شیوه برای ایجاد پیوند با دیگران، به نحوی معنی دار و مبتنی بر کاهش برخورد با

دیگران، کدام روش است؟»

چند لحظه به من خیره شد. نگاه او نگاهی غیردوستانه نبود، اما باعث شد که احساس کنم انگار از او تقاضای بسیار نادر و غریبی کرده‌ام. او پس از مکثی کوتاه چنین پاسخ داد: «خوب، ایجاد ارتباط با دیگران موضوع بسیار پیچیده‌ای است. هیچ روشی وجود ندارد که براساس آن شما به یک فرمولی دسترسی پیدا کنید که با آن بتوان همه مشکلات را حل کرد. می‌دانید؟ کمی شبیه آشپزی است. اگر شما در حال پختن یک غذای بسیار خوشمزه، و بسیار خاص باشید، انجام امور مربوط به پخت و پز مراحل مختلفی دارد. ممکن است لازم باشد که اول مسبزیجات را جداگانه بجوشانید، و بعد آنها را سرخ کنید و وقتی که آنها را با هم مخلوط می‌کنید، از ادویه خاصی مثلاً استفاده کنید؛ و بالاخره نتیجه نهایی کار شما یک غذای بسیار خوشمزه است. اینجا هم شما برای این که در ایجاد ارتباط با دیگران مهارت پیدا کنید، به عوامل بسیاری نیاز دارید. نمی‌توانید بگویید: این روش وجود دارد یا این شیوه مناسبی است.

این پاسخی نبود که من انتظار آن را داشتم. چنین به نظر آمد که او دارد پنهانکاری می‌کند و حتماً روش‌های ملموس‌تری هم برای ارائه کردن دارد؛ برای همین اصرار کردم: «خیلی خوب اگر فرض کنیم که هیچ راه حل واحدی برای بهبود روابطمان با دیگران وجود ندارد، آیا اصول راهنمای کلی‌ای هم هستند که بتوانند مورد استفاده قرار بگیرند؟»

دلایی لاما پیش از آنکه پاسخ بدهد چند لحظه فکر کرد و آن‌گاه گفت: «چرا. قبل از این در مورد اهمیت نزدیک شدن به دیگران صحبت کردیم و گفتیم که باید انسان در آن حال در فکر دوستی و مهربانی باشد. این نکته بسیار مهم است. البته اینکه به یک نفر بگوییم: آه این خیلی مهم است که آدم مهربان باشد؛ یا شما باید دارای احساس محبت بیشتری باشید کفایت نمی‌کند. تجویز

ساده‌انگارانه‌ای از این دست، به خودی خود اثری ندارد. اما یکی از شیوه‌های مؤثر برای اینکه به دیگران بیاموزیم چگونه با محبت‌تر و مهربان‌تر باشند این است که کار را با استدلال آغاز کنیم و به مخاطب خود درباره ارزش و فواید عملی مهربانی آموزش بدهیم. نیز باید به آنها بیاموزیم وقتی دیگران نسبت به ایشان مهربان هستند، باید نسبت به این مهربانی واکنش نشان دهند. به گمان من این روش بسیار کمک می‌کند و می‌تواند در تلاش‌های فرد برای مهربان شدن بسیار مؤثر واقع شود.

حالا با مرور بر ابزارهای گوناگون برای ایجاد حس مهربانی، فکر می‌کنم که همدلی عامل بسیار مهمی است. همدلی یعنی این که انسان بتواند با رنج افراد دیگر همدردی کند. در واقع یکی از شیوه‌های مورد استفاده بوداییان برای ایجاد حس مهربانی، بر تصور یک موقعیت مبتنی است که در آن موجود بی‌گناهی به دلیلی مبتلا به نوعی رنج شده است؛ مثلاً گوسفندی که قرار است توسط قصاب کشته شود. و بعد تلاش برای تصور رنجی که گوسفند یاد شده با آن روبه‌رو است...» دلایی لا‌ما لحظه‌ای مکث کرد تا به تأمل پردازد، در همان حال دانه‌های تسبیح را از میان انگشتان خود می‌لغزانند. سپس ادامه داد: «گاهی به این فکر می‌افتم که اگر ما با کسی سروکار داشته باشیم که کاملاً سرد و بی‌اهتنا باشد، این روش ممکن است چندان مؤثر واقع نشود. مثل این است که از یک قصاب بخواهید دست به چنین تجسمی بزند. قصاب چنان سنگدل است و چنان به کار کشتن حیوانات عادت کرده است که این روش تأثیری بر او نخواهد داشت بنابراین به عنوان مثال استفاده از این روش و توضیح آن برای خریانی هم که عادت به شکار و ماهیگیری - به عنوان شکلی از تفریح دارند - کار بسیار دشواری است...»

من گفتم: «در این صورت فایده‌ای ندارد که از یک شکارچی بخواهیم که رنج شکار خود را تجسم کند، اما می‌توان حس مهربانی را در چنین شخصی

به این شیوه بیدار کرد که از او بخواهیم تجسم کند که صید او به دام افتاده است و درد می‌کشد و در حال جان باختن است....»

دلایی لاما به تأیید گفت: «بله دقیقاً... فکر می‌کنم بسته به شرایط می‌توان این شیوه را تغییر داد. به عنوان مثال ممکن است فرد با حیوانات چندان احساس همدلی نکند، اما ممکن است نسبت به عضو خانواده یا یک دوست احساس همدلی زیادی داشته باشد. در این صورت شخص مورد نظر می‌تواند به تجسم موقعیتی بپردازد که در آن فرد مورد علاقه‌اش رنج می‌کشد یا در موقعیتی تراژیک قرار دارد، و به این ترتیب به این فکر بیفتد که خود او در برابر چنین موقعیتی، چه واکنشی از خود نشان خواهد داد. بنابراین می‌توان حس مهربانی را با تلاش در جهت ایجاد همدلی با احساسات و تجارب دیگران گسترش داد.

به گمان من همدردی و همدلی نه تنها به عنوان ابزاری برای ارتقای حس مهربانی اهمیت دارد، بلکه فکر می‌کنم به طور کلی در تماس با افراد دیگر در هر سطحی، اگر مشکلی دارید، خوب است که بتوانید خود را به جای آن شخص قرار دهید و ببینید که در آن صورت چه واکنشی در برابر آن موقعیت می‌داشتید. اگر با افراد دیگر تجربه مشترکی ندارید یا شیوه زندگی خاصی را دنبال می‌کنید، می‌توانید این کار را از طریق تخیل انجام دهید. در این مورد لازم است که تا حدودی از قدرت خلاقیت خود استفاده کنید. این روش یعنی ظرفیت اینکه بتوانیم از دیدگاه معمول و رایج خود دور شویم و از منظر یک نفر دیگر به وقایع نگاه کنیم، و ببینیم که اگر ما به جای او بودیم چه می‌کردیم و چگونه با آن موقعیت کنار می‌آمدیم. این روش به شما کمک می‌کند تا نسبت به احساسات دیگران آگاهی و احترام پیدا کنید، و این عامل مهمی در جهت کاهش مشکلات و برخوردها با افراد دیگر به حساب می‌آید.»

مصاحبه آن روز من با دلایی لاما بسیار کوتاه بود چرا که در آخرین

لحظات، دیدار با مرا در برنامه او جا داده بودند و مثل خیلی از گفت‌وگوهای دیگر خود، در آخرین ساعات روز با یکدیگر به صحبت پرداختیم. بیرون خورشید در حال غروب بود و اتاق روبه‌تاریکی می‌رفت، دیوارهای پریده رنگ زرد کهربایی می‌زدند و مجسمه‌های کوچک بودا را که طلایی رنگ بودند به تالو در می‌آوردند. یکی از مریدان دالایی لاما وارد اتاق شد و اشاره کرد که فرصت من برای گفت‌وگو تمام شده است. من برای جمع بندی بحث پرسیدم: «می‌دانم که باید بحثمان را خاتمه بدهیم، اما آیا هیچ سخن دیگری، نصیحتی، یا شیوه‌ای نیست که بتوانید به من بگویید که از آن در ایجاد رابطه همدلی با دیگران استفاده کنم؟»

دالایی لاما با تکرار کلماتی که در آریزونا چند ماه پیش به زبان آورده بود به سادگی پاسخ داد: «وقتی من با افراد ملاقات می‌کنم همیشه از موضع کوچک‌ترین چیزهای مشترکی که با آنها دارم حرکت خود را آغاز می‌کنم. ما همه یک ساختار بدنی، یک ذهن و یک سلسله عواطف داریم. ما همه مثل هم زاده می‌شویم و می‌میریم. همه ما می‌خواهیم که شادمان باشیم و دوست نداریم که رنج ببریم. به جای اینکه بر تفاوت‌های جزئی تکیه کنیم، می‌توانیم از این منظر به یکدیگر بنگریم؛ این واقعیت که من تبتی هستم، یا رنگ پوست، دین، و زمینه فرهنگی من متفاوت است نباید مانع از این احساس شود که دارم با کسی مثل خودم روبه‌رو می‌شوم. به گمان من ارتباط با دیگران در این سطح، کار تبادل آرا و ارتباط را بسیار آسان می‌کند.» این را گفت، از جا بلند شد، لبخندی به لب آورد، با من دست داد و اتاق را ترک کرد.

صبح روز بعد، ما بحث خود را در خانه دالایی لاما ادامه دادیم.

«در آریزونا ما درباره اهمیت مهربانی در روابط انسانی بسیار صحبت کردیم؛ دیروز هم نقش همدلی را در ایجاد توانایی برای ارتباط با دیگران مورد بحث قرار دادیم....»

دالایی لاما سر تکان داد و گفت: «آری».

«علاوه بر آنچه گفته شد، آیا می‌توانید شیوه‌ها یا روش‌های دیگری را هم به من بگویید که با کمک آنها بشود با افراد دیگر به نحو مؤثرتری ارتباط برقرار کرد؟»

«خوب، چنان‌که دیروز هم گفتم هیچ راه حلی وجود ندارد که آدم به یک یا دو شیوه ساده دسترسی پیدا کند و با آن به حل همه مشکلات خود بپردازد. با این حال من فکر می‌کنم که عوامل دیگری هم هستند که می‌توانند در ایجاد ارتباط با دیگران به شکلی ماهرانه مؤثر باشند. اول اینکه درک و فهم زمینه افرادی که شما با آنها سروکار دارید می‌تواند مفید باشد. در عین حال پذیرا بودن و داشتن صداقت، کیفیت‌هایی است که در ارتباط با دیگران می‌تواند مفید واقع شود.» من همچنان منتظر بودم، اما دالایی لاما سخن دیگری نگفت.

«آیا می‌توانید شیوه‌های دیگری را هم برای بهبود روابط میان آدم‌ها پیشنهاد کنید؟»

دالایی لاما لحظه‌ای فکر کرد، خندید و گفت: «نه».

احساس کردم که اندرزهای او بیش از حد ساده‌اندیشانه و معمولی است. با این حال چون به نظر می‌رسید در آن لحظه حرف دیگری برای گفتن ندارد، ما به بحث درباره مطالب دیگر پرداختیم.

آن شب من در دارامسالا به منزل یک تبتی و برای صرف شام دهنوت شده بودم. دوستان من ترتیب یک مهمانی را داده بودند که بسیار مهمانی نشاط‌آوری بود. غذا فوق‌العاده بود و رایحه غذاهای مختلف تبتی و به خصوص موس که یک غذای گوشتی خوشمزه است به مشام می‌رسید. وقتی که صرف شام تمام شد، صحبت‌مان گرم شد. طولی نگذشت که مهمانان هریک به ذکر سرگذشتی پرداختند که به خجالت‌آورترین کاری مربوط

می شد که در زمان مستی انجام داده بودند. مهمانان زیادی به این ضیافت دعوت داشتند و از جمله آنها یک زوج معروف آلمانی بودند، که زن معمار بود و شوهر نویسنده‌ای که صاحب چند کتاب بود. من که به کتاب علاقه دارم به آن مرد آلمانی نزدیک شدم و گفت‌وگو را با او آغاز کرد. سؤال من درباره نوشته هایش بود و پاسخ‌های او کوتاه و مختصر، به طوری که رفتار او را سرد و همراه با نخوت جلوه می داد. من که احساس کردم رفتار او متکبرانه و غیردوستانه است، به سرعت از او بدم آمد. با این که من تلاش کرده بودم تا با او گفت‌وگو کنم، خودم را قانع کردم به اینکه شخص یاد شده آدم نامطلوبی بوده است. بنابراین با مهمانان دیگر به گفت‌وگو پرداختم.

روز بعد در یک کافه به دوستی برخورددم و حین صرف چای به بازگویی حوادث شب قبل پرداختم.

«... از همه آدم‌های آنجا خوشم آمد، به جز رالف، همان نویسنده را می‌گویم... به نظر آدم مغرور یا... نامطلوبی است.»

دوست من پاسخ داد: «من سال هاست او را می‌شناسم. می‌دانم که رفتار او همان‌طور به نظر می‌رسد که تو می‌گویی، اما دلیل این رفتار این است که او آدمی خجالتی و محتاط است. اگر او را بشناسی می‌بینی که آدم فوق‌العاده جالبی است...» من قانع نشدم. دوست من در ادامه چنین توضیح داد: «... هرچند او نویسنده موفقی است، اما در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو هست. رالف خیلی رنج کشیده است. خانواده او در جریان جنگ جهانی دوم از دست نازی‌ها خیلی عذاب کشیدند. او دوتا بچه داشته است که بسیار به آنها علاقه‌مند بوده، اما هر دو با نوعی اختلال ژنتیکی بسیار نادر به دنیا آمدند که باعث شد از لحاظ جسمی و ذهنی کاملاً معلول باشند. رالف به جای اینکه نقش شهید را بازی کند، برای حل مشکل دیگران پا پیش گذاشت و سال‌های سال انرژی خود را، به شکل یک داوطلب، وقف خدمت به معلولان کرد. اگر

او را بشناسی، می فهمی که آدم خاصی است.»

برحسب اتفاق، در پایان هفته، باردیگر رالف و همسرش را دیدم. این ملاقات در زمین مطحی که کار فرودگاه را در آن دهکده می کرد انجام شد. ما قرار بود با یک پرواز رو به سوی دهلی پرواز کنیم؛ پروازی که لغو شد. پرواز بعدی به دهلی تا چند روز انجام نمی شد، بنابراین تصمیم گرفتیم که اتومبیلی کرایه کنیم و فاصله ده ساعته تا شهر دهلی را با هم طی کنیم. اطلاعات محدودی که دوستم به من داده بود، احساس مرا به رالف تغییر داده بود و در طول سفر طولانی مان به دهلی من با روی بازتری با رالف برخورد کردم. تلاش کردم با او وارد گفت و گو شوم. در آغاز رفتارش مثل دفعه قبل سرد بود، اما با روی گشاده و با پافشاری در ادامه گفت و گو متوجه شدم که دوست من درست می گفته و تکبر ظاهری رالف بیشتر ناشی از خجالتی بودن او است. وقتی که از میان روستاهای خاک آلود شمال هند می گذشتیم، بحث مان گرم شد، و فهمیدم که او انسانی اصیل و با محبت است و همراه و همفر بسیار خوبی است.

وقتی به دهلی رسیدیم تازه فهمیدم که اندرز دالایی لاما مبنی بر «درک زمینه قبلی افراد» برخلاف ظاهرش، اندرزی ساده و تصنیی نبوده است. شاید این اندرز ساده به نظر می رسیده، اما ساده انگارانه نبود. گاهی وقتها سر راست ترین و ساده ترین پندها، که ما آنها را ساده انگارانه می دانیم، می توانند بهترین شیوه برای زرفا بخشیدن به ارتباط ما با انسانهای دیگر باشند.

چند روز بعد من همچنان در دهلی بودم و قرار بود ظرف دو روز به کشور خودم بازگردم. تفاوت هایی که دهلی با دارامسالا داشت، مرا عذاب می داد. غیر از گرمای زیاد، آلودگی هوا، و جمعیت زیاد، پیاده روها انباشته از دزدها و جیب برها بود. یک آدم غربی، یک خارجی، برای این بزهکاران،

مناسب‌ترین طعمه تلقی می‌شد. این وضعیت به شدت نومیدکننده بود. آن روز صبح من گرفتار دو نفر از این شیادها شدم. یکی از آن دو تن، در حالی که من متوجه نبودم، مقداری رنگ قرمز روی کفش‌های من ریخت. چند قدم آن طرف‌تر رفیق او، که ظاهراً یک جوانک واکسی بی‌گناه جلوه می‌کرد مرا متوجه رنگ روی کفشم کرد و پیشنهاد کرد که با نرخ رایج، کفش مرا واکس بزنند. چند دقیقه بیشتر طول نکشید که او توانست کفش مرا برق بیندازد، اما وقتی که کار تمام شد دیدم مبلغ درخواستی او آنقدر زیاد است که تقریباً معادل دو ماه حقوق بسیاری از اهالی دهلی است. وقتی که از پرداخت پول امتناع کردم، او مدعی شد که در مورد مبلغ قبلاً با من قرار و مدار گذاشته است. مجدداً اعتراض کردم و پسرک شروع به داد و فریاد کرد، عده‌ای جمع شدند و پسرک همچنان فریاد می‌زد که من پولی را که بابت واکس زدن کفش با او طی کرده بودم، به او نپرداختم. بعداً فهمیدم که این برنامه‌ای است که برای بسیاری از گردشگران خارجی در دهلی پیاده می‌شود؛ پس از درخواست پول هنگفت از سوی بچه واکسی‌ها، و امتناع توریست از پرداخت آن، پسرک داد و فریاد به راه می‌اندازد، جماعتی گرد می‌آیند تا پول را به هر شکلی که هست از توریست بگیرند، چرا که معمولاً یک گردشگر میل ندارد رسوایی به بار بیاورد.

آن روز بعد از ظهر من با یکی از همکاران غذا می‌خوردیم. وقتی همکار من از گفت‌وگوهایی که با دالایی لاما داشتم پرسش کرد، تمام حوادث آن روز صبح را به سرعت فراموش کردم. ما درگیر بحثی درباره اندیشه‌های دالایی لاما شدیم که به موضوع همدلی و اهمیت این نکته مربوط می‌شد که آدم باید خودش را به جای دیگران بگذارد. پس از صرف غذا سوار تاکسی شدیم و روانه دیدار چند دوست مشترک شدیم. وقتی که تاکسی به راه افتاد دوباره به یاد حوادث آن روز صبح افتادم و بدون آنکه متوجه باشم، نگاهم به دستگاه

تاکسیمتر افتاد.

من فریاد زدم: «توقف کن آقای راننده!» دوست من از این حرکت جاخورد. راننده تاکسی از آینه مرا نگاه کرد، اما به حرکت خود ادامه داد.

من دوباره گفتم: «توقف کن!» این بار صدای من از شدت خشم می لرزید. دوست من جا خورده بود. تاکسی ایستاد، من به تاکسیمتر اشاره کردم و گفتم: «تو تاکسیمتر را صفر نکردی! تاکسیمتر وقتی که ما سوار شدیم عدد ۲۰ رویه را نشان می داد!»

راننده تاکسی با حالتی بی اعتنا که مرا عصبانی تر هم کرد گفت: «خیلی متأسفم آقا. فراموش کردم آن را صفر کنم... حالا آن را صفر می کنم....»

من در جواب فریاد زدم: «نه قرار نیست تاکسیمتر را صفر کنی. من از دست آدم هایی که می خواهند آدم را لغت کنند خسته شدم. همینجا دور بزن. من به شدت عصبانی هستم!» دوست من حالتی خجالت زده داشت. راننده تاکسی باز هم با آن حالت بی اعتنا به من نگاه می کرد؛ حالتی که در چشمان گاوهایی که در خیابان های دهلی برای خودشان می چرند دیده می شود؛ سپس توقف کرد تا گاوها از جلوی ماشین رد شوند. راننده طوری مرا نگاه می کرد که انگار تقصیر از من بوده است. من چند رویه روی صندلی جلو تاکسی انداختم و سپس بدون اینکه حرف دیگری بزنم در ماشین را باز کردم و همراه با دوستم از آن پیاده شدیم.

چند دقیقه بعد تاکسی دیگری گرفتیم و به راه خود ادامه دادیم. اما من همچنان عصبانی بودم و در طول راه از اینکه در دهلی همه به دنبال کلاه گذاشتن سر توریست ها هستند شکایت می کردم. همکار من با سکوت به حرف های من گوش می داد. هاقبت گفت: «خیلی خوب بیست رویه تقریباً یک چهارم دلار می شود. چرا اینقدر عصبانی شدی؟»

در پاسخ به او گفتم: «اما چیزی که مهم است اصول است! من نمی فهمم تو

چطور می‌توانی در برابر این رفتار ساکت بمانی؟ به خصوص وقتی که این اتفاق همیشه می‌افتد. آیا این موضوع تو را عصبانی نمی‌کند؟»

او به آرامی گفت: «خوب. برای لحظه‌ای عصبانی شدم، اما بعد فکر کردم که ما در موقع غذا خوردن توی رستوران درباره چه چیزی صحبت می‌کردیم؛ درباره دلایلی لاما که می‌گفت دیدن هر واقعه‌ای از منظر دیگران بسیار مهم است. وقتی که تو عصبانی شده بودی، من داشتم فکر می‌کردم که با آن راننده تاکسی چه وجه مشترکی دارم. هم من و هم او غذای خوبی می‌خواهیم که بخوریم، خوب بخوایم، خوشحال باشیم، دوستانه بدارند و.... بعد تلاش کردم که فکر کنم خودم همان راننده تاکسی هستم. تمام طول روز بدون داشتن کولر باید توی این ماشین بمانم؛ باید هم از دست این خارجی‌های پولدار عصبانی بشوم و نبت به آنها حسادت کنم.... در این حالت تنها کاری که می‌توانم بکنم تا اوضاع به حالت عادلانه‌ای در بیاید و خودم را راضی کرده باشم این است که راهی پیدا کنم تا سر این جور آدم‌ها کلاه بگذارم. اما نکته این است که حتی وقتی ترفندهای من کارگر می‌افتد و چند رویه اضافه از یک توریست ناشی به جیب می‌زنم نمی‌توانم فکر بکنم که واقعاً خوشحال‌تر شده‌ام یا زندگی بهتری پیدا کرده‌ام.... به هر حال هرچه که فکر کردم چگونه خودم را جای راننده تاکسی بگذارم، به تدریج عصبانیت من از او کمتر شد. زندگی او به نظرم زندگی خمگینی رسید.... منظورم این است که موافق کاری که او کرد نیستم و ما حق داشتیم که از تاکسی پیدا شویم اما تا آن حد عصبانی نشدم که باعث شود از او بدم بیاید....»

من ساکت ماندم. در واقع حیرت کرده بودم از اینکه چرا حرف‌های دلایلی لاما تا این حد بر من بی‌تأثیر بوده است. در آن موقع تازه داشتم ارزش‌های عملی اندرزهای او را درک می‌کردم؛ اندرزهایی چون «تلاش برای درک زمینه فکری دیگران»، و البته دیدیم که چگونه مثال‌هایی که او زده بود

می‌تواند در زندگی ما مفید فایده واقع شود. اما وقتی که به زنجیره گفت‌وگوهایم با دلایلی لاما که در آریزونا شروع شد و اینک در هند ادامه دارد، اندیشیدم متوجه شدم که از ابتدا گفته‌های او لحنی درمانگرانه داشت؛ انگار داشتم از او درباره کالبد انسانی سؤال می‌کردم. البته در این مورد خاص منظور من کالبدشناسی ذهن و روان آدمی است. تا آن لحظه کاملاً نفهمیده بودم که چگونه باید اندیشه‌های او را در زندگی شخصی خود به کار بگیرم. من همواره تصمیم داشتم که آرای دلایلی لاما را در زندگی خود بیشتر مورد استفاده قرار دهم؛ آن هم در آینده، زمانی که شاید وقت کافی داشته باشم.

بررسی شالوده پنهان یک رابطه

گفت‌وگوهای من با دلایلی لاما در آریزونا با بحث پیرامون سرچشمه‌های شادمانگی آغاز شده بود، و علی‌رغم این واقعیت که او تصمیم گرفته بود به عنوان یک راهب زندگی کند، بررسی‌های انجام شده نشان می‌داد که ازدواج عاملی است که در واقع می‌تواند انسان را شادمانه کند، و رفاقت و پیوندی نزدیک به وجود بیاورد که باعث سلامت آدمی و رضایت او در سراسر زندگی می‌شود. هزاران مورد پژوهش توسط آمریکاییان و محققان اروپایی انجام شده است که نشان می‌دهد بطور کلی افراد متأهل شادمان‌ترند و در مقایسه با آدم‌های مجرد از زندگی خود احساس رضایت بیشتری می‌کنند؛ این احساس رضایت به خصوص در مقایسه با افرادی که از همسر خود جدا شده‌اند بسیار بیشتر است. یکی از پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که از هر ده آمریکایی‌ای که ازدواج خود را ازدواجی موفق می‌نامد، شش نفر زندگی خود را نیز یک زندگی شادمان تلقی می‌کنند. من در بحث روابط انسانی به این نتیجه رسیدم که طرح مسئله سرچشمه‌های مشترک شادمانگی اهمیت بسیار زیادی دارد. به همین دلیل در یکی از مصاحبه‌های خود با

دالایی لاما، چند لحظه پیش از شروع گفت‌وگو، در هتلی در توسان، با یک دوست به صحبت نشستم. با دوست خود از قصد خویش در رابطه با طرح موضوع عشق و ازدواج به هنگام مصاحبه با دالایی لاما صحبت کردم و طولی نکشید که از تجرد خود نالیدم. وقتی که با این دوست حرف می‌زدیم، یک زوج جوان که سلامت از سر و رویشان می‌بارید، و شاید سرگرمی‌شان بازی گلف بود، و به نظر می‌رسید که تعطیلات خود را می‌گذرانند، سر میزی در کنار ما نشستند. از شروع زندگی این دو تن زمان قابل توجهی گذشته بود، و کاملاً معلوم بود که ایشان در سفر ماه عسل خود نیستند، اما همچنان جوان بودند و بی‌شک یکدیگر را دوست داشتند. فکر کردم که چه زوج خوبی هستند.

هنوز نشسته بودند که جر و بحث‌شان شروع شد.

آن خانم با لحنی اتهام‌آمیز و در حالی که مصرف سالیان طولانی سیگار و الکل صدایش را خش‌دار کرده بود می‌گفت: «به تو گفتم که دیر می‌رسیم. حالا برای غذا خوردن وقت کافی نداریم. من مزه غذا را نمی‌توانم حس کنم!» مرد هم خود به خود، هرچند با لحنی آرام‌تر، اما با نفرت جواب داد: «پس چرا این همه برای آمدن معطل کردی؟»

«من از نیم ساعت پیش حاضر بودم. تو بودی که داشتی روزنامه می‌خواندی....»

و جر و بحث آنها همچنان ادامه داشت و پایان نمی‌گرفت. یاد سخن نمایشنامه نویس یونانی ارویید افتادم که می‌گفت: «ازدواج بکنید؛ ممکن است اوضاع خوب و خوش پیش برود، اما اگر ازدواج شکست بخورد، زن و شوهر در یک جهنم زندگی خواهند کرد.»

جر و بحث آن زن و شوهر که به سرعت شدت می‌گرفت، بحث ما را در مورد زندگی افراد مجرد پایان داد. دوست من چشم‌هایش را در کاسه

چرخاند و سطر شعری از سینفلد را زمزمه کرد که می‌گفت: «آه من دلم می‌خواهد هرچه زودتر ازدواج کنم!»

تا همین چند لحظه پیش من می‌خواستم گفت‌وگوی خود را با دالایی لاما با نظرخواهی از او درباره فضیلت‌ها و نتایج مثبت عشق و ازدواج آغاز کنم. اما وقتی که وارد اقامتگاه او شدم، و حتی قبل از آنکه بنشینم پرسیدم: «به نظر شما چرا در زندگی زناشویی این همه اختلاف بروز می‌کند؟»

دالایی لاما در پاسخ گفت: «وقتی درباره برخوردهای زندگی زناشویی صحبت می‌کنیم، موضوع البته کاملاً پیچیده است. عوامل بسیار متعددی می‌توانند باعث اختلاف شوند. بنابراین وقتی که می‌خواهیم مشکلات مربوط به زن و شوهر را درک کنیم، اولین گام در این فرایند از طریق تأمل بر طبیعت آن رابطه و شالوده آن انجام می‌شود.

بنابراین اول باید دانست که انواع گوناگونی از رابطه‌ها وجود دارند و باید تفاوت میان آنها را درک کرد. به عنوان مثال، اگر موضوع ازدواج را فعلاً کنار بگذاریم، حتی در یک رابطه ساده می‌توان تشخیص داد که انواع مختلفی از دوستی میان افراد وجود دارد. بعضی از دوستی‌ها بر شالوده ثروت، قدرت، یا موقعیت بنا شده‌اند. در این موارد دوستی تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که آن قدرت، ثروت یا موقعیت وجود داشته باشد. وقتی که این زمینه‌ها از بین رفت، دوستی هم از میان می‌رود. اما نوع دیگری از دوستی هم هست. دوستی‌هایی که مبتنی بر ملاحظه ثروت، قدرت و موقعیت نیست بلکه بر شالوده احساسات انسانی بنا شده است؛ احساس نزدیکی به این معنی که نوعی حالت مشارکت و پیوند میان دو نفر وجود دارد. این نوع از دوستی چیزی است که من آن را دوستی اصیل می‌نامم چرا که تحت تأثیر ثروت، موقعیت یا قدرت شخص قرار نمی‌گیرد، و فرقی نمی‌کند که این موقعیت‌ها

وجود داشته باشند یا نه. عاملی که تضمین‌کننده تداوم یک دوستی اصیل است، احساس مهربانی است. اگر شما این احساس را نداشته باشید، قادر نخواهید بود به یک رابطه دوستانه و اصیل ادامه بدهید. البته از این موضوع قبلاً صحبت کرده‌ایم و آنچه گفتم کاملاً بدیهی است، اما اگر دچار مشکلی در رابطه با دوستی شدید، بهترین راه این است که تأمل کنید و ببینید شالوده آن دوستی چه بوده است.

همین طور اگر کسی با همسر خود دچار مشکل می‌شود، شاید بهتر باشد که به مبنای رابطه خود با او بیندیشد. به عنوان مثال ما غالباً شاهد روابطی هستیم که مبتنی بر جاذبه‌های جنسی گذرا هستند. وقتی که یک زوج تازه یکدیگر را ملاقات کرده، و فقط چند بار همدیگر را دیده‌اند، ممکن است به شدت عاشق هم شوند و از این بابت خیلی هم شادمان باشند، اما هر نوع تصمیمی که در آن لحظه در مورد ازدواج گرفته شود، تصمیمی ناشی از تزلزل خواهد بود. همان‌طور که آدم ممکن است از شدت خشم یا غضب یا نفرت دیوانه شود، این احتمال نیز هست که کسی از شدت شهوت یا عشق به نوهی جنون برسد. گاهی وقت‌ها ممکن است با موقعیت‌هایی روبه‌رو شویم که در آنها یک نفر بگوید: «آه معشوق یا معشوقه من در واقع آدم خوبی نیست، آدم مهربانی نیست، اما من هنوز هم به او عشق می‌ورزم.» بنابراین رابطه‌ای که مبتنی بر یک جاذبه صرف باشد قابل اتکا نیست، بسیار متزلزل است، چرا که مبتنی بر یک پدیده موقتی است. این احساس معمولاً چندان دوام نمی‌آورد، بنابراین بعد از مدتی از میان خواهد رفت. پس جای تعجب نیست اگر چنین رابطه‌ای دچار مشکل شود و ازدواج مبتنی بر آن نیز بدفرجام باشد... اما نظر خود شما چیست؟»

من پاسخ دادم: «بله در این مورد با شما هم عقیده هستم. چنین به نظر می‌رسد که در هر نوع رابطه‌ای این احساس ناگهانی به تدریج سرد می‌شود.

بعضی پژوهش‌ها نشان داده است که کسانی که فکر می‌کنند این شهوت و عشق ناگهانی در رابطه آنها با همسرشان اهمیت بسیار زیادی دارد، احتمالاً دچار سرخوردگی می‌شوند و رابطه آنها به طلاق می‌انجامد. یک روان‌شناس اجتماعی به نام الن برشاید^۱ در دانشگاه مینسوتا به این موضوع توجه کرده و به این نتیجه رسیده است که این احساسات تند و زودگذر می‌توانند سرنوشت یک رابطه را خراب کنند. او و همکارانش احساس می‌کردند که افزایش نرخ طلاق در بیست سال گذشته تا حدودی به خاطر همین اولویتی است که افراد به احساسات آنی و زودگذر خود می‌دهند. اما یک مشکل این است که این نوع احساسات را مشخصاً نمی‌توان برای مدت بسیار طولانی حفظ کرد....»

دالایی لا ما گفت: «کاملاً درست می‌گویید. بنابراین وقتی که با مشکل در رابطه با دیگران روبه‌رو می‌شویم بررسی و فهم ماهیت رابطه اهمیت زیادی دارد.

همان طور که بعضی از رابطه‌ها مبتنی بر جاذبه‌های جنسی گذرا هستند، می‌توانید انواع دیگری از رابطه را تصور کنید که در آن انسان در یک حالت احساسی عالی قرار دارد و به این نتیجه می‌رسد که همسر او ممکن است چندان جذاب نباشد، اما آدم مهربان، خوب، و آرامی است. روابطی که بر شالوده این نوع پیوندها استوار شده باشند معمولاً دوام بیشتری دارند، چرا که میان دو نفر همواره نوعی ارتباط اصیل و در سطحی انسانی برقرار است....»

دالایی لا ما چند لحظه مکث کرد؛ انگار در مورد موضوع فکر می‌کرد. سپس اضافه کرد: «البته باید این نکته را روشن کنم که آدم می‌تواند با کسی دارای پیوند خوب و سالم باشد که این پیوند در عین حال جاذبه جنسی را هم

به عنوان یکی از اجزای این رابطه شامل شود. بنابراین به نظر می‌رسد که اساساً دو نوع رابطه مبتنی بر جاذبه جنسی وجود دارد. یک نوع از این روابط صرفاً متکی بر میل جنسی محض است. در این مورد انگیزه یا محرک اصلی رابطه، نوهی حس ارضای موقتی است. در این نوع رابطه، طرفین بیش از آنکه به عنوان دو انسان با یکدیگر پیوند داشته باشند، شبیه دو شیء هستند. این رابطه نمی‌تواند رابطه محکمی باشد. اگر رابطه دو انسان تنها مبتنی بر میل جنسی باشد، و احترام متقابلی در کار نباشد، این رابطه بیشتر شبیه نوهی خودفروشی است، که در آن هیچ یک از طرفین برای دیگری احترام قائل نیست. رابطه مبتنی بر میل جنسی صرف شبیه خانه‌ای است که در یخ بنا شده باشد؛ و با آب شدن یخ، آن بنا فرو می‌ریزد.

با این حال نوع دیگری از رابطه مبتنی بر جاذبه جنسی هم وجود دارد که در آن جاذبه یاد شده شالوده اصلی آن رابطه نیست. در این رابطه دوستانه نوهی درک از ارزش نفر مقابل وجود دارد که مبتنی بر این برداشت است که دوست شما فردی مهربان، خوب و آرام بوده در نتیجه شما نسبت به او احترام قائل می‌شوید و منزلت او را می‌پذیرید. هر نوع رابطه‌ای که مبتنی بر این احساس باشد هم دیرپاتر و هم قابل اتکاه‌تر است؛ و با شخصیت انسانی شما هم تناسب بیشتری دارد. برای ایجاد چنین رابطه‌ای، آنچه اهمیت دارد، صرف وقت کافی برای شناخت طرف مقابل به شکلی درست است؛ یعنی شناخت ویژگی‌های اصلی کسی که به دوستی اختیاری کرده‌اید.

بنابراین وقتی کسی از من در مورد ازدواج با نفر دیگری سؤال می‌کند، من معمولاً از او می‌پرسم که چه مدت است که طرف مقابل را می‌شناسد. اگر این مدت آشنایی به چند ماه برسد ابراز عقیده می‌کنم که این مدت کافی نیست. اما اگر بگویند که چند سال است او را می‌شناسم، به نظر من بهتر است. چیزی که در چنین رابطه دیرپایی اهمیت دارد این است که زوج مورد

نظر تنها چهره یا ظاهر یکدیگر را نمی‌شناسند بلکه ماهیت و ویژگی‌های همیق یکدیگر را نیز می‌شناسند...

این شبیه همان حرف مارک تواین است که می‌گفت هیچ مرد و زنی نمی‌فهمند که عشق واقعی چیست مگر آنکه دست‌کم ۲۵ سالی از زندگی مشترکشان گذشته باشد.»

دالایی لاما سر خود را تکان داد و چنین گفت: «بله... بنابراین من فکر می‌کنم دلیل بروز مشکلات، نبود زمان کافی برای شناخت یکدیگر است. به هر حال تصور من این است که اگر کسی می‌خواهد یک رابطه راضی‌کننده و واقعی با فرد دیگری ایجاد کند، بهترین شیوه برای تحقق این امر شناخت همیق طبیعت طرف مقابل و ارتباط با او در همان سطح است، و نه رابطه‌ای که صرفاً مبتنی بر ویژگی‌های مصنوعی باشد. در این نوع رابطه، مهربانی ریشه دار نقشی اساسی دارد.

از بسیاری کسان شنیده‌ام که ازدواجشان معنایی همیق‌تر از یک رابطه جنسی صرف داشته است و پیوند زناشویی دو نفر، به هم پیوستگی زندگی آنها، و فراز و فرود آن، و داشتن یک رفاقت واقعی است. اگر در این ادها صداقتی وجود داشته باشد، من معتقدم که مناسب‌ترین شالوده برای ایجاد یک رابطه دوستانه ایجاد می‌شود. یک رابطه محکم باید شامل حس تعهد و مسئولیت نسبت به طرف مقابل باشد. البته تماس جسمی، رابطه جنسی طبیعی و مناسب بین دو نفر می‌تواند رضایتی را ایجاد کند که تأثیری آرام‌بخش بر ذهن آدمی دارد، اما اگر از منظری زیست‌شناسانه صحبت کنیم، هدف نهایی یک رابطه جنسی تولید مثل است. و برای رسیدن به این خایت، شما باید نسبت به فرزنددی که به وجود می‌آورد احساس تعهد داشته باشید، تا او بتواند زنده بماند و به بقای خود ادامه بدهد. بنابراین ایجاد حس مسئولیت و تعهد در خود بسیار مهم است، و بدون آن رابطه میان شما و نفر

مقابل تنها رضایتی موقتی در پی خواهد داشت. این رابطه صرفاً برای تفریح خوب است. «دالایی لاما خندید؛ خنده‌ای که انگار ناظر بر رفتارهای متنوع آدمی بود.

روابط مبتنی بر عشق

این که آدم با مردی با حدود ۶۰ سال سن که در تمام زندگی خود مجرد بوده است درباره رابطه جنسی و ازدواج سخن بگوید، تا حدودی عجیب بود. به نظر نمی‌آمد که دالایی لاما از صحبت درباره این مسائل بیزار باشد، اما در بیان اظهارات خود تا حدودی بی‌علاقه می‌نمود.

آن شب وقتی که درباره گفت‌وگوهایم با دالایی لاما فکر می‌کردم، به نظرم رسید که هنوز یک جزء مهم از روابط انسانی هست که ما هنوز درباره آن بحث نکرده‌ایم، و من می‌خواستم بدانم که در این مورد چگونه می‌اندیشد، بنابراین فردای آن روز موضوع مورد نظر خود را مطرح کردم. آغاز صحبت من چنین بود: «دیروز ما در مورد روابط انسانی و اهمیت استقرار رابطه یا ازدواج بر چیزی بیش از رابطه جنسی بحث می‌کردیم. اما در فرهنگ غرب آنچه که مهم است تنها رابطه مبتنی بر عمل جنسی نیست بلکه موضوع عشق مطرح است؛ موضوع عاشق شدن، گرفتار عشق کسی شدن، که به نظر چیز کاملاً مطلوبی می‌آید. در فیلم، ادبیات و فرهنگ عامه این نوع عشق روماتیک همواره مورد ستایش قرار گرفته است. نظر شما در این مورد چیست؟»

دالایی لاما بدون مکث گفت: «من فکر می‌کنم که صرف‌نظر از این که جست‌وجوی عشق روماتیک چه تأثیری بر رشد روحانی و عمیق آدمی می‌گذارد، حتی از نظرگاه یک زندگی متعارف، آرمانی کردن این نوع عشق روماتیک می‌تواند عملی افراط کارانه باشد. این نوع احساس با رابطه مبتنی

بر مهربانی اصیل و همدلانه تفاوت دارد و نمی‌توان آن را چیزی مثبت دانست. عشق روماتیک مبتنی بر خیالپروری است، چیزی دست‌نیافتنی، و از این رو می‌تواند منشأ نومیدی و یأس باشد. بنابراین با این استدلال نمی‌توان عشق روماتیک را چیزی مثبت دانست.

در لحن دالایی لاما چنان قاطعیتی وجود داشت که مخاطب را به این فکر می‌انداخت که او دیگر سخنی ندارد که در این باره بگوید. من که در جامعه‌ای بزرگ شده‌ام که عشق روماتیک را بسیار گرامی می‌دارد، به نظرم رسید که دالایی لاما این نوع احساس را بیش از حد سبک می‌شمارد. تصور من بر این بود که با توجه به تربیت راهبانه دالایی لاما او لذات ناشی از عشق روماتیک را نمی‌تواند به طور کامل درک کند و سؤال‌پنج کردن او در مورد مسائل مرتبط با عشق روماتیک همان قدر بی‌فایده است که آدم از او بخواهد که به پارکینگ بیاید و جعبه دنده ماشین مرا تعمیر کند. من که تا حدودی ناامید شده بودم چند دقیقه‌ای با یادداشت‌های خود سرگرم شدم و سپس به موضوع‌های دیگر پرداختم.

چه چیزی است که عشق روماتیک را تا این حد جذاب می‌کند؟ وقتی آدم به این پرسش فکر می‌کند، به این نتیجه می‌رسد که عشق روماتیک مبتنی بر تمایل جنسی و شهوانی آمیزه‌ای از عوامل فرهنگی، زیستی و روانی است. در فرهنگ غرب اندیشه عشق روماتیک در ۲۰۰ سال گذشته تحت تأثیر جنبش روماتیسیسم بوده است؛ جنبشی که درک و دریافت ما را از جهان شکل داده است. روماتیسیسم جنبشی در نفی ویژگی‌های عصر روشنگری است که بیشتر بر قدرت استدلال و تعقل آدمی متکی بوده است. جنبش جدید تنها پدیده‌هایی چون الهام، عاطفه، و احساس را گرامی می‌دارد. روماتیسیسم اهمیت جهان حسی و تجربه ذهنی فرد را گرامی دارد و بیشتر معطوف به جهان تخیل و دستیابی به جهانی است که شکل آرمانی شده

گذشته‌ای دور نیست؛ چنانکه آینده‌ای ناکجاآبادی را هم آرمانی نمی‌کند. این نوع تفکر نه تنها در هنر و ادبیات تأثیر عمیقی داشته است بلکه در سیاست و تمامی جنبه‌های گسترده فرهنگ امروزی غرب هم مؤثر بوده است.

مهم‌ترین عنصر در جست‌وجوی ما برای عشق افلاطونی حس عاشق شدن است. عواملی بسیار قوی در کار هستند تا ما را به جست‌وجوی این احساس رهنمون شوند؛ چیزی که بسیار فراتر از پاسداشت عشق روماتیک است و ما در فرهنگ خود آن را در اختیار داریم. بسیاری پژوهشگران احساس می‌کنند که این نیروها از آغاز تولد در ساختار وراثتی ما به ودیعه نهاده شده‌اند. حس عاشق شدن که همواره با حس جاذبه جنسی همراه است چه بسا که جزء غریزی از پیش تعیین‌شده و وراثتی در رفتار ما باشد. از منظر تکاملی، وظیفه اول هر ارگانیسم زنده‌ای زنده ماندن، تولید مثل، و ایجاد اطمینان از بقای نسل است. از این رو این به نفع ماست اگر چنان برنامه‌ریزی شده باشیم که عاشق شویم؛ این ویژگی توان ما را برای ادامه حیات و تولید مثل افزایش می‌دهد. پس ما سازوکاری درونی داریم که به انجام این روند کمک می‌کند، و در برابر انگیزه‌های معینی واکنش نشان می‌دهد، ذهن ما را به کار می‌اندازد و مواد شیمیایی موجود در بدن ما را چنان به حرکت در می‌آورد که احساس سرخوشی کنیم. و آنگاه که مغز ما تحت تأثیر این مواد شیمیایی قرار می‌گیرد، میل به عاشق شدن در ما چنان قوی می‌شود که هر احساس دیگری را می‌توانیم ندیده بگیریم.

نیروهای روانی محرک ما در جست‌وجوی حس عاشق شدن درست مثل نیروهای زیستی تعیین‌کننده هستند. سقراط در روایت افلاطون داستان اسطوره آریستوفونس را روایت می‌کند که به سرچشمه‌های عشق جنسی مربوط است. بر اساس این اسطوره، اولین ساکنان زمین موجوداتی دایره‌ای شکل بودند که چهار دست و چهار پا داشتند و پشت و پهلوی آنها دایره‌ای

شکل بود. این موجودات خودکفا و فاقد جنسیت موجوداتی جاهل بودند و همواره به خدایان هجوم می‌آوردند. زئوس برای مجازات آنها صاعقه‌ای بر ایشان فرود آورد و بدن آنها را از میان دو نیم کرد، به طوری که هر موجود اینک به دو بخش تقسیم شده بود و هر پاره در آرزوی آن بود که به پاره دیگر بپیوندد.

اروس^۱ یا انگیزه معطوف به عشق روماتیک و شهوانی را می‌توان همین گرایش قدیمی به در آمیختن به نیمه دوم خود دانست. به نظر می‌رسد که این انگیزه از نیازهای ناخودآگاه و عمومی بشر باشد. این احساس شامل نیاز به درآمیختن با دیگری، و یکی شدن با معشوق است. روان‌شناسان این حالت را فروریزیِ مرزهای «خود» می‌دانند. بعضی‌ها فکر می‌کنند که این فرایند به تجربه‌های اولیه ما بستگی دارد، و تلاشی است ناخودآگاه برای بازسازی تجربه‌ای که ما در دوران نوزادی داشته‌ایم، یعنی وضعیتی که در آن کودک کاملاً با پدر و مادر خود احساس نزدیکی می‌کند.

شواهدی وجود دارد که نوزادان میان خود و باقی دنیای پیرامونشان تفاوتی قائل نیستند، احساس هویت شخصی ندارند، یا دست کم هویت خود را با مادرشان، دیگران و همه اشیاء پیرامونشان یکی می‌بینند. نوزادان نمی‌دانند که وجودشان کجا پایان می‌گیرد و وجود دیگران کجا آغاز می‌شود، و به عبارتی دیگر موقعیت اشیاء را تشخیص نمی‌دهند. از نظر آنها اشیاء هستی مستقلی ندارند. اگر نوزاد با شیئی تعامل نداشته باشد، معنی آن این است که آن شیء اساساً وجود ندارد. به عنوان مثال اگر یک جفجغه در دست داشته باشد، آن جفجغه را جزئی از وجود خودش می‌داند؛ حالا اگر جفجغه را از او بگیرند به طوری که آن را نبیند، از نظر او دیگر جفجغه وجود ندارد. مغز در هنگام تولد به طور کامل شکل نگرفته است اما با رشد طفل مغز

به حالت بلوغ می‌رسد و رابطه متقابل کودک و جهان پیچیده‌تر شده کودک دارای حس هویت شخصی می‌شود؛ یعنی وجود یک «من» در برابر «دیگران». همراه با این روند نوعی حس انزوا هم به وجود می‌آید، و به تدریج طفل متوجه می‌شود که دارای محدودیت‌هایی هست. شکل‌گیری هویت البته در تمام طول دوران کودکی و بلوغ، و در جریان تماس کودک با جهان، ادامه می‌یابد. حس هویت افراد نتیجه گسترش بازنمودهای درونی است که بیشتر با تأمل بر اولین تعامل‌های انسان با آدم‌های مهم در زندگیش به وجود می‌آید؛ این تأمل به نقش انسان در زندگی هم مربوط می‌شود. هویت شخصی و ساختار درونی روانی به تدریج حالتی پیچیده‌تر به خود می‌گیرد.

اما جزئی از وجود ما هست که همچنان تمایل به بازگشت به مراحل اولیه حیات را دارد؛ مرحله‌ای که در آن هیچ‌گونه احساس انزوا یا جدایی وجود ندارد. بسیاری از روان‌شناسان معاصر احساس می‌کنند که تجربه «یگانگی» اولیه در ذهن ناهوشیار ما درآمیخته است و ما حتی در دوران پس از بلوغ در ذهن ناهوشیار خود و نیز در خیالپروری خصوصیمان با این تجربه سروکار داریم. روان‌شناسان معتقد هستند که درآمیختن با محبوب، بازتاب تجربه درآمیختگی نوزاد با مادر در دوران کودکی است؛ این تجربه حس جادویی یگانگی را بازسازی می‌کند.

به این ترتیب تعجبی ندارد که جست‌وجو برای یافتن عشق روماتیک تا این حد در وجود آدمی قوی است. پس مشکل کجاست و چرا دالایی لا‌ما به این آسانی ادها می‌کند که جست‌وجوی عشق پدیده‌ای منفی است؟

من تصور می‌کردم که بنا گذاشتن یک رابطه بر شالوده عشق روماتیک و پناه جستن در عشق می‌تواند سرچشمه شادمانگی باشد. یکی از بیماران سابق من به نام دیوید در خاطر من زنده شد. دیوید که معماری ۳۴ ساله بود با نشانگان شناخته شده یک افسردگی شدید به من مراجعه کرد، و توضیح داد

که احتمالاً منشأ افسردگی او اضطراب‌های مربوط به مسائل کاری است اما در همین حال گفت که این حالت به طور ناگهانی در او به وجود آمده است. من و دیوید ابتدا در مورد استفاده از یک داروی ضدافسردگی صحبت کردیم، و او هم موافق بود که این دارو را مصرف کند، در نتیجه استفاده از این داروی ضدافسردگی را آغاز کردیم. درمان دارویی در عمل بسیار مؤثر بود و سه هفته بیشتر طول نکشید که نشانه‌های شدید بیماری از بین رفت و او به حال عادی خود برگشت. اما در بررسی سابقه دیوید طولی نکشید که متوجه شدیم علاوه بر این افسردگی حاد از نوعی افسردگی مزمن هم سال‌هاست که رنج می‌برد. پس از اینکه دیوید از دست افسردگی حاد خود خلاص شد با بررسی گذشته او را شروع کردیم و به دنبال دینامیسم‌های روان‌شناختی درونی برآمدیم که احتمالاً دلیل افسردگی مزمن او بود. پس از چند جلسه دیوید با حالتی حاکی از سرخوشی به من مراجعه کرد و گفت که حالش بسیار خوب است و سال‌هاست که این قدر حالش خوش نبوده است.

واکنش من نسبت به این خبر عجیب این بود که فکر کردم شاید او گرفتار یک بحران مانیا شده است و حالت‌های روانی او دستخوش اختلال گشته است، اما مسئله این نبود.

او به من گفت: «عاشق شده‌ام. هفته پیش او را در محل کارم دیدم. او زیباترین دختری است که تا به حال دیده‌ام... در طول این هفته هر شب با هم بیرون رفتیم و نمی‌دانم، اما انگار از نظر روحی خیلی به هم نزدیک هستیم. ما می‌توانیم یکدیگر را کامل کنیم. برایم باورکردنی نیست! من دو سه سال است که با هیچ دختری ارتباط نداشته‌ام و به جایی رسیده بودم که فکر می‌کردم دیگر هرگز با هیچ زنی تماس نخواهم داشت؛ بعد ناگهان او پیدا شد.»

دیوید در آن جلسه تنها در مورد امتیازات این خانم با من صحبت کرد. «من فکر می‌کنم که ما از هر جهت به درد هم می‌خوریم. این فقط یک گرایش

جنسی نیست؛ ما علاقه‌مان به چیزها درست مثل هم است و به شکل عجیبی شبیه به هم فکر می‌کنیم. البته من آدم واقع‌بینی هستم و متوجه می‌شوم که هیچ کس کامل نیست.... همین چند شب پیش بود که وقتی دیدم با چند تا از پسرهای توی رستوران خوش و بش می‌کند کمی از او دلخور شدم... اما وقتی که در این مورد با هم بحث کردیم مسئله حل شد.»

در همان هفته دیوید دوباره به من مراجعه کرد تا اطلاع بدهد که قصد دارد دیگر برای درمان پیش من نیاید. او گفت: «اوضاع کاملاً روبه‌راه شده است. به نظرم نمی‌آید که لازم باشد درمان را ادامه بدهم. افسردگی من رفع شده و مثل بچه‌ها راحت می‌خوابم. کارم را خوب انجام می‌دهم و روابطم هم با افراد در محل کار هر روز بهتر و بهتر می‌شود. فکر می‌کنم که از جلساتی که با شما داشته‌ام استفاده کرده‌ام، اما در حال حاضر که واقعاً ضرورتی ندارد، لزومی نمی‌بینم که پولم را صرف این جلسات روان‌کاوی بکنم.»

من به دیوید گفتم که از بهتر شدن حال او خوشحالم اما در همین حال یادآوری کردم که در گذشته او و در محیط خانوادگیش مسائلی را فهمیده‌ام که در واقع منشأ افسردگی مزمن او بوده است. در همان حال متوجه شدم که او به اصطلاح روان‌کاوان به دفاع از خود و مقاومت پرداخت.

حرف‌های من او را قانع کرد. گفت: «خوب این مسائل درست است، اما من فکر می‌کنم که بیشتر افسردگی من ناشی از تنهایی بوده است؛ احساس می‌کردم چیزی کم دارم. یا کسی که بتوانم با او درد دل کنم... حالا این آدم را پیدا کرده‌ام.»

او اصرار داشت که کار روان‌کاوی را همان روز و برای همیشه تمام کنم. قرار و مداری گذاشتیم که دکتر خانوادگی آنها نظارتی بر رژیم دارویی او داشته باشد و بقیه ملاقاتمان به گفت‌وگوی معمولی گذشت، و در پایان من به او اطمینان دادم که هرگاه مایل باشد می‌تواند به من مراجعه کند.

چند ماه بعد دیوید دوباره به مطب من آمد.

او با لحنی افسرده گفت: «بدبخت شدم. دفعه پیش که شما را دیدم اوضاع خیلی روبه راه بود و من فکر کردم که همسر ایده آل خود را پیدا کرده‌ام؛ حتی موضوع ازدواج را هم مطرح کردم. اما انگار هرچه به او نزدیک تر شدم او از من بیشتر فاصله گرفت و بالاخره هم رابطه اش را با من قطع کرد. پس از این ماجرا حدود دو هفته به شدت افسرده شدم. حتی به او تلفن می‌زدم و سکوت می‌کردم تا صدایش را بشنوم. گاهی هم از کنار محل کارش می‌گذشتم که ببینم آیا ماشینش آنجا هست یا نه. بعد از حدود یک ماه از این کارها خسته شدم به نظرم حالت مسخره‌ای داشت... و عاقبت نشانه‌های افسردگی در من رو به کاهش گذاشت. منظورم این است که در حال حاضر خوب غذا می‌خورم و خوب هم می‌خوابم و کارم را هم خوب انجام می‌دهم. ضمناً انرژی کافی هم دارم اما همچنان احساس می‌کنم که چیزی را گم کرده‌ام. درست همان احساسی را دارم که از سال‌ها پیش داشته‌ام...»

ما کار درمان را دوباره آغاز کردیم.

چنین به نظر می‌رسد که عشق به تنهایی نمی‌تواند سرچشمه شادمانگی باشد. شاید دلایی لاما در نفی عشق به عنوان شالوده یک رابطه دوستانه چندان هم اشتباه نمی‌کرد. شاید او با بررسی دقیق، طبیعت واقعی عشق روماتیک را توصیف کرده بود؛ نه اینکه بخواهد با توجه به سابقه تربیت خود یک داوری منفی درباره عشق کرده باشد. حتی مرجع بی طرفی مثل فرهنگ لغت هم در برابر واژه‌های رومانس و روماتیک تعاریف متعددی را قرار می‌دهد که در میان این تعاریف واژه‌هایی چون «قصه وار»، «مبالغه آمیز»، «دوربین»، «تخیلی»، «غیر عملی»... دیده می‌شوند. روشن است که در مسیر تمدن غربی در نقطه‌ای، یک تغییر اساسی رخ داده است. مفهوم قدیمی اروس که در آن حس پنهان یکی شدن یا درآمیختن با دیگری وجود دارد معنای

معنای تازه‌ای پیدا کرده است. رومانس کیفیتی مصنوعی به خود گرفته و با نوعی وسوسه و فریب همراه شده است؛ کیفیتی که باعث شد اسکار وایلد بگوید: «وقتی کسی عاشق باشد، ابتدا خود را فریب می‌دهد و عاقبت کار او فریب دادن دیگران است. این همان چیزی است که جهان آن را رومانس می‌خواند.»

بیشتر ما نقش قرابت و رفاقت را به عنوان جزئی از شادمانگی آدمی تجربه کرده‌ایم. در این مورد هیچ تردید وجود ندارد. اما اگر کسی در متن یک رابطه به دنبال رضایتی ماندگار است، شالوده این رابطه باید استوار باشد. به همین دلیل است که دلایی لا ما ما را تشویق می‌کند که مبنایی را به درستی شناسایی کنیم. جاذبه جنسی یا حتی حس شدید عاشق شدن ممکن است باعث شود که میان دو نفر پیوندی ایجاد شود و آنها را به سوی یکدیگر بکشاند، اما همان طور که در درست کردن چسب‌های خوب معمول است، این پیوند اولیه باید با عناصر دیگری هم ممزوج شود تا بتواند در خدمت پیوندی دیرپا و ماندگار قرار بگیرد. در تشخیص این عناصر بار دیگر به رویکرد دلایی لا ما برای ایجاد رابطه‌ای قوی رجوع می‌کنم. پیوند ما با دیگران باید بر شالوده مهربانی، محبت و احترام متقابل بنا شود. پایه‌ریزی روابط بر این ویژگی‌ها نه تنها میان ما و همسرمان، بلکه در ارتباط با دوستان و آشنایان، و حتی غریبه‌ها پیوندی ژرف و معنی‌دار ایجاد می‌کند، و امکانات و فرصت‌هایی نامحدود را در اختیار ما می‌گذارد.

فصل هفتم

ارزش و فواید احساس همدردی

تعریف حس همدردی

ضمن پیشرفت گفت‌وگوهایم با دلایلی لاما متوجه شدم که از نظر او حس همدردی در مقایسه با احساساتی چون مهربانی و محبت، به منزله ابزار برای بهبود رابطه با دیگران، نقش مهم‌تری دارد. در واقع برای من روشن شد که دلایلی لاما به عنوان یک بودایی حس همدردی را بخش جدایی ناپذیری از روش روحانی خود تلقی می‌کند.

پرسیدم: «با توجه به آنکه آیین بودا حس همدردی را یکی از اجزاء اصلی رشد روحانی انسان تلقی می‌کند، آیا ممکن است تعریف خود را از حس همدردی برای من بگویید؟»

دلایلی لاما پاسخ داد: «حس همدردی را می‌توان کم و بیش بر اساس نوع وضعیت ذهنی انسان تعریف کرد که این وضعیت باید پرخاشگری، خشونت، و ضرر و زیانی نداشته باشد. حس همدردی نوعی نظرگاه ذهنی است که مبتنی است بر امید به اینکه دیگران احساس رنج نکنند. این دیدگاه

باید با نوعی حس تعهد، مسئولیت، و احترام نسبت به دیگران همراه باشد. در تعریف واژه همدردی، یعنی همان لغت تبتی تسیوا^۱، معنای دیگری هم وجود دارد که شامل حس گرایش به پدیده‌های مطلوب برای خودِ شخص است. برای اینکه حس همدردی را در خود تقویت کنیم در آغاز کار باید میل داشته باشیم به اینکه خود از ابتلای به رنج مصون باشیم و این احساس را به نحوی در خود تقویت کنیم که دیگران را هم در بر بگیرد.

در حال حاضر وقتی کسی از حس همدردی سخن می‌گوید، به گمان من این خطر وجود دارد که حس همدردی با احساس تعلق خاطر اشتباه گرفته شود. بنابراین وقتی ما از همدردی سخن می‌گوییم، باید اول بین دو نوع حس عشق یا محبت تمایز قائل شویم. نوعی از حس همدردی وجود دارد که با تعلق خاطر درآمیخته است؛ حس مهار کردن دیگری، یا دوست داشتن کسی به نحوی که او هم شما را دوست باشد. این نوع معمولی عشق یا مهربانی کاملاً جهت‌دار و محدود است، و رابطه مبتنی بر آن به خودی خود رابطه پایداری نیست. این نوع رابطه ناقص، که مبتنی است بر شناسایی یک فرد و برداشت از او به عنوان یک دوست، ممکن است به نوعی تعلق خاطر عاطفی یا حس قرابت منجر شود. اما اگر در وضعیت مورد نظر تغییر حادث شود، مثلاً اختلاف سلیقه‌ای پیش بیاید، یا دوست آدم دست به عملی بزند که او را عصبانی کند، بلافاصله تصویر ذهنی فرد تغییر کرده، مفهوم دوست من معنای خود را از دست می‌دهد. پس در چنین حالتی احساس می‌کنید که آن تعلق خاطر عاطفی از میان می‌رود و به جای آن حس عشق و علاقه ممکن است شما در مورد دوست خود احساس نفرت کنید. بنابراین این نوع علاقه که مبتنی بر تعلق خاطر است می‌تواند به آسانی تبدیل به حس نفرت شود.

اما نوع دیگری از حس همدردی هم وجود دارد که نسبتی با آن تعلق

خاطر ندارد، و آن حس همدردی اصیل و واقعی است. این نوع از حس همدردی مبتنی بر این واقعیت نیست که فلان شخص برای من آدم عزیزی است. بلکه حس اصیل همدردی مبتنی بر یک منطقی است که شالوده آن باور به این است که همه انسان‌ها نوعی تمایل درونی برای شاد بودن و غلبه بر رنج دارند؛ چنان که من نیز این احساس را دارم. و همه انسان‌ها، درست مثل خود من، این حق طبیعی را دارند که تمایل بنیادی یادشده را ارضا کنند. بر شالوده به رسمیت شناختن این اشتراک، شما با دیگران احساس پیوند و نزدیکی می‌کنید. وقتی که شالوده رابطه شما چنین باشد، حس همدردی شما هم در مورد دوست یا دشمن فرقی نمی‌کند و مبتنی بر حق بنیادین همه افراد برای زندگی شادمانه‌تر است. پس بر این مبنا است که شما به بازتولید عشق و مهربانی می‌پردازید، و این حس اصیل همدردی است.

بنابراین می‌توان گفت که تمایز میان این دو نوع حس همدردی، و تقویت حس اصیل همدردی، می‌تواند در بهبود زندگی روزمره ما بسیار مفید باشد. به عنوان مثال در ازدواج به طور کلی نوعی حس تعلق خاطر عاطفی وجود دارد، اما من فکر می‌کنم که در این رابطه، حس اصیل همدردی را هم می‌توان یافت؛ احساسی که مبتنی بر احترام متقابل دو انسان به یکدیگر است، و به این ترتیب است که ازدواج می‌تواند پایدار بماند. اگر این حس تعلق خاطر عاطفی فاقد گرایش یاد شده به همدردی باشد، ازدواج نمی‌تواند پایدار بماند، و احتمال از هم پاشیدن سریع آن وجود دارد.»

فکر ایجاد نوع متفاوتی از حس همدردی، نوعی همدردی تمام‌تر و کلی‌تر که با احساسات شخصی درآمیخته نباشد به گمان من کار دشواری بود. این مطلب را در ذهن خود مرور می‌کردم، و اندیشه‌های خود را در قالب یک پرسش به این صورت مطرح کردم: «اما عشق یا حس همدردی یک حس ذهنی است. به نظر می‌رسد که لحن عاطفی یا احساس عشق و همدردی با

یکدیگر یکی است و فرقی نمی‌کند که با تعلق خاطر شخصی همراه باشد، یا اینکه به قول شما اصیل باشد. بنابراین اگر شخص این احساس یا عاطفه را به هر دو شکل خود تجربه کند، چرا باید میان آنها تمایز قائل شد؟»

دالایی لاما با قاطعیت پاسخ داد: «اولاً فکر می‌کنم که از لحاظ کیفی میان عشق اصیل و عشق مبتنی بر تعلق خاطر تفاوتی وجود دارد. این دو احساس یکی نیستند. عشق واقعی قوی‌تر و گسترده‌تر است و کیفیتی عمیق دارد. عشق اصیل پایدارتر و بیشتر قابل اتکاست. به عنوان مثال وقتی می‌بینید حیوانی از درد به خود می‌پیچد، مثلاً ماهی‌ای که قلاب به دهانش افتاده است، ممکن است این احساس را تجربه کنید که قادر به تحمل دردکشیدن آن حیوان نیستید. این احساس مبتنی بر پیوند شما با آن حیوان خاص نیست، و آن حیوان را دوست خود نمی‌دانید. شما احساس همدلی خود را بر این شالوده بنا کرده‌اید که جانوران هم احساس دارند، می‌توانند درد را تجربه کنند و این حق را دارند که درد نکشند. بنابراین، این نوع از همدردی که با تعلق خاطر درآمیخته نیست، هم احساسی عمیق‌تر است، و هم در بلندمدت بیشتر دوام می‌آورد.»

من که به موضوع احساس همدردی علاقه پیدا کرده بودم ادامه دادم: «با این مثالی که در مورد ماهی‌ای زدید که قلاب به دهان او گیر کرده است، به نکته بسیار مهمی اشاره کردید: این حس مربوط می‌شود به اینکه آدم می‌فهمد که نمی‌تواند دردکشیدن یک حیوان را تحمل کند.»

دالایی لاما گفت: «بله. در واقع به یک معنا می‌توان همدردی را به عنوان حسی تعریف کرد که به عدم تحمل رنج کشیدن دیگران مربوط می‌شود. برای این که این حس را در خود ایجاد کنیم باید اول از رنج دیگری درک و دریافت دقیقی داشته باشیم. بنابراین من فکر می‌کنم هرچه آدم از موضوع رنج درک عمیق‌تری داشته باشد، و انواع رنج‌هایی را که آدمی در معرض آن است

بشناسد، حس همدردی او هم عمیق‌تر خواهد بود»

این بار پرسش دیگری مطرح کردم: «بسیار خوب. من این واقعیت را می‌فهمم که آگاهی بیشتر از رنج دیگران می‌تواند ظرفیت آدمی را برای همدردی بالا ببرد. در واقع، براساس تعریف، همدردی به معنی این است که آدمی رنج دیگران را به درستی درک کند و در این رنج با او سهیم باشد. اما سؤال بنیادی‌تری هم وجود دارد: در حالی که ما تحمل رنج خودمان را هم نداریم، چرا باید به رنج دیگران اهمیت بدهیم؟ منظور من این است که، بیشتر ما برای پرهیز از رنج و درد دست به کارهای مختلفی می‌زنیم؛ حتی برای فرار از درد دارو مصرف می‌کنیم. پس چرا باید تا این حد در مورد رنج دیگران حساس باشیم؟» دلایی لاما بدون هیچ تردیدی پاسخ داد: «من احساس می‌کنم که میان رنجی که خود آدم حس می‌کند، و رنجی که در احساس همدردی با دیگران دارد تفاوت بسیار مهمی هست. تفاوتی که کیفی است.» دلایی لاما مکثی کرد و سپس در حالی که انگار احساسات من را هدف گرفته بود، گفت: «وقتی که شما درباره رنج خودتان فکر می‌کنید، این احساس در شما وجود دارد که انگار به طور کامل دست و پایتان بسته است. احساس می‌کنید که کاملاً تحت فشار قرار گرفتید و هیچ چاره‌ای جز تحمل ندارید. انگار تمام توانایی‌های شما و قابلیت‌های شما از کار افتاده است و قادر به هیچ کاری نیستید.

اما وقتی که حس همدردی داشته باشید، زمانی که متوجه رنج دیگری می‌شوید، شما هم احساس بی‌قراری می‌کنید و از وضعیت فرد یناد شده ناراحت هستید. در احساس موسوم به همدردی، نوع برخورد شما کاملاً متفاوت است؛ در پس پشت این حس ناراحتی، یک آگاهی بسیار عمیق و یک اراده قوی وجود دارد، چرا که شما در واقع به شکلی داوطلبانه و آگاهانه و برای هدفی متعالی‌تر، به رنج دیگری اندیشیده‌اید. در این حالت نوعی

احساس پیوند و تعهد وجود دارد، گرایش به نزدیک شدن به دیگران و ایجاد آمادگی برای حل مشکل آنها. این وضعیت درست شبیه کار قهرمانان ورزشی است. یک ورزشکار در جریان تمرین و آموزش، متحمل زحمات زیادی می‌شود؛ کار می‌کند، عرق می‌ریزد، و تحت فشار است. به گمان من این تجربه‌ای بسیار دردناک و خسته‌کننده به شمار می‌آید، اما ورزشکار این روند را تجربه‌ای دردآور نمی‌داند و آن را تجربه‌ای به حساب می‌آورد که با نوعی حس شادمانی توأم است. اما اگر همین ورزشکار در معرض یک کار جسمی طاقت‌فرسایی قرار گیرد که به آموزش ورزشی او ارتباطی ندارد، قطعاً برای او تجربه ناخوشایندی است. بنابراین دیدگاه ذهنی انسان در این مورد بسیار تعیین‌کننده است.»

این واژه‌ها، که با قاطعیت بیان شد مرا متوجه این نکته کرد که روند رنج کشیدن می‌تواند به تعالی انسان کمک کند.

پرسیدم: «شما می‌گویید که اولین گام در ایجاد این حس همدردی، درک رنج دیگران است. اما آیا در آیین بودایی روش‌های دیگری هم برای تقویت حس همدلی وجود دارد؟»

«بله. به عنوان مثال در آیین بودایی ماه‌هایی دو روش اساسی برای تقویت حس همدردی وجود دارد. این دو روش به روش علت و معلولی هفت نگاه‌ای و روش برابری و تعامل فرد با دیگران موسوم است. روش برابری و تعامل شیوه‌ای است که در فصل هشتم راهنمای زندگی بوداییان آمده است.»
 دلایی لا‌ما به ساعت خود نگاه کرد و با توجه با اینکه وقت گفت‌وگوی ما تمام شده بود گفت: «فکر می‌کنم در سخنرانی آخر این هفته، ما به بعضی تمرین‌ها و تمرکزهای مربوط به تقویت حس همدردی خواهیم پرداخت.»

او پس از گفتن این کلمات به گرمی لبخندی زد و از جای خود بلند شد تا به این ترتیب به گفت‌وگوی ما مهر پایانی گذاشته باشد.

ارزش واقعی زندگی انسان

در نشست بعدی بحث خود درباره حس همدردی را ادامه دادیم، و من چنین آغاز کردم: «ما در مورد اهمیت حس همدردی و نیز اعتقاد شما به مهربانی، محبت، و دوستی صحبت کردیم و این که شما این عوامل را به طور قطع پیش شرط لازم برای شادمانگی می دانید. اما فرض کنیم آدم ثروتمند و موفق نزد شما بیاید و به شما یادآور شود که علی رخم اعتقادی که شما به مهربانی و محبت دارید، او آدم مهربان و با محبتی نیست و صادقانه به شما بگوید که اهمیتی به دیگران نمی دهد و با آنها حس همدردی ندارد. فرض کنیم که این آدم مدعی شود که فردی معقول و عملگراست و حتی چه بسا روشن فکر باشد و اساساً به این نوع احساسات بهایی نمی دهد، اما از زندگی خود کاملاً راضی است و هیچ ناراحتی هم ندارد. کاروبارش بسیار خوب است، دوستان خوب و همسر و فرزندان شایسته دارد و رابطه اش با دیگران هم کاملاً مطلوب است. فرض کنیم که این آدم هیچ احساس کمبودی ندارد. از نظر این آدم مفروض تقویت حس همدردی، ایثار، محبت و امثال آن به ظاهر بسیار پسندیده است اما برای او فایده ای ندارد. و به نظرش می رسد که این حرف ها بیشتر احساسات است...»

دلایی لا ما در پاسخ گفت: «اولاً اگر کسی چنین ادعایی کرد، من در این که او واقعاً و به شکل عمیق شادمان باشد تردید می کنم. من واقعاً معتقدم که حس همدردی است که شالوده بقای انسان است، ارزش واقعی زندگی اوست، و بدون آن، انسان حتماً چیزی کم دارد. حساسیت عمیق نسبت به احساسات دیگران همان عشق و همدردی است و بدون آن، به گمان من در نحوه ارتباط انسان، حتی با همسرش هم مشکلاتی پیش می آید. اگر کسی واقعاً نسبت به احساسات و ناراحتی های دیگران بی اعتنا باشد، حتی در صورتی که میلیاردها دلار پول، تحصیلات عالی و چیزهای دیگر داشته

باشد، و در رابطه‌اش با خانواده و فرزندان هم مشکلی احساس نکند، و گرداگرد او هم دوستان ثروتمند و صاحب مقام باشند، به گمان من با وجود همه این چیزها که همگی مثبت هستند، رضایت او تنها در سطح، معنی می‌دهد.

اگر چنین آدمی همچنان مدهی باشد که کوچک‌ترین احساس همدردی با دیگران ندارد، و از این بابت احساس کمبودی هم نمی‌کند، کمک کردن به او برای فهم این که حس همدلی با دیگران چقدر مهم است کار دشواری خواهد بود....»

دلایی لا ما چند لحظه مکث کرد تا تعمق بیشتری بکند. سکوت‌های گاه به گاه او که در روند گفت‌وگوی ما پیش می‌آمد، سکوتی از سر خستگی نبود؛ برعکس نوعی نیروی جاذبه در آن احساس می‌شد، انگار می‌خواست به واژه‌های خود وزن و معنای بیشتری بدهد. عاقبت در ادامه گفت: «با این حال اگر چنین موردی هم وجود داشته باشد، نکاتی هست که من باید به آنها اشاره بکنم. اولاً پیشنهاد من به چنین آدمی این است که در مورد تجربه شخصی خود تأمل کند. او خواهد دید که اگر شخص دیگری نسبت به او همدلی نشان دهد، این امر او را خوشحال می‌کند. بنابراین بر مبنای همین تجربه، این تأمل به او کمک می‌کند که بفهمد وقتی نسبت به دیگران محبت و مهربانی نشان می‌دهد، آنها هم احساس بهتری خواهند داشت. از این رو تشخیص این واقعیت شاید باعث شود که او نسبت به حساسیت‌های عاطفی دیگران احترام بیشتری قائل شود و خود را موظف به ابراز همدلی و محبت نسبت به آنها ببیند. در همین حال او متوجه خواهد شد که هرچه آدم محبت بیشتری نشان بدهد، هشق بیشتری هم نثار او خواهد شد. به نظر من فهم این نکته نیاز به گذشت زمان زیادی ندارد، و در نتیجه این تأمل شالوده اعتماد و دوستی متقابل او با دیگران خواهد بود.

حال فرض کنید که این فرد مفروض همه این امکانات مادی را در اختیار داشت، در زندگی آدم موفق بود، دوستانی پیرامونش بودند، از لحاظ مالی احساس امنیت می‌کرد و... فکر می‌کنم حتی این امکان هم وجود دارد که چنین فردی خانواده و فرزندانی داشته باشد که از او راضی باشند چرا که او آدم موفق است و یک زندگی راحت را برای آنها تأمین کرده است. به گمان من حتی می‌توان قبول کرد که چنین آدمی علی‌رغم نداشتن حس همدلی و مهربانی، تا جایی، در زندگی خود احساس کمبود هم نکند. اما اگر این آدم مفروض احساس کند که اوضاعش کاملاً رو به راه است، و تقویت حس همدلی برای او ضرورت ندارد، به گمان من خود همین دیدگاه ناشی از جهل و نزدیک بینی اوست. حتی اگر دیگران به ظاهر با او رابطه خوبی داشته باشند، در حقیقت بیشتر این نوع روابط یا تعامل‌ها مبتنی بر این برداشت است که او آدمی موفق و ثروتمند است. این روابط به احتمال زیاد ناشی از ثروت و قدرت اوست و ارتباط چندانی با خود او ندارد. بنابراین به یک معنا آدم‌های پیرامون شخص مورد نظر هرچند از ناحیه او مهربانی و محبتی نمی‌بینند، ممکن است راضی باشند و انتظار بیشتری هم نداشته باشند. اما اگر مبنای این رابطه مست شود، و ثروت یا قدرت او کاستی بگیرد، دیگر کسی در پیرامون او باقی نمی‌ماند. در این مقطع شخص مفروض خواهد دید که نداشتن این حس مهربانی و محبت چه آثاری دارد، و همین امر باعث رنجش و ناراحتی او خواهد بود.

اما اگر انسان دارای حس مهربانی باشد، دیگران می‌توانند روی این حس حساب کنند و زمانی که دشواری‌های مالی پیش بیاید و یا قدرت فرد کاستی بگیرد، انسان هنوز هم چیزهایی دارد که دیگران را در آن سهیم کند. دارایی مادی همواره در معرض خطر است، اما حس مهربانی و همدلی چیزی است که همیشه می‌تواند همراه آدمی باشد.

یکی از مریدان دالایی لاما وارد اتاق شد و به آرامی برای ما چای ریخت. دالایی لاما ادامه داد: «البته توضیح این امر که احساس همدلی اهمیت زیادی دارد، آنهم وقتی که مخاطب شما آدمی سخت، فردگرا، و خودبین است، و تنها به منافع خود می‌اندیشد کار دشواری است. حتی ممکن است که آدم‌هایی باشند که نتوانند محبت خود را به کسانی که دوستشان دارند یا به آنها نزدیک هستند ابراز کنند. اما حتی برای چنین افرادی این امکان هست که بتوان با آنها به گفت‌وگو نشست و اهمیت حس همدلی و عشق را با این استدلال برای آنها مطرح کرد که داشتن این گونه احساسات حتی می‌تواند نفع شخصی آنها را هم تأمین کند. چنین آدمی طبیعی است که می‌خواهد سالم باشد، زندگی خوبی داشته باشد، و از آرامش، شادی و شادمانگی برخوردار باشد. اگر آنچه گفتم مطلوب چنین شخصی باشد، شواهدی علمی وجود دارد که می‌توان برای رسیدن به این اهداف، از احساس عشق و مهربانی هم استفاده کرد. شما به عنوان یک روان‌کاو شاید دلایل علمی در تأیید حرف من را داشته باشید.»

در پاسخ گفتم: «بله. فکر می‌کنم قطعاً شواهد علمی وجود دارد که تأثیرات جسمی و روانی مربوط به احساس همدلی را تأیید می‌کند.»

دالایی لاما گفت: «بنابراین به گمان من آموزش این واقعیت‌ها و بررسی‌های علمی به افراد می‌تواند باعث تشویق آنها به تقویت حس همدلی در آنها بشود. اما فکر می‌کنم که حتی اگر از این بررسی‌های علمی هم بگذریم، استدلال‌های دیگری نیز وجود دارد که افراد می‌توانند آنها را بفهمند و در تجارب روزمره خود به طور مستقیم به کار بگیرند. به عنوان مثال می‌شود گفت که فقدان حس همدلی منجر به نوعی شقاوت می‌شود. مثال‌های بسیاری وجود دارند که نشان می‌دهند افراد شقی معمولاً از نوعی نارضایتی و ناشادمانی رنج می‌برند؛ منظورم افرادی مثل استالین و هیتلر

هستند. چنین کسانی معمولاً دچار حس عدم امنیت و ترس می‌باشند، و حتی وقتی که خوابیده‌اند فکر می‌کنند همچنان دلیلی برای ترسیدن وجود دارد. این وضعیت می‌تواند برای بسیاری از افراد دشوار فهم باشد اما چیزی که می‌توان گفت این است که آنچه این افراد ندارند چیزی است که آدم‌های رحیم و همدل دارند، و آن نوعی حس آزادی و رهایی است، طوری که وقتی می‌خوابند کاملاً آرام هستند. افراد ستمگر و شقی هرگز چنین تجربه‌ای ندارند. چیزی همواره آنها را تحت فشار قرار می‌دهد، گریبانشان را می‌گیرد، و آنها آن حس راحتی خیال و آزادی را هرگز تجربه نمی‌کنند.»

دلایی لاما لحظه‌ای مکث کرد، سر خود را خاراند و ادامه داد: «هرچند چیزهایی که من می‌گویم تنها ناشی از تفکر من است، اما حدس می‌زنم که اگر از این افراد شقی پرسیده شود که در کدام مرحله از زندگیشان شادمانه‌تر بوده‌اند، در دوران کودکی که تحت مراقبت مادر بوده‌اند و با خانواده پیوند داشته‌اند، یا حالا که قدرت و نفوذ و موقعیت بیشتری دارند، فکر می‌کنم خواهند گفت که دوران کودکی آنها مطبوع‌تر بوده است. به نظر من حتی استالین هم در دوران کودکی مورد محبت مادرش قرار داشته است.»

در پاسخ گفتم: «همین موضوع استالین، به گمانم نمونه کاملی از همان چیزی است که شما می‌گویید؛ یعنی نتایج زیستن بدون احساس همدردی. معروف است که دو ویژگی اصلی که شخصیت او را تشکیل می‌داد همین شقاوت و احساس شکی بود که نسبت به دیگران داشت. او در واقع شقاوت را فضیلت می‌دانست و حتی نام خود را از جوگاشویلی به استالین تغییر داد که معنای آن مرد فولادی است. در گذر زمان او هر لحظه ستمگرتر و مشکوک‌تر شد. شکی که به دیگران داشت در واقع ابعادی افسانه‌ای دارد. ترس و شک او نسبت به دیگران عملاً منجر به تصفیه‌های خونین و چالش علیه گروه‌های مختلفی در کشورش شد که نهایتاً به زندانی کردن و اعدام میلیون‌ها نفر

انجامید. با این حال او همچنان در همه جا افراد را دشمن خود می‌دید. چیزی به زمان مرگ او نمانده بود که به خروشچف گفت که به هیچ کس حتی به خودش هم اعتماد ندارد. در نهایت او حتی وفادارترین همکاران خود را هم از میان برد. واضح است که او هر چه ظالم‌تر و قوی‌تر می‌شد، ناشادتر هم می‌شد. یکی از دوستان او گفته است که در نهایت تنها ویژگی انسانی که برای استالین باقی مانده بود ناشادی او بود. دخترش اسوت لانا تنهایی و خلأ درونی پدر را توصیف کرده و گفته است که استالین به این نتیجه رسیده بود که انسان نمی‌تواند صمیمیت و صداقت یا حس مهربانی داشته باشد.

با این حال من می‌دانم که درک کردن آدم‌هایی مثل استالین و اینکه چرا این جنایات را انجام داده‌اند کار دشواری است. اما یکی از نکاتی که در باره آن صحبت می‌کنیم این است که حتی این نمونه‌های افراطی ستمگری و ظلم ممکن است با نوعی حس دلتنگی به فکر جنبه‌های مطبوع‌تر دوران کودکی خود بیفتند؛ چیزهایی مثل عشق و محبتی که از سوی مادر نثارشان می‌شده است. اما در مورد آدم‌های بسیاری که کودکی خوشایندی نداشتند یا فاقد مادر بودند چه باید گفت؟ آدم‌هایی که مورد آزار قرار گرفته‌اند؟ حالا ما در مورد موضوع همدلی صحبت می‌کنیم. برای اینکه آدم‌ها قابلیت خود را برای همدلی گسترش بدهند، آیا فکر نمی‌کنید که باید حتماً به وسیله والدینی مهربان تربیت شده باشند و مورد محبت و مهربانی آنها قرار گرفته باشند؟

دالایی لاما سکوتی کرد و در حالی که تسبیح را دور انگشتان خود می‌چرخاند گفت: «چرا. فکر می‌کنم این مهم است. آدم‌هایی هستند که از آغاز دچار چنین مشکلی بوده‌اند و مثلاً از محبت مادر بهره‌مند نشده‌اند، و در نتیجه بعدها چنان رفتار کرده‌اند که انگار هیچ احساس انسانی ندارند؛ ظرفیتی برای همدلی و عشق ورزیدن، و انگار نوعی سرسختی و وحشی‌گری در آنها وجود دارد...» دالایی لاما دوباره مکث کرد؛ به نظر می‌رسید که در

حال ارزیابی این پرسش است. وقتی خم شد تا چای خود را بردارد شکل شانه‌هایش نشان می‌داد که عمیقاً به فکر فرو رفته است. انگار نمی‌خواست بلافاصله حرف خود را ادامه دهد؛ بنابراین ما چای خود را در سکوت کامل نوشیدیم. عاقبت شانه‌هایش را تکان داد؛ انگار به این نتیجه رسیده بود که راه حلی جز این ندارد که بحث را ادامه بدهد.

«بنابراین فکر می‌کنید که شیوه‌های مورد بحث برای تقویت حس مهربانی و همدلی، در مورد افرادی که چنین زمینه‌ای دارند کارایی ندارد؟»
«همیشه درجات مختلفی از کارایی در به کارگیری روش‌ها و شیوه‌های مختلف هست، که بستگی به شرایط فرد دارند. این احتمال نیز هست که در بعضی موارد روش‌هایی که گفتم اصولاً هیچ تأثیری نداشته باشند...» من برای روشن شدن موضوع حرف دالایی لا‌ما را قطع کرده پرسیدم: «و در این مورد خاص، آیا روش‌هایی برای تقویت حس همدلی وجود ندارد؟»

«درست همان‌هایی که قبلاً در باره آنها صحبت کرده‌ایم. ابتدا از طریق آموزش و فهم کامل ارزش همدلی؛ این آگاهی در شما ایجاد حس افتخار و اراده می‌کند. پس از آن استفاده از روش‌هایی برای تقویت حس دلسوزی و ترحم، مثلاً استفاده از تخیل، یا خلاقیت، برای اینکه بتوانید خود را در موقعیت فرد دیگری تجسم کنید. آخر این هفته در سخنرانی عمومی در مورد روش‌ها و شیوه‌های موسوم به تانگلن صحبت خواهم کرد؛ شیوه‌هایی که حس همدلی را تقویت می‌کند. اما فکر می‌کنم به یاد داشتن این نکته مهم است که روش‌های یاد شده مثل تانگلن به این دلیل ایجاد شده‌اند که به گستره وسیع جامعه کمک کنند، و دست‌کم بخشی از جامعه انسانی را مورد حمایت قرار دهند. اما هرگز این توقع وجود نداشته است که این روش‌ها بتوانند صد درصد مردم یا تمامی جامعه انسانی را کمک کنند.

اما در واقع نکته اصلی این است که افراد برای افزایش ظرفیت خود

برای همدلی صمیمانه تلاش کنند. این که در این تلاش خود تا چه حد موفق باشند به متغیرهای بسیار گوناگونی بستگی دارد. اما اگر تمام تلاش خودشان را انجام دهند تا مهربان‌تر باشند و همدلی بیشتری با دیگران نشان دهند و جهان را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنند، در پایان دست کم می‌توانند مدعی شوند که سعی خود را کرده‌اند!

فواید همدلی

در سال‌های اخیر بررسی‌های بسیاری انجام شده که اثبات می‌کند تقویت حس همدلی و از خود گذشتگی تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و عاطفی ما دارد. به عنوان مثال در یکی از این آزمایش‌های معروف دیوید مک‌کلیند^۱ که از روان‌شناسان دانشگاه هاروارد است فیلمی از زندگی مادر ترزا را به گروهی از دانشجویان نشان داد که در آن مادر ترزا در میان افراد فقیر و بیمار اهل کلکته به خدمت مشغول بود. دانشجویان در واکنش گفتند که تماشای این فیلم حس همدردی آنها را برانگیخته است. پس از آن کلیند ترشحات بزاق دانشجویان را مورد آزمایش قرار داد و متوجه شد که نوعی آنتی‌بادی در آن افزایش یافته است؛ پادزستی که می‌تواند به درمان بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی کمک کند. در یک بررسی دیگر که توسط جیمز هاوس^۲ در مرکز پژوهشی دانشگاه میشیگان انجام شد، پژوهشگران متوجه شدند که انجام کارهای داوطلبانه منظم، و تعامل با دیگران به شیوه‌ای محبت‌آمیز و گرم، طول عمر افراد را افزایش می‌دهد. بسیاری از پژوهشگران دیگر در عرصه جدید پزشکی ذهن و جسم به نتایج مشابهی رسیده‌اند و مدعی هستند که وضعیت مثبت ذهنی می‌تواند سلامت جسمی را بهبود ببخشد.

1. David McClelland

2. James House

شواهد دیگری هم وجود دارد که حس همدلی و مهربانی علاوه بر تأثیرات مثبتی که بر سلامت جسمی دارد، به سلامت عاطفی فرد هم کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان دادند که کمک به دیگران می‌تواند باعث شادی، آرامش ذهنی، و افسردگی کمتر می‌شود. در یک بررسی سی ساله از گروهی از فارغ‌التحصیلان دانشگاه هاروارد، جورج ویلانت^۱ به این نتیجه رسید که داشتن یک روش زندگی مبتنی بر از خودگذشتگی، در سلامت ذهنی فرد بسیار مؤثر است. بررسی دیگری که توسط آلن لاکس^۲ انجام شده نشان داده است که از هزاران نفری که در این بررسی مورد مطالعه بوده‌اند و عموماً به فعالیت‌های داوطلبانه اشتغال داشته‌اند، حدود ۹۰ درصد ایشان ابراز کرده‌اند که در حین فعالیت‌های داوطلبانه، احساس نوعی سرخوشی دارند که با گرما، انرژی، و احساس رضایت همراه است. این افراد در عین حال از آرامش و رضایت خاطر بیشتری پس از انجام فعالیت برخوردار هستند. این فعالیت‌های داوطلبانه نه تنها باعث نوعی تعامل می‌شود که انسان را از لحاظ عاطفی تقویت می‌کند، بلکه ثابت شده است که این آرامش از انواع اختلال‌های جسمی ناشی از اضطراب هم رهانده است.

با این که شواهد علمی به وضوح نظر دلایی لا ما را مبنی بر ارزش واقعی و عملی حس همدلی اثبات می‌کند، لازم نیست که انسان صرفاً بر این آزمایش‌ها و تحقیقات اتکا کند تا درستی این نظریه را دریابد. ما می‌توانیم میان محبت، همدلی و رضایت شخصی پیوندهای نزدیکی را در زندگی خود و زندگی کسانی که پیرامون ما هستند بیابیم. چند سال پیش من با جوزف نامی برخورد کردم که برای تصویر کردن آنچه گفتم بسیار مناسب است. او مقطعه کاری ۶۰ ساله بود که به مدت ۳۰ سال در منطقه آریزونا در کار ساخت و ساز

1. George Vaillant

2. Allan Luks

بود و صاحب میلیون دلارها پول شده بود. در اواخر دهه ۱۹۸۰، بزرگ‌ترین رکود تاریخی در معامله مستغلات آریزونا پیش آمد و جوزف به شدت متضرر شد و همه چیز خود را از دست داد. هاقبت جوزف مجبور شد که اعلام ورشکستگی کند. مشکلات مالی او بر وضع زندگی خانوادگی اش اثر گذاشت و سرانجام زندگی مشترک ۲۵ ساله با همسرش به طلاق انجامید. بدیهی است که جوزف این همه را نمی‌توانست تحمل کند، و بنابراین شروع به نوشیدن مشروبات الکلی به طور گسترده کرد. البته توانست خوشبختانه با استفاده از برنامه موسوم به ای.ای نوشیدن الکل را کنار بگذارد. یکی از جنبه‌های برنامه‌های ای.ای این بود که او طی عملیاتی داوطلبانه سعی کرد به الکلی‌های دیگر کمک کند تا اعتماد خود را ترک کنند. او متوجه شد که از نقش تازه خود، یعنی کمک به دیگران، احساس رضایت می‌کند و از این رو در سازمان‌های دیگر هم به کار داوطلبانه پرداخت. او از دانش عملی خود استفاده کرد تا به کسانی که از لحاظ اقتصادی هم دچار مشکل بودند کمک کند. جوزف در مورد زندگی خود چنین می‌گفت: «در حال حاضر یک کار ساخت و ساز کوچک برای بازسازی خانه‌های قدیمی دارم که درآمد متوسطی دارد، اما احساس می‌کنم که هیچ وقت به اندازه امروز ثروتمند نبوده‌ام. با این حال خنده دار است که من اصلاً آن نوع پول قبلی را نمی‌خواهم. بیشتر ترجیح می‌دهم وقت خود را صرف کارهای داوطلبانه برای آدم‌های مختلف بکنم، و سروکارم با خود مردم باشد تا به بهترین نحو به آنها کمک کنم. این روزها از گذر یک روز، بیشتر احساس رضایت دارم تا گذر یک ماه در زمانی که ثروتمند بودم. امروز از همیشه خوشحال‌ترم!»

تمرکز بر حس همدلی

دلایلی لاما چنان که در طول گفت‌وگوهایمان قول داده بود، در یک نشست

عمومی در آریزونا به نوعی تمرین تمرکزی در موضوع احساس همدلی دست زد. تمرین یاد شده تمرین ساده‌ای بود، اما او با قدرت تمام بحث قبلی خود را در مورد احساس همدلی خلاصه کرد و آن را در یک تمرین پنج دقیقه‌ای متبلور ساخت که تمرینی بسیار دقیق و مرتبط با موضوع بود.

«برای ایجاد حس همدلی، شما کار خود را با تشخیص این نکته آغاز می‌کنید که میل ندارید رنج ببرید و حق دارید که شاد باشید. این احساس می‌تواند با استفاده از تجارب شخصی خودتان حالتی یقینی پیدا کند. پس از آن تشخیص می‌دهید که افراد دیگر هم، مثل شما، نمی‌خواهند از چیزی رنج ببرند و حق دارند که شادمان باشند. همین‌ها مبنای حرکت اولیه شما بسوی ایجاد حس همدلی است.»

بنابراین امروز بیایید در مورد موضوع همدلی تمرکز کنیم. شخصی را مجسم کنید که به شدت از چیزی رنج می‌برد؛ مثلاً درد دارد یا در یک وضعیت بسیار نامطلوب گرفتار شده است. در سه دقیقه اول این تمرین تمرکزی به رنج آن شخص به شیوه‌ای تحلیلی‌تر فکر کنید. در مورد رنج او و موقعیت دشوارش بیندیشید. پس از چند دقیقه تفکر درباره ناراحتی و رنج آن فرد، تلاش کنید که موضوع را به خودتان ارتباط دهید و فکر کنید که آن شخص به اندازه خود شما ظرفیت تجربه درد، شادی، شادمانی و رنج را دارد. سپس این مجال را به خود بدهید که واکنش طبیعی شما در برابر این فکر، خود را نشان دهد؛ حس طبیعی همدلی نسبت به آن شخص. سعی کنید از این تمرین نتیجه‌ای بگیرید: فکر کنید که چقدر دلتان می‌خواهد آن شخص از رنجی که از آن سخن گفتیم راحت شود. و به این فکر کنید که شما به آن شخص کمک می‌کنید تا از آن رنج رهایی یابد. سرانجام تمام ذهن خود را متوجه همان نتیجه‌گیری یا راه حل کنید، و چند دقیقه بعدی این تمرین تمرکزی را به این بیندیشید که چگونه می‌توانید ذهن خود را به سوی همدلی

و مهربانی هدایت کنید.

دالایی لاما این سخنان را گفت، سپس چهار زانو نشست، و بدون آنکه کوچک‌ترین حرکتی بکند همراه با مخاطبان خود دست به تمرکز زد. سکوت محض. اما در آن لحظه احساسی داشتم که به حضور در آن جمع مربوط می‌شد. فکر می‌کنم که حتی سرسخت‌ترین آدم‌ها نمی‌توانند در میان هزار و پانصد نفر آدم دیگر بنشینند، آن هم آدم‌هایی که همه در آن لحظه به حس همدلی فکر می‌کنند، و تحت تأثیر قرار نگیرند. بعد از چند دقیقه دالایی لاما شروع به خواندن آوازی تبتی کرد؛ با صدایی آرام، آهنگین و با فراز و فرودهایی نرم که شنونده را هم آرام می‌کرد.

بخش سوم

استحالة رنج

فصل هشتم

مقابله با رنج

در زمانه بودا، زنی به نام کیساگوتامی که از مرگ فرزند خود بسیار ناراحت بود و نمی توانست آن را قبول کند به افراد مختلف مراجعه می کرد تا دارویی بیابد و کودک خود را دوباره زنده کند. می گفتند بودا چنین دارویی را در اختیار دارد.

کیساگوتامی به سراغ بودا رفت، ادای احترام کرد و پرسید: «آیا می توانید دارویی بسازید که فرزند مرا دوباره زنده کند؟» بودا در پاسخ گفت: «من چنین دارویی را می شناسم. اما برای آنکه آن را بسازم باید چند ماده خاص را در اختیار داشته باشم.»

زن نفس راحتی کشید و پرسید: «چه موادی لازم دارید؟»

بودا گفت: «برای من مستی تخم خردل بیاورید.»

زن وعده داد که آن را فراهم کند اما زمانی که از محضر بودا دور می شد، بودا گفت: «لازم است که تخم خردل از خانه ای به دست آمده باشد که در آن هیچ کودک، همسر، پدر و مادر، یا خدمتکاری جان نباخته باشند.»

زن قبول کرد و در جست‌وجوی آن تخم خردل از این خانه به آن خانه سرکشید. در همه خانه‌ها افراد می‌خواستند به او تخم خردل بدهند، اما وقتی که می‌پرسید آیا کسی در آن خانه مرده است یا نه، نتوانست خانه‌ای بیابد که مرگ در آن را نزده باشد: در یک خانه دختری، در دیگری خدمتکاری، و در خانه‌های دیگر همسری یا پدری یا مادری مرده بود. کیساگوتامی نتوانست خانه‌ای بیابد که در آن رنج مرگ احساس نشده باشد. او که متوجه شد در رنجی که دارد تنها نیست به بودا مراجعه کرد و از او شنید که: «تو فکر می‌کردی که تنها تو فرزند خود را از دست داده‌ای؛ قانون مرگ در میان همه زندگان جاری است و هیچ کس جاودانه نیست.»

کیساگوتامی در جست‌وجوی تخم خردل این نکته را فراگرفت که هیچ کس نیست که بدون رنج و درد بتواند زندگی کند. او در این ماجرا تنها نبود. فهم این نکته البته رنج او را که ناشی از فقدان فرزند بود درمان نکرد، اما توانست از شدت آن بکاهد.

هرچند درد و رنج در میان همه افراد بشر پدیده‌ای عمومی است، این به منزله آن نیست که ما در پذیرش آن می‌توانیم بسیار راحت باشیم. انسان‌ها انواع روش‌ها را برای اجتناب از رنج پیشنهاد کرده‌اند. بعضی وقت‌ها ما از وسایل بیرونی مثل دارو استفاده می‌کنیم یا رنج روحی خود را با مواد مخدر یا الکل آرام می‌کنیم. اما در درون ما نوعی سازوکار دیگر هم هست؛ نوعی دفاع روانی که غالباً ناخودآگاه است و باعث می‌شود که وقتی با چنین مشکلاتی روبه‌رو هستیم درد و رنج کمتری داشته باشیم. گاهی وقت‌ها این سازوکارهای دفاعی می‌توانند حالتی ساده و ابتدایی داشته باشند؛ مثلاً سازوکار پذیرفتن اینکه چنین مشکلی وجود دارد. در مواقع دیگر ممکن است به طور مبهم متوجه شویم که مشکلی داریم اما دلمشغولی‌های دیگر ما باعث می‌شود که چندان درباره آن فکر نکنیم. گاهی وقت‌ها فرافکنی می‌کنیم، و چون

نمی‌توانیم بپذیریم مشکل داریم، به طور ناخودآگاه آن را به دیگران نسبت می‌دهیم و به خاطر رنجمان، دیگران را سرزنش می‌کنیم: بله، من بدبخت شدم؛ اما این من نیستیم که این مشکل را دارم؛ کس دیگری است که با این مشکل مواجه است. اگر او باعث نمی‌شد.... من این مشکل را نداشتم.

می‌توان به طور موقت از این رنج‌ها خلاصی یافت، اما درست مثل بیماری‌ای که درمان نشده باشد، آن رنج هم دوباره عود می‌کند و ابعاد وسیع‌تری می‌یابد. حس سرخوشی ناشی از مصرف دارو یا الکل، البته درد و رنج ما را برای مدتی می‌کاهد، اما اگر به مصرف این مواد ادامه بدهیم، لطمه‌ای که به جسم ما می‌زند و لطمات روانی که به زندگی ما وارد می‌آورد بسیار فراتر از رنجی است که دلیل استفاده از این مواد بوده‌اند. دفاع روانی درونی که در قالب انکار یا سرکوب صورت می‌گیرد ممکن است ما را از حس درد برای مدتی نسبتاً طولانی‌تر محافظت کند، اما در واقع باعث از بین رفتن درد و رنج ما نمی‌شود.

کسی به نام رندال حدود یک سال پیش پدر خود را که به بیماری سرطان مبتلا شده بود از دست داد. او به پدرش بسیار نزدیک بود و زمانی که این حادثه پیش آمد همه متعجب بودند از اینکه او چقدر راحت با مرگ پدرش روبه‌رو شده است. او در پاسخ به دوستانش گفت: «البته من ناراحت هستم اما حالم خوب است. دلم برای او تنگ می‌شود، اما زندگی ادامه دارد. و به هر حال در حال حاضر نمی‌توانم در مورد موضوع فقدان او تمرکز کنم؛ اول باید کار کفن و دفن او انجام شود و مراقب باشم که ماترک او برای مادرم محفوظ بماند. اما بعداً حالم خوب می‌شود.» یک سال بعد پس از مراسم سالگرد فوت پدر، رندال دچار افسردگی بسیار شدیدی شد. او به دیدن من آمد و گفت: «نمی‌فهمم چه چیز باعث این افسردگی شده است. اوضاع تا حالا کاملاً خوب بود. دلیل این افسردگی نمی‌تواند مرگ پدرم باشد؛ او بیش از یک

سال قبل مرده و من مرگ او را پذیرفته‌ام. اما با مصرف مقدار بسیار محدودی دارو، معلوم شد که او در واقع هیچ گاه نتوانسته بود غم و اندوه ناشی از مرگ پدرش را بپذیرد. این حس اندوه و غم در وجود او آنقدر رشد کرده بود که در نهایت به شکل یک افسردگی شدید خود را بروز داده بود. در مورد رندال، چون ما به دلیل رنج او واقف بودیم، افسردگی به سرعت زایل شد و او توانست با غم و درد ناشی از فقدان پدرش روبه‌رو شود و آن را بپذیرد. اما مواقعی است که روش‌های ناخودآگاه ما برای پرهیز از روبه‌رو شدن مان با مسائلی که داریم، ریشه‌دار هستند و چنان با مکانیزم‌های شخصیتی ما عجین می‌شوند که جدا کردن آنها بسیار دشوار است. بیشتر ما، مثلاً دوست، آشنا یا خویشاوندی را می‌شناسیم که تنها با فرافکنی و سرزنش دیگران می‌خواهد از روبه‌رو شدن با مشکلات خود سرباز زند، و تنها دیگران را متهم می‌کند که فلان خطا را کرده‌اند، در حالی که خطاها بیشتر از ناحیه خود او بوده است. این شیوه برای حل مشکلات، شیوه مؤثری نیست و بسیاری از این افراد در سراسر زندگی خود، و البته تا زمانی که این روش را ادامه بدهند، افرادی ناشاد باقی خواهند ماند.

دلایی لا‌ما روش خود برای مقابله با رنج را برای من توضیح داد؛ روشی که نهایتاً با باور به این نکته آغاز می‌شود که می‌توان در زندگی رنج نکشید؛ اما باید ابتدا پذیرفت که رنج یکی از واقعیت‌های طبیعی وجود انسان است و باید شجاعانه با مشکلات برخورد کرد:

«در زندگی روزانه ما، همواره مشکلاتی پدید می‌آید. بزرگ‌ترین مشکلات زندگی ما آنهایی است که ناگزیریم با آنها روبه‌رو شویم؛ مشکلاتی مثل پیری، بیماری، و مرگ. تلاش برای اجتناب از این مشکلات یا فکر نکردن به آنها شاید به طور موقت مسئله ما را حل کند، اما به گمان من روش بهتری هم وجود دارد. اگر شما به طور سراسر با رنج‌های خود روبه‌رو

شوید، در فهم عمق و ماهیت مسئله‌ای که با آن روبه‌رو هستید، دارای موقعیت بهتری خواهید بود. زمانی که درگیر یک جنگ هستید، تا وقتی که از وضعیت موجود و ظرفیت جنگی دشمن‌تان آگاه نباشید، به کلی فاقد آمادگی خواهید بود و ترس شما را فلج خواهد کرد. اما اگر توانایی دشمن‌تان را بشناسید، بدانید که مثلاً چه نوع سلاح‌هایی در اختیار دارید، برای ورود به جنگ موقعیت مناسب‌تری خواهید داشت. به همین ترتیب اگر شما با مشکلات خود مواجه بشوید نه اینکه از آن اجتناب کنید، برای حل آن مشکل شانس بیشتری خواهید داشت.»

پرسیدم: «این روش برای برخورد با مشکلات کاملاً معقول به نظر می‌رسد، اما اگر موضوع را کمی گسترش بدهیم این سؤال پیش می‌آید که آمدیم و با مشکل خود روبه‌رو شدیم، و دیدیم که هیچ راه حلی وجود ندارد. در آن صورت چه باید کرد؟ این خیلی مشکل است...»

دلایی لاما در پاسخ گفت: «باز با همه اینها به نظر من باید با مشکلات روبه‌رو شد. به عنوان مثال ممکن است به نظر شما چیزهایی مثل پیری، بیماری و مرگ مسائلی باشند منفی و ناخواسته، و در نتیجه شما بخواهید آنها را فراموش کنید. اما چه بخواهید و چه نخواهید این مسائل روزی پیش خواهد آمد. اگر شما از تفکر درباره این مسائل اجتناب کرده‌اید، وقتی که روزی یکی از این پدیده‌ها برای شما رخ بدهد، آن وقت به شدت باعث ناراحتی شما خواهد شد، به طوری که تحمل‌تان را کاملاً از دست می‌دهید. اما اگر لحظاتی را به مسائلی چون پیری، مرگ و رویدادهای ناخواسته دیگر فکر کرده باشید، وقتی چنین اتفاقی رخ می‌دهد، از لحاظ ذهنی ثبات بیشتری خواهید داشت و با این نوع مشکلات و رنج‌ها آشنا تر خواهید بود، چرا که پیشاپیش می‌دانسته‌اید که روزی رخ می‌دهند.

به همین دلیل من معتقدم که آماده کردن خود با این نوع رنج‌ها می‌تواند

بسیار مفید باشد. اگر همان مثال مربوط به جنگ را بخواهیم تکرار کنیم، تأمل و تعمق درباره این وقایع ناخواسته درست شبیه یک تمرین نظامی است. کسانی که هیچ چیز از جنگ، اسلحه، بمب، و امثال آن نمی دانند، اگر درگیر شوند، از ترس از حال خواهند رفت. اما با تمرین های نظامی می توان ذهن خود را با آنچه قرار است اتفاق بیفتد آشنا کرد، و در نتیجه اگر جنگی در بگیرد، رویارویی به آن حد دشوار نخواهد بود.»

پرسیدم: «بسیار خوب، من متوجه شدم که چگونه آشنا شدن با انواع گرفتاری هایی که ممکن است ما با آنها روبه رو شویم در کاهش ترس و نگرانی ما می تواند مؤثر واقع شود، اما به نظرم می رسد که در بعضی موارد دو راهه هایی که پیش روی ما قرار دارد، برای ما هیچ گزینه و راه حلی جز رنج کشیدن باقی نمی گذارد. چطور می توان از اضطراب در چنین شرایطی جلوگیری کرد؟»

«چه نوع دو راهه هایی؟»

لحظه ای فکر کردم و سپس گفتم: «مثلاً اینکه فرض کنید زنی حامله باشد و انجام یک سونوگرافی نشان بدهد که نوزاد او در آینده معلول خواهد بود. مثلاً متوجه شود که جنین گرفتار نوهی معلولیت جسمی یا ذهنی است. در چنین حالتی بدیهی است که مادر دچار نگرانی و اضطراب می شود چرا که نمی داند چه بکند. البته این حق را دارد که مثلاً دست به سقط جنین بزند تا فرزند خود را از هذاب یک عمر زندگی دشوار نجات دهد، اما در چنین صورتی خود دچار احساس کمبود و درد خواهد شد و چه بسا احساس گناه هم بکند. راه حل دیگر برای چنین مادری این است که بگذارد فرزندش متولد شود، که در این صورت در تمام طول زندگی خود با دشواری هایی روبه رو خواهد بود و هم خود و هم فرزندش با رنج های بی شماری مواجه هستند.»

دالایی لاما به دقت به حرف‌های من گوش داد و در پاسخ گفت: «فرقی نمی‌کند که ما در برخورد با این مسئله از منظر غربی یا بودایی به موضوع نگاه کنیم. این نوع انتخاب‌ها بسیار بسیار دشوار است. در این مثالی که شما زدید و مربوط به تصمیم‌گیری دربارهٔ سقف جنین یا نگهداری آن است، واقعاً معلوم نیست که در بلندمدت کدام تصمیم بهتر است. شاید حتی اگر بچه‌ای معلول متولد شود، در بلندمدت به نفع مادر، خانواده، یا حتی خود فرزند باشد. اما در همین حال این احتمال وجود دارد که بگوییم با ملاحظهٔ حواقب بلندمدت معلولیت، شاید سقف کردن جنین کار درست‌تری باشد. اما تصمیم‌گیری در این مورد به عهده کیست؟ این بسیار دشوار است. حتی از منظر بودایی این نوع داوری در واقع فراتر از قدرت استدلال ماست.» دالایی لاما مکشی کرد و سپس ادامه داد: «با این حال من فکر می‌کنم که باورها و پس‌زمینهٔ ذهنی فرد در چنین موقعیت‌های دشواری، در قلمرو تصمیم‌گیری بسیار مؤثر است....»

دالایی لاما پس از سکوتی نسبتاً طولانی، سر خود را تکان داد و گفت: «با تعمق در مورد این نوع گرفتاری‌هایی که ممکن است در معرض آنها قرار بگیریم، می‌توانیم از لحاظ ذهنی خود را پیشاپیش و البته تا حدودی برای روبه‌رو شدن با آنها آماده کنیم؛ و همواره به خاطر داشته باشیم که ممکن است در زندگی خود با این نوع موقعیت‌های دشوار روبه‌رو شویم. بنابراین انسان می‌تواند خود را از لحاظ ذهنی برای چنین وضعیت‌هایی آماده کند، اما نباید این واقعیت را فراموش کرد که این آمادگی به حل آن مشکل کمکی نمی‌کند. تنها فایده‌ای که دارد این است که به ما کمک می‌کند تا از لحاظ ذهنی با آن مشکل کنار بیاییم، و ترس و نگرانی خود را کاهش دهیم اما خود مشکل همچنان برجاست. مثلاً لگر قرار باشد کودکی با معلولیت ذهنی یا جسمی به دنیا بیاید، فرقی نمی‌کند که شما پیشاپیش در این مورد چقدر تأمل کرده باشید؛ در هر حال باید راهی برای روبه‌رو شدن با این مشکل پیدا کنید.

بنابراین دشواری مسئله همچنان باقیست.»

وقتی دالایی لاما این کلمات را می‌گفت در لحن او احساس ضم و ناراحتی مشاهده می‌شد، اما آهنگ کلام او نشان از نومییدی نداشت. بار دیگر دالایی لاما سکوت کرد و به بیرون پنجره نگریست، انگار به جهان بیرون نگاه می‌کرد. سپس ادامه داد: «چاره‌ای از پذیرش این واقعیت نیست که رنج بردن بخشی از زندگی ماست. و البته در ما یک گرایش طبیعی وجود دارد که از رنج و مشکلاتی که در زندگی پیش می‌آید احتراز کنیم. اما من فکر می‌کنم که آدم‌های عادی معمولاً متوجه ماهیت زندگی ما که رنج از مشخصه‌های آن است نیستند....» دالایی لاما ناگهان شروع به خندیدن کرد و چنین ادامه داد: «منظورم این است که معمولاً در روز تولد آدم، دیگران به ما می‌گویند تولدت مبارک. در حالی که در حمل، روز تولد ما روز تولد رنج‌های ماست ولی هیچ کس به ما نمی‌گوید تولد رنج‌هایت مبارک.»

دالایی لاما سخن خود را چنین ادامه داد: «در پذیرش اینکه رنج بردن بخشی از زندگی ماست، می‌توانیم با بررسی عواملی کار را آغاز کنیم که به طور معمول در ما ایجاد عدم رضایت و ناراحتی ذهنی می‌کند. به طور کلی، مثلاً اگر شما و افراد پیرامونتان مورد ستایش واقع شوید، شهرت، ثروت یا چیزهای مطلوب دیگر به دست بیاورید، احساس شادمانی می‌کنید. اما اگر این چیزها را به دست نیاورید یا اگر رقیب شما آنها را به دست آورد، ناشاد و ناراضی خواهید بود. با این حال اگر به زندگی روزمره خود دقت کنید کاملاً متوجه می‌شوید که عوامل و موقعیت‌های بسیاری وجود دارند که باعث درد و رنج و نارضایتی می‌شوند، و در حین حال وضعیت‌هایی هم هستند که باعث شادی و خوشی انسان می‌شوند، که البته در مقایسه با موقعیت‌های اولی نادرتر هستند. این چیزی است که ما باید تحمل کنیم؛ چه بخواهیم و چه نخواهیم. و چون این به واقعیت زندگی ما مربوط می‌شود، شاید لازم باشد که

دیدگاه خود را در مورد رنج و گرفتاری تغییر دهیم. نوع دیدگاه ما در مورد رنج و درد بسیار مهم است چرا که می‌تواند بر نوع برخورد ما با این موقعیت‌های دشوار تأثیر بگذارد. نظرگاه ما معمولاً بر شالوده نوعی عدم تحمل درد و رنج بنا شده است. اما اگر بتوانیم دیدگاه خود در مورد رنج را تغییر بدهیم، و نقطه نظری را اتخاذ کنیم که به ما امکان تحمل بیشتری بدهد، این راهبرد می‌تواند به ما کمک کند تا در موقع ناراحتی، نارضایتی و غم، برخورد مناسب‌تری داشته باشیم.

برای خود من، شخصاً بهترین و مؤثرترین تمرین برای تحمل رنج این است که به یاد بیاورم رنج، از ویژگی‌های بنیادین سامساراست؛ وجودی که در آن نشانی از روشن اندیشی نیست. حال وقتی که شما از یک درد یا مشکل دیگری رنج می‌برید، در آن لحظه این احساس را دارید که موقعیت بسیار دشواری است و به نظرتان می‌رسد که ای‌کاش چنین رنجی را تجربه نمی‌کردید. اما در همان لحظه اگر از زاویه دیگری به موضوع نگاه کنید و به یاد بیاورید که این جسم خود شالوده رنج‌های شماست، حس نارضایی و ناراحتی شما تقلیل می‌یابد؛ این احساس که شما حقتان نبوده است که رنج بکشید و به شکلی قربانی این رنج هستید. بنابراین وقتی که شما این واقعیت را بفهمید و بپذیرید، رنج را به عنوان چیزی کاملاً طبیعی تجربه خواهید کرد. بنابراین مثلاً وقتی که به رنجی که مردم تبت برده‌اند فکر کنید، از یکسو می‌توانید از آنچه پیش آمده است به شدت تحت تأثیر قرار بگیرید و از خود پرسید چگونه ممکن است چنین اتفاقی برای کسی بیفتد. اما از یک زاویه دیگر می‌توانید به این واقعیت فکر کنید که تبت خود در میانه سامسارا واقع شده است؛ چنان که این سیاره و همه کهکشان، دلایلی لا‌ما می‌خندید.

«بنابراین، به هر حال من فکر می‌کنم که چگونگی برداشت شما، نقش مهمی در برخورد شما با رنج دارد. مثلاً اگر دیدگاه شما این است که رنج

چیزی منفی است و باید به هر قیمتی از آن اجتناب کرد، و به یک معنا هر رنجی نشانه یک شکست است، همین برخورد باعث نوهی اضطراب و عدم تحمل می‌شود که خود را در برخورد شما با موقعیت‌های دشوار نشان می‌دهد. اما اگر بپذیرید که رنج بخشی طبیعی از وجود شماست، تردیدی نیست که در برابر دشواری‌های زندگی تحمل بیشتری خواهید داشت. بدون داشتن این درجه از تحمل، زندگی شما بسیار سخت است؛ مثل این است که آدم شب بسیار بدی را بگذرانند. شبی که به نظر بی پایان می‌آید؛ شبی که به صبح نمی‌رسد.»

گفتم: «به نظرم می‌رسد که وقتی شما درباره ماهیت زندگی حرف می‌زنید و رنج را بخشی از آن می‌دانید، دیدگاه شما تا حدود بسیار زیادی نو می‌دکننده یا بدبینانه است.»

دلایی لاما به سرعت توضیح داد: «وقتی من از ماهیت خم‌انگیز وجود صحبت می‌کنم، مخاطب من باید این نکته را در متن کلی آموزه‌های بودایی مورد توجه قرار دهد. این تأملات را باید در متن درست آنها فهمید؛ و البته در درونه چارچوب آموزه‌های بودایی. اگر از این دیدگاه به موضوع رنج نگریسته نشود، قبول دارم که این خطر یا حتی احتمال وجود دارد که بدفهمی حاصل شده و چنین تصور شود که این رویکرد مایوس کننده یا نومیدانه است. در نتیجه فهم موضع آموزه‌های بودایی در مورد رنج اهمیت بسیار زیادی می‌یابد. در آموزه‌های بودا اولین چیزی که آموخته می‌شد اصل چهار حقیقت برتر بود که اولین آنها حقیقت رنج است. در اینجا بر فهم طبیعت توأم با رنج هستی آدمی تأکید بسیاری شده است. چیزی که باید به خاطر داشت این است که تفکر درباره رنج به این دلیل اهمیت دارد، که حتماً راه بیرون شدی از آن موجود هست؛ یعنی راه حلی وجود دارد. به عبارت دیگر می‌توان از رنج رهایی جست. با حذف آنچه که باعث رنج شده است، می‌توان به حس

رهایی، رهایی از رنج، رسید. طبق اندیشه بودایی، ریشه‌های اصلی رنج، جهل، هوس، و نفرت است. این سه را بوداییان سه‌های سه‌گانه روح می‌نامند. واژه‌هایی که گفتم وقتی در درون متن آموزه‌های بودایی مورد توجه قرار بگیرند، معانی تلویحی خاصی دارند. به عنوان مثال، جهل به معنای نداشتن اطلاعات در مفهوم هادی نیست بلکه به درک نادرست و بنیادی از طبیعت واقعی انسان و پدیده‌ها اشاره دارد. با ایجاد بینش نسبت به طبیعت حقیقی واقعیت و حذف نابهنجاری‌های ذهنی مثل هوس و نفرت می‌توان به وضعیتی مطلوب از لحاظ ذهنی رسید که از هر گونه رنجی بری است. در فضای آموزه‌های بودایی، وقتی کسی به این واقعیت فکر بکند که زندگی روزمره او با رنج رقم خورده است، همین آگاهی او را تشویق می‌کند که به انجام اعمالی بپردازد که ریشه‌های واقعی رنج را از میان می‌برند. اگر چنین نبود، اگر امیدی به رهایی از رنج وجود نداشت، تفکر درباره رنج، فکری دردآور و کاملاً منفی می‌بود.

همچنان که دلایلی لاما سخن می‌گفت، کم‌کم احساس می‌کردم که چگونه تعمق بر ماهیت رنج‌بار زندگی می‌تواند به ما کمک کند که اندوه‌های ناگزیر زندگی را بپذیریم، و دیدم که این روش می‌تواند در قرار دادن مشکلات روزمره ما در پرتو یک دیدگاه دقیق تا چه حد مؤثر باشد. دیدم که چگونه می‌توان رنج را در گستره‌ای وسیع‌تر و به عنوان بخشی از تکامل روحانی مورد توجه قرار داد؛ به ویژه در پرتو گفتمان بودایی که خلوص ذهنی و رسیدن به آرامش را مورد توجه قرار می‌دهد. اما علی‌رغم این تأملات می‌خواستم بدانم که چگونه دلایلی لاما در سطح مسائل شخصی با رنج مقابله می‌کند و مثلاً با فقدان یک عزیز چگونه کنار می‌آید.

وقتی که برای اولین بار سال‌ها پیش به داراماسالا آمده بودم، با برادر

بزرگ‌تر دالایی لاما لوسانگ ساندم^۱ آشنا شدم و به او علاقه پیدا کردم و چند سال بعد که شنیدم او درگذشته است به شدت ناراحت شدم. من که می‌دانستم دالایی لاما و برادرش تا چه حد به هم نزدیک بودند گفتم: «فکر می‌کنم که درگذشت برادران لوسانگ برای شما بسیار غم‌انگیز بود.»

«بله.»

«می‌خواستم بدانم چگونه با درگذشت او روبه‌رو شدید.»
او به آرامی گفت: «البته من وقتی از مرگ او اطلاع یافتم بسیار غمگین شدم.»

«و با این ناراحتی خود چگونه کنار آمدید؟ منظورم این است که آیا روش خاصی به شما کمک کرد تا مرگ او را بپذیرید؟» دالایی لاما گفت: «نمی‌دانم. چند هفته‌ای بسیار ناراحت بودم، اما این ناراحتی به تدریج از میان رفت. با این حال احساس تأسف می‌کردم.»

«تأسف؟»

«بله در زمان مرگ او اینجا نبودم و فکر می‌کنم اگر بودم شاید می‌توانستم برای او کاری بکنم. به همین دلیل احساس تأسف می‌کنم.»

یک عمر تأمل درباره‌ی گریزناپذیر بودن رنج شاید به دالایی لاما کمک کرده باشد که فقدان برادرش را بپذیرد اما این همه نتوانسته است از او مردی بی‌احساس و بی‌عاطفه بسازد؛ غمی که در صدای دالایی لاما بود نشان می‌داد که او عمیق‌ترین احساسات انسانی را داراست. در عین حال صراحت او و رفتار آرامش‌بخش باعث می‌شد که بپذیریم او فقدان برادر خویش را به طور کامل پذیرفته است.

آن روز گفت‌وگوی ما تا دیر وقت ادامه یافت. نور طلایی رنگ بعدازظهر که از کرکره‌های چوبی به داخل می‌تابید کم‌کم رنگ می‌باخت و اتاق تاریک

می‌شد. من احساس کردم که فضایی غم‌انگیز ایجاد شده است و دانستم که بحث ما لحظات پایانی خود را طی می‌کند. با این حال دلم می‌خواست با جزئیات بیشتری درباره احساس او از فقدان برادرش اطلاع یابم و بینم که اندرزهای او برای روبه‌رو شدن با مرگ یک عزیز چیست؛ اندرزهایی فراتر از پذیرفتن صرف ناگزیر بودن رنج انسان.

می‌خواستم صحبت را ادامه دهم اما به نظر می‌آمد که حواس دالایی لاما پرت شده است؛ در عین حال نوعی خستگی در حالت او می‌دیدم. طولی نکشید که منشی دالایی لاما وارد اتاق شد و به من نگاه کرد؛ سال‌ها حشر و نشر با دالایی لاما برای من روشن کرد که زمان رفتن فرا رسیده است.

دالایی لاما با لحنی هذرخواهانه گفت: «خوب. شاید بهتر باشد که بحث را تمام کنیم... من کمی خسته‌ام».

فردای آن روز پیش از آنکه من فرصت آن را پیدا کنم که بحث خصوصی خود با دالایی لاما را ادامه دهم، او در سخنرانی عمومی خود به این موضوع اشاره کرد. یکی از مخاطبان دالایی لاما که معلوم بود از موضوعی رنج می‌کشید از او پرسید: «آیا شما برای روبه‌رو شدن با فقدان یک عزیز، مثلاً مرگ فرزند، پیشنهادی دارید؟» دالایی لاما با لحنی که حکایت از همدلی داشت پاسخ داد: «این تاحدودی بستگی به باورهای خود شخص دارد. اگر آدم به تناسخ^۱ معتقد باشد، فکر می‌کنم راهی برای کاهش درد و رنج هست. آدم می‌تواند با این واقعیت که عزیز او روزی دوباره زاده خواهد شد، با دود و رنج خود مقابله کند».

اما برای کسانی هم که به تناسخ اعتقاد ندارند، راه‌حل‌های ساده‌ای هست که بتوان به آنها کمک کرد. اولاً این افراد اگر به این مسئله فکر کنند که

۱. توضیح این نکته ضروری است که براساس باورهای اسلامی، نظریه تناسخ، نظریه‌ای مردود است. - ناشر

اگر زیاد ناراحت باشند و خود را به دست غم و اندوه بسپارند، نه تنها این برخورد برای سلامتی خودشان مضر است، بلکه برای شخصی هم که از دست رفته است فایده‌ای ندارد.

مثلاً من عزیزترین معلم خود، مادرم، و نیز یکی از برادرانم را از دست دادم. البته وقتی آنها درگذشتند من بسیار بسیار ناراحت شدم. بعد از آن همیشه فکر می‌کردم که این ناراحتی بیش از حد فایده‌ای ندارد و من اگر واقعاً این افراد را دوست دارم باید به خواست آنها هم توجه داشته باشم. بنابراین تمام تلاش خود را برای رسیدن به این مقصود کردم. در نتیجه فکر می‌کنم که اگر شما کسی را از دست داده‌اید که برایتان بسیار عزیز بوده است، راه درست برای مقابله با این احساس همین است. ببینید؛ بهترین راه برای حفظ خاطره آن شخص این است که ببینیم به آرزوهای او چگونه می‌توان جامه عمل پوشاند.

البته در ابتدای کار، احساس غم و اندوه، واکنش طبیعی انسان در برابر فقدان یک عزیز است. اما اگر به این احساسات میدان بدهید، خطر تازه‌ای سربر می‌آورد؛ اگر این احساسات را مهار نکنید، می‌توانند منجر به نوعی خودشیفتگی بشوند. در چنین موقعیتی عرصه تمرکز شما خود شما خواهید بود. و وقتی که چنین اتفاقی بیفتد، حس فقدان آن شخص شما را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، و احساس می‌کنید که تنها شما از این فقدان ناراحت هستید. اینجا آغاز افسردگی شماست. اما در واقعیت، دیگران هم با تجربه‌ای مشابه تجربه شما روبه‌رو می‌شوند. بنابراین اگر بیش از حد احساس ناراحتی کنید، شاید بهتر باشد به کسان دیگری هم بیندیشید که با تراژدی‌های مشابه یا حتی غم‌انگیزتر روبه‌رو بوده‌اند. وقتی که این نکته را بفهمید، دیگر احساس تنهایی نمی‌کنید؛ دیگر این تصور را ندارید که تنها شما برای رنج کشیدن انتخاب شده‌اید. در این صورت می‌توانید تسلی پیدا کنید. هر چند که

درد و رنج را همه انسان‌ها تجربه می‌کنند، من غالباً احساس کرده‌ام که کسانی که در فرهنگ‌های شرقی بالیده و بزرگ شده‌اند ظاهراً تحمل و پذیرش بیشتری نسبت به رنج دارند. شاید این ویژگی تا حدودی ناشی از باورهای ایشان باشد، اما شاید هم دلیل واقعی این باشد که در کشورهای فقیری مثل هند، درد و رنج مرئی‌تر و ملموس‌تر از کشورهای ثروتمند است. در جوامع فقیر گرسنگی، فقر، بیماری، و مرگ به سادگی در برابر دید آدمی قرار دارد. در چنین جوامعی وقتی که کسی پیر یا بیمار می‌شود، او را به حاشیه نمی‌رانند، یا به آسایشگاه سالمندان نمی‌گذارند تا حرفه‌ای‌ها از او مراقبت کنند؛ بلکه او را در محیط زندگی خود نگه می‌دارند و افراد خانواده مراقبت از او را به عهده می‌گیرند. کسانی که هر روز در تماس با واقعیت‌های زندگی قرار دارند، طبیعتاً نمی‌توانند انکار کنند که ویژگی زندگی رنج کشیدن است، و رنج بخش طبیعی حیات ماست.

چون جامعه غربی این توانایی را داشته است که رنج‌های ناشی از شرایط نامطلوب زندگی را محدود کند، انگار توانایی خود برای تحمل دشواری‌های باقی مانده را از دست داده است. بررسی‌های انجام شده توسط جامعه‌شناسان نشان می‌دهد که بیشتر افراد در جوامع غربی در طول زندگی خود بر این باور هستند که جهان جای خوبی است، زندگی پذیرفتنی است، و آدم‌های خوب حق دارند که منتظر حوادث خوب باشند. این باورها می‌تواند نقش مهمی در ایجاد یک زندگی شادمان و سالم داشته باشد. اما حوادث رنج‌بار و ناگزیر زندگی، شادزیستن را دشوار می‌کند. به همین خاطر است که یک دشواری کوچک می‌تواند تأثیرات وسیع روانی به دنبال داشته باشد و داوری انسان را راجع به زندگی به کلی تغییر دهد. به همین دلیل است که در صورت وقوع چنین رویدادهایی، شدت رنج انسان بسیار زیاد است. تردیدی وجود ندارد که با رشد فن‌آوری، آسایش جسمی در جوامع

غربی رشد زیادی یافته است. این همان نقطه‌ای است که در آن درک و دریافت آدمی دچار تحول می‌شود، چرا که رنج دیگر چندان مرئی نیست و بخشی از ماهیت بنیادین زیست انسان به حساب نمی‌آید بلکه تلقی موجود از آن این است که یک نابهنجاری رخ داده است، اشتباهی رخ داده است، در یک سیستم خطایی صورت گرفته است، و در تضمینی که برای شادمانگی ما وجود دارد، اختلالی دیده می‌شود!

این نحوه تفکر خطرات بسیاری دارد. اگر ما فکر کنیم که رنج کشیدن پدیده‌ای غیرطبیعی است، یا چیزی است که ما نباید آن را تجربه کنیم، ناگزیر به دنبال کسی می‌گردیم که او را به خاطر رنج هایمان سرزنش کنیم. اگر من ناشاد هستم، پس ناگزیر قربانی کسی یا چیزی شده‌ام؛ و این اندیشه‌ای است که امروز در غرب بیش از حد رایج است. این عامل خطاکار ممکن است دولت، سیستم آموزشی، پدر و مادر، خانواده و... باشد. گاهی هم در برخورد با وقایع ناخوشایند، ما به سرزنش خودمان می‌پردازیم: حتماً من عیبی دارم، من قربانی بیماری شده‌ام، شاید هم عیب از ژن‌های معیوب من است. این که انسان بخواهد در واکنش، به سرزنش خود یا دیگران پردازد، و از موضع یک قربانی به مسائل بنگرد، باعث تشدید رنج می‌شود و احساس‌های خشم، ناامیدی و نارضایتی ادامه می‌یابد.

البته امید به رهایی از رنج هدف مشروع هر انسانی است. این آرزوی همه ماست که شادمان باشیم. با این حال بهتر است که دلایل ناشادی خود را بررسی کنیم و ببینیم برای رفع مشکلاتمان چه می‌توانیم بکنیم، در همه سطوح به دنبال یافتن راه‌حل مشکلات باشیم؛ مشکلات جهانی، اجتماعی، خانوادگی، و شخصی. اما مادامی که رنج را وضعیت غیرطبیعی بدانیم و از آن بترسیم، آن را نفی کنیم، یا از آن اجتناب کنیم، هرگز نمی‌توانیم ریشه‌های اصلی آن را بیابیم و زندگی شادمان‌تری داشته باشیم.

فصل نهم

رنج‌های خودساخته

مرد میانه سال خوش لباسی که کت و شلواری سیاه رنگ به تن داشت وارد مطب من شد و با رفتاری مؤذبانه و در همین حال احتیاط‌آمیز، در این مورد که چرا به من مراجعه کرده است سخن گفت. لحن او آرام و کنترل شده بود. من به فهرست پرسش‌های استاندارد که در اختیار دارم نگاه می‌کردم: دلیل مراجعه، سن، سابقه، تاهل یا مجرد....

او در حالی که صدایش از خشم می‌لرزید ناگهان به فریاد درآمد و گفت: «آن لعتی. آن زن لعتی! زن سابق من. روابط نامشروع! آن هم بعد از آن همه کاری که برای او کردم. آن.... کوچولو!» صدای او هر لحظه بلندتر و خشمگین‌تر می‌شد. بیست دقیقه تمام من شاهد ناسزاهایی بودم که او درباره زنش می‌گفت. اواخر صحبت‌مان بود. متوجه شدم که او به شدت عصبانی است و نمی‌تواند به سخن گفتن ادامه دهد. در نتیجه سعی کردم او را به بحث اصلی یعنی علت مراجعه‌اش به مطب هدایت کنم: «بله. بیشتر مردم برای اینکه با موضوع طلاق کنار بیایند دچار مشکل می‌شوند و این مطلبی است که

ما می‌توانیم در جلسه بعدی به آن پردازیم. راستی شما چقدر وقت است که همسران را طلاق داده‌اید؟»
«هفده سال است.»

در فصل گذشته درباره اهمیت پذیرش رنج به عنوان واقعیت طبیعی وجود آدمی سخن گفتیم. بعضی از انواع رنج‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند، اما رنج‌هایی هم وجود دارند که ما خود آنها را می‌سازیم. به عنوان مثال پیش از این گفتیم که امتناع از پذیرش رنج، به عنوان بخشی طبیعی از زندگی می‌تواند، باعث شود که آدمی خود را قربانی ببیند و دیگران را به این دلیل سرزنش کند. اینک به این بحث می‌پردازیم که ما گاهی خود باعث اضافه شدن رنج خویش، به شیوه‌های مختلف می‌شویم. موارد بسیاری پیش می‌آید که ما با یادآوری مکرر یک مشکل در ذهن مان و بزرگ کردن ظلم‌هایی که در این روند به ما شده است، رنج خود را تشدید می‌کنیم و آن را زنده نگه می‌داریم. ما در ناخودآگاه خود خاطرات ناخوشایند را مرور می‌کنیم و شاید امیدواریم که به این شیوه موقعیت ناخوشایند خود را تغییر بدهیم؛ و این چیزی است که اتفاق نمی‌افتد. البته گاهی این تکرارها می‌تواند فایده‌های محدودی داشته باشد؛ مثلاً به زندگی ما هیجان بیشتری بدهد یا حس توجه و همدردی دیگران را جلب کند. اما این معامله عاقلانه‌ای نیست که آدم این همه رنج بکشد و در هوش تنها توجه و همدردی دیگران را جلب کند.

دلایی لا‌ما در توضیح اینکه چگونه ما خود به رنج خویش عمق و دامنه بیشتری می‌دهیم، چنین گفت: «ما می‌بینیم که شیوه‌های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها به تجربه رنج و ناراحتی خود دامن می‌زنیم. هرچند به طور کلی ناراحتی‌های ذهنی و عاطفی می‌توانند خود به خود پیش بیایند، همین واکنش ما باعث تقویت این احساسات می‌شود. به عنوان مثال، وقتی که ما

نسبت به کسی خشمگین یا عصبانی هستیم، اگر در ذهن خود به این موضوع نپردازیم، احتمال تشدید این احساسات بسیار کم است. اگر در مورد بی‌عدالتی‌هایی که در مورد ما شده است بیش از حد فکر کنیم یا ببینیم که تا چه حد با ما غیر عادلانه رفتار کرده‌اند و در مورد این مسائل به تکرار و همواره بیندیشیم، در واقع به نفرت خود دامن زده‌ایم و باعث شده‌ایم که حس نفرت در ما شدت و قدرت بیشتری بگیرد. البته این نکته را در وضعیت‌های دیگر هم می‌توان گفت؛ مثلاً وقتی که نسبت به کسی تعلق خاطر داریم، با فکر کردن در این که او چقدر خوب است و چه ویژگی‌های مطلوبی دارد، تعلق خاطر ما به او هر لحظه افزایش می‌یابد. این امر نشان می‌دهد که چگونه از طریق تأمل و تفکر مداوم، می‌توانیم احساسات خود را شدیدتر و قوی‌تر کنیم.

نکته دیگر این است که ما غالباً با حساسیت بیش از حد، و واکنش نسبت به مسائل کم‌اهمیت، و یا شخصی کردن بیش از حد مسائل، باعث درد و رنج بیشتر خود می‌شویم. در عموم افراد این گرایش وجود دارد که مسائل ناخوشایند اما بی‌اهمیت را بیش از حد جدی بگیرند و به آن ابعاد گسترده‌ای بدهند، و این در حالی است که گاهی وقت‌ها نسبت به مسائل واقعاً مهم بی‌اعتنا می‌مانند؛ مسائلی که بر زندگی ما تأثیرات عمیقی به جای می‌گذارد و عواقب بلندمدتی در پی دارد.

بنابراین من فکر می‌کنم که رنج بردن ما تا حدود زیادی بستگی به واکنش ما نسبت به یک موقعیت خاص دارد. به عنوان مثال، شما خبر می‌شوید که کسی پشت سر شما بدگویی کرده است. همین که نسبت به این امر واکنش نشان می‌دهید، واکنشی که انباشته از عصبانیت یا نفرت است، در واقع آرامش ذهنی خود را از میان برده‌اید. رنج شما در این مرحله در واقع ساخته خود شماست. اما اگر از واکنش منفی نسبت به این خبر بگذرید، و در برابر آن چنان واکنش نشان دهید که انگار نسیمی از کنار شما گذشته است، خود را در

برابر درد و رنج بیشتر محافظت کرده‌اید. بنابراین هرچند ما نمی‌توانیم همواره از موقعیت‌های دشوار اجتناب کنیم، اما می‌توانیم میزان رنج خود از آن موقعیت‌ها را تقلیل دهیم و این بستگی دارد به این که در برابر آن موقعیت چه واکنشی از خود نشان دهیم.

ما غالباً با حساسیت بیش از حد، واکنش نسبت به چیزهای بی‌اهمیت، و گاهی وقت‌ها با شخصی کردن مسائل به درد و رنج خود دامن می‌زنیم. دلایلی لاما با بیان این واژه‌ها منشاء بسیاری از نابسامانی‌هایی را که مایهٔ رنج ما هستند شناسایی کرده است. روان‌کاوان معمولاً این فرایند را شخصی کردن درد می‌نامند؛ یعنی گرایش به این که انسان هر صفت روان‌شناختی دید خود را محدود به تفسیر یا سو تفسیر چیزهایی کند که اتفاق می‌افتد و بر ما تأثیر می‌گذارند.

به یاد می‌آورم که شبی را در یک رستوران با یکی از همکاران خود می‌گذراندم. خدمه رستوران به کندی تمام به ما سرویس می‌دادند. همکار من گاه‌گاه شکایت می‌کرد که: «نگاه کن! گارسون چقدر تنبل است! اصلاً معلوم است که کجا رفته؟ به نظرم به عمد دارد به ما بی‌احتیایی می‌کند!»

هرچند هیچ یک از ما چندان عجله‌ای نداشتیم، همکار من به شکایت‌های خود در مورد سرویس‌کننده رستوران ادامه داد؛ و گله‌های او بعداً کیفیت غذا، کهنگی سفره و همه چیزهای دیگر را دربرگرفت. در پایان غذا گارسون دو نوع دسر مجانی به ما تعارف کرد و توضیح داد که: «من به خاطر کندی سرویس رستوران از شما عذر می‌خواهم. ما امروز کمبود نیرو داشتیم و یکی از آشپزهایمان به خاطر فوت یکی از افراد فامیلش، به سرکار نیامده است. تازه یکی دیگر از کارگرانمان هم مریض شده است. امیدوارم باعث ناراحتی شما نشده باشیم....»

وقتی که گارسون از ما دور شد همکار من زیر لب گفت: «با همه اینها من

دیگر هرگز به این رستوران نخواهم آمد.»

این موردی است که به خوبی نشان می‌دهد که ما چگونه با شخصی کردن هر موقعیت نامطلوبی، به ناراحتی خود می‌افزاییم؛ انگار که همه چیز به عمد چنان ترتیب داده شده که ما را ناراحت کند. در این مورد خاص نتیجه‌ای که حاصل شد این بود که ساعتی به عصبانیت گذشت و طعم غذا را هم حس نکردیم. اما وقتی این نوع برخورد تبدیل به الگوی شایع در ارتباط‌گیری با جهان پیرامون‌مان می‌شود و همه پیرامون خود را از این منظر نگاه می‌کنیم، یا حتی رویدادهایی را که در جامعه اتفاق می‌افتد با این دید ارزیابی می‌کنیم، در واقع همه اینها سرچشمه اصلی ناراحتی ماست.

ژاک لوسیران^۱ در توصیف آثار ناشی از این نوع تفکر محدود اندیش ملاحظات بسیار مهمی دارد. لوسیران که از هشت سالگی نابینا بوده است، در جریان جنگ جهانی دوم یکی از گروه‌های مقاومت را پایه‌گذاری کرد. او نهایتاً توسط آلمانی‌ها دستگیر و در اردوگاه معروف بوخن‌والد زندانی شد. لوسیران بعدها با یادآوری تجاربی که در آن اردوگاه با آنها روبه‌رو شده بود گفت: «من آن موقع متوجه شدم که حس ناراحتی به این دلیل بر ما غلبه می‌کند که خود را مرکز جهان می‌پنداریم. انگار تنها ما هستیم که رنج می‌بریم. حس ناراحتی همواره ناشی از آن است که ما زندانی خودمان هستیم؛ زندانی مغزمان.»

اما این عادلانه نیست

در زندگی روزانه ما، همواره مسائلی پیش می‌آید، اما خود مسائل باعث رنج ما نمی‌شوند. اگر ما بتوانیم با مشکلات خود مستقیماً روبه‌رو شویم و تمام

انرژی خود را معطوف به حل آن مشکلات کنیم، مشکل می‌تواند تبدیل به نوهی چالش بشود. اگر به این آمیزه مشکلات این احساس هم اضافه شود که آنچه روی داده عادلانه نبوده است، در واقع به آمیزه‌ای که از آن یاد کردم ماده تازه‌ای اضافه کرده‌ایم که خود می‌تواند به بی‌قراری ذهنی ما و ناراحتی عاطفی مان دامن بزند. در این حالت ما به جای آن یک مشکل، با دو مشکل روبه‌رو می‌شویم و دیگر انرژی لازم برای حل مشکل اصلی را نخواهیم داشت.

یک روز صبح با طرح این موضوع، از دالایی لا ما پرسیدم: «با حسین موردِ ظلم واقع شدن، که غالباً زمانی پیش می‌آید که ما با مشکلی مواجه می‌شویم، چگونه باید مقابله کرد؟»

دالایی لا ما در پاسخ گفت: «برای مقابله با این احساس که رویداد مورد نظر عادلانه نبوده است، روش‌های گوناگونی وجود دارد. من پیش از این درباره اهمیت پذیرش رنج به عنوان یک واقعیت طبیعی در مورد آدمی سخن گفته‌ام، و فکر می‌کنم که تبتی‌ها شاید برای پذیرش این واقعیت، آمادگی بیشتری داشته باشند چرا که در صورت مقابله با یک وضعیت ناخوشایند، آن را ناشی از کارمای گذشته خود می‌دانند. تبتی‌ها حوادث ناخوشایند را ناشی از رفتارهای منفی خود در زندگی فعلی یا قبلی خویش تلقی می‌کنند و در نتیجه میزان پذیرش آنها نسبت به رویدادهای ناخوشایند بیشتر است. من در جمع خودمان در هند خانواده‌هایی را دیده‌ام که در موقعیت‌های بسیار دشواری قرار داشته‌اند؛ بسیار فقیر بودند و یا اینکه بچه‌هایی داشتند که از هر دو چشم کور یا کاملاً معلول بودند. دیده‌ام که مادران بیچاره این افراد ضمن مراقبت از فرزندان خود می‌گویند که اینها همه به خاطر کارماست این سرنوشت ما بوده است.»

«حالا که صحبت از کارما شد، فکر می‌کنم تذکر این نکته و فهم آن بسیار

مهم است که بعضی وقت‌ها به خاطر بدفهمی آموزه کارما، در بعضی افراد این تمایل به وجود می‌آید که همه چیز را به کارما نسبت بدهند و مسئولیت خود را نفی کنند. همین بدفهمی باعث می‌شود که بعضی‌ها در برابر حوادث نامطلوب بگویند: خوب. این بخاطر کارمای گذشته من بوده است؛ گذشته منفی من، و من چه می‌توانم بکنم؟ چاره چیست؟ این ناشی از فهم نادرست کارماست، چرا که هرچند تجارب هرکس نتیجه اعمال گذشته اوست، این بدان معنا نیست که انسان حق انتخاب ندارد یا اینکه هیچ امکانی برای ایجاد تغییر نیست، و نمی‌توان به جست‌وجوی تغییرات مثبت برآمد. این امر در تمام عرصه‌های زندگی مصداق دارد. انسان نباید احساس انفعال کند و برای دست زدن به اقدامات مفید بهانه بیاورد و بگوید همه اینها ناشی از کارما بوده است. چرا که اگر انسان مفهوم کارما را بدرستی بفهمد، متوجه می‌شود که کارما یعنی عمل. کارما روندی بسیار فعالانه است. وقتی ما از کارما یا از عمل صحبت می‌کنیم منظور همان عملی است که توسط عامل انجام می‌شود، که در این مورد خاص خود ما هستیم و اعمال ما که در گذشته اتفاق افتاده است. بنابراین این که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد تا حدود زیادی در دست‌های خودماست که امروز چه بکنیم. آینده ما تا حدود زیادی بستگی به تصمیم‌هایی دارد که امروز می‌گیریم.

بنابراین کارما را نباید در مفهومی منفی یا ایستا تصور کرد بلکه باید آن را به عنوان یک روند فعالانه در نظر گرفت. این امر نشان می‌دهد که عامل فردی نقش مهمی در تعیین روند کارمایی دارد. به عنوان مثال یک حرکت ساده مثل برآوردن نیاز به غذا... برای اینکه به این هدف ساده برسیم لازم است دست به عملی بزنیم. باید دنبال غذا بگردیم و آنچه را که به دست می‌آوریم بخوریم؛ این نشان می‌دهد که حتی برای ساده‌ترین اعمال، حتی یک هدف بسیار ساده، چاره‌ای جز عمل وجود ندارد....»

«خوب. با پذیرش اینکه وضعیت ناخوشایند نتیجه کارماست، یک بودایی ممکن است خیال خود را راحت کند، اما کسانی که به آموزه کارما اعتقادی ندارند چه؟ مثلاً بسیاری از مردم غرب را می‌گویم.»

دالایی لا ما گفت: «کسانی که به خالق، به خدا اعتقاد دارند، ممکن است شرایط نامطلوب را با سهولت بیشتری بپذیرند چرا که این شرایط را ناشی از خواست خدا می‌دانند. این افراد ممکن است احساس کنند که هرچند وضعیت ایجاد شده بسیار نامطلوب است، خدا تواناست و مهربان است، بنابراین حتماً معنایی در پشت این موقعیت نامطلوب نهفته است که آنها قادر به درک آن نیستند. به گمان من این نوع ایمان می‌تواند در دوران رنج و سختی به انسان کمک کند.»

پرسیدم: «آنهايي که به خدا اعتقاد ندارند و آموزه کارما را هم نمی‌شناسند چه باید بکنند؟»

دالایی لا ما پیش از آنکه پاسخ بدهد چند لحظه فکر کرد و آن‌گاه گفت: «برای آدم‌هایی که به خدا عقیده ندارند، شاید روش‌های علمی و عملی بتواند مفید باشد. به گمان من دانشمندان معمولاً به طرح مسائل از دیدگاه علمی بسیار اهمیت می‌دهند و دوست دارند هر مسئله‌ای را بدون داوری حسی انجام دهند. اگر چنین روشی را اختیار کنیم مسئله را باید از این زاویه ببینیم که حتماً برای برخورد با این مشکل راه حلی وجود دارد، و باید آن راه حل را جست. دالایی لا ما خندان ادامه داد: «اما اگر راهی برای حل مشکل نیافتید، باید آن را به طور کامل فراموش کنید.»

تحلیل هیئتی یک موقعیت مشکل آفرین می‌تواند مفید باشد چون با این رویکرد شما غالباً می‌فهمید که پشت صحنه، عوامل دیگری هم دخیل بوده‌اند. به عنوان مثال اگر شما احساس می‌کنید که رئیس‌تان با شما رفتار عادلانه‌ای ندارد، چه بسا که عوامل دیگری در این رفتار مؤثر بوده‌اند. چه بسا

که رئیس شما از مطلب دیگری ناراحت است، مثلاً آن روز صبح با هم‌مرش دعوا کرده است و چه بسا رفتار او هیچ ربطی به شما نداشته باشد و اصلاً منظور او هم شما نباشید. البته در هر حال ناگزیر به روبه‌رو شدن با این موقعیت نامطلوب هستید، اما دست کم با این روش ممکن است از مبتلا شدن به اضطراب‌های بیشتر اجتناب کنید.»

پرسیدم: «آیا این روش علمی، که در آن انسان به شکل عینی موقعیت را تحلیل می‌کند، می‌تواند به آدم کمک کند که بفهمد خود چگونه به مشکل مورد نظر دامن زده است؟ و آیا همین امر خود می‌تواند باعث شود که انسان موقعیت یادشده را بیش از حد غیرعادلانه نداند؟»

دالایی لاما با اشتیاق پاسخ داد: «البته. یقیناً این طور است. به طور کلی اگر ما در هر موقعیتی به شکل دقیق دست به تجزیه و تحلیلی همه جانبه بزنیم، تحلیلی که یکسونگر نباشد و از موضع صداقت انجام بگیرد، متوجه خواهیم شد که خودمان تا حدود زیادی مسئول پیش آمدن آن وضعیت نامطلوب بوده‌ایم.

به عنوان مثال بسیاری از افراد در جریان جنگ خلیج فارس، صدام حسین را باعث و بانی این گرفتاری می‌دانستند و او را سرزنش می‌کردند. بعدها در موقعیت‌های متعددی من اعلام کردم که این برخورد عادلانه نیست. در آن شرایط خاص من واقعاً دلم برای صدام حسین می‌سوخت. البته او دیکتاتور است و خصوصیات بسیار بد دیگری هم دارد. اگر شما به طور اجمالی به موقعیت پیش آمده نگاه بکنید، این که همه گناه‌ها را به گردن او بیندازیم کار ساده‌ای است. او دیکتاتور است، جبار است و حتی نگاه او آدم را می‌ترساند.» دالایی لاما خندید و ادامه داد: «اما او بدون ارتشی که در اختیار دارد، چندان ضرری نمی‌تواند به دیگران بزند، و آن ارتش بدون آن تجهیزات قوی کارایی چندانی ندارد. این سلاح‌ها و تجهیزات ارتشی خود به

خود از آسمان در اختیار او قرار نگرفته است! بنابراین، وقتی به مسئله از این دیدگاه نگاه کنیم بسیاری از کشورها در پدید آمدن این موقعیت دخالت داشته‌اند.

دلایی لا ما در ادامه گفت: «به این ترتیب در غالب موارد گرایش طبیعی ما معطوف به آن است که مشکلات خود را به گردن دیگران، یعنی عوامل بیرونی بیندازیم. از این گذشته ما معمولاً به دنبال یک علت واحد می‌گردیم و سپس تلاش می‌کنیم مسئولیت را از خودمان سلب کنیم. در مواردی که مسائل عاطفی هم مطرح می‌شوند، میان سایر امور و واقعیت آنها معمولاً فاصله‌ای وجود دارد. در این مورد خاص اگر بیشتر تعمق و تجزیه و تحلیل کنید خواهید دید که صدام حسین بخشی از منشاء مشکلات است، یعنی یکی از عوامل به حساب می‌آید، و عوامل دیگری هم در ایجاد این وضعیت نامطلوب دخیل بوده‌اند. وقتی که ما متوجه این امر بشویم، دیدگاه اولیه ما مبنی بر یافتن تنها یک علت برای وضعیت ناخوشایند، جای خود را به واقعیت وضعیت موجود می‌دهد.

این تمرین به معنی نگاه کردن به رویدادها در یک متن تاریخی است، و فهم اینکه رویدادهای گوناگونی در ایجاد یک وضعیت مؤثر بوده است. به عنوان مثال مشکلی که ما با چینی‌ها داریم، تا حدودی معلول رفتار خود ماست. به گمان من شاید نسل ما در دامن زدن به این وضعیت دخالت داشته است، اما یقیناً نسل‌های قبلی در این مورد بسیار مقصر بوده‌اند. بنابراین فکر می‌کنم که ما تبتی‌ها در ایجاد این وضعیت تراژیک بی‌تقصیر نیستیم. عادلانه نیست که همه چیز را به گردن چین بیندازیم و این کشور را سرزنش کنیم. البته موضوع در سطوح مختلفی می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد. هرچند ما در ایجاد این وضعیت دخیل بوده‌ایم، البته این بدان معنا نیست که تنها باید ما را سرزنش کرد. تبتی‌ها هرگز به طور کامل تسلیم فشارهای چین نشده‌اند، و

همواره مقاومتی پیوسته در برابر حکومت چین وجود داشته است. به همین دلیل چینی‌ها سیاست تازه‌ای اتخاذ کرده‌اند؛ انتقال انبوه چینی‌ها به تبت، به طوری که جمعیت تبت هویت خود را از دست بدهد. در نتیجه این امر تبتی‌ها جایگاه خود را از دست داده و در نتیجه حرکت آزادیبخش آنها بی‌تأثیر مانده است. در چنین موردی ما نمی‌توانیم بگوییم که مقاومت تبتی‌ها را باید سرزنش کرد یا اینکه این مقاومت باعث اتخاذ سیاست جدید چین شده است.»

پرسیدم: «وقتی که ما به دخالت خودمان در ایجاد وضعیت نامطلوب می‌پردازیم، در مورد موقعیت‌هایی که ناشی از قصور ما نیست، یا هیچ ربطی به ما نداشته است چه باید گفت؟»

دلایی لا‌ما در پاسخ گفت: «موردی را فرض کنید که کسی به شما عمداً دروغ گفته است. من ممکن است در ابتدا در چنین حالتی احساس یأس و نومی‌کنم اما اگر موقعیت را به دقت مورد بررسی قرار دهم، چه بسا متوجه شوم که انگیزه آن شخص برای پنهان کردن چیزی از من، یا دروغ گفتن به من، واقعاً انگیزه بدخواهانه‌ای نبوده است. چه بسا فرد مورد نظر صرفاً به این دلیل چیزی را از من مخفی کرده که به من اعتماد کافی نداشته است. بنابراین بعضی وقت‌ها که در مورد این نوع رویدادها احساس یأس و ناامیدی به من دست می‌دهد، تلاش می‌کنم که به موضوع از زاویه دیگری هم نگاه کنم. شاید شخص مورد نظر به این دلیل به من اعتماد نداشته که گمان می‌کرده است من قادر به حفظ راز او نیستم. طبیعت خود من معمولاً به این سوگرایش دارد که هر چیزی را سریع و سراسر بگویم، پس ممکن است شخص مورد نظر به این نتیجه رسیده باشد که من برای حفظ راز، آدم مناسبی نیستم و نخواهم توانست آن را نزد خود نگه دارم. به هبارت دیگر من به دلیل شخصیت خاص خودم شایسته اعتماد فرد مورد نظر نبوده‌ام. بنابراین اگر از

این زاویه نگاه کنیم، به گمان من رازداری یا دروغگویی آن فرد، ناشی از رفتار خود من بوده است.

این استدلال، هرچند از ناحیه دلایلی لاما ابراز شود، تا حدودی تحریف آمیز به نظر می‌رسد؛ اینکه آدم برای عدم صداقت دیگران، دلایلی بتراشد و خود را مقصر قلمداد کند. با این حال در لحن دلایلی لاما نوعی صمیمیت ریشه‌دار نهفته بود که نشان می‌داد او در واقع از این شیوه در زندگی شخصی خود استفاده کرده و از آن بهره‌مند شده است. البته ما ممکن است در استفاده از این روش در زندگی خود همواره موفق نباشیم و نتوانیم تقصیر خود را در ایجاد یک وضعیت دشوار روشن کنیم. اما چه در این امر موفق شویم و چه ناکام بمانیم، همین تلاش صادقانه برای یافتن نقش خود ما در یک موقعیت نامطلوب باعث می‌شود که موضع تمرکز خود را تغییر داده و شیوه تفکر محدود خود را متحول کنیم و دیگر این احساس را نداشته باشیم که وقوع یک رویداد ناخواسته، نوعی بی‌عدالتی بوده که در حق ما اعمال شده است.

گناه

ما همه به عنوان موجوداتی برآمده از جهانی ناقص، ناگزیر ناقص هستیم و از همه ما خطاهایی سرزده است. چیزهایی هستند که تأسف ما را بر می‌انگیزند؛ کارهایی که کرده‌ایم، کارهایی که باید می‌کردیم، و کارهایی که نکرده‌ایم. پذیرفتن خطا همراه با حس پشیمانی واقعی می‌تواند باعث شود که در زندگی مسیر درست را پیدا کنیم و در صورت امکان خطاهای خود را جبران کرده، رفتاری را پیش بگیریم که در آینده منجر به انجام کارهای نادرست نشود. اما اگر این احساس پشیمانی به نوعی احساس گناه تبدیل شود و تمام ذهن ما را در برگیرد به طوری که همواره خود را سرزنش و شماتت کنیم، این برخورد هیچ فایده‌ای ندارد جز اینکه به رنج و ناراحتی

بیشتر ما می‌انجامد.

در جریان مکالمه‌ای که پیش از این با دالایی لاما داشتم، درباره درگذشت برادرش سخن گفته بودیم و به یاد آوردم که دالایی لاما در ارتباط با مرگ برادرش از نوعی احساس اسف سخن گفت. من که می‌خواستم بدانم او در این مورد چگونه احساسی داشته است در گفت‌وگوهای بعدی‌مان از او پرسیدم: «وقتی درباره درگذشت برادرتان لوبسانگ سخن می‌گفتیم، شما گفتید که احساس تأسف دارید. آیا موقعیت‌های دیگری هم در زندگی شما پیش آمده است که باعث تأسف شما شده باشد؟»

«آه بله. مثلاً یک راهب قدیمی بودائی بود که گوشه نشینی اختیار کرده بود و گاهی به دیدار من می‌آمد تا از من درس بگیرد، هرچند فکر می‌کنم از من آگاه‌تر بود و در حقیقت برای ادای تشریفات نزد من می‌آمد. به هر حال یک روز به سراغ من آمد و در مورد نوعی آیین بسیار دشوار و سری در آموزه‌های بودایی پرسش‌هایی کرد. من به او گفتم که انجام این آیین بسیار دشوار است و شاید باید کسی جوان‌تر از او به فکر انجام آن بیفتد و به طور معمول این آیین را کسانی انجام می‌دهند که در سنین نوجوانی هستند. بعدها شنیدم که آن راهب پیر خودکشی کرده است تا در قالب جسمی جوان‌تر باز زاده شود تا بتواند آن آیین را انجام دهد...»

من که از این داستان حیرت کرده بودم گفتم: «وحشتناک است! حتماً از شنیدن این موضوع خیلی ناراحت شدید...»

دالایی لاما با ناراحتی سر خود را تکان داد.

«با این احساس پشیمانی چه کردید؟ آیا بالاخره توانستید خودتان را از این ناراحتی خلاص کنید؟»

دالایی لاما چند لحظه مکث کرد و سپس چنین پاسخ داد: «من نتوانستم از دست این ناراحتی خلاص شوم، و هنوز آن را احساس می‌کنم. اما با این

همه این احساس تأسف آن قدر عمیق نبوده است که مرا از کار خود باز دارد. اگر بگذاریم که احساس تأسف دست و پایمان را ببندد و سرچشمه ناامیدی و افسردگی ما بشود، هیچ فایده‌ای از آن متصور نخواهد بود.

در آن لحظه من می‌خواستم بدانم که چگونه ممکن است آدم به شدت از امری پشیمان باشد و در عین حال احساس گناه نکند و به سرزنش خود نپردازد. پرسش این بود که چگونه انسان می‌تواند خود را با همه محدودیت‌ها، خطاها، و داوری‌های نادرستش بپذیرد و احساس گناه نکند؛ یعنی برخورد با یک موقعیت نامطلوب، چنان که واقعاً هست، و نشان دادن واکنش احساسی مناسب، و جلوگیری از تشدید حس گناه در وجود آدمی. دلایلی لاما در مورد سرگذشت آن راهب همچنان متأسف بود، اما احساس پشیمانی خود را با نوعی وقار و متانت بروز می‌داد. او در عین حال که منکر این احساس تأسف نبود، اجازه نمی‌داد این احساس بر او غلبه کند؛ برعکس تمرکز خود را در کمک به دیگران تا نهایت حد امکان معطوف کرده بود.

گاهی وقت‌ها این احساس را دارم که داشتن احساس تأسف، و در عین حال مجال ندادن به آن به طوری که تبدیل به احساس گناه شود، تا حدود زیادی به ویژگی‌های فرهنگی شخص مربوط می‌شود. وقتی که در گفت‌وگو با یک پژوهشگر تبتی، از مکالمه خود با دلایلی لاما یاد کردم، این پژوهشگر به من گفت که در زبان تبتی واژه‌ای که برابر نهاد حس گناه باشد وجود ندارد، هرچند واژه‌هایی به معنای اسف و پشیمانی هست که در آنها به طور تلویحی معنای جبران اعمال نادرست در آینده هم وجود دارد. با این حال و صرف نظر از اینکه چنین ویژگی فرهنگی‌ای وجود دارد یا نه، من معتقدم که ما می‌توانیم با به چالش خواندن روش‌های سنتی تفکر و اتخاذ یک منظر ذهنی متفاوت که مبتنی بر آموزه‌های دلایلی لاما باشد بدون احساس گناه زندگی کنیم، و در نتیجه دچار درد و رنج بیهوده نشویم.

مقاومت در برابر تغییر

احساس گناه زمانی پدید می‌آید که ما پذیرفته باشیم که خطایی جبران‌ناپذیر انجام داده‌ایم. دشواری حس گناه در این است که فکر کنیم مشکلات موجود دائمی و دیرپاست. اما چون هیچ چیزی وجود ندارد که در معرض تغییر نباشد، بنابراین رنج آدم هم کاستی می‌گیرد و مشکل او نمی‌تواند همیشگی باشد. این همان جنبه مثبت تغییر است. تغییر یک جنبه منفی هم دارد و آن این است که ما در هر عرصه‌ای از زندگی عملاً در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم. در فرایند رهایی از رنج، نخستین گام بررسی یکی از عمده‌ترین دلایل رنج است: مقاومت در برابر تغییر.

دالایی لاما در توصیف ماهیت متغیر زندگی گفت: «بررسی دلائل یا ریشه‌های رنج، و چگونگی پیدایش آن، بی‌نهایت مهم است. انسان باید این روند را با فهم این نکته آغاز کند که حیات ما دائمی نیست و همواره دستخوش تحول است. همه چیزها، رویدادها، و پدیده‌ها پویا هستند، هر لحظه تغییر می‌کنند و هیچ گاه در وضعیت قبلی خود نمی‌مانند. اگر به روند گردش خون در بدن خود دقت کنید، این دیدگاه را بهتر می‌فهمید: خون همواره در حال گردش و حرکت است، و هیچ گاه از حرکت باز نمی‌ماند. ماهیت متغیر پدیده‌ها درست شبیه یک سازوکار درونی است و چون ماهیت هر پدیده‌ای اقتضا می‌کند که هر لحظه تغییر یابد، هیچ چیز نمی‌تواند ثابت بماند و از تغییر اجتناب کند. و چون هر چیزی در معرض تغییر است، هیچ وضعیتی پایدار نیست و هیچ پدیده‌ای نمی‌تواند به خواست خود در وضعیتی ثابت باقی بماند. هر چیزی تحت تأثیر عوامل بیرون از خود است. بنابراین در هر لحظه‌ای از زندگی، هر قدر هم که آن لحظه مطلوب و خوشایند باشد، باید بدانیم که هیچ چیز پایدار نیست. آنچه گفتیم شالوده‌مقوله‌ای از رنج است که در آیین بودا به آن رنج ناشی از تغییر می‌گویند.»

مفهوم عدم پایداری در آموزه‌های بودا جایگاهی خاص دارد و تعمق در باره تغییر چیزها، یکی از تمرین‌های مهم در این آیین است. در روش تفکر بودایی، تعمق درباره پدیده تغییر دو کارکرد اصلی دارد. در سطح متعارف، یا در حالت معمولی، یک بودایی به فناپذیر بودن خود می‌اندیشد؛ این واقعیت که زندگی موقتی است و ما هرگز نمی‌دانیم که چه زمانی خواهیم مُرد. اگر این تفکر با اعتقاد به ارزش زندگی انسان و امکان دستیابی به نوعی آزادی روحانی و رها شدن از درد و رنج آمیخته شود، می‌تواند باعث آن گردد که یک بودایی از زندگی خود به بهترین نحو بهره ببرد و به انجام تمرین‌هایی روحی پردازد که نهایتاً منجر به آزادسازی ذهنی او خواهد شد. اما در سطح عمیق‌تر با تفکر در مورد جنبه‌های دیگر فناپذیری همه پدیده‌ها، یک بودایی مؤمن به دنبال آن خواهد بود که ماهیت واقعیت را درک کند و از طریق این درک و دریافت، جهلی را که سرچشمه اصلی همه رنج‌های ماست از خود دور سازد.

بنابراین در حالی که تعمق درباره فناپذیری در متن آموزه‌های بودایی جایگاه بسیار ویژه‌ای دارد، این پرسش پیش می‌آید که آیا این تعمق و فهم فناپذیری، در زندگی روزمره غیربودایی‌ها هم می‌تواند فایده‌ای عملی داشته باشد یا نه. اگر مفهوم فناپذیری را از منظر تغییر نگاه کنیم، پاسخ این سؤال مثبت است. چه انسان از منظر یک بودایی به جهان بنگرد و چه از نگاه یک غربی به موضوع بیندیشد، این واقعیت بر جای خود باقیست که زندگی یعنی تغییر. اگر ما از پذیرش این واقعیت سر باز زنیم و در برابر تغییرات طبیعی زندگی مقاومت کنیم، در حقیقت به رنج خود افزوده‌ایم.

پذیرش تغییر می‌تواند در کاهش رنج‌های خودساخته ما بسیار مهم باشد یا نه. به عنوان مثال، خیلی از وقت‌ها ما با امتناع از دست کشیدن از گذشته، باعث رنج خود می‌شویم. اگر تصویری که از خود داریم مبتنی بر این باشد که

در گذشته چگونه بوده‌ایم، یا چه می‌توانسته‌ایم بکنیم و اینک نمی‌توانیم، تردیدی نیست که این تلقی باعث شادمانگی ما نخواهد شد. در مواردی هرچه که بیشتر به گذشته بچسبیم، زندگی ما دشوارتر و آشفته‌تر خواهد شد. همان طور که پذیرش گریزناپذیر بودن تغییر، به عنوان یک اصل کلی، می‌تواند به ما کمک کند که مشکلات خود را حل کنیم، داشتن یک موضع فعال از طریق فهم تغییرات طبیعی زندگی می‌تواند از اضطراب ما در زندگی، که منشاء بسیاری از گرفتاری‌هاست، بکاهد.

مادر جوانی برای من ماجرایی مراجعه خود به بخش اورژانس را در ساعت دو بامداد چنین توصیف کرد.

متخصص کودکان از او پرسیده بود: «مسئله چیست؟»

مادر جوان فریاد زده بود: «بچه‌ام! حالش بد است! دارد خفه می‌شود. زبانش از دهان بیرون آمده است. انگار می‌خواهد چیزی را از دهانش بیرون بیاورد، اما چیزی توی دهانش نیست...»

پزشک یاد شده بعد از طرح چند سؤال و یک معاینه مختصر گفته بود: «نگرانی ندارد. بچه در جریان بزرگ شدن، در مورد بدن خود و توانایی‌های خود آگاهی‌های تازه‌ای پیدا می‌کند. بچه شما تازه متوجه وجود زبان خودش شده است.»

مارگارت که روزنامه نگاری ۳۱ ساله است به این ترتیب اهمیت بسیار زیاد فهم و پذیرش تغییر در متن یک رابطه شخصی را تصویر می‌کند. او به من مراجعه کرد تا در مورد اضطراب خود که گمان می‌کرد ناشی از جدایی او از همسرش هست با من صحبت کند.

او گفت: «فکر کردم خوب است چند جلسه‌ای با شما صحبت کنم تا شاید گذشته را فراموش کنم و بتوانم به زندگی دوران مجرد خود بازگردم. راستش من تا حدودی عصبی شده‌ام...»

من از او خواستم که شرایطی را که باعث جدایی او از همسرش شده است برای من بگوید.

او چنین گفت: «به نظرم باید بگویم که زندگی خوبی داشتیم. بین ما جنگ و دعوایی رخ نمی داد. من و شوهر سابقم هر دو شغل های خوبی داشتیم و از لحاظ مالی هم مواجه با مشکلی نبودیم. یک پسر هم داریم اما به نظر می رسد که او موضوع طلاق ما را به خوبی قبول کرده است، ضمناً من و شوهر سابقم در مورد سرپرستی پسرمان توافق هایی کرده ایم که به خوبی در حال انجام شدن است...»

از او پرسیدم: «به من بگوید چه چیز باعث طلاق شما شد؟»
 مارگارت آهی کشید و گفت: «فکر می کنم که دیگر همدیگر را دوست نداشتیم. به نظر می رسید که رابطه عاشقانه ما دو نفر تمام شده بود. آن دوستی و رفاقتی را که در آغاز ازدواج داشتیم، از دست داده بودیم. هر دو به شدت مشغول کارهای مان بودیم و به نظر می رسید که داریم از هم فاصله می گیریم. چند جلسه ای به مشاور مسائل زناشویی مراجعه کردیم اما فایده ای نداشت. زندگی مشترک مان ادامه داشت اما رابطه مان شبیه یک برادر و خواهر بود. اصلاً عشقی در کار نبود. به هر حال در نهایت تصمیم گرفتیم که از هم جدا شویم و به نظرمان رسید که این بهترین کاری است که می توانیم بکنیم. همین.»

پس از دو جلسه بررسی مشکل، تصمیم گرفتیم یک دوره روان درمانی کوتاه مدت را در مورد او اجرا کنیم و تمرکز ما بر این باشد که به او کمک کنیم تا از اضطراب خود بکاهد و با تغییرات اخیر زندگی اش کنار بیاید. مارگارت زن باهوشی بود و از لحاظ عاطفی می توانست خود را با شرایط جدید تطبیق بدهد، در نتیجه به درمان انجام شده به سرعت پاسخ داد و توانست به سادگی مرحله گذار به زندگی مجرد را طی کند.

مارگارت و شوهرش علی رغم علاقه‌ای که به یکدیگر داشتند، تغییر صورت گرفته در سطح احساس عشق نسبت به یکدیگر را، نشانه‌ای از پایان زندگی زناشویی خود تلقی کرده بودند. ما در اغلب موارد این کاهش احساس علاقه به یکدیگر را، در روابط خود نوعی مشکل بسیار مهم تلقی می‌کنیم. این تغییر در نوع رابطه، باعث احساس وحشت می‌شود و گمان می‌کنیم که رابطه ما دچار مشکل جدی شده است، حتی به این فکر می‌افتیم که شاید زوج مناسبی انتخاب نکرده‌ایم. به نظر ما چنین می‌رسد که همسرمان، با آن کسی که ابتدا عاشق او بودیم فرق دارد. در این حالت عدم توافق بروز می‌کند، ما احساس سرخوشی داریم، اما همسرمان خسته است، می‌خواهیم فیلم خاصی را ببینیم اما همسرمان بیش از حد گرفتار است و... حتی مواردی پیش می‌آید که متوجه اختلاف‌هایی می‌شویم که قبلاً اصلاً به آنها فکر نکرده بودیم. نتیجه این برخورد آن است که فکر می‌کنیم کار زندگی مشترک ما تمام است و چاره‌ای جز جدا شدن باقی نمانده است چرا که اوضاع به روال سابق نیست، و چیزی تغییر کرده است.

در این گونه موارد چه می‌کنیم؟ مشاوران امور زناشویی ده‌ها کتاب نوشته‌اند تا به ما بیاموزند که در زمان کاهش علاقه به همسرمان چه باید بکنیم. این کتاب‌ها پیشنهادها و گوناگونی را مطرح می‌سازند که هدف آن بازسازی روابط مبتنی بر عشق و علاقه است؛ به ما یاد می‌دهند که چگونه همسر خود را تحسین کنیم، با او چگونه به گفت‌وگو پردازیم و... البته در مواردی این پیشنهادها مؤثر واقع می‌شوند، و در مواردی نه.

اما پیش از آنکه رابطه خود با همسرمان را تمام شده تلقی کنیم، یکی از مفیدترین شیوه‌ها این است که با مشاهده اولین موارد تغییر در رابطه‌مان، موقعیت را ارزیابی کنیم و الگوی طبیعی تغییر در روابط انسانی را مورد ملاحظه جدی قرار دهیم.

زندگی همه ماها از نوزادی آغاز می‌شود، کودکی را می‌گذرانیم، به بلوغ و بزرگ‌سالی می‌رسیم، و پایان کار ما سالمندی است. این تغییرات را ما کاملاً طبیعی تلقی می‌کنیم. اما روابط ما هم در حقیقت یک نظام زنده و پویاست که متشکل از دو موجود زنده می‌باشد که در محیط زندگی خود به تعامل با یکدیگر می‌پردازند. رابطه ما با همسرمان به عنوان یک نظام زنده، کاملاً طبیعی و بدیهی است که در معرض تغییر قرار می‌گیرد. در هر نوع رابطه‌ای ابعاد گوناگونی از قرابت و نزدیکی طرفین وجود دارد: جسمی، عاطفی، و ذهنی. تماس جسمی، عواطف مشترک، اندیشه‌ها و بده و بستان آنها روش‌هایی معقول برای ایجاد پیوند با کسانی است که دوستشان داریم. بدیهی است که توازن موجود در این رابطه دستخوش تغییراتی می‌شود. در مواردی نزدیکی جسمی رنگ می‌بازد اما قرابت عاطفی رشد می‌کند. مواردی هم هست که ما هیچ حرف مشترکی نداریم، اما باز هم می‌خواهیم در کنار هم باشیم. اگر نسبت به این موضوع حساس باشیم این امکان برای ما به وجود می‌آید که در زمان سرد شدن روابط، به جای احساس اضطراب و نگرانی، خود را در معرض شکل‌های تازه‌ای از روابط دوستانه قرار دهیم که می‌توانند کاملاً ارضا کننده باشند.

دزموند موریس^۱ در کتاب خود موسوم به رفتار دوستانه تغییرات طبیعی‌ای را که در نیاز آدمی به نزدیکی با دیگران رخ می‌دهند توصیف می‌کند. او می‌گوید که ما همه از سه مرحله گذر می‌کنیم: «مرا تنگ در آغوش بگیر»، «رهایم کن»، و «تنهایم بگذار». اولین مرحله این چرخه، سال‌های آغازین زندگی است که در آن کودکان از مرحله «مرا در آغوش بگیر» به مرحله «رهایم کن» گذر می‌کنند، و می‌خواهند جهان را خود کشف کنند، بخزند، راه بروند، و به نوعی استقلال از والدین خود دست یابند. این بخشی از رشد

طبیعی ماست. البته این مراحل لزوماً به ترتیب و در یک جهت صورت نمی‌گیرند؛ مقاطعی هست که کودک ممکن است احساس نگرانی کند و جدایی از مادر او را بترساند، و در نتیجه از مادر خود بخواهد که او را تنگ در آغوش بگیرد. در دوران بلوغ، ما با مرحله «تنهایی بگذار» روبه‌رو هستیم که در آن انسان می‌خواهد دارای هویت مستقل فردی بشود. این مرحله برای والدین بسیار دشوار و دردناک است، اما بیشتر کارشناسان آن را مرحله‌ای طبیعی و لازم می‌دانند که طی آن کودک از مرحله کودکی به مرحله بلوغ پا می‌گذارد. حتی در درونه هر یک از این مراحل، ممکن است با ترکیبی از آنها هم روبه‌رو شویم. در حالی که نوجوان فریاد می‌زند که «مرا تنها بگذارید» ممکن است در جمع هم‌سالان خویش فریادگر «مرا در آغوش بگیرید» باشد. در زندگی بزرگ‌سالان هم همین مراحل وجود دارد. درجه نزدیکی و قرابت تغییر می‌کند و جای آن را دورانی می‌گیرد که نشانگر فاصله میان آدم‌هاست. این هم بخشی از چرخه طبیعی رشد است. ما برای دستیابی به توانایی بالقوه خود در حد کمال، باید بتوانیم نیاز خود به نزدیکی و پیوند با دیگران را به حالت تعادل در آوریم؛ سوی دیگر این تعادل مقاطعی است که درونگرا می‌شویم، نیاز به استقلال داریم، و می‌خواهیم فردیت خود را حفظ کنیم.

اگر این فرایند را به درستی درک کنیم، وقتی که می‌بینیم در حال فاصله گرفتن از همسر خود هستیم، دیگر دچار ترس و وحشت نمی‌شویم. البته بعضی وقت‌ها فاصله عاطفی فزاینده می‌تواند علامت وجود مشکلات جدی در یک رابطه باشد؛ مشکلاتی که ممکن است به جدایی بینجامد. در این موارد تغییراتی چون مراجعه به روان‌کاو می‌تواند مفید باشد. اما نکته‌ای که باید آن را همیشه به ذهن سپرد این است که فاصله ایجاد شده میان دو نفر، لزوماً و خود به خود به یک فاجعه منجر نمی‌شود. این فاصله می‌تواند بخشی

از چرخه‌ای باشد که به بازتعریف رابطه به شکل تازه‌ای می‌پردازد. بنابراین پذیرش این که تغییر، جزئی طبیعی از تعامل ما با دیگران است، می‌تواند در روابط ما با افراد دیگر نقش مهمی داشته باشد. ما ممکن است به این نتیجه برسیم که وقتی به شدت احساس یأس می‌کنیم، و به نظرمان می‌رسد که در رابطه‌مان با همسرمان اختلالی جدی ایجاد شده است، در واقع یک تغییر عمیق در رابطه ما رخ داده است. این مراحل گذار می‌توانند نقاطی باشند که در آنها عشق حقیقی به بلوغ و شکوفایی می‌رسد. چه بسا که رابطه ما با همسرمان دیگر مبتنی بر یک عشق شدید نباشد، و همسر خود را دیگر نمونه‌ای از کمال انسانی به حساب نیاوریم، یا احساس کنیم از آمیزش با دیگران بیشتر لذت می‌بریم. اما در همین مقطع است که ما این امکان را پیدا می‌کنیم که یکدیگر را بهتر بشناسیم. این شرایط فراهم می‌آید که همسر خود را به عنوان موجودی مستقل و جدا نگاه کنیم، که خطاها و ضعف‌هایی هم دارد، اما مثل خود ما یک انسان است. تنها در این موقعیت است که می‌توانیم نسبت به ادامه رابطه خود با او، احساس تعهدی ریشه‌دار بکنیم.

شاید اگر مارگارت تغییرات طبیعی موجود در رابطه با شوهرش را می‌پذیرفت و پیوند تازه‌ای را بر شالوده عواملی غیر از عشق ایجاد می‌کرد، می‌توانست زندگی زناشویی خود را نجات دهد.

البته خوشبختانه داستان مارگارت به اینجا تمام نشد. دو سال پس از گفت‌وگویی که با مارگارت داشتم، برحسب اتفاق او را در یک فروشگاه دیدم.

پرسیدم: «حالت چطور است؟»

او جواب داد: «از این بهتر نمی‌شود! ماه گذشته من و شوهر سابقم آشتی

کردیم.»

«راستی؟»

«بله و اوضاع خیلی خوب است. ما به هلت سرپرستی مشترک

فرزندان‌مان گاهی همدیگر را می‌دیدیم. اوایل خیلی مشکل بود، اما بعد از طلاق فشاری که روی من بود کم شد. از همدیگر انتظاری نداشتیم و در نتیجه دیدیم که هنوز هم یکدیگر را دوست داریم. البته اوضاع مثل زمانی که با هم ازدواج کردیم نیست، اما عیبی هم ندارد. خوشبخت هستیم و اوضاع خوب است.»

فصل دهم

تغییر دیدگاه

در روزگاران گذشته فیلسوفی یونانی شاگردی داشت که استاد به او گفته بود به مدت سه سال به هر کسی که به او توهین می‌کند پول بدهد. وقتی که این دوره سه ساله تمام شد، استاد به شاگرد خود گفت: «حالا می‌توانی به آتن بروی و حکمت بیاموزی.» وقتی که آن شاگرد به شهر آتن وارد می‌شد، به مرد خردمندی برخورد که در دروازه شهر نشسته بود و به هرکس وارد و خارج می‌شد دشنام می‌گفت. تازه وارد هم بی‌نصیب نماند، اما در برابر دشنام‌هایی که شنید شروع به خندیدن کرد. مرد خردمند از او پرسید که چرا وقتی دشنام می‌شنود می‌خندد. دانشجوی حکمت در پاسخ گفت که چون سه سال برای دشنام شنیدن پول داده است، و اینک به رایگان ناسزا می‌شنود می‌خندد. مرد خردمند در پاسخ گفت: «به شهر اندر شو، که اینک همه از آن توست....»

در سده چهارم میلادی حکمایی که برای ارتقای مرتبه روحانی خود گوشه نشینی اختیار می‌کردند این داستان را برای نشان دادن ارزش رنج و سختی باز می‌گفتند. البته تحمل دشواری تنها عاملی نبود که دروازه‌های شهر

حکمت را به روی آن نوآموز باز کرد. عامل اصلی که به او توان داد تا این شرایط دشوار را تحمل کند، قابلیت او برای تغییر دیدگاه خود بود، تا وضعیت تازه را از زاویه دیگری مورد ملاحظه قرار دهد.

قابلیت تغییر دیدگاه می‌تواند یکی از قوی‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای رویه‌رو شدن بامشکلات روزمره زندگی باشد. دلایی لا ما گفت: «این که آدم بتواند به رویدادها از منظرهای مختلفی نگاه کند، بسیار مفید است. انسان با استفاده از این شیوه می‌تواند از تجربه‌هایی خاص، و حتی از وقایع بسیار ناخوشایند، بهره بگیرد تا به آرامش ذهنی برسد. انسان باید بیاموزد که هر پدیده‌ای و هر رویدادی جنبه‌های گوناگون دارد و تمام چیزهایی که در پیرامون ما واقع شده است نسبی است. مثلاً خود من از کشورم دور افتاده‌ام. از یک منظر، این حادثه‌ای بسیار تلخ است اما حوادثی تلخ‌تر از این هم وجود دارند. در کشور من ویرانی و خرابی بسیاری به چشم می‌خورد. و این بسیار نامطلوب است، اما اگر من به این پدیده از زاویه دیگری نگاه کنم متوجه می‌شوم که به عنوان یک تبعیدی می‌توانم داور دیگری داشته باشم. برای یک تبعیدی، دیگر نیازی به تشریفات، آیین‌ها و رعایت قراردادها نیست. اگر اوضاع جز این بود، در بسیاری از موقعیت‌ها من ناگزیر بودم که رفتاری متظاهرانه داشته باشم. اما زمانی که شما روزگار بدی را از سر می‌گذرانید، وقتی برای تظاهر کردن باقی نمی‌ماند. بنابراین از این زاویه، این تجربه تراژیک برای من بسیار مفید بوده است. در عین حال برای یک تبعیدی این فرصت به وجود می‌آید که با آدم‌های مختلفی ملاقات کند. اگر من در کشور خود مانده بودم، چه بسا با این همه آدم‌ها با ادیان، سنت‌ها و شیوه‌های مختلف زندگی آشنا نمی‌شدم. بنابراین به این معنا، تبعیدی بودن بسیار مفید بوده است.

چنین به نظر می‌رسد که وقتی ما دچار گرفتاری می‌شویم، برخورد ما هم

با مسائل با نوهی تنگ نظری همراه است. در چنین حالت‌هایی تمام توجه ما معطوف به نگرانی در باره همان مسئله است و چنان برخورد می‌کنیم که انگار ما تنها کسی هستیم که با چنین دشواری‌هایی روبه‌رو شده‌ایم. این رویکرد می‌تواند به نوهی خود شیفتگی منتهی شود که به شدت مشکل‌مورد نظر هم می‌افزاید. به گمان من نگاه کردن به رویدادها از یک منظر گسترده قطعاً می‌تواند به ما کمک کند که بفهمیم آدم‌های دیگری هم هستند که این تجربه‌های ناخوشایند، یا حتی بدتر از آن را، از سر گذرانده‌اند. تمرین تغییر دیدگاه حتی می‌تواند در مورد بیماری و درد هم مفید واقع شود. در زمانی که درد در وجود آدمی اوج می‌گیرد، البته بسیار دشوار است که به تمرین‌های تمرکزی بپردازیم تا ذهن خود را آرام کنیم، اما اگر بتوانیم دست به قیاس بزنیم و موقعیت خود را از منظری دیگر بررسی کنیم، نتیجه خوبی خواهیم گرفت. اگر نگاه شما تنها به همان رویدادی باشد که ناخوشایند است، دشواری آن رویداد هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شود. اگر از منظری بسیار نزدیک به مشکل نگاه کنید، به این نتیجه می‌رسید که از مهار شما خارج شده است، اما اگر آن رویداد را با رویدادهای شدیدتر و ناخوشایندتری مقایسه کنید، یا به عبارت دیگر از آن رویداد فاصله بگیرید و سپس در مورد آن داوری کنید، رویداد ناخوشایند یاد شده کوچک و کوچک‌تر می‌شود.

روزی درست پیش از آنکه به دیدار دالایی لاما بروم، بر حسب اتفاق به رئیس درمانگاهی برخورددم که قبلاً در آنجا کار می‌کردم. در دوران کارآموزی در آن درمانگاه با این فرد برخوردهایی داشتم، چرا که به گمان من او از وضعیت بیماران برای کسب منافع مادی بیشتر سؤ استفاده می‌کرد. مدت‌ها بود او را ندیده بودم، اما همین که چشمم به او خورد، تمام آن جر و بحث‌ها در ذهنم زنده شد و به شدت احساس خشم و نفرت کردم. وقتی وارد اقامتگاه دالایی لاما می‌شدم، کم و بیش حالم بهتر بود، اما همچنان بی‌قرار بودم.

سخن خود را با دلایلی لاما چنین آغاز کردم: «فرض کنیم که کسی شما را عصبانی کند. واکنش طبیعی شما، یا واکنش فوری شما این است که خشمگین می شوید. اما در بسیاری موارد مسئله به همین جا ختم نمی شود. شما ممکن است در مورد این رویداد بعدها و شاید مدت ها بعد، فکر کنید و هر بار هم عصبانی بشوید. با چنین موقعیتی چگونه باید برخورد کرد؟» دلایلی لاما سر خود را متفکرانه تکان داد و به من نگریست. به گمانم می خواست مطمئن شود که من از طرح این موضوع اهداف علمی را در نظر دارم یا نه.

سپس گفت: «اگر از زاویه دیگری به موضوع نگاه کنید، شخصی که باعث عصبانیت شما شده، دارای جنبه ها و ویژگی های مثبتی هم هست. اگر به دقت نگاه کنید خواهید دید که عمل او که باعث عصبانیت شما شده، در عین حال فرصت هایی را هم برای شما ایجاد کرده است؛ فرصت هایی که در شرایط دیگر، حتی از دیدگاه شما، ممکن بود فراهم نشود. بنابراین با کمی تلاش خواهید توانست یک رویداد را از زاویه های مختلف نگاه کنید، و این می تواند به شما کمک کند.»

پرسیدم: «خوب. حالا آمدیم و شما دنبال این کیفیت های مثبت گشتید و هیچ چیز پیدا نکردید. آنوقت چه؟»

دلایلی لاما گفت: «به نظرم اینجا با موقعیتی روبه رو هستیم که نیاز به تلاش بیشتری دارد. در چنین صورتی وقت بیشتری بگذارید و تلاش بیشتری بکنید تا از یک دیدگاه دیگر به موقعیت بپردازید. منظورم تلاشی ساختگی و برای رفع تکلیف نیست، بلکه مراد من تلاشی واقعی و جهت دار است. باید تمام توان و قدرت استدلال خود را به کار بگیرید تا به یک رویداد یا موقعیت به عینی ترین شکل ممکن نگاه کنید. مثلاً به این بیندیشید که وقتی شما از دست کسی عصبانی هستید، او را صد درصد دارای ویژگی های منفی می دانید. وقتی که به شدت مجذوب کسی هم می شوید، این گرایش در شما

وجود دارد که ویژگی‌های او را صددرصد مثبت بدانید. اما این برداشت از افراد، با واقعیت منطبق نیست. اگر فرد محبوب شما، که او را فوق‌العاده خوب می‌دانید، حامدانه به شکلی به شما صدمه بزند، ناگهان متوجه می‌شوید که او کسی نیست که بشود ویژگی‌هایش را صددرصد خوب دانست. همین طور دشمن شما، کسی که از او به شدت نفرت دارید، اگر از شما معذرت بخواهد و به شما محبت نشان دهد، دیگر او را صددرصد آدم بدی نخواهید دانست. بنابراین هر چند در زمان عصبانیت ممکن است احساس کنید که طرف مقابل شما هیچ ویژگی مثبتی ندارد، واقعیت این است که هیچ کس صددرصد بد نیست. اگر در چنین آدمی، به دقت جست‌وجو کنید، ویژگی‌های مثبتی هم خواهید یافت. بنابراین گرایش به این که کسی را به طور کامل بد بدانیم، ناشی از دریافت ما بر شالوده فرافکنی‌های ذهنی خودمان است، نه اینکه به ماهیت واقعی آن فرد مربوط شود.

رویداد یا موقعیتی هم که در نگاه اول، به گمان شما صددرصد منفی است، می‌تواند دارای جنبه‌های مثبتی باشد. اما فکر می‌کنم که حتی اگر بتوانید از یک وضعیت نامطلوب، یک برداشت مثبت هم داشته باشید، این کفایت نمی‌کند. شما باید این برداشت را تقویت کنید. بنابراین ممکن است لازم باشد که به خود یادآوری کنید که این جنبه مثبت وجود دارد، و مثبت بودن آن را در ذهن خود بارها تکرار کنید تا به تدریج احساسات شما در آن مورد تغییر یابد. به طور کلی می‌توان گفت که وقتی شما در یک موقعیت دشوار قرار می‌گیرید، نمی‌توانید به سادگی دیدگاه خود را تغییر بدهید. برعکس، از طریق یک روند تدریجی آموزش و هادت کردن به دیدگاه‌های تازه است که می‌توانید با مشکل موردنظر روبه‌رو شوید.»

دلایلی لاما لحظه‌ای فکر کرد و سپس ادامه داد: «با این حال اگر علی‌رغم تلاش‌هایی که کرده‌اید این زاویه دید مثبت را نتوانستید به دست آورید،

بهترین شیوه شاید این باشد که اساساً مشکل مورد بحث را فراموش کنید. من که تحت تأثیر سخنان دالایی لاما قرار گرفته بودم، آن شب تلاش کردم که در رفتار آن رئیس درمانگاه، جنبه مثبتی پیدا کنم که باعث شود او را آدمی صددرصد بد ندانم. انجام این کار چندان دشوار نبود. من می دانستم که او، مثلاً، پدر خوبی است و سعی می کند فرزندان خود را به بهترین نحو تربیت کند. در عین حال ناگزیر از پذیرش این نکته بودم که برخوردهای من با او، عملاً به نفع من تمام شده است چرا که توانسته بودم تصمیم بگیرم که از کار خود در درمانگاه استعفا بدهم، و همین امر باعث شده بود که به موقعیت راضی کننده امروزم برسم. هرچند این تأملات باعث نشد که من فرد مورد اشاره را دوست بدارم، اما احساس نفرت من نسبت به او کم شد. دالایی لاما باید دیر یا زود آن درس اصلی را برای من بازگو می کرد: چگونه باید دیدگاه خود را نسبت به دشمنان مان به طور کامل تغییر دهیم و یاد بگیریم که آنها را تحسین کنیم.

دیدگاهی تازه درباره دشمن

اصلی ترین شیوه دالایی لاما برای تغییر دیدگاه های شخص درباره دشمنانش، به تجزیه و تحلیل روشمند و منطقی واکنش فرد نسبت به کسانی مربوط می شود که به آدم ضرر می رسانند. دالایی لاما گفت: «بیاید ابتدا دیدگاه معمول خود درباره رقبای مان را بررسی کنیم. به طور کلی می توان گفت که ما معمولاً برای دشمنان خود آرزوی خیر نمی کنیم، اما حتی اگر به خاطر رفتارهای ما، دشمن مان دچار گرفتاری بشود، ما چه چیز به دست آورده ایم که بابت آن خوشحال باشیم؟ اگر در این مورد به دقت فکر کنید، آیا چیزی از این بدتر هم ممکن است اتفاق بیفتد؟ منظورم تحمل این احساسات خصومت و بدخواهی است. آیا واقعاً دلتان می خواهد تا این حد پست

باشید؟

اگر بتوانیم از دشمن خود انتقام بگیریم، در واقع به یک چرخه بی‌پایان پا گذاشته‌ایم. عمل تلافی جویانه ما، بی‌پاسخ نمی‌ماند؛ دشمن ما نیز دست به مقابله به مثل می‌زند، ما دوباره تلافی می‌کنیم، او مقابله به مثل می‌کند و.... اگر این تقابل در سطح جامعه رخ بدهد، آن‌گاه می‌تواند نسل‌های متمادی ادامه داشته باشد، و نتیجه آن چیزی نیست جز آنکه طرفین درگیری باید همواره رنج ببرند. در این صورت غایت زندگی فراموش خواهد شد. این وضعیت را امروز در اردوگاه‌های مربوط به آوارگان می‌توان دید که در آنها نفرت نسبت به گروه‌های دیگر تشدید شده است. این احساس از زمان کودکی شروع می‌شود و ادامه پیدا می‌کند، و این بسیار غم‌انگیز است. بنابراین خشم یا نفرت درست مثل قلاب ماهیگیری است. باید کاملاً مراقب باشیم که در دام این قلاب نیفتیم.

این روزها بعضی گمان می‌کنند که نفرت شدید می‌تواند به نفع منافع ملی باشد. به گمان من این کاملاً نادرست است. چنین دیدگاهی نشانه نزدیک بینی است و مقابله با این نوع تفکر، شالوده‌رویی، خشونت‌ستیز تلقی می‌شود.

دلایی لا‌ما که به قدر کافی درباره دیدگاه‌های رایج در مورد دشمنان انسان سخن گفته بود، به طرح دیدگاه دیگری درباره دشمن پرداخت؛ دیدگاهی تازه که می‌تواند بر زندگی تأثیری شگرف داشته باشد. او گفت: «در آیین بودا به طور کلی، نسبت به دیدگاه‌های ما در مورد رقبا یا دشمنان مان توجه زیادی شده است. علت این امر آن است که نفرت می‌تواند مانع ریشه گرفتن مهربانی و شادمانگی باشد. اگر شما یاد بگیرید که نسبت به دشمنان خود صبر و مدارا داشته باشید، رابطه شما با دشمن بسیار آسان‌تر خواهد شد و حس همدلی شما با دیگران، جریانی طبیعی به خود خواهد گرفت.»

بنابراین برای کسی که به دنبال تربیت روحانی است، دشمن می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. به عقیده من حس همدلی، مایه اصلی یک حیات روحانی است. برای اینکه در مهرورزیدن و همدلی با دیگران کاملاً موفق باشید، تمرین صبر و مدارا اهمیت بسیار زیادی دارد. درست همان طور که هیچ شری بدتر از نفرت وجود ندارد، هیچ خیری هم بهتر از صبر نمی‌توان یافت. از این رو انسان باید تمام تلاش خود را به کار بندد تا نسبت به دشمن خود نفرت نورزد، بلکه برخورد با دشمن را فرصتی تلقی کند تا در آن فرصت صبر و مدارای خود را تقویت کند.

در واقع وجود دشمن شرط لازم برای تمرین صبر است. بدون دشمن، هیچ امکانی برای تمرین صبر و مدارا وجود ندارد. دوستان ما برای ما این فرصت را فراهم نمی‌آورند که تمرین صبر کنیم؛ تنها دشمنانمان این فرصت را در اختیار ما می‌گذارند. بنابراین از این دیدگاه می‌توانیم دشمنان خود را بهترین معلمان خویش بدانیم و از آنها به خاطر این فرصت گرانبهایی که برای تمرین صبر در اختیار ما گذاشته‌اند سپاسگزار باشیم.

در جهان آدم‌های بسیار بسیار زیادی هستند، اما ما با معدودی از آنها سروکار داریم، و با تعداد کمی از آنها ممکن است مشکل داشته باشیم. بنابراین وقتی که چنین فرصتی برای تمرین صبر و مدارا پیش می‌آید شما باید با قدردانی از آن استقبال کنید، چرا که فرصتی نادر است. درست همان طور که اگر گنجی را در خانه خود پیدا کنید خوشحال می‌شوید، نسبت به دشمنان خود که چنین فرصت گرانبهایی را در اختیار شما گذاشته‌اند نیز باید سپاسگزار باشید. چرا که اگر قرار است در تمرین صبر و مدارا کامیاب شوید، این به خاطر آمیزه تلاش‌های خودتان و فرصتی است که دیگران، یعنی دشمنان شما در اختیارتان گذاشته‌اند.

البته ممکن است کسی بگوید که دشمن من برای اعمال خصومت آمیز

خوش دلایل دیگری داشته است، و قصد کمک به مرا برای تمرین صبر و مدارا نداشته است. پس چرا باید نسبت به چنین کسی سپاسگزار بود؟ ممکن است فکر کنید که دشمن شما قصد کمک به شما را نداشته است بلکه دانسته و حامدانه می‌خواسته به شما لطمه بزند. از این رو نفرت از او امری طبیعی است و هرگز نمی‌توان نسبت به چنین کسی احساس احترام کرد. در واقع همین وجود حس خصومت در دشمن است که او را دشمن کرده است. اگر چنین نبود و او ناآگاهانه به ما آزار رسانده بود، باید پزشکان را هم دشمنان خود به حساب می‌آوریم چرا که بعضی وقت‌ها پزشک دست به اقداماتی می‌زند که ممکن است دردناک باشد. اما ما این گونه اعمال را دشمنانه تلقی نمی‌کنیم چرا که قصد یک پزشک از انجام این اعمال کمک به ما بوده است. بنابراین همین قصد خصومت و دشمنی است که دشمن را دشمن می‌کند، و به ما این فرصت ذیقیمت را می‌دهد که به تمرین صبر و مدارا پردازیم.»

پیشنهاد دالایی لاما مبنی بر اینکه انسان به دشمن خود احترام بگذارد، چرا که اعمال او به انسان فرصت رشد می‌دهد، ممکن است در ابتدا کمی غیرقابل قبول جلوه کند، اما موقعیت یاد شده را می‌توان به موقعیت فردی تشبیه کرد که با وزنه‌برداری می‌خواهد جسم خود را قوی کند. البته عمل وزنه‌برداری ابتدا عملی دشوار به نظر می‌رسد، چرا که وزنه‌ها سنگین است. بلند کردن وزنه به آدم فشار می‌آورد، هرق انسان را در می‌آورد و او را خسته می‌کند، اما تلاش و مقاومت فرد وزنه بردار است که در نهایت منجر به تقویت او می‌شود. علاقه وزنه‌بردار به وزنه‌ها به این دلیل نیست که استفاده از آنها، لذتی آنی در پی دارد، بلکه به خاطر منفعت نهایی استفاده از آنهاست.

چه بسا که ادعاهای دالایی لاما درباره ارزشمند بودن دشمن، چیزی بیشتر از یک استدلال خیال‌پرورانه باشد. وقتی من به سخنان بیمارانم گوش می‌دهم که از مشکلات خود با دیگران سخن می‌گویند، این نکته بر من کاملاً

آشکار می‌شود. وقتی چنین موقعیتی را به دقت بررسی می‌کنیم، می‌بینیم بیشتر مردم با انبوهی از دشمنان بدطینت مواجه نیستند که با آنها به چالش برخیزند؛ مسئله در بیشتر موارد محدود به چند نفر است که دشمن تلقی می‌شوند. رئیس اداره، همکار، همسر سابق یا... از این نقطه نظر دشمن در واقع چندان آسان یاب نیست و تعداد دشمنان بی‌شک محدود است. تلاش مربوط به فرایند حل مسئله با دشمن، از طریق آموزش، بررسی، یافتن راه‌های دیگر برخورد با مسئله، می‌تواند در نهایت به نتایجی مثبت بینجامد.

تصور کنید چه می‌شد اگر ما در سراسر زندگی خود با هیچ دشمنی مواجه نمی‌شدیم، یا مانعی در برابر ما قرار نمی‌گرفت؛ فرض کنید که از گهواره تا گور تنها با آدم‌هایی رویه‌رو می‌شدیم که ما را نوازش می‌کردند، مراقبان بودند، با دست‌هایشان به ما غذا می‌دادند، با چهره‌هایشان ما را خوشحال می‌کردند و... اگر از دوران نوزادی تا آخر ما در یک سبد ننگه می‌داشتند، و نمی‌گذاشتند هرگز با هیچ دشواری‌ای رویه‌رو شویم و مورد آزمایش قرار بگیریم، اگر همه با ما درست مثل کودک رفتار می‌کردند... آنچه گفتم شاید در ابتدا مطلوب به نظر بیاید، چه بسا که در چند ماهه اول زندگی هم این وضعیت بسیار خوشایند باشد، اما اگر این حالت ادامه پیدا کند چگونه انسان می‌تواند امید به رشد و بزرگ شدن داشته باشد؟ همین چالش‌های زندگی است که ما را می‌کند. و دشمنان ما هستند که ما را می‌آزمایند و مقاومت لازم برای رشد را در ما به وجود می‌آورند.

آیا این دیدگاه عملی است؟

تمرین برای برخورد با مشکلات به طور معقول و یادگرفتن اینکه مشکلات و دشمنان خود را از منظر تازه‌ای نگاه کنیم، قطعاً روش بسیار با ارزشی است، اما سوال من این بود که با این روش تا چه حد می‌توان در دیدگاه شخصی

ایجاد یک تحول بنیادی کرد. به یاد می آورم که در یک مصاحبه خواننده بودم که یکی از تمرین های روحی دالایی لاما در طول روز خواندن یک دعای روزانه با عنوان هشت آبه در باب تربیت ذهن بوده است؛ دعایی که در سده یازدهم میلادی و به وسیله یکی از قدیسان تبتی به نام لانگری تانگپا نگاشته شده است. بخشی از این دعا به قرار زیر است:

باشد که وقتی با دیگران روبه رو می شوم، خود را از همگان فروتر بیندارم و آنان را در ژرفای قلب خویش جای بدهم!

باشد که وقتی کسانی را می بینم که خوی بیمار دارند، و گناه و خطا کرده اند، آنان را بزرگ بدارم؛ چنان چون زمانی که گنجی قیمتی یافته ام....

باشد که وقتی دیگران، از حسد، با من به بدی رفتار می کنند، ناسزایم می گویند و.... شکست را بپذیرم و پیروزی را به ایشان هدیه کنم....

باشد که هرگاه کسی که من به او نفع بسیار رسانده ام، به من صدمه رساند، او را سرور خویش بشناسم!....

سرانجام اینکه، باشد تا پنهان و آشکار، نفع و شادی به دیگران عطا کنم؛ باشد که من رنج و درد همه موجودات را خود در خفا به دوش کشم!....

پس از آنکه این دعا را خواندم از دالایی لاما پرسیدم: «می دانم که شما سال ها در باره این دعا فکر کرده اید. اما آیا گمان می کنید که امروز هم بتوان به آن عمل کرد؟ منظورم این است که این دعا را راهبی که در صومعه می زیسته نوشته است؛ در فضایی که ناخوشایندترین رویدادها می تواند شایعه پردازی یا دروغگویی کسی درباره شما باشد یا مشقت و سیلی ای که به سروصورت نواخته شود. در چنین حالتی گفتن اینکه پیروزی را نثار دیگران کنیم آسان است، اما در جامعه امروز صدمه یا بدرفتاری می تواند تجاوز، شکنجه، قتل، و امثال آن باشد. از این دیدگاه به نظر نمی آید که دعایی که خواندیم بتواند امروز مورد استفاده قرار گیرد.» از طرح این سؤال بسیار راضی بودم چرا که

نکته‌ای را گفته بودم که به گمان من کاملاً درست بود.

دالایی لاما چند لحظه ساکت ماند. پیشانی او چین افتاده بود. گفت: «در آنچه شما گفتید حقیقتی نهفته است.» سپس درباره مواردی بحث کرد که شاید در این دیدگاه باید تغییراتی داد و اینکه گاهی لازم می‌شود در برابر پرخاشگری دیگران و آن هم به منظور جلوگیری از ادامه آن پرخاشگری، تدابیری جدی اتخاذ شود.

آن شب من درباره گفت‌وگوی خود با دالایی لاما فکر کردم. دو نکته به نظرم رسید. اول اینکه تعجب کردم از آنکه دالایی لاما تا این حد مہیای پذیرفتن نگاهی تازه به باورها و آداب خاص خود بود؛ در این مورد او تمایل زیادی نشان داده بود تا در دعای محبوب خود بازنگری کند؛ آن هم دہایی که بی‌شک در طول سال‌ها مؤانست و تکرار آن، جزئی از وجود او شده بود. نکته دوم، البته تا این حد اهمیت نداشت. حس خودخواهی بر من غلبه کرده بودا به نظرم رسید که من به دالایی لاما تذکر داده بودم که این دعا ممکن است برای امروز دہای مناسبی نباشد چرا که با واقعیت‌های خشونت‌بار امروز تناسبی ندارد. اما بعدها در این باب که با چه کسی سخن می‌گفته‌ام فکر کردم؛ مردی که در نتیجه یکی از وحشیانه‌ترین تهاجم‌های تاریخ، تمام قلمرو خود را از دست داده بود. مردی که تقریباً چهار دہه در تبعید زیسته بود، آن هم در حالی که یک ملت همه امید و آرزوی خود را در مورد آزادی به او بسته بود. مردی که حس مسئولیت شخصی عمیقی داشت و با همدلی تمام به درد دل‌های هزاران آواره‌ای گوش کرده بود که سرگذشت خود را که مالا مال از قتل، تجاوز، شکنجه و اخراج تبتی‌ها توسط دولت چین بود برای او بازگو کرده بودند. بارها دیده‌ام که چگونه در موقع گوش دادن به این گزارش‌ها، توسط افرادی که هیمالایا را پای پیاده طی طریق کرده بودند تا نگاهشان به او بیفتد، او با چه دقت و اندوهی به سخنان ایشان گوش داده بود.

سرگذشت این افراد تنها سرگذشت خشونت جسمی نبود. در بسیاری از موارد اقداماتی که علیه تبتی‌ها صورت گرفته بود، تلاشی بود برای از میان بردن روحیه مردم تبت. یکی از آوارگان تبتی یک بار دربارهٔ مدرسه چینی‌ای که مجبور بود در دوران نوجوانی در آن تحصیل کند با من سخن گفت. تمام صبح صرف آشنایی با ایدئولوژی و مطالعه کتاب سرخ صدرمانو می‌شد. بعد از ظهرها هم به گزارش تکالیف درسی می‌گذشت. تکلیف درسی هموماً طوری طراحی شده بود که گرایش‌های بودایی را در میان جوانان تبتی از بین ببرد. مثلاً یکی از معلمان علی‌رغم اطلاع از فلسفه بودایی مبنی بر نهی هر گونه کشتن و اعتقاد به اینکه کشتن حیوانات زنده گناه است، از دانش‌آموزان خواسته بود که جانوری را بکشند و روز بعد به مدرسه بیاورند. نمره‌ای را که معلم می‌داد براساس اندازه جثه آن موجود بود. مگس یک نمره، کرم دو نمره، موش پنج نمره، گربه ده نمره و... وقتی این اواخر این سرگذشت را برای یکی از دوستانم بازگو می‌کردم او سرش را با نفرت تکان داد و پرسید: «اگر بچه‌ها خود این معلم لعنتی را می‌کشتند چه نمره‌ای می‌گرفتند؟»

دالایی لاما با تمرین‌های ذهنی، و از جمله بازخوانی هشت آیه در تریب ذهن، توانسته است خود را با واقعیت تطبیق دهد، اما با این حال چهل سال است که فعالانه برای آزادی تبت و رعایت حقوق بشر در این سرزمین مبارزه می‌کند. در عین حال او توانسته است نسبت به چینی‌ها احساسی توأم با تواضع و مهربانی داشته باشد، و این امر میلیون‌ها نفر را در سرتاسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. آن وقت من ادعا می‌کردم که ده‌های یاد شده با واقعیت‌های جهان امروز همخوانی ندارد! هر وقت که به یاد گفت‌وگوی خود با دالایی لاما در این مورد می‌افتم، از خجالت سرخ می‌شوم.

کشف دورنماهای تازه

در تلاش برای به کارگیری روش دالایی لاما در تغییر دیدگاه نسبت به دشمن، یک روز بعد از ظهر، برحسب اتفاق متوجه وجود روش دیگری هم شدم. در جریان آماده سازی این کتاب در بعضی از جلسات درسی دالایی لاما در ساحل شرقی هم شرکت می کردم. در راه بازگشت به فینیکس، بلیت هواپیما خریدم، و به طور معمول سندلی کنار راهرو را رزرو کردم. علی رخم شرکت در جلسات درسی دالایی لاما، وقتی وارد هواپیما شدم و دیدم که تمام سندلی ها پر است، احساس ناخوشایندی پیدا کردم. بعد متوجه شدم که به اشتباه سندلی وسط را برای من رزرو کرده اند؛ میان دو مسافر کناری خود ساندویچ شده بودم. مرد درشت هیکلی که بازوی کلفت خود را روی دسته سندلی تکیه داده بود، و زنی میانه سال که در همان برخورد اول، از او خوشم نیامد، چرا که فکر کردم جای مرا که سندلی کنار راهرو بود اشغال کرده است. در وجود این زن چیزی بود که مرا هذاب می داد؛ صدایش بیش از حد سرد، و رفتارش بی اندازه متکبرانه بود. به محض اینکه هواپیما از زمین بلند شد، زن با مردی که روی سندلی ردیف جلو نشسته بود، شروع به صحبت کرد. معلوم شد که آن مرد شوهر اوست؛ پیشنهاد کردم که جای خود را با آن مرد عوض کنم. اما او نپذیرفت، چرا که می خواست روی سندلی کنار راهرو بنشیند. دیگر خیلی عصبانی شده بودم. فکر اینکه پنج ساعت تمام باید کنار این زن بنشینم، از نظر من غیر قابل تحمل بود.

دیدم که دارم نسبت به زنی واکنش منفی نشان می دهم که اصلاً او را نمی شناسم؛ به این نتیجه رسیدم که شاید این نوعی «انتقال دیدگاه» باشد. شاید به طور ناخودآگاه، این زن مرا به یاد کسی در دوران کودکی ام می انداخت؛ شاید نوعی احساس نفرت سرکوفته نسبت به مادرم یا کسی دیگر در کار بود! هرچه در ذهن خود کندوکاو کردم، چنین کسی را نیافتم؛ او

مرا به یاد هیچ کس در گذشته نمی انداخت.

به فکر افتادم که این مناسب‌ترین فرصت برای تقویت صبر است. بنابراین از روش تجسم دشمن، به عنوان یک عامل مفید، استفاده کردم و به خود تلقین کردم که آدمی که کنار من نشسته، می‌تواند به من صبر و مدارا را بیاموزد. به خود گفتم که من تازه به این زن برخورد‌ه‌ام و او عملاً کاری برای صدمه زدن به من انجام نداده است. بیست دقیقه تمام تلاش خودم را کردم، اما فایده‌ای نداشت؛ زنک همچنان مرا آزار می‌دادا تصمیم گرفتم که در بقیه مدت پرواز، به این موضوع فکر نکنم. نگاهم به دست او افتاد که روی دسته صندلی من قرار گرفته بود. از همه چیز این زن بدم می‌آمد. متوجه شدم که به ناخن شست او خیره مانده‌ام. به خودم گفتم که شاید از شکل ناخن این زن بدم می‌آید. اما چنین نبود. ناخن شست او کاملاً معمولی بود، و هیچ ویژگی خاصی نداشت. سپس نگاهم به چشم‌هایش افتاد و فکر کردم که شاید از چشم‌های او بدم می‌آید. همین‌طور بود؛ البته دلیل خاصی نداشتم. شاید هم حالت مردمک‌هایش مرا ناراحت می‌کرد؛ اما دلیلی برای آن پیدا نکردم. به نظر می‌آمد که این نفرت هیچ دلیل خاصی ندارد. خوب که سر تا پای آن خانم را برانداز کردم، با کمال تعجب متوجه شدم که بعضی از ویژگی‌های ظاهری او، اصلاً نفرت مرا بر نمی‌انگیزد. با توجه به ویژگی‌ها و خصوصیات چهره‌اش، و با پرهیز از تعمیم‌های گسترده، در درون من تغییری حادث شد و در داوری راجع به آن زن نرم شدم. این تغییر دیدگاه در دیوار سخت نفرت من رخنه ایجاد کرد؛ رخنه‌ای که هر چند کوچک بود، به من این مجال را می‌داد که از طریق آن به یک انسان دیگر نگاه کنم. درست در لحظه‌ای که به این موضوع فکر می‌کردم، آن خانم ناگهان برگشت و با من شروع به صحبت کرد. یادم نمی‌آید که درباره چه چیزی صحبت کردیم، اما در پایان آن مکالمه تمام خشم و غضب من از میان رفته بود. هر چند این خانم نمی‌توانست یک دوپست تازه

فوق‌العاده خوب باشد، اما دیگر آن دشمن خونی چند لحظه پیش نبود؛ انسان دیگری بود، مثل من، که داشت مسیر خودش را طی می‌کرد.

ذهن انعطاف‌پذیر

توانایی تغییر دیدگاه، و ظرفیت نگاه کردن به مشکلات از زاویه‌ای متفاوت، ناشی از کیفیت انعطاف‌پذیر ذهن است. فایده مهم داشتن یک ذهن انعطاف‌پذیر این است که به آدم امکان می‌دهد تا از همه زندگی به بهترین نحو بهره‌برد، و پر از نیروی حیات و انسانیت باشد. دلایی لاما پس از یک روز کامل سخنرانی عمومی در توسان، در حال بازگشت به اقامتگاه خود بود. در همین لحظه ابرهای تیره‌ای آسمان را پوشاند، و باعث شد که نور بعدازظهر رنگ بیازد و کوه‌های کاتالینا از دیده محو شده، منظره روبه‌رو در میان شعاع‌هایی ارضوانی رنگ قرار بگیرد. هوای گرم، رطوبت، نسیمی که می‌وزید، همه نشان‌دهنده آن بود که طوفانی در راه است. دلایی لاما از رفتن باز ایستاد؛ چند لحظه‌ای به افق نگاه کرد، انگار به این منظره رنگین با تحسین می‌نگریست؛ عاقبت چند کلمه‌ای درباره زیبایی این چشم‌انداز سخن گفت. چند گام به جلو رفت، دوباره ایستاد، خم شد و به یک گیاه اسطوخودوس خیره ماند. برگ‌های گیاه را به نرمی لمس کرد و نام آن را پرسید. من از این که ذهن او به آسانی می‌تواند متوجه چنین چیزی بشود حیرت کردم. چنین به نظر می‌رسید که آگاهی او به سهولت تمام می‌تواند از پیچیده‌ترین موضوع‌ها، به یک برگ گیاه ساده معطوف شود؛ آگاهی‌ای که نشانه درک خود به خودی تمامیت محیط زیست، و کوچک‌ترین جزئیات مربوط به آن بود. ظرفیت توجه همزمان به همه نمودهای زندگی و گستره‌ی غریبی از پدیده‌ها و اشیاء.

همه ما می‌توانیم از لحاظ ذهنی به همین اندازه انعطاف‌پذیر باشیم. برای ایجاد این انعطاف، باید تلاش کنیم که به گستره دیدگاه خود بیفزاییم و

نظرگاه‌های تازه‌ای را کشف کنیم. نتیجه این تلاش این است که به طور همزمان از کلیات و از جزئیات، آگاهی پیدا کنیم. این نگاه دوگانه، نگاه به جهان بزرگ، و جهان کوچک خودمان می‌تواند به ما کمک کند که آنچه را در زندگی مهم است، از آنچه اهمیتی ندارد، تفکیک کنیم.

در مورد خود من، لازم بود که دلایلی لاما در جریان گفت‌وگوهایمان، تذکراتی بدهد تا متوجه دیدگاه محدود خود بشوم و تصمیم بگیرم که آن را گسترش بدهم. من هم به لحاظ شخصیتی و هم از نظر نوع آموزش‌هایی که دیده‌ام، همواره تمایل داشتم که به مشکلات از منظر سازوکارهای شخصی نگاه کنم؛ منظور من فرایندهای روان‌شناختی‌ای است که صرفاً در حوزه ذهن رخ می‌دهد، و منظرهای سیاسی و جامعه‌شناختی هرگز نتوانسته است توجه مرا به خود جلب کند. در گفت‌وگویی با دلایی لاما، از او پرسیدم که اهمیت دستیابی به یک نظرگاه گسترده چیست. پرسش من مربوط به امکان تغییر دیدگاه، به عنوان یک فرایند درونی بود؛ جست‌وجویی تمام و کمال بر شالوده تصمیم آگاهانه شخص برای دستیابی به یک نظرگاه جدید.

داشتم با شور و هیجان تمام در این مورد صحبت می‌کردم که دلایی لاما سخن مرا قطع کرد و گفت: «وقتی از اتخاذ یک دیدگاه گسترده سخن می‌گویند، این شامل همکاری با افراد دیگر هم می‌شود. به عنوان مثال وقتی شما بابحران‌هایی روبه‌رو هستید که ویژگی جهانی دارند، مثلاً بحران محیط زیست یا مشکلات مربوط به ساختار اقتصادی جدید، این مسائل نیاز به تلاشی هماهنگ توسط افراد مختلف دارد که دارای حس تعهد و مسئولیت باشند. این گونه موارد بسیار کلی‌تر و شامل‌تر از مسائل شخصی یا فردیست.» از این که می‌دیدم که دلایی لاما مسائل را به پهنه جهان می‌کشاند، در حالی که من به این موضوع از دیدگاه فردی نگاه می‌کنم، ناراحت شدم.

به اصرار گفتم: «اما این هفته، هم در گفت‌وگوهایی که با من داشته‌اید، و

هم در سخنرانی‌های عمومی خود، درباره اهمیت تغییر فردی از درون، از طریق یک استحالہ درونی، مطالب زیادی گفتید. به عنوان مثال در مورد اهمیت ایجاد حس مهربانی و محبت، غلبه بر خشم و نفرت، و تقویت حس صبر و مدارا صحبت کردید....»

«بله. روشن است که تغییر باید از درون فرد صورت بگیرد. اما وقتی به دنبال راه حلی برای مشکلات کلی هستید، باید بتوانید به این مشکلات هم از منظر فردی و هم از نگاه جامعه به طور کلی، بنگرید. بنابراین زمانی که از انعطاف‌پذیری، و داشتن دیدگاه‌های گسترده و امثال آن حرف می‌زنید، این مستلزم آن است که بتوانید مشکلات را از زاویه دیدهای گوناگونی ببیند: در سطح فردی، در سطح اجتماعی، و در سطح جهانی.

به عنوان مثال، در صحبتی که در دانشگاه کردم، از نیاز به کاستن از احساسات خشم و نفرت از طریق ایجاد صبر و مدارا سخن گفتم. کاستن از نفرت شبیه یک خلع سلاح درونی است. اما همان طور که در آن سخنرانی گفتم، این خلع سلاح درونی باید با خلع سلاح بیرونی هم همراه باشد، و این نکته به نظر من بسیار مهم است. خوشبختانه پس از فروپاشی اتحاد شوروی، دست کم در حال حاضر، خطر وقوع فاجعه‌های هسته‌ای از میان رفته است. بنابراین من فکر می‌کنم که الان فرصت بسیار خوبی است؛ فرصت بسیار خوبی که نباید آن را از دست داد! به گمان من ما باید حس اصیل صلح‌طلبی را تقویت کنیم. منظور من صلح واقعی است؛ یعنی چیزی فراتر از نبود خشونت و جنگ. نبود جنگ، خود می‌تواند ناشی از وجود سلاح‌هایی چون سلاح‌های هسته‌ای باشد، اما نبود جنگ به معنای وجود صلح جهانی و پایدار نیست. صلح باید بر مبنای اعتماد متقابل به وجود بیاید. به نظر من چون تسلیحات عمده‌ترین مانع ایجاد حس اعتماد متقابل است، زمان آن فرا رسیده است که ببینیم چگونه می‌توان از شر این تسلیحات خلاص شد. این

نکته بسیار مهم است. البته یک روزه نمی‌توان به این هدف دست یافت. به گمان من راه حل واقع‌بینانه آن است که گام به گام به قضیه نگاه کنیم، اما به هر حال من فکر می‌کنم که باید هدف نهایی خود را کاملاً روشن سازیم: تمام جهان باید خلع سلاح شود. بنابراین ما باید در یک سطح به طرف ایجاد آرامش درونی گام برداریم، اما به طور همزمان باید سمت‌گیری به طرف صلح و خلع سلاح بیرونی باشد، و در این راه از هر خدمتی که از ما بر می‌آید دریغ نکنیم. این مسئولیت ماست.»

اهمیت تفکر انعطاف‌پذیر

میان ذهن انعطاف‌پذیر، و توانایی برای تغییر دیدگاه، رابطه‌ای دو سویه وجود دارد: یک ذهن آرام و انعطاف‌پذیر به ما کمک می‌کند تا مشکلات خود را از منظرهای مختلفی مورد توجه قرار دهیم و با دقت تمام تلاش کنیم که مسائل خود را به شکل عینی و از زاویه دیدگاه‌های گوناگون مورد توجه قرار دهیم؛ خود این اقدام، نوعی آموزش انعطاف‌ذهنی است. در جهان امروز، تلاش برای ایجاد حالت‌های فکری انعطاف‌پذیر، صرفاً تلاشی فردی برای روشن‌فکران نیست؛ بلکه می‌تواند راز بقای ما هم در آن نهفته باشد. از منظر تکاملی، انواعی که انعطاف بیشتری داشته، و توانسته‌اند در برابر تغییرات محیطی، در خود ایجاد تحول کنند، دوام آورده و زنده مانده‌اند. زندگی امروز در معرض تغییرات ناگهانی، غیرمنتظره، و گاه خشونت‌آمیز است. ذهن انعطاف‌پذیر می‌تواند به ما کمک کند که تغییرات بیرونی پیرامون خویش را بهتر تحمل کنیم؛ در عین حال این امکان را برای ما به وجود می‌آورد که درگیری‌های درونی، تردیدها و دودلی‌های خود را هم بهتر بشناسیم. بدون داشتن یک ذهن انعطاف‌پذیر، دیدگاه ما نسبت به جهان منفی، و رابطه ما با جهان، انباشته از ترس خواهد بود. اما با اتخاذ یک رویکرد انعطاف‌پذیر

نسبت به زندگی، می‌توانیم در دشوارترین شرایط، آرامش خود را حفظ کنیم. با تلاش‌هایی که برای دستیابی به یک ذهن انعطاف‌پذیر می‌کنیم، می‌توانیم به کمال و شکوفایی روح انسانی هم کمک کنیم.

هرچه که بیشتر دالایی لاما را می‌شناختم، از میزان انعطاف‌پذیری او، و ظرفیتش برای بهره‌مندی از نظرگاه‌های مختلف، بیشتر حیرت‌زده می‌شدم. آدم ممکن است فکر کند که نقش یگانه دالایی لاما به عنوان شناخته‌ترین بودایی جهان شاید او را در موقعیتی قرار دهد که بتوان آن را مدافع دین نامید. من که چنین فکر می‌کردم از او پرسیدم: «آیا هرگز احساس کرده‌اید که در دیدگاه‌های خود بیش از حد پافشاری می‌کنید، یا در نحوه تفکر خود متعصب هستید؟»

چند لحظه فکر کرد و سپس پاسخ داد: «نه، فکر نمی‌کنم. در واقع، درست برعکس است. گاهی وقت‌ها من آنقدر انعطاف‌پذیر هستم که متهم به نوسان در دیدگاه‌های سیاسی می‌شوم.» سپس خندید و ادامه داد: «مواردی پیش آمده که کسی به من مراجعه کرده و دیدگاه خاصی را ابراز داشته، و من به دلیل جالب بودن آن نظر، آن را تحسین کرده‌ام.... بعد آدم دیگری آمده و دیدگاهی متضاد با اولی را بیان داشته، و من با او هم ابراز موافقت کرده‌ام. بعضی وقت‌ها به همین دلیل به من انتقاد می‌کنند و یادآور می‌شوند که چون ما به راه خود تعهد داریم، باید از مسیر خود منحرف نشویم.» از همین یک جمله دالایی لاما، ممکن است کسی به این نتیجه برسد که او شخصیتی متزلزل و بی‌اراده است، و اصول راهنمایی برای خود ندارد. اما در حقیقت چنین نیست. دالایی لاما به وضوح اعتقادات بنیادین مشخصی دارد که شالوده همه رفتارهای اوست. اعتقاد به نیکی نهفته در همه انسان‌ها؛ اعتقاد به ارزشمند بودن حس مهربانی؛ سیاست محبت؛ حس اشتراک با همه موجودات زنده.

وقتی از اهمیت انعطاف و انطباق سخن می‌گویم، منظور من این نیست که انسان باید مثل بوقلمون باشد، و به محض روبه‌رو شدن با یک نظام عقیدتی تازه، دیدگاه‌های خود را عوض کند، هویت خود را تغییر دهد، و به شکلی منفعلانه دیدگاه‌های تازه را جذب کند. مراحل متعالی‌تر رشد، بستگی به مجموعه ارزش‌هایی دارد که می‌تواند اصول راهنمای ما باشند. نظام ارزشی‌ای که بتواند به زندگی ما پیوستگی و سامان‌مندی بدهد، و به مدد آن ما بتوانیم تجارب خود را ارزیابی کنیم؛ نظامی ارزشی که به ما کمک کند تا بهفهمیم کدام هدف‌ها ارزشمند است و کدام بی‌معنی است.

پرسش این است که چگونه می‌توان به این سلسله از ارزش‌های پنهان پایبند بود، و در عین حال انعطاف هم داشت. دلایلی لا‌ما به ظاهر به این هدف دست یافته است، چرا که نظام ارزشی او مبتنی بر چند واقعیت بنیادی است:

۱. من یک انسان هستم. ۲. من می‌خواهم شادمان باشم و نمی‌خواهم رنج ببرم. ۳. انسان‌های دیگر هم مثل من می‌خواهند خوشبخت باشند و نمی‌خواهند رنج ببرند. دلایلی لا‌ما به جای تأکید بر تفاوت‌هایی که با دیگران دارد، بر زمینه‌های مشترک خود با ایشان تأکید می‌کند و در نتیجه با همه انسان‌ها احساس پیوند دارد، و این منجر به اعتقاد بنیادین به ارزش مهربانی و ایثار می‌شود. ما هم می‌توانیم از این روش استفاده کنیم، و لحظاتی را به تفکر درباره نظام ارزشی خود پردازیم، و این نظام را تا آن حد تقلیل دهیم و کلی کنیم که به چند اصل بنیادی محدود شود. با کوچک کردن نظام ارزشی خود و توجه به مهم‌ترین عناصر بنیادی آن، ما در برخورد با مشکلات می‌توانیم آزادی و انعطاف بیشتری داشته باشیم.

ایجاد تعادل

داشتن یک رویکرد انعطاف‌پذیر به زندگی، صرفاً ابزاری نیست که به ما کمک

کند با مشکلات روزمره خود روبه‌رو شویم، بلکه عنصر کلیدی زندگی توأم با شادمانگی را هم، که تعالی است، برای ما فراهم می‌کند.

یک روز صبح، دالایی لاما در حالی که با آرامش روی صندلی خود لمیده بود، درباره ارزش‌های ناشی از داشتن یک زندگی متعادل با من سخن گفت: «داشتن رویکردی توأم با تعادل و مهارت نسبت به زندگی، و اجتناب از افراط کاری در انجام رفتار روزمره ما عامل بسیار مهمی است. در واقع این عامل در تمام جنبه‌های زندگی ما اهمیت دارد. به عنوان مثال در موقع کاشتن یک گیاه یا درخت، در همان مرحله اول باید انسان دارای مهارت و آرامش باشد. آب دادن زیاد، گیاه را از بین می‌برد؛ چنانکه آفتاب تند هم آن را خشک می‌کند. آفتاب کم یا آب کم نیز منجر به خشک شدن گیاه می‌شود. بنابراین چیزی که شما به آن نیاز دارید، یک محیط متعادل است که در آن گیاه مجال رشد داشته باشد. در مورد سلامتی جسمی انسان هم همین‌طور است. استفاده کم یا زیاد از هر چیزی می‌تواند آثاری ویرانگر داشته باشد. مثلاً پروتئین زیاد بد است، پروتئین کم هم برای سلامتی مضر است.

این رویکرد توأم با نرمش و مهارت، و اجتناب از افراط، به رشد ذهنی و حسی ما هم کمک می‌کند. به عنوان مثال، وقتی که احساس می‌کنیم که دچار فرور شده‌ایم و به خود اهمیت زیادی می‌دهیم و دستیافت‌های خودمان را بیش از حد بزرگ می‌کنیم، راه مقابله با این احساس آن است که به مشکلات و رنج‌های خود بیندیشیم و در مورد جنبه‌های ناخوشایند زندگی خود هم تعمق کنیم. این روش به ما کمک می‌کند که از آن موقعیتی که برای خود ساخته‌ایم پایین بیاییم، و به اصطلاح از اسب پیاده شویم. برعکس اگر جنبه‌های منفی زندگی ما را آزار می‌دهد، جنبه‌هایی مثل، درد و رنج و امثال آن، این خطر وجود دارد که به نحو دیگری دچار تفریط شویم. در این حالت ممکن است انسان کاملاً نومید و افسرده شود و فکر کند که هیچ کاری از دست او بر

نمی آید. تحت چنین شرایطی باید بتوانیم با تأمل بر کامیابی های خودمان، و پیشرفت هایی که کرده ایم، و نیز جنبه های مثبت زندگی، روحیه خود را ترمیم کرده، از حالت نومیدی و یأس خارج شویم. به این ترتیب چیزی که لازم است استفاده از روشی توأم با مهارت و تعادل است.

این برخورد نه تنها برای سلامتی جسمی و عاطفی ما مفید است بلکه به رشد روحی ما هم کمک می کند. به عنوان مثال سنت های بودایی در این مورد روش ها و شیوه های مختلفی را پیشنهاد می کند، اما در هر حال آنچه مهم است این است که در استفاده از این روش ها هم مهارت نشان دهیم، و دست به افراط نزنیم. در این مورد هم روش اتخاذ شده باید توأم با مهارت و تعادل باشد. وقتی به آموزه های بودایی عمل می کنیم، روش ما باید روشی هماهنگ باشد؛ آمیزه ای از یادگیری روش های تعمق و تمرکز. اهمیت این امر آنست که هیچ گاه میان آموزش های علمی یا فکری، با آموزه های عملی، عدم تعادلی به وجود نمی آید. در غیر این صورت این خطر وجود دارد که ذهنی کردن بیش از حد امور، مانع از انجام رفتارهای توأم با تأمل و تعمق بشود. در عین حال تأکید بیش از حد بر مسائل رفتاری، بدون مطالعه و تعمق نظری، قدرت فهم انسان را تضعیف می کند. پس میان این دو باید تعادل ایجاد کرد....»

دلایی لاما پس از لحظه ای تأمل اضافه کرد: «بنابراین، به عبارت دیگر، آموزه دارما، که یک تمرین روحانی واقعی است، به یک معنا شبیه یک ترانسفورماتور عمل می کند. فایده ترانسفورماتور این است که جلوی نوسان های نیروی برق را می گیرد؛ آموزه دارما هم سرچشمه نیروی ثابت و پیوسته است.»

پرسیدم: «شما بر اهمیت اجتناب از افراط و تفریط تکیه می کنید؛ فکر نمی کنید همین افراط و تفریط هاست که به زندگی هیجان و رنگ و بو می دهد؟ اگر از هر گونه افراط و تفریط در زندگی اجتناب کنیم، و همواره

راهی میانه را در پیش بگیریم، آیا زندگی ما بی رنگ و بو و بی خاصیت نمی‌شود؟»

دلایی لا‌ما به علامت نفی سر خود را تکان داد و گفت: «فکر می‌کنم که لازم است شما سرچشمه یا شالوده رفتارهای افراطی را بهتر بشناسید. به عنوان مثال تلاش برای دستیابی به کالاهای مادی را در نظر بگیرید؛ منظورم خانه، اثاثه، لباس و امثال آن است. از یک سو، می‌توان فقر را نوعی افراط دانست، و ما حق داریم که تلاش کنیم تا بر فقر غلبه کرده آسایش جسمی خود را فراهم کنیم. اما از سوی دیگر رفاه بیش از حد، و تلاش برای فزون‌طلبی مادی، هم نوعی افراط است. هدف نهایی ما در کسب ثروت، احساس رضایت و شادمانیست. اما شالوده فزون‌خواهی، این احساس است که آنچه داریم کافی نیست، یا از آن راضی نیستیم. این احساس عدم رضایت، این احساس فزون‌خواهی هر چه بیشتر، ناشی از مطلوبیت چیزهایی نیست که ما به دنبال کسب آنها هستیم، بلکه ناشی از وضعیت ذهنی خود ماست.

بنابراین به نظر من تمایل ما به افراط غالباً ناشی از حس نهانی عدم رضایت است. البته عوامل دیگری هم هستند که منجر به افراط‌کاری می‌شوند، اما به نظر من تشخیص این نکته مهم است که هرچند اعمال افراط‌کارانه به ظاهر جذاب و هیجان‌انگیز هستند، می‌توانند بسیار مضر باشند. در مورد خطرات ناشی از افراط‌کاری، و رفتارهای افراط‌آمیز مثال‌های متعددی وجود دارد. به نظر من با بررسی این موقعیت‌ها خواهید دید که نتیجه افراط‌کاری آن است که خود شما بیشتر رنج خواهید برد. مثلاً در سطح کلی اگر ما در ماهیگیری بیش از حد افراط کنیم و به حواقب بلندمدت این عمل نیندیشیم و در این مورد احساس مسئولیت نکنیم، نتیجه کار ما از بین رفتن نسل ماهی خواهد بود.»

«شما گفتید که علاوه بر حس عدم رضایت، عوامل دیگری هم منجر به

رفتارهای افراط کارانه می شوند....» دلایلی لا ما گفت: «بله قطعاً.»

«آیا می توانید مثالی بزنید؟»

«به گمان من تنگ نظری هم می تواند عاملی باشد که منجر به افراط و

تفریط می شود.»

«تنگ نظری به چه معنی؟»

«همان مثال ماهیگیری که منجر به از میان رفتن نسل ماهی ها می شود،

می تواند نمونه ای از تنگ نظری باشد، به این معنا که فرد مورد نظر تنها اهداف

کوتاه مدت را در نظر می گیرد، و از دیدن چشم انداز گسترده تر اجتناب

می ورزد. در این حالت می توان از دانش و آموزش برای گسترده تر کردن

دیدگاه استفاده کرد و از رفتارهای مبتنی بر تنگ نظری فاصله گرفت.» دلایلی

لا ما تسبیح خود را از روی میز برداشت و چند لحظه تأمل کرد. سپس در حالی

که به تسبیح خود خیره مانده بود ادامه داد: «به گمان من دیدگاه های

تنگ نظرانه، به شیوه های مختلفی می توانند منجر به تفکرات افراطی بشوند،

و این امر می تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. به عنوان مثال تبت چندین قرن

کشوری بودایی بود. طبیعی است که این امر باعث شد که تبتی ها فکر کنند

آیین بودا بهترین آیین هاست و این تمایل در آنها ایجاد شود که اگر همه افراد

بشر بودایی بشوند، بسیار مطلوب است. همین فکر که همه بودایی بشوند،

نشانه نوعی افراط است. و این نوع تفکر افراطی می تواند مشکل آفرین باشد.

اما اینکه که ما دیگر در تبت نیستیم، و این فرصت برای مان پیش آمده است

که با سنت های دینی دیگر تماس داشته باشیم، در مورد ادیان دیگر هم

چیزهای تازه ای آموخته ایم، و همین امر باعث شده است که به واقعیت

نزدیک تر شویم و بفهمیم که در میان نوع بشر، تمایلات فکری کاملاً متفاوتی

وجود دارد. حتی اگر تلاش می کردیم که همه جهان را هم بودایی کنیم،

نتیجه ای نمی گرفتیم. از طریق تماس نزدیک تر با سنت های دیگر، جنبه های

مثبت آن سنت‌ها را هم می‌شناسیم. حالا اگر ما با یک دین دیگر روبه‌رو شویم، در ما نوعی حس مثبت نسبت به آن دین وجود دارد. احساس می‌کنیم که اگر کسی آیین دیگری را، مناسب‌تر یا مؤثرتر تشخیص داده است، این حق اوست! این درست مثل آن است که آدم به رستوران برود و غذاهای مختلفی را، برحسب سلیقه خود سفارش دهد؛ ما غذاهای مختلفی می‌خوریم، اما هیچ‌کس در مورد اینکه چه می‌خوریم با ما بحث نمی‌کند!

بنابراین به نظر من با وسعت بخشیدن به دیدگاه‌مان، می‌توان بر انواع تفکرات افراطی که به نتایج منفی منجر می‌شوند غلبه کرد. دلایلی لاما تیپ را دور میج خود چرخاند، با من دست داد و از جای خود بلند شد تا به گفت‌وگوی آن روز خاتمه بدهد.

فصل یازدهم

یافتن معنی در درد و رنج

ویکتور فرانکل^۱، روان‌کاوی یهودی که در جنگ جهانی دوم زندانی نازی‌های بوده است می‌گوید: «آدمی آماده و شایق به پذیرفتن هرگونه رنجی هست، به شرط آنکه در آن رنج معنایی بیابد.» فرانکل تجربه خیرانسانی و وحشیانه‌ای را که در اردوگاه‌های آلمان نازی از سرگذرانده است دستمایه خود قرار داده تا بفهمد که چگونه انسان‌ها در برابر ظلم می‌توانند دوام بیاورند. او که خود شاهد بوده است چه کسانی در برابر ظلم دوام آورده‌اند، و چه کسانی نه، به این نتیجه رسیده است که این مقاومت چندان ربطی به جوانی یا قدرت جسمی فرد ندارد، بلکه ناشی از قدرتی است که منشأ آن داشتن هدف و یافتن معنی در زندگی و تجربه‌های شخصی است.

یافتن معنی در رنج روشی بسیار کارآمد است که می‌تواند به ما بیاموزد که با سخت‌ترین و ناخوشایندترین شرایط چگونه مقابله کنیم. اما یافتن معنا در رنج کار چندان آسانی نیست. چنین به نظر می‌رسد که رنج کاملاً به شکل

1. Victor Frankl

اتفاقی، بی معنی، و بی حساب و کتاب پیش می آید و اصلاً معنایی ندارد، چه برسد به اینکه معنایی مثبت و هدفمند داشته باشد. تازه، زمانی که ما در معرض درد و رنج هستیم، انرژی خود را بر این متمرکز می کنیم که از آن رنج رهایی یابیم. در دوران بحران و رویارویی با حوادث غم انگیز، تأمل درباره معانی محتمل رنج، کاری غیرممکن است. در چنین شرایطی، حتی تحمل رنج هم بسیار دشوار است. پس طبیعی است که در چنین موقعیت هایی، رنج را بی معنی و غیرعادلانه بدانیم و از خود پرسیم که چرا این شرایط برای ما، و نه دیگری، پیش آمده است. اما خوشبختانه این امکان برای ما وجود دارد که در زمان رهایی از درد و رنج، چه پیش و چه پس از این تجربه ناخوشایند، درباره رنج خود بیندیشیم و برای آن معنایی یابیم. اما وقت و انرژی ای که صرف جستن معنای رنج می شود، می تواند در مواقع دشوار بسیار به ما کمک کند. برای خوشه چینی از این تجربه، جست و جو برای معنای رنج باید در زمانی صورت بگیرد که اوضاع به خوبی و خوشی پیش می رود. درختی که ریشه های قوی داشته باشد می تواند در برابر سهمگین ترین طوفان ها دوام بیاورد، اما درخت نمی تواند، زمانی که طوفان در افق وزیدن گرفته است، ریشه دواندن خود را آغاز کند.

بنابراین در جست و جو برای یافتن معنای رنج، کار را از کجا باید آغاز کرد؟ برای بسیاری از مردم، این جست و جو در سنت های دینی ریشه دارد. هرچند ادیان گوناگون برای فهم معنا و هدف رنج انسانی، روش های گوناگونی دارند، هر یک از آنها راهبردهایی را برای واکنش در برابر رنج پیشنهاد می کنند که مبتنی بر باورهای آنهاست. در الگوی هندو و بودایی، به عنوان مثال، رنج ناشی از رفتارهای منفی گذشته ماست و عامل کمک کننده ای برای آزادسازی روحی تلقی می شود.

در سنت دینی یهودی - مسیحی، جهان به دست خدایی نیک و عادل

آفریده شده است، و هرچند طرحی که او در افکنده است ممکن است رازآمیز و غیرقابل فهم باشد، ایمان و اعتماد ما به خدا به ما امکان می‌دهد که رنج خود را با سهولت بیشتری تحمل کنیم؛ چنانکه تالمود^۱ می‌گوید: «هرچه خدا می‌کند، برای خیر ماست.» زندگی ممکن است بسیار دردآور باشد، اما درست مثل دردی که زن در موقع زایمان تحمل می‌کند، ما یقین داریم که رنج ما مقدمه خیری است که در نهایت نصیب ما خواهد شد. چالش موجود در این سنت‌های دینی در این واقعیت نهفته است که، برخلاف تجربه زایمان، خیر نهایی برای ما چندان آشکار نیست. با این حال کسانی که به خدا ایمان عمیق دارند، در این دشواری و رنج، هدفی می‌بینند که به نفع آنهاست. از آموزه‌های یهودی است که: «وقتی که آدمی با رنج روبه‌رو می‌شود نباید بگوید که رنج بد است. چیزی که خدا بخواهد بد نیست. باید گفت این تجربه تلخ است، چرا که داروهایی هم هستند که با موادی تلخ مزه ساخته شده‌اند.» بنابراین از منظر یهودی - مسیحی، رنج می‌تواند اهداف بسیاری داشته باشد: رنج می‌تواند ایمان ما را به آزمون بگذارد و آن را تقویت کند، می‌تواند ما را به خدا نزدیک‌تر کند، یا می‌تواند پیوند ما را با جهان مادی سست کرده راهی به سوی خدا باشد تا به او پناه ببریم.

هرچند باورهای دینی فرد می‌تواند به او در یافتن معنایی برای رنج کمک کند، حتی کسانی که به هیچ شکل از ادیان موجود اعتقادی ندارند ممکن است با تعمق شخصی، برای رنج معنا و ارزشی پیدا کنند. تردیدی نیست که رنج، علی‌رغم ناخوشایند بودنش، می‌تواند تجربه ما از زندگی را به آزمون بگذارد، تقویت کند، و ژرفا ببخشد. دکتر مارتین لوترکینگ^۲ گفته است: «چیزی که نتواند مرا از میان ببرد، مرا قوی‌تر خواهد ساخت.» هرچند

1. Talmud

2. Dr. Martin Luther King

پرهیز از رنج و درد امری طبیعی است، رنج می‌تواند گاهی ما را به چالش بخواند، و به نفع ما تمام شود. گراهام گرین در کتاب خود موسوم به مرد سوم می‌گوید: «در ایتالیا سی سال حکومت خاندان‌های مستبد که با جنگ، وحشت، قتل و خونریزی همراه بود، کسانی چون میکلا آئو و لئوناردو داوینچی را آفرید، و باعث تحقق رنسانس شد. در سوئیس اما که صدها سال است دوستی، آرامش، و صلح حکمفرماست، چه دستاوردی وجود داشته است، جز ساعت‌هایی که در فواصل زمانی معین صدای خروس در می‌آورند؟»

هرچند در مواردی رنج می‌تواند باعث سرسختی و تقویت ما بشود، در مواردی هم می‌تواند با اثری معکوس، عاملی ارزشمند باشد؛ ما را نرم‌تر، حساس‌تر و آرام‌تر کند. در زمانی که در معرض تجربه یک درد و رنج هستیم، همین آسیب‌پذیری ما باعث می‌شود که موجوداتی پذیراتر باشیم و رابطه خود را با دیگران ژرف‌تر کنیم. ویلیام وردزورث^۱ گفته است: «غمی عمیق روح ما را انسانی‌تر کرده است.» وقتی از تأثیر انسان‌ساز رنج سخن می‌گویم، به یاد یکی از دوستانم به نام رابرت می‌افتم که مدیر عامل یک شرکت بسیار موفق و پول‌ساز بود. سال‌ها پیش، رابرت با یک گرفتاری مالی بسیار جدی مواجه شد که او را به شدت افسرده کرد. در جریان همین افسردگی بود که رابرت را دیدم. من پیش از آن رابرت را همواره نماد اعتماد به نفس می‌دانستم، و وقتی که دیدم تا این حد افسرده است، حیرت کردم. رابرت با لحنی افسرده به من گفت: «هیچ وقت در زندگی به چنین وضعیتی ناخوشایندی برخورد نکرده بودم. هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید. هرگز فکر نمی‌کردم که با موقعیتی روبه‌رو شوم که هیچ چاره‌ای نداشته باشم، و همه چیز از کنترل من خارج شود.» بعد از اینکه در مورد مشکلات او صحبت

1. William Wordsworth

کردیم، من او را به یکی از همکاران خود معرفی کردم تا به درمان افسردگی رابرت پردازد.

چند هفته بعد، برحسب اتفاق همسر رابرت را دیدم و از او پرسیدم که حال شوهرش چگونه است. کارن در پاسخ گفت: «خیلی بهتر شده است. متشکرم. روان‌کاوی که شما معرفی کرده بودید به او داروهای ضدافسردگی داده، و خیلی مؤثر بوده است. البته مدتی طول می‌کشد که ما این مشکلات کاری را رفع کنیم، اما فعلاً حالش خیلی بهتر است و...»
«خوشحالم که این را می‌شنوم.»

کارن مکثی کرد و سپس ادامه داد: «می‌دانید؟ من از اینکه می‌دیدم او تا این حد افسرده است خیلی ناراحت بودم، اما از یک جهت فکر می‌کنم که آنچه پیش آمده نعمتی بوده است. یک شب که او خیلی افسرده بود، کنترل خود را از دست داد و به شدت شروع به گریه کرد، به طوری که نمی‌توانست جلوی خودش را بگیرد. من چند ساعتی او را در آغوش گرفتم، و او همچنان گریه می‌کرد، تا اینکه بالاخره خوابش برد. در بیست و سه سال زندگی مشترک با رابرت، این اولین باری بود که چنین اتفاقی می‌افتاد... و صادقانه بگویم که من هیچ وقت در زندگی خود تا این حد به او نزدیک نبوده‌ام. حالا هم هرچند افسردگی او کمتر شده است، نوع رابطه ما تغییر کرده. انگار گره‌ای باز شده است، و نوعی حس نزدیکی میان ما به وجود آمده. این واقعیت که او مشکلاتش را با من مطرح کرد و ما با کمک هم تلاش کردیم تا آنها را حل کنیم، رابطه ما را تغییر داده و ما را به هم بسیار نزدیک کرده است.»
برای اینکه بینیم رنج انسان چگونه می‌تواند برای او معنایی داشته باشد، یک بار دیگر به دلایلی لاما رجوع می‌کنیم که به ما گفته است در آموزه‌های بودایی، چگونه رنج می‌تواند فایده‌های عملی داشته باشد.
«در آموزه‌های بودایی، شما می‌توانید از رنج خود به شیوه‌ای خاص

بهره ببرید تا حس مهربانی را در خود تقویت کنید؛ از رنج خود به عنوان فرصتی برای تمرین تانگلن استفاده کنید. این نوعی تمرین تجسمی در آیین ماهایایی است که در آن انسان به لحاظ ذهنی درد و رنج دیگران را به خود منتقل می‌کند، و در عوض همه داشته‌های خود، از جمله سلامتی و دارایی خویش را، به دیگران وا می‌گذارد. من در مورد این تمرین بعداً با تفصیل بیشتری سخن خواهم گفت. با انجام این تمرین وقتی که شما گرفتار بیماری، درد یا رنج می‌شوید، می‌توانید از موقعیت پیش آمده به عنوان فرصت استفاده کنید و تصور کنید که رنج شما جایگزین رنج همه موجودات دیگر شده است. شاید با این تجربه بتوانید همه موجودات دیگر را که ممکن است دچار همین رنج‌ها و ناراحتی‌ها بشوند نجات دهید. بنابراین شما از درد و رنج خود به عنوان فرصتی استفاده می‌کنید که به مدد آن درد و رنج دیگران را بر دوش خود می‌گذارید.

اینجا باید به نکته‌ای اشاره کنم. اگر به عنوان مثال، شما از این روش استفاده کرده به خود بگویید که شاید بیماری شما جایگزین رنج دیگرانی بشود که به همین بیماری مبتلا هستند، و تجسم کنید که بیماری و رنج آنها را به خود منتقل می‌کنید و در عوض سلامتی خود را به آنها می‌دهید، به این معنا نیست که از سلامتی خود صرف نظر کرده باشید. وقتی انسان با بیماری درگیر است، اولین گامی که باید بردارد استفاده از تدابیری است که موجب شود از آن بیماری رنج بیشتری نکشد، مثلاً با استفاده از پرهیز غذایی به پیشگیری از بیماری پردازد. اما وقتی که مریض می‌شوید، بدیهی است که باید داروهای مناسبی را مصرف کنید و از همه شیوه‌های متعارف دیگر هم بهره ببرید.

اما آمدید و بیمار شدید؛ در این صورت تمرین‌هایی مثل تانگلن می‌تواند بر نوع واکنش شما نسبت به موقعیت بیماری تاثیر بسیار مهمی

بگذارد، و این بسته به دیدگاه ذهنی شماست. در این حالت به جای اینکه درباره بیماری خود آه و ناله کنید، دلتان به حال خود بسوزد، و دچار اضطراب و نگرانی شوید، می‌توانید با اتخاذ یک دیدگاه درست، از رنج و درد ذهنی اضافی پرهیز کنید. البته تانگلن، یا تمرین گرفتن و دادن، شاید در کاهش رنج جسمی شما مؤثر نباشد و عملاً نتواند به لحاظ جسمی شما را درمان کند، اما کاری که می‌تواند بکند این است که مانع رنج، اضطراب، و ناراحتی روانی بیشتر شما می‌شود. چه بسا که با تجربه این درد و رنج بتوانید به دیگران کمک کنید، یا کسانی را که همین تجربه را از سر می‌گذرانند، نجات دهید. اگر چنین فکر کنید، رنج شما معنای دیگری می‌یابد؛ شما از رنج خود به عنوان شالوده‌ای برای یک تمرین دینی یا روحی استفاده کرده‌اید. از همه مهم‌تر مواردی نیز پیش می‌آید که انسان با استفاده از این روش، به جای احساس غم و ناراحتی به خاطر از سر گذراندن این تجربه، می‌تواند آن را نوعی نعمت به حساب بیاورد. انسان می‌تواند این وضعیت را یک فرصت تلقی کند و حتی آن را تجربه‌ای خوشایند بداند چرا که این تجربه خاص باعث شده است که او فضای روحی و روانی بیشتری پیدا کند.»

«شما گفتید که از رنج می‌توان برای تمرین تانگلن استفاده کرد. پیشتر هم در مورد این واقعیت صحبت کرده بودید که تعمق ارادی در مورد رنج، می‌تواند باعث شود که وقتی با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شویم، دست و پای خود را گم نکنیم.... یعنی این پذیرش در ما بوجود بیاید که رنج بخشی طبیعی از زندگی ماست....»

دالایی لاما سری تکان داد و گفت: «دقیقاً همین طور است.»

«آیا روش‌های دیگری هم وجود دارد که از طریق آنها بتوان رنج را دارای معنی و مفهوم خاصی دانست، یا دست کم می‌توان گفت که تعمق در مورد رنج، ارزش‌های عملی هم دارد؟» دالایی لاما پاسخ داد: «بله، البته. فکر

می‌کنم قبلاً گفتیم که در چارچوبه آموزش‌های بودایی، تعمق در مورد رنج می‌تواند اهمیت بسیار زیادی داشته باشد چرا که با درک ماهیت رنج، انسان می‌تواند سرچشمه‌های رنج را بخشکاند و از انجام اعمالی که منتهی به رنج می‌شوند اجتناب کند. ضمناً اشتیاق انسان به انجام اعمال صواب و کارهایی که منجر به خوشی و شادمانگی می‌شوند افزایش می‌یابد.»

«به گمان شما برای غیربودایی‌ها هم، تعمق در مورد رنج می‌تواند مفید باشد؟»

«بله. فکر می‌کنم که در موقعیت‌هایی بتواند فواید عملی داشته باشد. به عنوان مثال تعمق در مورد رنج می‌تواند فرور و تکبر انسان را کاهش دهد. البته این در صورتی است که انسان قبول داشته باشد که تکبر و فرور چیز بدی است.»

دالایی لاما سپس با لحن جدی‌تری افزود: «اما به هر حال، من فکر می‌کنم در تجربه رنج، جنبه‌ای وجود دارد که دارای اهمیت حیاتی است. وقتی شما نسبت به درد و رنج خود آگاه باشید، این آگاهی به شما کمک می‌کند تا ظرفیت خود را برای همدلی افزایش دهید؛ ظرفیتی که به شما امکان می‌دهد تا با احساسات و رنج‌های دیگران هم احساس ارتباط کنید. این کیفیت قابلیت شما را برای مهربانی کردن نسبت به دیگران افزایش می‌دهد. بنابراین رنج را می‌توان در کمکی که به پیوند ما با دیگران می‌کند، دارای ارزش دانست.»

بنابراین اگر به درد و رنج، به این شیوه نگاه کنیم، دیدگاه ما ممکن است تغییر کند، و چه بسا که دیگر رنج برای ما چیزی بی‌ارزش و نامطلوب نباشد.»

نوع برخورد با دردهای جسمی

با تأمل در مورد رنج، آن هم در لحظاتی از زندگی خود که اوضاع نسبتاً آرام و

مطلوب است، چه بسا که ما در رنج و ناراحتی خود، معنا و ارزشی عمیق‌تر کشف کنیم. با این حال در موقعیت‌هایی ما با نوعی از درد و رنج رویه‌رو هستیم که به نظر می‌رسد هیچ‌گونه هدف و غایتی ندارد و کیفیتی در آن نهفته نیست. چنین به نظر می‌رسد که درد و رنج جسمی عموماً به این مقوله تعلق داشته باشد. اما میان درد جسمی که فرایندی فیزیولوژیک است با رنجی که واکنش ذهنی و عاطفی ما نسبت به آن درد است، تفاوت وجود دارد. بنابراین این پرسش پیش می‌آید که: آیا اگر برای درد خود هدف و معنایی پیدا کنیم، دیدگاه ما راجع به آن درد جسمی تغییر خواهد کرد؟ و آیا این تغییر دیدگاه از میزان رنج ما در مورد آن درد جسمی خواهد کاست؟

دکتر پال براند^۱ در کتاب خود با عنوان درد: هدیه‌ای که هیچ‌کس آن را پذیرا نیست به بررسی هدف و ارزش‌های درد جسمی می‌پردازد. دکتر براند که جراح مشهوری در سطح جهان است، سال‌های اول کار خود را در هند گذراند؛ او فرزند یک مبلغ مسیحی بود و در دوران زندگی در هند، در پیرامون خود شاهد کسانی بود که در شرایطی بسیار دشوار و رنج‌بار زندگی می‌کردند. دکتر براند متوجه شد که در هند، و در مقایسه با غرب، درد جسمی بسیار بهتر و آسان‌تر تحمل می‌شود، و همین امر باعث شد که او به موضوع سیستم درد در بدن انسان توجه بیشتری بکند. او در مداوای بیماران جذامی در هند به کشف بسیار مهمی دست یافت. دکتر براند متوجه شد که آثار سؤ ناشی از ابتلا به بیماری جذام، و تغییر شکل ظاهری بیمار، ناشی از ارگانیزم بیماری نیست که مستقیماً باعث خورده شدن گوشت بدن می‌شود، بلکه به خاطر آن است که بیماری، حس درد را در اعضای بدن از بین می‌برد. بیماران جذامی به همین دلیل هیچ‌گونه حفاظی در برابر درد ندارند و فاقد سیستمی هستند که خسارت‌های وارد شده به بافت را به آنها هشدار بدهد. دکتر براند متوجه شد

که بیمارانی هستند که با پوست زخمی یا حتی زخم‌های باز، تا حدی که استخوان هم دیده می‌شود، در حال دویدن و راه رفتن هستند؛ و همین امر میزان تخریب بافت‌ها را به طور مداوم افزایش می‌دهد. او متوجه شد که در مواردی، بیماران جذامی، بدون احساس درد دست خود را در آتش فرو می‌برند تا مثلاً چیزی را از آن میان بردارند. او متوجه شد که بیماران جذامی هیچ‌گونه دفاعی، در برابر این رفتارهای خود - تخریبی ندارند. دکتر براند در کتاب خود گزارش‌های متعددی را از آثار مخرب زندگی بدون احساس درد برشمرده است؛ از زخم‌های مداوم، و مواردی که بیمار جذامی آرام خوابیده بوده، و موش‌ها انگشتان دست و پای او را می‌جویدند. دکتر براند که هم‌ری را صرف درمان بیمارانی کرده که از درد رنج می‌کشیده‌اند، و بیمارانی که اصلاً درد نمی‌کشیده‌اند، به تدریج به این نتیجه رسیده است که درد، آنچنان که غربی‌ها می‌پندارند دشمن آدمی نیست، بلکه نظامی زیستی، بسیار پیچیده و مهم است که ما را متوجه می‌کند که بدنمان آسیب دیده است، و در نتیجه می‌تواند به ما در برابر بیماری کمک کند. پس چرا ما درد را تا این حد ناخوشایند می‌دانیم؟ دکتر براند می‌گوید که ناخوشایند بودن درد، یعنی آن بخش از درد که ما به شدت از آن بدمان می‌آید، همان بخش مؤثری است که از ما محافظت می‌کند و در مورد خطر و جراحت به ما هشدار می‌دهد. ناخوشایند بودن درد باعث می‌شود که تمام ارگان‌های بدن برای مقابله با درد آماده شود. با این که جسم حرکت‌های انعکاسی خودکاری دارد که لایه بیرونی این سیستم مراقبتی را تشکیل می‌دهد و باعث می‌شود ما به سرعت از درد دوری کنیم، در حقیقت حس ناخوشایند بودن درد است که کل ارگان‌های انسان را به واکنش وادار می‌کند. فایده دیگر این تجربه آن است که در خاطره ما باقی می‌ماند، و در آینده هم می‌تواند ما را در برابر بیماری محافظت کند.

همان طور که یافتن معنی در رنج می تواند به ما کمک کند تا با مشکلات زندگی خود روبه رو شویم، فهم هدف موجود در درد جسمی می تواند در موقع بروز درد، از رنج ما بکاهد. از منظر این تئوری، دکتر براند از مفهومی به نام «بیمه درد» سخن می گوید. او احساس می کند که ما می توانیم پیشاپیش، و در زمانی که سالم هستیم، خود را برای درد آماده کنیم؛ انجام این امر با تأمل در این مورد ممکن است که بینم چرا درد می کشیم، و اگر درد نمی کشیدیم زندگی ما به چه شکل در می آمد. به گمان او چون در زمان درد حاد، شاید نتوان در این مورد تأمل کرد، این تعمق را باید در زمانی انجام بدهیم که هنوز درد حادث نشده است. اگر درد را، خطابه ای بدانیم که بدن ما در حال ایراد آن است و درباره موضوعی است که برای ما بسیار اهمیت دارد، و توجه ما را جلب می کند، دیدگاه ما در مورد آن به کلی تغییر خواهد کرد. و وقتی که دیدگاه ما درباره درد تغییر کند، رنج ما نیز رو به کاهش خواهد گذاشت. دکتر براند می گوید: «من یقین دارم که دیدگاه پیشینی ما در مورد درد، می تواند تعیین کننده واکنش ما نسبت به درد باشد.» او معتقد است که ما می توانیم نسبت به درد احساس قدردانی داشته باشیم یعنی اینکه ما نسبت به تجربه درد قدردان نیستیم، اما می توانیم نسبت به سیستمی که حس درد را در ما به وجود می آورد سپاسگزار باشیم.

هیچ تردیدی وجود ندارد که منظر ذهنی و دیدگاه ما می تواند بر میزان رنجی که از دردهای جسمی می بریم تأثیر بگذارد. به عنوان مثال فرض کنید که دو نفر، یک کارگر ساختمان و یک پانسیست، در ناحیه انگشت دست خود دچار جراحت شده اند. در حالی که میزان درد جسمی ممکن است برای هر دو نفر یکسان باشد، آن کارگر ساختمان از جراحت یادشده رنج زیادی نمی برد و حتی اگر باعث شود که یک ماه به او مرخصی اجباری همراه با حقوق بدهند، چه بسا که از آن لذت هم ببرد اما همین زخم در مورد آن

پایبست می‌تواند منشأ رنج بسیار شدیدی باشد، چرا که او نواختن پیانو را مهم‌ترین بهانه زندگی خود و سرچشمه لذت و خوشی خویش می‌داند. این نظریه که دیدگاه ذهنی ما بر توانایی مان در درک و تحمل درد تأثیر می‌گذارد، محدود به موقعیت‌های نظری، چنانکه برשמردیم نیست؛ بلکه با آزمایش‌ها و بررسی‌های علمی هم ثابت شده است. پژوهشگرانی که در باره این موضوع تحقیق کرده‌اند ابتدا مسیری را که درد، حس و تجربه می‌شود، دنبال کرده‌اند، درد با یک علامت حسی شروع می‌شود؛ نوعی زنگ خطر که زمانی به صدا در می‌آید که عصب به وسیله چیزی که خطرناک تلقی کرده است، برانگیخته می‌شود. میلیون‌ها علامت از طریق نخاع به سطح پایینی مغز می‌رسد. این علامت‌ها تفکیک می‌شوند، و به تناسب، پیامی به یکی از ناحیه‌های مغز ارسال می‌شود و خبر درد را می‌رساند. مغز این پیام را دریافت کرده، در مورد نوع واکنش تصمیم می‌گیرد. در همین مرحله است که ذهن می‌تواند به آن درد معنا و ارزش بدهد و درک و دریافت ما را از درد تغییر دهد؛ ما، در ذهن خود، درد را به رنج تبدیل می‌کنیم. برای اینکه رنج ناشی از درد را کاهش دهیم، باید میان درد خود درد و دردی که ما با تفکر خود ساخته و پرداخته‌ایم تمایز قائل شویم. ترس، خشم، احساس گناه، تنهایی، و ناتوانی همه واکنش‌های ذهنی و عاطفی‌ای هستند که می‌توانند درد را شدت ببخشند. بنابراین در برخورد با درد، ما البته می‌توانیم از سطوح پایین‌تر دریافت شروع کنیم و از داروهای امروزی و روش‌های دیگر استفاده کنیم، اما در همین حال می‌توانیم با تغییر منظر و دیدگاه خود، در سطوح بالاتری به مقابله با درد پردازیم.

بسیاری از پژوهشگران نقش ذهن را در برخورد با درد، مورد بررسی قرار داده‌اند. پاولف سگ‌هایی را تربیت کرد که می‌توانستند به طور غریزی، و از طریق تداهی شوک الکتریکی با دریافت غذا، بر درد غلبه کنند. پژوهشگر

دیگری به نام رونالد ملزاک^۱ آزمایش‌های انجام شده توسط پاولف را یک گام جلوتر برد و سنگ‌هایی را تربیت کرد که در یک محیط کاملاً حفاظت شده بزرگ می‌شدند که با دردهای ناشی از ضربه‌های طبیعی و دیگر صدمات ملازم با فرایند رشد رویه‌رو نمی‌شدند. این سنگ‌ها عملاً نمی‌توانستند واکنش‌های لازم در برابر درد را در خود ایجاد کنند؛ مثلاً قادر نبودند که وقتی پنجه دستشان درد می‌گیرد، آن را جمع کنند. ملزاک بر مبنای همین آزمایش‌ها به این نتیجه رسید که بیشتر آن چیزی را که ما درد می‌نامیم، و از جمله واکنش حسی نامطلوب ما، بیش از آنکه فریزی باشد، اکتسابی است. آزمایش‌های انجام شده دیگر با انسان، از جمله هیپوتیزم و استفاده از دارونماها، نشان داد که در بسیاری موارد کارکرد فعال ذهنی می‌تواند علائم درد را از بین ببرد. این آزمایش‌ها نشان می‌دهد ذهن چگونه می‌تواند بر واکنش ما نسبت به درد اثر بگذارد. یافته‌های محققانی چون دکتر ریچارد استرن‌بک^۲ و برنارد ترسکی^۳ در دانشکده پزشکی هاروارد نیز وجود دارد که نشان می‌دهد در میان گروه‌های قومی، در مورد واکنش نسبت به درد، سطوح مختلفی از مقاومت وجود دارد.

بنابراین به نظر می‌رسد که ادعای مربوط به آنکه دیدگاه ما در مورد درد می‌تواند بر میزان رنجی که از درد می‌بریم تأثیر بگذارد، تنها متکی به باورهای فلسفی نیست، بلکه پایه علمی نیز دارد. اگر تعمق ما در مورد معنا و ارزش درد منجر به تغییر دیدگاه ما درباره آن بشود، تلاش‌های ما بی‌هدف نبوده است. دکتر براند در جست‌وجو برای کشف هدف‌های پنهان درد، ملاحظات بسیار مهم و جالب توجهی دارد. او گزارش‌های بسیاری را از

1. Ronald Metzak

2. Dr. Richard Sternbeck

3. Bernard Tursky

بیماران جذامی ارائه می دهد که گفته اند علی رخم اینکه می بینند که دست و پا دارند، اما احساس نمی کنند که این دست و پا جزئی از وجود آنهاست؛ برعکس فکر می کنند که اینها بیشتر جنبه ابزاری دارد. پس درد نه تنها به ما هشدار می دهد و از ما محافظت می کند، بلکه ما را به وجودی یکپارچه و واحد تبدیل می کند. اگر ما در دست و پای خود احساس درد نداشته باشیم، انگار اصلاً این دست و پا متعلق به ما نیست.

همان طور که درد جسمی باعث تمامیت و یکپارچگی جسم ما می شود، تجربه رنج هم می تواند نیروی وحدت بخشی باشد که ما را با دیگران پیوند می دهد. شاید معنای غایی رنج همین باشد. رنج ماست که عنصر بنیادینی است که ما را به دیگران پیوند می دهد، عاملی که ما را با دیگر موجودات زنده یکپارچه می سازد.

بحث خود را در مورد رنج با آموزه های دالایی لاما در مورد تمرین تانگنن به پایان می بریم؛ آموزه هایی که او در گفت وگوهای قبلی به آن اشاره کرده بود. چنانکه پیش از این گفتیم هدف این تمرکز مبتنی بر تجسم، تقویت حس همدلی است. اما این روش را می توان ابزاری نیرومند در کاهش رنج آدمی هم دانست. وقتی گرفتار نوعی از رنج یا وضعیتی دشوار هستیم، می توانیم از این تمرین برای تقویت حس همدلی خود استفاده کنیم؛ رسیدن به این هدف با تجسم این حالت تحقق می یابد که با جذب رنج دیگران در درون خود، آنها را از این رنج برهانیم؛ یعنی به نوعی، به نمایندگی از همروهان خود رنج بکشیم.

دالایی لاما در یک بعدازظهر گرم ماه سپتامبر در شهر توسان و در برابر مخاطبانی انبوه، درباره تمرین تانگنن سخن گفت. وسایل خنک کننده داخل سالن، که به مقابله با گرمای خشک هوا کار می کردند، از پس گرمای وجود هزار و ششصد نفر مستمع بر نمی آمدند. درجه حرارت داخل سالن رو به

افزایش داشت و فوهی بی‌قراری را در میان مخاطبان ایجاد کرده بود که برای تمرین تمرکز می‌توانست بسیار مناسب باشد.

تمرین تانگ‌لن

«امروز بعدازظهر، در مورد تمرین تانگ‌لن، یعنی دادن و گرفتن، تمرکز می‌کنیم. منظور از این تمرین آن است که ذهن خود را تربیت، و قدرت طبیعی و نیروی همدلی خود را تقویت کنیم. این هدف به این دلیل دست‌یافتنی است که تمرکز تانگ‌لن به ما کمک می‌کند تا بر غرور خود فائق شویم. تانگ‌لن قدرت و توان ذهن ما را، با ایجاد شهامت در ما، برای پذیرا شدن رنج دیگران، افزایش می‌دهد.

برای آغاز این تمرین، چنین تصور کنید که در یک سوی شما، گروهی از افراد قرار دارند که به شدت نیازمند به کمک هستند، از چیزی رنج می‌برند، در شرایط نامناسب فقر، دشواری‌ها، یا درد قرار دارند. این گروه از افراد را در یک سو و به وضوح در ذهن خود مجسم کنید. حالا، در سوی دیگر، به خودتان فکر کنید که تجسم یک انسان خودمحور، با دیدگاهی متکبرانه هستید، و نسبت به نیازهای دیگران کاملاً بی‌اعتناید. حالا بین آن گروهی که در وضعیت ناخوشایند هستند، و این نمود متکبرانه‌ای که از خود تجسم کرده‌اید، خودتان را در این میانه، و به عنوان یک ناظر بی‌طرف قرار دهید.

حالا، ببینید که به طور طبیعی به کدام یک از این دو جهت تمایل بیشتری دارید. آیا میل شما نسبت به آن یک نفری است که تجسم غرور و خودبینی است؟ یا احساسات طبیعی شما نشان‌دهنده همدلی با گروه افرادی است که نیازمند کمک شما هستند؟ اگر نگاه شما به این مسئله عینی باشد، خواهید دید که راحتی و آسایش گروه افراد، قطعاً مهم‌تر از آسایش و رفاه یک نفر است.

پس از این، توجه خود را به آن گروه افراد بیچاره و بدبخت معطوف کنید. تمام انرژی مثبت خود را به طرف آنها جهت بدهید. به لحاظ ذهنی همه موفقیت‌ها، دارایی‌ها، و مجموعه فضیلت‌های خود را در اختیار ایشان بگذارید. پس از آن تجسم کنید که تمام رنج، مشکلات، و جنبه‌های منفی زندگی ایشان را به خود منتقل کرده‌اید.

به عنوان مثال می‌توانید کودکی سومالیایی را تجسم کنید که از شدت گرسنگی در حال موت است، و ببینید که به طور طبیعی در برابر این منظره چه واکنشی نشان می‌دهید. در این مثال، وقتی که نسبت به رنج این فرد، احساس شدید همدلی داشته باشید، این همدلی مبتنی بر ملاحظاتی چون «او خورشاوند من است»، یا «او دوست من است» نیست. شما حتی این کودک سومالیایی را نمی‌شناسید. اما این واقعیت که شخص مورد نظر یک انسان است، و شما خود نیز یک انسان هستید، به قابلیت شما برای ابراز همدردی مجال بروز می‌دهد و شما را قادر می‌سازد که به او کمک کنید. بنابراین می‌توانید چنین چیزی را تجسم کرده و به خود بگویید که این کودک هیچ امکانی برای رهانیدن خود از آن وضعیت دشوار ندارد. سپس تمام رنج ناشی از فقر، گرسنگی، و محرومیت را از آن کودک سومالیایی به خود منتقل کنید، و تمام دارایی‌ها، توانایی‌ها و موفقیت‌های خود را به آن کودک واگذارید. به این ترتیب از طریق تمرین این بده وستان، که شالوده این تمرین است، ذهن خود را تربیت کرده‌اید.

در انجام این تمرین، گاهی خوب است که در مورد رنج‌هایی که احتمالاً در آینده با آنها روبه‌رو خواهید شد دست به تخیل بزنید و با حس همدلی، رنج‌های آتی خود را، در همان لحظه به خود منتقل کنید و صمیمانه آرزو کنید که در آینده به چنین رنج‌هایی دچار نشوید. پس از اینکه توانستید نسبت به خود از لحاظ ذهنی احساس همدلی پیدا کنید، این قدرت در شما به وجود

می آید که این روند را چنان تعمیم دهید که رنج‌های تمامی افراد دیگر را هم در بر بگیرد.

وقتی انتقال رنج دیگران به خود را تجسم می‌کنید، خوب است که تجسم این رنج‌ها، مشکلات و دشواری‌ها در قالب مواد سمی، سلاح‌های خطرناک، یا جانواران وحشت‌انگیز باشد؛ یعنی چیزهایی که بطور معمول می‌تواند شما را بترساند. بنابراین رنج را در این قالب‌ها تجسم کرده سپس آنها را مستقیماً به خود منتقل کنید.

هدف از تجسم این هیئت‌های منفی و ترساننده آن است که دیدگاه‌های خودبینانه و عادت‌های خود را که در وجود شما لانه کرده است، از میان ببرید. البته برای کسانی که باخودشان مشکل دارند، از خود نفرت دارند، نسبت به خود خشمگین هستند، یا خودشان را قبول ندارند، باید دید که این روش می‌تواند کارایی داشته باشد یا نه. شاید روش مفیدی نباشد.

تمرین تانگ‌لن زمانی می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود که آن را با تنفس خود هماهنگ کنید؛ مثلاً گرفتن را با دم و دادن با بازدم هماهنگ سازید. در زمان انجام این تمرکز ممکن است تا حدودی احساس ناراحتی کنید. اگر چنین است، معلوم می‌شود که تیرتان به هدف خورده است؛ یعنی دیدگاه‌های متکبرانه و خودمحورانه خود را هدف گرفته‌اید. اینک بیایید تمرکز را شروع کنید.»

دلایی لا ما در پایان آموزش خود در مورد تانگ‌لن، به نکته بسیار مهمی اشاره کرد. هیچ تمرینی وجود ندارد که برای همگان مناسب باشد. ما در سفر روحانی خود باید ببینیم که یک تمرین خاص، آیا برای ما مناسب است یا نه. بعضی وقت‌ها تمرین در آغاز ممکن است به کار ما نیاید، در این حالت باید پیش از دست زدن به آن تمرین، سعی کنیم آن را درست بفهمیم. خود من آن روز بعد از ظهر در اجرای آموزش‌های دلایی لا ما درباره تمرین تانگ‌لن دچار

مشکل شدم. احساس کردم که در وجود من، در برابر این تمرین نوهی مقاومت وجود دارد، هرچند نمی‌توانستم در آن لحظه، به طور خاص، نمودی از مقاومت خود را شناسایی کنم. چند ساعت بعد که در مورد دستورالعمل‌های دالایی لاما فکر می‌کردم متوجه شدم که مقاومت یاد شده در من زمانی ایجاد شد که دالایی لاما اظهار کرد که آن گروه افراد بدبخت در مقایسه با تک نفر مقابل اهمیت بیشتری دارند. من با این دیدگاه نمی‌توانستم موافق باشم. پیش از آنکه موضوع را با دالایی لاما مطرح کنم، مناسب دیدم که با یکی از دوستان خود که سال‌ها پیرو آیین بودا بوده است به مشورت بپردازم.

گفتم: «چیزی هست که مرا آزار می‌دهد. گفتن اینکه نیازهای یک گروه از افراد مهم‌تر از نیازهای یک نفر انسان است، در عالم نظر، ممکن است درست باشد، اما در زندگی روزمره ارتباط ما با افراد به شکل گروه نیست. ما در آن واحد با یک نفر تعامل داریم، یعنی با مجموعه‌ای از نفرات. حالا در این ارتباط تک به تک، چه دلیلی دارد که نیازهای طرف مقابل، از نیازهای من مهم‌تر باشد؟ من هم خودم یک نفر هستم.... ما با هم فرقی نداریم....»

دوست من لحظه‌ای اندیشید و سپس گفت: «بله. این حرف درست است. اما من فکر می‌کنم که اگر تو هر فردی را حقیقتاً با خودت مساوی بدانی، یعنی نه مهم‌تر و نه کم‌اهمیت‌تر، فکر می‌کنم که برای انجام تمرین تمرکز، کفایت کند.»

من هیچ‌گاه در مورد این موضوع با دالایی لاما سخن نگفتم.

بخش چهارم

غلبه بر موانع

فصل دوازدهم

دست زدن به تغییر

فرایند تغییر

پرسیدم: «ما در مورد امکان دستیابی به شادمانگی از راه کنار گذاشتن رفتارها و ذهنیت‌های منفی خود صحبت کرده‌ایم. به طور کلی روش شما برای دستیابی به این هدف، یعنی غلبه بر رفتارهای منفی، و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی فرد چیست؟»

دالایی لاما پاسخ داد: «گام اول آموختن است. قبلاً درباره اهمیت آموختن صحبت کرده‌ام...»

«منظورتان وقتی است که ما در مورد اهمیت آموختن این نکته صحبت می‌کردیم که چگونه رفتارها و احساسات منفی ما می‌تواند مانع دستیابی ما به شادمانگی باشد، و برعکس، احساسات مثبت ما می‌تواند مفید واقع شود؟»

«بله. اما در بحث یافتن روشی برای ایجاد تغییرات مثبت در درون فرد، آموزش تنها گام اول است. عوامل دیگری هم دخیل هستند: ایمان، اراده، عمل، و تلاش. بنابراین گام دوم ایمان آوردن است. تعلیم و آموزش به این دلیل مهم هستند که می‌توانند در ما این ایمان را ایجاد کنند که نیاز به تغییر داریم، و به ما کمک کنند که به تعهد خود در این مورد بيفزاییم. به همین دلیل

ایمان به تغییر می‌تواند تبدیل به اراده شود. در مرحله بعد اراده به عمل تغییر شکل می‌یابد؛ اراده قوی برای تغییر، شخص را قادر می‌سازد که به تلاشی پایدار دست بزند تا آن تغییرات را عملی سازد. عامل نهایی، یعنی تلاش، بسیار مهم است.

بنابراین به عنوان مثال اگر شما سعی دارید که سیگار را ترک کنید، ابتدا باید متوجه شوید که سیگار کشیدن برای جسم شما مضر است. در این مورد باید آموزش ببینید. به عنوان مثال به نظر من اطلاعات و آموزش‌های عمومی در مورد آثار زیانبار سیگار کشیدن، رفتار مردم را تغییر داده است؛ فکر می‌کنم که امروز در کشورهای غربی تعداد آدم‌هایی که سیگار می‌کشند، از کشورهای مثل چین کمتر است؛ دلیل این امر دسترس‌پذیری اطلاعات در کشورهای غربی است. اما این آموزش به خودی خود کفایت نمی‌کند. شما باید این آگاهی را تا آنجا افزایش دهید که در شما این اعتقاد یا ایمان به وجود بیاید که سیگار کشیدن آثار زیانباری دارد. این اعتقاد یا ایمان، اراده شما برای تغییر را تقویت می‌کند. سرانجام باید تلاش لازم را برای ایجاد الگوهای رفتاری تازه انجام دهید. به این شیوه است که در هر چیزی می‌توان تغییر و استحاله درونی ایجاد کرد؛ و فرقی نمی‌کند که موضوع تلاش چه چیزی باشد. فرقی نمی‌کند که کدام یک از رفتارهای خود را می‌خواهید تغییر دهید، تفاوتی ندارد که تلاش‌های شما معطوف به کدام هدف است. چیزی که شما در آغاز نیاز دارید، ایجاد یک گرایش یا میل قوی نسبت به انجام آن است. باید در خود ایجاد شوق کنید. در این مرحله حس عاجل بودن امر، یک عامل بسیار مهم است. حس عاجل بودن امر، عاملی قوی است که می‌تواند به شما کمک کند تا بر مشکلات غلبه کنید. به عنوان مثال اطلاعات موجود درباره تأثیرات سوء ایدز نوهی احساس عاجل بودن ایجاد کرده است که باعث شده رفتارهای جنسی افراد تا حدود زیادی تغییر کند. به نظر من اگر فرد، در

معرض اطلاعات درست قرار گیرد، به سادگی می‌تواند عاجل بودن تغییر را احساس کرده، نسبت به آن، تعهد و جدیت لازم را در خود ایجاد کند.

بنابراین این حس اضطرار می‌تواند در ایجاد تغییر عامل بسیار مهمی باشد، و به ما انرژی زیادی بدهد. به عنوان مثال در یک جنبش سیاسی، اگر افراد متأصل شده باشند، به راحتی احساس اضطرار می‌کنند؛ تا آن حد که ممکن است فراموش کنند که گرسنه‌اند و در جست‌وجوی اهداف خود هیچ گاه احساس خستگی نکنند.

اهمیت حس اضطرار تنها در غلبه بر مشکلات سطحی نیست، بلکه در سطح اجتماعی یا حتی جهانی هم مصداق دارد. مثلاً زمانی که من در سنت‌لویز بودم، با فرماندار ملاقاتی داشتم. در آن زمان در سنت‌لویز سیل مخربی آمده بود. فرماندار به من گفت که در موقع جاری شدن سیل، نگران بوده است که مبادا به خاطر وجود طبیعت فردگرا در جامعه، مردم چندان به یکدیگر کمک نکنند و نسبت به تلاش‌های هماهنگ تعهد کافی نداشته باشند. اما وقتی که این بحران به وقوع پیوست، فرماندار متوجه شده بود که واکنش مردم بسیار عالی بوده است. مردم سنت‌لویز چنان با یکدیگر احساس همدلی کرده و در تلاش‌های خود برای مقابله با سیل هماهنگ عمل کرده بودند، که فرماندار حیرت‌زده شده بود. از نظر من این مثال نشان می‌دهد که برای دستیابی به اهداف مهم، ما باید وضعیت اضطراری را، به درستی درک کنیم؛ بحران سیل در سنت‌لویز، جنبه‌ای اضطراری داشت، در نتیجه مردم به طور غریزی به یکدیگر پیوستند و در برابر بحران واکنش نشان دادند. «دالایی لا ما ادامه داد:» اما در بسیاری از موارد این احساس اضطرار وجود ندارد.»

تعجب کردم از این که دیدم یک شرقی، تا این حد بر مسئله اضطرار پای می‌فشارد چرا که از نگاه مردم غرب، ملت‌های شرقی آدم‌هایی آسانگیر

هستند که معتقد به زندگی دوباره می‌باشند؛ اگر چیزی امروز اتفاق نیفتد،
حتماً در آینده رخ خواهد داد....

اما پرسش این است که چگونه می‌توان این اشتیاق به تغییر یا توجه به
عاجلیت را در زندگی روزمره ایجاد کرد؟ آیا در آیین بودا، برای این کار روش
خاصی وجود دارد؟

برای یک بودایی، شیوه‌های گوناگونی برای ایجاد این حس اشتیاق
وجود دارد. برای ایجاد اعتماد به نفس و شوق به تغییر، در متون بودایی،
بحث زیادی درباره ارزشمند بودن حیات انسانی به چشم می‌خورد. ما در این
باب صحبت می‌کنیم که در درون جسم‌مان چه توان‌های بالقوه‌ای وجود دارد،
چه معنایی در آن نهفته است، برای چه اهداف نیکی می‌تواند مورد استفاده
قرار گیرد، فواید و مزایای انسان بودن چیست و.... این بحث‌ها به این دلیل در
متون بودایی مطرح شده‌اند تا در ما حس شهامت و اعتماد به نفس ایجاد
کنند، تا در نتیجه احساس تعهد کنیم نسبت به آنکه از جسم خود به شیوه‌ای
مثبت استفاده کنیم.

بنابراین برای احساس کردن ضرورت تمرین‌های روحی، همواره به یک
بودایی یادآوری می‌شود که زندگی ما جاوداتی نیست، و همواره مرگ در راه
است. وقتی از فناپذیری در این شرایط سخن می‌گوییم، آموزه‌های ما کاملاً
حالتی متعارف دارد، و درباره جنبه‌های ذهنی مفهوم فناپذیری سخن
نمی‌گوییم. به عبارت دیگر به ما یادآوری می‌شود که روزی فرا خواهد رسید
که ما دیگر نخواهیم بود. این برداشت از زندگی، با آگاهی از فناپذیری انسان،
همواره مورد تأکید قرار می‌گیرد، بنابراین وقتی که این برداشت با فهم ما از
توان بالقوه وجود خود همراه می‌شود، در ما نوعی حس عاجلیت ایجاد
می‌کند، مبنی بر اینکه باید از هر لحظه گران‌قیمت عمر خود به خوبی استفاده
کنیم.

در پاسخ گفتم: «این تأمل در مورد فناپذیری انسانی، و مرگ به نظر می‌آید که روشی بسیار مؤثر باشد تا به فرد کمک کند که به تغییرات مثبت در وجود خود دست بزند. آیا از این شیوه، غیربودایی‌ها هم می‌توانند استفاده کنند؟»

دالایی لاما متفکرانه پاسخ داد: «به گمان من در استفاده از این شیوه‌ها، برای غیربودایی‌ها، باید احتیاط کرد. چه بسا که این روش در مورد بوداییان بهتر مؤثر باشد. با این حال از همین تأملی که سخن گفتم می‌توان در جهت معکوس هم استفاده کرد و مثلاً گفت که وقتی تضمینی وجود ندارد که آدم فردا زنده باشد، پس چه بهتر که تا می‌تواند همین امروز از زندگی لذت ببرد!» «آیا شما پیشنهادی برای غیر بودایی‌ها دارید که از آن طریق بتوانند این حس عاجلیت و اضطراب را در خود ایجاد کنند؟»

او پاسخ داد: «خوب. چنان که گفتم اینجا اطلاعات و آموزش مطرح می‌شود. به عنوان مثال قبل از اینکه من چند کارشناس یا متخصص را ببینم، از بحرانی که محیط زیست را تهدید می‌کند، خبر نداشتم. اما وقتی آنها را دیدم و مشکلات را برای من مطرح کردند، از جدی بودن موقعیت آگاه شدم. این امر می‌تواند در مورد مسائل دیگری هم که ما با آنها روبه‌رو هستیم مصداق داشته باشد.»

پرسیدم: «اما بعضی وقت‌ها، حتی با داشتن اطلاعات، ممکن است انرژی لازم برای ایجاد تغییر را نداشته باشیم. براین ناتوانی چگونه باید غلبه کرد؟»

دالایی لاما لحظه‌ای مکث کرد تا بیندیشد؛ سپس گفت: «فکر می‌کنم که در این مورد می‌توان از مقولات مختلفی سخن گفت. نوهی از این ناتوانی ممکن است ناشی از عواملی زیستی باشد که منجر به عدم تحرک و ناتوانی می‌شود. وقتی که هلت ناتوانی یا نداشتن انرژی، عوامل زیستی باشد، لازم

است که انسان در مورد شیوه زندگی خود تجدید نظر کند. بنابراین اگر انسان سعی کند که بیشتر بخوابد، غذاهای سالم بخورد و از الکل و امثال آن اجتناب کند، این نوع اقدامات به انسان کمک می‌کند که ذهن هوشیارتر داشته باشد. در بعضی موارد چه بسا که لازم باشد انسان به درمان‌های جسمی پردازد؛ البته این در صورتی است که رخوت و ناتوانی او ناشی از بیماری باشد. اما نوع دیگری از سستی و نداشتن انرژی هم وجود دارد؛ منظورم تنبلی است، این نوع از رخوت و سستی، صرفاً ناشی از ضعف ذهنی انسان است....»

«بله منظور من همین نوع بود.»

«برای غلبه بر این نوع رخوت و برای ایجاد حس تعهد و شوق برای غالب شدن بر رفتارها یا ذهنیت‌های منفی، به نظر من مؤثرترین شیوه، و شاید تنها راه حل این است که همواره از آثار مخرب رفتارهای منفی خود آگاه باشیم. چه بسا لازم باشد که در مورد این تأثیرات ویرانگر مرتباً به خود یادآوری کنیم.» کلمات دلایلی لاما به دل می‌نشست، با این حال من به عنوان یک روان‌کاو دقیقاً می‌دانستم که رفتارها و ذهنیت‌های منفی تا چه حد در وجود ما عمق دارند، و تغییر دادن آنها تا چه ممکن است دشوار باشد. من با فرض این که عوامل روانی در این رخوت و سستی مؤثر هستند، ساعت‌های متمادی با بیمارانی که در برابر تغییر مقاومت می‌کردند کلنجار رفته بودم. این همه را به یاد آوردم و پرسیدم: «بیشتر مردم می‌خواهند در زندگی خود دست به تغییرات مثبت بزنند، رفتارهایی سالم‌تر داشته باشند و... اما بعضی وقت‌ها نوعی مقاومت درونی وجود دارد.... شما آن را چگونه توجیه می‌کنید؟»

«خیلی آسان است.»

«آسان؟»

«دلیل این امر آن است که ما به سادگی به انجام اعمال خاصی عادت

می‌کنیم و به آن اُخت می‌شویم. انجام رفتارهایی که دوست داریم، یا به تکرار آنها عادت کرده‌ایم، ما را لوس کرده است.»

«بر این احساس چگونه باید غلبه کرد؟»

«با استفاده از همان عادت‌ها، البته در جهت نفع خود. از طریق نوعی آشناسازی مداوم، ما قطعاً خواهیم توانست الگوهای رفتاری جدید ایجاد کنیم. اینجا یک مثالی برایتان دارم: در دارامسال، من معمولاً ساعت ۳/۵ صبح از خواب بیدار می‌شوم و کار خود را آغاز می‌کنم. اما اینجا در آریزونا ساعت ۴/۵ بیدار می‌شوم؛ یعنی یک ساعت بیشتر می‌خوابم. در ابتدا عادت کردن به این وضعیت جدید کمی مشکل است، اما بعد از چند ماه رفتار تازه خود تبدیل به عادت می‌شود، و شما برای انجام آن نیازی به تلاش خاص ندارید. بنابراین وقتی که شما دیر می‌خوابید، ممکن است میل داشته باشید که صبح کمی دیرتر از خواب بیدار شوید، اما بدون اینکه خود خواسته باشید، ساعت ۳/۵ بیدار می‌شوید، و می‌توانید کار روزانه خودتان را انجام بدهید. این وضعیت ناشی از نیروی عادت است.»

بنابراین به نظر من، ما می‌توانیم با یک تلاش مداوم بر هر نوع شرطی شدن منفی غلبه کنیم و در زندگی خود تغییرات مثبتی به وجود بیاوریم. با این حال شما باید متوجه باشید که تغییرات مهم یک شبه رخ نمی‌دهند. به عنوان مثال، و در مورد خود من، فکر می‌کنم که اگر وضعیت ذهنی امروز خود را با ۲۰ یا ۳۰ سال پیش مقایسه کنم، تفاوت بسیار زیادی را تشخیص می‌دهم. اما این تغییر، گام به گام صورت گرفته است. من پنج یا شش ساله بودم که شروع به آموختن آموزه‌های بودایی کردم، اما در آن موقع علاقه‌ای به تعلیمات این آیین نداشتم، هرچند دیگران مرا متعالی‌ترین نمود تناسخ بودا می‌دانند. فکر می‌کنم در حدود شانزده سالگی بود که تازه در مورد آیین بودا احساس علاقه کردم. تلاش من بر این بود که به طور جدی به این آموزه‌ها عمل کنم. سالیان

سال طول کشید تا اصول آیین بودا را درک کردم، و متوجه معنای آداب آن شدم؛ امری که در آغاز، هم غیرممکن و هم غیرطبیعی بود، کم کم طبیعی شد و ربط مسائل را به یکدیگر فهمیدم. این فرایند از طریق نوعی آشنایی تدریجی حاصل شد. البته باید گفت که روند یاد شده بیش از چهل سال طول کشید.

بنابراین چنانکه می‌بینید، تغییرات همیق ذهنی، نیاز به زمان دارد. اگر کسی بگوید که پس از سال‌ها تلاش، تغییر کرده است، من می‌توانم حرف او را جدی بگیرم. تنها در چنین حالتی است که احتمال اصیل بودن آن تغییر و پایدار بودن آن بیشتر می‌شود. اما اگر کسی بگوید که در یک لحظه، یا در مدتی کوتاه، مثلاً دو ماه، کاملاً تغییر کرده است، فکر می‌کنم که برخورد او غیرواقع‌بینانه است.»

با این که روش دالایی لاما برای ایجاد تغییر در ذهنیت و رفتار، بی‌تردید قابل قبول بود، نکته‌ای به نظرم رسید که باید در مورد آن صحبت می‌کردم. «شما نیاز به شوق و اراده را برای ایجاد تغییر در ذهنیت انسان، و دست زدن به تغییرات مثبت، یادآور شدید. با این حال این را هم قبول کردید که تغییرات ریشه‌دار، به‌کندی و در بلندمدت ایجاد می‌شوند. وقتی تغییر چنین روند کندآهنگی داشته باشد، انسان به راحتی مایوس می‌شود. آیا خود شما از این رشد کندآهنگ در ارتباط با رفتارهای روحانی، هیچ وقت احساس نومیدی نکرده‌اید؟»

دالایی لاما گفت: «چرا، قطعاً.»

«با این نومیدی چه کردید؟»

«در مورد روش روحانی، اگر به مشکل یا مانعی برخورد کنم، از این عامل بازدارنده استفاده کرده، از موضوع فاصله می‌گیرم، و به جای اتخاذ دیدگاهی کوتاه مدت، به مسئله از منظر بلندمدت نگاه می‌کنم. در این حالت

است که متوجه می‌شوم مثلاً تفکر در باره یکی از آیات بودایی می‌تواند دوباره به من شهامت بدهد و کمک کند که قدرت اراده خود را تحکیم کنم. آیه‌ای که می‌گوید:

مادام که آسمان بریاست
مادام که جانداران زنده‌اند
باشد که من نیز زنده بمانم
تا شوربختی‌های دنیا را از میان ببرم.

با این حال تا آنجا که به تلاش‌های معطوف به آزادی تبت مربوط می‌شود، من این باور را به کار می‌گیرم و منتظر می‌مانم، اما چه بسا که فکر کنم انتظاری چنین طولانی احمقانه است. اینجا آنچه ضرورت دارد درگیر شدن فعال و عاجل است. البته در این موقعیت خاص، یعنی تلاش برای آزادسازی تبت، وقتی به چهارده پانزده سال تلاشی که به مذاکرات بی‌حاصل انجامید می‌اندیشم، وقتی که در مورد پانزده سال ناکامی و شکست فکر می‌کنم، در من نوعی احساس بی‌صبری یا یأس ایجاد می‌شود. اما همین احساس یأس نمی‌تواند مرا به آن نقطه‌ای از نومییدی برساند که همه امید خود را از دست بدهم. «از دلایی لاما پرسیدم: «در حقیقت چه چیزی است که باعث می‌شود شما امید خود را از دست ندهید؟»

دلایی لاما در پاسخ گفت: «در موضوع تبت، فکر می‌کنم که نگاه کردن به مسئله از یک منظر گسترده‌تر می‌تواند کاملاً مفید باشد. بنابراین اگر من به اوضاع داخلی تبت از یک زاویه دید بسته نگاه کنم و توجه من تنها معطوف به همین موضوع باشد، موقعیت یاد شده ناگزیر موقعیتی کمابیش نومیدکننده است. اما اگر از منظر بازتری به موضوع بنگرم، یا نگاهم به قضیه تبت نگاهی جهانی باشد، می‌بینم که موقعیت بین‌المللی در حال تغییر است، رژیم‌های

کمونیستی و استبدادی در حال سقوط هستند، حتی در چین یک جنبش دمکراتیک ایجاد شده است، و روحیه تبتی‌ها همچنان قوی است. این است که تسلیم نمی‌شوم و احساس ناامیدی بر من غلبه نمی‌کند.»

با توجه به سابقه و آموزش‌های گسترده‌ای که دالایی لاما در فلسفه بودایی دارد، جالب است که او آموزش و تعلیم را اولین گام برای تغییرات درونی می‌داند؛ و چندان به تمرینات روحانی رمزآمیز اشاره‌ای ندارد. هرچند آموزش به طور معمول، در یادگیری مهارت‌های تازه یا یافتن شغل خوب، مهم قلمداد می‌شود، در دست‌یابی به شادمانگی، نقش آن به طور کلی مغفول می‌ماند. اما بررسی‌های انجام شده نشان داده‌اند که حتی آموزش صرف علمی هم می‌تواند با داشتن یک زندگی شادمانه‌تر ارتباط داشته باشد. پژوهش‌های مختلفی انجام شده که نشان می‌دهد سطوح بالاتر آموزش، رابطه مستقیمی با شرایط جسمی بهتر، عمر طولانی‌تر، و حتی کمک به انسان در گریز از افسردگی و اضطراب دارد. دانشمندان در تلاش برای فهم دلایل مربوط به تأثیرات مثبت آموزش، چنین استدلال کرده‌اند که افراد تحصیل کرده، از آنچه برای سلامتی‌شان مضر است اطلاع بیشتری دارند، روش زندگی سالم‌تری را انتخاب می‌کنند، به سلامتی خود اهمیت بیشتری می‌دهند، در رفع مشکلات و اتخاذ راهبردهای مؤثر مهارت بیشتری دارند و... تمام عواملی را که می‌تواند به یک زندگی سالم‌تر و شادمانه‌تر منجر شود. بنابراین وقتی صرف آموزش علمی می‌تواند تا این حد به انسان کمک کند، نوع آموزش‌ها و تعلیماتی که دالایی لاما از آن سخن می‌گوید، قطعاً در رساندن انسان به شادمانگی مؤثرتر است؛ آموزش‌هایی که به طور خاص بر فهم و به کارگیری طیفی از عوامل تکیه دارد که منجر به شادمانگی پایدار می‌شوند.

دومین گام در روش پیشنهادی دالایی لاما برای ایجاد تغییر، به حس

شوق و اراده مربوط می‌شود. این دو عامل را نیز دانش امروزه غرب به عنوان عواملی مهم در رسیدن به هدف به رسمیت شناخته است. به عنوان مثال بنجامین بلوم^۱، روان‌شناس آموزشی در تحقیقات خود به بررسی زندگی موفق‌ترین هنرمندان، قهرمانان، و دانشمندان آمریکایی پرداخت و متوجه شد که انگیزه و اراده، بیش از استعدادها، طبیعی، در موفقیت آنها تأثیر داشته است. می‌توان فرض کرد که این اصل در مورد هنر رسیدن به شادمانگی هم، مثل هر حوزه دیگری، مصداق دارد.

دانشمندان رفتارشناس، سازوکارهایی را که عامل ایجاد رفتارهای ما هستند بررسی کرده و این حوزه از علوم رفتاری را «انگیزش انسانی» خوانده‌اند. روان‌شناسان سه نوع اصلی از انگیزه‌ها را شناسایی کردند. اولین نوع، یعنی انگیزه‌های اولیه، سائق‌هایی هستند که بر شالوده نیازهای زیستی بنا شده‌اند و برای زنده ماندن، باید آنها را ارضا کرد. از جمله این انگیزه‌ها، نیاز به غذا، آب و هواست. دسته دوم سائق‌ها به نیاز انسان به تحریک و اطلاعات مربوط می‌شود. به نظر محققان این نیاز نیازی درونی است و برای بلوغ، رشد، و کارکرد سیستم عصبی ضرورت دارد. دسته آخر انگیزه‌های ثانویه نام می‌گیرند؛ سائق‌هایی که مبتنی بر نیازها و محرک‌های اکتسابی هستند. بسیاری از انگیزه‌های ثانویه به نیازهای اکتسابی مربوط به موفقیت، قدرت، وضعیت مالی و... مربوط می‌شوند. در این سطح از انگیزش، سائق‌ها و رفتارهای شخص می‌تواند تحت تأثیر نیروهای اجتماعی باشد، و از طریق آموزش شکل بگیرد. در این مرحله است که نظریه‌های روان‌شناسی امروز با برداشت دلایی لاما از ایجاد حس شوق و اراده همخوانی دارد. البته در نظام پیشنهادی دلایی لاما، شوق و انگیزه تنها برای دستیابی به موفقیت‌های مادی

مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، و معطوف به هدف‌های عالی‌تری چون ایجاد حس مهربانی، همدلی و اعتلای روحی است.

تلاش آخرین عاملی است که می‌تواند در انسان ایجاد تغییر کند. دالایی لاما تلاش را عاملی لازم برای ایجاد شرایط جدید، رفتارها و ذهنیت منفی خود را تغییر می‌توانیم با استفاده از شرایط جدید، رفتارها و ذهنیت منفی خود را تغییر دهیم، نه تنها مورد اجماع روان‌شناسان غربی است بلکه در واقع شالوده رفتاردرمانی معاصر را هم تشکیل می‌دهد. این نوع از درمان مبتنی بر این نظریه بنیادین است که افراد بیشتر یاد گرفته‌اند که چنین باشند که هستند، و در نتیجه می‌توان با ارائه راهبردهای تازه و ایجاد شرایط جدید، از طریق رفتار درمانی، بسیاری از مشکلات افراد را حل کرد.

در حالی که علم امروز ثابت کرده است که صورت‌بندی ژنتیکی فرد، در شیوه واکنش او نسبت به جهان پیرامون خود، نقش بسیار مؤثری دارد، بیشتر روان‌شناسان و جامعه‌شناسان بر این عقیده‌اند که شیوه رفتار، تفکر، و احساس ما بیشتر تحت تأثیر آموخته‌های ماست، که خود نتیجه نحوه رشد، و نیروهای فرهنگی و اجتماعی پیرامون ما می‌باشد. چون اعتقاد کلی بر این است که رفتار از طریق شرطی‌سازی شکل می‌گیرد و به وسیله عادت تقویت می‌شود، همین امر این امکان را به وجود می‌آورد که به قول دالایی لاما شرطی‌شدن‌های منفی و زیانبار را کنار بگذاریم و به جای آن از شرطی‌سازی مفید و مثبت استفاده کنیم.

تلاش پیوسته برای تغییر رفتار بیرونی نه تنها برای غلبه بر عادت‌های فراطرف مفید است بلکه می‌تواند دیدگاه‌های پنهان ما را نیز تغییر دهد. آزمایش‌های انجام شده نشان دادند که دیدگاه‌ها و رفتارهای روانی ما نه تنها بر رفتار بیرونی مان مؤثر است، بلکه رفتارهای ما هم می‌تواند دیدگاه‌های ما را تغییر دهد. پژوهشگران دریافته‌اند که حتی یک اخم یا لبخند ساختگی

می‌تواند باعث برانگیختن احساس خشم یا شادی باشد؛ نکته‌ای که نشان می‌دهد انجام بعضی رفتارها و تکرار آنها می‌تواند باعث تغییرات درونی ریشه‌داری بشود. این واقعیت در روشی که دالایی لاما برای شادمان کردن زندگی پیشنهاد می‌کند می‌تواند بسیار مؤثر باشد. اگر ما این روند را با کمک کردن به دیگران به طور منظم آغاز کنیم، حتی اگر احساس عمیق مهربانی و همدلی نداشته باشیم، خواهیم دید که تغییری درونی در ما رخ می‌دهد و حس همدلی در ما به وجود می‌آید.

توقعات واقع‌بینانه

دالایی لاما برای تحقق تغییر و استحاله درونی، بر اهمیت تلاش مداوم تکیه می‌کند و می‌گوید که این فرایندی تدریجی است. روش پیشنهادی دالایی لاما با تمرینات سریع و خودتطبیقی کاملاً تضاد دارد و با نوع شیوه‌ها و درمان‌هایی که در فرهنگ غرب رایج است متفاوت است؛ منظور من شیوه‌هایی است که طیف گسترده‌ای را از «تأیید مثبت» تا «کشف دوران کودکی» تشکیل می‌دهد.

رویکرد پیشنهادی دالایی لاما معطوف به رشد و بلوغ‌گند آهنگ است. او به قدرت نامحدود و گسترده ذهن باور دارد؛ ذهنی که به شیوه‌ای روشمند تربیت شده، و تمرکز یافته است؛ ذهنی که با سال‌ها تجربه و تعقل شکل گرفته است. ایجاد رفتارها و عادت‌های ذهنی‌ای که به حل مشکلات ما کمک کند، زمان زیادی می‌برد. ایجاد عادت‌های جدیدی هم که موجب شادمانگی باشد نیاز به زمان دارد. برای رسیدن به این هدف به سه عنصر اساسی اراده، تلاش، و زمان باید توجه داشت. این سه عامل رازهای رسیدن به شادمانگی است.

وقتی که ما در مسیر تغییر گام بر می‌داریم، باید توقعاتی معقول داشته

باشیم. اگر توقع ما بیش از حد باشد، در واقع خود را برای حس نومییدی آماده کرده‌ایم. اگر توقعات ما بیش از حد محدود باشد، باعث می‌شود که شوق ما برای چالش با محدودیت‌هایمان و دستیابی به توانایی‌های بالقوه‌مان رنگ ببازد. دلایلی لا‌ما پس از گفت‌وگویی که درباره روند تغییر داشتیم، چنین گفت: «چیزی که نباید فراموش کنید، اهمیت داشتن دیدگاهی واقع‌بینانه است؛ یعنی حساس بودن و احترام گذاشتن به واقعیت ملموس موقعیتی که در آن قرار دارید و تصمیم گرفته‌اید آن را تغییر دهید. مشکلاتی را که در این مسیر وجود دارد شناسایی کنید و این واقعیت را بپذیرید که روند تغییر نیاز به زمان و کوشش مداوم دارد. باید در ذهن خود میان آرمانهای‌تان، و استانداردهایی که با کمک آنها پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنید، تمایز قائل شوید. به عنوان مثال، اگر بودایی باشید، آرمان‌هایی بسیار عالی خواهید داشت: توقع غایی شما در آیین بودا، رسیدن به روشن‌اندیشی است. البته رسیدن به روشن‌اندیشی به عنوان یک آرمان، نشان‌دهنده زیاده‌خواهی و افراط نیست. توقع این که انسان به سرعت، و همین حالا به روشن‌اندیشی برسد، زیاده‌خواهی است. اگر به جای اینکه روشن‌اندیشی را آرمان خود بدانید، آن را استاندارد برای پیشرفت خود تلقی کنید، به سرعت مأیوس می‌شوید و با دست نیافتن به روشن‌اندیشی همه امید خود را از دست می‌دهید. بنابراین لازم است که رویکردی واقع‌بینانه داشته باشید. اما اگر کسی بگوید که تنها به اکنون و اینجا می‌اندیشد و به فایده عملی رفتارها توجه دارد و به آینده دور نمی‌تواند بیندیشد، این نیز نوعی افراط به حساب می‌آید. بنابراین ما باید روشی را پیدا کنیم که در میانه این طیف قرار گیرد. ما نیاز به یافتن نوعی تعادل داریم. چگونگی برخورد با توقعات مسئله‌ای واقعاً پیچیده است. اگر شما توقعات گسترده‌ای داشته باشید که شالوده‌ای واقعی ندارند برای شما مسئله ساز خواهند شد. اما اگر توقع و امیدی هم نداشته باشید، تردیدی نیست که

پیشرفتی نخواهید داشت. داشتن امید بسیار ضروری است، بنابراین یافتن آن وضعیت متعادل کار آسانی نیست و باید هر موقعیتی را به جای خود داوری کرد.

من هنوز هم درباره دیدگاه‌های دالایی لاما تردیدهایی داشتم. هر چند بی‌تردید می‌توان با صرف وقت و انجام تلاش‌های گوناگون، بعضی از دیدگاه‌ها و رفتارهای منفی را تغییر داد، چگونه می‌توان احساسات منفی را از میان برداشت؟ خطاب به دالایی لاما گفتم: «قبلاً در مورد این واقعیت صحبت کردیم که شادمانگی غایی بستگی به حذف رفتارها و ذهنیت‌های منفی، چون خشم، نفرت، حرص و امثال آن دارد.»

دالایی لاما به تأیید سر تکان داد، و من ادامه دادم:

«اما این نوع احساسات در ظاهر جزئی طبیعی از ساختار روانی ماست. همه افراد بشر این احساسات تیره و تار را به درجات مختلفی تجربه می‌کنند. اگر این حرف درست باشد، آیا معقول است انسان جزئی از ساختار روانی خود را نفی کند؟ منظورم این است که، به نظر می‌رسد این کار غیرعملی و حتی غیرطبیعی باشد که سعی کنیم چیزی را که جزء جدایی‌ناپذیر ساختار روانی ماست نفی کنیم.»

دالایی لاما در حالی که سر تکان می‌داد در پاسخ گفت: «بله بعضی‌ها می‌گویند که خشم، نفرت، و دیگر احساسات منفی، بخشی طبیعی از ذهن ما هستند. آنها احساس می‌کنند که چون این ویژگی‌ها جزء طبیعی ساختار ذهنی ماست، نمی‌توان این حالات را تغییر داد، اما این اظهارنظر درست نیست. به عنوان مثال، همه ما در حالتی به دنیا می‌آیم که می‌توان آن را جهل مطلق نامید؛ به این معنا جهل نیز ویژگی‌ای کاملاً طبیعی است. در جوانی هم کم و بیش نسبت به بسیاری از امور بی‌اطلاع هستیم، اما وقتی بزرگ می‌شویم، روز به روز از طریق تعلیم و آموزش، کسب دانش می‌کنیم و جهل ما از میان

می‌رود. اما اگر جهل خود را بپذیریم و برای آموختن تلاشی آگاهانه نداشته باشیم، هرگز نمی‌توانیم جهل خود را از میان ببریم. بنابراین اگر خود را در یک وضعیت طبیعی رها کنیم و تلاشی برای نفی ویژگی‌های منفی به عمل نیاوریم، نیروها یا عوامل متضاد با آن حالت، یعنی تعلیم و آموزش، خود به خود حادث نمی‌شود. همین طور، ما می‌توانیم با آموزش درست، به تدریج احساسات منفی خود را کاهش بدهیم و ذهنیت‌های مثبت خود چون عشق، همدلی، و عفو را تقویت کنیم.»

پرسیدم: «اما اگر آنچه گفتید بخشی از روان ماست، در واقع چگونه می‌توان با آنچه که جزئی از ماست مقابله کرد؟»

دلایی لا‌ما در پاسخ گفت: «برای اینکه ببینیم چگونه باید با احساسات منفی جنگید، لازم است که بدانیم ذهن انسان چگونه کار می‌کند. البته ذهن انسان بسیار پیچیده، و در عین حال آکنده از مهارت‌های گوناگون است و می‌تواند انواع موقعیت‌ها و شرایط را از سر بگذراند. از این گذشته ذهن این قابلیت را دارد که از زوایای کاملاً متفاوتی با یک مسئله رویه‌رو شود.

در آیین بودایی، این توان ذهنی در تمرین‌های تمرکزی گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرد که در آنها شما به لحاظ ذهنی جنبه‌های گوناگون وجود خود را از یکدیگر متزع می‌کنید و سپس میان آنها نوعی گفت‌وگو به وجود می‌آورید. به عنوان مثال، نوعی تمرین تمرکزی وجود دارد که هدف آن تقویت حس ایثار است و در آن، گفت‌وگویی میان دو جنبه از وجود شما در می‌گیرد؛ گفت‌وگو میان دیدگاه خودمحورانه که تجسم خودینی است، با آن جنبه از وجود شما که نمایانگر فردی مؤمن و روحانی است. چنان‌که گفتم در میان دو وجه از شخصیت خویش، یک گفت‌وگو ایجاد می‌کنید. در این مورد هم، هرچند رفتارهایی منفی چون نفرت و خشم، جزئی از ذهن شما هستند، این امکان برای شما وجود دارد که خشم و غضب را در یک سو قرار دهید و

از سوی دیگر با آن به چالش پردازید.

علاوه بر این در تجربه زندگی روزمره غالباً موقعیت‌هایی پیش می‌آید که شما خود را سرزنش می‌کنید یا به انتقاد از خود می‌پردازید و، به خود می‌گویید که در فلان موقعیت، رفتار ناشایستی از شما سرزده است. پس شما دارید خودتان را نقد می‌کنید، یا به خاطر کار غلطی که انجام داده‌اید به سرزنش خود می‌پردازید، یا از کاری که انجام نداده‌اید پشیمانید و از دست خودتان عصبانی می‌شوید. بنابراین اینجا هم در حقیقت با خود وارد نوهی گفت‌وگو شده‌اید. در واقع دو «خود» جداگانه وجود ندارد؛ بلکه پیوستاری است که در درونه یک انسان وجود دارد. با این حال انتقاد از خود و عصبانی شدن از خود امری است طبیعی. حتماً در تجارب شخصی شما هم چنین مواردی وجود دارد.

بنابراین هرچند به واقع تنها یک پیوستار واحد در فرد وجود دارد، شما می‌توانید از دو منظر مختلف به آن نگاه کنید. وقتی که کسی به انتقاد از خود می‌پردازد، در واقع چه کرده است؟ «خود» انتقاد کننده، جنبه‌ای از وجود شما، و کلیت هستی شماست که «خود» انتقاد شونده را که آن هم جزئی از وجود شماست، به چالش خوانده است. بنابراین می‌بینید که می‌توان نوهی رابطه خود با خود ایجاد کرد.

برای عملی کردن این روش، شاید مفید باشد که به جنبه‌های مختلف هویت شخصی خود فکر کنید. یک راهب بودایی تبتی را مثال می‌زنم. این راهب بودایی می‌تواند دارای یک هویت شخصی شده باشد که از منظر راهب بودن شکل گرفته است. این راهب می‌تواند در سطح دیگری از هویت شخصی مورد توجه قرار گیرد؛ هویتی که مبتنی بر راهب بودن او نیست، بلکه از قومیت او ریشه گرفته است؛ یعنی تبتی بودن او. سطح دیگری از احساس هویت شخصی هم می‌تواند وجود داشته باشد که هویت فرد یاد شده ربط

چندانی به راهب بودن او یا تبتی بودن او نداشته باشد. او می‌تواند تنها به این جنبه بیندیشد که یک انسان است. بنابراین شما می‌توانید در درونه هویت فردیِ شخص، منظرهای گوناگونی را مورد توجه قرار دهید.

این امر نشان می‌دهد که وقتی ما به لحاظ مفهومی خود را به چیزی پیوند می‌دهیم، می‌توانیم یک پدیده را از زوایای مختلف مورد مطالعه قرار دهیم. قابلیت این که بتوان پدیده‌ها را از منظرهای گوناگون دید، قابلیتی کاملاً گزینش‌گرانه است؛ ما می‌توانیم از یک زاویه خاص، جنبه خاصی از یک پدیده را مورد مطالعه قرار دهیم. این قابلیت زمانی اهمیت می‌یابد که ما به دنبال تشخیص و کنار گذاشتن جنبه‌های منفی معینی از وجود خودمان باشیم یا بخواهیم رفتارهای مثبت خود را تقویت کنیم. ما درست به دلیل همین قابلیت است که می‌توانیم بخش‌هایی از وجود خود را که می‌خواهیم از شر آنها خلاص شویم، از بخش‌های دیگر متزاع کرده و با آنها به چالش برخیزیم. وقتی به بررسی این موضوع می‌پردازیم، سؤال بسیار مهمی پیش می‌آید: هرچند ما می‌توانیم با خشم، نفرت و دیگر ذهنیت‌های منفی به چالش برخیزیم، چه تضمینی وجود دارد که بتوانیم بر آنها غلبه کنیم و پیروز شویم؟

وقتی از این ذهنیت‌های منفی سخن می‌گوییم، منظور من چیزی است که در زبان تبتی به آن نیونمانگ و در سانسکریت کلشامی‌گویند. این واژه به لحاظ لغوی یعنی چیزی که از درون باهت پریشانی می‌شود. چون این عبارت کمی طولانی است، معمولاً آن را به «وهم» ترجمه می‌کنند. ریشه‌شناسی واژه تبتی نیونمانگ این حس را به شما می‌دهد که نیونیمانگ رویدادی عاطفی و شناختی است که ذهن شما را پریشان می‌کند، آرامش ذهنی شما را از بین می‌برد، یا در درون روان شما ایجاد تشویش می‌کند. اگر دقت کنیم ماهیت پریشان‌کننده این وهم‌ها کاملاً قابل تشخیص است، چرا که این گونه وهم‌ها

آرامش و حضور ذهن ما را از بین می‌برد. اما این که بفهمیم که آیا می‌شود بر آنها غلبه کرد یا نه، بسیار دشوار است. این پرسش مستقیماً به این فکر مربوط می‌شود که آیا اصولاً فهم توان‌های بالقوه روحی انسان ممکن است یا نه. این پرسش بسیار جدی و یافتن پاسخ برای آن بسیار دشوار است.

اصلاً چه دلیلی دارد که بپذیریم که این احساسات پریشان‌کننده و حوادث شناختی یا وهم‌ها را می‌توان از ریشه در آورد و ذهن را از وجود آنها پاک کرد؟ در آموزه‌های بودایی ما به سه دلیل قبول می‌کنیم که انجام این کار ممکن است.

فرض اول این است که تمام ذهنیت‌های وهم‌آمیز، همه احساسات و اندیشه‌های پریشان، اساساً ماهیتی مختل دارند چرا که ریشه آنها بدفهمی موقعیت موجود است. این احساسات منفی، هر چقدر هم که قدرتمند باشند و ریشه‌دار به نظر برسند، شالوده و مبنای محکمی ندارند و بیشتر مبتنی بر جهل هستند. اما ذهنیت‌ها و احساسات مثبت، چون عشق، همدلی، و... از شالوده محکمی برخوردارند. وقتی که ذهن در حال تجربه کردن این موقعیت‌های مثبت باشد، هیچ‌گونه اختلالی در آن روی نمی‌دهد. علاوه بر این، عوامل مثبتی که به آن اشاره کردم، ریشه در واقعیت دارند و از طریق تجربی هم قابل اثبات هستند. در استدلال و فهم، نوعی شالوده و مبنای محکم وجود دارد، در حالی که در احساسات پریشان‌کننده‌ای چون خشم و نفرت، ما چنین شالوده‌ای را نمی‌بینیم. از همه اینها مهم‌تر، ذهنیت‌های مثبت این ویژگی را دارند که می‌توان ظرفیت آنها را افزایش داد و توان آنها را به بی‌نهایت رساند؛ البته به شرط اینکه با روند آشناسازی و آموزش، پیوسته آنها را تمرین کنیم....»

حرف دالایی لاما را قطع کردم و پرسیدم: «ممکن است توضیح بیشتری بدهید و بگویید که منظورتان از این که ذهنیت‌های مثبت شالوده‌ای محکم

دارند و ذهنیت‌های منفی ندارند، چیست؟»

او چنین توضیح داد: «ببینید. به عنوان مثال، حس همدلی یک احساس مثبت تلقی می‌شود. برای ایجاد حس همدلی، ابتدا باید تشخیص بدهید که نمی‌خواهید از حوادث نامطلوب رنج ببرید، و حق دارید که شادمان باشید. این احساس می‌تواند از طریق تجربه‌های شخصی شما اثبات شود. در مرحله بعد تشخیص می‌دهید که افراد دیگر هم مثل خود شما، دوست ندارند از چیزی رنج ببرند، و درست مثل شما حق دارند که شادمان باشند. همین تلقی مبنای اصلی را برای ایجاد حس همدلی در شما شکل می‌دهد.

اساساً دو نوع احساس یا ذهنیت وجود دارد: مثبت و منفی. یکی از شیوه‌هایی که برای تقسیم‌بندی احساسات وجود دارد این است که احساسات مثبت آنهایی هستند که قابل توجه می‌باشند، و احساسات منفی قابل توجه نیستند. به عنوان مثال پیشتر که درباره موضوع گرایش‌های فردی صحبت می‌کردیم گفتیم که چگونه این گرایش‌ها می‌توانند مثبت یا منفی باشند. گرایش به رفع نیازهای اصلی انسان، گرایشی مثبت است و قابل توجه می‌باشد، چرا که مبتنی بر این واقعیت است که ما همه زنده‌ایم و این حق را داریم که زنده بمانیم. برای زنده ماندن هم چیزهای مشخصی است که به آنها نیاز داریم؛ نیازهای معینی که باید آنها را برآورده کرد. بنابراین این نوع گرایش، شالوده‌ای محکم دارد. چنان‌که پیشتر بحث کردیم، انواع دیگری از گرایش‌ها هستند که منفی هستند؛ از جمله حرص و طمع. این نوع گرایش‌ها مبتنی بر دلایلی محکم نیستند، غالباً مشکل می‌آفرینند، و زندگی انسان را دشوار می‌کنند. احساسات یاد شده تنها مبتنی بر حس عدم رضایت، و قزون خواهی هستند، و موضوع این گرایش‌ها معمولاً چیزهای ضروری نیست. نوع گرایش‌های یاد شده مبتنی بر هیچ‌گونه استدلال محکمی نیست. بنابراین به این ترتیب می‌توانیم بگوییم که احساسات مثبت شالوده‌های محکم و

معتبری دارند، در حال که احساسات منفی فاقد این شالوده‌ها می‌باشند.»
 دلایی لاما همچنان به بررسی ذهن انسان ادامه داد و کارکردهای ذهن را با چنان دقتی بررسی کرد که معمولاً یک گیاه‌شناس در طبقه‌بندی انواع گیاهان نایاب از آنها استفاده می‌کند.

«اینک به اصل دومی می‌رسیم که بر مبنای آن مدعی هستیم می‌توان احساسات منفی را ریشه‌کن کرد و از دست آنها خلاص شد. این اصل مبتنی بر این واقعیت است که ذهنیت‌های مثبت ما می‌تواند به عنوان پادزهر گرایش‌های منفی و پریشانی‌های ذهنی ما عمل کند. بنابراین اصل دوم این است که وقتی ظرفیت خود را برای این عوامل پادزهری افزایش می‌دهید، هرچه تلاش شما بیشتر باشد، بیشتر می‌توانید پریشانی‌های ذهنی و عاطفی خود را کاهش دهید و تأثیرات آنها را از بین ببرید.

وقتی از حذف ذهنیت‌های منفی سخن می‌گوییم نکته‌ای وجود دارد که باید آن را به خاطر داشته باشیم. در آیین بودایی، ایجاد کیفیت‌های ذهنی مثبت مثل صبر، مدارا، مهربانی و امثال آن می‌تواند پادزهر ذهنیت‌های منفی چون خشم، نفرت، و شیفتگی باشد. استفاده از پادزهرهایی چون عشق و همدلی می‌تواند میزان یا تأثیر پریشانی‌های ذهنی و عاطفی را کاهش دهد اما چون حوزه و عملکرد و تأثیر آن احساسات مثبت محدود است، استفاده از آنها را، به یک معنا، می‌توان تدبیری ناقص دانست. احساسات پریشان‌کننده‌ای چون شیفتگی یا نفرت در جهل آدمی ریشه دارند؛ درک نادرست ماهیت واقعی زندگی. از این رو در میان سنت‌های گوناگون موجود در آیین بودایی این اتفاق نظر وجود دارد که برای غلبه کامل بر همه این گرایش‌های منفی، انسان باید پادزهر جهل، یعنی عامل خرد، را به کار بگیرد. اتخاذ این تدبیر غیرقابل اجتناب است. عامل خرد یعنی ایجاد بینش در مورد چیزی که ماهیت واقعی زندگی است.

بنابراین در سنت بودایی، ما نه تنها برای بعضی حالت‌های ذهنی پادزهرهایی داریم - مثلاً صبر و مدارا پادزهر خشم و نفرت است - بلکه یک پادزهر کلی داریم - یعنی همان یافتن بیش در مورد ماهیت واقعی زندگی - که می‌تواند پادزهر همه ذهنیت‌های منفی باشد. این درست مثل خلاص شدن از دست یک گیاه سمی است: شما می‌توانید با قطع بعضی از شاخه‌ها و درختان، آثار زیانبار گیاه را از بین ببرید یا اینکه با دستیابی به ریشه، و از جا کندن آن، کل گیاه را نابود کنید.»

دلایلی لاما در پایان بحث خود دربارهٔ احتمال از بین بردن ذهنیت‌های منفی توضیح داد که: «اصل سوم این است که ماهیت ذهن آدمی، دارای خلوص است. این اصل مبتنی بر این باور است که وجدان آدمی، تحت تأثیر احساسات منفی قرار نمی‌گیرد. طبیعت آن ناپ است، و در وضعیتی قرار دارد که آن را به اصطلاح، ذهن کاملاً روشن می‌نامند. ماهیت بنیادین ذهن نیز ماهیت بودایی نام دارد. بنابراین چون احساسات منفی بخش درونی، دارای ماهیت بودایی نیستند، این امکان برای ما وجود دارد که آنها را از میان برده، ذهن را از آلودگی پاک کنیم.

به این ترتیب بر مبنای همین سه اصل است که آیین بودا می‌پذیرد که می‌توان پریشانی‌های ذهنی و عاطفی را از طریق به کارگیری نیروهای مقابل، یعنی عشق، همدلی، مدارا، و عفو، و نیز از طریق تمرین‌های مختلفی از جمله تمرکز، از میان برد.»

این اندیشه که ماهیت واقعی ذهن، گرایش به خلوص دارد و ما قابلیت آن را داریم که الگوهای منفی تفکر را از میان ببریم، موضوعی بود که قبلاً هم از دلایلی لاما شنیده بودم. او ذهن را به یک لیوان پر از آب گل آلود تشبیه کرده بود؛ ذهنیت‌های پریشان و منفی همان ناخالصی یا گل موجود در آب هستند که می‌توان آنها را تصفیه کرد و ماهیت خالص آب را دید. این مقایسه کمی

انتزاعی به نظر می‌رسید؛ بنابراین من برای هدایت بحث به سوی آموزش‌های عملی، سخن دالایی لاما را قطع کرده، گفتم:

«فرض کنیم که کسی بپذیرد که می‌توان احساسات منفی را از خود دور کرد، و اولین گام‌ها را در این مسیر بردارد. از بحثی که کردیم، من احساس می‌کنم که کنار گذاشتن جنبه‌های منفی شخصیت نیازمند تلاش فوق‌العاده زیادی است؛ مطالعه زیاد، تعمق، استفاده مداوم از عوامل پادزهری در برابر ویژگی‌های منفی، تمرین‌های تمرکزی فشرده و امثال آن. شاید چنین روشی برای یک راهب، یا کسی که بتواند وقت زیادی را صرف این نوع اعمال کند، مناسب باشد. اما یک آدم معمولی، که مثلاً خانواده‌ای هم دارد، و وقت و فرصت کافی برای انجام این تمرین‌ها در اختیارش نیست چه باید بکند؟ آیا برای چنین فردی، مناسب‌تر نیست که احساسات منفی خود را، صرفاً کنترل کند، بیاموزد که با آنها زندگی کند و به شکلی کنار بیاید؟ این درست مثل بیمارهای مبتلا به مرض قند است. این بیماران چه بسا که هیچ وقت نتوانند به طور کامل درمان شوند، اما با مراقبت از نوع غذا، مصرف انسولین، و امثال آن می‌توانند بیماری را کنترل کنند و مانع از بروز نشانه‌ها و عواقب منفی دیابت بشوند.»

دالایی لاما با اشتیاق جواب داد: «بله، دقیقاً همین‌طور است. من با نظر شما موافقم. هر اقدامی که فرد بتواند بکند، هر چند که اقدام محدود و کوچکی باشد، می‌تواند مفید واقع شود چرا که این گامی است به سوی فراگیری این که چگونه تأثیر احساسات منفی را کاهش دهیم. تردیدی نیست که این روش به فرد کمک می‌کند که زندگی شادمان‌تر و راضی‌کننده‌تری داشته باشد. اما برای آدم‌های معمولی، رسیدن به سطوح عالی درک روحانی هم غیرممکن نیست؛ منظورم کسانی است که شغل دارند، خانواده دارند و... تازه مطلب در این جا تمام نمی‌شود؛ افرادی بوده‌اند که تا سنین سالمندی،

تمرین جدی در این مورد را شروع نکرده‌اند، و مثلاً در پنجاه سالگی، شصت سالگی یا هشتاد سالگی توانسته‌اند به استادانی روحانی و بزرگ تبدیل شوند.»

پرسیدم: «آیا خود شما به افرادی که به چنین مدارج روحانی دست یافته باشند برخورد کرده‌اید؟»

دالایی لاما خنده‌کنان پاسخ داد: «فکر می‌کنم داوری در این مورد بسیار بسیار دشوار باشد. به عقیده من کسانی که به چنین مدارجی رسیده‌اند، هرگز مرتبه و موقعیت خود را به نمایش نمی‌گذارند.»

در غرب بسیاری از افراد به مذهب، به عنوان سرچشمه شادمانگی، رو می‌آورند، اما روش پیشنهادی دالایی لاما از بنیاد با بسیاری از ادیان غربی تفاوت دارد، چرا که بیش از آن که متکی بر ایمان باشد، مبتنی بر تعقل و آموزش است. رویکرد دالایی لاما، از بعضی جهات شبیه علوم مختلف روان‌شناختی است؛ نظامی است که تقریباً به همان شیوه‌ای می‌تواند مورد بهره‌برداری قرار گیرد، که ما از روان‌درمانی استفاده می‌کنیم. اما آنچه دالایی لاما پیشنهاد می‌کند، فراتر از دست‌یافت‌های روان‌شناسی است. این درست است که ما از شیوه‌های روان‌درمانی به عنوان نوعی - رفتار درمانی استفاده می‌کنیم تا عادات بدی مثل سیگار کشیدن، یا مصرف مشروبات الکلی را درمان کنیم، اما عادت نداریم که از ویژگی‌های مثبتی چون عشق، همدلی، صبر، و سخاوت به عنوان سلاح‌هایی علیه احساسات و ذهنیات منفی بهره‌بیریم. روش پیشنهادی دالایی لاما برای دستیابی به شادمانگی مبتنی بر این اندیشه انقلابی است که ذهنیات منفی، جزء طبیعی ذهن ما نیستند؛ بلکه موانعی تلقی می‌شوند که جلوی ابراز شادمانگی طبیعی ما را می‌گیرند.

مکاتب سنتی روان‌درمانی در غرب بیشتر به انجام تطابق با وضعیت روحی فرد نظر دارند، نه اینکه بخواهند دیدگاه یک نفر را به کلی زیرورو و

عوض کنند. این مکاتب روان‌درمانی در تاریخچه زندگی فرد، روابط او، تجارب روزمره‌اش، و حتی رابطه‌اش با درمان‌گر کندوکاو می‌کنند تا درگیری‌های ذهنی، انگیزه‌های ناهوشیار، و دینامیسم‌های روانی ایجادکننده مشکل و افسردگی فرد را حل کنند. هدف در این مکاتب آن است که به راهبردها، تطابق‌ها، و تخفیف نشانگان بیماری دست یابیم، نه اینکه ذهن را برای شادمان بودن تربیت کنیم.

مهم‌ترین وجه تمایز و ویژگی روش دالایی لاما برای تربیت ذهن این نظریه است که ذهنیات مثبت می‌توانند پادزهر ذهنیات منفی باشند. در شاخه‌های مختلف رایج در علوم رفتاری، شاید درمان شناختی بیشترین شباهت را با روش دالایی لاما داشته باشد. این شیوه روان‌درمانی در چند دهه گذشته محبوبیت فزاینده‌ای پیدا کرده است و در عمل ثابت شده که در مورد انواعی از مشکلات، به خصوص اختلالات خلقی، مثل افسردگی و اضطراب، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. درمان شناختی مدرن که محصول تلاش‌های روان‌کاوانی چون دکتر آلبرت الیس^۱ و دکتر آرون بک^۲ است، مبتنی بر این اندیشه می‌باشد که عواطف و رفتارهای منفی ما معلول اختلالات فکری و باورهای غیرمنطقی است. این نوع درمان به بیمار کمک می‌کند تا به شکلی روشمند این اختلالات فکری را شناسایی، بررسی، و تصحیح کند. اندیشه‌های تصحیح‌کننده، به یک معنا، پادزهر الگوهای فکری مختل است که منشأ رنج بیمار به حساب می‌آیند.

به عنوان مثال شخصی که به وسیله دوست خود رانده شده است، به شدت احساس رنجیدگی می‌کند. اولین کاری که یک روان‌کاو شناختی باید

1. Dr. Albert Ellis

2. Dr. Aaron Beck

انجام بدهد این است که به فرد یاد شده کمک کند تا باور غیرمنطقی‌ای را که در وجود خود پنهان است بشناسد: به عنوان مثال، این باور که: «همه باید همواره مرا به عنوان یک آدم مهم تایید کنند و دوست داشته باشند؛ و اگر چنین نکنند نشان می‌دهد که من آدم بی‌ارزشی هستم.» درمان‌گر پس از کمک به بیمار در تشخیص این باور نادرست، به او شواهدی را ارائه می‌کند که با این باور نادرست در تضاد است. هرچند این روش ممکن است قدری مصنوعی به نظر بیاید، مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که روش درمان شناختی می‌تواند مؤثر واقع شود. به عنوان مثال، در درمان افسردگی، روان‌کاوان شناختی می‌گویند که اندیشه‌های خودویرانگر بیمار عامل اصلی افسردگی است. درست همان طور که بودایی‌ها همه احساسات منفی را ناشی از اختلال در کارکرد ذهن می‌دانند، روان‌کاوان شناختی هم اندیشه‌های افسرده‌ساز را، اساساً اندیشه‌هایی پریشان به حساب می‌آورند. در حالت افسردگی تفکر می‌تواند کاملاً پریشان باشد؛ این پریشانی ناشی از نگرش به رویدادها بر مبنای همه یا هیچ، و یا تعمیم‌های گسترده، و نیز گزینش و تأمل بر رویدادهای خاص است. به عنوان مثال ممکن است در یک روز سه واقعه خوشایند و دو واقعه ناراحت‌کننده روی بدهد، اما شخص افسرده رویدادهای مطلوب را نادیده می‌گیرد، و تنها بر حوادث ناخوشایند تکیه می‌کند. به این ترتیب در درمان افسردگی، بیمار با کمک روان‌کاو تشویق می‌شود که بروز خودبه‌خودی اندیشه‌های منفی را تحت کنترل در آورده، و با جمع‌آوری اطلاعات و مدارکی که ناقض آن اندیشه است، به تصحیح اندیشه‌های پریشان پردازد. به عنوان مثال به خود بگوید: «من این همه زحمت کشیده‌ام تا دو بچه بزرگ کنم، من استعداد آواز خواندن دارم، من دوست خوبی بوده‌ام، من همیشه از پس کارهای دشوار برآمده‌ام. محققان ثابت کرده‌اند که با جایگزین کردن اطلاعات درست، به جای این شیوه‌های

مختل تفکر، می‌توان در احساسات فرد ایجاد تغییر کرد و حال او را بهبود بخشید.

این واقعیت که ما می‌توانیم احساسات خود را تغییر دهیم و با استفاده از شیوه‌های دیگر تفکر، به مقابله با اندیشه‌های منفی پردازیم تأیید کننده نظر دالایی لاما است مبنی بر اینکه می‌توان با استفاده از پادزهرها، یا ذهنیات مثبت، بر ذهنیات منفی غلبه کرد. وقتی این واقعیت را با شواهد علمی اخیر بیامیزیم می‌توانیم با ایجاد اندیشه‌های جدید، ساختار و کارکرد مغز را عوض کنیم و به این ترتیب، این فکر که می‌شود از طریق تربیت ذهن به شادمانگی رسید، احتمال تحقق بیشتری پیدا می‌کند.

فصل سیزدهم

مقابله با خشم و نفرت

اگر بینیم که تیری از یک کمان رها شده و به بدن کسی خورده است، تأمل نمی‌کنیم که بینیم آن تیر از کجا آمده، یا قربانی از چه دسته و گروهی است؛ چنان که به نوع چوبی هم که در ساختن تیر به کار رفته است لک نمی‌کنیم، و نمی‌اندیشیم که آیا نوک تیر به مهارت ساخته شده بوده است یا نه. برعکس باید بی‌مغلی تیر را از بدن قربانی بیرون بکشیم.

بودا

اینک به بعضی از این تیرها می‌پردازیم: ذهنیت‌هایی منفی که شادمانی ما را از بین می‌برند. نیز از پادزهر آنها سخن خواهیم گفت. همه ذهنیت‌های منفی مانع شادمانی ما هستند. اما سخن را با خشم آغاز می‌کنیم که یکی از بزرگ‌ترین موانع شادمانگی است. سنکای فیلسوف خشم را «جنون‌آمیزترین و کریه‌ترین همه احساسات» می‌داند. آثار ویرانگر خشم و نفرت، با تازه‌ترین پژوهش‌های علمی اثبات شده است. البته ضرورتی به شواهد علمی نیست تا انسان بفهمد که چگونه این احساسات می‌توانند بر داوری ما سایه‌ای

سهمگین بیندازند، بی‌قراری ایجاد کنند، یا روابط ما را با دیگران دچار اختلال سازند؛ تجربه شخصی ما هم این را نشان می‌دهد. با این حال در سال‌های اخیر تحقیقات زیادی برای مستند کردن تأثیرات مضر ناشی از خشم و خصومت انجام شده است. بررسی‌های بسیاری نشان داده‌اند که احساسات خشم و نفرت عامل بیماری و حتی مرگ زودرس می‌تواند باشد. پژوهشگرانی چون دکتر ردفورد ویلیامز^۱ در دانشگاه دوک یا دکتر رابرت ساپولسکی^۲ در دانشگاه استنفورد بررسی‌هایی را انجام داده‌اند که نشان می‌دهد خشم، عصبانیت، و خصومت به خصوص می‌تواند به سیستم گردش خون ما آسیب برساند. درباره تأثیرات زیانبار حس خصومت آنقدر مدرک و سند وجود دارد که امروز دشمنی ورزیدن را عامل مهمی در بیماری‌های قلبی به حساب می‌آورد، که از فاکتورهایی چون کلسترول یا فشار خون بالا چیزی کم ندارد، و چه بسا مؤثرتر باشد.

بنابراین، اگر بپذیریم که خشم و نفرت آثار زیانباری دارد، پرسش بعدی این است که چگونه باید بر این احساسات غلبه کرد؟

اولین روزی که به عنوان مشاور و روان‌کاو، کار خود را در یک درمانگاه شروع کردم، یکی از کارمندان درمانگاه مرا به اتاقم راهنمایی کرد. در مسیری که می‌رفتیم من فریادهایی را شنیدم:

«من عصبانی هستم....»

«بلندتر!»

«من عصبانی هستم!»

«بلندتر! به من نشان بده. بگذار بینم!»

1. Dr. Redford Williams

2. Dr. Robert Sapolsky

«من عصبانی هستم!! من عصبانی هستم!! من از تو نفرت دارم!!» من از تو نفرت دارم!!»

وحشتناک بود. به آن کارمند درمانگاه گفتم که انگار وضعیتی اضطراری پیش آمده است. باید کاری کرد.

خندید و در پاسخ گفت: «نگران نباشید. در سالن پایین یک جلسه درمان گروهی است که به بیماران کمک می‌کند تا با خشم خود کنار بیایند.» چند ساعت بعد، من آن بیمار را به طور خصوصی دیدم. او کاملاً فرسوده بود.

به من گفت: «کاملاً راحت شدم. آن جلسه درمان گروهی واقعاً مؤثر بود. احساس می‌کنم که تمام خشم از وجود من بیرون ریخته است.»

البته در دیدار بعدی، که فردای آن روز با بیمار یاد شده داشتم او به من گفت: «البته حدس می‌زنم که نتوانستم همه عصبانیت خود را بیرون بریزم. دیروز که از اینجا رفتم، داشتم ماشینم را از پارکینگ در می‌آوردم که نزدیک بود یک آدم بی‌شعور به من بزند... دیوانه شده بودم! تمام راه را تا رسیدن به خانه به آن لعنتی فحش می‌دادم. فکر کنم باید بازهم در آن جلسات شرکت کنم تا بقیه خشم من بیرون بریزد.»

دلایی لاما در روش خود برای غلبه بر احساسات خشم و نفرت، کار را با بررسی ماهیت این احساسات ویرانگر آغاز می‌کند.

او برای من توضیح داد: «به طور کلی انواع مختلفی از احساسات منفی یا پریشان‌کننده وجود دارد، که از جمله آنها جهل، حسادت، شهوت، تنگ‌نظری و امثال آن است. اما از همه این چیزها بدتر، نفرت و خشم است چرا که این دو احساس بزرگ‌ترین موانع در راه ایجاد حس همدلی و ایثار است؛ خشم و نفرت فضیلت‌های آدمی را از بین می‌برد و آرامش ذهنی او را هم به هم می‌ریزد. وقتی از خشم صحبت می‌کنیم، باید گفت که دو گونه خشم

وجود دارد. نوعی از خشم است که می‌تواند مثبت باشد البته این بستگی به انگیزه‌های فرد دارد. نوعی از خشم است که به خاطر احساس همدلی و مسئولیت برانگیخته می‌شود. زمانی که خشم ناشی از همدلی باشد می‌توان آن را به عنوان یک عامل کمک‌کننده برای تحقق رفتاری مثبت مورد استفاده قرار داد. تحت چنین شرایطی، هرگونه احساس انسانی، و از جمله خشم می‌تواند نیروی باشد برای ایجاد رفتاری توأم با اعتدال. این نوع خشم انرژی‌ای را به وجود می‌آورد که می‌تواند باعث عمل سریع و رفتار توأم با اراده بشود. خشمی که از آن سخن گفتم می‌تواند عامل انگیزاننده بسیار قوی‌ای باشد. بنابراین بعضی وقت‌ها این نوع خشم را می‌توان مثبت دانست. با این حال هرچند که این نوع خشم می‌تواند محافظ انسان باشد و به او انرژی بیشتری بدهد، همین انرژی نیز یک انرژی کور است. بنابراین نمی‌توان یقین کرد که آیا این انرژی در پایان نقشی سازنده خواهد داشت یا ویرانگر.

بنابراین هرچند تحت شرایط بسیار نادری، انواع خاصی از خشم می‌تواند مثبت باشد، به طور کلی خشم منجر به احساسات منفی و نفرت می‌شود. بدیهی است که هرجا پای نفرت در میان بیاید، دیگر نمی‌توان از مثبت بودن خشم سخن گفت، چرا که هیچ منفعتی به دنبال ندارد و همواره سراپا منفی است.

تنها نمی‌توان با سرکوب احساسات خشم و نفرت، بر آنها غلبه کرد. ما باید پادزهر نفرت را در وجود خود و به شکلی فعال تقویت کنیم؛ پادزهر نفرت صبر و مداراست. در ارتباط با الگویی که قبلاً درباره آن صحبت کردیم، برای اینکه شما بتوانید احساسات صبر و مدارا را در خود به شکلی موفقیت‌آمیز تقویت کنید، باید شوق کافی برای ایجاد آنها را داشته باشید. هرچه شوق شما بیشتر باشد، توانایی شما برای مقابله با سختی‌هایی که در این روند با آن روبه‌رو می‌شوید بیشتر خواهد بود. در واقع وقتی شما به

تمرین صبر و مدارا می‌پردازید، چیزی که اتفاق می‌افتد این است که با خشم و نفرت درگیر شده‌اید. چون این موقعیت شبیه موقعیت جنگ است، بدیهی است که شما به دنبال پیروزی هستید، اما در عین حال باید خود را برای احتمال شکست در این جنگ آماده سازید. بنابراین، وقتی که در حال درگیری هستید، نباید دیده را بر این واقعیت ببندید که در این روند، با مشکلات بسیاری روبه‌رو خواهید بود. شما باید توان این را داشته باشید که در برابر سه نوع دشواری ایستادگی کنید. کسی که در این روند دشوار بر خشم و نفرت غلبه می‌کند، قهرمانی واقعی است.

تنها با در نظر داشتن این نکته است که ما می‌توانیم شوق زیادی را در خود برای غلبه بر خشم و نفرت ایجاد کنیم. این شوق نتیجه آموختن درباره تأثیرات مثبت مدارا و صبر، تعمق درباره آنها، و نیز دانستن تأثیرات ویرانگر و منفی خشم و نفرت است. همین امر، یعنی فهمیدن این نکته به خودی خود شما را به سوی مدارا و صبر راهبر می‌شود و در برابر خشم و خصومت، محتاط می‌کند. ما به طور معمول چندان اهمیتی به خشم و نفرت نمی‌دهیم، بنابراین این احساسات ناگهان بر ما غلبه می‌کند. اما وقتی که نسبت به این دو حالت دیدگاهی محتاطانه داشته باشیم، خود همین بی‌میلی به خشم و غضب می‌تواند تدبیری بازدارنده در برابر این دو احساس باشد.

آثار ویرانگر نفرت کاملاً مرئی، بدیهی و عاجل هستند. به عنوان مثال وقتی در درون شما یک حس قوی نفرت به وجود می‌آید، درست در همان زمان، تمام وجود شما را فرا می‌گیرد و آرامش ذهنی‌تان را از بین می‌برد، به طوری که حضور ذهن خود را به طور کامل از دست می‌دهید. وقتی چنین خشم و نفرتی در شما ایجاد می‌شود، مهم‌ترین بخش مغز شما را که مرکز قضاوت میان درست و نادرست است از کار می‌اندازد و شما قادر به داوری در مورد هواقب کوتاه مدت و بلندمدت رفتارتان نخواهید بود. قدرت داوری

ما در این حالت به طور کامل از کار می افتد و به هیچ وجه عمل نمی کند. این حالت درست شبیه آن است که آدم دیوانه شده باشد. بنابراین خشم و نفرت می تواند ما را کاملاً گیج کند و به دامنه مشکلات و مسائل ما بیفزاید.

حتی به لحاظ جسمی هم، نفرت در وجود انسان تغییراتی نامطلوب و نامطبوع ایجاد می کند. در زمان بروز خشم یا نفرت، هر قدر هم که انسان سعی کند که تظاهر کرده و ظاهر باوقار خود را حفظ کند، تردیدی نیست که چهره او از حالت طبیعی خارج می شود و دیگر نمی تواند خوشایند باشد. در این حالت قیافه آدم زشت می شود، و از خود ارتعاش هایی بیرون می دهد که کاملاً خصومت آمیز است و دیگران می توانند آن را حس کنند. ناظران در این موقعیت این احساس را دارند که انگار از وجود آن شخص عصبانی بخاری به بیرون متصاعد می شود. این امر تا آن حد واقعی است که نه تنها انسان ها قادر به احساس آن هستند بلکه حتی جانوران و حیوانات اهلی از چنین شخصی در آن موقعیت دوری می گزینند. زمانی هم که شخص سعی می کند اندیشه های خصومت آمیز خود را پنهان کند، این اندیشه ها در درون او جمع می شوند و همین امر باعث می شود که او اشتها، یا میل خود به خواب را از دست بدهد و هر لحظه بیشتر احساس ناراحتی و عصبانیت کند.

به همین دلایلی که گفتم، نفرت را می توان به یک دشمن تشبیه کرد. این دشمن درونی تنها به دنبال آن است که به ما ضرر بزند. نفرت دشمن واقعی ما، و دشمن خایی ماست. نفرت هیچ فایده ای ندارد جز آنکه ما را هم در همان لحظه و هم در بلندمدت از میان می برد. حس نفرت با یک دشمن معمولی خیلی فرق دارد. دشمن معمولی، یعنی کسی که ما او را دشمن می پنداریم ممکن است به اعمالی دست بزند که برای ما زیانبار است، اما این دشمن دست کم کارهای دیگری هم می کند، مثلاً غذا می خورد، یا شب ها می خوابد. بنابراین این دشمن کارکردهای دیگری هم دارد و نمی تواند ۲۴

ساعت روز و شب، یا همه وجود خود را وقف پروژه ویران‌سازی ما کند. اما نفرت هیچ کارکرد دیگری ندارد، و برای آن هیچ هدفی به جز ویران کردن ما متصور نیست. بنابراین با فهم این واقعیت، ما باید به این نتیجه برسیم که هرگز به این دشمن، یعنی نفرت، فرصت ندهیم تا در درون ما پا بگیرد.

پرسیدم: «به نظر شما، در مسئله مقابله با خشم، شیوه‌های رایج در روان‌کاوی غربی که افراد را تشویق به بیان خشم خود می‌کند، می‌تواند مؤثر واقع شود؟»

دالایی لاما چنین پاسخ داد: «به نظرم ما باید متوجه باشیم که موقعیت‌های کاملاً متفاوتی وجود دارد. در بعضی موارد دلیل خشم و رنجیدگی فرد ناشی از اتفاقی است که در گذشته برای او افتاده است، مثلاً یک سوء رفتار جنسی، و این احساس در درون او خانه کرده است. یک ضرب‌المثل تبتی می‌گوید وقتی صدف دریایی مبتلا به بیماری می‌شود، بهترین راه این است که داخل آن فوت کنید. به عبارت دیگر اگر چیزی راه آن صدف حلزونی را بند آورده است، آن را بیرون بریزید، تا راه باز شود. بله، می‌توان موقعیتی را تصور کرد که در آن به خاطر انسداد نوع خاصی از احساسات، یا خشم، شاید بهتر باشد که آن را به بیرون بریزیم و بیان کنیم.

با این حال من معتقدم که به طور کلی خشم و نفرت از نوع احساساتی هستند که اگر به آنها توجه نکنیم، تشدید می‌شوند، و هر روز دامنه بیشتری پیدا می‌کنند. اگر شما به این مطلب عادت کنید که هر روز عصبانی بشوید و صرفاً عصبانیت خود را بیان کنید، این وضعیت منجر به رشد عصبانیت خواهد شد، نه کاهش عصبانیت. بنابراین احساس می‌کنم که هر چه دیدگاه شما احتیاط‌آمیزتر باشد و فعالانه تلاش کنید که از میزان عصبانیت خود بکاهید، بهتر است.»

پرسیدم: «بنابراین اگر شما احساس می‌کنید که بیان یا رهاسازی خشم،

راه مقابله با آن نیست، پس راه مقابله چیست؟»

«اولاً خشم و نفرت از ذهنی به بیرون تراوش می‌کند که گرفتار عدم رضایت و ناخشنودی است. بنابراین شما می‌توانید پیشاپیش و از طریق ایجاد حس رضایت درونی، و مهربانی و همدلی، خود را برای مقابله با خشم آماده کنید. این روش باعث نوعی آرامش ذهنی می‌شود که می‌تواند مانع از بروز خشم در شما باشد. پس از آن، وقتی موقعیتی پیش می‌آید که عصبانی‌کننده است، باید مستقیماً با خشم خود روبه‌رو شوید و آن را تجزیه و تحلیل کنید. ببینید چه عواملی باعث بروز آن لحظه از خشم و نفرت شده است. سپس بیشتر کندوکاو کنید و ببینید که آیا واکنش شما واکنشی مناسب بوده است یا نه، و آیا این عکس‌العمل حالتی سازنده داشته است یا ماهیتی مخرب. تلاش کنید که در درون خود نوعی انضباط و حس خودداری ایجاد کنید و با استفاده از پادزهرهایی که گفتم به مقابله با خشم و نفرت بپردازید: برخورد با این احساسات منفی تنها با اندیشیدن توأم با صبر و مدارا ممکن است.»

دالایی لاما مکشی کرد، و سپس با عملکردی خاصی که در دیدگاه‌هایش مشاهده می‌شود ادامه داد:

«البته در تلاش برای غلبه بر احساسات خشم و نفرت، در مراحل اولیه، چه بسا که همچنان این ویژگی‌های منفی در وجود شما باقی بماند و آنها را تجربه کنید، اما در حقیقت سطوح مختلفی از تجربه خشم و نفرت وجود دارد. اگر میزان خشم شما چندان زیاد نیست، در آن لحظه می‌توانید تلاش کنید تا مستقیماً با آن مقابله کرده و بر آن غلبه کنید. اما اگر دچار خشمی شدید و افزاینده هستید، در آن لحظه شاید چالش با این احساس بسیار دشوار باشد. در این صورت بهترین کار در لحظه خشم این است که سعی کنید آن را فراموش کنید و به چیز دیگری بیندیشید. وقتی که ذهن شما تا حدودی آرام گرفت، می‌توانید دست به تجزیه و تحلیل بزنید و استدلال کنید. وقتی که

فکر کردم، دیدم منظور دلایلی لاما این است که باید به زمان فرصت داد که بگذرد.

دلایلی لاما در ادامه گفت: «برای از میان بردن خشم و نفرت، تقویت آگاهانه صبر و مدارا بسیار مهم است. در چنین حالتی می‌توانید ارزش و اهمیت صبر و مدارا را درک کنید: تا آنجا که به آثار ویرانگر خشم و نفرت مربوط است، نمی‌توانید حتی با استفاده از دارایی انبوه خود، خود را در برابر این احساسات منفی حفظ کنید. حتی اگر میلیونر هم باشید، همچنان در معرض آثار مخرب خشم و نفرت هستید. داشتن تحصیلات عالی هم نمی‌تواند تضمینی برای محافظت از شما در برابر این تأثیرات باشد. چنانکه قانون هم نمی‌تواند ضمانتی را برای شما تأمین کند. حتی سلاح‌های هسته‌ای، با همه سیستم دفاعی پیچیده‌ای که دارند، نمی‌توانند از شما در قبال آثار سو خشم و نفرت محافظت کنند...»

دلایلی لاما چند لحظه مکث کرد تا افکار خود را جمع و جور کند؛ سپس با لحنی واضح و صدایی محکم گفت: «تنها عاملی که می‌تواند شما را در برابر تأثیرات ویرانگر خشم و نفرت محافظت کند، تمرین مدارا و صبر است.»

در این مورد هم خرد سنت مدار دلایلی لاما با داده‌های علمی، همخوانی تام و تمام دارد. دکتر دالف زیلمان^۱، استاد دانشگاه آلاباما آزمایش‌هایی را انجام داده که معلوم می‌کند تفکرات خشم‌آمیز نوعی تحریک روانی ایجاد می‌کند که خود باعث خشم بیشتر می‌شود. خشم، خشم می‌زاید، و با افزایش میزان تحریک‌پذیری، انگیزه‌های محیطی خشم‌آور، تشدید می‌شوند و تأثیر بیشتری خواهند داشت.

اگر خشم را کنترل نکنیم، شدت می‌گیرد. بنابراین چگونه باید خشم

خود را آرام کنیم؟ به پیشنهاد دالایی لاما، رها کردن خشم و عصبانیت، فایده چندانی ندارد. بیان درمانگران خشم هم به عنوان نوعی پالایش ذهنی، ریشه در تئوری‌های فروید دارد که براساس آنها احساسات بر مبنای یک الگوی هیدرولیکی عمل می‌کند: وقتی فشاری وجود دارد، باید آن را رها کرد. ایده رها شدن از دست خشم، از طریق ابراز آن، شاید جاذبه‌هایی دراماتیک داشته باشد، و حتی چه بسا که سرگرم‌کننده به نظر برسد، اما مشکل این است که شیوه یاد شده فایده‌ای ندارد. بسیاری از بررسی‌های انجام شده در این چهار دهه به وضوح نشان داده‌اند که بیان کلامی و جسمی خشم کمکی به رفع آن نمی‌کند، و برعکس اوضاع را بدتر خواهد کرد. دکتر آرون زیگمن^۱ که در دانشگاه مریلند استاد روان‌شناسی است و تحقیقاتی در مورد احساس خشم دارد، معتقد است که بیان مکرر خشم و بروز عصبانیت، سیستم‌های درونی بدن و واکنش‌های بیوشیمیایی را تحریک می‌کند؛ واکنش‌هایی که احتمالاً به سیستم گردش خون ما هم صدمه می‌زند.

همان طور که ابراز خشم، راه درمان نیست، ندیده گرفتن، و تظاهر به ندیده گرفتن خشم هم فایده‌ای ندارد. چنانکه در بخش سوم گفتیم، تجا‌هل در مورد مشکلات، باعث حل آن مشکلات نخواهد شد. بنابراین بهترین روش کدام است؟ جالب این است که اجماع موجود میان پژوهشگران امروزی مثل دکتر زیلمان و دکتر ویلیامز، معطوف به روش‌هایی است که با پیشنهادهای دالایی لاما همخوانی کامل دارد. چون اضطراب، آستانه خشمگین شدن آدمی را پایین می‌آورد، اولین گام باید گامی بازدارنده باشد: ایجاد نوعی رضایت درونی و آرامش ذهنی، که دالایی لاما آن را پیشنهاد می‌دهد، می‌تواند قطعاً مفید باشد. وقتی که خشمگین می‌شویم، پژوهش‌های

انجام شده حاکی از آن است که چالش با خشم به طور فعال، تجزیه و تحلیل آن به صورت منطقی، و باز اندیشی در مورد چیزهایی که باعث خشم می‌شوند، می‌تواند آن را کاهش دهد. شواهد تجربی هم حکایت از آن دارد که شیوه‌های پیشنهادی دالایی لاما، مثل تغییر دیدگاه یا نگاه به موقعیت از زوایای گوناگون، می‌تواند کاملاً مؤثر باشد. البته استفاده از این روش‌ها زمانی آسان‌تر است که میزان خشم ما چندان زیاد نباشد؛ بنابراین اقدام سریع و پیش از آنکه خشم و نفرت افزایش یابد، می‌تواند عامل مهمی برای رویارویی با این احساسات منفی باشد.

دالایی لاما در مورد معنا و ارزش صبر و مدارا توضیحات بیشتری داد، چرا که این دو کیفیت، در غلبه بر خشم و نفرت اهمیت بسیار زیادی دارد. «در تجربه زندگی روزمره، مدارا و صبر فواید بسیاری دارد. به عنوان مثال داشتن این دو حالت به ما کمک می‌کند تا حضور ذهن خود را تقویت کنیم. بنابراین اگر کسی دارای کیفیت‌های صبر و مدارا باشد، حتی در صورت رویه‌رو شدن با شرایط بسیار حاد، که می‌تواند ترسناک و اضطراب‌زا باشد، آرامش و حضور ذهن خود را از دست نخواهد داد.

فایده دیگر رویه‌رو شدن صبورانه با موقعیت‌های دشوار این است که شما می‌توانید از عواقب نامطلوبی که در صورت واکنش خشم‌آمیز شما پیش می‌آید، اجتناب کنید. اگر واکنش شما نسبت به موقعیت‌های ناخوشایند، توأم با خشم و نفرت باشد، نه تنها نمی‌تواند از شما در قبال صدمه و زیان‌های مختلف مراقبت کند، بلکه مهم‌تر از آن، خود به خلق یک عامل اضافی دست زده‌اید که می‌تواند در آینده باعث رنج بیشتر شما بشود. اما اگر نسبت به زبانی که دیده‌اید، با صبر و مدارا برخورد کنید، هرچند ممکن است به طور موقت احساس ناراحتی و رنج داشته باشید، در عمل توانسته‌اید از عواقب بلندمدت و بالقوه خطرناکی که واکنش توأم با عصبانیت دارد اجتناب کنید.

یعنی با کمی ایثار، با تحمل مشکل یا دشواری ای کوچک، توانسته‌اید مانع تجربه رنج‌های بزرگ‌تر در آینده شوید. برای شما یک مثال می‌زنم. فرض کنید که یک زندانی محکوم به مرگ بتواند با دادن یکی از دست‌های خود به عنوان مجازات، خود را مرگ نجات دهد. آیا به نظر شما فرد یاد شده از اینکه چنین فرصتی در اختیار او گذاشته شده، سپاسگزار نخواهد بود؟ این محکوم به اعدام با تحمل درد و رنج ناشی از قطع یک دست، می‌تواند خود را از رنج بزرگ‌تری که مرگ است برهاند.»

گفتم: «در تفکر غربی‌ها، صبر و مدارا قطعاً فضیلت است، اما وقتی دیگران مستقیماً شما را اذیت می‌کنند، یا به شما صدمه می‌رسانند، واکنش توأم با صبر و مدارا، رنگ و بوی نوعی احساس ضعف و انفعال را دارد.»

دالایی لاما سر خود را به علامت مخالفت تکان داد و گفت: «چون صبر و مدارا معلول توانایی انسان برای پایداری و استقامت است، و نه قرار گرفتن تحت تأثیر موقعیت‌ها و شرایط نامطلوب، نباید مدارا یا صبر را نشانه ضعف و تسلیم دانست، بلکه برعکس این دو کیفیت نشانه قدرتی است که از توانایی‌های درونی انسان ریشه گرفته است. واکنش در برابر یک وضعیت نامطلوب، با صبر و مدارا به مراتب دشوارتر است تا عکس‌العملی که همراه با خشم و نفرت باشد؛ و تردیدی نیست که واکنش توأم با صبر نیاز به قدرت بیشتری دارد، و تنها از عهده کسی ساخته است که ذهنی منضبط و قوی داشته باشد.»

البته وقتی درباره مفهوم صبر صحبت می‌کنیم، مثل خیلی از چیزهای دیگر، انواع مثبت و منفی صبر هم مطرح است. بی‌صبری همیشه بد نیست. به عنوان مثال بی‌صبری می‌تواند به شما کمک کند که برای انجام امور دست به کار شوید. حتی در فعالیت‌های روزمره، مثل تمیز کردن اتاق‌تان، اگر صبرتان بیش از حد باشد، ممکن است به کندی عمل کنید و هیچ وقت اتاق‌تان

تمیز نشود. یا بی صبری در رسیدن به صلح جهانی، که بی تردید می تواند مثبت باشد. اما در موقعیت های دشوار و چالش انگیز، صبر به انسان کمک می کند تا قدرت اراده خود را تقویت کند.»

دالایی لاما که از بحث درباره معنای صبر، به وجد آمده بود، ادامه داد: «به نظر من بین تواضع و صبر رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد. تواضع یعنی بالا بردن ظرفیت خود در موقعیت های دشوار و ناشی از رویارویی با نیروی مقابل؛ یعنی این که شما بتوانید مقابله به مثل کنید، اما آگاهانه تصمیم بگیرید که چنین نکنید. این چیزی است که به گمان من تواضع واقعی است. فکر می کنم که مدارا یا صبر واقعی هم حاکی از عنصر انضباط فردی و قدرت خودداری است؛ فهم اینکه می توانسته اید به ترتیب دیگری عمل کنید، می توانسته اید با روشی پر خاشگرانه واکنش نشان دهید، اما تصمیم گرفته اید که چنین نکنید. اما اینکه آدم مجبور بشود واکنشی منفعلانه نشان دهد، یا احساس عدم توانایی و بیچارگی کند؛ من هرگز این را تواضع واقعی نمی دانم. این شاید نشان دهنده ملایمت و نرم خوئی باشد، اما هرگز به معنای مدارا نیست.»

این که می گویم باید در برابر کسانی که به ما صدمه می زنند مدارا کنیم، به این معنی نیست که باید هر چه را که بر سرمان می آید، با ملایمت بپذیریم.» دالایی لاما مکثی کرد، خندید و افزود: «برعکس، اگر لازم باشد، شاید بهترین و خردمندانه ترین کار این باشد که بگذاریم و برویم؛ و تا می توانیم از آن موقعیت نامطلوب فاصله بگیریم!»

«اما همیشه نمی شود با فرار، از چیزی که به ما آسیب می رساند اجتناب کنیم...»

دالایی لاما پاسخ داد: «بله. درست است. گاهی وقت ها انسان با موقعیت هایی روبه رو می شود که باید به طور جدی با آنها مقابله کند. اما من

معتقد می‌توان محکم ایستاد و حتی مقابله کرد، اما این واکنش‌ها باید توأم با احساس همدلی و علاقه به دیگران باشد، نه اینکه منشأ آن خشم انسان باشد. یکی از دلایلی که حتماً باید در برابر کسی که به شما زیان می‌رساند محکم بایستید، و کوتاه نیایید، این است که این خطر وجود دارد که فرد یاد شده به این روش و رفتار منفی خود خو کند، و همین امر منجر به سقوط خودش بشود، و در بلندمدت به او صدمات غیرقابل جبرانی وارد بیاورد. بنابراین رویارویی از موضع قدرت بسیار ضروری است، اما انگیزه‌ای که پشت این اقدام وجود دارد، باید احساس همدلی باشد، نه خشم. به عنوان مثال در ارتباط خود ما با چین، وقتی این احتمال پیش می‌آید که نسبت به حکومت چین احساس نفرت کنیم، کاملاً مراقب هستیم که جلوی خود را بگیریم و نگذاریم که این احساس بر ما غلبه کند. ما تمام تلاش خود را به شکلی آگاهانه انجام می‌دهیم تا نسبت به چینی‌ها احساس همدلی داشته باشیم. من فکر می‌کنم که مقابله به مثل زمانی مؤثر است که با احساسات خشم و نفرت همراه نباشد.

اینک ما شیوه‌های مختلف تقویت صبر و مدارا، و رها شدن از خشم و نفرت را بررسی کردیم؛ شیوه‌هایی چون استفاده از قدرت استدلال برای تحلیل موقعیت نامطلوب، اتخاذ دیدگاه‌های گسترده و نگاه کردن به موقعیت از زوایای مختلف. نتیجه نهایی، یا در واقع یکی از نتایج صبر و مدارا، عفو است. شما وقتی به واقع صبور و مداراگر باشید، طبیعی است که حس گذشت و عفو هم در شما تقویت می‌شود.

هرچند شما ممکن است در گذشته بسیاری حوادث ناخوشایند را از سر گذرانده باشید، با ایجاد حس صبر و مدارا می‌توان بر خشم و نارضایتی غلبه کرد. اگر شما موقعیت را تجزیه و تحلیل کنید، در می‌یابید که گذشته گذشته است، بنابراین دلیلی برای ادامه احساسات خشم و نفرت وجود ندارد، چرا

که این برخوردها نمی‌تواند موقعیت مورد نظر را تغییر دهد، بلکه در درون ذهن شما موجب تشویش خواهد شد، و ناشادی شما ادامه خواهد یافت. البته می‌توانید حوادثی را که گفتم همچنان در ذهن داشته باشید. فراموش کردن و بخشیدن دو امر کاملاً متفاوت هستند. هیبی ندارد که آدم این حوادث منفی را در ذهن خود نگهدارد؛ در واقع اگر ذهن فعالی داشته باشید، خود به خود این مسائل را فراموش نخواهید کرد. «دالایی لاما خندید و ادامه داد: «به گمانم بودا همه چیز را به خاطر می‌سپرد. اما اگر صبر و مدارا داشته باشیم، احساسات منفی ملازم با آن حوادث ناخوشایند دست از سر ما بر می‌دارد.»

تمرین تمرکز برای غلبه بر خشم

مهم‌ترین نکته در روش‌های پیشنهادی دالایی لاما برای غلبه بر خشم و نفرت، که در بحث‌های خود اظهار کرد، به استفاده از استدلال و تجزیه و تحلیل عوامل خشم مربوط می‌شد، و نیز مقابله با این ذهنیت‌های زیانبار از طریق فهم موقعیت نامطلوبی که پیش آمده است. به یک معنا می‌توان این روش را به صورت استفاده از منطق برای خنثی کردن خشم و نفرت و تقویت پادزهرهایی چون صبر و مدارا تلقی کرد. اما این تنها روش پیشنهادی دالایی لاما نبود. او در سخنرانی عمومی خویش بحث خود را با آموزه‌هایی تکمیل کرد که دو نمونه ساده از آنها را که مبتنی بر تمرین تمرکز است و می‌تواند برای غلبه بر خشم مؤثر باشد، در اینجا نقل می‌کنم.

تمرکز بر مسئله خشم: تمرین ۱

«سناریویی را تجسم کنید که در آن کسی که شما او را خوب می‌شناسید، کسی که به شما نزدیک یا برای شما بسیار عزیز است، در موقعیتی قرار می‌گیرد که به شدت عصبانی است. این وضعیت را می‌توانید در یک رابطه

بسیار نزدیک یا در موقعیتی تجسم کنید که در آن حادثه‌ای غم‌انگیز رخ داده است. شخص یاد شده به حدی عصبانی است که آرامش ذهنی خود را به کلی از دست داده، از خود شعاع‌های منفی ساطع می‌کند، و چنان مهار خود را از دست داده است که با دست به سر و روی خود می‌کوبد، یا اشیای پیرامون خود را می‌شکند.

در مورد آثار فوری ناشی از خشم فرد یاد شده تعمق کنید. می‌بینید که این خشم باعث شده است تا او به لحاظ جسمی هم دچار استحاله شود. شخصی که این همه به او احساس نزدیکی می‌کنید، او را دوست دارید، و دیدن او در گذشته برای شما همواره لذت‌بخش بوده است، به فردی زشت و ناخوشایند تبدیل شده است. دلیل این که من از شما می‌خواهم وقوع این حالت را در شخص دیگری مجسم کنید، به خاطر آن است که دیدن خطاهای دیگران آسان‌تر از توجه به خطاهای خود شخص است. بنابراین با استفاده از تخیل خود، این تمرکز و تجسم را چند دقیقه‌ای ادامه دهید. در پایان این تمرین تجسمی، موقعیت را تجزیه و تحلیل کرده، شرایط را با تجارب شخصی خودتان پیوند بدهید. فرض کنید خود شما در چنین وضعیت ذهنی قرار گرفته‌اید. به خود خواهید گفت که: من هرگز تحت چنین شرایطی قرار نمی‌گیرم و تا این حد عصبانی نمی‌شوم، چرا که اگر چنین کنم، درست مثل آن دوست خود خواهم بود. یعنی همه آن بلاها برای من هم پیش می‌آید، قرار ذهنی خود را از دست می‌دهم، آرامشم از میان می‌رود، و در ظاهر هم مثل این دوست زشت و ناخوشایند خواهم شد. وقتی که چنین تصمیمی گرفتید، چند دقیقه آخر تمرین تمرکزی خود را با استفاده از تحلیلی گسترده‌تر، صرف نتیجه‌گیری کنید، و بگذارید که ذهن شما تحت تأثیر همین راه حل باقی بماند، نه اینکه متأثر از خشم و نفرت شود.

تمرکز بر روی احساس خشم: تمرین ۲

«بیاید با استفاده از قدرت تجسم، به تمرین تمرکزی دیگری پردازیم. کسی را مجسم کنید که از او بدتان می آید، شما را ناراحت می کند، و برایتان مشکل می آفریند، یا عصبانی تان می کند. سپس سناریوی را مجسم کنید که در آن شخص موردنظر شما را ناراحت کرده، یا عملی انجام داده که باعث عصبانیت و نفرت شما شده است. در جریان تخیل خود، وقتی که این موقعیت را مجسم کردید، به واکنش طبیعی خود مجال بروز بدهید. سپس ببینید چه احساسی دارید، و ببینید آیا این احساس ضربان قلب شما را افزایش داده است یا نه. ببینید آیا احساس آرامش می کنید یا نه، ببینید که با این واکنش آرام تر شده اید، یا بی قراری شما افزایش یافته است. خودتان قضاوت و بررسی کنید. سپس سه یا چهار دقیقه فکر کنید و بعد در پایان این بررسی اگر متوجه شدید که: بله هیچ فایده ای ندارد که آدم به چنین واکنشی پردازد، و من همه آرامش ذهنی خود را از دست داده ام، به خود بگویید: در آینده هرگز چنین نخواهم کرد. این تصمیم را در درون خود تقویت کنید. سرانجام چند دقیقه آخر تمرین را ظرف تفکر صرف درباره این نتیجه گیری یا تصمیم بکنید. تمرکز یعنی همین.»

دالایی لاما لحظه ای مکث کرد، سپس به اطراف اتاق نگریست و خطاب به مستمعین مشتاق خود، خندان گفت: «اگر من این توانایی، ظرفیت، یا آگاهی را داشتم که بتوانم آنچه را در ذهن افراد می گذرد بدانم، در این لحظه چه منظره ای به چشمم می خورد؟»

جماعت خندیدند؛ خنده ای که به زودی فروکش کرد و تمرین تمرکز آغاز شد؛ جنگ با خشم.

فصل چهاردهم

مقابله با اضطراب و تمرین عزت نفس

طبق برآوردهای موجود، از هر چهار نفر آمریکایی، یک نفر در دوران زندگی خود، مبتلا به درجه‌ای از اضطراب و نگرانی می‌شود که طبق معیارهای موجود، به لحاظ پزشکی به معنی تشخیص نوعی اختلال ذهنی ناشی از اضطراب است. اما حتی کسانی که هرگز به اضطراب در سطحی دچار نمی‌شوند که به لحاظ آسیب‌شناسی قابل توجه باشد، گاه به گاه به شدت مضطرب و نگران می‌شوند؛ اضطرابی که برای آنها مفید هیچ فایده‌ای نیست و شادمانگی آنها را از میان می‌برد، و در توانایی ایشان برای رسیدن به اهداف خود، ایجاد اختلال می‌کند.

ذهن آدمی مجهز به سیستم دقیقی است که به نحوی طراحی شده است که احساسات ترس و نگرانی را ثبت کند. این سیستم کارکرد بسیار مهمی دارد، چرا که می‌تواند ما را به تحریک وادارد تا در برابر خطر به واکنش پردازیم؛ واکنشی که از طریق تحرک مجموعه پیچیده‌ای از رویدادهای

بیوشیمیایی و فیزیولوژیک صورت می‌گیرد. جنبه سازگارکننده نگرانی این است که به ما امکان می‌دهد تا خطر را پیش‌بینی و از آن اجتناب کنیم. بنابراین بعضی انواع ترس و میزان خاصی از نگرانی می‌تواند کاملاً مفید باشد. اما احساسات ترس و نگرانی ممکن است ادامه یابند و تحت شرایطی حتی شدت بگیرند، و البته وقتی که از حد معمول خود بگذرند، ویژگی ناسازگار پیدا می‌کنند. اضطراب و نگرانی بیش از حد، درست مثل خشم و نفرت، می‌تواند تأثیرات ویرانگری بر جسم و ذهن آدمی داشته باشد، و به سرچشمه رنج‌های عاطفی و حتی بیماری‌های جسمی تبدیل شود.

به لحاظ ذهنی، اضطراب‌های مزمن می‌توانند داوری انسان را مخدوش کنند، بی‌قراری او را افزایش دهند، و مانع تأثیربخشی کلی شخص بشوند. نگرانی در عین حال می‌تواند به مشکلات جسمی و از جمله اختلال در سیستم ایمنی بدن، بیماری‌های قلبی، اختلالات گوارشی، خستگی، و درد عضلانی منجر شود. اختلالات ناشی از نگرانی به عنوان مثال حتی روند طبیعی رشد را در نوجوانان تحت تأثیر قرار داده است.

برای برخورد با اضطراب، باید ابتدا، به قول دالایی لاما، تشخیص داد که عوامل گوناگونی، عامل تجربه توأم با اضطراب هستند. در بعضی موارد حتی ممکن است یک عامل بیولوژیک قوی هم وجود داشته باشد. بعضی افراد در ظاهر نوعی آسیب‌پذیری عصبی معین در برابر تجربه اضطراب و نگرانی دارند. دانشمندان اخیراً متوجه شده‌اند که در موجود انسان ژنی هست که او را به تفکر منفی و توأم با اضطراب هدایت می‌کند. البته همه اضطراب‌ها منشأ وراثتی ندارند، و تردیدی نیست که آموزش و شرطی شدن می‌تواند در مقابله با اضطراب بسیار مؤثر باشد.

اما صرف نظر از اینکه اضطراب منشأ جسمی دارد یا روانی، خبر خوش اینکه می‌توان برای مقابله با اضطراب کارهایی کرد. در انواع شدید اضطراب،

البته استفاده از دارو و پرهیز غذایی می‌تواند بسیار مؤثر باشد، اما بیشتر ماها که با اضطراب‌ها و نگرانی‌های معمولی و روزمره روبه‌رو هستیم، نیازی به استفاده از دارو نداریم. کارشناسانی که در موضوع نگرانی تحقیق کرده‌اند، عموماً قبول دارند که استفاده از روش‌های چند وجهی می‌تواند بهترین اثر را داشته باشد. اولین کاری که باید کرد این است که مطمئن شویم نگرانی ما دلایل پزشکی نداشته باشد. البته بهبود وضع سلامتی از طریق رعایت پرهیز غذایی و ورزش می‌تواند بسیار مؤثر باشد. دلایلی لا‌ما‌به‌این نکته تأکید دارد که تقویت حس همدلی و تکیه بر پیوندهایی که با دیگران داریم، می‌تواند بهداشت ذهنی ما را بهبود ببخشد و به ما کمک کند که با اضطراب خود مقابله کنیم.

در میان راهبردهای عملی که برای غلبه بر نگرانی وجود دارند، یک شیوه هست که به خصوص می‌تواند مؤثر باشد: مداخله شناختی. مداخله شناختی یکی از شیوه‌های اصلی‌ای هست که توسط دلایلی لا‌ما‌برای غلبه بر اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره مورد استفاده قرار می‌گیرد. درست همان طور که در روند مقابله با خشم و نفرت عمل می‌کردیم، این شیوه هم مبتنی بر چالش با اندیشه‌های نگرانی‌زا و جایگزین کردن آنها با نظرگاه و دیدگاه‌های مثبت و معقول است.

به دلیل آنکه در فرهنگ غرب، حس اضطراب و نگرانی بسیار رایج است، می‌خواستیم موضوع را با دلایلی لا‌ما مطرح کنیم و ببینیم او چگونه با اضطراب مقابله می‌کند. آن روز دلایلی لا‌ما بسیار گرفتار بود و دیدم که اضطراب من هم، هرچه به لحظه گفت‌وگو نزدیک‌تر می‌شویم، افزایش می‌یابد، چراکه منشی دلایلی لا‌ما به من یادآوری کرد که گفت‌وگوی ما بسیار کوتاه خواهد بود. من که احساس می‌کردم با کمبود وقت روبه‌رو هستم و نمی‌توانم همه مسائلی را که قصد دارم، با او در میان بگذارم، به سرعت سخن

را آغاز کردم، در حالی که امیدوار بودم پاسخ‌های دلایی لا ما به سئوالات من پاسخ‌هایی ساده‌انگارانه نباشد.

«چنان که می‌دانید، ترس و نگرانی می‌توانند در راه رسیدن ما به اهدافمان، موانعی جدی تلقی شوند؛ منظورم هم اهداف بیرونی است، و هم رشد ذهنی و درونی. در روان‌کاوی، ما روش‌های مختلفی برای مقابله با ترس و نگرانی داریم، اما می‌خواهم بدانم که به نظر شما، بهترین راه غلبه بر احساسات ترس و نگرانی چیست؟»

دلایی لا ما با دقت تمام، و به طور معمول، پاسخ مرا چنین داد:

«در ارتباط با ترس، به گمان من، اول باید تشخیص بدهیم که ترس انواع گوناگونی دارد. بعضی از انواع ترس کاملاً درست، و مبتنی بر دلایل محکم است. ترس از خشونت، ترس از خونریزی، و امثال آن. به راحتی می‌توان فهمید که این اعمال ناصواب هستند. بنابراین در مورد عواقب منفی و بلندمدت رفتارهای ناصواب مان، احساس ترس می‌کنیم؛ ترس از تحمل درد، ترس از احساساتی منفی چون نفرت ورزیدن. به گمان من این انواع ترس مانعی ندارد؛ اگر چنین ترس‌هایی داشته باشیم، مسیر حرکت ما تصحیح می‌شود و رو به سوی محبت و مهربانی گام بر می‌داریم.» دلایی لا ما لحظه‌ای تأمل کرد و سپس ادامه داد: «هرچند به یک مفهوم، این احساسات، به نوعی، ترس تلقی می‌شوند، شاید تفاوت‌هایی میان ترس‌های ناشی از این رفتارهای منفی، با توجه به ماهیت ویرانگر آنها وجود داشته باشد...»

دوباره چند لحظه مکث کرد، و به نظر می‌رسید که دارد فکر می‌کند. در همان حال من دزدکی نگاهی ساعت خود انداختم. روشن بود که دلایی لا ما بر خلاف من، تحت فشار گذر زمان قرار ندارد. هاقبت چنین ادامه داد:

«از سوی دیگر، بعضی از انواع ترس هست که زادهٔ فعالیت ذهنی خود ماست. این ترس‌ها ممکن است مبتنی بر فرافکنی‌های ذهنی باشند. به عنوان

مثال ترس‌های کودکانه‌ای هم وجود دارد؛ مثل وقتی که آدم کم سن و سال است و از تاریکی وحشت می‌کند؛ این نوع ترس به طور کامل مبتنی بر فرافکنی‌های ذهنی است. یا یادم می‌آید که وقتی بچه بودم، مراقبین من به من هشدار می‌دادند که یک جغد هست که بچه‌ها را می‌گیرد و می‌خورد. دلایلی لاما دوباره خندید و گفت: «و من واقعاً اینها را باور داشتم!»

انواع دیگری از ترس هم وجود دارد که مبتنی بر فرافکنی‌های ذهنی است. به عنوان مثال وقتی شما یک احساس منفی دارید که ناشی از وضعیت ذهنی خودتان است، ممکن است این احساسات را نسبت به فرد دیگری فرافکنی کنید، و گمان کنید که او رفتاری منفی و دشمن‌خویانه دارد. در نتیجه احساس ترس به شما دست می‌دهد. به نظر من این نوع ترس با نفرت پیوند دارد و زاده‌ی ذهن خود انسان است. بنابراین در برخورد با ترس لازم است ابتدا از قدرت استدلال خود استفاده کنیم و بفهمیم که آیا ترس ما مبنای درستی دارد یا نه.»

پرسیدم: «اما به غیر از ترس‌های شدید و متمرکزی که از یک فرد یا یک موقعیت داریم، بسیاری از ما در مورد انواع مشکلات روزمره خود، دچار نگرانی می‌شویم. آیا در مورد برخورد با نگرانی پیشنهادی دارید؟»

دلایلی لاما پاسخ داد: «یکی از روش‌هایی که من شخصاً برای کاهش این نوع نگرانی پیدا کرده‌ام این است که این فکر را در خود تقویت کنم که: اگر این مسئله یا موقعیت به شکلی است که قابل جبران است، بنابراین نیازی به نگرانی در مورد آن نیست. به عبارت دیگر اگر برای آن مشکل راه حل یا راه بیرون شدی وجود داشته باشد، نباید آدم را نگران و مضطرب کند. بهترین راه حل این است که آدم به فکر حل مشکل بیفتد. معقول این است که انرژی خود را به جای ابراز نگرانی در باره یک مسئله، صرف حل آن کنیم. اما اگر راه حلی وجود نداشته باشد، و راه بیرون شدی نتوانیم پیدا کنیم، باز هم نگرانی

فایده‌ای نخواهد داشت، چرا که در این مورد کاری نمی‌توان کرد. در این صورت هرچه زودتر واقعیت را بپذیریم، آن را بهتر تحمل می‌کنیم. البته این فرمول زمانی به کار می‌آید که ما بخواهیم با مشکل مستقیماً روبه‌رو شویم. در غیر این صورت شما هرگز نخواهید توانست که بفهمید برای مشکل موجود راه حلی وجود دارد یا نه.»

«اگر تفکر درباره موضوع نتوانست به کاهش اضطراب انسان کمک کند، چه باید کرد؟»

«خوب. در این صورت لازم است که در مورد این اندیشه‌ها کمی بیشتر تعمق کنید، و آنچه را گفتم مکرراً به ذهن خود بیاورید. با این حال من فکر می‌کنم که این روش می‌تواند به کاهش اضطراب و نگرانی کمک کند، اما این حرف بدان معنی نیست که روش یاد شده همیشه مؤثر واقع خواهد شد. اگر اضطراب و نگرانی شما همچنان ادامه داشته باشد، به نظر من باید به آن موقعیت خاص توجه ویژه‌ای داشته باشید. انواع مختلفی از نگرانی وجود دارد، که هر یک علت خاص خود را دارد. به عنوان مثال بعضی از اضطراب‌ها و خصیبت‌ها می‌توانند دلایل بیولوژیک داشته باشند؛ به عنوان مثال بعضی افراد کف دستشان هرق می‌کند؛ در سنت‌های پزشکی تبتی، این حالت نشان‌دهنده عدم تعادل سطوح انرژی در بدن است. بعضی انواع اضطراب مثل افسردگی، ممکن است ریشه‌های بیولوژیک داشته باشد، و چه بسا که درمان بتواند در این موارد مؤثر واقع شود. بنابراین برای آنکه به شکلی مؤثر با اضطراب مقابله کنیم، باید بینیم اضطراب ما از چه نوع است و چه دلایلی دارد.»

اضطراب هم مثل ترس چند نوع است. به عنوان مثال نوحی از اضطراب، که به نظر من کاملاً رایج است، ترس از آن است که انسان در مقابل جمع احمق جلوه کند، یا ترس از اینکه دیگران راجع به انسان نظر خوبی نداشته

باشند....»

پرسیدم: «آیا خود شما هرگز به این دلیل دچار اضطراب یا نگرانی شده‌اید؟»

دالایی لاما به شدت خندید و بدون هیچ شک و تردیدی گفت: «آه، بله!»
«آیا می‌توانید مثالی بزنید؟»

دالایی لاما چند لحظه فکر کرد، و سپس گفت: «خوب. به عنوان مثال در سال ۱۹۵۴ در چین، و در اولین روز ملاقات با صدر مائوتسه تونگ، و نیز در موقعیتی دیگر در ملاقات چوئن لای، دچار نگرانی شدم. آن روزها من از تشریفات و مقررات مربوط به این نوع ملاقات‌ها آگاهی نداشتم. روش معمول در چنین ملاقات‌هایی این بود که ابتدا با صحبت‌های دوستانه و معمولی، گفت‌وگو آغاز شود و سپس به موضوع مورد بحث پردازند. اما در آن موقعیت من آنقدر عصبانی بودم، که به محض نشستن، وارد موضوع مورد بحث شدم!» دالایی لاما با یادآوری این خاطره خندید و گفت: «یادم می‌آید که بعدها مترجم من که یک کمونیست تبتی بود و من به او اعتماد زیادی داشتم و از دوستان بسیار خوب من شد، گاهی با یادآوری این خاطره مرا اذیت می‌کرد و به من می‌خندید.

من فکر می‌کنم که حتی همین امروز هم، پیش از شروع سخنرانی یا درس‌هایم، کمی احساس نگرانی دارم و مواردی پیش آمده که به من گفته‌اند اگر چنین احساسی دارید، چرا اصلاً دعوت به سخنرانی و تدریس را پذیرفته‌اید.» دالایی لاما باز هم می‌خندید.

«بنابراین خود شما چگونه با این نوع اضطراب برخورد می‌کنید؟»

او با لحنی آرام و بدون هیجان گفت: «منم دانم....» سپس مکثی کرد و در سکوت، به مدتی طولانی به تأمل پرداخت؛ انگار که در باره موضوعی با دقت تمام می‌اندیشد. عاقبت گفت: «من فکر می‌کنم داشتن انگیزه درست و

صداقت، کلید غلبه بر این نوع ترس‌ها و اضطراب‌هاست. بنابراین وقتی که پیش از سخنرانی احساس اضطراب دارم، به خودم تذکر می‌دهم که دلیل این سخنرانی آن است که برای افراد دیگر مفید واقع شوم، نه اینکه دانش خودم را به رخ آنها بکشم. بنابراین تنها چیزهایی را خواهم گفت، که خود از آنها کاملاً مطمئن باشم. چیزهایی را که درست نمی‌فهم، درباره آنها سخنی نخواهم گفت؛ تنها می‌گویم این مطلب دشوار است. هیچ دلیلی برای پنهان کاری یا تظاهر وجود ندارد. از این نظر، و با آن انگیزه، دیگر دلیلی وجود ندارد که نگران باشم در این مورد که احمق به نظر بیایم یا فکر کنم که دیگران درباره من چگونه می‌اندیشند. بنابراین متوجه شده‌ام که انگیزه صادقانه، کلید کاستن از ترس و نگرانی است.»

من لحظه‌ای فکر کردم؛ نمی‌دانستم تا چه حد باید اطلاعات شخصی و تخصصی خود را مطرح کنم. با این حال گفتم: «اما بعضی وقت‌ها اضطراب چیزی بیش از نگرانی از احمق جلوه کردن در برابر دیگران است. اضطراب گاهی ناشی از ترس شکست است، احساس ناتوانی...»

دلایلی لایما به دقت گوش داد و سپس با تکان دادن سر خود، نسبت به حرف‌های من واکنش نشان داد. من نمی‌دانم منظور او چه بود؛ شاید با من موافق بود، اما بیش از آنکه مطمئن شوم، بحث را از مسائل کلی منحرف کردم و از او خواستم که برای مقابله با ترس‌ها و نگرانی‌هایم، به من اندرزی بدهد. «نمی‌دانم... بعضی وقت‌ها به عنوان مثال، وقتی که درمان کردن بیماران بسیار مشکل باشد، منظورم مواردی است که نمی‌توان به راحتی تشخیص داد بیماری آن فرد افسردگی است یا بیماری دیگری است که به راحتی قابل درمان است، دچار مشکل می‌شوم. بیمارانی هستند که اختلالات شخصیتی جدی دارند و نسبت به دارو پاسخ موردانتظار را نشان نمی‌دهند، و در روان‌کاوی هم، علی‌رغم تلاش بسیار، نتوانسته‌ام به آنها کمک کنم. مواردی

هست که نمی دانم با این افراد چه باید کرد، یا چگونه باید به ایشان کمک کنم. حتی نمی دانم در درون آنها چه می گذرد؛ همه این مسائل باعث می شود که احساس کنم درمانده شده ام و کاری از دست من بر نمی آید. این احساسات باعث می شود که در خود احساس ترس و نگرانی داشته باشم.»

دلایی لاما با آرامش به سخنان من گوش داد و سپس با لحنی توأم با مهربانی پرسید: «آیا می توانید بگویید که درمان های شما روی هفتاد درصد بیماران مؤثر است؟»

پاسخ دادم: «این حداقل است.»

او دست مرا آرام گرفت و گفت: «بنابراین فکر می کنم که شما هیچ مشکلی ندارید. اگر می توانید تنها به سی درصد بیماران خود کمک کنید، آن وقت می گفتم که بهتر است به دنبال یک کار دیگر بروید. ولی فکر می کنم کار شما خوب است. در مورد من هم، مردم برای گرفتن کمک مراجعه می کنند. بسیاری از افراد به دنبال معجزه هستند، مثلاً درمان های معجزه گر و امثال آن، و البته من نمی توانم به همه کمک کنم. اما به نظر من آنچه از همه مهم تر است انگیزه است؛ یعنی داشتن انگیزه ای صمیمانه برای کمک به دیگران. در این صورت شما تمام سعی خود را می کنید، و البته دلیلی ندارد که نگران باشید.»

بنابراین در مورد خود من هم، البته موقعیت هایی پیش می آید که بیش از اندازه دقیق یا جدی است، و این مسئولیتی بسیار سنگین است. به گمانم بدترین چیز این است که آدم ها بیش از اندازه به من اعتماد یا اعتقاد دارند؛ در شرایطی که بعضی کارها فراتر از توانایی من است. در این موارد معمولاً احساس اضطراب و نگرانی می کنم. یک بار دیگر به اهمیت انگیزه بر می گردیم. در چنین شرایطی من تلاش می کنم که این نکته را به ذهن بسپارم که مادامی که انگیزه های خود من مطرح است، من صداقت دارم، و تمام سعی

خود را می‌کنم. با داشتن یک انگیزه صمیمانه، و توأم با همدلی، حتی اگر اشتباه بکنم یا موفق نشوم، دلیلی برای تأسف وجود ندارد. تا آنجا که به من مربوط می‌شده، من سعی خود را کرده‌ام. بنابراین چنانکه می‌بینید، حتی اگر شکست هم بخورم، دلیل آن موقعیتی بوده است که فراتر از تلاش‌های من قرار داشته است. بنابراین انگیزه صمیمانه ترس را از آدم دور می‌کند و به او اعتماد به نفس می‌بخشد. اما اگر انگیزه شما گول زدن دیگران باشد، وقتی که شکست می‌خورید، بدیهی است که واقعاً عصبی می‌شوید؛ در حالی که اگر انگیزه‌ای همدلانه داشته باشید، شکست باعث تأسف شما نمی‌شود.

بنابراین باز هم می‌گویم که داشتن انگیزه درست می‌تواند به شکل یک حفاظ عمل کند و از شما در برابر احساسات ترس و اضطراب محافظت نماید. انگیزه تا این حد مهم است. در واقع همه رفتار انسان را می‌توان از منظر انگیزه دید، و چیزی که موجب رفتار آدم می‌شود انگیزه اوست. اگر شما انگیزه‌ای خالص و صمیمانه داشته باشید، اگر محرک شما کمک به دیگران بر مبنای مهربانی، همدلی و احترام باشد، از عهده هرکاری، در هر زمینه‌ای بر می‌آید، بدون آنکه احساس ترس یا نگرانی کنید، می‌توانید مؤثر واقع شوید بی آنکه نگران باشید که دیگران در باره شما چگونه می‌اندیشند، و آیا اساساً در رسیدن به هدف خود موفق خواهید شد یا نه. حتی اگر در رسیدن به هدف خود ناکام بمانید، می‌توانید از بابت آنکه تلاش خودتان را کرده‌اید، راضی باشید. اما اگر انگیزه شما ناصواب باشد هر چند دیگران شما را تحسین کنند یا حتی موفق به رسیدن به هدف خود بشوید، باز هم شادمان نخواهید بود.

دلایی لا ما در بحث مربوط به عوامل مؤثر برای مقابله با اضطراب، دو راه حل ارائه می‌کند، که هر یک در سطحی خاص می‌تواند مؤثر باشد. راه حل اول استفاده از اندیشه‌های مثبت و سازنده به طور فعال برای مقابله با

اضطراب‌ها و نگرانی‌های مزمن است: انسان باید این نکته را به خود تذکر دهد که اگر راه حلی برای این مشکل وجود داشته باشد، نیازی به نگرانی نیست؛ و اگر راه حلی وجود نداشته باشد، نگرانی فایده‌ای نخواهد داشت.

راه حل دوم، ابعاد گسترده‌تری دارد و به تغییر انگیزه‌های پنهان فرد مربوط می‌شود. میان رویکرد دالایی لاما به انگیزه‌های انسانی و روش مورد استفاده در علوم و روان‌شناسی غربی، تضاد جالب توجهی وجود دارد. چنانکه پیش از این گفتیم پژوهشگرانی که انگیزه‌های آدمی را بررسی کرده‌اند، به محرک‌های طبیعی توجه داشته، و نگاه آنها به سائق‌های غریزی و اکتسابی بوده است. دالایی لاما در این سطح بر ایجاد و استفاده از سائق‌های اکتسابی تکیه می‌کند، تا شوق و اراده فرد موردنظر را افزایش دهد. از بعضی جنبه‌ها این روش شبیه رویکرد متداول در غرب است؛ یعنی پژوهشگرانی که بر شوق و ذوق فردی و اراده او برای رسیدن به هدف تکیه می‌کنند. اما تفاوت در این است که دالایی لاما می‌خواهد با تقویت حس اراده و شوق، موجب شود که آدمی رفتارهای درست‌تری داشته باشد و ویژگی‌های ذهنی منفی را کنار بگذارد؛ هدف دالایی لاما تأکید بر کامیابی‌های مادی، پول، یا قدرت نیست. شاید مهم‌ترین تفاوت این است که روان‌شناسی معطوف به انگیزه به دنبال آن است که کورسوهاي موجود انگیزه را برای موفقیت‌های مادی شعله‌ور کند و نظریه پردازان غربی دلمشغول مقوله‌بندی انگیزه‌های استاندارد آدمی هستند، در حالی که توجه عمده دالایی لاما به انگیزش انسانی، معطوف به بازسازی و تغییر انگیزه‌های پنهان او و سمت‌گیری به سوی همدلی و مهربانی است. در نظام مورد نظر دالایی لاما برای آموزش ذهن و دستیابی به شادمانگی، هر چه که انگیزه آدمی بیشتر نزدیک به ایثار و فداکاری باشد، آن شخص نسبت به شرایط اضطراب‌انگیز، کمتر حساس خواهد بود. اما این اصل را در جاهای دیگر هم می‌توان به کار گرفت؛ یعنی

حتی در مواردی که انگیزه فرد به طور مطلق نوع خواهانه نیست. وقتی که انسان تأمل کند و مطمئن شود که قصد لطمه زدن به دیگران را ندارد و انگیزه او صادقانه است، همین اطمینان می‌تواند به او کمک کند که در موقعیت‌های عادی زندگی، از میزان اضطراب خود بکاهد.

کمی بعد از گفت‌وگویی که با دلایی لاما داشتم، ناهار را با گروهی از افراد صرف کردم که از جمله آنها مرد جوانی بود که او را برای اولین بار می‌دیدم؛ دانشجویی که در دانشگاه شهر درس می‌خواند. در جریان صرف غذا یک نفر پرسید که گفت‌وگوهای من با دلایی لاما چگونه پیش می‌رود؛ و من مصاحبه خود با دلایی لاما را در موضوع غلبه بر حس اضطراب به یاد آوردم. دانشجویی که از او صحبت کردم پس از آنکه با آرامش به توصیف من از ایده انگیزه صمیمانه به عنوان پادزهر اضطراب گوش کرد اعتراف کرد که همواره احساس خجالت می‌کند و در موقعیت‌های اجتماعی، دچار اضطراب می‌شود. معلوم بود که دارد فکر می‌کند چگونه می‌توان از این شیوه برای غلبه بر احساس اضطراب استفاده کرد. به همین دلیل گفتم: «خیلی جالب است. اما من حدس می‌زنم که دشوارترین بخش کار، همین داشتن انگیزه مهربانی و همدلی است.»

من ناگزیر به تأیید گفتم: «فکر می‌کنم همین طور است که شما می‌گویید.»

بحث و گفت‌وگویی ما در هنگام صرف ناهار متوجه موضوع‌های دیگری شد، تا اینکه صرف غذا به پایان رسید. یک هفته بعد در همان رستوران دوباره آن دانشجو را دیدم.

او در حالی که با خوشحالی گام بر می‌داشت به من نزدیک شد و گفت: «یادتان می‌آید که ما آن روز درباره انگیزه و اضطراب صحبت می‌کردیم؟ من تلاش خودم را کردم، و واقعاً مفید بود.»

گفتم: «خوشحالم که این مطلب را از شما می‌شنوم.»
 دانشجوی یاد شده بدون ذکر آنچه در این هفته بر او گذشته بود گفت:
 «تازه متوجه شدم که اگر مطمئن شوم در انگیزه من عامل نادرستی وجود
 ندارد، و این نکته را حتماً به ذهن بسپارم، این امر می‌تواند در موقعیت
 مشابهی که با آن روبه‌رو می‌شوم به من کمک کند.»

صداقت به مثابه وسیله‌ای برای مقابله با خود کم‌بینی و خود بزرگ بینی

داشتن احساس اعتماد به نفس، برای رسیدن به هدف، عامل بسیار مهمی
 است. این امر در مورد هر هدفی درست است؛ چه آن هدف گرفتن یک
 مدرک دانشگاهی باشد، چه راه‌اندازی یک کسب‌پر درآمد، ایجاد یک رابطه
 راضی‌کننده، یا تربیت ذهن به قصد شادمانگی بیشتر. فقدان اعتماد به نفس،
 تلاش‌های ما را برای پیشرفت و برخورد با موقعیت‌های چالش‌آمیز، و حتی
 خطر کردن در صورت لزوم، عقیم می‌گذارد. البته خود بزرگ بینی و داشتن
 اعتماد به نفس بیش از حد هم می‌تواند خطرناک باشد. کسانی که از قابلیت‌ها
 و توانایی‌های خود تصویری اغراق شده در ذهن دارند همواره در معرض
 یأس، نومیدی و خشمی هستند که در زمانی پدید می‌آید که متوجه می‌شوند
 آنچه درباره خود می‌اندیشیده‌اند، بیش از حد آرمانی و غیرواقعی بوده است.
 این افراد وقتی از رسیدن به آن تصویر آرمانی شده خودشان باز می‌مانند، به
 احتمال زیاد غرق در افسردگی می‌شوند. علاوه بر این خود بزرگ‌بینی یاد
 شده غالباً به نوعی فرور می‌انجامد که فرد را از دیگران دور می‌کند و احتمال
 ایجاد روابط راضی‌کننده عاطفی را از میان می‌برد. علاوه بر این، خود
 بزرگ‌بینی، و مبالغه در باره توانایی‌های خود می‌تواند باعث ایجاد

ریسک‌های بیش از حد بزرگ بشود. برای همین است که در تی‌هری‌کالاها^۱ در فیلم نیروی مگنوم به ما می‌گوید که: «آدم باید محدودیت‌های خودش را بشناسد».

در سنت‌های رایج روان‌کاوی در غرب، نظریه‌پردازان، هم خود کم‌بینی و هم خود بزرگ‌بینی را ناشی از غیر واقعی بودن تصویری دانسته‌اند که انسان از خود در ذهن دارد، و ریشه‌های این اختلال را در دوران کودکی او جست‌وجو کرده‌اند. به نظر بسیاری از نظریه‌پردازان، خود کم‌بینی و خود بزرگ‌بینی دو روی یک سکه است: خود بزرگ‌بینی به عنوان مثال، از دید نظریه‌پردازان، دفاع ناخودآگاه در برابر عدم امنیت و احساسات منفی است. به لحاظ روان‌پژوهی، تئوری‌های دقیقی درباره اختلالات موجود در برداشت انسان از خود مطرح شده است. این نظریه‌ها توضیح می‌دهند که وقتی افراد بازخورد از محیط را درونی می‌کنند، چگونه از خود تصویری در ذهن می‌سازند. این نظریه‌ها نشان می‌دهند که چگونه افراد برای این که ابراز وجود کنند، پیام‌های صریح و تلویحی پیرامون خود را تفسیر می‌کنند؛ پیام‌هایی که معمولاً از سوی والدین شخص ارسال می‌شود. وقتی که تعامل با والدین تعاملی سالم یا از سر محبت نباشد، اولین نشانه‌های اختلال بروز خواهد کرد. بسیاری از این افراد، زمانی که اختلال در تصویری که از خود دارند، به مراحل بحرانی برسند، و در زندگی آنها ایجاد مشکل کند، چاره‌ای جز مراجعه به روان‌کاوان ندارند. گروهی از روان‌کاوان برای کمک به بیمارانی از این دست می‌خواهند به ایشان یاری برسانند تا از الگوهای غیرکارکردی روابط اولیه خود با پدر و مادرشان، فهم بیشتری پیدا کنند، و متوجه شوند که منشأ اصلی مشکل ایشان از همانجاست. اقدام دیگر روان‌کاوان این است که

1. Dirty Harry Gallahan

بازخوردی مناسب ارائه دهند و فضایی درمانی ایجاد کنند که در آن بیمار بتواند به تدریج برداشت منفی‌ای را که از خود دارد اصلاح و بازسازی کند. اما دلایلی لاما به جای صرف وقت و جست‌وجوی اینکه ببیند چه کسی تیر را پرتاب کرده است، تمام توجه خود را معطوف می‌کند به اینکه تیر را از بدن بیمار بیرون بکشد. او به جای اینکه به تأمل در این مورد بپردازد که چرا بعضی‌ها خود بزرگ‌بین و گروه دیگر خود کم‌بین هستند، روشی را پیشنهاد می‌کند که با هر دوی این ذهنیت‌های منفی در تضاد قرار می‌گیرد.

در چند دهه اخیر ماهیت «خود» یکی از مهم‌ترین موضوع‌هایی است که در عرصه روان‌شناسی به آنها پرداخته شده است. مثلاً در دهه ۱۹۸۰، سالانه هزاران مقاله منتشر شده است که موضوع آنها در ارتباط با برداشت از خود، و اعتماد به نفس است. وقتی که می‌خواستم گفت‌وگوی خود را با دلایلی لاما آغاز کنم، این مطلب را کاملاً در نظر داشتم: «در یکی از گفت‌وگوهای مان شما از تواضع به عنوان یک رفتار مثبت سخن گفتید، و از رابطه میان تواضع و تقویت صبر و مدارا صحبت کردید. در روان‌شناسی غربی، و فرهنگ ما به طور کلی، چنین به نظر می‌رسد که تواضع در مقایسه با کیفیت‌هایی چون اعتماد به نفس رنگ می‌بازد و اهمیت زیادی ندارد. در واقع در فرهنگ غرب، نسبت به مسئله اعتماد به نفس توجه و اهمیت زیادی قائل هستند. سؤال من این است که به نظر شما تأکید غربی‌ها بر اعتماد به نفس، بیش از حد لازم است؟ و آیا فکر نمی‌کنید که این نوعی خودشیفتگی است؟» دلایلی لاما در پاسخ گفت: «نه لزوماً. هرچند این موضوع می‌تواند بسیار پیچیده باشد. به عنوان مثال روحانیان عالی‌رتبه کسانی هستند که این اراده را در خود تقویت کرده‌اند که همه ذهنیت‌های منفی را از خود دور کنند تا در

نهایت بتوانند به دیگران کمک کرده شادمانگی را به همه موجودات زنده هدیه کنند. این روحانیان با چنین دید و نوع نگاهی، لاجرم حس اعتماد به نفس بسیار قوی‌ای داشته‌اند. این اعتماد به نفس می‌تواند بسیار مهم باشد چرا که به شما نوعی شجاعت ذهنی می‌دهد که یاور شما در رسیدن به هدف‌های بزرگ است. از یک لحاظ شاید این اعتماد به نفس، شیهه غرور باشد، هرچند این غرور احساسی منفی نیست و مبتنی بر دلایلی درست است. بنابراین من چنین افرادی را بسیار شجاع می‌دانم و به گمان من آنها قهرمانان واقعی هستند.»

من در پاسخ گفتم: «البته برای یک استاد روحانی، آنچه که ممکن است به ظاهر تکبر به نظر بیاید، می‌تواند در واقع نوعی شهامت و اعتماد به نفس باشد. اما برای آدم‌های معمولی، در شرایط معمولی، احتمال بروز وضعیتی متضاد با آنچه گفتید بیشتر است؛ کسی که به نظر می‌رسد اعتماد به نفس زیادی دارد، اما در واقع این اعتماد به نفس چیزی جز تکبر نیست. من می‌دانم که براساس آموزه‌های بودایی، تکبر و غرور از بدترین احساسات ممکن است. در حقیقت من مطالبی خوانده‌ام مبنی بر اینکه در یکی از شاخه‌های آیین بودایی، هفت نوع غرور را بر شمرده‌اند. بنابراین اجتناب از غرور یا غلبه بر آن بسیار مهم است. اما نمی‌توان گفت که حس اعتماد به نفس هم بی‌اهمیت است. به نظر می‌آید که میان این دو ویژگی یک خط بسیار باریک وجود دارد. آیا می‌توانید به من بگویید که تفاوت میان این دو چیست؟ و چگونه می‌شود یکی را تقویت، و دیگری را تضعیف کرد؟»

دلایی لا ما گفت: «بعضی وقت‌ها تشخیص اعتماد به نفس و غرور از یکدیگر کار بسیار دشواری است. شاید یکی از راه‌های تشخیص این دو از یکدیگر این است که ببینیم حالت یاد شده درست است یا نه. آدم ممکن است نسبت به فرد دیگری به درستی احساس برتری بکند؛ احساسی که

می‌توان آن را توجیه کرد و درست دانست. ممکن است نوع دیگری از اعتماد به نفس هم وجود داشته باشد، که اساساً بی‌پایه است؛ و این چیزی جز غرور نیست. بنابراین این دو ویژگی از لحاظ پدیدارشناختی ممکن است کاملاً شبیه به نظر بیایند....»

«ولی یک آدم مغرور همیشه احساس می‌کند که برتری طلبی، ریشه و پایه‌ی درستی دارد....»

دلایلی لا ما گفت: «درست است، درست است.»

من پرسیدم: «بنابراین چگونه می‌شود میان این دو فرق گذاشت؟»
دلایلی لا ما مکثی کرد و گفت: «به نظر من گاهی وقت‌ها تنها از راه مرور بر گذشته فرد است که می‌توان داوری کرد؛ این داوری می‌تواند توسط خود شخص یا از نظر شخص دیگری انجام شود.» و سپس به حالت شوخی گفت: «شاید باید به دادگاه مراجعه کرد تا بینیم طرف دچار غرور است، یا اینکه اعتماد به نفس دارد!»

در تشخیص تمایز میان غرور و اعتماد به نفس، می‌توان به هواقب ناشی از دیدگاه فرد اندیشید؛ غرور و تکبر به طور معمول منجر به هواقبی منفی می‌شود، در حالی که اعتماد به نفس سالم نتایج مثبتی در پی دارد. بنابراین وقتی که با اعتماد به نفس سروکار داریم باید بینیم مفهوم نفس یا «خود» چیست. به نظر من دوگونه خود وجود دارد. یکی از معنی‌های خود با برآوردن منافع فردی، تمایلات خودپسندانه، و خافل از خیر دیگران ارتباط دارد. نوع دیگری از خود، مبتنی بر توجه به دیگران و گرایش به کمک‌کردن به آنهاست. برای اینکه انسان این گرایش را عملی کند باید از خود برداشت دقیقی داشته باشد؛ همان که موسوم به اعتماد به نفس است. این نوع اعتماد به نفس منجر به هواقب مثبتی می‌شود.»

من گفتم: «پیشتر، فکر می‌کنم که گفتید یکی از راه‌های کاستن از غرور و

تکبر - البته در صورتی که فرد بپذیرد ضرور حالتی منفی است و بخواهد بر آن غلبه کند - آن است که در مورد رنج‌های خود تعمق کند: تأمل در شرایط مختلفی که ما در معرض رنج هستیم. آیا روش‌های دیگری، غیر از تأمل درباره رنج، وجود دارد که برای غلبه بر ضرور مؤثر واقع شود؟»

دالایی لاما گفت: «یکی از راه‌های مقابله با ضرور، تأمل در مورد گستردگی عرصه‌ها و رشته‌هایی است که شما کوچک‌ترین اطلاعی از آنها ندارید. به عنوان مثال در نظام آموزشی جدید، رشته‌های علمی بسیار گوناگونی وجود دارد. بنابراین تأمل در این مورد که در چند رشته از این رشته‌ها شما به کلی نادان هستید، شاید بتواند به شما کمک کند که بر ضرور خود غلبه کنید.»

دالایی لاما از سخن گفتن باز ایستاد، و من که فکر کردم سخنان او درباره این موضوع تمام شده، به جست‌وجو در دفتر یادداشت خود پرداختم تا موضوع تازه‌ای را مطرح کنم. او ناگهان صحبت خود را چنین پی‌گرفت: «می‌دانید؟ ما در مورد ایجاد حس اعتماد به نفس سالم با هم صحبت کردیم... به نظر من شاید صداقت و اعتماد به نفس با یکدیگر پیوند بسیار نزدیکی داشته باشند.»

پرسیدم: «آیا منظورتان صادق بودن با خود در مورد توانایی‌های مان، و امثال آن است؟ یا منظورتان داشتن صداقت در برخورد با دیگران است؟» او در پاسخ گفت: «هر دو. هرچه شما صادق‌تر باشید، ترس شما هم کمتر است، چون این اضطراب را ندارید که چگونه دیگران درباره شما قضاوت می‌کنند. بنابراین به نظر من هرچه انسان صادق‌تر باشد، اعتماد به نفس بیشتری هم خواهد داشت...»

گفتم: «می‌خواهم بدانم خود شما شخصاً با موضوع اعتماد به نفس چه برخوردی دارید. شما گفتید که مردم به سراغ شما می‌آیند و از شما انتظار

معجزه دارند. ظاهراً این افراد به شما خیلی فشار می‌آورند و توقع‌شان هم بسیار زیاد است. البته شما انگیزه‌های درستی دارید، اما آیا همین اصرار آنها، و ناتوانی شما در برآوردن توقعات‌شان باعث نمی‌شود که اعتماد به نفس خود را از دست بدهید؟»

«فکر می‌کنم شما باید منظور خود را از فقدان اعتماد به نفس یا داشتن اعتماد به نفس در پیوند با یک عمل مشخص روشن کنید. برای اینکه آدمی اعتماد به نفس خودش را از دست بدهد، به معنای آن است که فرد مورد نظر بر این باور است که خود قادر به انجام کاری هست، یا به طور کلی انجام کار در حوزه اقتدار اوست. و اگر چیزی در درون حوزه توانایی شما باشد، و نتوانید آن را انجام بدهید، احساس خواهید کرد که توانایی شما در حد کمال نیست، یا اشکالی به وجود آمده است. اما برای من، فهم اینکه نمی‌توانم معجزه بکنم، منجر به فقدان اعتماد به نفس نمی‌شود، چرا که من هرگز اعتقاد نداشته‌ام که چنین توانایی‌ای دارم. من از خود توقع ندارم که قادر به انجام کارهایی باشم که تنها بودا از عهده آنها بر می‌آید، من از خود انتظار ندارم که هر چیزی را بدانم و بفهمم، یا در همه حال کار صواب را انجام بدهم. بنابراین وقتی مردم به من مراجعه می‌کنند و از من می‌خواهند که آنها را درمان کنم، یا معجزه‌ای نشان بدهم، به جای اینکه اعتماد به نفس خود را از دست بدهم، تنها احساسی که می‌کنم احساس کسالت و خستگی است.

فکر می‌کنم که به طور کلی صادق بودن با خود و دیگران در مورد کارهایی که آدم قادر به انجام آنها است، و کارهایی که از عهده آنها بر نمی‌آید، می‌تواند احساس کمبود اعتماد به نفس را از بین ببرد.

اما، به عنوان مثال، در ارتباط با موقعیت ما و چین، گاهی وقت‌ها من احساس عدم اعتماد به نفس می‌کنم، اما معمولاً در مورد برخوردمان با چین با مقامات رسمی، و گاهی با افراد معمولی به مشورت می‌پردازم. نظر دوستانم

را می‌پرسم، و بعد با آنها به بحث می‌پردازم. چون بسیاری از تصمیمات ما، بر مبنای بحث با آدم‌های مختلف گرفته می‌شود. همین روند تصمیم‌گیری باعث اعتماد به نفس من می‌شود، و هیچ‌گاه از اتخاذ چنین تصمیم‌هایی پشیمان نمی‌شوم.»

خودباوری صادقانه و بدون واژه‌های می‌تواند سلاحی قوی در برابر تردید و تزلزل شخصیت باشد. اعتقاد دالایی لاما به این که این نوع صداقت می‌تواند پادزهر ذهنیت‌های منفی باشد، در بسیاری از بررسی‌های انجام شده هم مورد تأیید قرار گرفته است؛ بررسی‌هایی که به وضوح نشان می‌دهند که کسانی که از خود ارزیابی واقع‌بینانه و دقیقی دارند، در مقایسه با کسانی که برداشت دقیقی از خود ندارند، بیشتر متکی به نفس هستند.

در طول این سال‌ها، بارها برای من ثابت شده است که آموزه دالایی لاما مبنی بر این که اعتماد به نفس ناشی از صمیمی بودن و صریح بودن درباره خود آدم است، تا چه حد درست است. بار اولی که دیدم او در برابر یک جمعیت پرشمار، در پاسخ به پرسشی گفت که: «نمی‌دانم»، به شدت حیرت کردم. این تجربه با تجارب قبلی من در مورد استادان دانشگاه، یا کسانی که خود را کارشناس یک رشته می‌دانند، کاملاً فرق داشت؛ دالایی لاما بدون آنکه ذره‌ای خجالت بکشد، عدم اطلاع خود را از موضوع بیان کرده بود، و تلاش نکرده بود که با گفتن بعضی کلیات از کنار مطلب بگذرد.

در واقع هرگاه دالایی لاما با پرسشی دشوار روبه‌رو می‌شد، که پاسخی برای آن نداشت، به نظر می‌آمد که خوشحال می‌شود، و معمولاً در چنین مواردی مزاح می‌کرد. به عنوان مثال، یک روز در توسان او در حال نقد یکی از اشعار شانتی دوا بود که به لحاظ منطقی، اثری بسیار پیچیده است. او تلاش خود را برای تفسیر شعر کرد، اما معلوم بود که گیج شده است؛ سپس شروع به خندیدن کرد و گفت: «گیج شدم! فکر می‌کنم بهتر است این را کنار

بگذاریم، و به شعر بعدی پردازیم...»

وقتی که مخاطبان او هم با همدلی شروع به خندیدن کردند، دلایلی لاما همچنان خندان گفت: «برای این وضعیت، یک تمثیل داریم. تمثیل این است که وضعیت ما شبیه پیرمردی است که غذا می خورد، و چند تا دندان بیشتر ندارد. پیرمرد غذاهای نرم را می خورد؛ و غذاهای سفت را نمی خورد.» سپس ادامه داد: «بنابراین، برای امروز دیگر کافی است.» این نکته حائز اهمیت است که دلایلی لاما در چنین موقعیت‌هایی، هرگز رفتاری را بروز نمی داد که نشانه از دست رفتن اعتماد به نفس او باشد.

تأملی بر توان آدمی برای مقابله با حس نفرت از خود

دو سال پیش از سفر دلایلی لاما به اریزونا، یعنی در سال ۱۹۹۱، در سفری به هند ملاقات کوتاهی با او در خانه‌اش که در شهر دارام‌سالا واقع است، داشتم. در آن زمان او هر روز ملاقات‌هایی با یک گروه از برجسته‌ترین دانشمندان، فیزیکی‌دان‌ها، روان‌شناسان، و متخصصان تمرکز ذهنی داشت که از غرب آمده بودند و موضوع گفت‌وگوهای آنها پیوند بین ذهن و جسم بود، و می‌خواستند رابطه میان تجربه عاطفی و سلامت جسمی را تجزیه و تحلیل کنند. من یک روز غروب، پس از جلسه‌ای که دلایلی لاما با دانشمندان یادشده، داشت با او ملاقات کردم. در پایان گفت‌وگوی مان دلایلی لاما پرسید:

«می‌دانید که این هفته با این دانشمندان جلسه داشتم؟»

«بله...»

«در این هفته اتفاقی افتاد که برای من بسیار جالب توجه بود؛ این اتفاق

مطرح شدن مفهوم نفرت از خود بود. آیا شما با این مفهوم آشنا هستید؟»

«بله، دقیقاً، تعداد قابل توجهی از بیماران من، گرفتار این مسئله هستند.»

دلایلی لاما خندید و گفت: «وقتی این آقایان در مورد نفرت از خود

صحبت می‌کردند، ابتدا مطمئن نبودم که آیا این مفهوم را درست درک کرده‌ام یا نه. با خودم فکر کردم که وقتی ما یکدیگر را دوست داریم، چگونه ممکن است آدمی از خودش بدش بیاید؟ هرچند گمان می‌کردم که در مورد کارکرد ذهن اطلاعات قابل توجهی دارم، موضوع نفرت از خود، برای من موضوع کاملاً تازه‌ای بود. دلیل برخورد من این است که بودایی‌ها تلاش بسیاری می‌کنند تا بر دیدگاه خودم‌محورانه، و اندیشه‌ها و انگیزه‌های خودبینانه غلبه کنند. از این نقطه نظر، فکر می‌کنم که ما قاعدتاً خودمان را بسیار دوست داریم، و از خودمان خیلی خوشمان می‌آید. بنابراین. این که کسی خودش را ستایش نکند، و حتی از خود بدش بیاید، به نظر من مطلقاً باورنکردنی بود. آیا می‌توانید به عنوان یک روان‌کاو این مفهوم را برای من توضیح بدهید و بگویید چگونه چنین چیزی ممکن است؟»

من به طور خلاصه و از لحاظ روان‌شناختی برای دلایلی لا‌ما توضیح دادم که چگونه احساس نفرت از خود می‌تواند به وجود بیاید. توضیح دادم که چگونه برداشت ما از خود، به وسیله والدین و محیط تربیتی ما شکل می‌گیرد، چگونه ما در جریان رشد، پیام‌هایی ضمنی درباره خودمان دریافت می‌کنیم، و به طور خلاصه شرایط خاصی را که باعث می‌شوند این تصویر منفی باشد شرح دادم. در ادامه صحبت‌هایم به عواملی که حس نفرت از خود را شدت می‌بخشند اشاره کردم؛ مثلاً این که چگونه رفتار ما پاسخگویی تصویر آرمانی‌ای که از خود ساخته‌ایم نیست. شیوه‌هایی را که نفرت از خود می‌توانند به لحاظ فرهنگی، به خصوص در زنان و اقلیت‌های نژادی، تقویت شود نیز توضیح دادم. در حالی که من همچنان صحبت می‌کردم، دلایلی لا‌ما متفکرانه سر تکان می‌داد، اما در چهره‌اش حالتی پرسش‌آمیز وجود داشت که نشان می‌داد در فهم این موضوع با مشکلاتی مواجه است.

گروچو مارکس گفته است: «من هرگز عضو باشگاهی که مرا به عضویت

قبول کند نمی شوم.» مارک تواین هم با گسترش دادن این نوع نگاه منفی در مشاهدات خود دربارهٔ طبیعت آدمی گفته است: «هیچ آدمی، در خلوت خودش، احترامی برای خود قائل نیست.» توجه به این دیدگاه بدبینانه از آدمی و آمیختن آن با نظریه‌های روان‌شناختی باعث شده است که کارل راجرز مدعی شود: «بیشتر آدم‌ها نسبت به خودشان بدبین‌اند؛ و خود را بی‌ارزش می‌دانند و غیرقابل دوست‌داشتن.»

در جامعه ما باور عمومی بر این است - و خیلی از روان‌پزشکان معاصر هم با این عقیده هم راهند - که نفرت از خود از ویژگی‌های فرهنگ غربی است. هرچند چنین احساسی در فرهنگ ما وجود دارد، خوشبختانه به آن گستردگی‌ای که بعضی‌ها می‌کنند نیست. تردید ندارم که در میان کسانی که برای روان‌درمانی مراجعه می‌کنند، مشکل یادشده کاملاً رایج است، اما در مواردی روان‌پزشکان، در درمان‌های بالینی تمایل دارند به اینکه دیدگاه‌های کلی خود دربارهٔ طبیعت انسان را به محدود بیمارانی که به ایشان مراجعه می‌کنند تعمیم دهند. اما بیشتر داده‌های مبتنی بر شواهد تجربی این واقعیت را نشان داده‌اند که افراد میل دارند خودشان را در پرتو تصویری خوشایند ببینند یا اینکه دست‌کم خود را از افراد متوسط بالاتر بدانند؛ و این نکته‌ای است که در تقریباً تمام بررسی‌های انجام شده دربارهٔ کیفیات مطلوب ذهنی و اجتماعی تأیید می‌شود.

بنابراین در عین حال که نفرت از خود شاید به آن عمومیتی که بعضی گمان می‌کنند، نباشد، می‌توان آن را یکی از مشکلات بسیار بزرگ برای افراد زیادی دانست. من از واکنش‌دالایی لا‌ما نسبت به مفهوم نفرت از خود تعجب کردم. خود همین واکنش می‌تواند کاملاً دلگرم‌کننده باشد.

واکنش‌دالایی لا‌ما به دو نکته اشاره دارد که باید به بررسی آنها پرداخت. نکته اول این است که او به وجود حسی موسوم به نفرت از خود کاملاً بیگانه

بود. این فرض که حس نفرت از خود یک مشکل بسیار گسترده در میان تمام افراد است، معلول باور به این نکته است که حس نفرت از خود از ویژگی‌های طبیعی روان آدمی است. اما این واقعیت که تقریباً در هیچ یک از فرهنگ‌های موجود و از جمله در فرهنگ تبتی، از این حس سخنی به میان نیامده است یادآور این نکته می‌باشد که این ذهنیت منفی، مثل همه ذهنیت‌های منفی دیگر، بخشی جدایی‌ناپذیر از ذهن ما نیست. به عبارت دیگر حس نفرت از خود، کیفیتی نیست که از زمان تولد با ما همراه باشد و نمی‌توان آن را از ویژگی‌های تفکیک‌ناپذیر طبیعت انسان دانست، بلکه می‌توان آن را کنار گذاشت. فهم همین مطلب به خودی خود می‌تواند از میزان نفرت به خود بکاهد، به ما امید بدهد، و تعهد ما را برای کنار گذاشتن این حس افزون کند.

نکته دوم در واکنش اولیه دالایی لاما، در جمله او نهفته بود که: «از خودمان بدمان بیاید؟ ما که خودمان را دوست داریم!» برای کسانی که مبتلا به این حس هستند یا کسی را می‌شناسند که از خود نفرت دارد، چه بسا که واکنش دالایی لاما، در نگاه اول، ساده‌اندیشانه جلوه کند، اما با بررسی بیشتر می‌شود فهمید که در این پاسخ حقیقتی نهفته است. ارائه تعریفی برای عشق، کاری دشوار است، و چه بسا که تعاریف گوناگونی از عشق وجود داشته باشد. اما یکی از تعریف‌های عشق، و شاید ناب‌ترین و خالص‌ترین نوع عشق، امیدی مطلق و غیرمشروط و تمام و کمال برای شادمانگی انسانی دیگر است. عشق نوعی آرزوی قلبی برای شادمانگی دیگری است؛ صرف‌نظر از اینکه آن انسان دیگر به ما لطمه‌ای زده باشد یا نه، و یا حتی ما از او خوشمان بیاید یا نیاید. ما در درون خود هیچ تردیدی نداریم که همه می‌خواهیم شادمان باشیم. بنابراین اگر تعریف ما از عشق مبتنی بر تمایل برای شادمانگی دیگری باشد، در این صورت هر یک از ما هم در واقع به خود عشق می‌ورزد؛ چرا که ما همه صمیمانه آرزوی شادمانگی خود را داریم. من در تجربه

درمان‌های بالینی، با موارد بسیار شدیدی از حس نفرت از خود رویه‌رو شده‌ام؛ موارد بسیاری که در آنها شخص به چنان حدی از نفرت رسیده است که به فکر خودکشی می‌افتد. اما حتی در همین موارد بسیار پیچیده و پیشرفته، اندیشه مرگ مبتنی بر میل فرد به رها کردن خود از درد و رنج است؛ نه اینکه بخواهد برای خود رنج و دردی ایجاد کند.

بنابراین شاید دلایلی لاما چندان بی‌راه نمی‌گفت که همه ما به خود عشق می‌ورزیم و همین عشق پادزهر حس نفرت از خود است: ما می‌توانیم با تذکر این نکته به خود که هر چند ممکن است بعضی ویژگی‌های خود را دوست نداشته باشیم، همواره آرزو داریم که شادمان باشیم، و این یکی از متعالی‌ترین شکل‌های عشق است، به جنگ با حس نفرت از خود پردازیم. در دیدار بعدی از دارام‌سالا من بار دیگر با دلایلی لاما به گفت‌وگو درباره حس نفرت از خود پرداختم. در آن زمان او کاملاً با مفهوم نفرت از خود آشنا شده بود و به شیوه‌هایی برای غلبه بر آن اندیشیده بود.

دلایلی لاما گفت: «از نظرگاه بودایی، حالت افسردگی و نومیدی نوعی افراط است که می‌تواند مانعی در راه برداشتن قدم‌های بعدی در رسیدن به هدف باشد. حس نفرت از خود احساسی به مراتب تندروانه‌تر از نومیدی است، و این می‌تواند بسیار بسیار خطرناک باشد. برای کسانی که به آموزه‌های بودایی عمل می‌کنند، پادزهر حس نفرت از خود، تعمق درباره این واقعیت است که همه موجودات، و از جمله خود شخص دارای طبیعت بودایی هستند؛ یعنی بذر یا توان بالقوه‌ای برای کمال، و روشن‌اندیشی تمام‌عیار. و در این روند، فقر، ضعف، و محرومیت شخص هیچ‌گونه تأثیری نمی‌تواند داشته باشد. بنابراین، کسانی که به آیین بودایی گرویده‌اند و احساس می‌کنند که از خودشان نفرت دارند باید از اندیشیدن درباره ماهیت رنج بار زندگی اجتناب کنند و به جای آن تمرکز فکری خود را بیشتر در

جنبه‌های مثبت وجود قرار دهند؛ و از جمله به توان بالقوه و عظیمی که در وجودشان نهفته است ایمان بیاورند. با تأمل دربارهٔ این امکانات و قابلیت‌ها، می‌شود به ارزش خود پی‌برد و اعتماد به نفس پیدا کرد.»

من پرسش بعدی خود را از منظر یک فرد غیربودایی چنین مطرح کردم: «خوب. برای کسانی که از طبیعت بودایی خبری ندارند، یا بودایی نیستند، چه راه‌حلی برای غلبه بر احساس نفرت از خود وجود دارد؟»

«توصیه‌ای که به طور کلی می‌توان به چنین افرادی کرد این است که ما همه به عنوان انسان، از برکت قدرت هوشمندی برخوردار هستیم. از آن مهم‌تر، همهٔ انسان‌ها این ظرفیت را دارند که از قدرت ارادهٔ خود استفاده کنند و آن را به هر جهتی که میل دارند هدایت کنند. در این مورد هیچ تردید وجود ندارد. بنابراین اگر کسی نسبت به توانایی‌های خود آگاهی داشته باشد و همواره به یاد بیاورد که دارای چه ظرفیت‌هایی هست، دیدگاه او دربارهٔ نوع بشر، و طبیعتاً خودش، تغییر خواهد کرد؛ این آگاهی می‌تواند باعث شود که حس نومیثی و نفرت از خود در او رو به کاهش بگذارد.»

دالایی لاما لحظه‌ای سکوت کرد، و در همان حال می‌شد از چهره او خواند که همچنان در حال تفکر است.

«به گمان من در این مورد می‌توان شباهت‌هایی را با نحوهٔ درمان بیماری‌های جسمی هم پیدا کرد. وقتی پزشکان کسی را به دلیل ابتلای به یک بیماری خاص درمان می‌کنند، نه تنها برای آن شرایط ویژه به او آنتی‌بیوتیک می‌دهند، بلکه باید این اطمینان را هم داشته باشند که شرایط جسمی بیمار قادر به استفاده و تحمل آنتی‌بیوتیک هم هست. بنابراین پزشکان برای کسب این اطمینان که بیمار قادر به تحمل آنتی‌بیوتیک می‌باشد، ناگزیرند که وضعیت تغذیه او را بررسی کنند، و حتی به او ویتامین بدهند تا تقویت شود. به این ترتیب مادام که شخص این قدرت درونی را در جسم خود دارد، از این

توان یا ظرفیت هم برخوردار هست که با استفاده از دارو، وضعیت جسمی خود را ترمیم کند. ما هم وقتی بدانیم که به عنوان انسان از نعمت هوش بهره‌مند هستیم، و توانایی این را داریم که از قدرت اراده خود در مسیرهای مثبت استفاده کنیم، در واقع از نوعی سلامت ذهنی برخوردار هستیم. این قدرتی نهفته در ماست که سرچشمه آن درک این واقعیت است که در ما این توان گسترده انسانی وجود دارد. این درک و شناخت از خود می‌تواند نوعی سازوکار درونی باشد که به ما امکان می‌دهد تا با هر مشکلی روبه‌رو شویم، و در موقع رویارویی با مشکلات، امید خود را از دست ندهیم و دچار حس نفرت از خود نشویم.»

به یاد داشتن این مطلب که ما دارای ویژگی‌های مشترک و مثبتی با همه انسان‌های دیگر هستیم، این حس را که از خود ارزیابی بدی داشته باشیم، از میان می‌برد. بسیاری از تبتی‌ها از این شیوه به عنوان نوعی تمرین تمرکز روزانه استفاده می‌کنند. شاید به همین دلیل است که در فرهنگ تبتی، حس نفرت از خود هرگز مجال بروز نمی‌یابد.

بخش پنجم

تأملاتی درباره

زندگی معنوی

فصل پانزدهم

ارزش‌های بنیادین معنوی

هنر شادمانگی اجزای مختلفی دارد. چنانکه دیده‌ایم این هنر با تصور چیزهایی آغاز می‌شود که سرچشمه‌های واقعی شادمانی هستند؛ روندی که پس از آن تعیین اولویت‌ها در زندگی قرار دارد. این اولویت‌ها باید مبتنی بر تقویت سرچشمه‌های شادمانی باشد. هنر شادمانگی نیازمند انضباطی درونی است؛ روندی تدریجی برای ریشه‌کن کردن ذهنیت‌های مخرب و جایگزین کردن آنها با اندیشه‌های مثبت و سازنده‌ای چون مهربانی، مدارا و بخشش. در شناسایی زنجیره عواملی که منتهی به یک زندگی رضایت‌بخش می‌شوند، به بحث‌نهایی‌ترین جزء هنر شادمانگی، یعنی معنویت می‌پردازیم. تمایلی کلی وجود دارد که با استفاده از کلمه معنویت، دین را تداعی کنیم. روش دالایی لاما برای دستیابی به شادمانگی نتیجه سال‌ها آموزش جدی به عنوان یک کاهن بودایی است. در عین حال او به عنوان یک پژوهشگر برجسته بودایی هم شناخته می‌شود. اما از نظر بسیاری افراد، جاذبه دالایی لاما در احاطه او مسائل فلسفی نیست، بلکه ناشی از محبت،

حس طنز، و تواضع شخصی اوست. البته در فرایند گفت‌وگوهای مان، ویژگی‌های انسانی او حتی بر نقش دالایی لاما بعنوان یک کاهن بودایی غلبه داشت. دالایی لاما علی‌رغم سر تراشیده و لباس عجیب قرمز رنگ خود، و با وجود آنکه یکی از بزرگ‌ترین رهبران دینی دنیاست، در گفت‌وگوهایش با من لحنی کاملاً هادی داشت؛ لحنی که هر انسانی در گفت‌وگو با یک انسان دیگر آن را به کار می‌گیرد.

دالایی لاما برای اینکه تفاوت بین معنویت و دین را تشخیص بدهیم، سخن را چنین آغاز کرد:

«به عقیده من بسیار ضروری است که ما توان‌های بالقوه خود را بشناسیم و اهمیت استحاله درونی را تشخیص بدهیم. این امر از طریق فرایندی عملی می‌شود که می‌توان آن را فرایند رشد ذهنی نامید. بعضی وقت‌ها این فرایند را ترجیح می‌دهم داشتن بُعدی معنوی در زندگی بنامم.

دو سطح از معنویت می‌تواند وجود داشته باشد، یک سطح معنویت با باورهای دینی ما سروکار دارد. در این جهان آدم‌های مختلفی هستند، و باورهای مختلفی دارند. پنج میلیارد انسان روی کره خاک زندگی می‌کنند و من معتقدم که ما به پنج میلیارد دین مختلف نیاز داریم، چرا که در برداشت‌ها و تفکرات انسان‌ها تنوع بسیار گسترده‌ای وجود دارد. به اعتقاد من هر انسانی باید از یک مسیر معنوی عبور کند که برای او و در نسبت با باورهایش، بهترین باشد.

به عنوان مثال، من، در جامه یک کاهن بودایی، آیین بودا را مناسب‌ترین آیین‌ها می‌دانم. بنابراین برای خودم به این نتیجه رسیده‌ام که آیین بودایی از ادیان دیگر بهتر است، اما این بدان معنا نیست که آیین بودایی برای همه، چنین جایگاهی دارد. در این امر تردیدی نیست. اگر من بر این باور بودم که آیین بودایی برای همه افراد بشر، بهترین دین است، اعتقاد من اعتقادی از سر

بی‌خردی بود، چرا که افراد مختلف برداشت‌ها و باورهای ذهنی مختلفی دارند. پس تنوع آدم‌ها، تنوع ادیان را ضروری می‌کند. هدف دین، کمک به انسان است، و من فکر می‌کنم که اگر ما تنها یک دین داشتیم، طولی نمی‌کشید که آن دین گرهی از کار فرو بسته بشر نمی‌گشود. اگر یک رستوران داشتیم و آن رستوران تنها یک نوع غذا داشت - هر روز، یک نوع غذا - پس از مدتی، چند مشتری می‌داشت؟ انسان‌ها به وجود تنوع در غذای خود نیاز دارند، چرا که سلائق مختلفی دارند. کار ادیان هم تغذیه معنوی بشر است، و به گمان من همه ما متوجه هستیم که تنوع ادیان به نفع ماست. به همین دلیل است که بعضی آدم‌ها آیین یهود، سنت مسیحی، یا دین اسلام را برای خودشان مناسب یافته‌اند. بنابراین ما باید ارزش همهٔ ادیان عمدهٔ جهانی را درک کنیم و به پیروان آنها احترام بگذاریم. همهٔ این ادیان می‌توانند به نفع انسانیت عمل کنند، چرا که همگی معطوف به این هدف هستند که برای انسان سعادت بیاورند، و جهان را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنند، با این حال برای آنکه دین بتواند جهان را به جای بهتری تبدیل کند، به گمان من باید فرد مؤمن به آن دین، به نحوی صادقانه آموزه‌های آن مذهب را به کار بگیرد. انسان باید آموزه‌های دینی خود را با زندگی شخصی خود بیاموزد، و آن را به عنوان سرچشمه‌ای برای قدرت درونی خود به کار بگیرد. فرد مؤمن به یک دین باید از اندیشه‌های موجود در آن دین درک و دریافت عمیقی داشته باشد؛ درکی که تنها در سطح ذهنی نباشد، بلکه توأم با احساسی عمیق بوده، آن آموزه‌ها را به تجربه‌ای درونی تبدیل کند.

من معتقد هستم که انسان می‌تواند برای همه ادیان جهان احترام قائل باشد. دلیل من برای لزوم احترام به ادیان دیگر این است که همهٔ این دین‌ها می‌توانند چارچوبه‌ای اخلاقی را ایجاد کنند که حاکم بر رفتار آدمی باشد و تأثیرات مثبتی بر او بگذارد. به عنوان مثال در مسیحیت، اعتقاد به خدا

می‌تواند یک چارچوب سامان‌مند و دقیق اخلاقی در شما ایجاد کند که بر رفتار و شیوه زندگی شما اثر بگذارد، و در این حال می‌تواند رویکردی بسیار قدرتمند بشود چرا که در رابطه انسان با خدا نوعی صمیمیت خاص نهفته است؛ چنان که در شیوه دوست‌داری خدا، خدایی که شما را آفریده است... به اعتقاد من برای احترام گذاشتن به ادیان دیگر جهان هم دلایل مشابهی وجود دارد. همه ادیان عمده جهان برای میلیون‌ها انسانی که در دوران‌های گذشته می‌زیسته‌اند، سرچشمه برکت و فایده بوده‌اند. و حتی در همین لحظه از تاریخ هم میلیون‌ها انسان همچنان از این سنت‌های دینی بهره‌مند می‌شوند، و از آن الهام می‌گیرند. در این تردیدی نیست. در آینده هم این ادیان گوناگون منشاء الهام میلیون‌ها نسلی خواهند بود که به دنبال ما می‌آیند؛ این هم یک واقعیت است، بنابراین فهم این نکته که باید این سنت‌های دینی را به عنوان یک واقعیت پذیرفت، و به آنها احترام گذاشت، اهمیت بسیار زیادی دارد.

به گمان من یکی از شیوه‌های تقویت این احترام متقابل میان ادیان، داشتن ارتباط نزدیک بین پیروان آنهاست؛ منظورم ارتباط شخصی است. من در چند سال گذشته تلاش کرده‌ام تا با پیروان ادیان دیگر، مثلاً مسیحیان و یهودیان، به گفت‌وگو پردازم و فکر می‌کنم که از این گفت‌وگو نتایج واقعاً مثبتی هاید شده است. ما از طریق این نوع تماس نزدیک می‌توانیم از خدمات این ادیان به جامعه بشری آگاه شویم و جنبه‌های مثبت این ادیان را بیاموزیم. حتی این امکان برای ما وجود دارد که شیوه‌ها و روش‌هایی را کشف کنیم که چه بسا در دین خود ما هم قابل اجرا باشد.

بنابراین ضرورت دارد که میان ادیان مختلف پیوندهای بیشتری برقرار شود؛ از این طریق می‌توانیم تلاشی مشترک را به نفع همه بشریت سامان بدهیم. چیزهای زیادی هستند که باعث تفرقه بشر، و سرچشمه مشکلات

موجود در جهان هستند. دین می‌تواند مرهمی باشد برای کاهش این برخوردها و رنج‌هایی که در جهان وجود دارد؛ و هرگز نباید آن را سرچشمه برخوردهای جدید دانست.

ما شنیده‌ایم که خیلی‌ها می‌گویند تمام افراد بشر با یکدیگر مساوی‌اند. منظور ما از این حرف آن است که هر کسی دارای میلی بدیهی و معطوف به شادمانگی است، و هر کسی این حق را دارد که بر رنج غلبه کند. بنابراین اگر کسی از درون یک سنت دینی، به شادمانگی می‌رسد، به این نتیجه می‌رسیم که باید به سنت‌های دینی دیگران احترام گذاشت؛ باید یاد بگیریم که به همه ادیان جهان احترام بگذاریم. این امری بدیهی است.»

در طول یک هفته‌ای که دالایی لاما در شهر توسان سخنرانی می‌کرد، حال و هوای احترام متقابل، چیزی بیشتر از یک تعارف یا امیدواری خشک و خالی بود. در میان مخاطبان دالایی لاما، پیروان ادیان گوناگون دیده می‌شدند، که از جمله آنها تعدادی از روحانیون مسیحی بودند. در فضایی که او سخن می‌گفت، علی‌رغم تفاوتی که در باورها و ادیان مستمعان وجود داشت، فضایی هماهنگ و صلح‌آمیز احساس می‌شد. در محل سخنرانی دالایی لاما، فضا، فضای تعامل بود و همه غیربودایی‌های جمع هم در مورد رفتار روحانی روزمره دالایی لاما از خود کنجکاوی نشان می‌دادند. همین کنجکاوی بود که باعث شد که یکی از شنوندگان پرسد: «هم در آیین بودایی و هم در ادیان دیگر، به خواندن دعا بسیار توصیه شده است. چرا دعا برای یک زندگی روحانی و معنوی این قدر مهم است؟»

دالایی لاما در پاسخ گفت: «فکر می‌کنم که دعا، بیش از هر چیز، نوعی یادآوری روزانه از اصول و اعتقاداتی است که ما به طور عمیق داریم. خود من هر روز صبح آیاتی از بودا را به تکرار می‌خوانم. این آیات ممکن است به ظاهر شبیه دعا باشد، اما در عمل عامل یادآوری آن اعتقادات و باورها

هستند. این آیه‌ها به من یادآوری می‌کنند که چگونه با دیگران سخن بگویم، حشر و نشر کنم، چگونه مشکلات زندگی خود را حل کنم و... بنابراین عبادت من بیشتر همین یادآوری‌هاست؛ بازنگری در مورد اهمیت مهربانی، گذشت و امثال آن. و البته این عبادت شامل تمرکزهای مخصوص بودایی هم می‌شود، که موضوع آن ماهیت واقعیت است، و نیز تمرین‌های تجسمی که قبلاً از آن صحبت کرده‌ام. بنابراین در عبادات روزمره من، چیزی جز این نیست؛ عباداتی که حدود چهار ساعت طول می‌کشد، و البته این زمان نسبتاً طولانی است. طرح موضوع چهار ساعت عبادت در روز، باعث شد که یکی دیگر از شنوندگان پرسد: «من مادری هستم که بچه‌های کوچک دارم، و وقتم به کلی پر است. کسی که واقعاً گرفتار باشد، چطور ممکن است وقت کافی پیدا کند تا به انجام این عبادات و تمرین‌های تمرکزی پردازد؟»

«حتی در مورد خود من، اگر بخواهم لب به شکایت باز کنم، می‌توانم همواره در مورد کمبود وقت حرف بزنم. من خیلی گرفتارم، با این حال اگر آدم تلاش خودش را بکند، می‌تواند، مثلاً صبح‌های زود، وقتی پیدا کند. بنابراین فکر می‌کنم که از مواقعی مثل تعطیلات آخر هفته هم می‌شود استفاده کرد. شما اصلاً می‌توانید از بعضی تفریحات خود صرف نظر کنید، و مثلاً روزی نیم ساعت به عبادت پردازید. اگر در این مورد تلاش کنید، چه بسا که بتوانید وقت بیشتری هم پیدا کنید و مثلاً نیم ساعت هم در شب برای عبادت وقت پیدا کنید. اگر شما واقعاً در این مورد بیندیشید، چه بسا که بتوانید وقت اضافی لازم برای عبادت را پیدا کنید. اما اگر به طور جدی درباره معنای واقعی این عبادات بیندیشید، سروکار شما با تربیت ذهن، و تصحیح دیدگاه‌های‌تان خواهد بود. نباید گمان کنید که عبادات تنها نوعی فعالیت‌های بدنی یا کلامی است. اگر فهم شما از این عبادات محدود به یکی از این فعالیت‌ها باشد، البته اقتضا می‌کند که برای انجام آنها، وقتی را اختصاص بدهید، چرا که شما

نمی‌توانید در حین انجام کارهای روزانه خود، مثلاً آشپزی، عبادت هم بکنید. همین امر می‌تواند منشاء نگرانی زیادی باشد. اما اگر این عبادات را به مفهوم واقعی کلمه درک کنید، از همه بیست و چهار ساعت روز می‌شود برای انجام آن استفاده کرد. عبادت، ناشی از یک نگرش ذهنی است که می‌توان آن را در هر زمانی انجام داد. مثلاً اگر در موقعیتی هستید که وسوسه شده‌اید تا به کسی توهین کنید، چون در حال عبادت هستید، به سرعت از تصمیم خود منصرف می‌شوید یا اگر مواجه با موقعیتی شوید که احتمال دارد آرامش خود را از دست بدهید و پرخاش کنید، به یاد می‌آورید که در حال عبادت هستید، و در آن حال اجازه پرخاشگری ندارید. این نوعی تمرین معنوی است، بنابراین اگر از این زاویه به مسئله نگاه کنید، هیچ وقت دچار کمبود وقت نخواهید بود.

این مطلب مرا به یاد یک استاد تبتی به نام پوترا انداخت که می‌گفت برای یک بودایی که دارای فهم و ثبات درونی باشد، هر حادثه و هر تجربه‌ای می‌تواند نوعی آموزش باشد. به گمان من این حرف کاملاً درست است.

بنابراین از این دیدگاه حتی وقتی که شما با صحنه‌های ناراحت‌کننده خشونت روبه‌رو می‌شوید، مثلاً در تلویزیون یا سینما، می‌توانید به جای آن که تحت تأثیر آن صحنه‌ها قرار گیرید، ماجرای خشونت‌آمیز فیلم را نشانه‌ای از ماهیت زیانبار عواطف منفی و مهار نشده تلقی کنید؛ یعنی چیزی که می‌شود از آن درس آموخت. «دالایی لاما بارها بر این نکته تأکید کرده است که انضباط درونی، شالوده زندگی معنوی است؛ و شیوه بنیادین برای دستیابی به شادمانگی می‌باشد. چنان که در سراسر این کتاب دیدید، از منظر دالایی لاما، انضباط درونی یعنی مقابله با ذهنیت‌هایی منفی چون خشم، نفرت، حرص، و نیز تقویت ذهنیت‌های مثبتی چون مهربانی، محبت و مدارا. دالایی لاما در عین حال تأکید کرده است که زندگی شادمانه بر شالوده ذهنیتی آرام و با ثبات بنا می‌شود. تمرین برای دستیابی به انضباط درونی می‌تواند از طریق

شیوه‌های تمرکزی معینی صورت بگیرد که هدف آنها کمک به انسان برای ایجاد ثبات ذهنی و آرامش است. بیشتر سنت‌های دینی شامل آموزه‌هایی است که هدف آنها آرام کردن ذهن، و ایجاد فضای لازم برای تماس ما با ماهیت روحانی عمیق خودمان است. دلایلی لاما در پایان زنجیره سخنرانی‌های خود در توسان، یکی از تمرین‌های تمرکزی را که هدف آن آرام‌سازی ذهن است تشریح کرد او در حالی که به جمع مخاطبان خود می‌نگریست، با لحنی که انگار دارد با یک نفر، و در خلوت، صحبت می‌کند، در مورد این تمرین سخن گفت. در جریان این صحبت‌ها، دلایلی لاما گاهی آرام بود، گاهی به وجد می‌آمد، سر خود را تکان می‌داد، دست‌هایش را به حرکت در می‌آورد و گاهی در حرکت‌های خود نوعی هماهنگی و ریتم را به نمایش می‌گذاشت.

تمرکز در مورد ماهیت ذهن

هدف این تمرین آن است که ماهیت ذهن را تشخیص دهیم، و دست کم در سطح متعارف، آن را حس کنیم. به طور کلی وقتی که ما از ذهن صحبت می‌کنیم، سخن ما راجع به یک مفهوم انتزاعی است. بدون داشتن یک تجربه مستقیم ذهنی، اگر از ما بخواهند که بگوییم ذهن کجاست، شاید مجبور شویم که به مغز خود اشاره کنیم. یا اگر از ما بخواهند که ذهن را تعریف کنیم، چه بسا بگوییم که ذهن چیزی است که ظرفیت دانستن دارد. اما این تعاریف، مادام که حاصل تمرین‌های تمرکزی نباشند، چیزی جز چند واژه نیستند آنچه اهمیت دارد این است که بتوانیم ذهن را از طریق تجربه مستقیم، و نه از مسیر یک مفهوم تجربیدی شناسایی کنیم. بنابراین هدف این تمرین آن است که ما بتوانیم مستقیماً بفهمیم یا حس کنیم، بنابراین وقتی شما می‌گویید که ذهن «وضوح» و «شناخت» دارد، خواهید توانست به تجربه، و نه تنها از طریق یک

مفهوم مجرد، ذهن را بشناسید.

این تمرین به شما کمک می‌کند که فکرهای پریشان را کنار بگذارید، و به تدریج عادت کنید که در همان حالت ذهنی باقی بمانید. در جریان این تمرین، این احساس را خواهید داشت که چیزی در اطراف شما نیست؛ نوعی خلأ در پیرامون شما وجود دارد. اما اگر در تمرین خود بیشتر بروید، تشخیص خواهید داد که وضوح و شناخت در ذهن می‌تواند به چه معنایی باشد. این درست مثل داشتن یک لیوان بلورین آب است. اگر آب زلال باشد، می‌شود کف لیون را دید، اما در همان حال هم می‌توان تشخیص داد که میان نقطه دید شما و کف لیوان، آب وجود دارد.

بنابراین امروز بیایید بر موضوع ذهنیت‌گریزی تمرکز کنیم. اولین کاری که شما باید بکنید این است که تصمیم بگیرید که «من امروز اصلاً اسیر اندیشه‌های ذهنی نمی‌شوم». روش این تمرین به این قرار است:

به طور کلی، ذهن ما معطوف به اشیا بیرونی است. توجه ما به سوی تجارب حسی ماست. توجه ما معطوف به سطوح حسی و مفهومی است. به عبارت دیگر آگاهی ما به سوی تجارب حسی ملموس، و مفاهیم ذهنی جهت‌گیری شده است. در این تمرین کاری که شما باید بکنید این است که ذهن خود را معطوف به درون کنید، و نگذارید که ذهن شما متوجه تجارب حسی بیرونی بشود. در عین حال اجازه ندهید که توجه شما تا آن حد معطوف به درون بشود که دچار کندی تفکر شوید. باید هشیاری و دقت خود را حفظ کنید و سپس بکوشید که وضعیت طبیعی ذهن هوشیار خود را ملاحظه کنید؛ وضعیتی که در آن ذهن هوشیار شما تحت تأثیر گذشته، حوادثی که قبلاً اتفاق افتاده، خاطرات و یادهای شما نباشد؛ نیز این ذهن هوشیار نباید درگیر اندیشه‌های شما و برنامه‌های‌تان برای آینده، پیش‌بینی‌ها، ترس‌ها، و امیدهای شما باشد. برعکس، تلاش کنید در یک

وضعیت طبیعی و خنثی باقی بمانید. این تا حدودی شبیه رودخانه‌ای است که کم و بیش با سرعت جریان دارد، و شما نمی‌توانید بستر رودخانه را به وضوح ببینید. اما اگر این امکان وجود داشت که جریان رودخانه را از دو سو ببندید، منظورم از جایی است که آب می‌آید، و جایی که آب به سوی آن می‌رود، آن وقت می‌توانستید آب را به حالت سکون درآورید. در چنین صورتی امکان آن را داشتید که بستر رودخانه را با وضوح تمام ببینید. زمانی که شما قادر باشید ذهن خود را از توجه به تجربه‌های حسی و تفکر درباره گذشته و آینده باز دارید، و وقتی که بتوانید ذهن خود را از کسالت و رخوت هم برهانید، بستر زیرین فرایند تفکر را به وضوح خواهید دید. در همین بستر است که نوعی آرامش و وضوح دیده می‌شود. شما باید تلاش کنید که آنچه را گفتم ببینید و تجربه کنید....

این تمرین می‌تواند در مراحل اولیه بسیار دشوار باشد، بنابراین یاباید از همین جلسه تمرین را آغاز کنیم. در مرحله اول، وقتی ماهیت پنهان ذهن هوشیار خود را تجربه می‌کنید، شاید این تجربه با نوعی حس بی‌خودی همراه باشد. دلیل این امر آن است که ما عادت کرده‌ایم که ذهن خود را بر حسب اشیا بیرونی بفهمیم، و جهان را با عینک مفاهیم، و خیال‌های خود نگاه کنیم، بنابراین وقتی شما ذهن خود را از این اشیا بیرونی خالی کنید، مثل این است که بتوانید اصلاً ذهن خود را بشناسید. نوعی احساس بی‌خودی و خلأ در اینجا به وجود می‌آید. با این حال با پیشرفت تمرین و عادت به آن وضوح و خلوصی را که به آن اشاره کرده‌ام تشخیص خواهید داد.

دالایی لاما عینک خود را برداشت، دست‌هایش را به هم مالید و به حالت تمرکز، آرام باقی ماند. سکوت همه جای فضا را گرفته بود؛ هزار و پانصد نفر به تأمل در درون خود پرداخته بودند؛ هزار و پانصد جهان کوچک که در اندیشه خود غوطه‌ور بودند و شاید در آن حال کورسویی از ماهیت

واقعی ذهن خود را کشف می‌کردند. پس از پنج دقیقه دالایی لاما سکوت را شکست و شروع به خواندن دعا کرد؛ صدایش آرام و آهنگین بود، و به نرمی مخاطبان خود را از حالت تمرکز در آورد.

آن روز در پایان جلسه، دالایی لاما مثل همیشه دست‌های خود را به هم گره زد، به جمعیت با احترام و تواضع تعظیم کرد، از جا برخاست، و از میان جماعت مخاطبان خود گذشت. دست‌هایش همچنان به هم گره خورده بودند، و در موقع خروج از محل، به همه تعظیم کرد. او در ادای احترام نسبت به دیگران آنقدر خم می‌شد، که آدم‌هایی که چند متر با او فاصله داشتند، گمان می‌کردند که او از دیده پنهان شده است. اما از فاصله‌ای نسبتاً دور همچنان می‌شد مسیر حرکت او را، از موج جمعیتی که او از میان آنها می‌گذشت تشخیص داد. انگار دالایی لاما دیگر موجودی مرئی نبود و به حضوری حس شدنی تبدیل شده بود.

The
Art of
Happiness

DALAI LAMA



کتابسرای ندایس

شابک: 978-9953-0-1198-0