

صد و یژگی شخصیت سالم

دکتر فرهنگ هلاکویی

فهرست

- ۱- فلسفه و جهان بینی ۷
- ۲- آرمان خواهی ۸
- ۳- گرایش و توجه و اهمیت به واقعیت reality ۹
- ۴- میل و کوشش برای کشف و درک حقیقت ۱۰
- ۵- اهمیت، ارزش و اصالت برای علم ۱۲
- ۶- آگاهی به مبانی و اصول فلسفه ۱۳
- ۷- توجه و اهمیت و ارزش برای هنر ۱۴
- ۸- موضوع زیبایی ۱۵
- ۹- داشتن عقل و استفاده از عقل در همه زمینه‌های زندگی ۱۶
- ۱۰- پذیرفتن اصل "این همانی" "what is is" ۱۹
- ۱۱- پذیرفتن اصل علیت causality ۱۹
- ۱۲- عدم تضاد و تناقض در ذهن و زندگی ۲۰
- ۱۳- پذیرفتن تئوری احتمالات در جهان ۲۰
- ۱۴- موضوع مرگ ۲۱
- ۱۵- جایگاه و اهمیت برای وقت و زمان ۲۲
- ۱۶- داشتن نظم و ترتیب ۲۳
- ۱۷- داشتن هدف goal و مقصود purpose و معنا meaning در زندگی ۲۴
- ۱۸- تفکیک بین وسیله و هدف ۲۵
- ۱۹- داشتن سیستم اخلاقی و ارزشی درست، مناسب و پذیرفته شده ۲۵
- ۲۰- تعریف درست او از انسان، هم علمی و هم فلسفی ۲۶
- ۲۱- پذیرفتن دو مطلب:
(۱) انسان همیشه هدف است و برای هیچ چیز وسیله نیست
(۲) انسان شخص است انسان است و نه شیئی و کالا ۲۶
- ۲۲- اجازه دادن به خود و دیگران، حتی تشویق و تأیید کردن همه برای نقد، انتقاد و اعتراض از نظام باورها و اعتقادات و هر سیستم و سازمان ۲۷
- ۲۳- اهل چالش challenge بودن ۲۸
- ۲۴- عشق به خود self-love ۲۹
- ۲۵- آزاد و آزاده بودن ۳۰
- ۲۶- عدالت و انصاف justice and fairness ۳۱

- ۲۷- محبت و مهربانی kindness and love ۳۲
- ۲۸- اطمینان trust ۳۳
- ۲۹- آرامش، حداکثر سرعت، بدون حرکت و تکان، smooth ۳۴
- ۳۰- مسئولیت responsibility ۳۵
- ۳۱- راستگو و درستکار بودن ۳۶
- ۳۲- استقلال independency و همبستگی interdependency ۳۷
- ۳۳- خودکفایی self-sufficiency ۳۸
- ۳۴- کمال‌گرایی straight for excellence ۳۹
- ۳۵- فعال و پویا بودن active and dynamic ۴۰
- ۳۶- داشتن توجه و تمرکز attention and concentration ۴۱
- ۳۷- ایثارگری pure pure giving ۴۱
- ۳۸- مواظبت و مراقبت و دلسوزی caring ۴۳
- ۳۹- داشتن "دوست" best friend ۴۴
- ۴۰- صمیمیت و صفا intimacy ۴۴
- ۴۱- تعهد commitment ۴۵
- ۴۲- وفادار بودن، هم faithful ، هم loyal ۴۶
- ۴۳- خوش‌بین و امیدوار و مثبت بودن، optimistic, hopeful and positive ۴۶
- ۴۴- بخشش به معنی forgive ۴۸
- ۴۵- اعتماد به نفس self-confidence ۴۸
- ۴۶- حرمت نفس self-esteem ۴۹
- ۴۷- حساسیت حواس ۵۱
- ۴۸- لطافت احساس ۵۲
- ۴۹- ضرورت زمان و مکان ۵۲
- ۵۰- داشتن نظام باورها و یا اعتقادات belief system ای که از آن بزرگسالی است و کاملاً و با دقت زیر سؤال رفته ۵۳
- ۵۱- زندگی برای خود ۵۴
- ۵۲- داشتن برداشت و دریافت درست از مفهوم احتیاج needs ۵۶
- ۵۳- دنبال لذت pleasure، حظ و کیف enjoyment، و خشنودی gratification بودن ۵۹
- ۵۴- شور و شوق interest and passion ۶۰
- ۵۵- کار و کوشش ۶۱
- ۵۶- کنجکاو بودن تا مرز فضولی ۶۲

- ۵۷- سازنده بودن constructive ۶۳
- ۵۸- آغازگری و خلاقیت initiation and creativity ۶۴
- ۵۹- مشوق و اهل کمک و یاری بودن ۶۴
- ۶۰- پذیرفتن "اشتباه" mistake و نداشتن مسأله و مشکل با آن ۶۵
- ۶۱- پذیرفتن "شکست" defeat and failure ۶۵
- ۶۲- انعطاف پذیری flexibility ۶۶
- ۶۳- پاسخ دادن respond به حوادث و واقعیات جهان ۶۶
- ۶۴- در کنترل بودن self-control و منضبط بودن self-discipline ۶۷
- ۶۵- تفاوت احساس و اندیشه feeling and emotion با thinking ۶۷
- ۶۶- قدردان و قدرشناس بودن ۶۸
- ۶۷- ابراز کردن عقیده و نظر خود ۶۸
- ۶۸- به دنبال حق خود و حق دیگران بودن ۶۸
- ۶۹- معتدل و میانه‌رو بودن ۶۹
- ۷۰- کارآمد و کارا بودن efficient and effective ۷۰
- ۷۱- خودجوش و خودزا بودن spontaneous ۷۰
- ۷۲- شجاع بودن ۷۱
- ۷۳- اهل مطالعه بودن ۷۱
- ۷۴- خوشحال و شاد و خندان بودن ۷۲
- ۷۵- اهل تفریح و خوش‌گذرانی بودن ۷۲
- ۷۶- خوش‌مشرّب بودن sense of humor ۷۳
- ۷۷- داشتن و اهمیت دادن به سلامت فیزیکی و روانی ۷۳
- ۷۸- تغذیه و بهداشت درست ۷۴
- ۷۹- اهمیت دادن به خواب و راحت و استراحت ۷۴
- ۸۰- نظافت و تمیز بودن ۷۵
- ۸۱- رعایت آداب و ادب ۷۵
- ۸۲- ورزش sport ۷۵
- ۸۳- آرامش، مراقبه، هیپنوتیزم، یوگا relaxation ۷۶
- ۸۴- رسیدن به حساب خود، هر شب یا یک شب در میان ۷۷
- ۸۵- زندگی کردن در حال ۷۷
- ۸۶- گفتن "بله" یا "نه" ، آن‌جا که باید گفته شود ۷۷
- ۸۷- داشتن رابطه خوب با پدر و مادر و فامیل ۷۸

- ۷۹..... ۸۸- داشتن کودکی خوب یا خوب شدن این کودکی (کودک درون inner child)
- ۷۹..... ۸۹- شناختن ضمیر آگاه و ناآگاه خود conscious and subconscious
- ۸۰..... ۹۰- همانندسازی یا تطابق یا identification در کودکی یا بزرگسالی
- ۸۰..... ۹۱- داشتن الگو و مدل در زندگی
- ۸۱..... ۹۲- باخبر بودن از نقاط ضعف و قدرت خود
- ۸۲..... ۹۳- هویت جنسی
- ۸۳..... ۹۴- روابط جنسی
- ۸۴..... ۹۵- رابطه مالی و اقتصادی
- ۸۵..... ۹۶- روابط اجتماعی
- ۸۵..... ۹۷- نداشتن قضاوت، پیش‌داوری و تعصب prejudice یا prejudgment درباره دیگران
- ۸۶..... ۹۸- مشورت کردن درباره همه کارها در زندگی
- ۸۶..... ۹۹- داشتن همت بلند و نیت ارجمند
- ۸۷..... ۱۰۰- برخوردار بودن از شخصیت و اجزای شخصیتی هماهنگ و مناسب

دوستان و سروران خوب و عزیز، در سمینار شخصیت، دو سخنرانی از من که درباره ویژگی‌های فرد سالم بود، متأسفانه با اشکال فنی روبرو شد و بنابراین بعداً در استودیو این دو قسمت را به آن مجموعه اضافه کردم، بنابراین اگر تفاوتی میان این دو سخن با بقیه مطالب و موضوعات می‌بینید، ناشی از این تفاوتی است که در وقت ضبط و محل ضبط برنامه بوده است.

می‌دانیم که مدل پزشکی در روان‌شناسی و روان‌پزشکی مورد استفاده قرار گرفت، به این معنا که افراد از نظر پزشکی یا سالمند و یا بیمار و مریض، و در نتیجه وقتی که گفتگوهای درباره موضوع‌های روانی مطرح شد، انسان‌ها به دو گونه بیمار و سالم تقسیم شدند، و از آن‌جا که فرد بیمار از نظر روانی در بیشتر جوامع معادل کسی بود که دیوانه است و عیب و ایرادی اصولی و اساسی دارد، بسیاری از مردم بر خلاف آن‌چه که در زمینه بیماری‌های بدنی و یا فیزیکی بود، که نه تنها آن‌ها را پنهان نمی‌کردند، برخی از اوقات درباره آن اغراق می‌کردند، حتی پا فراتر می‌گذاشتند، بیماری را که نداشتند به خود نسبت می‌دادند و از این طریق توجه و یا محبت مردم را به حساب خود می‌گرفتند، زیرا سابقه کودکی آن‌ها چنین بود که وقتی که در کودکی بیمار می‌شدند، اعضای خانواده را به گرد خودشان می‌دیدند و از محبت و نوازش بیش از حدی برخوردار می‌شدند و از هر نوع وظیفه و تکلیفی نیز به مقدار زیادی دور و مبرا، بنابراین ما سابقه‌ای که از بیماری خودمان در کودکی داریم این است که بیمار بودن، اگر درد و رنجی نداشته باشد، حتی به خودی خود خوب است و به همین جهت است که بسیاری از مردم تمارض می‌کنند، یعنی خود را به بیماری می‌زنند، تا بتوانند از مزایای آن استفاده کنند و یا احتمالاً از وظایف و تکالیفی و یا مسؤولیت‌هایی خودشان را دور نگه دارند. اما وقتی که به موضوع بیماری روانی می‌رسد، چون با خودش بدنامی و گرفتاری دارد و به عنوان فرد بیمار شناخته می‌شوند، مردم در جهت پذیرفتن اشکال و اختلال یا بیماری روانی، به مقدار زیادی طفره می‌روند و کوشش می‌کنند که آن را به خودشان و یا عزیزان‌شان نسبت ندهند و یا درست آن را به دشمنان خودشان منتصب کنند که بیمار روانی است و یا دیوانه است.

بنابراین در همه جهان و همچنین در کشور ما، مردم هم بیماری روانی خود و عزیزان‌شان را پنهان می‌کردند، هم از رفتن به پیش روان‌شناس و روان‌پزشک خودداری می‌کردند. به این دلیل که با رفتن و یا پذیرفتن این‌که من احتیاج به کمک در این زمینه دارم، با توجه به نگاهی که خود و یا دیگران به موضوع می‌کردند، به این نتیجه می‌رسیدند که فرد بیمار و گرفتاری هستند. درحالی‌که در واقعیت، مسأله اصلی و اساسی این است که بر خلاف مدل پزشکی که انسان یا سالم است یا بیمار، از نظر روانی به نظر من مردم سه گونه‌اند، یکی سالمند و یکی بیمار و گروه سوم عادی، معمولی و یا نرمال. علت این‌که این بحث از نظر روانی و اجتماعی معنی‌دار است، این است که انسان در چارچوب رابطه و در محیط اجتماعی، خود و دیگران را می‌شناسد و شخصیت او شکل و فرم می‌گیرد. می‌دانیم که انسان بر خلاف همه موجودات، ابتدا وجود پیدا می‌کند و سپس ماهیت او یا آن‌چه که محتوای اوست، خود را می‌سازد یا نشان می‌دهد. درحالی‌که در بقیه موجودات، از ابتدا ماهیت آن‌ها مشخص است و بعد از آن‌که وجود پیدا کردند آن ماهیت تظاهر پیدا می‌کند. به همین جهت است که وقتی که به انسان

می‌رسیم، انسان باید انسان شدن را یاد بگیرد و در هر جامعه‌ای آن‌چه را که به عنوان انسان می‌شناسند با جامعه دیگر متفاوت است و در طول تاریخ نیز انسان‌ها کاملاً به این دلیل که متفاوت در زمان بوده‌اند، به گونه‌های مختلفی خود را نشان داده‌اند، یا انسان عادی و معمولی به گونه‌ای در هر جامعه‌ای تعریف شده. به‌هرحال، نکته مهم این است که انسان از آن‌جا که ویژگی‌های شخصیتی و یا صفات و حالات روانی خودش را به تدریج از جامعه می‌گیرد و آن را در خودش رشد می‌دهد و یا سرکوب می‌کند و به‌هرحال در افکار و اعتقادات و رفتار خودش آن‌ها را ظاهر می‌کند و نشان می‌دهد، موجودی است که با توجه به زمان و مکان معنای خاصی پیدا می‌کند، و به همین جهت است که ایرانی با ژاپنی، و ایرانی امروز با ایرانی هزار سال قبل، حتماً مختلف و متفاوت است. در نتیجه به راحتی می‌توان پذیرفت که ما درحالی‌که افراد سالم و بیمار را داریم، در عین حال بیشتر مردم را افراد نرمال می‌شناسیم. به این معنا که این افراد با نظام ارزشی و اخلاقی و هنجاری جامعه در چارچوب سیستم و سازمانی که زندگی می‌کنند، خودشان را وفق داده و به نوعی ارائه دهنده آن شرایط و ویژگی‌ها هستند، یا به زبان دیگر از آن‌جا که افراد در حالت عادی نماینده فرهنگ و جامعه خود هستند، موجوداتی هستند که گرچه با نظام فرهنگی و نظام اجتماعی و یا با جهان‌بینی و ارزش‌ها و باورها و اعتقادات و هنجارهای جامعه خود سازگارند، اگر این جامعه و فرهنگ گرفتار و بیمار باشد، آن‌ها نیز گرفتار و بیمار خواهند بود. ولی از نظر مردمان همان منطقه یا کشور یا جامعه و یا در زمان مشخصی، بیمار و گرفتار به نظر نمی‌آیند. بنابراین بیشتر مردمان دنیا، مردمان نرمال و عادی و طبیعی، با توجه به شرایط فرهنگی و محیط اجتماعی خود هستند. درحالی‌که افراد سالم، کسانی هستند که به دلیل ویژگی‌های انسانی و امکان رشد و توسعه و تکاملی که هر فرد دارد، به مرحله‌ای و یا به مقامی رسیده‌اند که در این مقام و مرحله می‌توان آنها را سالم دانست، موجوداتی هستند که خوشبختند، و در عین حال از سلامت فیزیکی و روانی برخوردارند و در مسیر رشد و توسعه و تکامل خودشان و دیگران قدم برمی‌دارند.

افراد سالم دنیا شبیه و مانند همند. بنابراین سالم ایرانی، یا چینی، یا ژاپنی، یا آمریکایی به مقدار زیادی با هم شباهت دارند و فقط جنبه‌هایی از فرهنگ و جامعه خود را که با ویژگی‌های فرد سالم همراه و هماهنگ هست، بیشتر از دیگران دارند. بنابراین اگر مثلاً هندی هستند، به دلیل اهمیتی که به موضوع توجه و تذکر و مراقبه یا meditation می‌دهند، در آن زمینه‌ای که یکی از ویژگی‌های فرد سالم هست، قوی‌تر و نیرومندترند و اگر احتمالاً در اروپا هستند، از کار و کوشش و یا آزادی و آزادگی بیشتری برخوردارند. از جانب دیگر افراد بیمار، چه بیمار روانی، چه فرد عصبی یا neurotic یا بیمار عصبی، و یا کسانی که اختلال شخصیت دارند، نسبتاً در جوامع مختلف با هم شبیه و مانندند و بنابراین افراد بیمار ژاپنی یا چینی یا ایرانی یا آمریکایی، به مقدار زیادی مانند همند و به همین دلیل است که روان‌شناسان و یا روان‌پزشکانی که در جامعه‌ای مانند آمریکا آموزش لازم را دیده‌اند، توانایی این را دارند که به معالجه بیماران چینی، ژاپنی و یا ایرانی بپردازند، زیرا تفاوت چندانی میان افراد بیمار جوامع مختلف وجود ندارد. اما آن‌چه که در جوامع متفاوت، انسان‌ها را مختلف می‌کند، افراد نرمال و یا عادی و معمولی جامعه هستند. به همین جهت است که ایرانی نرمال، با ژاپنی، چینی یا آمریکایی نرمال بسیار

متفاوت است. و به همین دلیل است که ما مردمان این کشورها را متفاوت می‌بینیم، زیرا نزدیک به ۷۰ تا ۸۰ درصد مردمان هر جامعه و فرهنگی، افراد نرمال و عادی‌اند. شاید بتوان گفت حدود یک تا دو درصد مردم دنیا، یا در جوامع پیشرفته سالمند، حدود ۱۸ درصد مردم، بین ۱۸ تا ۲۱ درصد، بیمار و گرفتارند و در نتیجه حدود ۸۰ درصد افراد به عنوان اشخاص نرمال در هر جامعه‌ای قابل تشخیصند. به همین دلیل هست که من در گفتگو درباره تیپ‌های شخصیت، به سه گونه انسان و نه دو گونه سالم و بیمار، بلکه سالم، بیمار و نرمال توجه دارم و در این سخن، درباره ویژگی‌های فرد سالم که به نظر من می‌توان درباره آن به صد ویژگی اشاره کرد، مطالبی را به آگاهی‌تان می‌رسانم و از جانب دیگر سه تیپ نرمال، یعنی تیپ مهرطلب، برتری‌طلب و عزلت‌طلب، با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و جامعه ایران را توصیف خواهم کرد و با همکاری دوستان و استادان عزیز و ارجمند، به ده تیپ گرفتار و یا کسی که دارای اختلال شخصیت هست یا personality disorder، نیز اشاره‌ای خواهیم داشت. ویژگی فرد سالم و یا صفات و مشخصات آن را می‌شود ده ویژگی، صد و یا هزار دانست، ولی به نظر من در این طرح طبقه‌بندی که سال‌ها مورد استفاده من قرار گرفته و در محیط آموزشی و یا در کنفرانس‌ها از جانب دوستان به عنوان طرحی پذیرفته شده و برخی از اوقات پسندیده، آن را مبنای گفتگوی خودم قرار خواهم داد. به نظر من افراد سالم، از صد ویژگی و یا صفت برخوردارند، که برخی از آن‌ها اهمیت بسیار دارند و ای بسا، ارزش و اهمیت و نقش آن‌ها چند برابر ویژگی و صفت دیگر هست. اما متأسفانه در چنین گفتگویی امکان تفکیک این‌ها وجود ندارد، درحالی‌که من در کنفرانس‌ها معمولاً از دوستان انتظار دارم که اگر این صفت را تقریباً ندارند، به خودشان شماره ۱ را بدهند، اگر کمی دارند و ندارند ۳، ولی اگر تصور می‌کنند که این صفت را تقریباً به تمام و کمال خودش دارند ۷، ۹، حتی ۱۱ و یا ۱۳ به خودشان بدهند تا احتمالاً وقتی که به جمع آن‌ها می‌رسیم، صفاتی که اهمیت بیشتری دارند، به خاطر این‌که بار بیشتری داشتند، در این‌که ما واقعاً چه اندازه به سلامت روانی نزدیک هستیم، تکلیف ما را روشن کنند. به‌هرحال، به صد صفتی اشاره می‌کنم یا ویژگی‌های روانی که در فرد سالم هست و شما دوستان خوب و عزیز می‌توانید بین ۱، ۳ و یا هر شماره‌ای که اهمیتی برای این موضوع قائل هستید، بین ۷ تا ۱۱ را به خودتان نمره بدهید، اگر فرض شما بر این است که این صفت را دارا هستید. و بنابراین قرار بر این است که فرد سالم، بیش از ۷۰۰ و تا حدود ۸۰۰ شماره داشته باشد و کمتر از آن، احتمالاً فردی است که اشکالات و اختلالاتی دارد، ولی اگر شماره شما کمتر از ۴۰۰ هست، احتمالاً از فرد سالم فاصله بسیار دارید و جای خودتان را باید یا در شخصیت نرمال یا شخصیت‌های نرمال و یا در شخصیت‌های گرفتار و بیمار پیدا کنید.

۱- فایل اول 13:03

اولین مشخصه فرد سالم فلسفه و جهان‌بینی اوست. به این معنا که فرد سالم کسی است که از نوعی فلسفه و جهان‌بینی برخوردار است که جنبه‌های واقعی و علمی را در نظر داشته و در عین حال متکی به اصول اخلاقی و انسانی و حتی روحانی است. بنابراین چنین فردی اصل تقدس انسانی را می‌پذیرد. یعنی انسان موجودی است مقدس، و فقط به صرف بودن، اعم از این‌که کاری می‌کند یا نمی‌کند، خوب یا بد عمل می‌کند،

دارای ارزش و حرمت و اهمیتی است که هرگز از او جداشدنی نیست. یعنی به عنوان آنچه که طبیعی است یا فطری یا ذاتی او، شناخته می‌شود. یا اصل برابری و یا اهمیت توجه و پذیرفتن حق و حقوقی برای چنین فردی، صرف‌نظر از هرگونه رفتار و اعمالی. به بیان دیگر، فرد سالم کسی است که از نوعی جهان‌بینی و فلسفه‌ای برخوردار است که در دنیای امروز پذیرفته شده و پسندیده است و به عنوان واقعیات و حقایق و اصول و ملاک‌های اخلاقی و انسانی، آن را می‌پذیریم و بر مبنای آن عمل می‌کنیم. بنابراین فرد سالم دارای چنین نگاهی است. خود و دیگران را مثلاً خوب می‌داند، خود و دیگران را موجوداتی در حال رشد و تکامل می‌بیند، باور او چنین است که انسان در شرایط نسبتاً عادی توان این را پیدا می‌کند که از خودش موجود بهتر و برتری بسازد و در مسیر رشد و توسعه و تکامل خودش قدم برمی‌دارد. او راه را برای همه باید باز نگه دارد و در نتیجه از جهان‌بینی برخوردار است که جنبه اخلاقی و انسانی و برابری و اصول دیگر پذیرفته شده زمان و مکان خودش را، به راحتی در خصوص هر فرد، صرف‌نظر از نژاد او، جنسیت او، سن او، مذهب او، باورهای، حتی فلسفی و اعتقادی او و یا حتی سرزمین و جامعه او، می‌شناسد و تشخیص می‌دهد. کنار این زمینه فلسفی، معلوم است که نظام باورها و اعتقادات و یا belief system ای نهفته است که این وضعیت جهان‌بینی فلسفی را تثبیت و یا به مقدار زیادی مشخص می‌کند. باور او به امور و اصولی که در چارچوب همین جهان‌بینی و فلسفه است، و بنابراین نگاه او به انسان و نگاه او به طبیعت و نگاه او به آنچه که ورای طبیعت هست، از قواعدی و مبتنی بر استدلال و یا نتیجه‌گیری استوار هست که در همه آن‌ها خوبی و زیبایی را می‌شود به راحتی دید. بنابراین درحالی که حقیقت همیشه زیبا نیست و زیبایی همیشه حقیقت نیست، اما در افراد سالم این زیبایی و حقیقت در نقطه‌ای که تلاقی می‌کنند، را این فرد صاحب و دارنده خواهد بود.

۲- فایل اول 17:01

دومین صفت فرد سالم آرمان‌خواهی اوست. مقصود از آرمان‌خواهی این است که او به سمت ایده‌آل‌هایی حرکت می‌کند که مبتنی بر اصول اخلاقی و یا ارزشی هستند. اصول اخلاقی و ارزشی که به صورت مجموعه‌ای درآمده‌اند و با باورها و اعتقاداتی در آمیخته‌اند که در آن هیچ عنصر بد و منفی و غلط و نامناسبی نیست. به زبان دیگر، فرد آرمان‌خواه مجموعه‌ای از باورها و یا سیستمی از اعتقادات را دارد که حاضر هست و آماده هست همه آن‌ها را به راحتی اثبات کند، یا اعلام کند، و همیشه آماده هر گونه نقد و انتقاد و اعتراضی است و در را کاملاً باز گذاشته تا هر زمانی در مورد هر جزئی از این اجزاء، گفتگویی صمیمانه و صادقانه داشته باشد و حتی آماده و نه تنها آماده، بلکه راغب و مایل هست که در آن‌ها تجدید نظری کند و از زمینه‌های رشد و تکامل آن‌ها برخوردار بشود. زیرا می‌داند که هر باوری با گذشت زمان باید رشد و دگرگونی لازم خودش را داشته باشد. آرمان‌خواه کسی است که مجموعه جهان‌بینی و فلسفه و باورها و اعتقادات او، همه و همه درست است، آنچه که قابل اثبات است، اثبات می‌شود، آنچه که به عنوان اساس و پایه‌های علمی است، در حدی که علم زمان و مکان او هست، این فرد از آن باخبر و آگاه است، و در عین حال همیشه آماده است که تجدید نظر اصولی و اساسی در همه آن اجزا داشته باشد. و مخصوصاً یک چنین فردی است که در مقابل فرد ایدئولوگ یا کسی قرار می‌گیرد که

به ایدئولوژی باور دارد. زیرا در ایدئولوژی اساس تفاوت و یا تفکر این است که مجموعه‌ای را من می‌پذیرم که خود من باور دارم برخی از آن‌ها بد، غلط، نامناسب و حتی مضر است. به بیان دیگر فرد ایدئولوگ کسی است که برای سهولت و راحتی، یک سیستم و مجموعه را پذیرفته، ولی خود او در وقتی که صمیمانه و صادقانه بخواند نظری بدهد و قضاوتی بکند، به راحتی به شما این را خواهد گفت، که من عیب و ایراد را در این زمینه می‌دانم، یا با توضیح و توجیهاتی، بلکه این حرف امروز غلط است، اما هزار سال قبل درست بوده، بلکه این قانون، قانون ظالمانه‌ای است ولی اگر به پانصد سال یا پنج هزار سال قبل برگردیم، با توجه به شرایط زمانی و مکانی درست بوده، و معلوم است که در این جا فرد دنبال بازی و بهانه‌ای می‌گردد، که مطلبی که امروز باید درست باشد را به بهانه این‌که دیروز درست بوده، امروز درست می‌داند. ایدئولوگ کسی است که این مجموعه را بدون آمادگی برای نقد و انتقاد پذیرا است و در نتیجه به دیگران فرصت و اجازه آن را نمی‌دهد و حتی به خودش این اجازه را نمی‌دهد که درباره آن‌ها، تفکر و یا نظری نقاد و یا انتقادی داشته باشد. مثالی که در این مورد می‌توان زد این است که اگر به من و شما مرغی را بدهند و بگویند برای غذای امشب آن را آماده کنید، من و شما هیچ کاری با این مرغ نکنیم و وقت شام این مرغ را بیاوریم، حالا، زنده یا مرده، اگر زنده هست او را بکشیم و بعداً پر او را، دست و پای او را، و هر چه که در درون و بیرون این مرغ هست را به عنوان غذا مصرف کنیم. مفهوم ایدئولوژی یعنی چنینی. درحالی‌که آرمان‌خواه کسی است که قسمت‌های اضافه، نامناسب که با سلامتی و با بدن انسان، یا با حتی چشایی ما سازگاری ندارد را دور می‌ریزد و آن قسمتی از این مرغ را می‌پزد و مورد استفاده قرار می‌دهد که بر اساس آگاهی و دانشی که دارد همه آن‌ها مفیدند و در این گوشت و یا مرغی که مصرف می‌کند، عیب و ایرادی وجود ندارد. بنابراین فرد سالم، فردی ایدئولوگ نیست. این ایدئولوژی را شما می‌توانید در مذاهب و یا در سیستم‌های مثلاً سیاسی - اقتصادی، مانند مارکسیسم و یا کمونیسم ببینید. یعنی مردمان ایدئولوگی که یک مجموعه را با همه جنبه‌های خوب و بد آن پذیرفته‌اند و پیرو و طرفدار آن هستند و متأسفانه برخی از اوقات تا پای کشتن و یا کشته شدن پیش می‌روند.

۳- فایل اول 22:05

ویژگی سوم فرد سالم گرایش و توجه و اهمیت فوق‌العاده‌ای است که برای واقعیت یعنی reality قائل هست. چنین فردی از قبل کوشش نمی‌کند که بگوید جهان واقع چه هست، بلکه تمام نیرو و توان خودش را به کار می‌گیرد تا این‌که ببیند یا بداند واقعیت چه هست و بعداً اگر این واقعیت را دوست ندارد یا نمی‌پذیرد یا نمی‌پسندد، از راه واقع‌بینانه‌ای به دنبال از میان برداشتنش باشد. درحالی‌که فرد نرمال و یا بیمار، واقعیت را آن‌گونه می‌بیند که می‌خواهد، و آن‌گونه حس و احساس می‌کند که دوست دارد، و بنابراین او کوششی به جهت درک و کشف واقعیت نمی‌کند. توجه به این نکته ضرورت دارد که واقعیت به معنی reality، یعنی آن‌چه که در خارج وجود دارد یا در من و شما هست، بر اساس ملاک و میزانی که من و شما در اختیار داریم، تعریف شده و یا فهمیده می‌شود. به بیان دیگر اگر من و شما جهان را این‌گونه می‌بینیم، به خاطر چشم ماست که از جهان تصویری این‌گونه به مغز مخابره می‌کند، و به همین جهت است که با گذاشتن عینکی ما می‌توانیم رنگ جهان

راه، حتی اشکال را دگرگون کنیم. و بر همین اساس، یک حیوان یا سگی یا گربه‌ای یا موشی جهان را این‌گونه نمی‌بینید که من و شما می‌بینیم، زیرا ابزار مشاهده او یا چشم او با من و شما متفاوت است. اما به عنوان یک انسان که دارای ابزار مشاهده‌ای شبیه و مانند هم هستیم، ما می‌توانیم تا حدودی درباره آن‌چه که هست به توافق برسیم، که آیا اتومبیلی در این‌جا هست یا نیست، این اتومبیل احتمالاً، رنگش چه هست، و یا مثلاً، طول این اتومبیل چه اندازه هست، در این زمینه می‌توانیم با به کار گرفتن ابزار و یا از طریق چشم خودمان، همه با هم به توافقی در این زمینه برسیم. بنابراین درحالی‌که ما مانند مترجمی هستیم که از واقعیات جهان گزارشی مختلف و متفاوت می‌دهیم، درست مانند این‌که اگر به ما بگویند کتاب، ما می‌گوییم book و در این‌جا کار ترجمه را انجام دادیم، ولی همه ما در این ترجمه تا حدودی شبیه و مانند هم هستیم. به همین جهت است که واقعیت، یعنی آن‌چه که هست، موضوع و مسأله علم و آگاهی انسان هست. معلوم است که وقتی که به ذهن می‌آید، اگر کوشش کنیم که آن‌گونه که ابزار و وسایل ما گزارش می‌دهد، آن را همان‌گونه در ذهن داشته باشیم، معمولاً به چنین فردی می‌گویند که واقعیت را با آن‌چه که عینیت یا objectivity هست، نزدیک کرده. و بنابراین objectivity یا عینیت، معنایش این هست که من واقعیت خارجی را تا آن‌جا که ممکن است به درون، به گونه‌ای بردم که درحقیقت تصویر و تصویری از آن واقعیت را در ذهن دارم. درحالی‌که اگر آن را دگرگون کنم، وارد مرحله‌ای می‌شود که به عنوان subjectivity یا ذهنیت است، یعنی دگرگونی‌های فراوانی در آن به وجود آورده‌ام و آن‌چه را که من ساختم و پرداختم، شباهتی احتمالاً به دیگران ندارد و این، ذهنیت من هست که مثلاً جامعه را، یا فردی را، یا صفتی را این‌گونه حس و احساس می‌کند، یا درباره آن عقیده و نظری دارد. ولی به‌هرحال، ویژگی فرد سالم این است که واقعیت را آن‌گونه که هست، می‌بیند و می‌شناسد و تشخیص می‌دهد، بر اساس عینیتی که کوشش می‌کند تا آن‌جا که ممکن است به واقعیت نزدیک باشد و مانند دیگران باشد، حرکت می‌کند، تا بتواند به تعریف موضوع‌ها و یا اشیاء بپردازد و با تعریف جامع و مانعی که می‌کند و دقتی که در این زمینه به کار می‌برد تا آن‌جا که ممکن است از سوءتفاهمات و اختلافاتی که بی‌دلیل در این زمینه به وجود می‌آید، جلوگیری کند. بنابراین فرد سالم به دنبال درک واقعیت است و در این زمینه نه تنها دقت، در موارد مهم، حتی وسواس به خرج می‌دهد تا خاطرش آسوده باشد، گزارشی را که از واقعیت می‌گیرد، با این واقعیت، کاملاً شبیه و مانند است، و بر اساس ملاک‌های انسانی او، اگر دیگران نیز چنین کنند، به همان نتیجه می‌رسند. این واقعیت هست که مبنایی برای علم و پیدا کردن رابطه میان اشیاء برای انسان را به وجود آورده و فراهم کرده است.

۴- فایل اول 27:30

ویژگی چهارم فرد سالم میل و کوشش فراوان اوست برای کشف و درک حقیقت. به نظر می‌رسد که سه تعریف از حقیقت بیشتر معمول و مرسوم هست:

تعریف اول، حقیقت تا حدودی در مقابل واقعیت قرار می‌گیرد. واقعیت یعنی آنچه که هست، و حقیقت یعنی آنچه که باید باشد. یعنی اگر ما در جهان جنگ داریم و این واقعیت است، گفته شده که صلح حقیقت است، یعنی آنچه که باید باشد. اگر نامهربانی و کینه و تنفر واقعیت است، محبت و عشق و دوستی حقیقت است. این تعریف معمولاً در گفتگوهای فلسفی و مذهبی آمده و به همین جهت است که بسیاری از اوقات گفته شده، دین حرکت از جهان واقعیت‌ها به جهان حقایق هست و فرد مؤمن کسی است که می‌خواهد واقعیات بد جهان را به حقایق خوب تبدیل کند.

تعریف دوم حقیقت، تطابق شناخت با واقعیت است. یعنی وقتی که درک من، شناخت و برداشت و دریافتی که من در ذهن دارم، این برداشت با واقعیت خارجی منطبق است. یعنی اگر من تصور می‌کنم که فردی که آن طرف خیابان است دوست من است، وقتی که او به ما نزدیک شود یا ما به او نزدیک، به همین نتیجه برسیم که واقعاً این همان فردی است که از دور به نظر می‌آمد. بنابراین، جمله قبلی من که مثلاً حسن در آن طرف خیابان است، جمله‌ای است که حقیقت دارد، زیرا وقتی که به او نزدیک می‌شویم، متوجه می‌شویم که این فرد، حسن است. درحالی‌که اگر فرد دیگری باشد، جمله من، جمله‌ای است که حقیقت نیست. یا اگر تصور من این است که درجه حرارت استودیو هم‌اکنون ۷۰ درجه فارینهایت است و گرما سنجی مشخص کند که درجه حرارت ۷۰ هست، جمله من حقیقت است، درحالی‌که اگر ۶۵ یا ۷۵ باشد، جمله من حقیقت نیست. بنابراین حقیقت تطابق شناخت، درک، و برداشت و فهم من است، آن زمان که با واقعیت منطبق باشد، که این تعریف بیشتر در دنیای علم ازس استفاده می‌شود.

و تعریف سوم، حقیقت یک جمله و یا statement ای است که هرگز در همان سیستم و مجموعه، جمله دیگری متضاد و متناقض با او نمی‌تواند حقیقت باشد. یعنی اگر من در ساعتی مشخص و معین در شهر لس‌آنجلس هستم، در همان لحظه نمی‌توانم در تهران باشم. و گفتن این که ”من در این زمان در لس‌آنجلس هستم“، معنایش این است که هرگز شما نمی‌توانید جمله دیگری بگویید که حقیقت است، درحالی‌که من در نقطه دیگری هستم که بر اساس آنچه من و شما می‌شناسیم لس‌آنجلس نخواهد بود. به همین جهت است که در نظام حقوقی و در دادگاه‌ها از این معنا و مفهوم حقیقت استفاده می‌شود و شاید بتوان گفت که اصولاً سیستم حقوقی، حقیقت را جمله‌ای می‌داند که طرف دیگر هرگز نتواند با گفتن جمله‌ای متضاد و متناقض با آن، آن را به زیر سؤال ببرد. و به همین جهت است که تمام کوشش و کلا و دادگاه‌ها در این است که اگر می‌خواهند از موکل خود دفاع کنند، ادعاهایی را بکنند که خاطرشان آسوده باشد طرف مقابل هرگز نمی‌تواند با گفتن جمله‌ای آن ادعاها را رد کند، یعنی جمله حقیقی دیگری بگوید که متضاد و متناقض با آن جمله است.

به‌هرحال، فرد سالم به دنبال کشف حقیقت هست، در هر سه تعریف و معنای آن. هم از یک طرف کوشش می‌کند از جهان واقعیات به جهان حقایق برسد، هم از سمت دیگر دائماً دریافت و برداشت و نظر خودش را با جهان خارج در ارتباطی می‌گذارد که اگر خلاف آن هست در عقیده خودش یا نظر خودش تجدید نظر کند، و یا

از جانب دیگر، مطالبی را می‌گوید که خاطر او آسوده است، جمله‌ای متضاد و متناقض با آن، در آن سیستم و مجموعه پیدا نمی‌شود.

۵- فایل اول 32:13

ویژگی پنجم فرد سالم اهمیت، ارزش و بالاخره اصالتی است که برای علم قائل هست. می‌دانیم که مفهوم علم دو جنبه دارد، یکی مفهوم عام و کلی است که علم در این جا در مقابل نادانی و جهل قرار می‌گیرد. یعنی آن زمانی که شما می‌گویید ”می‌دانم فردا باید به این مهمانی بروم“، این علم است و در مقابل کسی قرار می‌گیرد، یا جمله‌ای که نمی‌داند. یا وقتی که شما می‌دانید احتمالاً برای فرزند خود چه خریده‌اید، درحالی که دیگری نمی‌داند یا دیگران نمی‌دانند، یا آن زمان که می‌دانید نام پسر برادر شما چه هست و دوست شما از آن بی‌خبر است، شما عالمید و او جاهل. بنابراین یک مفهوم عام و کلی علم، دانستن در مقابل ندانستن، یا دانسته در مقابل ندانسته است. این مفهوم کلی علم است که غالب اوقات در گفتگوها از آن استفاده می‌شود. درحالی که **معنای دیگر علم** که ترجمه لغت science هست، به معنی مجموعه‌ای از آگاهی و شناخت هست که جنبه systematic و مرتب و منظم داشته و در عین حال از جهان فیزیکی و مادی خبر می‌دهد، قابل اندازه‌گیری و سنجش هست و از طریق مشاهده، تجربه و آزمایش به دست آمده و به گونه‌ای شفاف و مشخص ارائه شده و راه را برای دیگران آن گونه باز گذاشته که می‌توانند در اثر نگاهی واقع‌بینانه به همان نتایج دسترسی پیدا کنند، و غالب اوقات این مفهوم علمی که در دو جنبه اساسی حرکت می‌کند، یکی بیان مشخصات و یا خواص شیئی، و دوم رابطه هر شیئی با اشیاء دیگر هست، مفهومی به اسم علم را به وجود آورده که فیزیک یا شیمی یا بیولوژی به عنوان علوم مهم و اساسی شناخته می‌شوند، زیرا در این علوم اشیاء، هم از نظر تعریف و هم از نظر رابطه، با بقیه اشیاء مشخص و معین شده است. جهان علم بدون تردید از اصالتی برخوردار است، معنای این حرف این است که همه چیز، اولاً علمی می‌تواند نباشد، ولی آن چه که محسوس و ملموس و مادی هست در چارچوب علم قرار می‌گیرد، و نه طبیعت، که عناصر طبیعت همه و همه در زیر چتر علم قرار می‌گیرند، و هر گفتگویی درباره جهان واقعیت و جهان مادی و فیزیکی و عناصر طبیعت، در چارچوب علم آمده و خارج از این هم مطلب و نظری نیست، یعنی ما دو فیزیک یا دو شیمی یا دو بیولوژی نداریم، ما برای درک واقعیات جهان از همین علم موجود استفاده می‌کنیم و در پرتو همین علم هست که طی چند صد سال گذشته، هزاران هزار اختراع و اکتشافی صورت گرفته که زندگی ما را بارها و بارها ساده‌تر و راحت‌تر و یا فرصت‌ها و امکانات جدیدی به من و شما داده است. علم، نه مطلق است، نه قطعی و نهایی. ولی با وجود نسبیتش که به دلیل ارتباط با دگرگونی‌هاست و به دلیل ناقص بودنش که از آن انسان هست، تنها و تنها وسیله‌ای است که در مورد بیشترین جهان می‌تواند بهترین نظرها را داشته باشد، و این جاست که مفهوم اصالت علمی مطرح است. درست است که بسیاری از موضوعات هستند که علمی نیستند. موضوعی علمی نیست که قابل اثبات رد نباشد یعنی خاصیت refutable نداشته باشد، اگر شما جمله‌ای گفتید که نتوان ثابت کرد این جمله غلط است و یا راهی برای اثبات

غلط بودنش در مقابل من نگذارید، جمله علمی نیست، اما معنای این حرف این نیست که جمله غلط است، جملات می‌توانند علمی باشند و غیرعلمی، و جملات غیرعلمی می‌توانند درست یا غلط باشند، که بسته به این که در حریم فلسفی‌اند یا مذهبی یا در هر سیستم دیگری، با ملاک‌های خودش اندازه‌گیری می‌شود. مثلاً اگر کسی بگوید که "انسان وقتی می‌میرد که خدا بخواهد"، چون هیچ‌وقت نمی‌توان ثابت کرد این حرف غلط است، یعنی بگوییم که این فرد باید به اراده خدا در این زمان می‌مرده، اما ما او را زودتر کشته‌ایم یا از مرگ او جلوگیری کرده‌ایم، یعنی هرگز نمی‌توان خلاف این حرف را ثابت کرد و گفت که این جمله غلط است، این جمله علمی نیست. یعنی این جمله که "انسان وقتی می‌میرد که خدا بخواهد" جمله علمی نیست، اما می‌تواند درست یا غلط باشد که در سیستم فلسفی و مذهبی بحثش مطرح است که موضوع خواست و اراده خداوند و مسأله مرگ و زندگی در آن جا مطرح است. اما در جهان علم، موضوعی علمی است که بتوان ثابت کرد آن موضوع غلط است. و به همین جهت است که روابط پنهان اشیاء، به صورت قوانینی درمی‌آیند و اگر با وجود آن که یک قانون هزار بار ثابت شده، فقط یک بار کسی خلاف آن را ثابت کند، قانون از قانون بودن می‌افتد و موضوع جنبه علمی خودش را از دست می‌دهد. بنابراین در جهان علم، همیشه کوشش بر این است که با دقت بیشتری آزمون‌های گذشته را تکرار کنند و در نتیجه اگر خطا و اشتباهی در این زمینه هست آن را مشخص کنند، و علما تمام مدت به دنبال یافتن عیب و ایراد و اشکال در فرضیه، تئوری، یا قوانین علمی هستند، و به همین جهت است که در سمینارهای مختلف علمی، همیشه کسانی سخن بیشتر و یا اول را دارند که موضوعی را که تا به امروز به عنوان علم پذیرفته شده، نه در جهت درست و غلط بودن، بلکه در جهت دقت آن، غالباً به زیر سؤال می‌برند. بنابراین، انسان سالم، علم را و اصالت علم را به عنوان مهم‌ترین موضوع مرتبط به جهان طبیعت می‌شناسد، یعنی درحالی‌که می‌داند که جهان غیرمادی ممکن است باشد یا نباشد و در آن باره نظری داشته یا نداشته باشد، ولی می‌داند که در جهان فیزیکی و مادی در پرتو علم است که آن چه را که انسان می‌تواند به آن دسترسی پیدا کند و از آن مطمئن باشد را، می‌تواند بیابد. خارج از آن، جایی نیست، یعنی خارج از دنیای علم، نه کسی تا به امروز کشفی کرده، نه درکی کرده، نه آگاهی و شناختی به ما داده، نه توانسته اختراعی بکند، یا اکتشافی بکند، یا موضوع کشاورزی را حل کند، نه مسأله بیماری را از میان ببرد، نه در چارچوب صنعتی و یا فرض کنید، ارتباطات و خبر رسانی انسان دگرگونی به وجود آورده. به بیان دیگر، من و شما جز همین علم محدود و در زمینه‌هایی ناقص و نسبی، هیچ نوع آگاهی دیگری مربوط به خود و جهان فیزیکی، طبیعی و مادی دور و بر خود نداریم و به همین جهت است که بسیار مهم هست که من و شما درحالی‌که می‌دانیم و به جنبه‌های ضعیف یا نقاط ضعف علم واقف و آگاه هستیم و دائماً در حال پالایش و والایش آن هستیم، همچنان آن را به عنوان تنها و مهم‌ترین اصل درک و فهم، در جهان امروز بشناسیم.

۶- فایل اول 40:41

ویژگی و صفت ششم فرد سالم آگاهی او به مبانی و اصول فلسفه است. فلسفه، به عنوان مجموعه‌ای از آگاهی و در نتیجه، باورها و اعتقادات که نتیجه استدلال عقلی و منطقی است، به دست آمده. می‌دانیم که انسان

پرسش‌هایی دارد که یا فعلاً از حوزه علم خارج است و علم از آن خبری و درباره آن نظری ندارد و یا این که اصولاً موضوع، موضوع علمی نیست، ولی برای انسان به عنوان پرسش و سؤال مطرح است. آیا غیر از جهان طبیعت و ماده، جهان دیگری هست؟ آیا خدایی هست یا نیست؟ آیا اراده و مشیت خدا در این جهان چه نقشی داشته و یا دارد؟ آیا انسان علاوه بر جنبه فیزیکی و مادی، دارای جنبه غیرفیزیکی و مادی و مثلاً روح است؟ و به‌هرحال پرسش‌هایی از این قبیل، موضوع‌ها و مطالب بسیار مهمی هستند که دنیای علم بر اساس تعریفی که دارد و هم اکنون علما به آن تکیه می‌کنند، پاسخی برای این پرسش‌ها ندارد. و بنابراین، هیچ علمی نمی‌تواند بگوید خدا هست یا نیست، عالم بعدی هست یا نیست، روح به عنوان پدیده غیرمادی هست یا نیست، زیرا بر اساس نظر یا شرح و یا تعریفی که از این موضوع‌ها داریم، در حوزه و حریم علم قرار نمی‌گیرند. و بنابراین، موضوع‌های فلسفی، پرسش‌های اساسی انسانند که علم از عهده پاسخ‌گویی به آن‌ها، به دلیل تعریف علم، بر نمی‌آید یا هم اکنون از عهده علم ساخته نیست. یعنی موضوع‌ها علمی‌اند، ولی علم برای آن پاسخی ندارد. درحالی‌که موضوع‌های واقعی فلسفی، موضوعاتی هستند که در حوزه و حریم علم نیستند و غالب اوقات با مفاهیم متافیزیک یا آن‌چه که غیرطبیعت و یا ماوراء طبیعت هست، مرتبط هستند. فلاسفه جهان کسانی بودند که این پرسش‌ها را که مبتنی بر واقعیت و علم است، اما نه واقعیت است و نه علم، از طریق استدلال عقلی و منطقی به جایی رسانده‌اند. درست مانند ریاضیاتی که با بسط یک فرمول به نتایجی می‌رسد. و بنابراین فلاسفه کسانی بودند که طرح درستی از این پرسش‌ها داشتند و تا حدودی به این پرسش‌ها پاسخ دادند. به نظر می‌رسد که فرد سالم باید از این مبانی و اصول فلسفی باخبر باشد. به بیان دیگر، افراد سالم از پرسش‌های اصولی و اساسی انسان، چه هم اکنون، چه در طول تاریخ باخبرند و از جواب‌هایی که در این زمینه داده شده نیز خبر دارند و با این آگاهی و شناخت درباره موضوع‌های غیرعلمی و فلسفی، جنبه‌ای از آگاهی و دانایی خود را که مبانی برداشت‌های علمی و یا نتیجه‌گیری‌ها در زندگی شخصی هست را به درستی به کار می‌گیرند. بنابراین به راحتی می‌توان گفت که فرد سالم کسی است که حداقلی از آن‌چه که موضوع‌ها و مطالب مهم و اساسی فلسفی در طول تاریخ انسان بوده، باخبر است و بنابراین با فلاسفه بزرگ و افکار و عقاید آن‌ها آشنا است.

۷- فایل اول 44:45

ویژگی شماره ۷ انسان سالم توجه و اهمیت و ارزشی است که برای هنر، به معنی عام کلمه، قائل است. هنر، نغمه آزادی انسان در جهان احساسات، عواطف و هیجانات است. هنر، درک واقعیات اشیاء، با تأکید به روی جنبه کیفیت و نه، کمیت هست. هنر، تکرار جهان، تقلید جهان، ابراز جهان به گونه‌ای غیر از آن‌چه که در ظاهر دیده می‌شود و یا اصولاً تفسیر و تعبیر و توجیهی از جهان هست. هنر، دارای جوهری است و با خود اصول و قواعدی را دارد و حتماً مبتنی بر نوعی از جهان‌بینی و فلسفه و اتکایی به واقعیت و مخصوصاً مبانی علمی دارد، اما از آن‌جا خودش را برتر و بالاتر برده. هنر، درحقیقت، احساس و ابراز جهان، به گونه‌ای کمی مختلف و متفاوت، ولی مبتنی بر واقعیت و علم هست. و به همین جهت است که هنرهای چند گانه‌ای وجود دارد که هر کدام در زمینه و مسیر خودش عمل و حرکت می‌کند. بدون تردید، آن‌چه که به عنوان هنر ناب و

خالص و یا برتر از بقیه هنرها شناخته می‌شود، موسیقی است. به این دلیل که اولاً، همه صداهایی که در طبیعت هست، یک هزارم، ای بسا یک میلیونیم، آثار هنرمندان بزرگ و موسیقی‌دانان برجسته جهان نیست. به بیان دیگر، طبیعت در این زمینه و تنها در این زمینه است که از انسان و هنر انسانی بسیار فاصله دارد، و هنر و هنرمند مخصوصاً در جهت موسیقی، به درک و خلق و کشفی رسیده که طبیعت از آن بی‌خبر است. اگر شما در زمینه نقاشی یا مجسمه‌سازی به کمال خود برسید، هنوز طبیعت می‌تواند با ارائه پرنده‌ای زیبا، شما را به مبارزه و یا چالش مقایسه‌ای بکشاند. اما در جهت موسیقی، بدون تردید، نقش برتر و دست برتر را انسان دارد. و به همین جهت است که شوپنهاور، به درستی می‌گوید که ”هنرها وقتی به اوج خود می‌رسند که به پای موسیقی برسند“. اما، هنرهای دیگری مانند نقاشی یا مجسمه‌سازی یا آنچه که به عنوان شعر و کلام هست ارزش و اهمیت فوق‌العاده خودشان را دارند. فرد سالم، با این هنرها و این جنبه‌های هنری کاملاً آشنا است. فرد سالم تفاوت کلام زیبا و هنرمندانه و شعر را از یک مقدار بافته‌ها و ساخته‌های بی‌ارزش بی‌جهت بی‌هدف بی‌معنی بی‌فایده دروغین قلبی تقلبی بازمی‌شناسد. هنرمند کسی است که تفاوت میان موسیقی را با یک مقدار صدا تشخیص می‌دهد. هنرمند کسی است که تفاوت میان فردی که خط‌هایی می‌کشد و نقاشی را تشخیص می‌دهد. و بنابراین فرد سالم حداقلی از این آگاهی و شناخت را از هنرها دارد و در نتیجه هم به اهمیت و ارزش هنر و هنرمند و هم به مقداری آگاهی در این زمینه، با توجه به شرایط و امکانات زندگی و محیط اطرافش، دست زده است.

۸- فایل اول 48:48

ویژگی شماره ۸، موضوع زیبایی است. از نظر مردم عادی، زیبایی در چشم بیننده است. کمی در این موضوع حقیقت وجود دارد. اما، چشمی که، یا گوشی که، یا ذائقه‌ای که، از آگاهی و حساسیت لازم برخوردار نیست، جهان را بر اساس برداشتها و دریافته‌های سطحی خودش می‌بیند. امروز می‌دانیم که مثلاً از نظر اشیاء، زیبایی رابطه‌ای است که میان نسبت میان اضلاع یک شکل وجود دارد. یعنی اگر شما مستطیلی دارید، رابطه‌ای که میان دو ضلع این مستطیل هست به این معناست که باید جمع میان این دو ضلع، رابطه‌ای که با ضلع بزرگتر دارد، درست مانند رابطه ضلع بزرگتر به ضلع کوچکتر باشد. آنچه که به عنوان قانون طلایی زیبایی می‌شناسیم، همان چیزی است که ما کاغذ 11 در 8.5 را به عنوان زیباترین اندازه کاغذ انتخاب کردیم، زیرا می‌دانیم که در فرد عادی احساس آرامش و لذتی می‌کند. درحالی‌که اگر آن را کمی کمتر یا بیشتر کنیم، آن آرامش و لذت را نمی‌دهد. این قاعده و قانون را در خصوص اشکال یا اشکال هندسی داریم. از نظر، آنچه که مربوط به شعر هست، وزن آن‌ها، قافیه آن‌ها، استفاده از صنایعی که در این زمینه هست، درست مانند آرایشی که صورت می‌گیرد، اهمیت ویژه‌ای دارد. و یا وقتی که به موسیقی می‌رسیم، قرار هست که ارتباط میان این نوت‌ها به گونه‌ای باشد که علاوه بر مایه هنری خودش، از زیبایی برخوردار باشد. فرد سالم فردی است زیباپسند، زیباشناس و کسی است که با مفاهیم زیبایی در هر زمینه ارتباط دارد. جهان را نه بر اساس فایده، نه بر اساس فقط لذت تنها، که غالباً به نوعی جبران کمبودها است، نمی‌بیند. بلکه مفهوم زیبایی را در ارتباطاتی می‌بیند که

موجب آرامش، لذت، رضایت، شادی، خشنودی شده و از جانب دیگر به زندگی جهت، هدف و معنی می‌بخشد. بنابراین موضوع زیباپسندی، زیباپرستی، زیباشناسی، مشخصه فرد سالم است. او تفاوت زیبا را از نازیبا می‌داند و درجات مختلف زیبایی را تشخیص می‌دهد و بنابراین، به دلیل آگاهی و دانایی که دارد، وقتی کنار افرادی قرار می‌گیرد که مانند او از این دانایی بهره‌مند هستند، نظری شبیه و مانند هم پیدا می‌کنند. به‌رحال ویژگی دیگر فرد سالم توجه، علاقه و اهمیتی است که او برای زیبایی قائل هست و به همین جهت است که در طریقه بیان خود، در پوشش خود، در چگونگی گفتگوی با دیگران، وقت غذا خوردن، وقت حتی رانندگی، شما همچنان ظرافت را، لطافت را، و زیبایی را می‌توانید در او ببینید و شکستن قواعد و قوانین زیبایی را در هیچ زمینه‌ای روا نمی‌داند.

اجازه بدهید که دنباله این صفات و ویژگی‌ها را در قسمت بعدی به آگاهی شما برسانم. مچکرم.

دوستان گرامی، سخن درباره ویژه گی‌های فرد سالم هست.

۹- فایل دوم 00:06

ویژگی شماره ۹ فرد سالم، این است که فرد سالم، دارای عقل بوده و از عقل خود در همه زمینه‌های زندگی استفاده می‌کند. امروزه می‌دانیم که رشد بیشتر یا همه جنبه‌های ذهن و ضمیر من و شما، بر اساس قواعد و قوانینی است و به مقدار زیادی ناآگاه و به صورتی خودکار عمل می‌کند و انسان با گذشت زمان، موارد و مراحل را پشت سر می‌گذارد. مثلاً هوش انسان با افزایش سن او تغییر پیدا می‌کند و رشد می‌کند و با وجود آن‌که از نسبت ثابتی برخوردار است، به این معنا که اگر بهره هوشی من در پنج سالگی ۱۰۰ باشد، در ۱۵ و ۲۵ و ۴۵ هم احتمالاً در شرایط عادی و در مسیر رشد معمولی، همچنان ۱۰۰ خواهد بود، ولی به‌رحال، این رشد اجتناب‌ناپذیر است و درست مانند بدن یک کودک پنج ساله که هرگز مانند چهار سالگی او نخواهد بود، در دوران رشد و در مسیر رشد این دگرگونی‌ها اجتناب‌ناپذیر است. و بنابراین انسان چه بخواهد و چه نخواهد مثلاً، از رشد هوش برخوردار است. اما وقتی که به عقل rational mind و thinking می‌رسیم، دو نکته یا سه نکته اهمیت ویژه دارد. **اول** این‌که عقل به خودی خود، به وجود نمی‌آید و رشد نمی‌کند. و **دوم** این‌که این عقل می‌تواند در تمام مراحل زندگی، اگر عقب افتاده، می‌تواند خودش را برساند و جبران کند. و **سوم** این‌که تازه با داشتن عقل، اگر ما نخواهیم از آن استفاده کنیم، درست مانند اتومبیلی که در بیرون از منزل من و شما پارک شده، مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و ما را به جایی هم نخواهد رساند. بنابراین تازه با فرض داشتن عقل، باید ما تصمیم به استفاده از آن بگیریم. در غیر این صورت، از عقل در تصمیم یا عمل ما خبری نیست. عقل به عنوان rational mind و یا thinking که در مقابل feeling mind یا ذهن احساسی، عاطفی و هیجانی قرار می‌گیرد، بر اساس آن‌چه که امروز به عنوان محتوای آن می‌شناسیم، بهتر از هرگونه دیگری تعریف می‌شود. کسی که عقل دارد از دانایی و آگاهی ویژه‌ای برخوردار است. درست مانند زمانی که چراغی روشن می‌شود و شما می‌توانید

محیط اطراف را بهتر ببینید، یا اگر چشم خود را بسته‌اید، چشم خود را باز کنید، با دنیای دور و بر خودتان آشنا می‌شوید، افراد عاقل آگاهی‌هایی پیدا می‌کنند که افرادی که عاقل نیستند از آن غافلند. **دوم**، عقل به معنی درک روابط پنهان اشیاء است. یعنی اشیاء روابطی دارند که در سطح و رویه دیده نمی‌شود. هوش انسانی کمی به آن‌ها پی می‌برد، اما آن‌چه که سبب می‌شود روابط پنهان اشیاء شناخته و یا تشخیص داده بشوند و یا حتی حس و احساس بشوند، از طریق عقل هست. **سوم**، عقل این روابط پنهان را به صورت قواعد و قوانین مشخص و معینی در می‌آورد و بنابراین، عاقل کسی است که به کشف و درک قوانین جهان پی می‌برد. درحالی‌که مردمانی که از این عقل بی‌بهره‌اند، حوادث جهان را به صورت مجزا و بدون آن‌که از ارتباطات آن‌ها باخبر باشند، می‌بینند. مگر در آن زمینه‌هایی که به دلیل شدت تجربه و تکرار به نتایجی در این زمینه رسیده‌اند. **چهارم**، عقل به معنی ترازو و میزان است که به من و شما اجازه می‌دهد هر چیزی را در همان آن، به اندازه‌ای که هست بشناسیم. اگر من احتمالاً وزن صد نفر را حفظ کنم، یک ماه دیگر این اعداد به درد من نمی‌خورد و احتمالاً نظر من در باره وزن آن‌ها دقیق نخواهد بود. درحالی‌که اگر من ترازویی داشته باشم، امروز آن‌ها را وزن کنم و درست یک ماه دیگر نیز وزن کنم، از وزن دقیق آن‌ها باخبر می‌شوم. خاصیت عقل در این ترازو و میزانی است که به انسان اجازه می‌دهد در هر آن، از واقعیت جهان، آن‌گونه که هست باخبر بشود و به حافظه و خاطره و تاریخ و گذشته و یا نگرانی از آینده متشبت نشود. **مشخصه دیگر عقل** این است که مفاهیم کلی را به درستی تعریف می‌کند. به این معنا که هر مجموعه‌ای را به بیشترین اجزاء ممکن خودش تقسیم می‌کند، بر روی هر کدام از این اجزاء، نامی می‌گذارد، آن‌ها را تعریف می‌کند و ارتباطش را با بقیه عناصر مشخص می‌کند، و اصولاً مفهوم تخصص همین هست. اگر کسی بگوید که من، مثلاً متخصص جهاز هاضمه و یا متخصص بیماری‌های داخلی هستم، یعنی بیماری‌های داخلی یا جهاز هاضمه را که مردمان عادی به ده یا پانزده قسمت تقسیم کرده‌اند، به دویست قسمت تقسیم کرده‌ام، نام مشخصی برای هر کدام از این اجزاء قائل هستم، تعریف معینی، اگر بیماری است، علل و عواملش، علائم و نشانه‌هایش و طریقه معالجه‌اش. و به همین جهت، این فرد را ما متخصص می‌دانیم، درحالی‌که مردم عادی را چنین نمی‌شناسیم. خاصیت عقل در این است که به انسان اجازه می‌دهد در حد ممکن، مفاهیم کلی را به درستی تعریف کرده و ارتباط آن را با بقیه پدیده‌ها مشخص کنیم. **مورد بعد**، عاقل و یا کسی که صاحب عقل هست، توانایی تجرید و انتزاع یعنی abstraction را دارد. توانایی او در حدی است که می‌تواند مفاهیمی را در ذهن بسازد، بپروراند و مانند فرمول‌های ریاضی بسط بدهد. درحالی‌که در واقعیت خارجی از آن‌ها خبری نیست. نمونه برجسته آن، عدد هست. به این معنا که عدد، در خارج وجود ندارد. یعنی وقتی که شما درباره پنج صحبت می‌کنید، پنچی در جهان نیست، پنج میز و صندلی هست، اما پنچی در جهان نیست و نه تنها انسان از این پنج و شش و هفت باخبر است، که در حیوان نیست، حتی با منهای پنج و شش و هفت نیز می‌تواند ارتباط داشته باشد. و به همین جهت است که توانایی آموختن جبر را دارد و چون این کار حدود یازده سالگی اتفاق می‌افتد، کودکان پنج - شش ساله نمی‌توانند جبر را بیاموزند. بنابراین، خاصیت عقل در این توانایی تجرید و انتزاع اوست که بحثی درباره مردم، یا جامعه، یا فرهنگ، یا تمدن را دارد که به هیچ

شکل و فرمی آن گونه محسوس و ملموس نیستند. بنابراین، عاقل کسی است که همه این ویژگی‌ها را در خودش رشد داده. عاقل کسی است که به مرحله‌ای رسیده که فعالیت ضمیر و ذهن او به گونه‌ای است که می‌توان گفت به گونه‌ای می‌اندیشد که طبیعت کار می‌کند. یعنی، انطباقی میان نظام ذهنی و فکری و عقلی او وجود دارد که با طبیعت کاملاً سازگار است. معلوم است که این عقل که در هفت سال اول پایه‌هایش ریخته می‌شود، از هفت سالگی تظاهرات اولیه خودش را نشان می‌دهد و در انسانی که از فرصت‌ها و امکانات لازم برخوردار باشد، بین هیجده تا بیست و دو سالگی به کمال خودش می‌رسد و بنابراین اگر به مرحله *post-formal operational stage* رسید، یعنی مرحله بالای نوعی دریافت و برداشتهای صوری و ذهنی، این فرد توانایی درک همه پدیده‌های جهان طبیعت و یا واقعیت را دارد. به همین جهت است که رشد عقل می‌تواند بین هیجده تا بیست و دو سالگی، آن زمانی که به کمال خودش می‌رسد، متوقف بشود. و بنابراین فردی که در هیجده یا بیست و دو سالگی به کمال عقلی رسیده، در چهل یا پنجاه سالگی از همان عقل برخوردار است و فقط دانش اوست و یا علم اوست که ابزار و یا وزنه‌های تازه‌ای را در اختیار او گذاشته که بتواند کار مقایسه و یا اندازه‌گیری را به درستی انجام بدهد. ولی به هر حال، کمال عقل در بیست و دو سالگی کاملاً ممکن هست و حسن دیگر عقل این است که اگر من در سن چهل سالگی، در دوازده سالگی، مثلاً باقی ماندم، توان آن را دارم که بتوانم به راحتی خودم را به هیجده یا بیست و دو سالگی برسانم. ولی همچنان، مسأله عقل به عنوان موضوعی اختیاری مطرح است که فرد می‌تواند از آن استفاده کند یا نکند. درست مانند بسیاری از مردم که از عقل و شعور و توانایی‌های لازم برخوردارند، اما در موضوع‌های مذهبی و یا احساسی و عاطفی و یا خانوادگی آن را کنار می‌گذارند و بنابراین درست مانند افراد بی‌عقل و یا کم‌عقل عمل می‌کنند. بنابراین، انسان سالم بدون عقل ممکن نیست. انسان سالم این جنبه از وجود خودش را که باید آگاهانه رشد پیدا کند و به کمال خودش برسد را دارا است و همان‌گونه که عرض کردم، به دلیل این‌که به صورت خودکار و اتوماتیک مانند هوش اتفاق نمی‌افتد، در طول تاریخ، به نظر من نود و نه درصد مردم، در نود و نه درصد تاریخ، از عقل بی‌بهره بوده‌اند. و به همین جهت است که وقتی که به کتاب‌های گذشته نگاه می‌کنیم، حتی در هر صفحه به راحتی می‌توان دید که اصول و اساسی را که به عنوان تفکر و تعقل می‌شناسیم، در آن جا نمی‌یابیم. در حالی که طی دویست - سیصد سال گذشته، مردمان بسیاری به این مرحله از کمال عقلی رسیده‌اند و امروز محیط دبستان، دبیرستان و دانشگاه، تقریباً افراد را تا مرز شانزده سالگی از نظر رشد عقلی می‌برد و با کمی کار و کوشش، افراد و یا جوانان می‌توانند به کمال عقلی دسترسی پیدا کنند. و به همین جهت است که به دلیل استفاده از علوم، به ویژه ریاضیات، فیزیک، شیمی، بیولوژی و علوم اجتماعی و انسانی و مخصوصاً هندسه، زمینه‌ای فراهم شده که بیشتر مردم صاحب عقل باشند، آنچه که در گذشته نبوده. و البته این عقل هست که مبنایی به جهت احساسات، عواطف و هیجانات خواهد شد و در نتیجه افراد عاقل، هارمونی و هماهنگی میان احساسات، عواطف و هیجانات و عقل‌شان را دارند و به امنیت و آرامش و راحتی در این زمینه‌ها می‌رسند که در گفتگوهای دیگری فراوان درباره‌اش سخن گفته‌ام. به هر حال، انسان سالم صاحب عقل، اندیشه، تفکر و تعقل هست و آن را در همه موارد زندگی به کار می‌گیرد.

۱۰- فایل دوم 12:14

شماره ۱۰، پذیرفتن اصلی است که به عنوان مبانی و مبادی اولیه عقل شناخته می‌شود و در گفتگوی قبلی در ارتباط با واقعیت، و این اصل "این همانی" است. یعنی آن چه هست، هست. که معنای دیگر آن این است: آن چه نیست، نیست. انسان سالم کسی است که این اصل را به عنوان واقعیت عقلی - علمی می‌پذیرد و بر مبنای آن عمل می‌کند. اصل این همانی به من و شما می‌گوید: آن چه هست، هست و بنابراین ما قرار نیست در ذهن خودمان جهان را به گونه‌ای دیگر بسازیم و پردازیم و تا آن جایی که ممکن است، در این زمینه باید کوشش کرد. این اصل یعنی what is is به عنوان اولین، مهمترین مبنای تفکر و تعقل و اندیشه شناخته می‌شود و هر کسی که جهان را در ذهن و ضمیر خودش به گونه‌ای بسازد و بپروراند که این اصل را رعایت نکند، حتماً در درک و فهم واقعیت و در برداشتهای علمی دچار اشکال می‌شود و از سلامت روانی هم دور خواهد ماند.

۱۱- فایل دوم 13:36

صفت یا ویژگی شماره ۱۱ فرد سالم در مبنا یا پایه دیگر عقل است و آن اصل علیت یا causality است. در جهان هیچ چیزی بی‌علت، سبب و موجب اتفاق نیفتاده و نخواهد افتاد. مفهوم علیت به یک اعتبار یعنی هر چیزی علتی دارد و یا عللی دارد و یا علت‌های مختلف موجب معلول‌ها و یا نتایج متفاوت می‌شود. اما اصل علیت در تحلیل نهایی، به نوعی تعمیم اصل این همانی است و سبب شده که کارها به سهولت صورت بگیرد. به این معنا که با وجودی که همه اشیاء در مقابل حرارت پاسخ متفاوتی می‌دهند، ولی پاسخ‌های متفاوت را می‌توان در چارچوبی قرار داد و از اختلافات جزئی آن‌ها گذشت و در نتیجه، قاعده و قانونی به عنوان قواعد و قوانین حرارتی وضع کرد و بر مبنای آن توان آن را پیدا کرد که هواپیماها را به آسمان و زیر دریایی‌هایی را در زیر آب، با آن چنان سرعتی به حرکت درآوریم. به هر حال، فرد سالم اصل علیت را می‌پذیرد، هیچ حادثه و اتفاقی بدون علت نیست. این علت بر اساس قواعد و قوانین مشخص و معینی حرکت می‌کنند و خارج از آن هم حرکت نمی‌کنند. بنابراین، در جهانی زندگی نمی‌کند که بر اساس تصورات و تخیلات، دنیا دگرگون شود، یا چون میل من چنین است، جهان آن‌گونه شود و یا چون دیگری چنین خواسته، جهان به سمت و سوی او حرکت کند، برداشتهای عجیب و غریبی که مردمان گرفتار و بیمار درباره حوادث و اتفاقات جهان دارند. اصل علیت به من و شما می‌گوید که جهان به زبان ریاضی، آن‌گونه که پاسکال گفته، نوشته شده، هرگز اتفاقی خارج از قاعده علیت نیفتاده و هر تغییر و دگرگونی در جهان، بر اساس علل و عوامل مشخصی صورت گرفته، هرچند ممکن است که آگاهی ما در این زمینه ناقص و یا کم باشد. به هر حال، مفهوم علیت همراه با اصل احتمال، اساس و پایه علم است. یعنی علم چیزی جز علیت و یا تئوری یا نظریه احتمالات نیست.

۱۲- فایل دوم 16:15

ویژگی دیگر فرد سالم که در چهار چوب کاربرد عقل هست، مسأله تضاد و تناقض است. یعنی انسان سالم درباره موضوعها، چه جزئی و چه کلی، درگیر تضاد و تناقض نیست. تفاوت تضاد و تناقض در این هست که تضاد، وقتی است که دو شیئی متضاد نمی‌توانند با هم جمع شوند. به بیان دیگر، نمی‌توان شیئی را داشت که هم سیاه یا سفید باشد. رنگ سیاه و سفید متضاد هستند. اما می‌تواند شیئی نه سیاه باشد و نه سفید. بنابراین وقتی که صحبت از تضاد هست، صحبت از اجتماع یا جمع کردن دو پدیده متضاد هست. درحالی‌که تناقض، یعنی نه تنها نمی‌توان دو چیز را که با هم متناقضند جمع کرد، هر دوی آنها را هم نمی‌توان رفع کرد. به بیان دیگر تناقض، به معنی نه تنها اجتماع، بلکه ارتفاع دو نقیض است. یعنی اگر گفته بشود که من زنده‌ام یا مرده، من در عین حال نمی‌توانم هم زنده باشم، هم مرده. اگر زنده‌ام، مرده نیستم و اگر مرده‌ام، زنده نیستم. اما درعین حال، نمی‌توانم هیچ کدام از این دو هم نباشم. یعنی نه زنده باشم و نه مرده. به همین جهت است که در مورد تضاد، جمع آنها محال بود، درحالی‌که در تناقض، هم جمع‌شان و هم نفی هر دوی آنها محال است. به همین جهت است که فرد سالم، مجموعه‌ای از نظام باورها و اعتقادات و جهان‌بینی و فلسفه و یا درک و برداشت علمی دارد که در آن تضاد و تناقضی نیست. در ارتباط با همان تعریفی که در چارچوب حقیقت به آن اشاره کردم و بنابراین اگر کسی جمله یا جملاتی بگوید که در تضاد و تناقض باشد، صرف‌نظر از این‌که نشان می‌دهد که یکی یا هر دو جمله او غلط است، با واقعیت نمی‌خواند، با علم سازگاری ندارد، نشانه موجودی است که از سلامت روانی، به‌هرحال، دور می‌افتد. بنابراین، افراد سالم در نظام باورها و اعتقادات و در بیان عقیده و نظریات خودشان، تا آن‌جا که ممکن است، دچار و گرفتار تضاد و تناقض نمی‌شوند.

۱۳- فایل دوم 18:41

ویژگی سیزدهم فرد سالم این است که افراد سالم این واقعیت را می‌پذیرند که جهان بر اساس احتمالات و امکاناتی که در مقابل خود دارد، حوادث و اتفاقاتی را موجب می‌شود و یا تحقق پیدا می‌کند. به بیان دیگر، از آغاز زندگی من و شما، تو‌لد من و شما، یک اتفاق وسط میلیون‌ها، بلکه صدها، شاید حتی میلیاردها امکان بوده است. یک اسپرم از پدر و یک تخمک از مادر من و شما، زمینه‌ای را به جهت تولید مثل من و شما فراهم می‌کند، درحالی‌که اگر اسپرم دیگری تخمک مادر ما را باردار کرده بود، پدر و مادر من و شما، موجود دیگری را به عنوان فرزند می‌داشتند. این حوادث و اتفاقات، در همه زمینه‌های زندگی ادامه پیدا می‌کند تا آن‌جا که حتی توقف شما در یک چهار راه که اتومبیل دیگری را به توقف وادار می‌کند، نه تنها در زندگی شما، بلکه در زندگی او و زندگی کسانی که در ارتباط با او هستند، تغییراتی را موجب می‌شود. به همین جهت است که این تصور که جهان از آغاز تا پایان نوشته شده و مثلاً، قطره‌های یک اقیانوس باید در چنین جایی، در چنین زمانی قرار می‌گرفتند، فقط یا تصویری ناشی از کوته نظری و بسته بودن دنیای ذهن و ضمیر ماست، و یا احتمالاً نوعی از خودشیفتگی است که چون من به موضوعی این‌چنین نگاه می‌کنم، باید این‌چنین

یا آن چنان باشد. به هر حال، به نظر نمی‌رسد که قضا و قدر و سرنوشت و تقدیری در کار باشد. و سرنوشت را انسان باید از سر و در سر خود بنویسد و در نتیجه، این که از قبل برای ما زندگی مقدر و معین شده، با واقعیات نمی‌خواند. برخی چنین نظری دارند که بعضی از حوادث از قبل نوشته شده، تولد، ازدواج، و یا مرگ. در حالی که اگر یک حادثه، و فقط یک حادثه، اجباری باشد، تمام حوادث قبل از آن و به تدریج بعد از آن، همه به نوعی اجباری خواهند شد و چنین نظری با هیچ واقعیتی سازگاری ندارد. اگر شما، مثلاً درباره مرگ بدانید که وضعیت سلامت فیزیکی یک فرد در چه مرحله‌ای هست، اگر از امکانات مختلف پزشکی و بهداشتی باخبر باشید، اگر بدانید که از چه امکاناتی در وقت بیماری برخوردار هست، می‌توانید به مقدار زیادی نظر بدهید و پیش بینی کنید که این فرد در چه سنی، و یا گروهی از این افراد در چه سنی، خواهند مرد. در حالی که دسته دیگری، ای بسا نصف عمر این افراد را هم، به خاطر شرایط نامناسب اطراف خودشان ندارند. به هر حال فرد سالم می‌داند که در جهانی زندگی می‌کند که به دلیل قوانین فراوان، عللی که موجب نتیجه یا معلول واحد می‌شوند، یا علتی که معلول و نتیجه‌های متفاوتی را به وجود می‌آورد، جهان احتمال و امکان هست و با این احتمالات و امکانات که از قواعد مشخصی پیروی می‌کنند، می‌تواند درباره آن چه که در اطراف او اتفاق می‌افتد و یا در آینده اتفاق خواهد افتاد، نظر و عقیده‌ای واقع‌بینانه داشته باشد و توانایی پیش بینی حوادث آینده را برای خودش ممکن کند.

۱۴- فایل دوم 22:49

ویژگی شماره ۱۴، موضوع مرگ هست. فرد سالم مرگ را به عنوان یک واقعیت می‌پذیرد. می‌داند که در جهان کُون و فساد هست. یعنی هر چه به وجود آمده در این جهان مادی دیر یا زود نابود می‌شود. مرگ را به نوعی دنباله زندگی و نه مختلف و متفاوت با آن می‌داند و مخصوصاً با این واقعیت آشناست که اگر از زندگی بهراسد، از مرگ می‌ترسد و اگر با زندگی سازگاری و راحتی داشته، مرگ برای او ساده‌تر و آسوده‌تر هست. بدون تردید مرگ حادثه سخت تلخی است، اما با وجود سختی و تلخی و مسائل و مشکلاتی که به وجود می‌آورد و بار دوری که موجب می‌شود، به هر حال، در همه زمینه‌های زندگی آن را می‌توان مشاهده کرد و به همین جهت است که فرد سالم، مرگ را می‌پذیرد و آن را مرتبط به رعایت اصولی می‌کند که زندگی را تداوم می‌بخشد و عدم رعایت آن، مرگ را موجب می‌شود. به بیان دیگر، مرگ به این دلیل اتفاق می‌افتد که علل و عواملی که موجب مرگ افراد هستند فراهم می‌شود و اگر این علل و عوامل به وجود نیایند، مرگ فرد را موجب نخواهند شد. و بنابراین مردن یا نمردن، بر اساس قاعده و قانونی است که در مورد همه اشیاء از جمله در خصوص انسان وجود دارد. و در عین حال فرد سالم باورها و اعتقاداتی مبتنی بر واقعیت و یا علم و عقل و منطق و یا نظام کلی ارزشی و اخلاقی خودش درباره بعد از مرگ و یا مردگان دارد. در این زمینه گرچه ممکن است که موضوع در چارچوب مطالب فلسفی قرار بگیرد و یا مذهبی، اما همچنان به امور و اصولی باور و اعتقاد دارد که پایه‌های محکمی را از نظر علمی - عقلی - منطقی، همچنان برای آن می‌تواند در نظر بگیرد و یا به هر حال، با علم و عقل و منطق و واقعیت، این باورها در تضاد و تناقض نیستند. به هر حال فرد سالم، مرگ را در جایگاه و پایگاهی قرار می‌دهد که

باید باشد و با توجه به آن، بیشتر به زندگی و نه به مرگ می‌اندیشد و برای زنده ماندن و زندگی کردن هست که کوشش و تلاش خودش را انجام می‌دهد.

۱۵- فایل دوم 25:46

ویژگی دیگر فرد سالم، یا ویژگی شماره ۱۵ او، جایگاه و اهمیتی است که برای وقت و زمان قائل هست. من و شما در دنیا با دو پدیده اصلی و اساسی روبرو هستیم. یکی، اشیاء و اشخاصند، و دیگری، وقت و زمان. و می‌دانیم که برخی از اوقات، عامل وقت و زمان، و یا عمر ما، حتی مهم‌تر از همه اشیاء و اشخاصند. به طوری که اگر ما را در مقابل این انتخاب قرار دهند که یا هم‌اکنون بمیریم و یا هر چه داریم را از دست بدهیم، احتمالاً همه ما چنین خواهیم کرد که زنده ماندن را می‌پذیریم و هر چه داریم را از دست می‌دهیم. به بیان دیگر، زمان یا وقت نه تنها طلاست، از همه چیز با ارزش‌تر و مهم‌تر در مراحل از زندگی می‌تواند باشد. بنابراین، فرد سالم ابتدا به اهمیت وقت و زمان واقف است. و می‌داند که دو پدیده را بیشتر ندارد، اشیاء و اشخاص، و زمان را. و از هر دو به درستی استفاده می‌کند. اما موضوع زمان پیچیدگی‌های فراوان دارد. **اول** اینکه، زمان درحالی که تغییر عناصر در مکان است و جنبه کمی و کاملاً قابل اندازه‌گیری دارد که من و شما از طریق ساعت آن را حتی با ثانیه‌ها و درصدهای ثانیه می‌شناسیم، در ذهن من و شما و در ضمیر من و شما جنبه کیفی دارد. بنابراین برخی از اوقات یک دقیقه به اندازه پنج دقیقه، یا پنج دقیقه به اندازه یک دقیقه خواهد بود، و دائماً در حال تغییر است. بنابراین، اولین مشخصه فرد سالم این است که زمان کیفی درونی را با زمان کمی بیرونی تا آن جا که ممکن است، مرتبط و منطبق می‌کند. بنابراین اگر ساعت یازده شروع به کار کرده و بیست دقیقه‌ای کار کرده، تقریباً می‌داند که ساعت یازده و بیست دقیقه است. نه این که تصور کند یازده و پنج دقیقه است یا ساعت دوازده شده. زیرا، این فاصله گرفتن از جهان و زمان کمی، نشانه عدم ارتباط او با واقعیت و یا حقایق اطراف خودش است. **از جانب دیگر**، می‌دانیم که فرد سالم اندازه هر کاری را تا حدود زیادی می‌داند، یعنی وقتی که از او می‌پرسید: "دوش گرفتن تو یا حمام رفتن تو چقدر طول می‌کشد؟"، پاسخ او این است: "بیست دقیقه". نه فقط به قسمتی از آن توجه کند، بگوید: "دو دقیقه". و یا احتمالاً چون نمی‌خواهد برود، بگوید: "حوصله یک ساعت حمام رفتن را ندارم". به بیان دیگر، اندازه هر کاری را می‌داند. **از طرف دیگر**، درحالی که باخبر از گذشت زمان است، دائماً نگران گذشت زمان نیست. چون برخی از مردم بیمار و گرفتار اگر در جایی، ساعت هفت نشسته‌اند، هر دو یا چند دقیقه‌ای ممکن است به خودشان بگویند که وقت گذشت، عمر من تلف شد، چیزی یاد نگرفتم، یا فردی نیامد و از این طریقه زهر و سم به کام خودشان بریزند. بنابراین، درحالی که از گذشت زمان خبر دارد، گرفتار وسواس و نگرانی در مورد گذشت آن نیست. و **یا از جانب دیگر**، فردی نیست که به یکباره غافل از گذشت زمان بشود و یکباره فراموش کند که ظهر و یا شب شده و یا کاری را باید در این زمان به انجام می‌رساند. **از طرف دیگر**، موضوع بسیار مهم در سلامت روانی این است که فرد سالم امروز را مساوی فردا می‌داند. این فردا با توجه به موضوع می‌تواند واقعاً فردا یا هفته دیگر یا ماه دیگر، حتی سال دیگری باشد. دانستن

برابری میان امروز و فردا و این که درد امروز مساوی درد فردا است و لذت امروز مساوی لذت فردا است، به فرد سالم این فرصت و اجازه را می‌دهد که اگر در مقابل این واقعیت که همه روزه ما قرار می‌گیریم، قرار بگیرد که درد را امروز می‌کشی و لذت را فردا، یا لذت را می‌خواهی امروز ببری و درد را فردا، همیشه پاسخ او این است که درد را امروز می‌کشم و لذت را فردا. زیرا با پذیرفتن این اصل، **اولاً** آنقدرها درد نمی‌کشم، زیرا به خاطر خبر از لذت فردا، درد امروز کمتر و ساده‌تر می‌شود. **دوم**، فردایی که لذت می‌برم نگران دردی نیستم و بنابراین لذت من به کمال خودش می‌رسد. درحالی که اگر کار را وارونه کنم، منی که امروز لذت می‌برم، نگران درد فردا هستم و فردایی که گرفتار درد می‌شوم، چون لذتی در کار نیست، رنج من مضاعف می‌شود و غالب اوقات، آن درد را هم به بعداً و آینده می‌اندازم و در نتیجه در بلند مدت، در زندگی عقب می‌مانم. به همین جهت است که برابری امروز و فردا، مشخصه فرد سالم و افراد موفق است و توانایی آن‌ها برای به تأخیر انداختن لذت و پاداش، که امروز می‌دانیم اساس پیروزی و موفقیت در همه زمینه‌های زندگی است، یعنی *delay gratification*. و باز می‌دانیم که کودک انسانی، بین دو تا پنج سالگی باید بیاموزد که صبر کند و در عین حال که مطمئن به حوادثی که به او وعده داده شده، برای هر کاری درنگ کند تا یک چنین موضوعی در ذهن او جا بیفتد و در نتیجه حاضر باشد که کار را اول کند و نتیجه و فایده را بعداً ببرد. به‌رحال افراد سالم از نظر گذراندن زمان و وقت به نوعی عمل می‌کنند که با واقعیت جهان خارج در ارتباطند، و ضمناً درحالی که از آرامش و امنیت برخوردارند، از لذت و شادی و رضایت هم بهره‌مند خواهند بود.

۱۶- فایل دوم 32:14

ویژگی شانزدهم فرد سالم، داشتن نظم و ترتیب است. من و شما در جهانی زندگی می‌کنیم که اشیاء در جای خودشان قرار دارند، درست مانند چشم که زیر ابرو است. و بنابراین قرار است که چنین باشد. و دوم، در بسیاری از کارها، مسأله ترتیب به عنوان واقعیت غیرقابل اجتناب است، یعنی من و شما ابتدا قرار است که جوراب خود را بپوشیم و سپس کفش، نه بر عکس. و یا ابتدا قرار است که غذا را بپزیم و بخوریم، نه این که غذا را بخوریم و بعداً به روی اجاق بنشینیم که پخته شود. در بسیاری از موارد، مشکل و مسأله افراد گرفتار و بیمار در این است که نظم و ترتیب را در جهان نمی‌پذیرند و یا نظم و ترتیب را با ظلم و زور اشتباه می‌کنند. بنابراین قرار بر این است که فرد سالم، آن‌جا که نظم و ترتیب مشخص معینی وجود دارد، آن را رعایت کنند. اگر شما قرار است که به منزل کسی تلفن کنید، باید شماره‌ها را با همان نظم و ترتیب بگیرید. این که جای دو شماره را عوض کنید، حتماً شما را به منزل مورد نظر وصل نخواهد کرد. همچنان می‌دانید که تفاوت انسان موفق و برنده و پیروز و حتی خوشبخت و سالم در تأکید او به روی موضوع‌های مهم و بی‌اعتنایی به موضوع‌های کم اهمیت است که در همین نظم و ترتیب تا حدودی جای می‌گیرد. و بالاخره مسأله اولویت و ترجیح است. مطالعات علمی نشان می‌دهد که افراد موفق و ناموفق، در بیشتر زمینه‌ها در جهت اهمیت موضوع‌ها مانند هم هستند. فقط با این تفاوت که افراد موفق مثلاً مطالعه و یا آگاهی‌های علمی، کار و کوشش، ورزش و روابط خود را جزو

پنج یا ده اولویتی در زندگی قرار می‌دهند که هر روز باید به آن رسید، درحالی‌که افراد ناموفق و گرفتار درحالی‌که اهمیت مطالعه و یا کار و یا ورزش و یا بهبود روابط را می‌پذیرند، آن را به شماره سی و پنج، و چهل، و چهل و پنج، و چهل و هفت منتقل می‌کنند. و چون در روز، بیشتر از بیست کار را انجام نمی‌دهند، متأسفانه بیست سالی است که نه کتابی خوانده‌اند و نه کاری کرده‌اند و نه ورزشی کرده‌اند و یا نه روابط خودشان را بهبود بخشیده‌اند. به بیان دیگر، تفاوت میان انسان موفق و ناموفق، انسان سالم و انسان بیمار، در این نیست که موضوع‌ها را مهم یا کم اهمیت می‌داند، موضوع در این است که جزو جدول ترجیحات و یا در سلسله مراتب انتخاب و یا در اولویت‌ها، هر مطلبی کجا قرار گرفته. افراد سالم جدول ترجیحات و اولویت‌های آنها با توجه به هدف‌ها و برنامه‌ها و نقشه‌های آن تنظیم شده.

۱۷- فایل دوم 35:28

ویژگی هفدهم افراد سالم این است که در زندگی دارای هدف هستند. بدین معنا که دقیقاً می‌دانند کجا هستند و کجا باید بروند. یعنی هدف را تعریف می‌کنند و از چه راهی باید حرکت کرد. به بیان دیگر، این که فردی که بداند می‌خواهد خوشحال باشد، یا خوشبخت باشد، یا موفق باشد، یا ثروتمند باشد، یا مقاماتی داشته باشد، مطلقاً معنای هدف نیست. هدف، وقتی است که دقیقاً تعریف شده، به طوری که دیگران نیز به راحتی می‌دانند که من و شما، کی، در کجا خواهیم بود، و تا زمانی که کی و کجا مشخص و معین نشود، سخن از هدف بی‌معناست. بنابراین افراد سالم دارای goal و یا هدف یا هدف‌هایی در زمینه‌های مختلف هستند. اما، علاوه بر آن، در کنار این هدف یا در فراسوی این هدف، مقصود و منظوری دارند یعنی purpose، و بالاتر از آن، معنا و meaning ای برای خود قائلند. بنابراین فرد سالم دارای هدف، مقصود و معنی در زندگی است. این معنا و مقصود می‌تواند فقط میل به رشد و تکامل و یا خدمت و محبت باشد، ولی به‌هرحال فرد، صبح که از خواب برمی‌خیزد، هدف و هدف‌های مشخصی دارد، برای تعیین این هدف‌ها یا تحقق این هدف‌ها، مقصود و معنایی نیز در زندگی خود پیدا می‌کند. امروزه می‌دانیم، انسان بدون معنا و مقصود، احتمالاً از پا درمی‌آید و دچار افسردگی و اضطراب و خشم و قهر می‌شود، و بدون هدف، در زندگی سرگردان است. بنابراین، ویژگی فرد سالم این است که اولاً، درباره موضوع‌های مهم و اساسی زندگی هدف دارد. این هدف‌ها معمولاً به سه قسمت تقسیم می‌شوند: هدف‌های کوتاه مدت، دو روز تا دو ماه، میان مدت، دو ماه تا دو سال و بلند مدت، دو سال تا پنج سال یا هفت سال. و می‌دانیم که در زمینه‌های مهم زندگی، مانند افزایش آگاهی و دانایی و یا گرفتن مدرک، در جهت کار و کوشش و فعالیت‌های شغلی، در جهت رسیدن به سلامت فیزیکی و روانی، و یا داشتن روابط بهتر و برتر و بالاخره از نظر تفریح و گذراندن ایام خوب و خوش، به عنوان هدف‌های مهم و اساسی هستند که باید کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت، درباره آنها تکلیف خود را روشن کرد. بنابراین، فرد سالم همیشه در زندگی هدف، معنا و مقصودی را تعقیب می‌کند و درست مانند کسی است که از خانه بیرون می‌آید و دقیقاً می‌داند کجا می‌رود و چرا. نه این که از خانه بیرون آمده، پشت سر اتومبیلی حرکت می‌کند و وقتی که او

ایستاد، اتومبیل دیگری را تعقیب می‌کند تا بالاخره یا به شام برسد و یا احتمالاً بنزین اتومبیل او تمام شده، در جایی متوقف و معطل باقی بماند.

۱۸- فایل دوم 38:54

ویژگی دیگر فرد سالم تفکیکی است که بین وسیله و هدف قائل است. متأسفانه بسیاری از مردم به دلیل آسیب‌ها و یا باورها و اعتقادات کودکی، در آغاز، آن‌چه که وسیله هست را به عنوان هدف می‌گیرند. اگر پول وسیله‌ای است برای برآوردن نیازهای انسانی، برخی از مردم پول را به عنوان هدفی تلقی می‌کنند و بنابراین به دنبال برآوردن آن، به هر شکل و فرمی و نگهداشتن و مصرف نکردن آن هستند. بنابراین با وجودی که ممکن است در ظاهر میلیون‌ها دلار پول داشته باشند، به دلیل این‌که پول را به عنوان هدف درآورده‌اند، افراد فقیر و درمانده و بی‌چاره‌ای هستند که برخی از اوقات، رنجی که از پول‌های داشته خود می‌برند، به مراتب بیشتر از رنجی است که فقرا از نداشتن خود می‌برند. و به همین جهت است که روزی که انسان هدف را با وسیله اشتباه کند، گرفتار می‌شود. افراد سالم تفکیک و تفاوتی میان هدف و وسیله قائلند. و یا تا به امروز، ازدواج و تشکیل خانواده به عنوان هدفی بوده و یا نگه‌داشتن خانواده، درحالی‌که امروز می‌دانید به دلیل توانایی‌هایی که انسان پیدا کرده و مرحله استقلال و آزادی و خودکفایی، ازدواج به عنوان هدف نیست، بلکه ازدواج وسیله‌ای است برای سلامت فیزیکی و روانی و خوشبختی، یا رشد و توسعه و تکامل انسانی. و به همین جهت است که اگر چنین اتفاق نمی‌افتد، این‌که باید ازدواج کرد و آن را به عنوان هدفی داشت، باید کنار گذاشته بشود. افراد سالم همیشه میان هدف و وسیله تفکیکی را قائل هستند و در نتیجه، به خاطر آن‌چه که هدف شده، درحالی‌که وظیفه‌ای بیشتر یا وسیله‌ای بیشتر نیست، خود را گرفتار نمی‌کنند.

۱۹- فایل دوم 40:57

شماره ۱۹، ویژگی فرد سالم این هست که دارای سیستم اخلاقی و ارزشی درست، مناسب و پذیرفته شده‌ای است. امروز می‌دانیم که آن‌چه که به عنوان سیستم اخلاقی و انسانی می‌شناسیم، درحقیقت پنج اصل اصولی و اساسی است. پنج اصلی که چهارتای آن‌ها درطول تاریخ، همیشه بوده و پنجمی طی صد سال یا دوست سال گذشته پیدا شده. اصل **اول** که به نظر می‌رسد مهم‌ترین و اساسی‌ترین هست، اصل عدالت و انصاف است *justice and fairness*. **دوم**، واقعیت و حقیقت است *reality and truth*. **سوم**، رهایی و آزادی است *liberty and freedom*. و **چهارم**، محبت است و عشق *kindness and love* و **پنجمی**، که اخیراً اضافه شده حرمت و حیثیت است *prestige, esteem and honour*. فرد سالم این اصول اخلاقی را به عنوان باید‌هایی که باید به سمت آن حرکت کرد و تا آن‌جایی که ممکن هست این اصول اخلاقی را به عنوان مطلق گرفت و گرچه انسان نسبی عمل و حرکت می‌کند، به سمت مطلق بودن آن حرکت کرد. یعنی همیشه حقیقت را می‌گوید، راستی، را که می‌داند ابراز می‌کند، حتی اگر به ضرر و زیان او و دیگران باشد. یعنی در این زمینه، اصل اخلاقی حقیقت و واقعیت و راستگویی را پیشه خود کرده. نظام ارزشی یا *value system*، کمی با اصول اخلاقی متفاوت

است، یعنی در جامعه، موضوعها و مطالبی ترجیح داده شده و بنابراین انسانها بر مبنای آن حرکت می‌کنند، درحالی‌که اصول اخلاقی، مطالب انسانی‌اند، تقریباً به زمان و مکان خاصی و یا به موضوع و مطلب معینی ارتباط ندارند، درحالی‌که نظام ارزشی یا value system، واقعیات مرجحند و مثلاً، ترجیحی که انسان به زندگی در مقابل مرگ می‌دهد، ما را به گشایش دانشکده پزشکی می‌کشاند. زیرا این ترجیح سبب می‌شود که ما به دنبال این باشیم که انسان زنده بماند. به‌رحال افراد سالم با اخلاق و اصول انسانی زندگی می‌کنند و به خاطر منافع خود مصلحت و یا هر موضوع دیگری، بر روی اصول اخلاقی و انسانی پا نمی‌گذارند.

۲۰- فایل دوم 43:41

شماره ۲۰، یا ویژگی فرد سالم تعریفی است که او از انسان دارد. امروز می‌دانیم که دو تعریف، یکی از نظر علمی، یکی از نظر فلسفی، برای انسان پذیرفته شده. انسان، موجودی است ناقص imperfect، و همین. نه کثیف است، نه نجس است، نه گناهکار است، نه بد است، نه خوب است، نه هیچ چیز دیگر. امروز از نظر علمی [فلسفی]، انسان موجودی است ناقص، که از طریق پرورش و تعلیم و تربیت و یا تجربیات زندگی به سمت کمال می‌رود. هر تعریف دیگری از انسان، تعریفی است که با واقعیات و با حقایق و یا اصول اخلاقی و انسانی نمی‌خواند. بنابراین وقتی صحبت از انسان است و تعریف انسان، انسان موجودی است ناقص. و این انسان ناقص است که به سمت کمال حرکت می‌کند و توان این را دارد که بتواند خودش را بهتر و برتر کند. تعاریف دیگر همه کنار گذاشته شده. و از نظر علمی، تعریف انسان در ارتباط با بقیه موجودات و حیوانات، نه دیگر تعریف انسان حیوان ناطق است، چه عاقل و چه متکلم، نه ابزارساز، نه اجتماعی، نه سیاسی، نه خندان، بلکه انسان موجودی است که از آینده خبر دارد و برای آینده می‌تواند برنامه و طرح و نقشه‌ای داشته باشد و از حال برای آینده کار کند، و چون آینده را در امروز و گذشته را در همین امروز می‌بیند، ارتباطی میان گذشته و حال و آینده برقرار می‌کند، و در این زمینه با وجودی که مزایا و امتیازاتی دارد، با گرفتاری‌ها و مشکلاتی نیز روبرو است. به همین دلیل است که فقط انسان است که مضطرب و نگران است. زیرا از آینده خبر دارد و چنین حال و احساسی در حیوان نیست، با وجودی که در ترس، حیوان و انسان هر دو با هم مشترکند. به‌رحال، انسان سالم هم تعریف انسان را به عنوان موجود ناقص، هم به عنوان کسی که از آینده خبر دارد و می‌تواند آینده را از هم‌اکنون بسازد و مسؤولیت این ساختن را برای خود و دیگران دارد، می‌پذیرد و بر مبنای آن عمل می‌کند.

۲۱- فایل دوم 46:15

ویژگی بیست و یکم فرد سالم این است که در خصوص انسان دو مطلب را هرگز از ذهن خود دور نمی‌کند:

یکی این‌که انسان همیشه هدف است و برای هیچ چیز وسیله نیست. هیچ انسانی را هیچ زمان نمی‌توان به پای هیچ بُتی از خدا گرفته، باورها و اعتقادات گرفته، حتی آرمان و ایدئولوژی گرفته، فدا کرد. هدف از همه

این‌ها انسان است. و بنابراین انسان هدف است. انسان وسیله نیست. انسان را نمی‌توان کشت تا جامعه‌ای بهتر باشد. انسان را نمی‌توان از میان برداشت تا در این جامعه دموکراسی یا آزادی برقرار شود. انسان هدف است و هرگز وسیله نیست و هرگز از هیچ انسانی نمی‌توان خواست و هیچ انسانی را نمی‌توان از میان برد، تا دیگران به هدفی و یا آرزو و امیدی برسند. انسان خود، به خودی خود، هدف است. در زندگی عادی و معمولی هم شما نمی‌توانید از انسان‌ها برای پیشرفت خود استفاده کنید. به خاطر این‌که مایلید از ایران به آمریکا بیایید، به فردی بگویید که تو را دوست دارم و عاشق تو هستم، تا او شما را به آمریکا بیاورد و سپس شما به دنبال کار خود بروید. چون در خانه پدری احتمالاً نمی‌توانید درس لازم را بخوانید، پس عاشق کسی می‌شوید که او به شما اجازه دهد که احتمالاً در خانه او درس بخوانید، و یا احتمالاً چون خود توان به وجود آوردن دارایی و ثروتی را ندارید، عاشق فردی می‌شوید که ثروتمند است، تا این‌که بتوانید از پول و دارایی او استفاده کنید. بنابراین، انسان همیشه هدف می‌ماند و هرگز نمی‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

و دوم، این‌که انسان شخص است، انسان است، و نه شیئی و کالا. این نگاه که دیگران شیئی و کالا هستند و می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند، ناچار من را نیز به این نتیجه می‌رساند که خود من، نیز، شیئی و کالا هستم. پس بنابراین با اولین تار موی سفیدی که پیدا می‌شود، یا چروکی که در صورت پیدا می‌شود، دیگر من کالای به درد بخوری نیستم، کالای مورد استفاده‌ای مانند گذشته نیستم. این نگاه ویرانگر است. این نگاه فرد را به یک شیئی، به یک کالا، به یک موضوع، به یک چیزی که قابل خرید و فروش هست، تبدیل می‌کند. و هر اندازه که تصور کنیم در این زمینه برنده بوده‌ایم، در آخر کار به این نتیجه می‌رسیم که بازنده واقعی، ما بودیم. انسانی که به خودش به عنوان شیئی نگاه می‌کند، حتی اگر بهترین و زیباترین و با هوش‌ترین و عاقل‌ترین باشد، چون ایام پیری و شکستگی و از دست دادن توانایی‌های ذهنی و ظاهر و زیبایی می‌رسد، رنجی که او می‌برد، چند برابر، ای بسا، کسی است که از آغاز خودش را شخص می‌دیده، اما ظاهری یا زیبایی یا هوشی یا عقلی هم آن‌چنان نداشته. به بیان دیگر، انسان سالم خودش را انسان می‌داند، شخص می‌داند، نه کالا، نه شیئی. نه می‌فروشد، نه می‌خرد و نه برای خودش ارزشی، با توجه به اهمیت کالا و یا فایده خود قائل هست، بلکه به عنوان انسان اول تا آخر ماجرا است.

۲۲- فایل دوم 49:46

ویژگی بیست و دوم فرد سالم این است که به خود و دیگران نه تنها اجازه می‌دهد، بلکه همه را تشویق می‌کند و تأیید می‌کند که از نظام باورها و اعتقادات و از هر سیستم و سازمانی نقد، انتقاد و اعتراض کنند. انسان سالم این واقعیت را می‌داند که همه سیستم‌ها، همه سازمان‌ها، همه باورها و اعتقادات، آن زمان که زیر شلاق نقد و انتقاد و اعتراض قرار می‌گیرند، پاک و صیقل پیدا می‌کنند و ارزش و اهمیت بیشتری می‌یابند و شایسته انسان می‌شوند. بنابراین، هرگز با افراد کاری ندارد، هرگز دشمنی خودش را متوجه

انسان نمی‌کند، زیرا انسان مقدس است، شخص است، هدف است و فقط موجود ناقصی است که به سمت کمال می‌رود، مانند همه، و در این زمینه تفاوتی نیست. اما به باورها، به اعتقادات، به جهان‌بینی، به فلسفه، به نظریات، به راحتی حمله می‌کند. به دو دلیل، **یکی** آن که آن را بهتر کند، **دوم**، این که هیچ باوری، اعتقادی از آن کسی نیست. با اعتراض به باور و عقیده‌ای، شما به کسی توهینی نکرده‌اید. مردمانی که باور و اعتقادی دارند، باید توان اثبات آن را داشته باشند و یا اگر در این زمینه مایل نیستند، اعتراض و انتقاد دیگران را به عنوان حق یا واقعیت آن‌ها بپذیرند. بنابراین فرد سالم آمادگی دارد که باورها و اعتقادات و نظریات خودش را، خود و دیگران مورد اعتراض و انتقاد قرار بدهند. با خود و دیگران در جنگ و ستیز نیست، ولی با هر نظام باوری و اعتقادی به راحتی درگیر می‌شود. او این واقعیت و حقیقت را می‌پذیرد که از طریق آزادی بیان و عقیده و برخورد افکار و عقاید مختلف و متفاوت و حتی برخی از اوقات، تند و تیز است که ما می‌توانیم عقاید بهتری پیدا کنیم و راحت‌تر و آسوده‌تر زندگی کنیم. و چون باوری، اعتقادی، سیستمی، سازمانی، از آن هیچ‌کس نیست، هر نوع اعتراضی، متوجه این باورها و اعتقادات و یا سیستم‌ها و سازمان‌ها خواهد بود و بنابراین تقدس و برتری و امتیاز انسانی، همه جا پذیرفته و پسندیده باقی خواهد ماند.

اجازه بدهید که دنباله این گفتگو را در سخن بعدی داشته باشیم.

۲۳- فایل سوم 00:00

شماره ۲۳، در مورد سلامت روانی، آدم سالم کسی است که اصولاً اهل چالش است **challenge**، و به خاطر چالش یا مبارزه به هیجان می‌آید. و همانطور که می‌دانید، هیجان یا excitement، به نوعی، خطر بی‌خطر یا خطر کنترل شده است. و به همین جهت است که اصولاً ویژگی آدم سالم در این مسیر حرکت می‌کند که دوست دارد موضوعها، مطالب، زندگی، کار، فعالیت، همیشه برای او مشکل، ولی ممکن باشد. نه به دنبال غیرممکن است، نه به دنبال ساده. و این تفاوت آدم سالم با آدم غیرسالم است. آدم غیرسالم همیشه به دنبال یک نوع راحت و استراحت، قبل از کار و فعالیت است. درحالی‌که آدم سالم کار و فعالیت را می‌کند و بعداً سراغ راحت و استراحت می‌رود که بهش اشاره خواهم کرد. بنابراین، مبارزه و چالش، چه فکری و چه زندگی، مهم است. شما اگر توی زندگی‌تان می‌خواهید نوعی راحتی و آسایش داشته باشید و به گونه‌ای خودتان را درگیر موضوعها و مسائل نکنید، به راحتی خدمت‌تان عرض می‌کنم، با بدترین و سخت‌ترین و مشکل‌ترین موضوعها و مسائل توی زندگی‌تان روبرو می‌شوید. به همین جهت است که بسیاری از آدم‌ها وقتی بهشان می‌گویید که در ارتباط با آدم‌ها باش، حرف‌شان این است که دردمر دارد. وقتی که می‌گویید ازدواج کن، می‌گویند مشکل است. وقتی می‌گویید بچه‌دار شو، راجعش حرف دیگری می‌زنند. علتش این است که این‌ها مسأله راحتی را، آرامش را، آسایش را، به گونه‌ای می‌بینند که اصلاً با واقعیات انسانی نمی‌خواند. درحقیقت این نوع حالات بعد از فعالیت است. بنابراین آدم سالم اهل چالش و مبارزه است و اصولاً همین طور که می‌دانیم بر اساس مطالعاتی که راجع به خوشبختی شد، هرگز، هرگز، احساس خوشبختی دست نمی‌دهد، مگر این که من و شما درگیر یک چالشی

بشویم و از خودمان موجود تازه و جدید و پیچیده‌ای بسازیم. یعنی فقط و فقط، احساس خوشبختی آن زمانی دست می‌دهد که از من و شما آدم تازه و جدیدی می‌سازد. درست مانند یک درختی که تنه‌ای که دارد، یا ساقه‌ای که دارد، می‌شکافد و از خودش شاخه را بیرون می‌زند یا شاخه‌ای که از خودش برگ را بیرون می‌زند. اگر مسأله خوشبختی در طبیعت یا در گیاه وجود داشت، فقط این‌جا معنی می‌داد و بر اساس این مطالعات انسان فقط در آن جاست، و شرط اصلی و اساسی خوشبختی، رشد آگاهی و دانایی ما و قرار گرفتن در مرحله چالش است که من و شما را وارد آن چیزی می‌کند که به عنوان تجربه مطلوب یا optimal experience می‌شناسیم. بنابراین، مسأله چالش مال یک آدمی است که دنبال موضوع و مسأله برای بحث و گفتگو می‌گردد و حتی همانطور که می‌دانید، این را در آن‌چه که به عنوان debate هست، درست می‌کنند که شما امروز موافق مجازات اعدام باش، من مخالف، بیا بحث بکنیم. حالا عکس، عوض می‌کنیم، تو موافق باش، که قبلاً من مخالف بودم، حالا من مخالف می‌شوم، که قبلاً موافق بودم. یک چنین چالشی حتی می‌دانیم یکی از عوامل رشد عقل است و مخصوصاً بین دوازده تا بیست و دو سالگی برای بچه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۲۴- فایل سوم 03:12

شماره ۲۴، که از این به بعد یک ذره عادی می‌شود، **مسأله عشق به خود هست**، یعنی **self-love**. آدم سالم آدمی است که خودش را دوست دارد و معنی که خودش را دوست دارد هم، خیلی ساده است. معنایش این است که خودش را خوب می‌داند و دوست داشتنی، و علت این‌که خودش را خوب می‌داند و دوست داشته، هم علت است و هم سبب می‌شود، یا زمینه‌ای را فراهم می‌کند که اولاً، همه کارهای خوب دنیا را برای خودش بکند، همه کارهای بد دنیا را با خودش و برای خودش نکند، هزینه و مسؤولیت و پیامد همه فعالیت‌های خودش را بپذیرد، و به حریم و حقوق دیگری هم تجاوز نکند. مفهوم self-love به نظر من خارج از این نیست. و روزی که شما چنین باشید، خودتان را دوست دارید و بنابراین چون خودتان را دوست دارید، می‌توانید دیگران را دوست داشته باشید. فردا که صحبتی درباره شخصیت خودشیفته دارم، خواهید دید که همه انواع آن‌چه که به عنوان خودمدار است، خودخواه است، خودشیفته است، خودبزرگ بین است، خودپسند است، همه اینها در ته وجودشان از خودشان متنفرند. یعنی، آدم خود خواه، آدم خودپرست، آدم خودپسند، آدم خودشیفته، کسی است که از خودش متنفر است. آن‌چه که به عنوان آدم **egoistic** ، **self-centered** ، **grandiose** ، **narcissistic** ، **selfish** ، هرچه می‌شناسید در تحلیل نهایی از خودش متنفر است. بنابراین، برای این‌که من و شما وارد آن مرحله نشویم که غالب اوقات اشتباه می‌شود، مسأله و موضوعی که وجود دارد، عشق به خود است و عشق به خود، برای خود فرد و دیگری مفید است. مادری که خودش را دوست دارد، فرزندش را دوست دارد و می‌تواند عشق بورزد و عشق بپذیرد و عشق را در وجود فرزندش بکارد. مادری که خودش را دوست ندارد، هرگز چیزی را که ندارد، نمی‌تواند به فرزندش بدهد و بنابراین فرزندش را از آن عشق و محبت خالی می‌کند و آن ظرفیتی که دارد را، حتی از او، در او، از بین می‌برد. و همان صحبتی که امروز صبح خانم دکتر معتقد داشتند که درحقیقت وجود او را که باید پر بشود از عشق، با هر چیز غیر عشق پر می‌کند. و حالا نه تنها جایی برای عشق نیست، به

این راحتی عشق را هم در وجودش نمی‌شود کاشت و یا گذاشت. بنابراین، آدم سالم خودش را دوست دارد، جهان را دوست دارد، طبیعت را دوست دارد، زندگی‌اش را دوست دارد و به خاطر این دوست داشتن است که می‌تواند عشق بورزد و عشق بپذیرد.

۲۵- فایل سوم 05:27

شماره ۲۵، آدم سالم آدمی است آزاد و آزاده. مسأله آزادی یعنی من در جهانی زندگی می‌کنم که کم‌کم دنیا بد و غلط است و کم‌کم دنیا خوب و درست است. جهان، جهان تفاوت و اختلاف است. جهان، جهان تفاوت است. پنج درصد دنیا شاید خوب یا بد باشد، اما نود و پنج درصد دنیا، دنیای تفاوت است. آدم آزاده جهان را این‌گونه می‌بیند. درحالی‌که آدمی که آزاده نیست، جهان را با یک خطی، سیاه و سفید، مؤمن و منکر، دوست و دشمن، خوب و بد، زشت و زیبا، حلال و حرام می‌بیند. این نوع دوگانگی در جهان سبب می‌شود که معمولاً وقتی به چهل و پنج سالگی می‌رسیم، اضطراب و افسردگی و خشم ما را از پا درمی‌آورد. به همین جهت است که آدم آزاده یعنی کسی است که در جهان تفاوت‌ها زندگی می‌کند. این جایی که الان شما تشریف آوردید، یک نفر از شما لباس‌تان شبیه دیگری نیست، اما لباس‌های ما با هم متفاوتند. ما نه لباس خوب، این‌جا داریم، نه لباس بد. نه لباس درست داریم، نه لباس غلط. و این در خصوص تقریباً همه چیز هست. موارد استثنایی هست، همان طور که عرض کردم خوب و بد و درست و غلط هست که آن را باید براساس واقعیات پذیرفت. مرگ، به‌هرحال، بد است و زندگی بهتر از مرگ است، درد بد است و لذت بهتر است، رشد بهتر از توقف است، آزادی بهتر از زندان است. این‌ها چهار اصلی است که امروز می‌شناسیم، درباره‌اش یک توافق عمومی وجود دارد و بر مبنای آن می‌شود همه چیزهای خوب و بد دنیا را ساخت. بنابراین، آن‌چه که اهمیت دارد این است که آدم آزاده کسی است که باورش براین است که ما در جهان تفاوت‌ها زندگی می‌کنیم. آن مادر شماسست، این مادر من است، آن پدر شماسست، این پدر من است، آن دین شماسست، این دین من است، آن باور شماسست، این باور من است. به همین جهت است که وقتی شما پیرو یک مذهبی هستید، دو تا راه بیشتر ندارید. یا بپذیرید اصل تفاوت را و هیچ امتیازی، هیچ برتری، هیچ ارزشی، بالاتر از آن‌چه که برای خودتان قائلید، یعنی برای دیگران همان را قائل باشید که برای خودتان هستید. هیچ تفاوتی نمی‌کند، آن مادر توست، این مادر من است، این دین توست، این دین من است. اما اگر یک روزی آمدید و فقط در ذهن‌تان آمد که دین من یک امتیاز و برتری دارد، شما حالا باید حاضر باشید که همه آن‌چه که در دین شما هست را ثابت کنید درست است و برتر است. و به همین جهت است که مردم دنیا بهتر است از این بازی در بیابند، برای این‌که راهی غیر از این نیست. یعنی، شرط آزادی و آزادی پذیرفتن این واقعیت است. بنابراین آزادی معنایش این است، معنی آزادی آن است. اما مسأله آزادی، به نظر می‌رسد که معنای دیگری دارد. در سمیناری که داشتیم که آقای دکتر اکبری هم تشریف داشتند و پنج نفر از استادان و عزیزان هم آن‌جا بودند، موضوع آزادی مطرح شد. اولاً، پیچیده‌ترین، پیچیده‌ترین موضوع علمی، فلسفی و مذهبی موضوع آزادی است. مسأله انسان اصلاً با موضوع آزادی می‌تواند به این سمت یا به آن سو بیفتد که خدمت‌تان در گفتگویی که قبلاً داشتیم، اشارتی داشتیم. اما متأسفانه در این زمینه بیشترین سوءتفاهم‌ها

وجود دارد. زیرا بسیاری از مردم فکر می‌کنند آزادی یعنی بی‌قانونی، یا بی‌نظمی، درحالی‌که دقیقاً مفهوم آزادی یعنی انتخاب قانون درست، انتخاب قید و بند درست، حتی انتخاب زندان درست. روزی که شما راجع به آزادی صحبت می‌کنید، معنایش این است که قواعد و اصولی را گذاشتید که می‌تواند هدفی را که دارد، به ساده‌ترین صورت با کمترین خطر به وجود بیاورد. درست مثل این که شما آمدید، آزادی رفت و آمد را در شهر لس آنجلس دارید. آزادی رفت و آمد معنایش این نیست که بی‌قانونی است، هزاران قانون حاکم بر روابط رانندگی در این شهر است. اما چون این قانون، درست است و خوب است و مناسب است، هم سبب سرعت حرکت می‌شود، هم مانع تصادف می‌شود. اگر شما فقط یکی از این چراغ‌ها را بردارید، احتمالاً هم سرعت را به خطر انداختید، هم جان آدم‌ها را. بنابراین، گذاشتن این چراغ، در شرایطی که از نظر آن‌چه که واقعیت اتومبیل‌ها و رانندگی هست حکم می‌کند، نشان دهنده آزادی است. و متأسفانه بسیاری از ما یک توهم و تصویری داریم که مسأله آزادی یعنی هر کار دلت خواست بکنی و هر کار دلت خواست نکنی. و غالب اوقات این سؤال مطرح است که آیا ما بچه‌هایمان را باید آزاد بگذاریم یا نگذاریم. درست مثل این که اصلاً چنین پرسشی مطرح است. وقتی شما چنین سؤالی می‌کنید سؤال این است که بگذاریم، آیا حرفی که من می‌زنم اساس کار باشد، یا همسران می‌زند، یا تصمیمی که خود بچه می‌گیرد، یا حرفی که دوستان زدند، یا آن‌چه که از درونش به عنوان قواعد بیولوژیک و فیزیولوژیکش هست عمل بکند. بنابراین، ما فقط می‌پرسیم کدام قانون حاکم باشد. به هیچ وجه نمی‌توانیم ما در شرایطی قرار بگیریم که قانونی حاکم نباشد. هیچ کس، هیچ شیئی، در هیچ لحظه‌ای، در جهان آزاد نیست که از قانون خارج باشد. اصلاً این معنا ندارد. بنابراین، وقتی صحبت از این هست که من و شما به آزادی باور داریم، معنایش این هست که انتخاب قانونی بکنیم که درست و خوب است و دوم، داشتن این حق انتخاب. یعنی این انتخابی است که من بروم توی استخر شنا کنم یا من در خیابان رانندگی کنم. اما وقتی که به استخر رفتیم یا پشت فرمان نشستیم، تمام قوانین حاکم بر جهان، بر من حکومت می‌کند و من مجبور به رعایت آن هستم. در غیر این صورت گرفتار خواهیم شد. اما مسأله آزادی، مسأله اصلی و اساسی انسانی است. حتی آن‌ها که باور مذهبی دارند فرض‌شان بر این است که خود خدا در بهشت به آدم گفت که من درحالی‌که به تو آزادی می‌دهم از تو می‌خواهم که از این آزادی استفاده نکنی و مطابق میل من عمل کنی، حتی از این آزادی استفاده کن، اما مخالف فرمان من عمل نکن، و انسان کرد. و به نظر من، پیام بسیار مهمی است که مسأله آزادی، اساس انسانیت است و با توجه به توضیحی که قبلاً خدمت‌تان عرض کردم، در بحث عقل، انسان تنها موجود آزاد است و فقط این‌جاست که انسان با همه طبیعت مختلف و متفاوت است. بنابراین، آدم سالم آدمی است آزاد و آزاده. درجهت آزادی، تفاوت را در جهان می‌پذیرد و اختلاف را، نه مخالفت را، نه خوب و بد و درست و غلط را، و درجهت آزادی، مسأله انتخاب قانون درست را.

۲۶- فایل سوم 11:33

شماره ۲۶، مسأله عدالت و انصاف است. احتمالاً این بزرگترین ارزش انسانی است justice and fairness. می‌دانیم که از زمان ارسطو آن زمانی که عدالت را تعریف کردند، دادن حق هر کسی به او، "اهداء کُلِّ ذی حقِّ

حَقّه“، که در مفاهیم فلسفی و مذهبی ما هم آمده، درحقیقت یک دور باطل است. شما ابتدا باید حق را مشخص کنید تا حق را بدهید و بعداً عدالت را برقرار کنید. درحالی که انتخاب حق، مقدم است بر بحث عدالت. بنابراین، تعریف، کاملاً یک دور است، یک تسلسل است و هیچ معنایی ندارد. بلکه مفهوم عدالت، درحقیقت، به نوعی قرار دادن هر چیزی سر جای خودش است که در کنفرانسی که درباره عدالت اجتماعی داشتیم و دوستان خوبی که در بحث آزادی بودند، آن جا شرکت داشتند، این مسأله آن جا شکافته شده. به هر حال، چون وارد آن بحث نمی‌خواهم بشوم، یک ذره بحث پیچ و تاب داری است، آن چه که می‌دانیم این است که مهم‌ترین ارزش انسانی، بدون تردید عدالت است و به همین جهت است که به درستی گفته شده که یک جامعه‌ای با کفر می‌ماند، اما با ظلم نمی‌ماند. اما متأسفانه به دلیل این که در خانواده‌ها تفاوت و تبعیض وجود دارد، بیشترین آسیب را ما در خانواده به خاطر آن خوردیم و خشم و قهری که داریم و غمی که داریم، بیشتر از همه از آن جا می‌آید، و متأسفانه در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مسأله عدالت، نه در سطح سیاسی، نه اقتصادی، نه اجتماعی، و نه حتی فردی و خانوادگی، پیاده نشده و نمی‌شود. ما همچنان در جهان تبعیض و در جهان ظلم هستیم و همانطور که می‌دانید هرگز در جهان، ظلم و ظالم از بین نمی‌رود مگر این که مظلوم از بین برود. و بنابراین تنها راه ما این است که مظلوم نداشته باشیم تا ظلم و ظالم نداشته باشیم و الا هیچ راه دیگری وجود ندارد. به هر حال، مسأله عدالت و لغت انصاف fairness که بیشتر در زبان فارسی، انصاف به معنی نصف است، یعنی پنجاه-پنجاه، مبنای روابط انسانی است. مسأله عدالت، من و شما را به آن جا می‌رساند که در زندگی، عادل و منصفیم، حتی آن زمان که همه چیز به نوعی به خاطر آن عدالت و انصاف، علیه ما و مخالف منافع ماست.

۲۷- فایل سوم 13:45

شماره ۲۷، مسأله محبت و مهربانی است. امروز می‌دانید که تقریباً تردیدی وجود ندارد که اگر من و شما بخواهیم یک بحثی درباره هر چیزی که کمی به دنیای علم مرتبط است را مطرح کنیم، مسأله محبت است. ما در دنیایی هستیم که جهان بر اساس قانون جاذبه و جذب حرکت می‌کند و از نظر ژنتیک، بیولوژیک، فیزیولوژیک و نورولوژیک کاملاً می‌شود نشان داد. و یا همان بحثی که امروز آقای دکتر داشتند، در آن ناآگاه جمعی، نشان می‌دهد که ما انسان‌ها به سوی هم کشیده و کشانده می‌شویم. و به همین جهت است که در کودک انسانی، شما قرار نیست یادش بدهید که برود به سمت مادر، یا یادش بدهید که وقتی یک کسی به سمتش می‌آید لبخند بزند، به هیچ وجه. حتی زمانی لبخند می‌زند که نه حتی به یک اعتبار مادرش را نمی‌بیند و حتماً تشخیص نمی‌دهد و این نشان می‌دهد که در وجود ما این گذاشته شده و تازه می‌دانیم مادر با حامله شدنش، در وجودش oxytocin ای که تا به حال ترشح می‌کرد، حالا برای او تغییر شکل و فرمی می‌دهد که ارتباط ویژه و خاصی را به صورت یک کشش، به صورت یک میل، در او در ارتباط با فرزندش و حتی دیگران به وجود می‌آورد. بنابراین، مسأله محبت به عنوان اکسیژن و مایع جهان است. و همانطور که می‌دانید، باور من این است که وقتی که انسان به این جهان می‌آید، آن بیست درصد املاح و موادش را که پتاسیم و فسفر و سدیم و کلسیم هست را، خدا یا طبیعت به پدر و مادر می‌دهد و می‌گوید هشت سال فرصت دارید که بقیه این موجود را

با آب، که عشق هست پر کنید. و بنابراین، من و شما در هشت سالگی، یا این عشق را که پدر و مادر در وجود ما کاشته‌اند داریم، یا نداریم. اگر داریم، به عنوان یک انسان سالم هستیم. اگر نداریم، همانطور که می‌دانید یا به صورت یک موجود مچاله تفاله‌ای هستیم که عشق نداریم، یا ناچار هستیم که خودمان را باد کنیم تا از این طریق نشان دهیم که مانند دیگرانیم و به همین جهت است که به کسی نمی‌توانیم نزدیک شویم، زیرا با نزدیک شدن بلافاصله این باد خوابیده و تکلیف ما مشخص می‌شود. بنابراین، مسأله محبت به عنوان، در مباحث فلسفی و مذهبی، علت خلقت است:

در ازل پرتو حسنش ز تجلی سرزد
عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد
خواست تا جلوه دهد صورت خود را معشوق
خیمه در مزرعه آب و گل آدم زد

مکانیزم خلقت، عشق است. هدف و جهت خلقت، عشق است. این مفهوم را حتی از رشد یک درخت که سر بر آسمان دارد، می‌شود به راحتی دید. یک واقعیتی است که در همه جهان هست. و بنابراین اگر این حقیقت و واقعیت نفی و انکار بشود، احتمالاً چیزی باقی نمی‌ماند. به همین جهت است که یک آدم سالم، مهربان است و همانطور که می‌دانید مهربان کسی است که خودش را دوست دارد، دیگران را دوست دارد، کاری را که می‌کند، دوست دارد و با آن کار رشد می‌کند، از آن کار لذت می‌برد، رضایت دارد، خشنودی دارد، این کار برایش هدف است، این کار برایش جهت است، این کار برایش معنی است، این کار برایش مقصود زندگی است. و بنابراین نه طلبکار است، نه انتظار دارد، نه امید بازگشت دارد، نه می‌خواهد او پاسخی بدهد، نه می‌خواهد کسی دیگر پاسخ بدهد، نه منتظر است در جهان دیگر به او برسد. مسأله مهربانی، مسأله تشکر یک آدم است از دیگری که تو به من فرصت این را دادی که در حق تو محبت و مهربانی کنم، و این اساس مهربانی است. بنابراین به مجردی که طلبکاریم و انتظار داریم و متوقعیم، مهربانی نیست. البته هیچ اشکالی ندارد که درگیر معامله و تجارت بشویم. این رابطه اصلی و اساسی انسانی است، سر جای خودش هم درست است، اما صحبت از عشق و محبت نیست. و خوشبختانه انسان یک زمینه‌ای به جهت این محبت دارد و هیچ دلیلی وجود ندارد که اگر حتی رعایت اصول کمی در زندگی کودک بشود، من و شما با موجودات مهربانی که خودشان و دیگران را دوست دارند، روبرو نباشیم و این را در جاهایی که یک چنین فرصتی فراهم است یا در خانه‌هایی که پدر و مادر چنین می‌کنند، کاملاً می‌شود در زندگی بچه‌ها دید.

۲۸- فایل سوم 17:28

شماره ۲۸، مسأله trust یا اطمینان است. همانطور که می‌دانید گفته شده که سنگ بنای شخصیت انسانی، مسأله trust است. و همانطور که می‌دانید درحقیقت پایه‌های اصلیش که ای بسا تا آخر ادامه پیدا می‌کند، در چهارده ماه اول زندگی گذاشته می‌شود. به همین دلیل است که من و شما در چهارده ماه اول به خاطر آن چه در اطراف ما می‌گذرد و بعداً احتمالاً تأیید می‌شود، تبدیل می‌شویم به کسی که به خودمان اطمینان کنیم، به دیگری اطمینان کنیم و به جهان و جهانیان اطمینان کنیم. مسأله trust به عنوان اصل و اساس شخصیت انسانی

شناخته می‌شود و درحقیقت پایه و ستونی است که بر روی آن همه چیز گذاشته می‌شود. و همانطور که اشاره شد درحالی‌که در شرایط عادی آن‌چه را که داریم، ادامه می‌دهیم، متأسفانه در بیشتر موارد trust و اطمینان ما به دلیل حوادث و اتفاقات می‌تواند به هم بخورد، معمولاً کمتر می‌شود، یا مشکل‌تر است به اطمینانی که وجود ندارد و بعداً به خاطر اتفاقات و حوادث زندگی ما بتوانیم آن را در خودمان یا دیگران به وجود بیاوریم. به همین جهت است که خمیرمایه این موضوع، همانطور که می‌دانید در چهارده ماه اول هست. و همانطور که به مثال همیشه عرض کردم، آدمی که در چهارده ماه اول در شرایط خوبی هست جهان را گلستانی می‌بیند که برخی از این گلها خار دارند. و واقعیت مسأله دقیقاً همین است، نه این‌که همه گلها خار دارند، برخی. و برخی از این خارها حتی آن قدر هم دست را اذیت نمی‌کنند، ولی از هر هزار تایی آن‌ها، یکی هم ممکن است انسان را بکشد. و این واقعیت را انسانی که اطمینان دارد می‌داند. جهان، گلستانی است که برخی از این گلها خار دارند. درحالی‌که آدمی که اطمینان ندارد، باورش این است که جهان، خارستانی است که شاید فقط برخی از اوقات این خارها گل داشته باشند و معلوم است در یک چنین دنیایی چگونه شما زندگی خواهید کرد. معلوم است که آدمی که اطمینان می‌کند در زندگی آسیب می‌بیند. یعنی انسان خوبی که خودش را دوست دارد و اطمینان می‌کند حتماً چند باری در زندگی آسیب می‌بیند، اما با این آسیب‌ها بزرگتر می‌شود، برمی‌خیزد و می‌رود. بنابراین شما درحقیقت مانند رونده‌ای هستید که احتمالاً به خاطر این‌که دوست دارید بروید، زمین می‌خورید. اما آن کسانی که اطمینان ندارند، کسانی هستند که از وحشت افتادن، هرگز از جای خودشان حرکت نمی‌کنند و همیشه افتاده‌اند. بنابراین انسان‌ها ترجیح می‌دهند که نود سال زندگی کنند، نه سال هم افتاده باشند، ولی هشتاد و یک سال در حرکتند، تا این‌که نود سال افتاده باشند. به همین جهت است که مسأله اطمینان موضوع بسیار مهمی است که آدم سالم دارد. همانطور که عرض کردم این اطمینان است که به من و شما اجازه می‌دهد که من و شما پشت فرمان بنشینیم و در free way رانندگی کنیم. برای این‌که این همه اتومبیل که توان کشتن من و شما یا ما کشتن آن‌ها را داریم، اگر اطمینان نباشد، امکان زندگی نخواهد بود و در دنیایی هستیم که ما از کودکی باید همین اطمینان را و بعداً آن همکاری را داشته باشیم.

۲۹- فایل سوم 20:15

شماره ۲۹، مسأله آرامش است. شما می‌دانید که بسیاری از مردم مسأله آرامش را با تنبلی، با بی‌کاری، با بی‌تفاوتی، با حرکت نکردن، یا هر چیز دیگر اشتباه کرده‌اند. درحالی‌که آرامش یعنی حداکثر سرعت بدون حرکت و تکان، یعنی smooth. یعنی آن زمانی شما آرامش دارید که در حداکثر توان فیزیکی و روانی‌تان دارید حرکت می‌کنید. درست است که ممکن است هیچانی داشته باشید ولی از ترس و اضطراب و وحشت و نگرانی به دورید. و در نتیجه آرامش از آن کسی است که درحالی‌که بیشترین رشد و تکامل را دارد، همچنان راحت و آسوده است. درحالی‌که می‌دانید نبودن آرامش، یا مخالف آن که ترس و اضطراب و وحشت و هراس و نگرانی هست، زمینه‌ای را فراهم می‌کند که فرد درحالی‌که هیچ کاری نمی‌کند وحشت شکست از کاری که نمی‌کند را دارد. بنابراین، موضوع آرامش مهم است و خوشبختانه این آرامش، هم به گونه‌ای که در ویژگی‌های شخصیتی

من هست می‌تواند به وجود بیاید، و هم خوشبختانه ما می‌توانیم خودمان را آرام کنیم. یعنی بدنی است که می‌شود آرامش کرد. به راحتی می‌شود آن را وارد مرحله آلفا کرد که امواج مغزی است که درحقیقت بین هفت تا چهارده سیکل در ثانیه است، و از این طریق می‌تواند انسان حتی دوباره خودش را بسازد و بازسازی کند و آماده برای زندگی باشد. اما درست مانند همه چیز دیگر، مجبورم این هشدار را عرض کنم که relaxation و آرامش و مراقبه بیش از حد، خودش مضر و خطرناک است. برای این که لایه بالایی را از مغز از کار می‌اندازد که انسانیت با آن معنا پیدا می‌کند. این که انسان حال را ابدی کند و روزی شش ساعت، هشت ساعت meditation کند، فقط از خودش موجودی ساخته که بیشتر به گیاه و حیوان شبیه است. درحالی که مسأله انسان، مسأله پیش‌بینی، پیش‌گیری و برنامه‌ریزی است که از آن لایه‌های بالای مغز است و با آرامش‌های شدید، این سیستم به هم می‌ریزد. به همین جهت مثل همه کارها که بعداً بهش خواهیم رسید، مسأله میانه‌روی و اعتدال لازم است و بیش از حد بودنش، خودش یک مسأله‌ای است که متأسفانه در بسیاری از جوامع که در حال آرامش دائمی هستند، از نظر انسانی، علمی و اخلاقی عقب‌افتاده‌ترند و به همین جهت است که باور به این که ما یک راهی پیدا کردیم که می‌تواند انسان خودش را آرام کند و در نتیجه انسان‌تر و بهتر و برتر بشود به هیچ وجه با واقعیت‌ها نمی‌خواند، بلکه فقط در مرحله‌ای عمل می‌کند که در حد عادی متعادل خودش هست که امروز از نظر علمی آن را می‌شناسیم.

۳۰- فایل سوم 22:47

شماره ۳۰، مسأله مسؤولیت است responsibility. شما می‌دانید که انسان سالم به وظیفه، یعنی آن چه که contract ، duty ، اهمیت می‌دهد. وظیفه چیزی است که معمولاً از بیرون تحمیل می‌شود. تفاوت وظیفه این است، یعنی یک نوع پذیرفتنی است که از بیرون آمده، درحالی که responsibility یعنی توانایی پاسخ، یک پدیده‌ای است که از درون است. آدم سالم، هم آدم مسؤولی است، هم وظیفه شناس. بنابراین وظایف و مسؤولیت خودش را انجام می‌دهد. اما ماجرای مسؤولیت درست مانند درجه حرارت بدن است که سی و هفت آن درست است، بیست و هفت آن، و چهل و هفت آن، هر دو انسان را می‌کشد. آدم‌هایی که بیش از حد مسؤولند و آدم‌هایی که کمتر از حد مسؤولند، هر دو بیمارند. به همین جهت است که قرار این هست که مسؤولیت به اندازه باشد. درست مانند لیوانی که شما می‌گیرید. شما قرار است که یک لیوان را در حدی بگیرید که درحقیقت باید بگیرید. بنابراین من چون این لیوان را می‌توانم بگیرم به راحتی با آن مسأله‌ای ندارم. اما اگر شل بگیرم، می‌تواند بیفتد و اگر محکم بگیرم، می‌توانم آن را از پا در بیاورم. این همان کاری است که بسیاری از پدر و مادرها می‌کنند و این کاری است که متأسفانه در بسیاری از محیط‌های اجتماعی صورت می‌گیرد. بنابراین، مسأله مسؤولیت مسأله اندازه است. به همین جهت است که پذیرش متناسب مسؤولیت، پذیرش متناسب مسؤولیت است که در هر زمان و مکان و در هر سن و سالی بسیار متفاوت است. آدم سالم آدمی است وظیفه‌شناس و مسؤول. وظیفه را از بیرون بر اساس قرار دادی که می‌پذیرد، انجام می‌دهد و مسؤولیت را از درون حس می‌کند. به همین جهت است که شما به عنوان یک پدر یا مادر، پدر وظیفه‌شناس و مسؤولی می‌توانید باشید. وظیفه‌ای

است که به هر حال برخی از اوقات درحالی که شما دوست ندارید و درست نمی‌دانید، باید انجام بدهید، و مسؤولیتی است که از درون می‌آید، ولی اگر هر کدام از این‌ها، کمتر یا بیشتر از حد باشند، هم به شما، هم به فرزندان آسیب می‌زند.

۳۱- فایل سوم 24:32

شماره ۳۱، آدم سالم آدمی است راستگو و درستکار. امروز می‌دانیم که واقعاً بدترین صفت، دروغگویی است. امروز می‌دانیم تقریباً کسی نیست که همیشه یک صفت بدی را داشته باشد، ولی تنها صفت بدی را که می‌شود داشت، دروغگویی است، به دو معنی؛ یکی این که به دلیل آسیب‌های کودکی، ما می‌توانیم در دنیای ذهنی و خیال باشیم. یعنی، من همیشه هر وقت شما از من سؤالی می‌کنید، به جای این که واقعیت و حقیقت را چک کنم، برمی‌گردم به این که ذهنم را چک می‌کنم. یعنی شما به من گفتید ”چند نفر این جا نشسته‌اند؟“، من نمی‌شمارم، من برمی‌گردم که شما چه انتظاری دارید. و بسیاری از مردم هستند که به دلیل آسیب کودکی متوجه شدند که هر سؤالی را باید در ذهن جواب داد، نه در زندگی. به همین جهت است که می‌تواند یک کسی باشد که دائماً دروغ می‌گوید. **دوم**، مسأله‌ای که در خصوص دروغ وجود دارد این است که دروغ کاملاً می‌تواند اجتماعی بشود و درونی بشود، می‌تواند به عنوان یک پدیده اجتماعی، یعنی در مسیر socialization قرار بگیرد و internalization. علتش هم این است که این مسأله در ذهن به راحتی می‌تواند جا بیفتد و متأسفانه اتفاقی که هم‌اکنون در ایران دارد می‌افتد این است که دروغ دارد نهادینه می‌شود. یعنی تقریباً مردم دارند به این نتیجه می‌رسند که همیشه، همه جا باید دروغ گفت و اگر احتمالاً شما راست بگویید، نشانه دو چیز است؛ یا نشانه سادگی و بلاهت و حماقت شماس، یا حقه‌بازی هستید که این دروغ را به نوعی جلو انداختید که حواس طرف را پرت کنید، برای این که دروغ بزرگتری پشتش نشسته. و این قدر این مسأله دارد عادی می‌شود که حدّ ندارد. هم‌اکنون با دوستانی صحبت می‌کردم، مخصوصاً می‌دانید نظام مذهبی این خطر را دارد، روزی که آدم‌ها فکر می‌کنند خود خدا هستند و با خدا حرف می‌زنند و فکر می‌کنند حقیقت را دارند و همه چیز را دارند، وقتی چنین دروغ بزرگی را در ذهن خودشان رشد می‌دهند، کاملاً آماده‌اند هر دروغ کوچکی را بگویند. و به همین جهت است که متأسفانه بیشترین دروغ‌ها را شما از جانب کسانی می‌شنوید که مطلق‌گرا هستند و غالباً با یک ایدئولوژی زندگی می‌کنند. کنار مسأله راستگویی، مسأله درستکاری است. علتش هم این است که موضوع راستگویی، یک مسأله گفتاری است و در ذهن است، درحالی که مسأله درستکاری، مسأله رفتاری است. و به همین جهت است که یک ارتباطی بین این دو هست. بسیاری از مردم هستند که ممکن است بیشتر راست بگویند، ولی درستکار نیستند. و بسیاری از مردم هستند که درستکار هستند، ولی خودشان و دیگران را فریب می‌دهند. این مسأله از نظر سلامت روانی اهمیت دارد. بنابراین، راستگویی و درستکاری، مسأله بسیار مهمی است، به ویژه در روابط اجتماعی که مسأله اعتبار شما را به وجود می‌آورد.

۳۲- فایل سوم 27:04

شماره ۳۲، مسأله استقلال است. شما می‌دانید که انسان به این دنیا می‌آید و موجود وابسته‌ای است. به نظر من انسان از هشت مرحله می‌گذرد، و از مرحله کودکی که مرحله همزیستی symbiotic است که با مادرش یکی است؛ مرحله یک سالگی است که چسبندگی و دوختگی است که به نوعی به مادر یا کسی که ازش مراقبت می‌کند primary care taker یا نخستین مواظب و مراقبش هست؛ سه سالگی مسأله اعتیاد است addiction و درست مانند ماده مخدر با مادر یا دیگران برخورد می‌کند؛ پنج سالگی مسأله عادت یا habit است؛ و هشت سالگی مسأله dependency یا وابستگی است. این مراحل اولیه یا پنج مرحله اول را، بچه تا هشت سالگی طی می‌کند. و در طول تاریخ به نظر من، نود و نه درصد مردم در طول تاریخ همین جا ایستاده‌اند. یعنی تاریخ بشریت تاریخ وابستگی است. درحالی‌که بین این هشت تا دوازده سالگی، کودک انسانی می‌تواند به مرحله جدایی و رهایی برسد separation and liberation و به همین جهت است که در آمریکا پیشنهاد می‌کنند که بچه‌ها چهار روزی به کمپ بروند، با پدر و مادر کاری نداشته باشند تا بند ناف روانی بریده بشود. یعنی کودک بین هشت تا دوازده سالگی باید به دو نتیجه برسد؛ یکی این که من بدون پدر و مادرم زنده‌ام، دوم این که من بدون پدر و مادرم بسیار خوب و خوشم. اگر به این نتیجه برسد، آزاد شده و الا گرفتار خواهد بود. بین دوازده تا هجده سالگی مرحله استقلال است independency، و مقصود از independency دو چیز است؛ یکی این است که من روی پای خودم ایستاده‌ام و بعداً بهش اشاره خواهم کرد چون موضوع مهمی است، خودکفام self-sufficient، و دوم این که احساس و اندیشه من از احساس و اندیشه دیگران، به ویژه پدر و مادر من جداست. و البته می‌دانیم مرحله بالاتر از این مرحله هفتم یا استقلال وجود دارد و آن interdependency است که احتمالاً ترجمه مناسب همبستگی است و مقصود از interdependency این است که من با وجودی که مستقل و آزادم و روی پای خودم ایستاده‌ام و هیچ احتیاجی به تو ندارم، دلم می‌خواهد با تو باشم. یعنی حالا از سر اشتیاق با تو دوست داشتن تو و خودم به سمت تو می‌آیم، نه این که محتاجم. به همین جهت است که عشق ناقص می‌گوید "من به تو محتاجم، پس تو را دوست دارم"، درحالی‌که عشق سالم می‌گوید "من تو را دوست دارم، پس به تو مشتاقم" و هرگز محتاج نیست. بنابراین، این مراحل هشت گانه است و مسأله استقلال، مسأله independency، موضوع بسیار مهمی است. مخصوصاً جوامعی مانند ما گرفتارند و در آمریکا، می‌دانید بیشتر آمریکایی‌ها توی مرحله همان ششم هستند، یعنی جدایی و رهایی هستند. آمریکایی‌ها بیشتر از ما، البته بیشتر از خیلی جاها، احتمالاً به استقلال رسیده‌اند ولی هنوز درصد بسیاری از مردم در مراحل قبلی هستند. متأسفانه فرهنگ ما فرهنگ وابستگی است. بیش از نیمی از مردم ما وابسته هستند. من این نکته حاشیه‌ای را می‌گویم گرچه یک ذره وقت می‌گیرد ولی برایم بسیار مهم است. آقایی به اسم N. Brandon، که به نظر من بهترین متخصص اعتماد به نفس و حرمت نفس است، چندی قبل به من تلفن کرد که فلانی، من درباره تو شنیدم و می‌خواهم با تو صحبتی بکنم، نهار با هم بخوریم. ما نهار خوردیم. آن موقع البته هفتاد و دو سالش بود، الان باید هفتاد و

هفت هشت سالش باشد. مرد فوق العاده جالبی بود و بعد از صحبت قرار شد که ما با هم سمیناری داشته باشیم درباره self-esteem حرمت نفس. همین جا داشتیم ولی طبقه سوم. جمعیت زیادی آمده بودند. سخنرانی اول از ایشان بود درباره self-esteem صحبت کرد و بعدش هم نوبت من بود. در فاصله‌ای که قرار بود من صحبت بکنم، اتفاقاً خانم دکتر محمودی، ناظم جلسه یا MC جلسه بودند، ایشان رفتند من را معرفی کنند، دکتر Brandon برگشت به من، با یک حالت نسبتاً خشمی برگشت گفت:

What is wrong with your culture? What is wrong with your society? with your community?
 همین جور جا خوردم، فکر کردم یک کسی به ایشان چیزی گفته که ناراحت شده، گفتم چی شده دکتر؟ گفت: dependency ، dependency . توی بیست دقیقه‌ای که وقت پرسش و پاسخ بود، سؤالاتی که دوستان به زبان انگلیسی از این مرد کرده بودند او را به این نتیجه رسانده بود که با یک جامعه وابسته روبرو است، چون با جامعه ایرانی اصلاً آشنا نبود. به همین جهت بود که سخنرانی بعد را در Wilshire Seattle با هم گذاشتیم، از وابستگی تا همبستگی from dependency to interdependency . یعنی می‌خواهم به شما بگویم یک متخصص، در یک رابطه بیست دقیقه ای که ده نفر، بیست نفر، دورش جمع شدند سؤال و جواب می‌کنند، یکدفعه متوجه می‌شود جامعه وابسته است. این همان گرفتاری است که ما در ایران داشتیم و داریم. یعنی ما به گونه‌ای به هم دوخته شده‌ایم. آن چیزی که به عنوان enmeshed می‌شناسیمش. یعنی ما به صورت یک تکه ابریم، ما هیچ وقت قطره باران نیستیم. به‌رحال، بنابراین آدم سالم یک آدمی است که در مسیر این استقلال و همبستگی حرکت می‌کند و در نتیجه همانطور که عرض کردم، هم از نظر رفع نیاز، و هم از نظر این که احساس و اندیشه خودش را از احساس و اندیشه پدر و مادر جدا می‌کند. پدر من آن باور را دارد، من باور دیگری دارم. مادر من آن چیز یا آن موضوع یا آن فرد را دوست دارد، من ندارم. درحالی که می‌دانید در خانواده‌های وابسته حرف این است که اگر من این باور را دارم، تو هم باید همین باور را داشته باشی و اگر من کسی را دوست دارم، تو هم باید دوست داشته باشی و اگر من با این آدم دشمنم، تو نه تنها با این آدم بلکه با بچه‌های این آدم باید دشمن باشی. چون مفهوم وابستگی، معنایش این است. یعنی ما این گونه به همه موضوع‌ها نگاه می‌کنیم.

۳۳- فایل سوم 31:15

شماره بعد که در همین ارتباط است، مسأله خودکفایی است self-sufficient. آدم سالم آدمی است که هم از نظر فیزیکی، هم از نظر روانی و هم از نظر اجتماعی، یعنی نیازهای فیزیکی، نیازهای روانی، نیازهای اجتماعی، خودکفاست. معنی خودکفایی این است که نیازهای خودش را خودش برآورده می‌کند و به دیگری محتاج نیست. معنایش این نیست که همه کارها را می‌کند. ما در دنیایی هستیم که شما فقط کافی است یک کار خوب بکنید، شما دندان‌پزشکید، کار دندان‌پزشکی‌تان را انجام می‌دهید، درآمدی دارید، همه نیازهای خودتان را می‌توانید برآورده کنید. بنابراین، شما self-sufficient هستید، معنایش این نیست که کفش درست می‌کنید، معنایش این نیست که می‌روید از دل چاه بنزین در می‌آورید، یا نفت در می‌آورید، نه. شما با یک کار خودتان، توانایی برآوردن احتیاجات خودتان را دارید. آدم سالم آدمی است خودکفا و درست مسأله‌ای است

که در جهت عکس وابستگی است. به مجردی که من برای نیازهای فیزیکی، روانی و اجتماعی‌ام، چون نیازهای روانی می‌تواند بازی‌دهنده باشد، خودکفایی ندارم، من و شما را از پا درمی‌آورد. بنابراین نیازهای فیزیکی سبب می‌شود که شما به خاطر شام و نهار یا پول با کسی نروید و بیایید. نیازهای روانی سبب می‌شود که شما به خاطر مثلاً، رفع تنهایی سراغ کسی نروید، چون می‌دانید هیچ آدم تنهایی، هیچ آدم تنهایی از طریق ایجاد ارتباط و یا ازدواج هرگز تنهایی را از میان نمی‌برد. تنهایی یک مسأله‌ای است که معنایش در تحلیل نهایی این است که من بدم، تو بدی، رابطه بد است، نتیجه بد است و بنابراین هیچ وقت با ازدواج حل نمی‌شود. تازه با ازدواج دقیقاً آدم‌ها بیشتر به این نتیجه می‌رسند که چقدر تنها هستند. به همین جهت است که هیچ وقت ازدواج، مشکل تنهایی را حل نخواهد کرد و متأسفانه آدم‌هایی که مشکل روانی دارند، نیاز روانی دارند، گرفتارند. درست مثل آدم‌هایی که فرض بفرمایید، به عنوان یک زن یا یک مرد، قرار است که همیشه با جنس مخالف در ارتباط باشند یا جنس مخالف فقط برای آنها یک معنای جنسی دارد، یا فقط با جنس مخالف می‌توانند ارتباط داشته باشند یا اصلاً نمی‌توانند با جنس موافقشان دوست باشند بلکه باید با جنس مخالف دوست بشوند، یعنی مسأله دوستی صرف‌نظر از رابطه. و این‌ها دقیقاً نشان دهنده یک کسی است که از نظر نیازهای روانی گرفتار شده. و بعد از نظر نیازهای اجتماعی، ممکن است من و شما حاضر باشیم خودمان را به هر آب و آتشی بزنیم که در محیط اجتماعی به نوعی پذیرفته و پسندیده باشیم و درحقیقت به نوعی به دنبال شهرت و معروفیت هستیم بدون آن‌که متوجه باشیم شهرت و معروفیت اگر با خودش محبوبیت نداشته باشد، فقط بلای بزرگی است که بالاخره، طنابی است که ما را آخر کار با آن دار می‌زند و بنابراین، چیزی است که برخاسته و بدون تردید سقوط خواهد کرد. به همین جهت است که مسأله خودکفایی هم در جهت نیازهای فیزیکی، هم روانی و هم اجتماعی شرط سلامت روانی است.

۳۴- فایل سوم 34:39

شماره ۳۴، مسأله کمال‌گرایی است **straight for excellence**. میلی که من برای بهتر شدن و برتر شدن دارم. یعنی یک انسان سالم همیشه در مسیر بهتر شدن و برتر شدن خودش حرکت می‌کند. بهتر شدن در زمینه‌های اخلاقی، انسانی است، مثل مهربان‌تر شدن، آگاه‌تر شدن. برتر شدن در زمینه‌های قابل اندازه‌گیری است، مثل از نظر مالی یا شغل یا مقامی که من و شما داریم. این میل به کمال است ولی این را ابداً نباید میل به کمال یا **straight for excellence** را اصلاً نباید با **perfectionism** که کمال‌پرستی است که بیماری و گرفتاری است، اشتباه کرد. کمال‌پرستی یا **perfectionism** ناشی از وحشتی است که یک آدم از اشتباه، شکست و حرف مردم دارد و ترس از انتقام. و بنابراین فرض غلط ذهنیش این است که اگر من یک کاری را به بهترین صورت ممکن انجام بدهم، کسی به من اعتراض نمی‌کند و انتقادی متوجه من نخواهد بود. درحالی‌که هرگز شما نه از عهده چنین کاری برمی‌آیید و آدمی که اعتراض و انتقاد می‌کند، اصلاً مهم نیست که شما کارتان درست یا غلط است. نتیجتاً، کمال‌پرستی بیماری است، کمال‌پرستی بیماری است و اگر شدید باشد من و شما را می‌تواند از پا دریاورد. به همین جهت است که یک آدم، هم کوشش می‌کند متوسط باشد، و هم کوشش می‌کند هر

کاری را با نقص و عیبش انجام بدهد. شما مهمانی دعوت می‌کنید، این مهمانی شما این‌جا و آن‌جایش عیب و نقصی دارد، شما لباس می‌پوشید، این‌جا و آن‌جایش عیب و ایراد دارد، شما بحثی می‌کنید، حرفی می‌زنید، این‌جا و آن‌جایش عیب و ایراد دارد. ولی اگر کسی هستید که می‌خواهید یک چیزی را کامل انجام بدهید، اولاً معمولاً هیچ وقت انجام نمی‌دهید و دوم این‌که اگر هم در آن راه و مسیر بروید، حتماً در طول راه از پا درمی‌آیید. و ریشه‌اش همانطور که می‌دانید، شرم و خجالت، اضطراب و در عین حال غم و خشمی است که در وجود شما نشسته، حتی با مفهوم گناه، غالب اوقات، و احساس حقارت همراه است. بنابراین، کمال‌پرستی یک گرفتاری بزرگ است. من غالب اوقات به دوستانی که کمال‌پرستند گفتم که اگر کسی هستید که خانه‌ات باید خیلی مرتب و منظم باشد، از این به بعد، هر وقت مهمان داری، قسمتی از خانه خودت را کثیف نگه می‌داری و یا میزت را نامرتب می‌چینی. و اگر احتمالاً یک شب رفتی خانه و دیدی واقعاً آن روز هیچ کار بدی نکردی، تلفن را بردار، به دو تا از دوستان حرف زشت و بدی بزن و قطع کن، حداقل خاطرت آسوده باشد که امروز مرد و زن کاملی نبودی. کامل، اگر هم باشد، خداست. ما همه‌امان ناقص هستیم و باید با این نقص خودمان زندگی کنیم و به همین جهت است که همانطور که عرض کردم، این متوسط بودن خودش نعمت بزرگی است و کمال‌گرا با آن کاملاً مسأله دارد.

۳۵- فایل سوم 39:02

شماره ۳۵، آدم سالم آدمی است فعال و پویا یعنی active and dynamic. یعنی شما وقتی با این آدم روبرو می‌شوید، مجبورید بدوید. شما دیده‌اید به بعضی از آدم‌ها می‌رسید، مثل ترمز شما را هم نگه می‌دارند، دست‌تان می‌خواهد حرکت کند، نمی‌تواند، پایتان، زبانتان، بعد می‌نشینید روبروی هم و بنابراین، حتی بعداً پلک هم نمی‌زنید. علتش هم این است که بسیاری از مردم، مرده زندگی می‌کنند. درحالی‌که شما با یک آدم سالم که روبرو می‌شوید، با یک آدم active روبرو هستید، شما را هل می‌دهد، و قلقلک‌تان می‌کند و در عین حال، حالت فعال بودن دارد و آن به اصطلاح پویا بودن یا dynamic بودنش با مفهوم static اش، متفاوت است که ساکت و آرام گرفته نشسته. گفتم، آن اسمش آرامش نیست، یک آدمی است که وحشت از تغییر و حتی تکامل دارد. بنابراین، یک آدم سالم آدمی است فعال، شما کاملاً می‌توانید ببینیدش. وقتی وارد یک مهمانی می‌شود، شما می‌بینید بقیه را هم حرکت می‌دهد، حالا با حرف است، با سؤال است، با سلام است، با بلند شدن است، با یک چیزی گفتن است، با پرسش است، با پاسخ است. درحالی‌که بسیاری از آدم‌ها وقتی که می‌آیند، تازه آن‌هایی هم که دارند حرف می‌زنند، حرف نمی‌زنند، برای این‌که یک جوری آن‌ها می‌آیند تو که فکر می‌کنند که بس است دیگر، حرف بس است، خنده بس است، هیچ چی! شما حتی می‌دانید بچه‌های بی‌چاره که بسیار پویا و فعال در حالت عادی هستند، غالب اوقات بی‌خودی دارند می‌خندند و ما پدر و مادرها که این کار را دوست نداریم، غالباً حرفمان این است که “برای چی می‌خندی؟” و وقتی برای ما توضیح می‌دهند، می‌گوییم “این که خنده نداره” و وقتی که به ما، مخصوصاً برمی‌گردیم می‌گوییم “خنده نداره”، بیشتر به ما می‌خندند که “این چقدر کم دان و نادانه که فکر می‌کنه خنده نداره”، و چون زیاد می‌خندند و تعجب می‌کنند از این حرف، ما هم بیشتر عصبانی

می‌شویم و می‌گوییم ”حالا گورتون رو گم کنید برید تو اون اتاق!“ و از دوستی که آن جاست می‌پرسیم ”خب فلانی چه جووری مرد؟ و یا به توضیحی بده که ما به احساس غم و اندوهی بکنیم“ و به همین جهت است که باور ما این است که از پس هر خنده آخر گریه‌ای است و اصولاً آدم قرار نیست بخندد، گناه دارد و بعد هم اگر خیلی خوشید، به فکر این بدبخت‌های آفریقایی باشید که احتمالاً شما را غمگین خواهد کرد، چرایی آن را نمی‌دانم!

۳۶- فایل سوم 39:02

شماره ۳۶، آدم سالم آدمی است که توجه و تمرکز دارد **attention and concentration**. یعنی به مقدار زیادی خودش در اختیار خودش است. و امروز می‌دانید که ماجرای توجه و تمرکز صرف‌نظر از این‌که زمینه ارثی دارد، دلایل شدید آسیب مغزی دارد و آنچه به عنوان ADD یا Attention Deficit Disorder من و شما می‌شناسیم، نشان دهنده این است که مغز یک کسی، سیستم عصبی یک کسی آسیب دیده و هم‌اکنون کاری می‌کند که نباید بکند و در مسیر برهم ریختن سیستم حرکت می‌کند. آدم سالم به دو دلیل، یکی این مشکلات و مسائل را در خودش حل می‌کند، اگر هست که خوشبختانه قابل حل است و دوم این‌که، به دلیل نبودن اضطراب، افسردگی، خشم، شرم، گناه، گرفتار مشکل نداشتن و یا نبودن توجه و تمرکز نیست. حتی می‌دانید مطالعات علمی بیست و پنج ساله‌ای که دانشگاه شیکاگو و دانشگاه میلان و چند دانشگاه از جمله دانشگاه تهران انجام دادند، بعد از بیست و پنج سال نشان داد که درحقیقت خوشبختی، هیچ چیز جز کنترل لحظه به لحظه خودآگاه نیست. و این تنها و تنها شرط خوشبختی این است که من و شما خودمان در اختیار خودمان باشیم. من و شما اگر یک روز پیمان در اختیار خودمان نباشد، حتماً کشته می‌شویم، چطور ممکن است انسان مغزش در اختیار خودش نباشد و با هجوم افکار روبرو باشد و همچنان بتواند از همه انرژی روانی و نیروی خودش استفاده کند؟ بنابراین، مسأله توجه و تمرکز، ویژگی آدم سالم است. درحقیقت درست مانند کسی است که سوار اتومبیلش می‌شود، به درستی عمل می‌کند و به جایی که می‌خواهد، می‌رسد. آدمی که توجه و تمرکز ندارد، احتمالاً حرکت نمی‌کند یا دور خودش می‌چرخد تا زمانی که بنزین اتومبیلش تمام می‌شود و متوقف می‌شود. بنابراین، آدم سالم از توجه و تمرکز برخوردار است.

۳۷- فایل سوم 40:44

شماره ۳۷، مسأله **ایثارگری است**. آنچه که در زبان انگلیسی می‌شود گفت **pure pure giving**. شما بیشتر و بهتر از من می‌دانید، من و شما چهار نوع ارتباط را می‌توانیم بفهمیم؛ **یک ارتباط** این‌که جهان یک دروغ بزرگ است، یک فریب بزرگ است. بنابراین قبل از این‌که کلاهت را بردارند، کلاه دیگران را بردار، حتی سرشان را هم برداشتی اشکالی ندارد. در بحث آنچه به عنوان **antisocial personality disorder** بود یا شخصیت ضد اجتماعی عرض کردم، اصلاً اساس تفکر آن‌ها دو چیز است؛ وقتی که مرا اذیت کردند، هیچ کس ناراحت نشد و

معذرت نخواست و احساس گناه نکرد و دوم این است که در دنیایی زندگی می‌کنیم که اگر نرنی، خوردی. بنابراین نگاه اول ارتباط بعضی‌ها چنین است. **عده‌ای** معتقدند که رابطه، فقط رابطه معامله و تجارت است. ”پنج دلار دادی، پنج دلار بگیر“، ”اومدی به خونه من، میام خونه تو“، ”دو ساعت وقت صرف من کردی، دو ساعت وقت صرفت می‌کنم“، که البته تجارت اشکالی ندارد. **سوم**، کسانی هستند که به دلیل آسیب‌های روانی که خورده‌اند و نظام فلسفی و باورهای مذهبی، معتقدند رنج کشیدن فضیلت است، انسان هرچه مظلوم‌تر است، حقانیت دارد و حقیقت با اوست و هرچه مظلوم‌تر است، بهتر است و احتمالاً راهی بهشت می‌شود. استدلال هم استدلال قیاسی عجیب و غریبی است که چون ظالم بد است، پس مظلوم خوب است. درحالی‌که در بیشتر موارد، مظلوم از ظالم هم بدتر است. نتیجتاً، این گروه معتقد هستند که درد و رنج کشیدن فضیلت است و به همین جهت است که وقتی می‌خواهند درباره خوبی خودشان حرف بزنند، از بدبختی‌ها و رنج‌شان حرف می‌زنند، ”من به این دلیل پدر خوبی هستم که خیلی برای بچه‌ها زحمت کشیدم و خیلی رنج بردم“ و معنایش غالباً این است که دو چیز نداشته‌ام، نه آگاهی، نه مهربانی. زیرا اگر شما پدر و مادری باشید آگاه و مهربان، و حداقلی از امکانات داشته باشید، حتماً به خاطر بچه‌ها رنج نمی‌برید و بزرگترین لذت و شادی را هم از حضور و وجود بچه‌ها خواهید گرفت. بنابراین، متأسفانه من و شما در شرایط و وضعیتی هستیم که بسیاری از مردم تصور و توهمی دارند از این‌که اگر رنج ببرند بهتر از این است که لذت ببرند. و به این جهت است بسیاری از اوقات ما کوشش می‌کنیم که احتمالاً درد و رنج خودمان را به صورتی اغراق‌آمیز بیان کنیم تا این‌که احتمالاً دلیلی برای خوب بودن خودمان داشته باشیم. درحالی‌که در مقابل این سه نوع ارتباطی که معمولاً در همان هشت سال اول کودکی یاد می‌گیریم؛ یکی این‌که دنیا دروغ بزرگ و فریب بزرگ است، دوم این‌که دنیا فقط جای تجارت و معامله است و سوم این‌که جهان بهتر است در آن رنج ببری و آدم خوبی باشی، تا احتمالاً رنج بدهی و آدم بدی باشی، نوع **چهارمی** است که مسأله ایثارگری است و معنی ایثارگری این است که من از آن‌چه که دارم، از هر چه که نیروی من است، انرژی من است، وقت من است، به گونه‌ای که دوست دارم و درست می‌دانم در راه تو مصرف می‌کنم، هیچ توقع و انتظاری ندارم، بلکه سپاسگزار تو هستم که به من این فرصت و اجازه را دادی که این کار را برای تو، من انجام بدهم. بنابراین مفهوم ایثارگری به نظر بسیاری، مشخصه اصلی و اساسی عشق است. یعنی کسی که ایثارگر نیست هرگز عاشق نمی‌شود و ایثارگری معنایش این است که من به مرحله‌ای از توانایی و دانایی رسیده‌ام که برای این‌که هرچیزی را که دارم از دست بدهم ناراحت نیستم، به دو دلیل؛ **یکی** این‌که می‌توانم هرچه را از دست می‌دهم دوباره به دست بیاورم و **دوم**، بدون آن می‌توانم زندگی کنم. به همین جهت است که بسیاری از مردم وقتی می‌توانند به یک مرحله‌ای از ایثارگری برسند که این احساس را داشته باشند که چیزی را از دست نمی‌دهند و زندگی را درحقیقت و یا آن‌چه را که دارند و در اختیار دیگران می‌گذارند، را مانند ماهیچه‌ای ببینند که هر چه بیشتر ازش استفاده می‌کنند، آن را بیشتر دارند. و این مسأله اصلی و اساسی آدم ایثارگر است. به همین جهت است که مفهوم عشق با مفهوم ایثارگری است و آدم سالم آدم ایثارگری است. معنایش اصلاً فداکاری نیست، اصلاً گذشت نیست، اصلاً تحمل نیست. گذشت، فداکاری و تحمل،

جز در شرایط استثنایی، جز در شرایط استثنایی استثنایی، که تازه نمی‌دانم چه هست، و به همین جهت است که اصلاً دیگر لغتی که کنار این می‌آید به عنوان صبر هم در دنیای امروز هیچ ارزشی ندارد، یک روزی بوده که patient یا صبر اهمیت داشته، امروز به جایش فرصت و opportunity نشسته است. ما برای چی صبر کنیم، اگر کاری نمی‌توانیم بکنیم، من و شما باید صبر کنیم تا خورشید طلوع کند که صبر نمی‌کنیم، بیمار و دیوانه‌ایم. بنابراین، در بیشتر موارد حتی صبر هم معنایی ندارد، چه برسد به گذشت و تحمل و فداکاری که در بسیاری از فرهنگها، از جمله فرهنگ ما، اصلاً مادر فداکار و پدر فداکار کسی است که همین جوری تحمل همه بدی‌ها را کرده و آن‌ها را پذیرفته و این درست عکس مسأله ایثارگری است. ایثارگر خودش را از آن‌جا بیرون می‌آورد. آدم سالم خودش را در مقابل شرایط و وضعیتی قرار می‌دهد که انتخابش بین خوب و بهتر است، نه انتخابش بین بد و بدتر. چون روزی که شما در وضعیتی قرار می‌گیرید که انتخاب‌تان بین بد و بدتر است، هر کاری بکنید آسیب هست و بد. و به همین جهت است که مسأله ایثارگری، هیچ ارتباطی، هیچ ارتباطی، با گذشت و تحمل و فداکاری ندارد. این‌که آدم‌ها توافق می‌کنند، این‌که آدم‌ها درگیر داد و ستد می‌شوند، این‌که شما صد دلار خودتان را می‌برید، آن صد دلار خودش را می‌آورد، روی هم می‌ریزید، چون هزینه‌تان کمی بالا می‌رود ولی هنوز می‌ارزد به اندازه صد و پنجاه دلار زندگی می‌کنید و آن win-win situation است، ماجرای دیگری است. و این بسیار متفاوت است با تحمل و گذشت و فداکاری. و به همین جهت است که همه جا، به ویژه در زندگی زناشویی، مسأله است و همانطور که می‌دانید و بارها اقلماً دویست بار روی خط رادیو تلویزیون یا شاید هم بیشتر ثابتش کرده‌ام، من هنوز پدر و مادری ندیده‌ام که به خاطر بچه‌هایش در یک زندگی مانده باشد. غالباً به خاطر نادانی، ناتوانی، نیازمندی، نگرانی است، این چهار نون نحس تاریخ است. و به همین جهت است که اصولاً ماجرای گذشت و تحمل و فداکاری که درست عکس مسأله ایثارگری هست، به نظر من جایی ندارد. زیرا در ایثارگری شادی است، لذت است، خوشی است، خوشحالی است، از این‌که فرصتی دست داده که من برای تو کاری بکنم، درحالی‌که در تحمل و گذشت و فداکاری، تو کار بدی کردی و من هم تصمیم گرفتم که برایش کاری نکنم.

۳۸- فایل سوم 46:28

شماره ۳۸، مواظبت و مراقبت و دلسوزی است. این لغت معادل لغت caring در زبان انگلیسی است. ما این لغت را نداریم. caring، یعنی مواظبت، مراقبت و دلسوزی. یعنی شما، بیش از مسأله محبت است، یک جور مواظبتی دارید، یک جور مراقبتی دارید، حتی دلسوزی دارید. حتی دلتان می‌سوزد، مثلاً برای این‌که فرزند باهوش شما درس نمی‌خواند. آن مفهوم، مفهوم caring است. کمی با بقیه حالات محبت آمیز متفاوت است و به همین جهت است که من فکر می‌کنم ترجمه‌ای که می‌رساند، مواظبت، مراقبت و دلسوزی، لغت caring را با خودش دارد.

۳۹- فایل سوم 47:04

شماره ۳۹، آدم سالم آدمی است که "دوست" دارد. شما می‌دانید حتی توی بحث‌های مربوط به اشکالات و اختلالات شخصیتی، مشخصه آدم‌های گرفتار که دارای اختلالات شخصیتی هستند، یا اصلاً دوست ندارند، یا فقط در خانواده‌شان هست که با کسی در ارتباطند، یا فقط یک دوست دارند. آدم سالم در دنیای امروز حتماً دوست دارد و مقصود از دوست یک کسی است که با او راحت است. آن چیزی که این‌جا به عنوان best friend می‌گویند. آن کسی که اول شما حرف می‌زنید، بعد فکر می‌کنید اصلاً چی گفتید و بعد خودتان متوجه می‌شوید بسیار بی‌خود گفتید. یعنی یک کسی است که درحقیقت درمقابل او you are naked عریان هستید. هیچ! از قبل نه فکر می‌کنید و به همین جهت است که در گفتگویتان نه شما اثبات می‌خواهید بکنید چیزی را که باهوشم، نه می‌خواهید دفاع بکنید که کارم درست بود، نه می‌خواهید حمله کنید که او را سر جایش بنشانید، نه حتی حالت حمایتی protective دارید، نه پشیمانید، حتی اگر دلتان خواست جواب سؤالش را هم نمی‌دهید، برای این‌که اصلاً مهم نیست. این آن مفهومی است که من و شما به عنوان دوستی می‌شناسیم. و به همین جهت است که امروز گفتگو این است که در میان شش میلیارد مردم دنیا، شما احتیاج به یک کسی دارید که دوست‌تان داشته باشد و شما به پنج تا، شش تا دوست، بیشتر احتیاج ندارید و از شش میلیارد، شش نفر کافی است، یک کسی که شما را دوست دارد و پنج نفری که شما دوست دارید. بقیه آدم‌ها آشنا هستند. بقیه کسانی هستند که با آن‌ها در ارتباطید. بنابراین، آدم سالم دوست دارد و دوست همانطور که عرض کردم کسی است که درحقیقت آینه‌ای می‌شود که شما خودتان را ببینید و کسی می‌شود که وقتی گفتید کی هستید، متوجه می‌شوید کی هستید. چون یک توهمی وجود دارد که ذهن ما مثل یک کتاب است یا دستگاه tape است که می‌خوانیمش. اصلاً! ذهن ما یک دستگاه ماشین تحریر است، یک type writer است که شما با توجه به شناختی که دارید، می‌زنید. بنابراین، همه ما در هر زمان نظری داریم که با نظر دیروزمان و یا در یک جای دیگر متفاوت است. بنابراین، ما احتیاج به یک دوستی داریم که بتوانیم جنبه‌ها و جلوه‌های خودمان را بدانیم.

۴۰- فایل سوم 49:08

و شماره بعدش را، اجازه بدهید که شماره ۴۰ است، توی همین چارچوب، مسأله صمیمیت و صفا است. یعنی ما در چارچوب دوستی، به نوعی عمل می‌کنیم که حتی خیلی چیزهایی که برای ما در ارتباط با دیگران مهم است، مهم نیست. حتی همانطور که در قسمت اول عرض کردم، چون مهم است این مسأله، شما حتی اگر دوست‌تان از شما سؤال کرد قرار نیست جواب بدهید. حتی می‌دانید میان دوستان صمیمی، اصلاً مهم نیست که تولدش یادتان رفته یا نه. امروز می‌دانید توی روابط عمیق دوستانه و عاشقانه‌ای که وجود دارد، یک چنین اتفاقاتی اصلاً معنایی ندارد. درحالی‌که برای آدم‌هایی که همه چیزشان تظاهر و تعارف است، دقیقاً این مسأله مهم است که "تو تولد من یادت رفت" و یا "اولین روزی که ما بوق زدیم به همو یادت رفت" که ما قرار است، لحظه‌ای که ما چراغ زدیم، یا برف پاک‌کن حرکت دادیم را عرض نمی‌کنم! علت این‌که این را می‌گوییم مسأله

صمیمیت، معنایش این است که من هیچ دفاعی ندارم. تازه آخر کار وقتی همه کارهای بد را کردم، وقتی گفتم، ازت سپاسگزارم که به من نشان دادی که چقدر بدم. دفاعی هم ندارم. همین است که هست، می‌خواهی بخواب، نمی‌خواهی گورت را گم کن! این مسأله صمیمیت است و با خودش صفا دارد. یعنی، یک نوع راحتی و آسودگی دارد که ما در مقابلش به هیچ تظاهری، به هیچ نمایشی، به هیچ بازی نمی‌پردازیم. نه کلامی، نه لباس، نه آرایش، نه حرف، نه صحبت، و بنابراین می‌توانیم کنار او آسوده باشیم. حتی کاری را که در تنهایی و خلوت خودمان نمی‌کنیم، برخی از اوقات با او و کنار او می‌کنیم. حرفهایی را که ای بسا هیچ وقت خودمان به زبان نمی‌آوریم، به ذهن‌مان نمی‌آید، با او می‌زنیم. و این‌ها نشان دهنده گذشتن از یک مرحله‌ای است که اسمش صمیمیت و صفا است. آن چیزی که به عنوان intimacy می‌شناسیمش. این چیزی است که امروز معتقد هستند در مقابل نوع communication چهارگانه، placating که تظاهر است، یا blaming که سرزنش کردن است، یا computing که نوعی حسابگری است یا distracting که پرت و پلا گفتن است، تنها نوع درست communication است. بنابراین، آدم سالم کسی است که به مقدار زیادی در چهار چوب صمیمیت و صفا حرکت می‌کند.

دوستان عزیز همانطور که در برنامه قبلی تا شماره چهل ویژگی‌های فرد سالم و یا صفات آن مطالبی را به آگاهی‌تان رساندم، نکات دیگری هست که در این زمینه باید خدمت‌تان بگویم تا به شماره صد که ویژگی‌های فرد سالم هست، برسیم.

۴۱- فایل چهارم 00:22

تعهد commitment

شما می‌دانید که وقتی که من و شما قرار دادی امضاء می‌کنیم و یا قول و قراری می‌گذاریم، بر آن مبنا می‌ایستیم. حتی مفهوم وظیفه و مسؤولیت تا حدودی به آن‌جا مرتبط است. اما فرد سالم علاوه بر وظیفه و مسؤولیت، یک موجودی است که پای‌بند تعهد است commitment و مقصود از تعهد، و تفاوتش با وظیفه و مسؤولیت در این است که در وظیفه و مسؤولیت، شما قراری گذاشتید و آن‌گونه می‌مانید، اما در تعهد، شما قراری گذاشتید، اما به دلایل مشخصات آن قرار و تعهدی که دادید، حالا چه به خاطر این‌که جنبه اخلاقی یا قانونی یا واقعی داشته یا نداشته، بعد از مدتی توان این را دارید که آن را برهم بزنید. آدم سالم آدمی است که پای تعهد خودش می‌ایستد. یعنی قول و قراری را می‌گذارد، آن زمانی که خوب است و درست است، پای آن قول و قرار می‌ایستد، حتی آن زمانی که نه خوب است، نه درست است. به همین جهت است که آدم سالم با مفهومی به اسم تعهد روبرو است. بسیاری از مردمی که ازدواج می‌کنند، بعد تصور می‌کنند که تعهدی ندارند، بسیاری که فرزندی به این دنیا می‌آورند، بعد این توهم را دارند که احتمالاً تعهد محدودی دارند، کسانی هستند که ویژگی فرد سالم را ندارند. به همین جهت است که وقتی با یک کسی می‌روید بیرون، اگر خیلی همدیگر را دوست دارید، یک هفته است همدیگر را ندیدید، یکی‌تان سفر بوده، اشتیاق دیدار هم را در یک روزی دارید و یا

قراری را از قبل گذاشتید، اما او به شما تلفن می‌کند و می‌گوید که من با خواهرزاده یا برادرزاده پنج، شش ساله‌ام قرار گذاشته بودم که وقتی از سفر برمی‌گردم او را مثلاً ببرم به سینما و بعداً با هم برویم بستنی بخوریم و به شما می‌گویم که نگران نباش، من یک جوری آن قرار را به هم می‌زنم و گولش می‌زنم و سرش را یک جوری شیره می‌مالم و با تو خواهیم بود، مطمئن باشید که این آدمی است که به تعهدی هم که با شما دارد، هرگز نخواهد ایستاد و پای‌بند نخواهد بود. به بیان دیگر، اگر با همه اشتیاق و همه امیدی که دارد و همه نیت و انگیزه‌ای که برای این کار دارد، به دلیل تعهدی که با یک پسر یا یک دختر شش ساله کرده که به راحتی می‌تواند آن را فریبش بدهد و یک بازی در بیارود یا بهانه‌ای بیارود، اما همچنان پایش می‌ایستد، این آدمی است، آدم متعهد. آدم سالم آدم متعهد است. بنابراین تکرار می‌کنم، من قول و قراری با شما می‌گذارم وقتی که خوب است، پایش می‌ایستم حتی وقتی که بد است، آن زمان است که شما از این سلامتی دارید سخن می‌گویید.

۴۲- فایل چهارم 02:50

شماره ۴۲، فرد سالم فردی است وفادار، هم faithful هم loyal. به این معنا که چه در ذهنش و چه در زندگی بر اساس آن چه را که خودش فکر می‌کند با خودش و دیگری قرار گذاشته، همچنان پای‌بند خواهد بود و هیچ دلیل و بهانه‌ای برای به هم زدن یا برهم زدن آن ندارد. چون در آن صورت تبدیل می‌شود به یک آدم فرصت‌طلب یا استفاده‌کن یا سوءاستفاده‌کنی که با توجه به شرایط و موقعیت، احتمالاً نظر و حال متفاوتی پیدا می‌کند. بنابراین، فرد سالم فردی است که این وفاداری را، این پای‌بندی بودن و آن چه که قول و قراری است که حتی ممکن است گفته نشده باشد، شنیده نشده باشد، ولی او در ذهن و ضمیر خودش، با خودش در ارتباط با دیگری داشته، همچنان وفادار می‌ماند. حتی شما ممکن است می‌خواستید به کسی حرفی بزنید ولی، حتماً می‌خواستید این کار را بکنید، بعداً به این جا رسیدید که این کار سخت است، مشکل است، نمی‌خواهید بکنید و می‌خواهید بیایید بیرون، با وجودی که او نمی‌داند، با وجودی که به او نگفتید، ولی اگر مفهوم وفاداری را در معنای درستش بدانیم، همچنان شما به او خواهید گفت که من می‌خواستم چنین کنم، بسیار سخت و مشکل است، یا از او اجازه می‌گیرید که نکنید و یا احتمالاً آن کار را انجام می‌دهید. بنابراین مفهوم وفادار بودن و faithful بودن موضوع مهم و اساسی است. به همین جهت است که همیشه پیشنهادم به دوستان این بوده که وقتی در شرایط و وضعیت بدی قرار می‌گیرید، احتمالاً قرار هست که مزایا و فرصت‌ها و فایده و امکاناتی را که دارید از دست بدهید، وارد مرحله‌ای بشوید که دومرتبه کاری را که فکر می‌کنید این بار درست است انجام بدهید، نه این که به هزینه دیگری احتمالاً راه دیگری را بروید.

۴۳- فایل چهارم 04:35

شماره ۴۳، آدم سالم آدمی است خوش‌بین و امیدوار و مثبت. یعنی یک آدمی است به یک اعتبار optimistic ، hopeful و positive . می‌دانید که مفهوم خوش‌بینی این نیست که من و شما در زندگی به لیوان

پر توجه کنیم یا به نیمه پر لیوان توجه کنیم، به هیچ وجه. معنی خوشبینی این است که من به لیوانی که نیمی آب دارد توجه می‌کنم، توجه من، تأکید من، به روی این نیمه پر است، به این معناست که توانایی رفع تشنگی من یا دیگران را دارد، اما می‌دانم نیمه دیگر لیوان خالی است و می‌دانم که باید این نیمه خالی لیوان را پر کنم و می‌دانم چگونه باید آن را پر کنم و شروع می‌کنم به پر کردن آن نیمه. در این صورت شما آدم خوشبینی هستید. مفهوم خوشبینی این نیست که من به جنبه فقط مثبت یک ماجرا نگاه کنم، آن احتمالاً خوش‌خیالی است و برخی از اوقات حتی در تخیل و تصور خود، به نوعی از واقعیت دور شدن است و دیر یا زود من و شما را از پا درمی‌آورد. اگر شما توی ازدواج، اگر شما در کار اقتصادی، این‌گونه بخواهید خوش‌بین باشید که به جنبه مثبت و نیمه پر لیوان نگاه کنید، حتماً از پا درخواهید آمد. به همین جهت است که حتی توصیه من به دوستانی که ازدواج می‌خواهند بکنند این است که بعد از این که همه چیزهای خوب را در یک آدم دیدید بگردید ببینید در او چه چیزهای بدی پیدا می‌شود که اگر پیدا بشود احتمالاً با او ازدواج نمی‌کنید و از او فاصله می‌گیرید. در غیر این صورت، احتمالاً با آن موضوع‌ها و مطالب برخورد خواهید کرد.

و مطلب دیگر، مسأله **امیدوار بودن** است. امیدوار بودن به این معناست که هدفی را ممکن و واقعی می‌بینید و در عین حال مراحل رسیدن به آن هدف را می‌شناسید و در آن مسیر و در آن چارچوب حرکت می‌کنید و قدم برمی‌دارید. بنابراین مفهوم hopeful بودن و امیدوار بودن این نیست که ما آرزوهای خودمان را ممکن ببینیم یا تصور و تخیلی داشته باشیم که حتماً این اتفاق خواهد افتاد و به همین جهت است که در بسیاری از موارد، ناامیدی به مراتب آسیب‌ش کمتر از امید واهی است، false hope در بسیاری از موارد آنقدرها به من و شما آسیب می‌زند که آدم احتمالاً، کسی که hopeless هست و امیدی ندارد.

و بعد هم، جنبه **مثبت بودن** معنایش این هست که من اصولاً در مسیر سازندگی در دنیا نگاه می‌کنم. زیرا جهان از آن کسانی است که می‌خواهند آن را بسازند. جهان از آن کسانی نیست که یا می‌خواهند آن را خراب کنند یا می‌خواهند از آن استفاده کنند و به همین جهت است که مفهوم مثبت بودن معنایش این هست که من در زمینه مثبت حرکت کنم. و همین جا این نکته را اشاره کنم که چیزی به اسم انرژی مثبت و منفی وجود ندارد و این یکی از آن حرفهای باطل خطرناک است که ما تصور می‌کنیم از کسی انرژی مثبتی به سمت کسی می‌رود و یا منفی، این که شما از کسی خوش‌تان می‌آید یا بدتان می‌آید، این که یک کسی روی شما، تأثیر مثبت و منفی می‌گذارد، تماماً برمی‌گردد به حادثه و برمی‌گردد به تفسیری که شما از نیت آن آدم، انگیزه آن آدم، هدف آن آدم، و کار آن آدم دارید. و به همین جهت است که شما می‌توانید با نیت مثبتی حرکت کنید، ولی این نیت مثبت اولاً واقعاً مثبت نباشد، آن هدفی که شما دارید خوب نباشد، برای آن آدم خوب نباشد، برای آینده شما هم خوب نباشد. بنابراین، آدم سالم آدمی است که درحالی‌که خوش‌بین و امیدوار و مثبت است، متوجه هست که اینجا خطی برخی از اوقات هست که اگر ارزش بگذرد به راحتی می‌تواند در زندگی از پا دربیاید.

۴۴- فایل چهارم 08:04

مورد شماره ۴۴، مسأله بخشش است، بخشش به معنی **forgive**. سال‌های سال است که با این جمله در این زمینه صحبت کردم که تنها و فقط یک راه و یک جاده انسان را از جهنم موجود به بهشت موعود می‌برد و آن جاده بخشش است. اگر نمی‌توانید ببخشید، بدبختید. معنای آدمی که نمی‌تواند ببخشد این است که اگر آسیبی خورده، اگر اذیتی شده، آن آسیب را نگه‌می‌دارد. درست مانند کسی است که کارد و چاقویی به او خورده و برای این که نشان بدهد دیگران چقدر بدند یا او چقدر خوب بوده یا مضروب است، این کارد و چاقو را برای همیشه نگه می‌دارد. درحالی که سلامت روانی من و شما حکم می‌کند که اگر کسی به ما کارد و چاقویی زد، خودمان را به بیمارستان و دکتری برسانیم، آن را بیرون بیاوریم و حتی بخواهیم که جایش هم نماند. اگر احتمالاً در خیابان اتومبیلی به شما زد، این که در آن جا بمانید تا آخر عمرتان و نشان بدهید که دیگران با شما چه کردند، فقط شما می‌توانید که از پا در خواهید آمد. بنابراین، نه به دلیل اخلاقی، بلکه به دلیل روانی، من و شما قرار است همه پرونده‌های گذشته را به درستی ببندیم و حتی آن زمانی که من و شما عزیزترین عزیزانمان را وقتی که مرد، به دل خاک می‌دهیم و آن‌ها را به خاک می‌سپاریم و از قبرستان بیرون می‌آییم، هیچ دلیلی ندارد که اتفاقات بد، حوادث بد و یا احتمالاً آدم‌هایی که با ما بد کردند را همچنان، در ضمیر و ذهن و زندگی خودمان داشته باشیم. بنابراین، موضوع بخشش مسأله رهایی من است از گذشته بد، مهم نیست که علت چه بوده، انگیزه چه بوده و احتمالاً چه اتفاقی افتاده.

۴۵- فایل چهارم 09:37

مورد شماره ۴۵، مسأله اعتماد به نفس است. می‌دانید که در این زمینه معمولاً دقتی که لازم هست به کار برده نمی‌شود. اعتماد به نفس یعنی من باوری دارم درباره خودم، درباره آن چه که اصل و اساس و حقیقت و واقعیت و موجودیت من است، در آن ریشه و پایه. و به همین جهت است که من تأکید بسیار دارم و دلم می‌خواهد که لغت نفس را به کار ببرم، برای این که لغت خود یا من ابدأ آن بار نفس را ندارد. نفس یعنی خود واقعی من. نفس یعنی خود حقیقی من. نفس یعنی ذات و جوهر و اصل و حقیقت و ماهیت من. نفس به معنی آن constitution و یا آن ترکیب و مجموعه‌ای است که اساس و پایه من را درست کرده است. این همان بحثی است که در مطالبی که از جانب Young می‌شنویم، به آن لغت Self با S بزرگ اشاره می‌کند که با خود یا من یا با آن چه که به عنوان ego می‌شناسیم، متفاوت است. بنابراین نفس که احتمالاً در گذشته‌ها معادل روح بوده، به آن حقیقت انسانی توجه می‌کند، به آن چه که واقعاً من و شما هستیم که امروز می‌دانیم حداقل پنج لایه من و شما داریم. من و شما واقعاً مانند درختی هستیم که ریشه‌ای داریم که پنهان است. تنه‌ای داریم که این تنه درحقیقت، همه چیز از آن می‌گذرد و درحالی که غالباً شکل و فرمی ندارد ولی ستون و پایه و foundation زندگی من و شماست. شاخه‌ای داریم که این شاخه‌ها احتمالاً این طرف و آن طرف به گونه‌های مختلف پراکنده می‌شوند. و بعد برگ و گل و شکوفه‌ای دارد که مرحله چهارم وجودی من و شماست. ولی در تحلیل نهایی، آخر

کار مسأله میوه و یا دانه‌ای است که از آن به دست می‌آید. و بنابراین، به راحتی می‌شود از مراحل پنج گانه شخصیت سخن گفت. وقتی صحبت از نفس است، به آن شماره چهار و پنج اشاره می‌کند، یعنی آن‌چه خود واقعی واقعی من است. اما لغت اعتماد به نفس درحقیقت یک باوراست یک belief system ای است که من درباره خودم دارم و به همین جهت است که همه آدم‌ها همیشه اعتماد به نفس دارند، همه آدم‌ها همیشه اعتماد به نفس دارند، فقط یک عده اعتماد به نفس مثبت دارند، یعنی می‌گویند من می‌دانم و می‌توانم، درحالی‌که یک عده‌ای اعتماد به نفس منفی دارند، می‌گویند یا نمی‌دانم و بنابراین نمی‌توانم، یا با وجودی که می‌دانم، نمی‌توانم. و به همین دلیل است که مسأله self-confidence که در چهارده ماه اول شکل و فرم می‌گیرد و بعد از آن معمولاً تأیید می‌شود، دقیقاً به من و شما این پیام را می‌دهد که آیا من و شما می‌دانیم و می‌توانیم و آیا به مرحله‌ای از مهارت و توانایی می‌رسیم یا نه. به همین جهت است که آدم سالم این اعتماد به نفس مثبت را دارد، نه این‌که اعتماد به نفس دارد. آدم سالم اعتماد به نفس مثبت دارد، یعنی می‌گوید می‌دانم و می‌توانم و آن‌جایی که نمی‌داند و نمی‌تواند هم، ازش باخبر است که بعداً بهش اشاره خواهیم کرد.

۴۶- فایل چهارم 12:25

شماره بعد، موضوع به مراتب پیچیده‌تری است تحت عنوان حرمت نفس self-esteem. ترجیح من این است که این لغت حرمت باشد. برای این‌که لغت حرمت با مفهوم تقدس همراه است، با مفهوم holy بودن همراه است، حرمت است، حرام است، مُحَرَّم است، احرام است، محرّم است، همه این‌ها یک باری از مسأله روحانی و اخلاقی انسان دارد و بنابراین وقتی که صحبت از حرمت نفس هست، یعنی من و شما پذیرفتیم که انسان مقدس است و روزی که پذیرفتیم مقدس است، هرگز در پیشگاه هیچ پدیده‌ای در جهان او را قربانی نمی‌کنیم و فدا نمی‌کنیم. بنابراین تقدس اوست که مسأله اصلی و اساسی است و آن‌جاست که پایه مسأله انسانیت گذاشته می‌شود. بنابراین مفهوم حرمت نفس در ابتدا پذیرفتیم، این‌که نه با لغت عزت نفس راحتیم، برای این‌که لغت عزیز و عزت ابداً این معنا را ندارد، مسأله بزرگی دارد که خودش جای گفتگو دارد، لغت‌های دیگر هم که ابداً این بار را نمی‌کشد. بنابراین لغت حرمت نفس به معنی باور به تقدّسی است که در نفس و ماهیت و وجود و حقیقت انسانی وجود دارد. این همان چیزی است که احتمالاً بر اساس آن‌چه که برداشت تورات و انجیل یا کتاب مقدس هست، خدا در بینی انسان روح حیات دمیده است. این همان چیزی است که در قرآن به عنوان "و نَفَخْنَا فِيكَ رُوحًا" ما در تو روح خودمان را دمیدیم، آمده است. این همان چیزی است که انسان را خلیفه و جانشین خدا بر روی زمین می‌کند. این همان چیزی است که سبب می‌شود انسان فهرست اعظم، طلسم اَقَهْم باشد. همان چیزی است که انسان تبدیل می‌شود به صورت و مثال خدا که در مباحث مذهبی آمده است. به نظر من، این موضوع، موضوع مهمی است و چون متأسفانه بیش از همه به وسیله ادیان نادیده گرفته شده است، دومرتبه وقت آن هست تا پیروان ادیان، وقت آن هست که زنده بشود که در اعلامیه حقوق بشر شما می‌توانید آن را ببینید. ماده اول هست "همه افراد بشر آزاد به دنیا می‌آیند و از لحاظ حیثیت و حقوق با هم برابرند". این مفهوم آزاد بودن انسان و این مفهومی که در حرمت و حیثیت با هم برابرند که به نظر من حتی مفهوم یکسانی دارد sameness

not equal ، به من و شما این پیام را می‌دهد. اما مفهوم حرمت نفس، جنبه‌های دیگری دارد. کسی که به حرمت نفس رسیده است یا آن را دارد، ابتدا معتقد است من منم، و تو، تو. زیرا در مفهوم حرمت نفس، یک تفاوتی بین من و تو هست، درحالی‌که در جوامعی که حرمت نفس را کم دارند یا ندارند، چون مسأله حرمت نفس مسأله داشتن و نداشتنش است، همه آدم‌ها یکی هستند. من کسی نیستم و با وجودی که تصور می‌کنند از مفهوم ما صحبت می‌کنند، چون در این جوامع منی در کار نیست که مایی داشته باشد، معمولاً مقصود و منظور، آن‌ها یا دیگران است. بنابراین فرهنگ ما، فرهنگ دیگران است. ما به خاطر دیگرانیم که زندگی می‌کنیم و این‌گونه زندگی می‌کنیم. فرهنگ من و ما نیست. در آمریکا فرهنگ من داریم و بنابراین می‌توانیم فرهنگ ما داشته باشیم. این همان دلیل دیگری است که چرا ما ایرانی‌ها نمی‌توانیم کنار هم باشیم. برای این‌که فرهنگ دیگران، فرهنگ با هم بودن را با خودش نخواهد داشت. در نتیجه، وقتی که شما به حرمت نفس توجه دارید، معنایش این هست که من می‌پذیرم که تو، تویی و من، من. و همین جاست که مسأله boundary و همین جاست که مسأله پوست روانی مطرح می‌شود. همان طور که پوست فیزیکی من، من را از شما جدا می‌کند، پوست روانی من هم، من را از شما جدا می‌کند. و همانطور که در قسمت قبلی عرض کردم، معنایش این است که احساس و اندیشه شما از آن شماسست و احساس و اندیشه من از آن من است. بنابراین در حرمت نفس معنایش این است که من تو را به عنوان تو، و همانطور که امیدوارم تو هم من را به عنوان من، بپذیری و بپسندی. معلوم است که در کنار حرمت نفس، مسأله برابری است equality. و کنار آن، حتی بالاتر از مرحله equality ، مرحله یکسانی است. ما با هم برابریم و ما با هم یکسانیم. و همین جاست که اساس تفکر تا برابری نباشد، برادری معنا نمی‌دهد. بنابراین شعار برادری، شعار بسیار تو خالی و حتی فریبنده و خطرناکی است، وقتی که درش برابری نیست. بنابراین برابری است که در مسأله حرمت نفس مطرح است و در حرمت نفس، من نه از تو بهترم و نه از تو بدترم، نه از تو بالاترم و نه از تو پایین‌تر. اصلاً چنین موضوعی وجود ندارد، این‌که سن تو چه هست و سن من چه، این‌که مدرک تو چه هست و مدرک من چه، در حرمت نفس جایی ندارد. مسأله نه بهتر بودن، نه برتر بودن، نه پایین‌تر بودن، و نه کهنتر بودن، مطرح نیست. در حرمت نفس است که من می‌پذیرم که من خوبم و دوست داشتنی، همانطور که تو خوبی و دوست داشتنی. درحالی‌که کسی که حرمت نفس ندارد، فرضش بر این است که من بدم و مانند تو، بد، و ما هیچکدام دوست داشتنی نیستیم، بلکه باید ادای دوستی را در بیاوریم. و در عین حال در کسانی که حرمت نفس ندارند حتماً دو چیز هست، یکی اضطراب و وحشت شدید، و یکی شرم و خجالت. یعنی این دو تا عنصر اصلی به هم ریختن حرمت نفسند. و بنابراین در جوامعی که مسأله ترس و اضطراب و وحشت و یا مسأله شرم و خجالت وجود دارد، نه حیا که جنبه مثبت است به عنوان healthy shame ، بلکه آن‌چه که به عنوان toxic shame می‌شناسیم، شرم مسموم، گرفتاری این آدم است. معلوم است که این آدم با مسأله و مفهوم گناه guilt conscience کاری ندارد. به این‌که کار خوب یا بد می‌کند توجه دارد، اما خودش را موجود گناه‌کاری نمی‌بیند. و بالاخره آدمی که حرمت نفس دارد، برای خودش ارزش و اهمیت و اعتبار دارد، همانطور که برای دیگران ارزش و اهمیت و اعتبار قائل است. و به همین دلیل است که شاید بزرگترین مسأله و مشکل جهان، مسأله حرمت نفس است. مطالعه‌ای که در کالیفرنیا صورت گرفت و با

هفت مسأله روبرو بودند، بعد از مطالعه عمیق در این باره به این نتیجه رسیدند ریشه هر هفت مسأله از فرار از مدرسه یا drop out کردن و بیرون آمدن یا مواد مخدر یا مسأله آزار و اذیت خود و دیگران، ریشه‌های هفت مسأله اصلی که از نظر اجتماعی در ۱۹۶۰ در آمریکا تشخیص داده شد، ریشه اصلی و اساسی، حرمت نفس است. و اصولاً مفهوم حرمت نفس از چهار مرحله می‌گذرد؛ مرحله اول **خودیابی** است، یعنی من خودم را می‌یابم و به دنبال درک و کشف و فهم خودم هستم تا این‌که نگران رفتار و گفتار شما باشم، دوم با این خودیابی به **خودشناسی** می‌روم و با این خودشناسی ناچار به **خوددوستی** و با این خوددوستی به **خودپذیری**. بنابراین، درحقیقت

finding myself, knowing myself, loving myself and accepting myself .

به همین جهت است که مفهوم حرمت نفس، مسأله بسیار اصولی و اساسی است. یعنی مشکل اساسی و روانی مردم دنیا را به راحتی می‌شود در آن‌جا دید، زیرا مسأله حرمت نفس با مسأله خوددوستی و دگردوستی همراه است. فردی که سالم هست از این حرمت نفس برخوردار است و همه آن موارد و مطالبی که خدمت‌تان عرض کردم را، به گونه‌ای، آن را خواهد داشت.

۴۷- فایل چهارم 19:05

شماره ۴۷، آدم سالم آدمی است که از حساسیت حواس برخوردار است. یعنی آن‌چه که حس اوست از یک دقتی و ظرافتی و حتی از تفکیکی برخوردار است. چشمش بهتر می‌بیند، گوشش بهتر می‌شنود، توانایی تشخیص موضوعها و مسائل را از طریق حواس نه تنها پنج گانه که حتی امروز بیش از پنجاه تایی آنرا می‌شناسیم، دارد. حس حرارت است، حس برودت است، حس فشار است، حس درد است، حس تعادل و توازن است. این حواس را با یک ظرافتی و دقتی دارد، یعنی یک موجودی است که بیشتر و بهتر می‌بیند، نه تنها می‌شنود، میان کلام شما را، میان خطهای حرف شما را، نه از این‌که بسازد، بلکه کوشش در جهت درک و فهم شما و این‌که حتی مطلبی که شما می‌گویید، ای بسا چه می‌خواهید بگویید، و چرا اینگونه در آمده، یا واقعاً هدف و مقصود شما چه هست را بهش پی می‌برد. بنابراین، مسأله اصلی و اساسی، حساسیت حواس است، به همین جهت است که یک هنرمند حتماً در یک زمینه‌هایی از حواسش، آن‌چه که sense و sensation او هست، حتماً حساسیتی دارد. یک موسیقی‌دان گوشش اصلاً صداها را به گونه‌ای دیگر می‌شنود، یک نقاش تمام رنگها را، حتی روابط را، حتی عمق را، به گونه‌ای دیگر می‌بیند که انسان دیگر نمی‌بیند. بنابراین آدم سالم از این حساسیت حواس برخوردار است و در این زمینه کوشش بسیار می‌کند که خودش را آگاه‌تر و آماده‌تر کند و این حس را تیزتر و sharp تر کند که بتواند هر چیزی را بیشتر و بهتر متوجه بشود. ولی کاملاً با حساسیت احساس متفاوت است. وقتی آدم‌ها برمی‌گردند می‌گویند من حساسم، قصدشان حساسیت حواس نیست، قصدشان حساسیت دریافت و برداشت و احساس است و آن بیماری است. بنابراین وقتی شما می‌گویید که من sensitive هستم، دقیقاً معنایش این است که من پوست روانی ندارم، شما اگر من را فوتم کنید، دردم می‌آید، و به همین

جهت است که مسأله self-esteem و مسأله حساسیت، در این جا به هم مرتبط هستند. آدم سالم آدمی است که حساسیت حواس دارد.

۴۸- فایل چهارم 21:12

و شماره بعدش که شماره ۴۸ هست، لطافت احساس. یعنی وقتی که به زمینه‌های احساسی و عاطفی می‌رسد، لطیف است، درست مانند برگ گل است، این برگ گل را در حس ندارد، آن جا پوست زمختی دارد، آن جا پوست کلفتی دارد، برای این که آن جا مسأله، مسأله حس است، درحالی که وقتی به مسأله احساس می‌رسد، شما با یک آدمی روبرو هستید که این لطافت را در کلامش، در نگاهش، در ارتباطش، در touch و لمس او می‌توانید ببینید، و این مسأله‌ای است که از درون او نشأت می‌گیرد و بنابراین حس او را حتی تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین آدم سالم درحالی که از حساسیت حواس برخوردار است، از لطافت احساس برخوردار است، و این جاست که توان این را دارد که از هر چیزی بهترین را بسازد، این جاست که برای او رنگ، برای او بو، برای او شکل، برای او ارتباط، برای او اندازه‌ها و تناسبها معنای دیگری را پیدا می‌کند.

۴۹- فایل چهارم 22:20

شماره ۴۹، مسأله ضرورت زمان و مکان است. ما همان طور که می‌دانید یک نگاهی طی اواخر قرن نوزدهم و به مقدار زیادی در قرن بیستم داشتیم که سخن از جبر تاریخ می‌کند. یعنی یک اجباری در تاریخ است، و می‌دانیم نه جبری در جهان است و نه در تاریخ، و اصولاً مفهوم تاریخ به دلیل این که تکرار نمی‌شود، اصلاً بحث جبر یا قانون درش معنایی ندارد. ولی کاری به این بحث ندارم. آدم سالم در مقابل جبر با ضرورت روبرو است. جبری در کار نیست، اما ضرورت هست، الزام هست. من و شما در آمریکا با یک مسأله‌ای روبرو هستیم که ضرورت این زمان و مکان است. فرزند دو ساله من یک ضرورتی دارد، جبری ندارد، مسأله ضرورت است. و این ضرورت نه تنها در مسائل کلی، به لغت تاریخ که می‌رسد، بحث زمان را دارد. یعنی به جای این که جبر تاریخ باشد که از آن گذشته است، ضرورت زمان را دارد که در حال است. بنابراین من ایرانی در آمریکا باید متوجه تفاوت مکانی که درش زندگی می‌کنم، فرهنگ و جامعه‌ای که هستم را، بهش آگاه باشم و از جانب دیگر بدانم که در سال ۲۰۰۸ هستیم، نه در سال ۱۹۰۰، نه در ۱۷۰۰. درحالی که می‌دانید یک گرفتاری بزرگ بیشتر مردم دنیا این است که در زمان خودشان نیستند. و به قول یکی از بزرگان شما به راحتی می‌توانید در قرن بیستم، آن زمانی بود که او این حرف را زد، دست انسان عصر حجر را فشار بدهید. برای این که در بسیاری از موارد همچنان مردم در تاریخ خانه‌های سرد گذشته باقی ماندند. به همین جهت است که انسان سالم متوجه ضرورت زمان و مکان است، جبر تاریخ و بحث materialism dialectic یا مارکسیستی نیست. بحث ضرورت زمان و مکان است و این همان چیزی است که وقتی من و شما به این جا آمدیم، همانطوری که می‌دانید اگر اتومبیلی را که در

ایران داشتیم و در جاده‌ها می‌رفتیم در دریای آمریکا تبدیل به قایق نکنیم، حتماً غرق می‌شویم و نابود می‌شویم. و این مطلبی است که به موضوع ضرورت زمان و مکان مرتبط است.

۵۰- فایل چهارم 24:44

شماره ۵۰، موضوع داشتن نظام باورها و یا اعتقاداتی است که از آن بزرگسالی ماست و کاملاً و با دقت زیر سؤال رفته است، یعنی **belief system** ما. شما می‌دانید که حدود هفت هشت سالگی، از حس و هوش و تخیل ما که سه مکانیزمی است که ازش استفاده می‌کنیم، یعنی از *intelligence sense* و *imagination* و *visualization*، دو چیز به وجود می‌آید؛ یکی احساس و هیجانات ماست *feeling and emotion* و یکی باورها و اعتقادات. بنابراین مردم جهان و انسان در هفت سالگی هم نظام باورها و اعتقاداتی دارد و هم سیستم احساسی عاطفی و هیجانی، و اگر انسان با همین هوش و حس و تخیل حرکت کند، معمولاً همین باورها و اعتقادات و همین احساس‌ها و هیجانات را، با کمی تغییر، در وجود خودش به نوعی برای همیشه می‌کارد و به همین جهت به راحتی می‌شود گفت در نود و نه درصد تاریخ، باورها و اعتقادات مردم و احساسات و عواطف مردم در هشت سالگی شکل و فرم گرفته و اگر هشتاد و هشت سال هم زندگی می‌کردند تغییر و تفاوت چندانی در آن هرگز وجود نداشت. درحالی‌که می‌دانیم با به وجود آوردن یا رشد عقل و حضور عقل، قرار هست که نوع دیگری از نظام باورها و اعتقادات و نوع دیگری از سیستم احساسات و عواطف به وجود بیاید که شاهکار آن از نظر احساسات و عواطف عشق است که مطلقاً در هشت سال اول معنایی ندارد، بلکه نوعی از وابستگی و ارتباط ویژه و حتی عادت و اعتیاد است. بنابراین انسان سالم کسی است که باورها و اعتقادات بزرگسالی دارد. به همین جهت است که یکی از دلایل آسیب ما این است که اگر به این سؤال اینگونه پاسخ بدهیم که آیا باورها و اعتقاداتی که مثلاً هم‌اکنون در سن ۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰ شما دارید، همان باورها و اعتقادات دوران نوجوانی و جوانی شماست و اگر پاسخ شما مثبت است، همین جا نشان دهنده این است که شما چگونه آسیب دیدید و در آن جا یخ زدید و منجمد شدید و ماندید. به همین جهت است که آن‌چه را که من و شما به عنوان احساس و هیجان، و آن‌چه را که من و شما مخصوصاً به عنوان باور و اعتقاد داریم، یک بار باید زیر سؤال کامل برود و با تمام دقت حتی با نوعی کندوکاو، با بی‌رحمی با آن برخورد بشود. به همین جهت است که به افلاطون این جمله را نسبت می‌دهند که زندگی که یک بار زیر سؤال نرفته، اصلاً ارزش زیستن ندارد. بنابراین، آدم سالم کسی است که با باورها و اعتقاداتی زندگی می‌کند که مبتنی بر واقعیت، علم، عقل و رعایت منطق در کاربرد عقل است و متعلق به این زمان و این مکان و این جهان، با توجه به ضرورت زمان و مکان است، نه این‌که به خاطر این‌که در خانه‌ای متولد شده است و پدر و مادری این‌گونه یا آن‌گونه با باور و احساسات داشته است، همچنان آن را حفظ می‌کند و بسیاری از اوقات بر آن می‌بالد که من همان آدم قدیمی هستم. درحالی‌که یک آدم قدیمی، درست مانند افتخار کسی است که بگوید من همان غذاهای قدیمی گندیده مسموم را می‌خورم، زیرا تفاوتی میان این دو در بیشتر موارد وجود ندارد. بنابراین آدم سالم نظام باورها و اعتقاداتی دارد که کاملاً با واقعیت و علم و عقل سازگار است و دائماً در حال تغییر و تبدیل است، دائماً با یک ظرافت و دقتی این فرد در

ارتباط با آن‌ها خودش را قرار می‌دهد، آماده هر نوع دگرگونی و تغییر است، حتی شوق و اشتیاقی در جهت تصحیح آن، تغییر آن، و دقت آن دارد. و به همین جهت است که اگر بشنود جایی کنفرانسی هست، کتابی هست، مقاله‌ای هست که مطلب را به گونه‌ای که تا به حال او می‌دانسته است و باور داشته است ارائه می‌دهد، به دنبال آن هست. این کوششی است که همان طور که در قسمت قبلی عرایضم عرض کردم، در وجود یک چنین آدمی برای یافتن واقعیت و حقیقت وجود دارد. درحالی‌که انسانی که سالم نیست، بر همان اساس و باورها می‌ایستد و افتخارش هم این است که ما همان دو هزار یا پنج هزار سالیم، درحالی‌که این آدم هرگز لباس یک آدم پانصد سال و پنج هزار سال قبل را نمی‌پوشد، حتی لباس پنج سال قبل خودش را نمی‌پوشد، کفش پنج سال خودش را پایش نمی‌کند، اما با وجود این به راحتی باورهای پوسیده برجای نابجای گذشته را همچنان با خودش می‌کشد. و اصولاً باورها و اعتقادات اولاً باید در چارچوب باورها و اعتقادات باشند، موضوع‌های علمی موضوع‌های باور و اعتقادی نیستند. شما نمی‌توانید بگویید که من باور دارم که دو تا چهار تاست، یا مجموعه زوایای داخلی مثلث صد و هشتاد درجه است. یکی از گرفتاری‌های بزرگی که در فرهنگ ما وجود دارد، فکر می‌کنیم موضوع‌های علمی، موضوع‌های باور و اعتقادند. من به دکتر باور ندارم، من به دوا باور ندارم، این بار موضوع، موضوع باور و اعتقاد نیست. It's not belief system، مسأله واقعیت است و مسأله علم. اما وقتی که به مسائل باورها و اعتقادات می‌رسد که درباره زمینه‌های خاصی از موضوع‌ها و مسائل ویژه زندگی هست، آن جاست که این باورها و اعتقادات که در جایگاه خودشان هستند، باید از دنیا و زمانی بیایند که من و شما هستیم.

۵۱- فایل چهارم 30:03

شماره ۵۱، آدم سالم برای خودش زندگی می‌کند. معنایش این نیست که دیگران را نادیده می‌گیرد، ولی معنایش این است که او زندگی خودش را دارد و قرار است زندگی خودش را بکند. آدم سالم درست مانند راننده‌ای است در free way ها و شاهراه‌هایی که من و شما هستیم که مسأله اصلی و اساسی‌ش درست رانندگی کردن خودش است. از جایی آمده است، به گونه‌ای حرکت می‌کند و به جایی می‌خواهد برسد. درحالی‌که می‌دانید بسیاری از مردم دنیا اولاً، به جایی می‌روند که نمی‌خواهند بروند، با اتومبیلی می‌روند که نمی‌خواهند بروند و بعداً تمام مدت هم نگران اتومبیل‌های دیگرند. یعنی تمام مدت دارند با این اتومبیل و آن اتومبیل حرف می‌زنند که "این چه رنگی است که تو خریدی؟ چرا اینقدر پول دادی؟ اون کیه تو ماشین تو نشسته؟ کجا دارید می‌رید؟ چرا تو تند داری میری؟ چرا تو آهسته داری می‌ای؟ تو برای چی اومدی بیرون؟". حتی توی آدم‌های بیمار و گرفتار می‌بینید که اگر روز شنبه و یکشنبه آمدند و دیدند free way شلوغ است می‌گویند "این مردم چی کار دارند اومدند بیرون؟"، یعنی فکر می‌کنند آن‌ها هستند که فقط حق داشتند بیایند بیرون. و به بیان دیگر بسیاری از ما تمام مدت با دیگران کار داریم، ما برای خودمان زندگی نمی‌کنیم. متأسفم عرض کنم در چارچوب مخصوصاً ازدواج، بسیاری از مردم اصلاً برای خودش ازدواج نمی‌کنند، من آنقدر در کار روان درمانی و تریپی افراد دیده‌ام که گفته‌اند، من می‌دانم که با این آدم خوشحالم، خوشبختم، راحت‌م، آسوده‌ام، اما این آدم در حد من نیست، در خانواده ما نیست، پدر و مادر من و عزیزان دور و بری‌های من او را نمی‌پذیرند، نمی‌پسندند.

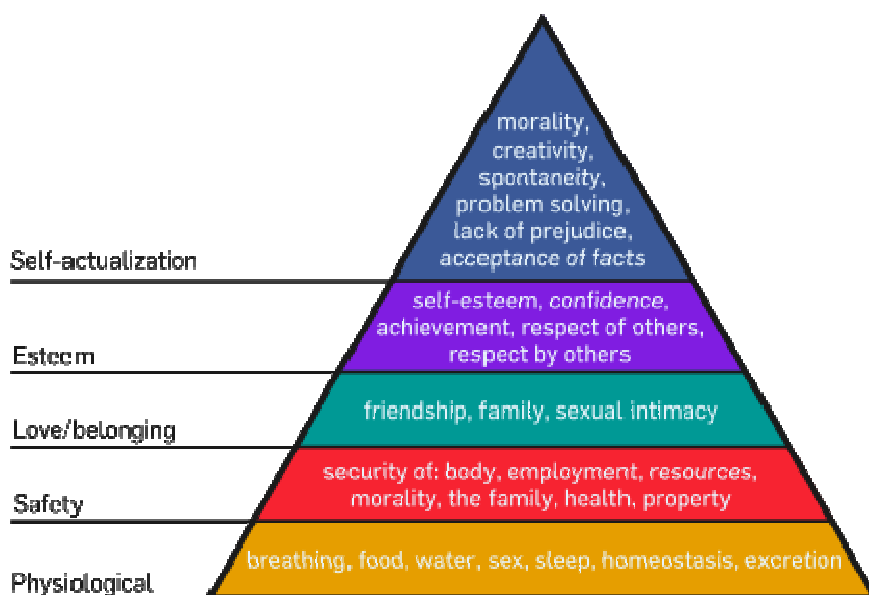
پس بنابراین من و شما قرار است زن و شوهر کنیم برای دیگران. خب، پس چرا اسمش را می‌گذاریم زن من؟ شوهر من؟ باید بگوییم: زن دیگران، شوهر دیگران! و این مسأله‌ای است که توی ازدواج هست. توی کار پرورش و تعلیم و تربیت بچه هم هست. فرزند من و شما می‌تواند خوب و درست و سالم عمل کند، اما از آنجایی که دیگران موضوع را چیز دیگری می‌بینند، ما از او انتظار داریم که به گونه‌ای دیگری عمل کند. و به همین جهت است که بسیاری از اوقات از فرزندانمان می‌خواهیم که کاری که درست و خوب است را نکن. برای این که دیگران آن را درست و خوب نمی‌دانند یا انتظار و توقع دیگری دارند. این همان گرفتاری است که حتی در روابط ساده وجود دارد. بچه‌ای که اصلاً دوست ندارد به آغوش کسی برود، بچه‌ای که به دلایل بسیار اصلاً یک چنین کاری حتی برایش نوعی تجاوز جنسی است، ما او را می‌فرستیم که برود یک کسی را ببوسد، یا در آغوش کسی بنشیند، برای این که آن آدم احتمالاً انتظاری دارد و ما هم می‌خواهیم نشان بدهیم که خوبیم و دوست داشتنی و خواستنی، و یا آن چنان پدر و مادری هستیم که این چنین فرزندى بار آوردیم. همین جاست که بسیاری از اوقات وقتی پدر و مادرها با بچه‌ها دعوا می‌کنند جلو دیگران، شما کاملاً می‌توانید ببینید که از صد مورد حتماً نود و پنج موردش به خاطر نه تربیت است نه بچه، بلکه فقط به خاطر دادن این پیام است که من پدر و مادر خوبی هستم یا کار تعلیم و تربیت را به درستی می‌دانم. و این جاست که عمق فاجعه است. یعنی بسیاری از ما اصلاً برای خودمان زندگی نمی‌کنیم. این که شما خوب زندگی کنید، این که شما رعایت یک اصولی را بکنید، این که شما حضور و وجود دیگران را متوجه باشید، درست مانند راننده‌ای است که پشت فرمان نشسته و کاملاً خبر از اتومبیل‌های دور و بر دارد، ولی آن مسأله زندگی او نیست. او توجهی است که می‌خواهد از دیگری آسیب نبیند و نوعی رانندگی دفاعی داشته باشد و در عین حال خودش به دیگری آسیب نزند. به همین جهت است که اگر اتومبیلی نباشد، از این که اتومبیلی نیست ناراحت نمی‌شود. درحالی که کسی که برای دیگران زندگی می‌کند، مسأله‌اش این است که چرا دیگران نیستند؟ بنابراین احتمالاً اگر من در خیابان یک ستاره سینما را دیدم، تمام افسوس من این است که چرا کسی نیست که بیاید ببیند که من این ستاره را دیدم. مسأله من این نیست که ستاره را دیدم، مسأله من این است که حیف! اگر یکی با من بود که ما دوتایی او را می‌دیدیم، حداقل شاهدی بود که ما او را دیدیم. و به همین جهت است که معمولاً وقتی که شما این گزارش‌ها را می‌شنوید، اول می‌گوید که با حسن داشتم می‌رفتم، یا با عفت و فلان هنرپیشه را دیدیم. یعنی هم برای این که دروغگو نیستم و هم برای این که واقعاً لذتش را بردم. به همین جهت است که بسیاری از ما، دقیقاً نشان می‌دهد که تا چه اندازه، حتی حس و احساس ما، برای ما مهم نیست، وقتی دیگران نیستند و این زندگی برای دیگران به معنی این نیست که دیگران را دوست داریم، دقیقاً به معنای این است که از دیگران وحشت داریم. به میزانی که شما برای خودتان زندگی نمی‌کنید، حرفتان این است که دیگران چقدر بدند. من چقدر بدم و دیگران چقدر بدند. بنابراین، زندگی خود به معنی استفاده از دیگران نیست، سوء استفاده از دیگران نیست، کسی که زندگی برای خودش می‌کند همین طور که می‌دانید هزینه را می‌پردازد، cost را می‌دهد، مسؤلیت را قبول می‌کند responsibility را، پی‌آمد و عاقبت کار را هم می‌پذیرد result ، consequence . هزینه، مسؤلیت و پی‌آمد از آن من است و این بسیار متفاوت است با این که من چگونه از دیگران استفاده یا سوء استفاده می‌کنم.

۵۲- فایل چهارم 34:45

شماره ۵۲، آدم سالم برداشت و دریافت درستی از مفهوم احتیاج دارد. شما می‌دانید که نظریات قبلی تقریباً این بود که انسان در مرکز دایره ایستاده و احتیاجات او به دور او هستند و این احتیاجات، با توجه به شرایط، با اهمیت یا اول می‌شوند. حرفی است که البته در بسیاری از موارد در خصوص فرد درست است. نتیجتاً شما الان تشنه‌اید، آب می‌خورید، خسته‌اید، احتمالاً بعداً ممکن است نیاز به غذا داشته باشید و بنابراین، هر کدام از این احتیاجات که دور و بر شما هستند، اهمیت خودش را کم و زیاد می‌کند. این واقعیت سر جای خودش هست، اما مسأله مهم و اساسی، مسأله سلسله مراتب احتیاج در انسان است که می‌دانیم دو تا احتیاج هست که نیاز واقعی است، یعنی actual need و این چیزهایی هستند که اصولاً نیازهای مبتنی بر کمبودند، یعنی deficiency needs. یعنی این‌ها نیازهایی هستند که چون نیستند ما اذیت می‌شویم و باید برویم آن‌ها را برآورده کنیم. شماره یک آن نیازهای فیزیکی و مادی ما است physical need. من و شما تشنه‌ایم و گرسنه‌ایم و بنابراین، این‌ها واقعی‌اند و باید این نیازها ارضاء بشود. نکته‌ای که کنار این مسأله وجود دارد یعنی این physical need، این است که این نیازها، نیازهای کمبودند. بنابراین اگر من و شما تشنه نباشیم یا گرسنه نباشیم، غذا هم نمی‌خوریم. نتیجتاً هیچ کس نمی‌تواند پنج بار و پنجاه بار، یا پنجاه برابر غذا بخورد. به دلیل این که به دلیل کمبودی که بوده است و کمبود جبران شده است، موضوع یا اشتها بسته می‌شود. نیاز شماره دو، نیاز امنیت است security. و علتش این است که انسان با مسأله درد و مرگ روبرو است و موضوع اضطراب در سیستم وجودی انسان به عنوان پیش‌بینی درد و مرگ، و مسأله ترس به عنوان چیزی که هم‌اکنون من و شما را در معرض خطر گرفته است، مطرح است. بنابراین fear به عنوان ترس، یعنی خطری که واقعی و خارجی است، و anxiety به معنی خطری است که نه واقعی، نه خارجی است. بلکه مربوطه به آینده نزدیک یا آینده هست، مسأله‌ای است که در وجود انسانی کاشته شده و در نتیجه، ~~هم حیوانات و هم~~ انسان موجودی است که با مسأله ترس و اضطراب همراه است. درحالی که حیوانات، فقط با ترس در ارتباطند و اضطرابی ندارند. حالا نکته‌ای که در این جا مطرح است این است که این دو تا نیاز، نیازهای واقعی هستند. اما وقتی که انسان این دو نیاز را برآورده کرد که نیاز اول، نیاز فیزیکی است، و دوم، امنیت، به همین جهت است که وقتی انسان‌ها گرسنه هستند، از دیوار خانه مردم بالا می‌روند و امنیت خودشان را به خطر می‌اندازند. به همین جهت است که مسأله سلسله مراتب نیاز وجود دارد. نیاز شماره یک، نیاز فیزیکی است، نیاز شماره دو، نیاز امنیت و security. این دو نیاز واقعی‌اند. اما از شماره سه به بعد، نیازهایی هستند که اصلاً باید به وجود بیایند و بعد از آن ارضاء بشوند. به همین جهت است که به نظر من، نود درصد مردم دنیا در نیاز شماره یک و دو مانده‌اند. نود درصد مردم دنیا زندگی‌شان حول نیازهای شماره یک و دو آنهاست، رفع نیازهای فیزیکی و امنیت. و اگر این دو تا را برآورده کنند، فکر می‌کنند که به نوعی از نه تنها به آرامش، به سلامت و خوشحالی و خوشبختی رسیده‌اند. واقعیت مسأله این است که انسان متعادل چنین است، کسی که حیات را به معنی تعادل تعریف کند. ولی انسانی که تکاملی است و حیات را به معنی تکامل می‌گیرد، از نظر من، شش مرحله دیگر نیاز دارد که البته مبتنی بر آن

چیزی است که Maslow گفته است، ولی من در این باره نظر خودم را دارم. نیاز شماره سه، نیاز عشق است و تعلق. و این چیزی است که به عنوان یک هنر باید آموخته بشود. یعنی من و شما مییم که باید زبانی را بدانیم تا بفهمیم، یا با موسیقی آشنا باشیم تا بتوانیم از موسیقی لذت ببریم. نیاز شماره چهار، نیاز به دانایی و آگاهی است. و نیاز شماره پنج، نیاز به زیبایی و هنر است. همین طور که ملاحظه می کنید، این سه نیاز، نیازهایی هستند که ابتدا باید به درستی به وجود بیایند، درحالی که شما در دنیا می بینید بسیاری از مردم هستند که عاشق می شوند، به خاطر این که به امنیت برسند و یا نیازهای فیزیکی شان برآورده بشود. علت عشق یک آدم به یک آدم دیگر این است که این آدم می تواند نیازهای فیزیکی من را برآورده کند، یا به من می تواند امنیت و آرامش بدهد. معلوم است که عشق نیست. ابدأ عشق نیست. یعنی این آدم در مرحله سوم نیست، همان یک و دو است. بسیاری از مردم به دنبال علم می روند، ولی علم را فقط به خاطر این که کاری بگیرند و از تویش پول در بیاورند، یعنی نیاز شماره یک و دو را ارضاء کنند، درحالی که مردمانی هستند که علم را به خاطر علم، و فهمیدن را به خاطر فهمیدن می خواهند، اعم از این که برای شان ارزش و فایده دیگری داشته باشد یا نداشته باشد. و در خصوص هنر دقیقاً همین است، کسانی که با مفهوم زیبایی و هنر به عنوان هنر آشنا هستند و کسانی که هنر را وسیله ای برای رفع احتیاج شماره یک و دو می گیرند. به همین جهت است که بسیاری از هنرمندها کاری که می کنند به خاطر این است که غذای شان را داشته باشند و یا به امنیت برسند. هیچ کدام از اینها اشکالی ندارد، یعنی نیاز شماره سه و چهار و پنج، در حد خودش قرار هست که کار خودش را بکند و هیچ اشکالی ندارد که موجب برآورده شدن نیازهای شماره یک و دو بشود، اما مسأله این است که در آدم سالم، نیاز شماره سه و چهار و پنج به وجود می آید به خاطر خودش، و معلوم است که تأثیرات جنبی و جانبیش آن است. شما اگر یک آدم آگاه و دانشمندی شدید و آن را به کار گرفتید، معلوم است که به مرحله ای از توانایی مالی می رسید که احتمالاً زندگی مادی شما تأمین است و اگر خودتان را درست بکنید، امنیت و آرامش را می توانید داشته باشید، و این بسیار متفاوت است که من به دنبال علم می روم به خاطر این که نیاز شماره یک و دو را ارضاء کنم. نیاز شماره شش، مسأله حرمت نفس self-esteem است و این موضوع بسیار مهم است، یعنی رسیدن به یک مرحله ای از خود دوستی و دگر دوستی. نیاز شماره هفت، مسأله ای است که Maslow به عنوان آخرین مرحله می شناسد، تحقق خود self-actualization. یعنی این که من دانه ای هستم که تبدیل به درخت بشوم، یعنی نیاز انسان برای خود شدن و برای خود بودن، نیاز انسان برای این که برسد به آن جایی که می تواند. شما یک دانه را نگاه کنید، تا زمانی که زنده است آماده است برای این که تبدیل به درخت بشود و به مجردی که در جای مناسبی بکاریدش، تبدیل به درخت شده و می رود تا این که نتیجه بدهد. یعنی نیرویی در آن وجود دارد که فقط اگر شرایط مناسب باشد، خواهد رفت. این مسأله در خصوص انسان هست و متأسفانه می دانید ~~از نود و پنج نود و~~ ~~هشت سلولی که به این دنیا می آید یا از صد سلولی که به این دنیا می آید، نود و پنج یا نود و هشت تا آن به~~ نوع کاملش تبدیل می شود. شما اگر صد دانه را بکارید، در شرایط عادی، دانه عادی، حتماً نود و پنج، نود و هشت تایش به نوع کامل آن درخت تبدیل می شود. در طول تاریخ، احتمالاً یک یا دو درصد مردم به آن چه

می‌توانستند بشوند، رسیده‌اند. یعنی مسأله تحقق خود self-actualization در خصوص انسان است که اتفاق نیفتاده است. انسان تنها موجودی است که در میانه راه مانده. بسیاری از مردم در همان حد ریشه و ساقه مانده‌اند و به همین جهت است که با هم شبیه‌اند. اخیراً یک عده‌ای ساقه‌ای زده‌اند و شاخه‌ای بیرون آورده‌اند و برگ‌ها یا گلی و شکوفه‌ای، بیشتر مردم آن‌جا مانده‌اند و دلیل اصلیش متأسفانه، نظام آموزش و پرورش بوده که کودک انسانی را بهش اجازه رشد نداده است، و بعداً نظام اجتماعی که به بهانه‌های مختلف او را سر جای خودش نشانده است. نتیجتاً، مسأله رسیدن به خود یا تحقق خود self-actualization، مسأله اصلی و اساسی و نیاز شماره هفت است. و نیاز شماره هشت، رسیدن به ارزش‌های اخلاقی و انسانی است humanistic and moralistic principle. این مسأله‌ای است که از درون انسان را به آن سمت می‌کشاند. حرفی که کانت می‌زند: ”دو چیزی که من را به حیرت وا می‌دارد، آسمان پرستاره بالای سرم و نظام اخلاقی درونم.“ در این زمینه به‌هرحال بحث بسیار است و همانطور که در گفتگوی مربوط به عقل اشاره کردم و یا مسأله اخلاق، می‌دانیم که انسان موجودی است اخلاقی، انسان در وجودش یک شمعی است که اگر روشن بشود، هم خودش را، هم بیرون خودش را روشن می‌کند، ولی اگر این شمع به درستی روشن نشود و بیفتد، خودش را به آتش می‌کشد، خرمن وجود او را می‌سوزاند، و دنیایی را می‌تواند با خودش بسوزاند. بنابراین، این مراحل هشت گانه نیاز است. انسان سالم، آن را تشخیص می‌دهد. انسان سالم، نیرو و انرژی و توجه‌اش را هرچه بیشتر به سمت بالاتر می‌برد، زیرا هرچه بالاتر برود، پایین‌تر را راحت‌تر و بهتر می‌تواند داشته باشد. درحالی‌که انسان گرفتار بیمار در همان نیاز شماره یک و دو مانده است و تمام زندگی او دور این می‌چرخد که چگونه احتمالاً نیازهای واقعی خودش را برآورده کند. این است که من نیازهای دومی را، یعنی نیازهای ۳ تا ۸ را نیازهای حقیقی می‌دانم، در مقابل نیازهای واقعی. آن چه هست، در مقابل آن چه که باید باشد. و Maslow به درستی آن‌ها را نام می‌گذارد، نیازهای شماره یک و دو را deficiency needs، نیازهای مبتنی بر کمبود می‌داند، درحالی‌که سه به بعد را، که البته او مراحل پنج گانه را قائل هست، being needs، نیازهای مربوط به بودن می‌داند، به شدن می‌داند و تفاوت اصلی و اساسی دارد. به همین جهت است که شما در خصوص غذا بعد از مدتی می‌گویید غذا نمی‌خواهم، اما در خصوص مطالب علمی، صرف‌نظر از مسائل خستگی فیزیکی، اگر کنار بگذارید، شما نمی‌توانید بگویید که ”پنج تا مطلب رو به من گفتید، دیگه ششمی و هفتمی رو بگید، من بالا می‌ارم و دیگه نمی‌تونم تحمل کنم.“ ما چنین چیزی نداریم. یا در جهت محبت و عشق چنین چیزی نیست ”اگه چهار تا جمله عاشقانه دیگه به من بگی، حالم به هم می‌خوره“، مگر این‌که آن آدم را دوست ندارید، یا احتمالاً مسائل دیگری دارید.



Maslow's hierarchy of needs

۵۳- فایل چهارم 44:02

شماره ۵۳، آدم سالم آدمی است که به دنبال لذت است pleasure و به دنبال چیزی برتر از لذت است، حظ و کیف enjoyment و به دنبال چیزی برتر از هر دوی آنهاست، خشنودی gratification . می‌دانیم این مراحل سه گانه در موضوع خوشبختی و سلامت روانی اهمیت دارد. لذت تعادل موجود را برقرار می‌کند، حظ و کیف مسیر را برای بالا رفتن و تکامل فراهم می‌کند و خشنودی پر پروازی برای آن می‌دهد. و به همین جهت است که می‌دانیم pleasure موجب خوشبختی نمی‌شود، درحالی‌که enjoyment و gratification ، حظ و کیف و خشنودی می‌شود. آدم سالم به دنبال آنهاست. بنابراین، بر خلاف بسیاری از آدم‌های بیمار که تمام مدت به دنبال دردند و رنجند، حتی اگر یک چیزی لذت بخش است را باید خرابش کنند، یعنی اگر یک مهمانی همه چیزش خوب است، می‌روند سراغ فکرهای بد یا حتی می‌آیند به شما می‌گویند "امیدوارم اتفاق بدی نیفته!" و یا حتی خنده‌دارتر از آن "جای مادر شما یا خواهر شما خالی"، یعنی باز یک عیبی الان توی این مهمانی هست. و این مسأله بسیار مهمی است و الا چه دلیلی دارد که شما جا خالی کس دیگری را بکنید. این یکی از آن گرفتاری‌های بزرگی است که دقیقاً نشان می‌دهد که من و شما حتی وقتی همه چیز خوب است، دنبال یک چیز بدی می‌گردیم. حتی من بارها توی مهمانی‌ها و عروسی‌ها بوده که دوستان کنار من آمدند که "فلانی! خوشبختانه همه چیز خوب خوب بوده، خب، الحمد لله، انشاء الله این یکی دو ساعت آخر هم به خوبی بگذره". یعنی ما نمی‌خواهیم لذت ببریم. اگر داریم لذت می‌بریم، بهتر است یک فکری بکنیم. این همان چیزی است که برخی از اوقات آدم‌ها در وقتی که خیلی خوشحالند ممکن است گریه کنند. حالا بگذریم از بحث‌هایش که یک مقدار نشان دهنده این است که غمگینید از آن چه نداشتید، غمگینید از آن چه می‌توانید نداشته باشید. و

به همین جهت است که احتمالاً گریه سر و کله‌اش پیدا می‌شود. دلایل دیگری هست، ولی این هم بدون تردید دلیلش هست. و به همین جهت است که بسیاری از اوقات ما، وقتی که یک کسی خیلی خوشحال است، نگرانش می‌شویم و حتی بسیاری از پدر و مادرها هستند که وقتی بچه‌ها حال‌شان خوب است، نگران می‌شوند که "این حالش چرا این قدر خوبه؟" و این مسأله هست. آدم سالم لذت را ازش بهره می‌گیرد، از این فرصت استفاده می‌کند و مسأله حظ و کیف و enjoyment برایش همیشه مطرح است.

۵۴- فایل چهارم 46:14

شماره ۵۴، مسأله شور و شوق است، مسأله **interest and passion**. آدم سالم آدمی است که از درونش کاری که می‌کند، حالی که دارد، می‌جوشد. این یک کسی نیست که فقط می‌خواهد سلب مسؤولیت کند، رفع زحمت کند، وظیفه‌اش را انجام بدهد. من در ایران، استادی بود در دانشکده ما که این وقتی از سر کلاس می‌آمد، می‌آمد تو دفتر من، می‌افتاد، یعنی این یک ساعت و نیم کلاس، این را می‌کشت. آخر کار هم به توصیه من و دوستان دیگر، کار دانشگاهی را ول کرد و رفت، چرا؟ برای این که مسأله اصلی و اساسی این بود که برای معلمی **passion** نداشت. علم، علم است ولی معلمی هنر است و این آدم آن را اصلاً نداشت. شما مهم این است که با چه شور و شوقی در ارتباطید. شما نگاه بکنید، "بسیاری از شما وقتی می‌خواید بچه‌تون رو صبح بیدار کنید، یه احساسی دارید که می‌رید، حالا باهش یه ارتباطی دارید و بعد از اون، وقتی می‌خواید از مدرسه برداریدش، اصلاً تو راه خوشحالید، حتی می‌بینید تند دارید می‌رید، با وجودی که می‌دونید اون اصلاً ساعت سه میاد بیرون، اما شما متوجه می‌شید که تند آمدید و اون جا ایستادید، چرا؟ برای این که اشتیاق دیدنش رو دارید، از دور که میاد، حتی شکلش، ریختش، حرف زدنش، راه رفتنش براتون جالبه و بنابراین وقتی هم که میاد، نگاه کردن، حتی نگاه کردن به دستش، با وجود این که این دست رو هزار بار دیدید، حتی نگاه کردن به کوچکیش، نگاه کردن به صورتش، نگاه کردن به لبخندش، منتظر یه نگاهش، منتظر یه حرفش، منتظر حتی نوعی سلام گفتنش که برای شما آشناست هستید". این، این شور و اشتیاقی است که شما می‌توانید در ارتباط با بچه داشته باشید. حتی خیلی راحت می‌بینید مثلاً بچه‌تان را نگاهش می‌کنید و یا مثلاً وقتی که خوابیده می‌روید کنارش، بالای سرش و می‌ایستید، نگاهش می‌کنید. این، آن شور و شوق است. درحالی که بسیاری از ما، درست برعکس "احتمالاً صبح که بلند می‌شویم، باز باید بریم این لعنتی رو بیدارش کنیم و یا احتمالاً بدتر از اون، حالا اینو ورش داریم ببریم مدرسه، و بعد حالا باز بریم از مدرسه این وروجک رو ببریم، و به همین جهت است وقتی که می‌ریم اولاً دیر می‌ریم، برای این که آگاه و ناآگاه این کار می‌شه، که تازه موجب دعوی اون می‌شه، تازه وقتی هم که می‌ریم اون معمولاً، اون هم چون ما را دوست نداره دیر میاد، بنابراین مدتی ایستادیم، همه رفتند فقط اون نیومده، و بنابراین می‌ریم بعد هم می‌بینیم که همین جووری شل و همچین یه جووری راحت میاد، می‌گیم، باز هم مثل باباش همین جووری شل و ول داره میاد، و بنابراین فرصتی پیدا می‌کنیم که بتونیم یه چیز دیگه‌ای رو احتمالاً، حمله کنیم و بهش بتازیم". در من شور و شوقی نیست، بنابراین به من نشان بدهید که در کاری که می‌کنید، در زندگی که می‌کنید و ارتباطی که دارید، چقدر شور و شوق و علاقه دارید، به من نشان بدهید که

یک دفعه متوجه می‌شوید که سرعت‌تان بیش از حد است، آن وقت است که معلوم است برای دیدن آن آدم، برای بودن با آن آدم، حتی متوجه یک مقدار واقعیات نیستید. درحالی‌که بسیاری از مردم هستند که دقیقاً، اتفاقاً رفتن و دیدن یک نفر یادشان می‌رود، علتش هم این است که علاقه‌ای ندارند. آدم سالم این passion را، این شوق را، این اشتیاق را، توی کارش دارد و شما آن را می‌توانید حس کنید، درست مثل بچه‌هایی که می‌آیند با آن اشتیاق می‌خواهند به شما خط‌هایی که کشیدند، یا کاری که کردند، یا می‌آیند و به شما می‌گویند "بایست و ببین من چه کار می‌کنم". من پسر بزرگم غالباً من را نگه می‌داشت و می‌گفت "نکانا نکانا". یعنی فقط به من نگاه کن، نکانا یعنی به من نگاه کن. هنوز هم بهش می‌گویم تو نکانای منی. یعنی مهمش این است که توی زندگی یک کسی شور و شوقی برای کاری دارد. آدم سالم این شور و شوق را دارد و درست عکسش، مسأله غم و اندوه و افسردگی و ترس هست. دیگر، یک آدمی را می‌بینید یک جوری جمع و جور شده که فکر می‌کنید این چرا نصف شده، چرا کوچک شده. به خاطر این‌که درش شور و شوقی نیست و بسیاری از مردم هیچ وقت توی زندگی‌شان شور و شوقی نداشتند. من، یکی از گرفتاری‌ها توی کار روان درمانی یا تراپی این است که شما می‌بینید کسی می‌آید پهلوی شما، هفته دیگه یا ۱۵ روز دیگه عروسیش است ولی می‌بینید که از این آدم غمگین‌تر و جمع‌شده‌تر و مجاله‌تر اصلاً نیست، و بعد وقتی با آن صحبت می‌کنید می‌بینید مثلاً تمام نگرانی‌ش این است که "گل‌ازاون‌ها می‌گیرند و مثلاً ارکست قرار شده ساعت ۹ بیاد و یا مثلاً من می‌خواستم *Ordourve* بدم"، یعنی شما یک دفعه می‌بینید آخر کار اصلاً تمام ماجرای عروسی و ازدواج تبدیل شده به پذیرایی و مهمانی، و بسیاری از اوقات شما عروس و دامادی را می‌بینید که درب و داغون با یک خشم و غمی که چگونه این عروسی را به آخر برسانند. و این جاست که نشان می‌دهد حتی برای کارهای خوب هم ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که دیگر احتمالاً شور و شوقی باقی نمانده، چرا؟ برای این‌که خودمان را گرفتار کردیم، آدم‌های بیمار و گرفتار معلوم است شور و شوق برای کارهای خوب ندارند، چه برسد به کارهای عادی، درحالی‌که آدمی که سالم است برای حتی یک کار ساده‌ای که می‌خواهد بکند، آن شور و شوق را دارد.

۵۵- فایل چهارم 50:41

شماره ۵۵، کار و کوشش است. شما می‌دانید که بدون تردید کودکی که در اختیار ما نیست، ما را می‌سازد یا ویران می‌کند. و می‌دانیم در بزرگسالی که دو چیز است که ما را می‌سازد و ویران می‌کند، مهم‌تر از همه مسأله شغل و کار ماست و بعداً روابط ماست، به همین جهت است که در دنیای امروز وقتی که به شما بگویند کی هستید، اگر اسم شما را می‌دانند، بدون تردید مقصودشان این است که کار و شغل شما چیست. این است که وقتی من به شما می‌گویم Who are you? اگر اسم‌تان را می‌دانم، پاسخ می‌دهید من مهندس، من دندان‌پزشکم، خیلی ساده. بنابراین این کار است که ما را می‌سازد. امروز می‌دانیم که در طول تاریخ کار، بردگی و بندگی بوده، کار از آن خر و حیوان بوده. بعداً کار را ما به ماشین دادیم. اما امروز می‌دانیم، هیچ چیز به اندازه کار من و شما را نمی‌سازد. شغلی که من و شما داریم من و شما را می‌سازد. به همین جهت است که آن کسانی که شغل و کاری ندارند، یا شغل و کار خوبی ندارند، یا شغل و کارشان را دوست ندارند، از پا درمی‌آیند. به همین

جهت است که عمیقاً باور دارم که اگر شغلی دارید که آن را دوست دارید، در تمام عمرتان به یک اعتبار رنج نمی‌برید، یا کار نمی‌کنید، اما پول‌دار می‌شوید. ولی اگر کاری که شما می‌کنید شما را نمی‌سازد و از شما آدم بهتر و برتری نمی‌سازد، شما را از پا درمی‌آورد. به همین جهت است که انتخاب رشته تحصیلی و شغل مسأله بسیار جدی است. درحالی‌که برای بسیاری از ما فقط برای رفع نیازهای شماره یک هست و معلوم است که آن چیزی که از، کسی که از پا در می‌آید و چیزی که از هم پاشیده می‌شود بدون تردید من و شما می‌کنیم. مهم این است که در کاری که شروع می‌کنیم، این کار را شروع کنیم و تمام کنیم، که چرا این‌که چرا شروع می‌کنیم و تمام نمی‌کنیم را، وارد بحثش نمی‌خواهم بشوم، و بعداً آن را نه به بهترین صورت، به گونه‌ای که خوب خود ماست انجام بدهیم. همانطور که می‌دانید شعار من این است که **خوب خود باش، بهتر از دیگران نباش، بهترین، بدبختی است**. به همین جهت است که در این‌گونه موارد هم من کارم را انجام می‌دهم در حدی که خودم باهاش راحت‌تر، کاری که فکر می‌کنم از من آدم تازه‌ای می‌سازد. این همان بحثی است که در مسأله خوشبختی وجود دارد که وقتی من در حداکثر توان فیزیکی و روانی خودم حرکت می‌کنم و این شور و شوق را برای انجام فعالیت و کاری که دارم می‌کنم دارم، معلوم است که آن احساس خوب به من دست می‌دهد، بنابراین مسأله کار و کوشش مشخصه یک آدم سالم است و بنابراین بازنشستگی برای آن معنا ندارد، بازنشستگی برای آن معنایش این است که به جای ۵۰ ساعت می‌شود ۴۰ ساعت و ۳۰ ساعت و ۲۰ ساعت و ۱۰ ساعت و ۵ ساعت و معنای دیگرش این است که نوع کار را عوض می‌کند. شما روزی که آدمی هستید که بازنشسته می‌شوید معلوم است که هیچ وقت توی زندگی‌تان راحت و آسوده نبودید و هیچ وقت توی زندگی‌تان از کاری که کردید لذت نبردید، بنابراین دنبال بهانه‌ای می‌گردید که احتمالاً حقوقی بگیرید و در خانه بمانید. بازنشستگی فاجعه است و به همین جهت است که در کشورهایی که متوجه این مسأله بودند، هیچ وقت یک کسی را بازنشسته نمی‌کنند. این‌که بعد از ۳۰ سال، ۴۰ سال بگویند برو منزل! بلکه به تدریج کارش را و نوع کارش را تغییر می‌دهند. و به همین جهت است که می‌دانیم آدم‌هایی که بازنشسته می‌شوند در کار یا بازنشسته می‌شوند در زندگی، حتی به شش ماه عمرشان ادامه پیدا نمی‌کنند و از پا درمی‌آیند. انسان یک موجودی است که قرار است پر بزند، چون پرنده است و پرواز می‌کند، روزی که پر نزد برای مدت کوتاهی ممکن است احساس خوبی داشته باشد، بدون زحمت در هوا است ولی دیر یا زود به زمین خواهد خورد. به همین جهت است که مسأله کار و کوشش، موضوعی است که من و شما را می‌سازد. می‌دانیم که در طول تاریخ ما این نگاه را نداشتیم، احتمالاً از قرن شانزدهم است که چیزی به اسم کارمعنا پیدا کرده است و بی‌خود نیست که در بسیاری از موارد کار را در حد نوعی عبادت و نوعی خدمت و محبت به خود و دیگران می‌دانیم.

۵۶- فایل چهارم 54:16

شماره ۵۶، آدم سالم آدمی است کنجاو. آدمی است که می‌خواهد بداند، آدمی است که می‌خواهد سر در بیاورد، آدمی است که می‌خواهد بفهمد، معنایش این نیست که می‌خواهد بفهمد برای این‌که ازش سوء استفاده

کند، ولی تعجب نکنید حتی اگر به خانه کسی می‌روید، به دور و بر نگاه می‌کنید، اگر به اتاق خوابش می‌روید، به دور و بر نگاه می‌کنید، مادام که نمی‌خواهید از توی آن چیزی در بیاورید و به کسی حرفی بزنید و گزارشی بدهید، نشانه سلامتی شماست. حتی می‌خواهید بفهمید چه خبر است، گفتم، نه به خاطر تحقیر است، نه به خاطر مقایسه است، نه به خاطر... بلکه فقط به صرف دانستن است. میل به دانستن، میل به فهمیدن، میل به شناخت. به همین جهت است که شما وقتی بروید توی مهمانی، وقتی سر یک میزی می‌گذارند که ۱۰ نفر آدم دوروبر هستند که نمی‌شناسید، شما را باید خوشحال بکند، برای این که الان می‌تواند کنجکاوی شما را ارضاء کند، یک چیزهایی درباره یک مقدار آدم‌ها بدانید که احتمالاً شباهتی ممکن است به زندگی شما نداشته باشد. و به همین جهت است که یک چنین آدمی به دنبال تفاوت‌هاست، درحالی که آدم بیمار و گرفتار همیشه به دنبال شباهت‌هاست، یعنی همیشه می‌گردد ببیند کی شبیه و مانند او هست، و با آن چه که مختلف و متفاوت است، ابدأ کاری ندارد. بنابراین آدم سالم آدمی است کنجکاو، تا مرز فضولی، تا مرز فضولی، ولی بدون سوء استفاده. بنابراین اگر شما رفتید خانه یک کسی، اتاق خوابش را دیدید، آن زیرها را یک نگاه کردید ولی این را برای خودتان ازش استفاده کردید اشکالی ندارد، ولی اگر رفتید به یک کسی گفتید اتاق خواب فلانی چنین است، آن موقع اسمش دخالت است و بیماری و گرفتاری.

۵۷- فایل چهارم 55:38

شماره ۵۷، آدم سالم آدمی است سازنده **constructive**. همانطور که می‌دانید آدم سالم این فرض را دارد که زمین به اندازه کافی هست، بنابراین هر جا که لازم باشد من می‌روم خانه را می‌سازم. بسیاری از آدم‌های بیمار فرض‌شان بر این است که ما می‌خواهیم بدی‌ها را یا عیب و ایرادها را درست کنیم، ولی اول باید آن را خراب کنیم. برخی از اوقات در شرایط خاص، در یک وضعیت رهبری، ممکن است این معنا داشته باشد، ولی آدم سالم به دنبال این کار نیست. آدم سالم می‌رود یک زمین پیدا می‌کند، ساختمان و خانه را آن جا می‌سازد، چرا بیاید یک خانه خرابی را خراب کند، آن را remodel کند یا روی آن بسازد، این نیرو و انرژی را برای چه صرف کند؟ چون زمین هست، چون زمین هست. بنابراین فرض آدم سالم این است که وقتی که می‌توانم یک چیزی را بسازم، چرا چیزی را ویران کنم؟ بنابراین این آدم به دنبال این نیست که عیب را از بین ببرد، ایراد را از بین ببرد، با بدی‌ها بجنگد. اولاً شما می‌دانید به مجرد این که با بدی‌ها جنگیدید، اول باید بدی را بشناسید، همین قدر که بدی را شناختید، یعنی بدی را در مغزتان بردید، دوم برای این که بدی را خراب کنید، شما باید بدی کنید، و سوم این که تازه آخر کار شما چه کردید؟ شما یک عمله مخربی هستید که یک چیزی را که مال گذشته بوده و بد بوده را خراب کردید، ساختن و سازندگی موضوع دیگری است. و به همین جهت است که آدم سالم از این مرحله پرهیز می‌کند، به دنبال نابودی نیست، به دنبال تصحیح نیست، به دنبال پیدا کردن عیب و ایراد و بد و منفی نیست، کوششش در جهت این است که بروم آنجایی را که می‌شود ساخت، بسازم. و به همین جهت است که بسیاری از سازندگان کسانی بودند که فقط نیرو و انرژی خودشان را آن جا متوجه و متمرکز کردند. به جای احتمالاً حتی جنگیدن با مفاسد اجتماعی آمدند مدرسه بهتر، پدر و مادر بهتر را به وجود آوردند.

آن وقت است که می‌شود امیدوار بود که کار ساختن ما یک کار اصولی و اساسی است و احتمالاً من و شما را به جایی می‌رساند.

۵۸- فایل چهارم 57:33

شماره ۵۸، **مسأله آغازگری و خلاقیت است**. آدم سالم آدمی است که آغازگر است، یک کاری را شروع می‌کند که دیگران نکرده‌اند، از این که initiation داشته باشد اصلاً پروایی ندارد، یک کاری را برای اولین بار می‌کند، درحالی‌که آدم عادی و معمولی یا بیمار همیشه دنبال این است که کار دیگران را تقلید کند، می‌بیند چه جوری می‌شود کپی کرد، چگونه می‌شود مانند آن بود یا پا جای پای آن گذاشت. جز در شرایط استثنایی که مسائل اساسی مطرح است که آن یک بحثی دارد، ولی در بقیه موارد همیشه غلط است. شما قرار است آغازگر باشید، بنابراین بسیاری از مردم هستند که وقتی می‌گویند بفرمایید سر میز شام، اصلاً فکر می‌کنند که هرگز آن‌ها نباید راه بیفتند، بگذار یک عده‌ای بروند، یا بفرمایید سر مثلاً پیست رقص، نه بگذار شلوغ پلوغ بشود بعداً ما برویم. چون این‌ها هیچ وقت توانایی ندارند که آغازگر باشند، نفر اول هیچ چیزی باشند. و مسأله دوم، مسأله خلاقیت است. آدم سالم به خودش اجازه می‌دهد که هر چیزی را که می‌گیرد بدون این که اصالت آن موضوع را و بدون این که اعتبار و ارزش آن چه را که گرفته کم بکند، از خودش درش می‌گذارد، حتی وقتی شما بهش لطفه‌ای را می‌گویید، این را یک جور دیگر تغییر می‌دهد، وقتی بهش recipe غذایی را می‌دهید، یک کمی‌اش را عوض می‌کند، و بنابراین درش از خودش همیشه چیزی هست. یعنی مسأله خلاقیت موضوع بسیار مهمی است که توی این آدم هست. یعنی شما با یک آدمی روبرو هستید که در پی به وجود آوردن چیزی است که دیگری نیاورده و می‌داند این یک احساس فوق العاده خوبی است. به بچه‌ها نگاه کنید که وقتی حتی چهار تا لحاف را روی هم می‌گذارند، یا یک پتویی را می‌کشند روی چهار تا صندلی و می‌گویند این‌جا خانه من است و می‌روند آن زیرش، شما اصلاً به شکل و ریخت‌شان، به هیچانی که دارند، نگاه کنید که چه اندازه از آن دارند لذت می‌برند، چرا؟ برای این که یک چیزی را خلق کرده‌اند و انسان این‌جاست، دقیقاً بگذارید این نکته را عرض کنم که خدا خالق است و انسان هم خالق است، به همین جهت است که باور من این است که انسان مخلوق خداست و خالق خودش است. مسأله خلق در انسان همان شباهتی به خدا دارد، او خلق کرده و ما هم توانایی خلق کردن را داریم.

۵۹- فایل چهارم 59:32

شماره ۵۹، **آدم سالم آدمی است مشوق و اهل کمک و یاری**. مشوق، یعنی شما... یک کسی است که دیگران را تشویق می‌کند، یعنی به مجرد این که ببیند کسی کار خوبی می‌کند، کسی قدمی برداشته، آن را به نوعی حمایت می‌کند. همیشه یک جوری دستش پشت سر همه است که برای رفتن و بهتر شدن حرکت بکند، آدمی نیست که جلو آدم‌ها بایستد، آدمی نیست که به اعتراض و انتقاد برسد، به جنبه بد و منفی کار آن‌ها

برسد، ابدأ! شما حتی می‌دانید در جهت آموزش در کودکان دقیقاً باید همین کار را کرد. و در نتیجه مسأله تشویق مسأله reinforcement موضوع مهمی است و در عین حال کمک و یاری می‌کند. اگر بتواند کاری بکند، بدون این‌که انتظار و چشم‌داشتی داشته باشد انجام می‌دهد، برای این‌که او دارد آن کار را می‌کند. شما اگر بتوانید یک نفر را علاقمند کنید که کتاب بخواند، درحقیقت او را با صد تا دانشمند آشنا کردید، فقط شما یک اشتیاقی در او برای خواندن به وجود آوردید، قدم اول را شما برداشتید ولی او راه را تا آخر رفته، درست مانند پدر و مادری که به بچه راه رفتن را یاد می‌دهند و آن بچه است که همه زندگی را بعداً خواهد رفت. و مهم مسأله کمک و یاری است. امروز می‌دانید که از نظر علمی گفته می‌شود، اگر یک آدم،... آدم سالم کسی است که حداقل یک بار در روز می‌ایستد و می‌گوید من برای دیگری بدون هیچ چشم‌داشتی، بدون این‌که هیچ اهمیت داشته باشد، چه کار مهمی برای یکی دیگر می‌توانم بکنم؟ چون روزی که من از خودم بتوانم بیام بیرون و بایستم و بگویم من می‌خواهم برای یک کس دیگری یک کار مهمی بکنم، فقط به خاطر او، برای این‌که من قرار است برای دیگران کار بکنم، زندگی را بردید. تا این‌که یا همه به فکر خودم باشم یا فقط پرسش من این باشد که دیگران برای من چه کار می‌توانند بکنند که فاجعه است.

۶۰- فایل چهارم 61:05

شماره ۶۰، آدم سالم آدمی است که با اشتباه مسأله و مشکلی ندارد. می‌داند که اشتباه عادی است، انسان موجود ناقصی است، انسان از طریق اشتباهی در بیشتر موارد یاد می‌گیرد، کسی که از اشتباه می‌ترسد، هرگز کاری نمی‌کند و بنابراین موضوع را کاملاً فهمیده. اولاً، بد و غلط را با اشتباه یکی نمی‌داند، ما توی زندگی اشتباه می‌کنیم ولی کار بد و غلط نمی‌کنیم، جز موارد استثنایی. دوم، با اشتباه راحت است. به همین جهت است که آمادگی دارد که اشتباه بکند، ولی مهم این است که اگر اشتباه کرد اشتباهش را، بلافاصله می‌پذیرد، اگر این در ارتباط با دیگری بوده معذرتش را می‌خواهد، اگر با خودش بوده چرایی‌اش را پیدا می‌کند و کوشش می‌کند که از آن اشتباه بیاموزد. جمله‌ام را باز تکرار می‌کنم، آدم سالم می‌داند که در بیشتر موارد، تنها و تنها راه پیشرفت، تنها و تنها راه بهتر و برتر شدن، اشتباه است و غیر از این، راهی ندارد.

۶۱- فایل چهارم 62:04

شماره ۶۱، مسأله شکست است **defeat and failure**. آدم سالم می‌داند که مسأله شکست، یک واقعیت است. شکست از آن کسانی است که می‌خواهند یک کاری بکنند. به همین جهت است که آدم‌هایی که در هر زمینه‌ای کاری نکردند، هرگز هم شکست نخورده‌اند. شکست اصلاً پل پیروزی بعدی است. و به همین جهت است که مخصوصاً پدر و مادر قرار است که بچه‌ها را از کودکی با ورزش آشنا کنند. زیرا در هر ورزشی همیشه ۵۰٪ شکست است. مسأله شکست، معنایش شکستن من نیست. مسأله شکست، معنایش عیب و ایراد من نیست. مسأله شکست، معنایش این است که من به جایی رسیدم که جرأت مبارزه دارم و در این مبارزه همچنان

کم دارم و بنابراین باید بیشتر و بهتر را بیاموزم، بنابراین شکست از آن کسانی است که در زندگی موفق بودند. هر کس شکستی نداشته است، پیروزی ندارد.

۶۲- فایل چهارم 62:55

شماره ۶۲، آدم سالم قابلیت انعطاف دارد، flexible هست. درحالی که اصول و قواعدی را رعایت می کند، اما همه جا آمادگی انعطاف دارد. ما با قطعیت و مطلق سروکاری نداریم. بنابراین اگر قرار است بچه ها ساعت ۸ بخوابند همیشه می شود آن را تا حدودی به گونه ای در آورد، این که سر ساعت ۸ است باید چنین و چنان بشود، اینها، کارهای خطرناکی است. توی هیچ جای دنیا و در هیچ زمینه ای قرار نیست چنین باشد. من و شما همیشه باید بدانیم که قانون، ضروری نامطلوب است. قانون یک چیزی است که خط را می کشیم، جز در موارد استثنایی که احتمالاً پای دیگران یا مسائل جدی مطرح است، همیشه باید قابلیت انعطاف داشت. این flexibility و قابلیت انعطاف است که مسأله مهم است و دوستان در بحثی که درباره شخصیت ها کردند گفتند که مسأله اصلی و اساسی در شخصیت بیمار این است که به صورتی منجمد در آمده، و به صورتی structure شده که امکان تغییرش نیست، یعنی ساخت و زیربنا، توانایی، به هر حال، پذیرفتن دگرگونی های کم را، این جا و آن جا ندارد، بنابراین قابلیت انعطاف ندارد.

۶۳- فایل چهارم 64:04

شماره ۶۳، آدم سالم در زندگیش به حوادث و واقعیات جهان پاسخ می دهد، respond. معنای پاسخ این است که اوضاع را کامل ارزیابی می کند، علم را به کار می گیرد، اطلاعات را به کار می گیرد، مشورت می کند، می اندیشد، و بعداً به شرایط پاسخ می دهد. معنای پاسخ دادن این است که بسیاری از اوقات کاری نمی کند، یا همان زمان و همان موقع کاری نمی کند، درحالی که آدم بیمار و گرفتار به شرایط واکنش نشان می دهد، یعنی react می کند. یعنی قانون و قاعده طبیعت را به کار می گیرد، درست مانند تویی که به زمین زده می شود، بالا می آید یا برخی از اوقات حالت reflection یا انعکاس دارد، درست مانند نور. و می دانیم لایه های پایین مغز جنبه انعکاسی دارند، لایه میانی یا آنچه که به عنوان limbic system می شناسیم، جنبه reaction دارد، درحالی که آن کسی که از سلامت و عقل برخوردار است، معلوم است که به جهان پاسخ می دهد، او به شرایط پاسخ می دهد. هر سه آن ها با R هستند Reflection, Reaction and Respond. اما نوع زندگی این آدم، آدمی است که به شرایط پاسخ می دهد. پاسخ، بسیاری از اوقات این است که هیچ کاری نمی کند. شما می دانید که رفتاری فرهنگی ما این است که وقتی یک مسأله ای اتفاق می افتد بسیاری از ما می گوئیم باید یک کاری کرد، نه! فقط باید کار خوب کرد، اگر نمی دانیم بهترین کار یا کار خوب چی است، بهتر است که هیچ کاری نکنیم. من و شما قرار است که کار درست و خوب را بکنیم، نه این که همیشه باید یک کاری بکنیم. بچه یک کاری کرده نمی دانیم

چه کار کنیم، بهتر است که هیچ کاری نکنیم، هیچ کاری نکنیم، تا این که احتمالاً کاری بکنیم که کار بد و غلطی باشد و مطمئن نیستیم.

۶۴- فایل چهارم 65:37

شماره ۶۴، آدم سالم آدمی است که در کنترل است، یعنی این آدم هست **self-control** و آدمی است که منضبط است **self-discipline**. می‌دانیم که مشکل مردم دنیا در طول تاریخ این بوده که می‌خواهند دیگران را کنترل کنند و می‌دانیم که روزی که خواستید دیگران را کنترل کنید، شما یک پیامی فرستادید که من خودم در کنترل نیستم. هر کسی که خودش در کنترل است، کاری به کنترل دیگران ندارد. هر آدمی که می‌خواهد دیگران را کنترل کند، معنایش این هست که کنترل خودش از دستش در رفته و به همین جهت است که نشانه اضطراب است، نشانه نوعی احساس خطر، و برخی از اوقات احساس حقارت از یک طرف و احساس برتری از جانب دیگر است. و مسأله دوم مسأله **discipline** و انضباط است. یعنی آدم سالم، آدمی است که منضبط است. به خودش در زمان و مکانی که باید فرمان می‌دهد که باید پاشی، وقت خواب است، حالا باید بخوانی... قابلیت انعطاف دارد، به ندای درون خودش توجه می‌کند، گفتگو و مکالمه‌ای با خودش دارد، ولی در بسیاری از موارد محکم **firm** در مقابل خودش می‌ایستد. تمام آدم‌های موفق و خوشبخت دنیا **self-control** and **self-discipline**، اساس ویژگی روانی‌شان بوده و به همین جهت است که در زندگی توانسته‌اند پیش بروند.

۶۵- فایل چهارم 66:54

شماره ۶۵، تفاوت احساس و اندیشه است. آدم سالم، خبر از این دارد که احساس **feeling and emotion** با آنچه که **thinking**، تفکر اوست، با هم متفاوتند. اصلاً از دو جای مختلف می‌آیند، دو نوع هویت و ماهیت متفاوت دارند و این را تفکیک می‌کند. یعنی می‌داند چه چیزی را احتمالاً حس و احساس می‌کند و دوست دارد، و چه چیزی واقعیت است و عقل و علم و درست است. این تفاوت میان درست و دوست برای انسان سالم موضوع بسیار مهمی است. متأسفانه بسیاری از مردم آن چه را که دوست دارند درست می‌دانند، یا آن چه که درست می‌دانند را دوست دارند، درحالی که من و شما در بسیاری از موارد باید بدانیم چیزی را دوست داریم، اما درست نمی‌دانیم یا چیزی که درست است را دوست نداریم، روزی که این‌ها را توانستیم تفکیک بکنیم، احتمالاً نزدیک به ویژگی‌های فردی می‌شویم که از سلامت روانی برخوردار است.

دوستان خوب و عزیز دنباله صحبت‌مان را درباره ویژگی‌ها و صفات فرد سالم به آگاهی‌تان می‌رسانم و ادامه می‌دهم.

۶۶- فایل پنجم 00:09

شماره ۶۶، آدم سالم آدمی است **قدردان و قدرشناس**. یعنی کسی است که انسان‌ها را در جایگاه و پایگاه خودشان می‌بیند. برای کاری که کردند، برای فرصت و موقعیتی که به وجود آوردند اهمیت و ارزش قائل است و قدردان و قدرشناس است و آن را به گونه‌های مختلفی، حتی با جمله و کلامی کوتاه هم که شده ابراز می‌کند. و همانطور که می‌دانید یکی از حسرت‌ها و افسوس‌های بسیاری از مردم دنیا این است که هیچ وقت قدرشان دانسته نشده و ارزش‌شان شناخته نشده. بنابراین قدردانی و قدرشناسی، هر کسی را در جایگاه و پایگاه خودش آن‌گونه که هست، پذیرفتن، پسندیدن و احتمالاً درباره‌اش به هرگونه‌ای که درست و مناسب است، صحبت کردن. بنابراین آدم سالم آدمی است قدردان و قدرشناس، ولی در عین حال از این‌که دیگران ممکن است قدر او را ندانند و قدرش را نشناسند احساس بدی نمی‌کند. زیرا این را به آن‌گونه نگاه می‌کند که اولاً نمی‌دانند و تازه بر فرض که بدانند، ای بسا نمی‌دانند چگونه باید ابراز کنند و آیا اصلاً ابرازش درست و مناسب است و از همه این‌ها گذشته، او قرار است کار درست و خوب خودش را بکند، اعم از این‌که دیگران قدردان و قدرشناس باشند یا نباشند، اما او در ارتباط با دیگران قدردان و قدرشناس است.

۶۷- فایل پنجم 01:24

شماره ۶۷، آدم سالم آدمی است که **عقیده و نظر خودش را ابراز می‌کند**. این را با بازی و فریب‌کاری بیان نمی‌کند، ترس و وحشتی از بیانش ندارد، آمادگی کامل برای تصحیح و تغییرش دارد، ولی اظهار عقیده می‌کند و نگران این نیست که احتمالاً حرفش، نظرش و عقیده‌اش درست نباشد یا مناسب نباشد و یا احتمالاً بعد از ابرازش، با توضیح و توجیه‌های عجیب و غریب کوشش نمی‌کند مطلب را به شکل و فرم دیگری دربیانورد و در بیشتر موارد هم، آن زمانی که نمی‌داند و نمی‌فهمد به راحتی ابراز می‌کند. این یکی از آن موارد مهم درباره پرورش و تعلیم و تربیت کودک است که بچه‌ها باید حداقل، روزی یک بار از پدر و مادر بشنوند که نمی‌دانند. یعنی پدر و مادر نمی‌دانند و نمی‌فهمند تا بچه به یک آرامشی برسد و بداند که ندانستن و نفهمیدن و یا نتوانستن، عیب و ایراد انسان نیست. ندانستن میل به دانستن و یا علاقه به انجام دادن است که انسان می‌تواند در مورد خودش، پرسشی داشته باشد. بنابراین به راحتی عقیده و نظر خودش را ابراز می‌کند و این عقیده و نظر را به عنوان عقیده و نظر خودش، نه عقیده و نظر درباره دیگران، آن هم نه عقیده و نظر در اعتراض با دیگران. چون همیشه و در بیشتر موارد اگر نه همیشه، می‌شود مطلب را به گونه‌ای ارائه کرد که دیگرانی که مختلف و متفاوت هستند هم، احساس خشمی و یا دشمنی و یا حمله نکنند.

۶۸- فایل پنجم 02:58

شماره ۶۸، آدم سالم به **دنبال حق خودش و حق دیگران است**. حق دیگران را در حدی که به او مربوط است، ولی حق خودش را می‌خواهد و از حق خودش، آن‌چه که مربوط به اوست، نمی‌گذرد. البته با این واقعیت

آشنا است که آن زمانی که احتمالاً فکر می‌کنید ۱۰۰٪ حق با شماست حتی ۷۰٪ هم حق با شما نیست و آن زمانی که فکر می‌کنید ۷۰٪ حق با شماست، حتماً حق با طرف مقابل است. و تازه آن را به صورت یک نظر مطرح می‌کند و به صورت یک انتظار، ولی آماده برای توضیح و توجیه است، اما برای حق خودش می‌ایستد و چنین باوری ندارد که انسان باید از حق خودش بگذرد یا بهتر است از حق خودش بگذرد و از حق خود گذشته نشانه خوبی انسان است. تقریباً هیچ‌وقت نیست، و معمولاً ریشه اصلی و اساسی مسأله یا شرم است، یا ترس است. و این دو هست که دلیل این می‌شود که در بیشتر موارد من و شما برای احقاق حق خودمان نایستیم و غالب آدم‌هایی که برای احقاق حق خودشان نمی‌ایستند، در جای دیگران به حقوق دیگران تجاوز می‌کنند و چون به صورت آدم‌های منفعل پرخاشگر هستند، تحمل می‌کنند، تحمل می‌کنند، تا بالاخره منفجر بشوند. و به همین جهت است که وقتی یک انسان حرفش را می‌زند، حقش را می‌خواهد و به صورت راحت و آسوده آن را طرح می‌کند و به عنوان جایگاه و پایگاهی که دارد و یا انتظار و نظری که دارد، احتمالاً در بیشتر موارد متوجه می‌شود که به آن حدت و شدتی که فکر می‌کرد نیست. من بارها درباره موضوعی مطمئن مطمئن بودم و با وجودی که با دقت به مسأله توجه کردم که احتمالاً حق با من است، وقتی که توضیح دیگری را متوجه شدم یا شنیدم، به این نتیجه رسیدم که ابداً حرف و نظر من درست نبوده. بنابراین با این فرض و نظر که می‌توانیم آن‌چه را که ما درست و حق خودمان می‌دانیم، حق ما نباشد، باید ابراز کنیم. اما وقتی به حق دیگران می‌رسد، بیش از آن قرار است پافشاری کنیم، مخصوصاً وقتی که مطمئن هستیم. این جاست که تفاوت انسان در ارتباط خودش با دیگران مشخص می‌شود. به علاوه در دنیایی که پر از ظلم و بیداد هست و این جاست که انسان سالم کسی است که ممکن است در خصوص بیان حق خودش، کمی این‌جا و آن‌جا رعایت کند، اما وقتی به حق دیگری می‌رسد، و به همین دلیل است که بسیاری از مردم سالم باورش‌شان این است که من ممکن است از آن‌چه که مربوط به خودم است به دلایلی بگذرم یا توجه و اعتنایی نکنم ولی در مورد دیگری نه، و این شرط اخلاق و انسانیت، مخصوصاً در دنیای پر از ظلم و زور من و شماست.

۶۹- فایل پنجم 05:31

شماره ۶۹، آدم سالم آدمی است معتدل و میانه‌رو. این دعا که "خدایا اعتدالی بخش" دعای بزرگی است. ما در زندگی وقتی که به افراط و تفریط کشیده می‌شویم، جز در شرایط استثنایی، احتمالاً یا بیماریم، یا درگیر بیماری اجتماعی و یا احتمالاً فرهنگی شدیم. به همین جهت است که آدم سالم در بیشتر موارد معتدل است، میانه‌رو است، و موضوع‌ها را در آن حد وسط و میانه می‌بیند و به همین جهت است که توان این را دارد که واقعیات را بیشتر و بهتر درک کند و درست است که ممکن است در جزئی از موارد، بیشتر به سمت چپ و راست گرایش یا توجهی داشته باشد، اما بدون تردید در بسیاری از موارد اعتدال و میانه‌روی بهترین است.

۷۰- فایل پنجم 06:20

شماره ۷۰، مسأله کارآمدی و کارایی است. یعنی شما با کسی روبرو هستید که efficient است و فردی است که effective. ببینید، آدم سالم کارآمد است. کارآمدی به معنای این است که با کمترین امکانات یا هزینه بیشترین نتیجه گرفته می‌شود، درحالی‌که اصولی رعایت می‌شود. و مؤثر بودن و مفید بودن، وقتی است که کاری که انجام می‌شود، من و شما را به هدف می‌رساند. بسیاری از مردم دنیا کاری را می‌کنند که تفاوتی در آن‌چه که مورد نظرشان است نمی‌کند، درست مانند آدمی که می‌خواهد به منزل دوستش برود که ده مایل فاصله دارد و فقط پنج مایل را می‌رود و یا احتمالاً در بیان مطلبی به گونه‌ای مسأله‌اش را ارائه می‌دهد که احتمالاً هدف مورد نظرش به دست نمی‌آید. بنابراین مسأله اصلی و اساسی این است که من و شما در آن‌چه که انجام می‌دهیم مسأله کارآمدی و کارایی را داشته باشیم و متوجه باشیم که خیلی از اوقات انجام دادن برخی یا جزئی از کارها، به جای این‌که مفید باشد، حتی مضر است. و به همین دلیل است که بسیاری از مردم در کار تربیت فرزندان‌شان، ارتباط با دیگران، یا حل مسائل و مشکلات تا جایی می‌روند و آن را نیمه‌کاره رها می‌کنند. زیرا نیرو و انرژی خودشان را هدر دادند و تباه کردند. به همین دلیل است که آدم سالم آدمی است که با حداقل امکانات بیشترین نتیجه را می‌گیرد. می‌دانید، اصولاً نگاهی اقتصادی به موضوعات دارد و اقتصاد همیشه استفاده از کمترین برای رسیدن به بیشترین و در مسائل اخلاقی بهترین هست.

۷۱- فایل پنجم 08:01

شماره ۷۱، آدم سالم آدمی است خودجوش، خودزا. آدمی است spontaneous. یعنی شما با آدم سالم وقتی روبرو می‌شوید، قرار نیست که درباره مسائل جزئی، حالا به موضوعها همه طرفش نگاه کند و یا احتمالاً همیشه احتیاج به تمرین و تکرار داشته باشد. شما می‌دانید، آدم نرمال و گرفتار اگر احتمالاً می‌خواهد حتی به یک کسی تسلیتی بگوید، ممکن است چند بار آن را برای خودش تکرار کند. علتش هم این است که می‌خواهد چیزی خوب در بیاید. اصلاً مسأله مرگ آن آدم، داغ آن آدم، رابطه‌اش برایش مطرح نیست، مسأله‌اش این است که من چطور حرفم را بزنم، چگونه صحبت‌م را ارائه بدهم. درحالی‌که برای آدم سالم، مسأله خودجوشی است. ممکن است در یک مرحله‌ای وقتی با وجودی که فکر می‌کند باید تسلیتی بگوید، آن‌جا برود و همین‌طور فقط به آن آدم نگاه کند، آن آدم را در آغوش بگیرد و هیچ حرفی برای گفتن حتی نداشته باشد، برای این‌که فکر می‌کند حال و احساس و نگاه آن‌ها، بهترین گفتگو را خواهد داشت. بنابراین، این خودجوشی و خودزایی و به نوعی حتی حاضر جوابی، آماده برای پاسخ دادن، خودش نشان دهنده راحتی انسان است، اگر در حد خودش باشد. به همین جهت است که وقتی شما با یک آدم سالم برخورد می‌کنید و بهش می‌گویید برویم مثلاً فرض کنید سینما، احتمالاً فکر می‌کند که خوب است برویم. درحالی‌که یک آدم عادی و یا آدم گرفتار حرفش این است که "تو چرا از شش ماه قبل به من نگفتی، کدوم فیلم می‌خواهیم بریم، کجا می‌خواهیم بریم، چرا باید بریم، چیه موضوع؟"، و شما یک دفعه متوجه می‌شوید که با یک آدمی روبرو هستید که همیشه باید با طرح و برنامه و

پیش‌بینی و پیش‌گیری، به دلیل اضطراب و نگرانی آماده بشود، درحالی‌که آدم خودجوش، خیلی راحت بهش می‌گوید "بریم سفر، - کی؟ و برنامه‌ها را به هم می‌ریزه، بذار دو تا تلفنی بکنم، چهار تا قرار رو به هم می‌زنم و با هم می‌تونیم بریم." آدم سالم spontaneous است، خود به خودی است، خودجوش است، و بنابراین در جهانی زندگی می‌کند که برای خودش آزادی و حق انتخاب قائل است، البته مسئولیت را می‌پذیرد و پیامدش را قبول می‌کند ولی توانایی این کار را دارد.

۷۲- فایل پنجم 09:58

شماره ۷۲، آدم سالم آدمی است شجاع. البته می‌دانید شجاعت یک حدی دارد و با حماقت یا لغات دیگری می‌تواند نزدیک باشد. ولی شما با یک آدمی روبرو هستید که قبول خطر می‌کند، قبول ریسک می‌کند. نیچه فریاد زد که خطرناک زندگی کنید و ما می‌دانیم دنیا از آن کسانی است که بیشتر از آنی که دارند، می‌خواهند و به همین جهت است که بیشتر از آن چیزی می‌شوند که هستند. و بنابراین در بسیاری از موارد محافظه کار بودن، محتاط بودن مسأله‌ای را حل نمی‌کند. در بسیاری از موارد، حتی وضع بد را بدتر می‌کند. بنابراین شما با آدم سالم وقتی روبرو هستید، در او یک شجاعتی می‌بینید، توانایی انجام کاری را، برداشتن قدمی را. و به‌هر حال می‌پذیرد که اگر No Gods, No Glory. اگر واقعاً آن توانایی را برای پذیرفتن ضرر و خطر ندارید و به استقبال ضرر و خطر نمی‌روید، احتمالاً ضرر و خطر در بدترین شرایط سراغ شما خواهد آمد. بنابراین شما با یک آدم شجاع روبرو هستید.

۷۳- فایل پنجم 11:01

شماره ۷۳، آدم سالم آدمی است اهل مطالعه. و امروز تقریباً ۵ ساعت مطالعه، نه احتمالاً خواندن بسیاری از این روزنامه‌ها و مجلات که خواندنش تازه بدآموزی دارد و یا احتمالاً آن‌چه را که انسان آموخته را از یاد انسان می‌برد، مطالعه‌ای که مفید و سازنده هست را پیشنهاد می‌کنم. بنابراین، یک آدم سالم می‌خواند و البته ممکن است این خواندن به صورت شنیدن هم باشد. چون برخی از آدم‌ها از طریق گوش‌شان بهتر می‌توانند بشنوند. ولی مطالب، مهم است که از کجا می‌آید. وقتی شما به رادیو و یا تلویزیون، جز در شرایط استثنایی، توجه می‌کنید، آن واقعاً مطالعه نیست. برای این‌که از عمقی و دقت لازم برخوردار نیست. اما ممکن است مطلبی روی یک CD آمده باشد و یا کتابی به صورت CD آمده باشد، در آن صورت موضوع کاملاً متفاوت است. وقتی ما در دنیایی هستیم که با توجه به این‌که در هر روز بیش از ۶۰ هزار صفحه مطلب تازه علمی بیرون می‌آید، دیگر هفته‌ای پنج ساعت مطالعه در هر رشته‌ای من و شما را می‌تواند در مسیر کاروانی قرار بدهد که با سرعت دارد می‌رود، ولی من و شما به نوعی خودمان را به آن کوشش می‌کنیم برسانیم.

۷۴- فایل پنجم 12:10

شماره ۷۴، آدم سالم آدمی است خوشحال و شاد و خندان. شما می‌دانید که گفته شده که تا زمانی که انسان می‌گیرد و می‌خندد، معنایش این است که زنده است و امیدی برای بهتر شدن و بهبودش هست. و می‌دانیم که خنده بدون تردید اصلاً نوعی درمان است. امروز حتی نوعی خنده‌درمانی داریم که مطالعات نشان می‌دهد چگونه بر روی مغز اثر مثبتی می‌گذارد. می‌دانیم که مسأله شادی نشان‌دهنده نه تنها وجود واقعی انسان، بلکه کودک انسانی است و به همین جهت است که باور من این است که آدم سالم آدمی است که اقلماً روزی یک ساعت می‌خندد. و اگر کمتر از روزی یک ساعت می‌خندید، احتمالاً سالم نیستید. و اگر معمولاً با این مساله روبرو هستید که چطور می‌شود روزی یک ساعت خندید، کافی است عریان بشوید، لخت بشوید جلوی آینه، احتمالاً خواهید خندید. البته ممکن است بعداً گریان بشوید، ولی به‌هرحال اولش موجب خنده خواهد بود. اگر هم کم آوردید، می‌توانید از دوستانی که علاقمندید خواهش کنید که همان کار را برای شما بکنند! بنابراین انسان باید دنبال موضوع برای خنده بگردد. سلامت روانی و نشانه امنیت و آرامش و راحتی در این خندیدن است. حتی خنده بلند، خنده‌ای که احتمالاً شما می‌توانید به مقدار زیادی احساس کنید که به نوعی کنترل زمان و مکان را یا محیط‌تان را از دست دادید. بنابراین اگر اهل شادی و خنده نیستید، احتمالاً زندگی غم‌انگیزی خواهید داشت. یکی از تعریف‌هایی که در طول تاریخ برای انسان شده این است که انسان حیوان خندانی است. علتش این است که این شادی و لذت را می‌تواند داشته باشد و همچنان در این‌باره می‌شود این نظر را داشت.

۷۵- فایل پنجم 13:46

شماره ۷۵، آدم سالم آدمی است که اهل تفریح است، اهل خوش‌گذرانی است. یکی از گرفتاری‌های بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ ما این است که حرف این است که شما فعلاً درس بخوانید و هیچ کاری نکنید و بعداً سربازی بروید و هیچ کاری نمی‌توانید بکنید و بعداً بروید کار بگیرید و خانه و زندگی بسازید و بعداً ازدواج بکنید و این بچه‌ها را بزرگ بکنید و بعداً چون آن بچه‌هایی که شما بزرگ کردید، مانند خودتان عیب و ایرادی دارند، بچه‌های آن‌ها را هم بزرگ بکنید و بعد در سن ۷۰، ۸۰ سالگی با خاطر آسوده بروید و از زندگی لذت ببرید و دور جهان بچرخید، درحالی‌که شما احتمالاً دور خودتان هم دیگر نمی‌توانید بچرخید و امکان این را ندارید که حتی بفهمید دوروبر شما چه خبر هست. به همین دلیل است که آدم سالم آدمی است که تفریح را هر روز دارد. باور من این است که اگر شما اهل تفریح نیستید، زندگی را باختید. هرگز فکر نکنید که ما فعلاً درس می‌خوانیم یا کار می‌کنیم و بعداً تفریح می‌کنیم. هرگز چنین اتفاقی نخواهد افتاد. به همین جهت است که قرار است تفریح جزئی از زندگی باشد. اصلاً در مسیر یادگیری، یادگیری با فاصله است که کار می‌کند. ما توی این دنیا نیامدیم که کار بکنیم و درس بخوانیم. ما آمدیم توی این دنیا، زندگی کنیم و خوب زندگی کنیم. به ما گفتند که نیازهایی داریم، باید نیازها را برآورده کنیم، پس به خاطر رفع این نیازها باید کار بکنیم. بنابراین ۳۰ تا ۵۰ ساعت کار، در شرایط مختلف و متفاوت عادی است. اما این‌که من و شما فکر کنیم که آمدیم در این دنیا کار بکنیم، حتماً بیماری است و امروز می‌دانیم آدم‌هایی که کار بسیار می‌کنند یا workaholic هستند حتماً

آدم‌های تنها و جدا هستند. حتماً آدم‌هایی هستند که مایل نیستند حس کنند و جهان را احساس کنند و زندگی بکنند. بنابراین تفریح جزء اصلی و اساسی زندگی است. حتی شما می‌دانید در حیوانات مسأله بازی و تفریح جزء مراحل اولیه رشد و سلامت آن‌هاست و به همین دلیل است که اگر اهل تفریح نیستید، زندگی را باختید. زندگی که این قدر سفت و محکم بگیرد، با شما بسیار سخت و سفت و محکم برخورد خواهد کرد.

۷۶- فایل پنجم 15:52

شماره ۷۶، آدم سالم آدمی است خوش مشرب، **sense of humor**. یعنی آدمی است که هم بیانش را دارد، هم حالش را دارد، هم آن را حس و احساس می‌کند، هم به دنبالش هست. بسیاری از مردم هستند که آن چنان خشکند و سختند که اصلاً تحمل‌شان غیرممکن است. این ماجرای وقار، این ماجرای سنگینی، این‌ها بیماری‌های فرهنگی است. انسان سالم انسانی است که سبک حرکت می‌کند، نه این‌که سنگین قدم برمی‌دارد. و بسیاری از اوقات این گفتگو که حتی می‌دانید در فرهنگ ما بود که مخصوصاً دختر قرار نیست بخندد و اگر دختر بخندد آبرو می‌رود، یا اگر احتمالاً می‌خندی دندان‌های تو نباید دیده بشود، این‌ها یک گرفتاری است که هم به مسأله تفریح، هم به مسأله خوش‌مشرب نبودن آدم‌ها مرتبط است. امروز یکی از ۵ علامت و یا ۵ موضوعی که آدم‌ها را در ازدواج جلب و جذب می‌کند، **sense of humor** است و بنابراین بهتر است در این زمینه یک کاری بکنیم. و غالب اوقات نداشتن **sense of humor** نشانه این است که آن چنان غم و درد در درون دارم و آن چنان ترس و وحشت و شرم و گناه، که می‌دانم اگر آن را آزاد، و یا در چارچوب کلماتی که معمول و مرسوم و یا واقعیات نیست ابراز کنم، احتمالاً خودم را لو دادم و آبروی خودم را بردم. بنابراین داشتن حالت شوخی، حالت خنده، شادی، شوخ‌طبعی، بذله‌گویی، لطیفه، مشخصه انسان سالمی است که همچنان درست مانند گیاهی که گل خودش را نشان می‌دهد، می‌خواهد آن قسمت وجودی و اساسی خودش را نشان بدهد.

۷۷- فایل پنجم 17:36

شماره ۷۷، مسأله سلامت فیزیکی و روانی است. آدم سالم مواظب سلامت فیزیکی و سلامت روانی خودش هست. او نمی‌تواند نسبت به بدن خودش بی‌اعتنا باشد و فرضش بر این باشد که یا خود بدن کار خودش را می‌کند، و یا احتمالاً من به بدنم اهمیت نمی‌دهم. این ماجرای تفکیک میان ماده و روح و روان، یکی از خطرناک‌ترین کارهاست. سلامت فیزیکی شرط اصلی و اساسی سلامت روانی است. شما اگر بدن سالمی نداشته باشید، اگر مواظبت و مراقبت از بدن خودتان نکنید، حتماً حتماً سلامت روانی و زندگی خوب نخواهید داشت. و در خصوص سلامت روانی همانطور که می‌دانید، ما امروز اصولی را داریم و می‌دانیم و می‌شناسیم و برتر و بالاتر آن‌چه که به عنوان روان‌درمانی و **therapy** هست که من نامش را حمام روانی می‌گذارم، پدیده‌ای است لازم، برای هر کسی که اقلماً هفته‌ای یک ساعت یک چنین نظافتی را از روان خودش داشته باشد و این حمام روانی را انجام بدهد. بنابراین سلامت فیزیکی و سلامت روانی موضوع اصلی و اساسی است.

۷۸- فایل پنجم 18:39

شماره ۷۸، تغذیه و بهداشت درست است. امروز دو چیز را می‌دانیم. یکی این که بدن ما درست مانند اتومبیلی است که بنزین می‌خواهد و نرسیدن به موقع و درست بنزین آن را از کار می‌اندازد، و مطلب دیگری که در خصوص تغذیه و بهداشت وجود دارد این است که نوع غذا و چگونگی خوردن شما در ضمیر و ذهن شما، در حس و احساس شما، در تفکر و تعقل شما، در باورها و اعتقادات شما اثر بسیار مشخص و معینی دارد. بنابراین جوامع بر اساس نوع حتی غذایی که می‌خورند، ویژگی‌های روانی خاصی پیدا می‌کنند. و به همین دلیل است که موضوع تغذیه و بهداشت که خوشبختانه بهش توجهی شده، زیرا در طول تاریخ مسأله پزشکی، مسأله بیماری بوده نه مسأله سلامتی، ولی خوشبختانه اخیراً توجه شده و به این قسمت از دانش بشری توجه ویژه‌ای مبذول شده و تا برسد وارد سیستم زندگی مردمان عادی بشود، راه طولانی در پیش هست، ولی خوشبختانه قدم‌های اولیه برداشته شده، آدم سالم مواظب مسأله تغذیه و رعایت اصول بهداشتی هست.

۷۹- فایل پنجم 19:43

شماره ۷۹، آدم سالم به خواب و راحت و استراحت خودش بسیار اهمیت می‌دهد. امروز می‌دانیم که اولاً، ذهن در بسیاری از موارد در وقت خواب فعال‌تر از دوران بیداری است. امروز می‌دانیم که خواب حتماً به اهمیت بیداری است و آن کسی که خواب خوبی ندارد، بیداری خوب و روز خوبی ندارد. امروز می‌دانیم که عمر طولانی‌تر، داشتن توجه و تمرکز بیشتر، کاهش در میزان بیماری‌های فیزیکی و حتی روانی، استفاده بیشتر از توانایی‌های ذهنی، دقیقاً به مسأله کمیت خواب که ۷ ساعت و نیم است بین ۲۰ تا ۸۰، و کیفیت خواب که داشتن خواب سنگین و عمیق است که در هر دوره ۹۰ دقیقه‌ای، اقلماً ۲۰ تا ۲۵ دقیقه وارد امواج دلتا، یعنی ۱/۲ سیکل تا ۴ سیکل، یا حداقل بتا، ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه بشویم، شرط کمیت و کیفیت خواب خوب است. هر کسی که خواب خوبی ندارد، حتماً بیداری ندارد. و به همین جهت است که با خواب نباید برخوردی کرد که پدیده‌ای است غیرضروری، و متأسفانه آن‌گونه که در فرهنگ ماست، خواب اصولاً از آن آدم تنبل بیکاره است. و به همین جهت است که برخی از اوقات حرف این است که این قدر نخواب و آن زمان که مردی وقت داری که هر چی بخواهی بخوابی. موضوع خواب را باید به اندازه بیداری بهش اهمیت داد و به همین جهت است که سالم‌ترین فرد کسی است که هر شب در یک زمان می‌خوابد و خودش بدون هیچ عامل خارجی مانند ساعت یا زنگ ساعت بیدار می‌شود. کسانی که در ساعت‌های مختلف می‌خوابند، کسانی که در مدت‌های متفاوت می‌خوابند، حتماً به بدن خودشان آسیب می‌زنند. و در عین حال می‌دانیم که وقت خواب حتماً وقتی است که خورشید نباشد و بنابراین شب‌بیداران روز خواب با مسأله و مشکل فراوانی روبرو هستند.

۸۰- فایل پنجم 21:54

مورد شماره ۸۰، مسأله نظافت و تمیز بودن است. شما می‌دانید که موضوع پاکی بدن و پاکی روان مسأله بسیار مهمی هست. می‌دانیم اشیایی هستند که برای ذهن و ضمیر و برای بدن من و شما کثیف و خارجی هستند. ولی توجه به مسأله نظافت باید در حدی باشد که با اصول پزشکی و بهداشتی سازگاری دارد و با توجه به فرصت و امکانات من و شما اهمیتی دارد و معلوم است که کنار این نظافت، مسأله آرایش و زیبایی هم خواهد آمد. و امروز در دنیایی هستیم که خوشبختانه در بسیاری از موارد به خاطر پیشرفت‌های علمی، کار را می‌توانند ساده کنند، ولی در عین حال پیشنهادهایی دارند که بسیاری از اوقات زندگی من و شما را می‌تواند مختل کند. به‌رحال، رعایت نظافت اهمیت دارد و ضمناً در خصوص نظافت می‌دانیم که این پاکی و این نظافت یک حدی دارد که گرچه در جوامع مختلف و شرایط کمی متفاوت است، ولی حد معقولی دارد. از حدی که بگذرد به عنوان وسواس، به عنوان گرفتاری پیدا می‌شود و در آدم‌های بیمار هم می‌شود آن را به راحتی دید.

۸۱- فایل پنجم 23:02

شماره ۸۱، رعایت آداب و ادب است. آدم سالم آدمی است که آداب اجتماعی، manner اجتماعی، آن‌چه که از او به عنوان یک فردی که رعایت یک اصولی را می‌کند، می‌شود نام برد. و ضمناً رعایت ادب را یعنی قراردادن انسان را و پذیرفتن حرمت انسانی را و پذیرفتن جا و مقام او را در هر کجا که او هست یا خودش مایل هست را رعایت می‌کند. من و شما حتی می‌دانیم در جهت افکار، آزادی افکار داریم. هر چه را می‌توانیم فکر کنیم، و یا احتمالاً اگر بخواهیم مقاومت کنیم، در این زمینه شکست خواهیم خورد. بنابراین انسان آزادی افکار دارد. در خصوص گفتار، مسأله آداب و ادب است. یعنی من در کجا هستم، آدابی که در آن جا هست، آن‌چه که پذیرفته شده چه است و رعایت ادب است و معلوم است که رعایت یک اصولی در ارتباطات اهمیت دارد. آدم سالم درحالی که راحت و آسوده است، درحالی که حرفش را می‌زند، درحالی که نظرش را بیان می‌کند، درحالی که برای حقش می‌ایستد، درحالی که از بیان مخالفت با عقیده و نظری به هیچ وجه کوتاهی نمی‌کند، رعایت آداب و ادب را می‌کند. و به همین جهت است که موضوع را در حد یک گفتگو، در حد یک داد و ستد ذهنی و یا فکری می‌کشاند، تا این که مسأله را فردی و شخصی کند. بنابراین رعایت آداب و ادب، ویژگی انسان سالم است.

۸۲- فایل پنجم 24:23

شماره ۸۲، مسأله ورزش یا sport است. امروز می‌دانیم که بعد از تولد انسان، دو چیز است که هنوز اجازه می‌دهد که سلول‌های مغزی تولید بشوند. یکی تجربیات جالب تازه است، یعنی new exciting experience و دوم، بدون تردید sport است. کودک انسانی درگیر بازی هست تا حدود پنج، شش سالگی. ولی از شش سالگی به بعد وارد مرحله‌ای می‌شود که به عنوان sport و یا ورزش می‌شناسیم. و امروز می‌دانیم بین شش تا هجده سالگی، احتمالاً بزرگترین عامل رشد عقل و افزایش توانایی‌های هوشی، حتماً ورزش است. و می‌دانیم که ورزش

به دلیل ماهیت ارتباطش با طبیعت، و به خاطر مخصوصاً ورزش‌های دسته‌جمعی که دو گروه را با هم درگیر می‌کند، شرایطی فراهم می‌کند که بیش از هر چیز دیگر واقعیت جهان اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را به من و شما نشان می‌دهد. و مخصوصاً به خاطر ماهیت رعایت قاعده و قانون و قواعد بازی و به خاطر مسأله بردن و باختن که اساس فعالیت‌های اجتماعی و انسانی هست، من و شما را مرد و زن آینده می‌کند. و باز به همین دلیل است که به نظر من، اهمیت ورزش برای دختران به مراتب بیشتر از پسران است و دختری که در دنیای امروز ورزش نمی‌کند، زن دنیای آینده نخواهد بود. و در نتیجه پدر و مادر به همان اندازه که به مسأله علم و مطالعه بچه اهمیت می‌دهند، قرار هست که به مسأله ورزش او اهمیت بدهند. و به نظر من، بین شش تا هجده سالگی، اقلماً پانزده ساعت درگیر بودن در فعالیت‌های ورزشی برای بچه‌ها ضروری و لازم است، مخصوصاً این که بدن آن‌ها را به حرکت وا می‌دارد و از نشانیدن آن‌ها پای این دستگاه‌های عجیب و غریبی که بسیاری سوداگرانه هست و در برخی از موارد متأسفانه پر از بدآموزی و اشکال و گرفتاری، آن‌ها را دور می‌کند. بنابراین مسأله ورزش تا آن سن اساس رشد عقلی و هوشی انسان و ارتباط او با طبیعت و جهان است و معلوم است که در سنین بزرگسالی مسأله سلامت او هست. تازه می‌دانیم که ورزش یک پدیده تازه است، یعنی یک پدیده صد یا دویست ساله است. در طول تاریخ ورزش نبوده. انسان برده، فقط کار می‌کرده و برده‌داران، برده‌ها را به جان هم می‌انداختند و نام آن را ورزش می‌گذاشتند. ولی ورزش یک پدیده تازه است و اهمیت و اعتبارش فوق‌العاده است. به همین جهت است که نیرو و انرژی باید در این‌باره صرف بشود و امید چنین هست که به این موضوع توجه لازم بشود.

۸۳- فایل پنجم 27:01

شماره ۸۳، مسأله آرامش است، مسأله relaxation است، مراقبه هست، هیپنوتیزم است یا هر چه که، یوگا هست، هر چه که بخواهید نامش را بگذارید. همانطور که قبلاً هم اشاره کردم این‌ها ایام کم و کوتاهی دارد. ولی به هر حال، انسان دارای بدنی است که در وقت بیداری باید به عمد خاموش بشود. مسأله با خواب متفاوت است. و به همین جهت است که بیشترین توصیه‌ها این است که حداقل یک بار، که غالب اوقات پیشنهاد می‌کنند هر وقت خواستید، یا دو بار که بعد از بیدار شدن یا قبل از خواب، یا سه بار که یکی بعد از بیدار شدن، یکی قبل از خواب، و یکی قبل از شام است را توصیه می‌کنند. در خصوص یک بار در روز هم، اجازه بدهید نظرم را تعدیل کنم یا تصحیح کنم که آن یک بار را پیش از شام توصیه می‌کنند، دلایل خاص خودشان را دارند. و با مسأله مراقبه یا meditation یا موضوع relaxation و آرامش یا هر چه که مایلید نامش را بگذارید، مسأله نفس کشیدن درست بسیار مطرح است. امروز می‌دانیم که موضوع تنفس باید به عنوان یک هنر و به عنوان یک پدیده علمی آموخته بشود. زیرا از طریق آن هست که اکسیژنی که ماده اصلی و اساسی زندگی هست می‌تواند به بهترین صورت ممکن در بدن توزیع بشود و توان آن را دارد که انرژی فیزیکی و روانی من و شما را که احتیاج به یک چنین ماده، در حقیقت، تولیدی و محرک دارد، از شما استفاده کند و مراقبت بشود.

۸۴- فایل پنجم 28:39

شماره ۸۴، آدم سالم آدمی است که هر شب اگر نه یک شب در میان، به حساب خودش می‌رسد. نه که به اعتراض و انتقاد به خودش. آنچه را که انجام داده کارنامه خودش را به نوعی در ذهن خودش می‌آورد، جنبه‌های مثبت و منفی آن را نگاه می‌کند. قبل از این که دیگران یا طبیعت یا واقعیت به حساب من و شما برسند، ما قرار است به حسابرسی خودمان برسیم. پیشنهادی است که برای هر شب می‌کنند، نه در رختخواب، بلکه در وقت قبل از خواب، در اتاقی که کار می‌کنید و حتی برخی از اوقات نوشتن، و یا حداقل یک شب در میان. یعنی آنچه که انسان قرار است به حساب خودش برسد، قبل از این که به حسابش، این جا و آن جا رسیده بشود.

۸۵- فایل پنجم 29:27

شماره ۸۵، آدم سالم آدمی است که در حال زندگی می‌کند. از گذشته آموخته، متوجه آینده هست، ولی در حال زندگی می‌کند. بنابراین توان این را دارد که پرونده‌های گذشته را ببندد و جهان را فراموش و حتی خاموش کند. اگر قرار باشد همه گذشته من به نوعی در زندگی من به صورت فعال عمل کنند، من از پا در می‌آیم. به نظر می‌رسد که طبیعت یا خدا شرایطی به وجود آورده که آنچه که یک روز آگاه من بوده، هم‌اکنون به صورت ناآگاه من در می‌آید و در نتیجه در قسمت ناآگاه ضمیر و ذهن من قرار می‌گیرد. هیچ دلیلی ندارد ما آن‌ها را زنده کنیم و اگر هم قرار هست چیزی را زنده نگه داریم، باید همان کاری را بکنیم که در زندگی واقعی می‌کنیم. من و شما آلبوم عکس و یا ویدیوهایی داریم که از همه حوادث خوب و خوش گذشته داریم. متأسفانه بسیاری از ما در ذهن و ضمیرمان آلبوم عکس و مخصوصاً هزاران هزار ویدیو از حوادث و اتفاقات بد گذشته داریم که غالب اوقات چند برابر و چندین برابر آن‌ها را بدتر از آن چیزی کردیم که در زمان خودشان بودند و به همین جهت است که بسیاری از اوقات حادثه‌ای که در پنج سال یا پانزده سال گذشته من را کمی آسیب زده یا برخی از اوقات اصلاً آسیب نزده، حتی به راحتی در یک مهمانی اتفاقی افتاده ازش گذشتیم، حالا پانزده یا ده سال بعد من آن را تبدیل به یک فاجعه، به عنوان یک حادثه‌ای که اصلاً زندگی من را زیر و زبر کرده در می‌آورم و این هیچ چیزی نیست، جز کارگردانی بی‌رحمانه وجود خود من که مایل است از گذشته چیزهای عجیب و غریب بسازد. بنابراین آدم سالم در حال زندگی می‌کند، از گذشته آموخته و متوجه آینده هست. همانطور که می‌دانید غمگین و خشمگین از گذشته و نگران و مضطرب آینده نیست. در نتیجه توانایی فراموش کردن دارد. این ماجرای نشخوار حیوانات به صورت نشخوار انسانی حتماً نمی‌تواند دست بدهد.

۸۶- فایل پنجم 31:21

شماره ۸۶، آدم سالم آدمی است که آن جا که باید بگوید بله، می‌گوید بله، و آن جا که باید بگوید نه، می‌گوید نه. و ضمناً اگر گفت بله، دیگر با خودش و دیگران در نمی‌افتد و اگر گفت نه، حتی پنج ثانیه بعد آن را

فراموش می‌کند. آدم سالم وقتی که به درخواست نامشروع یا انتظار و توقع بی‌جای کسی می‌گوید نه، قرار این است که بعد از ۵ ثانیه آن را فراموش کند، مگر این‌که به دلیل بیماری و گرفتاری فکر کند که باید درخواست نامشروع دیگری را جواب دهد، فکر کند که احتمالاً باید تصویر و تصویری را در دیگران به وجود بیاورد از خودش که خوب است، باید شرایطی را فراهم بکند که دیگران آن را خوب بدانند و دوست داشتنی بدانند، بیماری و گرفتاری بزرگی که وجود دارد. بنابراین شما قرار است هر زمانی که می‌گویید بله، آن را انجام بدهید و دنبال بازی نگردید. اگر گفتید بله، بعداً بهانه درست نکنید. بعداً از تاکتیک‌ها و تکنیک‌هایی استفاده نکنید که بله خودتان را نه کنید و اگر گفتید نه، مادامی که به درستی گفتید نه، نه این‌که اشتباه کردید، پای آن بایستید و خودتان را گرفتار و نگران این نکنید که من احتمالاً درخواست نامشروع این آدم را گفتم نه، حالا ناراحت می‌شود، حالا راجع به من چی فکر می‌کند، حالا دشمن من می‌شود، حالا چنین و چنان می‌کند. این‌ها گرفتاری‌های بزرگی است که متأسفانه در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله در فرهنگ ما، وجود دارد.

۸۷- فایل پنجم 32:39

شماره ۸۷، آدم سالم رابطه خوبی با پدر و مادر خودش و فامیل دارد. این رابطه خوب معنایش این نیست که مطابق میل آن‌ها عمل می‌کند، معنایش این نیست که در جهات بد و منفی که آن‌ها انتظار دارند یا معمول و مرسوم فامیل است حرکت می‌کند، بلکه رابطه‌ای دارد که او تعیین کننده است، او انتخاب می‌کند، ولی به دلیل سابقه، به دلیل گذشته، به دلیل همه خاطرات، به خاطر این‌که این رابطه خوب به نوعی زیور و آرایش واقعیت گذشته هست، آن را حفظ می‌کند. بنابراین رابطه‌ای که با اعضای خانواده دارد، یک رابطه‌ای است که از سر مهر و دوستی است، از سر خوبی و خوشی است، این را نه به باید و به خاطر سنت، نه به خاطر احترام و احتمالاً اطاعت، نه به خاطر آن‌چه که بسیاری به گونه‌ای به نظر من بسیار غیرواقعی و بیمارگونه انجام می‌دهند که آدم‌ها درحالی‌که ۵۰ سال همدیگر را می‌بینند، آرزوی مرگ و نابودی هم را می‌کنند و یا به قول فروغ فرحزاد: "و این جهان پر از حرکت پاهای مردمی است که همچنان که تو را می‌بوسند در ذهن خود طناب دار تو را می‌بافند"، نه چنین روابطی که فقط از سر بایدهای اجتماعی یا اعتقادات یا احتمالاً سنت و فرهنگ است. ولی در چارچوبی که مایلیم خواهری، برادری، پدری و مادری در آن زمینه‌هایی که هر دو با آن راحتیم، خوشیم، خوشحالیم، از یادآوریش، از بیانش، از طرحش، بهره می‌بریم، لذت می‌بریم، داشته باشیم. بنابراین آدم سالم این ارتباط را، این رفت و آمد را، این مواظبت را، این مراقبت را، این دلسوزی را، این توجه را، این رفع نیاز را، به صورتی آگاهانه و آزادانه در سن و شرایطی که هست، به خاطر همه گذشته و به خاطر همه خوبی و بدی‌هایی که حتی وجود داشته، ادامه خواهد داد. بنابراین رابطه‌ای مطلوب و دوست‌داشتنی و خوب و سازنده و مفید با اعضای خانواده و فامیل دارد.

۸۸- فایل پنجم 34:56

شماره ۸۸، یا کودکی خوبی داشته که معمولاً کمتر کسی است اگر اصلاً کسی داشته باشد، و یا این کودکی خوب شده. یعنی آدم سالم کودکی خودش را خوب کرده. همانطور که دیروز هم در صحبت‌ها بود آن re-experiencing and re-parenting. یعنی دوباره کودکی تجربه شده و دوباره خوب شده. این کاری است که حتماً باید صورت بگیرد. امروز می‌دانیم که تقریباً انسانی که به این دنیا آمده، وقتی که به ۸ سالگی رسیده، حتماً قسمتی‌هایی از اعضای بدنش به خاطر همه باورها و نظام غلط آموزش و پرورش و تعلیم و تربیتی که در حقیقت ترس و تنبیه و کنترل هست، از دست داده و حتماً آسیب‌هایی این‌جا و آن‌جا خورده. کسی نیست که خونریزی روانی نداشته باشد، کسی نیست که شلاق‌هایی در بدنش همچنان به کار مشغول نباشد، کسی نیست که استخوان‌هایش در کودکی نشکسته باشد و کسی نیست که زخم و خراشی از کودکی نداشته باشد. بنابراین شرط سلامت انسان و شرط این‌که انسان سالم باشد این است که کودکی خوب شده‌ای داشته باشد و خوشبختانه همه گذشته در یک جایی که به اندازه شاید یک تخم‌مرغ یا به اندازه یک نارنگی هست به صورت پراکنده در مغز من و شماست. همه گذشته در هیچ جایی وجود ندارد، جز در ذهن من و شما، در مغز من و شما. و امروز آگاهی و دانایی وجود دارد که سراغ این قسمت مغز می‌شود رفت و از راه‌های مختلف و متفاوت می‌شود آن را درستش کرد و بنابراین اگر کودکی خوبی نداشتیم، کودک خوب شده‌ای داشته باشیم و إلا همچنان گرفتار زندان‌ها و تاریکی‌ها و مشکلات و مسائل گذشته‌ایم.

۸۹- فایل پنجم 36:39

شماره ۸۹، آدم سالم موضوع آگاه و ناآگاه خودش را می‌شناسد، مسأله **conscious and subconscious**. و این را همانطور که آقای دکتر مرادی هم اشاره کردند، از طریق تعبیر و تفسیر خواب به جهت شناخت خودش به مرحله‌ای می‌رساند که حداقل برخلاف آن چیزی که بیشتر مردم هستند و فروید هم گفت که ۱۰٪ آگاه هست و ۹۰٪ ناآگاه، و من هم به دلیل تقسیم‌بندی‌هایی ۱۲٪ آگاه و ۸۸٪ ناآگاه را می‌شناسم، حداقل ناآگاه خودش را، یا آگاه خودش را به ۵۰٪ برساند و این کار ممکن است. یعنی امروز من و شما توان این را داریم که مسأله آگاهی خودمان را در حد ۵۰٪ ببریم. به بیان دیگر، به دو چیز پی ببریم؛ یکی ریشه حالات و احساسات‌مان است که چرا من این حال و احساس را دارم و دوم، ریشه رفتارمان را که چرا این کار را می‌کنم یا نمی‌کنم، یا چرا این کار را می‌کنم وقتی نباید بکنم، چرا این کار را نمی‌کنم وقتی باید بکنم. چون مسأله شناخت خود و رسیدن به مرحله ناآگاه، درک چرایی زندگی، نه چه و چگونگی زندگی است. به همین جهت است که آدم سالم از این قسمت آگاه و ناآگاه خودش خبر دارد و می‌داند که چه شرایطی داشته و آن قسمت ناآگاه را برای خودش آگاه کرده و ازش باخبر است. و همانطور که می‌دانید به مجردی که وارد صحنه آگاه می‌شود، اولاً انرژی خودش را به مقدار زیادی از دست می‌دهد اگر نه تمامش را، همچنان می‌دانیم که زهر و سمش گرفته می‌شود، بنابراین حادثه و خاطره گذشته درحالی‌که همچنان در ذهن من و شماست و همیشه باید

باشد و کاری نباید برایش کرد، برای این که خاطره باید بماند، نه زهر و سمش را دارد و نه انرژی را، بنابراین نقشی در زندگی من و شما چه در خواب و چه در بیداری هر دو نخواهد داشت.

۹۰- فایل پنجم 38:29

شماره ۹۰، آدم سالم اگر در کودکی و بین ۶ تا ۸ سالگی مسأله همانندسازی یا تطابق یا identification را برای خودش حل نکرده، حداقل یک چنین کاری را در بزرگسالی کرده. چون همانطور که می‌دانید ما در آن سن و سال احتیاج به این داریم که به نوعی خودمان را با کسی هماهنگ کنیم و تطابق بدهیم. از نظر فروید، دختر قرار است خودش را با مادر هماهنگ کند و پسر با پدر. و می‌دانیم که اگر دختری با پدر، و پسر با مادر مسأله identification خودش را انجام بدهد، خطرات بسیار جدی و فراوانی دارد. اشکالات جدی اختلال شخصیتی اصلاً ریشه‌هایش به نظر می‌رسد آن جاست، احتمالاً در شخصیت histrionic که به آن اشاره خواهد شد، احتمالاً از آن دختری است که در بیشتر موارد با پدر، خودش را همانند کرده تا با مادر، به دلایل بسیار که من وارد بحثش نمی‌خوام بشم. ولی مطالعات جامعه‌شناسی که در آمریکا صورت گرفته نشان می‌دهد که دو چیز دیگر نیز اهمیت دارد؛ یکی پدر و مادری که دارای قدرت و توانایی هستند و نشان می‌دهد که در آمریکا این موضوع عامل اصلی identification است و این مطالعات را Talcott Parson رئیس بخش جامعه‌شناسی دانشگاه هاروارد انجام می‌دهد، و یکی پدر و مادری که پاداش دهنده و مهربان هستند و بنابراین بچه‌ها به آن سمت حرکت می‌کنند. بنابراین بسیاری از شماها این شانس را داشتید و آوردید که اگر پسرید با پدر، و اگر دخترید با مادری بودید که در عین حال مهربان و پاداش دهنده و دارای توانایی اداره و کنترل زندگی خودش بوده. هر کدام از این موارد به هم بخورد، من و شما گرفتار می‌شویم. بنابراین آدم سالم یا موضوع همانندسازی‌اش به درستی اتفاق افتاده، بین ۶ تا ۸ سالگی، و یا احتمالاً بعداً اگر مشکلی در این زمینه بوده آن را تصحیح کرده. در غیر این صورت مشکل همانندسازی و identification کاملاً می‌تواند در زندگی برای من و شما مسأله و مشکل به وجود بیاورد.

۹۱- فایل پنجم 40:42

به همین جهت است که شماره بعد را به عنوان شماره ۹۱، مسأله الگو و مدل می‌دانم. آدم سالم به دنبال الگو و مدل در زندگی است. و به همین جهت است که همانطور که هیچ راهی را بدون آدرس نمی‌رود و هیچ راهی را بدون داشتن مسیر و یا direction نمی‌رود، در موارد مهم زندگی هم الگو و مدلی دارد. و مقصود از الگو و مدل، تقلید کردن و یا تحت تأثیر تلقین آن آدم قرار گرفتن نیست. بلکه همانطور که شما احتمالاً آدرسی را می‌گیرید و بعداً راهی را انتخاب می‌کنید، تکلیف شما مشخص هست که کجا هستید و کجا می‌خواهید بروید و چگونه می‌خواهید بروید و این کار با الگو و مدل همراه است. البته در بسیاری از موارد هست که شما برای رسیدن به جایی، یا شدن مانند کسی، دقیقاً باید در جای او قرار بگیرید، مانند او بشوید و راه او را بروید. این

تجربه را احتمالاً ژاپنی‌ها بعد از جنگ جهانی اول در جهت این‌که چه باید کرد انتخاب کردند و تا زمانی که از آن الگو استفاده می‌کردند از نظر علمی و صنعتی و تکنیکی، موفقیت‌های فوق‌العاده‌ای هم در مسیر رشدشان به دست آوردند. و به همین جهت است که آدم سالم خودش اختراع کننده و ابداع کننده همه کارها و راه‌ها نخواهد بود. بلکه بر روی پر پرنده‌های دور پروازی که در جهان بودند، یا بر روی دوش غول‌هایی که در هر زمینه علمی، هنری و فلسفی در جهان وجود داشتند، خودش را قرار می‌دهد و به همین جهت است که هیچ راهی را بدون راهنما نمی‌رود و هیچ مسیری را بدون داشتن آدرس، و یا همیشه در زندگیش با الگو و مدلی حرکت می‌کند.

۹۲- فایل پنجم 42:27

شماره ۹۲، انسان سالم آدمی است که از نقاط ضعف و قدرت خودش باخبر است. یعنی عیب و حسن خودش را می‌داند. یعنی می‌داند نقاط ضعف او این‌جاست. این‌جاست که او به زودی به هم می‌ریزد. این‌جاست که احتمالاً آسیب‌پذیر است. این‌جاست که احتمالاً خودش و یا دیگران را فریب می‌دهد و در آن زمینه‌ها هست که توانایی دارد. متأسفانه یکی از گرفتاری‌های آدم‌های بیمار و گرفتار این است که تصویر و تصویری از خودشان دارند که به هیچ وجه با واقعیت نمی‌خواند. تصور این را دارند که دارند مثلاً راهی را می‌روند که اصلاً نمی‌روند، کاری را می‌کنند که اصلاً نمی‌کنند، کسی هستند که اصلاً نیستند. و این موضوع مسأله بسیار مهمی هست، یعنی یک چنین افرادی معمولاً آن خود واقعی آنها با خود تصویری‌شان، با خود نمایشی‌شان، با خود ایده‌آلی‌شان، با خود آرمانی‌شان، با خود اجتماعی‌شان، با خود تقلبی‌شان، با خود قلبی‌شان، با خود قلبی‌شان، با خود دروغی‌شان، بسیار فاصله دارند. یعنی درست مثل من و شماست که باید بدانیم وزن‌مان چقدر است و روی هر ترازویی که قرار بگیریم جوابمان همان است، تا این‌که فکر کنیم پنجاه پوند کمتر یا بیشتریم برای این‌که دوست داریم این چنین باشیم، یا چنین تصور و توهمی درباره خودمان و یا اصولاً عدد داریم. یکی از بزرگترین گرفتاری‌ها با آدم‌ها آن‌جاست که آدم‌ها نمی‌دانند کی هستند و چی هستند که غالب اوقات با حماقت همراه است و به همین جهت است که به درستی گفتند حتی خدا هم نمی‌داند با آدم احمق باید چه کند. Even God doesn't know what to do with the stupidity. به همین جهت است که در بسیاری از موارد گفتگوها با این آدم‌ها به هیچ جا نمی‌رسد، برای این‌که این آدم‌ها از نقاط ضعف و قدرت خودشان خبر ندارند. و حتی حاضر نیستند کمی بیرون بیایند و ببینند که واقعاً در زندگی با وجودی که ده‌ها و صدها اشکال و گرفتاری داشتند و همه به خاطر آن نقطه ضعف یا به خاطر آن اشکال و ایرادشان است واقعاً این اشکال و ایراد کجاست. حتی می‌دانید مطالعات علمی نشان می‌دهد که اگر من و شما در زندگی‌مان مثلاً پنجاه تا اشتباه بزرگ کرده‌ایم، اگر آن‌ها را بنویسیم، غالباً یا دلیل آن‌ها یکی است یا حداکثر دو تا است. هیچ وقت ده تا دلیل نداریم. یعنی من اگر در همه زمینه‌های زندگی‌ام، این‌جا و آن‌جا، اشتباه کردم وقتی آخر کار بروم، می‌بینم تمام این‌ها من بیش از حد آدمی بودم که خواستم مسؤول و مثلاً نجات‌دهنده باشم. یا من یک آدمی هستم که role کاملاً ابله نادانی که من خوبم و دیگران بیایند و از من محافظت و مراقبت بکنند را ازش استفاده کردم. به بیان دیگر من کسی

هستم که ریشه همه گرفتاری‌هایم آن جاست و کاملاً می‌شود این را دید. یعنی آدم‌هایی هستند که چون خواستند قهرمان باشند، همیشه زیر پا له شدند. و یا آدم‌هایی هستند که چون همیشه خواستند از دیگران استفاده و سوء استفاده کنند، آخر کار متوجه شدند که ته چاهند. و یا با وجودی که تصور کردند مردم را به عنوان خر ازشان استفاده می‌کنند و خرسواری می‌کنند، آخر شب متوجه شدند که سر از طویله درآوردند و کنار خرهای دیگر خوابیدند. بنابراین بسیار مهم است که توی زندگی من و شما با این واقعیت آشنا باشیم و إلا با آن سخت گیر و گرفتار خواهیم بود.

۹۳- فایل پنجم 45:24

شماره ۹۳. مسأله هویت جنسی است. آدم سالم خبر دارد که از نظر جنسی چگونه آدمی است. می‌دانید یک گرفتاری ما این است که برخی از اوقات واقعاً نمی‌دانیم ما پسریم یا دختریم، و برخی از اوقات تازه نمی‌دانیم چقدر ماشالله ما پسریم و دختریم، و یا اصولاً توانایی‌های ما از نظر جنسی، از نظر سکسی، از نظر جلب و جذبی که داریم، اصلاً چه خبر است. و به همین جهت است که بسیاری از ما به دلیل گمی و گیجی در جهت هویت جنسی‌مان، دست به کارهای عجیب و غریب می‌زنیم. و این را توی ازدواج، توی روابط جنسی‌مان، توی انتخاب‌هایی که می‌کنیم، همه جا، این جا و آن جا، می‌شود دید. و با وجودی که ده‌ها و صدها بار با مسأله و مشکل روبرو شدیم، هنوز متوجه نیستیم که صرف‌نظر از این که اگر خودمان را می‌دانیم که پسر و دختریم، این که چه اندازه زنیم و چه اندازه مردیم، این که در کجا قرار گرفتیم، این که اصلاً وضعیت جسمی و جنسی و حالات احساسی و عاطفی ما در آن زمینه کجاست، مسأله بسیار مهمی است. بسیاری از اوقات ما یک توهمات و تصورات عجیب و غریبی داریم که صرف این که بدن زیبایی داریم و یا مثلاً جوان هستیم، این همه sexuality یا مسأله جنسیت است، و یا من همین زن و مردم. و بسیاری از ما تصور و توهمی داریم که احتمالاً به صرف این که من احتمالاً به دنبال احساسات و عواطف هستم یا کسی را دوست دارم، پس من درحقیقت همان هستم که هستم و یا من هیچ مشکلی ندارم، چون فقط کافی است یک کسی عاشق من بشود یا بگذارد من عاشقش بشوم بعد می‌بینید که من چه خواهم کرد، درحالی که طی سی یا چهل سال گذشته هیچ کاری نکردم و فکر می‌کنم که اگر عاشقی پیدا بشود، اگر معشوقی پیدا بشود، اگر یک کسی واقعاً مرا دوست داشته باشد، و چون من خودم را هیچ وقت نفهمیدم، اگر کسی مرا بفهمد، که چنین کاری هرگز اتفاق نمی‌افتد، آن وقت است که خواهید دید من چگونه گل می‌کنم و شکوفه می‌کنم و همه جا را عطرآگین خواهم کرد. بسیاری از اوقات ماجرای مسائل جنسی، مسأله بدن، ظاهر، جالب و جاذب بودن، تمایلات جنسی، برای بسیاری از مردم مسأله عجیب و غریبی است و به نظر من، فروید کاملاً حق داشت که ریشه اصلی و اساسی بیماری‌های روانی موضوع رابطه جنسی، مسأله جنسیت، هویت جنسی است که شکل و فرم‌های عجیب و غریب خودش را هم در دنیای امروز دارد. به‌هرحال آدم سالم می‌داند چه اندازه زن است، می‌داند چه قدر مرد است، این را واقع‌بینانه می‌داند، این را از دیدگاه دیگران می‌داند، این را از دیدگاه موافق می‌داند یا جنس موافق می‌داند، جنس مختلف یا مخالف می‌داند، تجربیات زندگی برایش معنی‌دار است، باعث تعجبش یا حیرتش نمی‌شود، از این که چرا مردم با من این کار را

می‌کنند، یا مردم چرا با من آن کار را نمی‌کنند، این گرفتاری‌ها را ندارد. برای این که هویت جنسی‌اش، نقش جنسی‌اش، تمایلات جنسی‌اش، همه این‌ها برای خودش مشخص و روشن است. درحالی که برای آدم بیمار و گرفتار غالباً تصورات و توهمات عجیب و غریبی دارد که برخی از اوقات به هیچ وجه با واقعیات دور و بر خودش نمی‌خواند.

۹۴- فایل پنجم 48:27

شماره بعد شماره ۹۴، مسأله روابط جنسی است. شما می‌دانید که رابطه جنسی در دو تا مرحله اتفاق می‌افتد. یکی در مرحله نیاز شماره یک به عنوان یک نیاز فیزیکی و حتماً در آن جا جایی دارد، مشترک میان انسان و حیوان است، درش بحثی نیست. دوم در مسأله تعلق و عشق است که در نیاز شماره سه بود که خدمت‌تان عرض کردم و معلوم است جنبه احساسی و عاطفی است. و به نظر من، گرچه رابطه جنسی ریشه در جهت فیزیکی و مادی دارد و حتماً زمینه ژنتیک، بیولوژیک و فیزیولوژیک دارد و درش ابدأ تردیدی نیست و اصولاً مسأله رابطه جنسی یک مسأله فیزیکی و مادی است، ولی همانطور که فروید به درستی آن را تشخیص داد، حتماً عشق sublimation یا والایش میل جنسی است. یعنی روزی که تمایل جنسی به زیباترین، لطیف‌ترین، انسانی‌ترین، اخلاقی‌ترین صورت خودش درمی‌آید، تبدیل به عشق می‌شود و به همین جهت است که در یک رابطه عاشقانه بدون تردید، مسأله رابطه جنسی نقشی دارد و رابطه جنسی بر خلاف تصور قرون وسطایی که عشق از آن آسمان‌ها و خداست و رابطه جنسی از آن شیطان و زمینی است، و یا در فرهنگ ما که این تفاوت را آن چنان می‌کنیم که برخی از اوقات مسأله احساسات و عواطف را با رابطه جنسی دو چیز متفاوت می‌دانیم، درحالی که این‌ها فقط دو روی یک سکه هستند و درحقیقت خانه‌ای هستند که از این در یا آن در، یکی بالاخره باید وارد بشویم، مسأله رابطه جنسی اهمیتش تا آن جاست که رابطه جنسی میان دو نفری که همدیگر را دوست دارند یا در چارچوب ازدواج هستند، عمیق‌ترین رابطه فیزیکی، مادی، روانی، اجتماعی، احساسی، عاطفی، اخلاقی و حتی روحانی است و از آن برتر رابطه‌ای در جهان نیست. و به همین جهت است که این رابطه، تعادل فیزیکی بدن را برقرار می‌کند، تعادل شیمیایی بدن را برقرار می‌کند، تعادل هورمونی بدن را برقرار می‌کند، تعادل بار الکتریکی بدن را برقرار می‌کند، تعادل بار مغناطیسی بدن را برقرار می‌کند، و به همین جهت است که توصیه‌ای که در بین بیست تا شصت سالگی هست، هفته‌ای دو یا سه بار رابطه جنسی است. و بنابراین موضوع رابطه جنسی به اهمیت بقیه زندگی است، مخصوصاً که در چارچوب جنبه فیزیکی و روانی خودش نشسته و به همین جهت است که باید توجه لازم را داشت. متأسفانه ما در طول تاریخ و در دنیای امروز همچنان به مردی نگاه می‌کنیم که به رابطه جنسی نگاه می‌کند و به زنی که به رابطه‌ای احساسی و عاطفی، درحالی که هر دو تا باید این نظر را تعدیل کنند. مردان باید یاد بگیرند که رابطه جنسی، رابطه احساسی و عاطفی و انسانی است و زنان باید یاد بگیرند که پایه این رابطه جنسی، بدون تردید مسأله فیزیکی و مادی است و در نتیجه تا زمانی که هر دو این واقعیت را درک نکنند، در دنیای خودشان فقط می‌توانند رنج ببرند و احتمالاً رنج بدهند، همانطور که در طول تاریخ چنین کردند. به همین جهت است که رابطه جنسی رابطه درحقیقت

مبادله هست، مبادله، نه داد و ستد. رابطه تجارتي نيست كه احتمالاً اگر كسي ناراضي است، بايد يك كسي ديگر چيزي رويش بگذارد تا احتمالاً معامله برقرار بشود، آن چه كه در طول تاريخ اتفاق افتاده. و به همين جهت است كه رابطه جنسي، درش نه كسي چيزي به دست مي آورد و نه كسي چيزي از دست مي دهد، درحالي كه متأسفانه در بسياري از فرهنگها همانطور كه مي بينيد، در رابطه جنسي فرض بر اين است كه مرد يك چيزي به دست مي آورد و زن يك چيزي را از دست مي دهد، پس زن بايد بگويد نه و مرد بايد بدود و احتمالاً اگر زن راضي شد، بايد چيزي اضافه بر رابطه جنسي بگيرد تا اين كه احتمالاً تعادلي برقرار شده باشد و عمق فاجعه دقيقاً همين جاست. و به همين دليل است كه در طول تاريخ، آخر كار در هر معامله اي چون همه بعد از گذشت زمان، احساس مي كنند كه كلاه سرشان رفته، هر دو طرف حتماً آخر كار ناراضي هستند كه در اين رابطه جنسي، من چيزي را از دست دادم و در مقابلش چيزي را نگرفتم و گرفتاري پشيماني و خشم و قهر آدمها نسبت به هم، چه در زندگي، چه بعد از احتمالاً بر هم خوردن زندگي، از همين جاست. بهر حال آدم سالم اين رابطه را در چارچوب درست خودش قرار مي دهد.

۹۵- فايل پنجم 52:15

شماره ۹۵، رابطه مالي و اقتصادي است. آدم سالم روابط اقتصادي و مالي حساب شده و درستي دارد. نه هميشه فقير و گرفتار و درمانده و وامانده است و نه هميشه با افكار و عقايد مربوط به احتمالات آينده است. شرايط اقتصادي دارد كه آن را به عنوان يك واقعييت مي پذيرد. نظام اقتصادي اگر چه زيربنا نيست ولي اساس و پايه اي است در هر بنا و به همين جهت است كه مي دانيم در زندگي زناشويي، معمولاً پول بيش از هر عامل ديگري هم زندگيها را مي سازد و هم ويران مي كند و به همين جهت است كه نسبت به اين موضوع، به دليل اين كه قدرت خريد و قدرت و توانايي انجام كارهاست نمي شود بي اعتنا بود. بهر حال آدم سالم شرايط و وضعيت اقتصادي مناسبی دارد كه در چارچوب يك گفتگوي علمي مي تواند با توجه به هدفها و ترجيحات قابل توضيح و توجيه باشد. نه اين كه به گونه اي يك فردي براي خودش مسائل مالي را در بياورد كه با واقعيتهاي نمي خواند و به خاطر آن آخر كار درست مانند آدمي كه اعتنا نمي كند به اين كه بنزين ندارد و فرضش بر اين است كه مي خواهم بروم و دوست دارم بروم و اتومبيل من صد هزار دلار مي ارزد، پس چه نيازي به چند دلار بنزين دارد، در وسط راه حتماً متوقف خواهد شد. به همين جهت است كه كساني كه واقعيات اقتصادي را نادیده مي گيرند، از پا درمي آيند. براي اين كه در محيط اجتماعي و روابط انساني، همان طوري كه اكسيژن و خون يا هوا شرط لازم است، در روابط اجتماعي هم مسأله اقتصادي، موضوع بسيار مهمي است كه در حد خودش بايد به آن توجه شود. آدم سالم روابط اقتصادي و مالي خودش را به نوعي تنظيم مي كند كه براي بيشترين و بهترين نتيجه را دارد و با واقع بيني با آنها برخورد مي كند.

۹۶- فایل پنجم 54:06

شماره ۹۶، روابط اجتماعی است. همان‌طور که می‌دانید فرد سالم یک موجودی است اجتماعی، یک موجودی است که از ارتباط با انسان‌ها است که انسان شده و در ارتباط با انسان‌ها است که انسان شدن خودش را حفظ می‌کند. بنابراین روابط خوب و مطلوبی با افراد مختلف دارد، این روابط اجتماعی از نزدیک‌ترین رابطه‌های دوستی شروع می‌شود تا آشنایی‌ها و فقط به نوعی خبر از حضور و وجود همدیگر داشتن.

۹۷- فایل پنجم 54:32

شماره ۹۷، آدم سالم آدمی است که درباره دیگران قضاوت نمی‌کند و پیش‌داوری و تعصبی ندارد، یعنی **prejudgment یا prejudice ندارد**. شما می‌دانید که من و شما در زندگی همیشه در حال قضاوتیم، در ارتباط با موضوعاتی که داریم. درست مثل این‌که وقتی شما پشت فرمان نشستید، دائماً باید حضور و وجود ماشین‌های دیگر را ارزیابی کنید و قضاوت کنید که آیا خطری برای شما دارد یا ندارد. آن‌چه که گفته می‌شود انسان قرار نیست دیگران را judge کند یا قضاوت کند، معنایش این است که درباره خوبی و بدی آن‌ها حرفی بزند، یا درباره کار خوب و بد آن‌ها حرفی بزند، وقتی به او هیچ ارتباطی ندارد. و الا معلوم است که شما وقتی که می‌خواهید با یک کسی بروید بیرون، احتمالاً باید ارزیابی کنید و قضاوت کنید. وقتی که شما در هر شرایطی قرار می‌گیرید، ناچار به این ارزیابی و قضاوت دائمی هستید. ولی آن‌جایی که صحبت از این هست که ما کسی را قضاوت نمی‌کنیم، یکی درباره خوبی و بدی او هست یا هر ملاک دیگری مثل مؤمن هست یا مؤمن نیست، و دوم در جهت کار خوب و بد او هست، مادام که به ما مربوط نیست. بنابراین شما قرار نیست اصلاً ببینید، قرار نیست اصلاً بشنوید، قرار نیست، خودتان را در ارتباط با آن قرار بدهید، و از جانب دیگر یک آدم سالم علاوه بر این‌که قضاوت نمی‌کند، پیش‌داوری ندارد که این‌ها سفیدند یا سیاه‌اند، این‌ها زنند یا مردند و آن چیزی که به عنوان تعصب است prejudice به این معنا است که باور به چیزی که واقعیت و حقیقت ندارد و بنابراین ما گروهی را کمتر یا بیشتر از دیگران بدانیم، چه به صورت مثبت و منفی، در وجودش نیست. با قواعد کلی جهان آشنا هست، اما قواعد کلی را در خصوص افراد به کار نمی‌برد. اگر می‌داند که تقریباً ۲ یا ۴ اینچ زنان از مردان کوتاه‌ترند، این فرض را ندارد که اگر زن و مردی قرار است بیایند، این زن از آن مرد کوتاه‌تر است. قاعده کلی را می‌داند، اما قاعده کلی را در خصوص افراد پیاده نمی‌کند. اگر در جامعه‌ای معتقد است که مثلاً مردمان این کشور یا این نژاد تحصیلات عالی ندارند، با وجودی که قاعده کلی از نظر اجتماعی و جامعه‌شناسی درست است، از نظر روانی درست نیست، بنابراین از آن فرد می‌پرسد که تحصیلات تو چه هست و او را با توجه به پاسخی که می‌گوید مورد توجه قرار می‌دهد، نه این‌که حکم بر این می‌کند که احتمالاً آن باید تحصیلاتی نداشته باشد. این موضوع متأسفانه در همه روابط انسانی بسیار مهم است و به همین جهت است که شما درحالی‌که بحث‌های عمومی می‌توانید داشته باشید، به هیچ وجه نمی‌توانید آن‌چه را که در جهان به صورت قانون کلی یا مسأله

درصدی است که در جامعه وجود دارد به افراد نسبت بدهید. مسأله افراد کاملاً موضوع دیگری است و مسأله اجتماعی مسأله دیگری است.

۹۸- فایل پنجم 57:22

شماره ۹۸، آدم سالم آدمی است که درباره همه کارها در زندگی، کوچک و بزرگ، مشورت می‌کند. یعنی باورش بر این است که همیشه نظر دیگران، حتی اگر خودش بهترین نظر را دارد باید شنیده بشود. حتی نه به خاطر این که نظر غلط و بد دیگران را بشنود که در نظر خودش تغییری بدهد، در این که ببیند آن زمانی که کارش را پیاده می‌کند، این کسانی که نظر و قضاوت بد و غلطی دارند، درباره او چه فکر می‌کنند و به او چگونه پاسخ می‌دهند. بنابراین مسأله مشورت از کوچک‌ترین کارها تا بزرگ‌ترین کارها، اساس کار دنیای امروز هست و به همین جهت است که بسیاری معتقدند، بسیاری معتقدند که اصل دیگر اخلاقی به وجود آمده و درحقیقت یک پیامی به انسان می‌دهد که تو یک جزئی از یک کل هستی و قطره‌ای در دریا، که کنار پنج اصل اخلاقی که قبلاً اشاره کردم، اصل ششم اخلاقی مسأله مشورت است. و مسأله مشورت را به عنوان یک موضوع اصلی و اساسی در زندگی به کار می‌گیرد. به این معنا که واقعیت و حقیقت از آن هیچ‌کس نیست، از آسمان حقیقت به زمین افتاده و تکه تکه شده و هر کسی تکه آن را برداشته و روی آن تکه نوشته شده حقیقت، و هرگز نباید تصور شود که حقیقت از آن ماست و در انحصار ماست. و بنابراین چون هیچ چیزی را هیچ‌کس تمام نمی‌داند و حتی نظر مختلف و مخالف و غلط و بد دیگران جزئی از آن واقعیت و حقیقت در گذشته یا حال یا آینده می‌تواند باشد، پس بهتر است که من و شما در هر زمینه‌ای مشورت کنیم. بنابراین مسأله مشورت کردن موضوع انسان سالم است.

۹۹- فایل پنجم 59:05

شماره ۹۹، انسان سالم دارای همت بلند و نیت ارجمند است. یعنی یک آدمی است که می‌خواهد یک کسی بشود، می‌خواهد به یک جایی برود و آن را بلند و بزرگ می‌بیند. می‌داند مطالعاتی که در شیکاگو صورت گرفته درباره مراکز جرم‌خیز، نشان داده که در مراکز و مناطق بسیار جرم‌خیزی که پدر و مادر معتاد، بیمار، گرفتار، دائماً در حال رفت و آمد به زندان بودند، هنوز در وسط این لجن‌زارها گل‌هایی شکفتند و برخی از آدم‌ها از آن جا بیرون آمدند و کاملاً از نظر اخلاقی و انسانی از سلامت روانی و از نظر توانایی‌های انسانی و اجتماعی یا علمی در مراکز معتبری درخشیدند. وقتی که مطالعه‌ای در خصوص این‌ها شده، دیدند که این افراد کسانی بودند که از کودکی همت بلندی و نیت ارجمندی داشتند و در مقابل پرسش این‌که کی می‌خواهی بشوی، چی می‌خواهی بشوی، کجا می‌خواهی بروی، چه کاره می‌خواهی بشوی، همیشه جواب‌های محکم بلندی داشتند. و به همین جهت است که در خصوص جوانان دقیقاً می‌دانیم، جوانانی زندگی را بردند که می‌خواهند یک کسی بشوند. و به همین جهت است که در مدارس که بچه‌ها در دوره دبیرستان به فکر این هستند که به کدام

دانشگاه بروند و احتمالاً چه درسی را بخوانند و چه کسی بشوند، این‌ها کسانی هستند که زندگی را حتماً بهتر خواهند کرد. به همین جهت است که همت بلند، نیت ارجمند، high aspiration، یک آدمی که می‌خواهد به یک جایی برسد و یک کسی بشود، نه در مقام مقایسه با دیگران، نه بهتر از دیگران، خودش بشود، یعنی می‌خواهد آن کسی بشود که توانایی و امکان و استعداد و لیاقت شدنش را دارد، و کار پرورش و تعلیم و تربیت جز شکوفا کردن همه این استعدادها و امکانات و توانایی‌ها نیست، یک چنین آدمی همت بلندی و نیت ارجمندی دارد.

۱۰۰- فایل پنجم 60:56

و بالاخره شماره ۱۰۰، آدم سالم از شخصیت و اجزای شخصیتی هماهنگ مناسبی برخوردار است. اگر بر اساس تقسیم‌بندی‌های فروید بهش نگاه کنیم، آن‌چه که به عنوان نهاد و خود و فراخود است، یعنی ego، id و super-ego، یا نهاد و من و من برتر، و یا آن‌چه که در نظریات تازه هست، در خصوص حتی خود خود یا من که به سه قسمت پدر و کودک و بالغ تقسیم می‌شود، یا در هر تجزیه و تحلیلی مربوط به اجزای شخصیت، صفات شخصیت، یک آدم سالم از یک هارمونی و هماهنگی و ارتباط و انسجامی برخوردار است که در تحلیل نهایی یک شخصیتی دارد که به صورت یک سیستم است. به صورت یک سیستمی است که اجزای پیوسته همیسته و وابسته مرتبط متوجه هدف زنده درحال رشدی دارد که یک چنین سیستمی توانایی زنده ماندن و سازگاری و زندگی و همکاری با دیگران را دارد. شخصیتی است که در درون خودش تضاد را ندارد. از یک طرف کار بد نمی‌کند، به دلیل فشاری که از درونش یا به زبان فروید از جانب نهاد و id اش بیاید، و از جانب دیگر فراخود یا super-ego توی سرش بزند و احساس گناه بکند و حالا بعد از گناه به دنبال توبه و یا آب کشیدن دهندش راه بیفتد. یعنی توازن و تعادل این‌جا وجود دارد. حتی می‌دانید افسردگی به یک اعتبار از نظر فروید اگر بخواهیم بگوییم، super-ego یا من برتر یا فراخود هست که کودک را به نوعی تحقیر می‌کند، تنبیه می‌کند. درحالی‌که حالت manic و شیدایی و سرخوشی وقتی است که super-ego از صحنه کنار می‌رود، یا به جای کتک زدن آن نهاد یا کودک، برای آن دست می‌زند. به همین جهت است که در یک آدم سالم، مسأله اصلی و اساسی این هست که این اجزاء در درونش از هماهنگی و هارمونی برخوردار است. و این گرفتاری داخلی شک، گناه، شرم، خشم و قهر با خود و تنبیه خود که حتی برخی از اوقات او را به زندگی مخالف زندگی می‌کشاند، یا حتی کار او را به خودکشی می‌رساند، درش نیست. یعنی یک کسی است که برای خودش درحالی‌که شیئی خارجی است، درحالی‌که موجود خارجی است، ولی از آن‌چه که از بیرون به درون نگاه می‌کند و خودش را می‌بیند، خودش را دوست دارد، خودش را می‌فهمد، خودش را می‌پذیرد. معنایش این است که در مسیر بهتر و بهتر و برتر شدن خودش حرکت می‌کند. اما همچنان آن‌چه که هست را به درستی می‌شناسد و در تضاد و تناقض نیست. بنابراین دست به کاری نمی‌زند که بعداً حالا غصه‌اش را بخورد، غم‌ش را بخورد، حسرتش را بخورد، خشمش را داشته باشد، گناهش را داشته باشد، پشیمانی داشته باشد، بلکه در زندگی‌اش به دلیل این‌که

به صورت یک مجموعه، به صورت یک کل، به صورت یک سیستم و مانند یک سیستم حرکت می‌کند، توان این را دارد که از تعادلی و تناسبی و هارمونی و هماهنگی برخوردار باشد.

بنابراین این‌ها صد تا ویژگی یا صفات یا مشخصات فردی بودند که به نظر من، وقتی که با هم جمع بشوند می‌تواند از یک آدم، انسان سالمی را بسازد. احتمالاً شما و دیگران نظری دارند که حتماً آن نظر و عقیده در جای خودش درست است. و من هم از فرصتی که داشتم استفاده کردم تا این که نظرم را درباره ویژگی‌ها و صفات فرد سالم به آگاهی‌تان برسانم. به‌رحال، امیدوارم که بهش توجهی داشته باشید و در بحث و گفتگوها یا مطالعات یا تفکرات‌تان به آن‌ها هم سری بزنید. به‌رحال، از توجه‌تان سپاسگزارم و ممنون لطف و محبت شما.