بسم الله الرحمن الرحیم

تفکـــــــــر آزاد

توقـــــــــع ممنوع

نویسنده: مهناز احمدی مقدم

پاییز ۱۳۹۲

سرشناسه: مهناز احمدی مقدم
عنوان و پدید آور: تفکر آزاد توقع ممنوع. احمدی مقدم، مهناز، نویسنده ، ۱۳۴۱.
مشخصات نشر: ارسطو. مشهد.
تعداد صفحات: ۲۹۶ صفحه
موضوع: تفکر آزاد توقع ممنوع – اجتماعی – فرهنگی.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
شابک: ۶ – ۲– ۹۳۶۰۱ – ۶۰۰ – ۹۷۸
رده بندی دیویی: ۲ ب ۹ ف / ۶۰۱
رده بندی کنگره: ۶۰۲۳۱۴ کتابخانه ملی ایران ۴۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۶۲۱۴

نام کتاب: تفکر آزاد توقع ممنوع
نویسنده: مهناز احمدی مقدم
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول – ۱۳۹۲
چاپ: مهتاب
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۶ – ۲– ۹۳۶۰۱ – ۶۰۰ – ۹۷۸
تلفن های مرکز پخش: ۵۰۹۶۱۴۵ – ۵۰۹۶۱۴۶ – ۰۵۱۱

www.chaponashr.ir/arastu

ز بســـم الله می خوانـــم خـــدا را | ز مشتـــــی خاك آدم ســـاخت ما را
عجب تاجـــی ست آن تاج الهـــی | به نِه بر سر برو هر جا که خواهی

فهرست مطالب

۱ مقدمه نویسنده (فـکر کردن، یک صنـعت است.)............................ ۵
۲ وادی محـروم از « منطـق»، عرصه تاخـت و تـازِ « توجـیـه»..... ۹
۳ جَـو زَدگی، تحت تأثیر قرار گرفتن افراد در شرایط مختلف....... ۱۳
۴ خانـه تکانی ذهـن به کمک 5S.. ۱۹
۵ زندگی وارسـی نشده، ارزش زیسـتـن ندارد. ۲۹
۶ همهٔ ما بـاید در زندگی ابتدا یک مـدیر باشیم............................. ۳۵
۷ راز و رَمـز کامیـابی در کـردار کـامیابان ۳۹
۸ قضـاوت عجـولانه و سطحی.. ۴۷
۹ نگاهی به رسـم قربـانی در اعمـاق تاریـخ.. ۵۳
۱۰ از خــاک تا افـلاک... ۶۱
۱۱ فقری سخت تر از نادانی نیست!... ۶۵
۱۲ انسانها، معادنی زرخیزند که باید استخراج شوند.......................... ۷۱
۱۳ ایـزو خانـواده.. ۸۱
۱۴ مهم ترین معیـار در انتخـاب، بویژه انتخاب همســـر......................... ۹۳

۱۵ آبرو، شِرک مُدرن و بُت امروزی ۱۰۳
۱۶ غـرور وسوسهٔ شیطانی و ریشـهٔ تمامی خطاهای بشر.......... ۱۱۷
۱۷ ذوق و شـوق مهمـانی ۱۲۹
۱۸ « دروغـگو» قدیمی‌ترین دشمـن خـدا.............................. ۱۴۳
۱۹ شــادی نیـازی مانند هــوا.. ۱۶۵
۲۰ انســان به موسیقــی بیش از کــلام نیازمند است................. ۱۸۳
۲۱ همزیستی گُـل و خـار ۱۹۱
۲۲ توقـع ممنـوع ۱۹۵
۲۳ سوغـاتی از هنـــد ۲۰۱
۲۴ انگشتـر پادشـاهی.. ۲۱۱
۲۵ سفـر به اللّـه آبـاد.. ۲۱۷
۲۶ آلفـرد نوبـل، مختـرعِ ابزار جنگ یا مبتـکرِجایزه نوبل.......... ۲۲۹
۲۷ کتـاب درمانی، اصولی ترین شیوه درمـان دردها................. ۲۳۳
۲۸ واژه سازی و واژه گُزینـی، اسباب غفلـت از مفهـوم............ ۲۴۳
۲۹ حســادت، بیمـاری روانـی ۲۴۹
۳۰ تصاویر دیـداری، بالا تـرین تأثیر تربیتـی کودکـان............ ۲۵۷
۳۱ هشداری برای هوشیاری.. ۲۶۹
۳۲ مـرگ، اتفاقی غیـر منتظـره نیست ۲۷۵
۳۳ برداشتهای جـاهلانـه از حقیقـت مـرگ ۲۸۳
۳۴ منـاجـاتی با خـدا.. ۲۹۳

مقدمه نویسنده (فکر کردن، یک صنعت است.)

بسیار شنیده‌ایم که وقت از طلا با ارزش‌تر است، زیرا هنگامی که وقت از دست می‌رود دیگر نمی توان به آن دست یافت. بهترین سرمایهٔ انسان، عمر و وقت است. هیچ گاه سرمایه عمر را دو بار به انسانی نداده اند که یکبار به این جهان بیاید و با آن تجربه بیاندوزد و بار دیگر به جهان باز آید و آن تجارب را به کار گیرد. خوانندهٔ محترم باورت می کنم که به هنگام مطالعهٔ مطالب پیش رو بهترین سرمایه عمرت را صرف می‌کنی و من با احترام به اوقات ارزشمندت نهایت تلاش را در حد بضاعت اندک خود به انجام رسانده‌ام تا با مطالعهٔ هر کدام از مطالب مندرج، دریچه جدیدی را در ذهن و افکارت بگشایم.

مطمئناً این را هم می‌دانی که یکی از شاخصه‌های سنجش توسعه و ترقی یک کشور، میزان مطالعهٔ نشریات و کتب توسط مردم است، زیرا افراد جامعه از این طریق می‌توانند دانسته‌های خود را در موضوعات مختلف وگوناگون گسترش دهند و این یعنی زمینه‌ای برای رشد فکری بشر و آغازی برای سعادت انسان، چه بسیار زیبا شاعر سروده است که:

ای برادر تو همه اندیشه ای　　　مابقی خود استخوان و ریشه ای

بواقع اندیشه و فکر چیست که این چنین جایگاهی را از آن خود کرده است تا آنجا که یک ساعت تفکر می‌تواند از ۷۰ سال عبادت پیشی بگیرد، چنانچه انسان ها در کتاب آسمانی مان بسیار مورد سؤال قرار گرفته اند که: چرا فکر نمی کنید؟ « افلا یتفکرون»

بلی، یکی از واقعیات تلخ جامعه ما آن است که بسیاری از مردم نمی دانند که چگونه باید فکر کرد.

بیشترین نیاز جوامع، عادت به فکر کردن است. تفاوت انسان با دیگر موجودات همین قوهٔ تفکر است، همان توانی که وجود آن در انسان باعث رشد و تکاملش خواهد شد.

در واقع، حیوانات از گذشته‌های دور در طول قرن ها هیچ تغییر و تحولی در زندگی شان ایجاد نکرده اند. برای مثال موش کور باید برای بینایی اش فکری می کرد و یا روباه برای

خودش حداقل نردبانی ساده می‌ساخت تا خروس بالای درخت قصه‌ها را شکار کند. پس وجود فکر است که ما را با حیوانات تمایز می‌دهد و همین وجه تمایز او را اشرف مخلوقات کرده است.

پس فکر کردن توانِ منحصر بفرد انسان و هنر اوست؛ می توان گفت فکر کردن یک صنعت است و مانند هر صنعتی برای پدید آمدن، نیازمند ابزار می‌باشد و ابزار تفکر چیزی جز اطلاعات و آگاهی نیست و هنگامی که چنین ابزاری فراهم نیاید، تفکر معنایی ندارد. امّا نکتهٔ مهم آن است که « کتاب»، نقش ویژه ای در ارائهٔ اطلاعات ایفا می کند و این کتاب چنین رسالتی را دنبال می‌کند.

در حقیقت زندگی در همهٔ اعصار فراز و نشیب‌هایی داشته است و زندگی امروزی ما هم از این قاعده مستثنی نیست، زیرا تکامل بشر در گرو همین پستی و بلندی‌هاست و برای طی کردن چنین مسیر ناهمواری در زندگی، تنها فکر و اندیشه است که می‌تواند انسان را به سلامت عبور دهد و به مقصد نزدیک سازد.

چه بسیارند کسانی که می‌گویند: « ما بسیار فکر می‌کنیم امّا راه به جایی نمی بریم و برای خیلی از پرسش‌های خود پاسخی نمی یابیم.» آنان به حقیقت خواسته اند که تفکر کنند امّا دریغ از آنکه بدانند تا اطلاعات و دانش خود را حداقل در حوزهٔ پرسش‌های خود نیفزایند، نخواهند توانست که فکر کنند.

« فکر کردن یعنی سنجش اطلاعات و علوم دریافتی و گزینش برترین ها »

به هر میزان که افراد جامعه‌ای از اطلاعات جدید و به دنبال آن اندیشه‌های نو و جدیدی برخوردار باشند، از زندگی سعادت مندانه تری هم بهره مند می‌گردند.

آنچه در این کتاب پیش روی شماست حاصل آگاهی و اندیشهٔ اندک و قلم ناتوان این حقیر است که امید است با مطالعهٔ عمیق خود به اندیشه‌های برتری دست یابید و با اطمینان بر اینکه شما از خردمندان هستید، اندیشه‌های خود را به راحتی جاری ساخته‌ام

بیشترین نیاز جوامع، «عادت به فکر کردن» است.

زیرا که خداوند در کتاب آسمانی آورده است که:

« خردمندان کسانی هستند که سخنان را می‌شنوند و بهترین را انتخاب می‌کنند. »

در لابلای مطالب کتاب مرتباً سعی بر آن داشته ام تا اعتقاد خود را مبنی بر اینکه جهل و ناآگاهی آدمی از توان خدادادی و بالقوه اش، او را وا می دارد که از هر چیز و هر کس متوقع باشد غیر از خود ؟!

گاه آنچنان زمین و زمان را به باد نفرین و ناسزا می گیرد که هر کس نداند، حق را به او خواهد داد. اغلب، آنچه از سختی ها و رنج ها در زندگی برایش پیش می آید را ناشی از بی توجهی اطرافیان و یا ضعف های موجود در محیط زندگی می داند و به نوعی دچار بی توقعی و گاه انتظارات غیر عقلانی می گردد. تنها توقعی، منطقی و قابل پذیرش است که فرد از خود طلب کند.

بنابراین باید دائماً به خود بگوییم: « تفکر آزاد » « توقع ممنوع »

زیرا که در پایان جادهٔ زندگی نوشته اند: « دور زدن ممنوع» و دیگر فرصت دوباره ای برای بازگشت به زندگی نخواهیم داشت.

آری آن مخلوقی که اشرف مخلوقات نام گرفته، چگونه می شود که در حل مسائل زندگی اش عاجز بماند. هر یک از ما انسانها این اختیار را از سوی خداوند کسب کرده ایم که هر آنگونه که می خواهیم زندگی کنیم. آنچه ما را از خواسته هایمان دور داشته در حقیقت از « بی فکری» و « توقع داشتن از هرآنچه غیر خودمان» است.

پیشرفت یک جامعه و یک کشور به مغزهای متفکرِ آن جامعه بستگی دارد.

امید است شما خوانندگان خردمند بهترین را برگزینید.

به امید فرداهایی بهتر با جامعه‌ای آگاه‌تر و اندیشمندتر.

گر خطا گفتیم، اصلاحش تو کن   مُصلحی تو، ای سلطان سُخُن
کیمیا داری که، تبدیل‌اش کنی   گرچه جوی خون بود، نیل‌اش کنی
این چنین میناگری‌ها، کار توست   وین چنین اکسیرها، ز اسرار توست

وادی محـــروم از « منطــق»، عرصه تاخـــت و تـــازِ « توجـــیـــه»

حکـــایتـــی آموزنده

روزی، روزگاری در یک آبادی در دامان طبیعتی که برکت خدا در آن تمام و کمال نازل می‌شد، مردمی در کنار هم زندگی می‌کردند که از اسباب خوشبختی چیزی کم نداشتند. آنان کدخدایی داشـــتند روشـــن بین، نیک اندیش و آگاه، که هر چه می‌گفت حرف حساب بود، به طوری که مردم او را « **کدخدا منطق**» لقب داده بودند.

هـــر چـــه او می‌گفـــت، می‌پذیرفتند، چـــون بارها تجربه کـــرده بودند کـــه منطق خلاف نمی گوید و حق را می‌گوید؛ حتی اگر خلافِ رای و نظر شـــخصی شـــان باشـــد. حرفی که کدخـــدا منطق می‌گفت مثل حســـاب ســـادۀ دو دوتا چهار تا، قابـــل درک و فهم همه بود. شـــاید به همیـــن لحاظ بود که وقتی حرف « کدخدا منطق» مطرح می‌شـــد، کســـی لازم نمـــی دید روی حـــرف او حرفی بزند یا اظهار نظر کند؛ امّا همۀ این شـــرایط خوب، یکباره به هم ریخت و مردم دریافتند که اوضاع آبادی تغییر کرده، هر کســـی ســـاز خود را می‌زند، یکی به نفع خودش، یکی به نفع دوســـتانش و هیچ حســـاب و کتابی در کار نیســـت، وقتی قرار شـــد پیش « منطق» بروند تا او حکمیّت کند، هر چه در آبادی به دنبال کدخدایشـــان گشتند او را نیافتند.

« **کدخدا منطق**» کجایی ؟ کجایی ؟؟... منطق کجایی؟؟

به هر جایی که ممکن بود او رفته باشـــد ســـر زدند امّا « کدخدا منطق» نبود! او از آبادی رفته بود. مردم آبادی سراســـیمه و نگران به میدان آبادی رفتند تا با همفکری و مشـــورت، عزیز گم گشـــته شـــان را پیدا کنند و راه چاره‌ای بیابند. اهمیت موضوع آن بود که زندگی مردم آبادی در بین آبادی‌های دیگر زبانزد عام و خاص بود و حال با گم شدن منطق، وضع فرق کرده بود.

بزرگان و دلسوزان آبادی می‌گفتند که منطق هر جا که باشد پیدا می‌شود، چون او آنقدر

روشـــن و واضح است که امکان ندارد او را نبینیم باید بیشتر تلاش کنیم و چشم‌هایمان را بازتر، چون منطق گم شدنی نیست، او از هر چیزی آشکارتر است.

عاقبت پس از جســتجوی فراوان، منطق را در شــرایط عجیبی یافتند او ســر به بیابان گذاشــته و زانوی غم در بغل گرفته بود و حال و حوصله‌ای برای دیدن مردم آبادی نشــان نمی داد. وقتی مردم دور او را گرفتند و پرسیدند که: « چه شده؟»

وقتی « توجیـه» به آبـادی مان راه یابد،
« منطــق » دیگر جایـی ندارد.
توجیـه آن قدر چرب زبان و فریبنده است که
« باطـل و اشتبـاه » را به جای « حـق و درستـی»

ابتــدا جوابی نداد. امّــا کمی بعد با اصرار زیاد مردم، با بی حوصلگی گفت: « آن آبادی دیگر جای من نیست.»

پرسیدند: « آخر چرا؟ هر چه ما داریم از تو داریم، تو سرور ما هستی.»

کدخــدا منطق توضیح داد: « تازگی‌ها در آبادی شــما یکی از من قوی‌تر پیدا شــده که یا جای من اســت یا جای او ... » مردم پاســخ دادند: « امکان ندارد کسی از منطق قوی‌تر وجود داشته باشد. آیا کسی جرات کرده در آبادی روی حرف منطق حرفی بزند و در برابر او عرض اندام کند؟» کدخدا منطق بعد از اصرار مردم گفت: « بلی، یکی از من قوی‌تر پیدا شده و آن **توجیه** است.»

وقتــی توجیه به آبادی مان راه یابد، منطق دیگــر جایی ندارد. او آن قدر قدرت دارد که شــما می‌توانید به کمک او همهٔ خطاهایتان را توجیه کنید و برای هر اشــتباهتان بهانه‌ای بیاورید.

توجیه، آن قدر چرب زبان و فریبنده است که « باطل و اشتباه» را به جای « حق و درستی» می‌نشــاند و برای شــما دلیل می‌تراشد که آن خطا درست بوده، حال بهتر است شما مردم مدتی زیر سایهٔ توجیه زندگی کنید تا عاقبت کار خود را دریابید. آن لحظه بود که هر یک از مردم خود را توجیه گر یافتند و دیگر نتوانستند منطق را راضی کنند.

منطق رفت و توجیه جانشــین او شــد و هر روز از روز پیــش، آن آبادیِ به حقیقت آباد و سرســبز بــه ویرانه بــدل گردید، به طوری که مــردم آبادی هر روز به دنبــال راهِ فراری می‌گشــتند. امّا واقعیت آن بود که آنها باید از شخصیت توجیه گری فرار می کردند که در وجودشان جا گرفته بود...!

حقیقت آن اســت که در جامعه‌ای که مردم آن توجیه گرند هر کســی می‌تواند بسته به نفع شــخصی خودش مسائل را طوری توجیه و تفسیر کند که به مقاصد مادی و غیرمادی خود نائل شــود. متأســفانه، از میان این افراد، تعداد کســانی که به نام خدا و دین درصدد موجه جلوه دادن کوتاهی‌ها و اشتباهاتشــان هســتند، بیشتر اســت و جلوۀ بارزتری دارند. هرگاه از این افراد پرســیده می‌شود که « چرا فلان خطــا را می‌کنید؟» بلافاصلــه بهانــه تراشــی‌ها آغــاز می‌شود و یا اگر به کسی بگویید که « چرا دروغ می‌گویی؟ یا ســر مردم را کلاه می‌گذاری؟»...، اغلب جوابشان این است که « مصلحت حکم می‌کند!!» غیر از این نمی توان کاری کرد و نهایتاً می‌گویند « شــرایط این طور ایجاب می‌کند.»...« همه مردم چنین می‌کنند و چون همه اینطورند ما هم اینگونه عمل می‌کنیم، ما هم مثل بقیه!»

در جامعه‌ای که «منطق» حاکم نباشد، «توجیه» پر و بال می‌گستراند. در چنین شرایطی، «حقیقت و درستی» پرده نشین می‌شود و «منطق» در حاشیه می‌ماند.

به راســتی اگر اینگونه کوتاهی ها، بوســیلۀ دین توجیه شــود، چه صدمه ای به جامعه خواهد زد؟

آری در جامعه‌ای که « منطق» حاکم نباشد، « توجیه» پر و بال می‌گستراند و جایی که این اتفاق بیفتد، « حقیقت و درستی» پرده نشین می‌شود و « منطق» در حاشیه می‌ماند و میدان برای تاخت و تاز « توجیه و بهانه تراشی‌ها و ناحقی‌ها» باز می‌گردد.

جَــو زَدگی، تحت تأثیر قرار گرفتن افراد در شرایط مختلف

انسان، هم می‌تواند به بالاترین درجهٔ کمال برسد و هم می‌تواند از هر جنبنده‌ای در روی زمین، پست‌تر و خطرناک‌تر شود.

در این مقوله به این مســأله خواهیم پرداخت کــه « چرا عده‌ای با وجود آنکه به غلط و نادرست بودن کار خود واقف اند، دست به انجام هر اشتباهی می‌زنند و متأسفانه اشتباهات را یکــی پــس از دیگری تکرار مــی کنند؟» تا جایی که از یک خاطی ســاده به یک جانی و تبهکار تبدیل می‌شــوند. این ســؤالی است که سالها ذهن بســیاری از پژوهشگرانِ علوم اجتماعی، مانند جامعه شناسان و روانشناسان را به خود مشغول ساخته است.

- وقتی از پسر جوانی که در تفریح با دوستانش هنگام رانندگی با سرعت بالا، کودکی را زیر گرفته و او را در دم کشــته، سؤال می‌شود که چرا؟ می‌گوید: « می‌دانستم سرعت بالا، مرگ آور و خطرناک است، ولی...»

- فردی که ربا و بهره را کاری صد درصد قبیح و حرام می‌داند، وقتی تحت فشار اقتصادی قــرار می‌گیرد؛ اقدام به فرع خوری می‌کند و در توجیــه گناه خود می‌گوید: « همه چنین می‌کنند، باید کار مردم را راه انداخت و به مشکل آنها رسیدگی کرد...»

- وقتی از سربازی که در جنگ اقدام به کشتار زنان و کودکان بی گناه کرده است، سؤال می‌شود که چرا؟ می‌گوید: « می‌دانستم که باید تنها با نظامیان بجنگم، امّا...»

- وقتی از مادری که دخترش خودکشی کرده، سؤال می‌شود چرا؟ می‌گوید: « می‌دانستم که دخترم را باید نزد روانپزشک می‌بردم، امّا...»

- وقتی از خانواده‌هایی که اســیر رســومات پر دردسر، غلط وپوچ هستند، سؤال می‌شود چرا؟ می‌گویند: « می‌دانیم که خیلی از این رسم‌ها غلط است، امّا چه می‌شود کرد... »

بســیار دیده شــده که فردی دانا با وجود آنکه از علم بی بهره نیســت، در موقعیت‌های خاصی همچون افراد نادان، دانسته خود را به چاه می‌اندازد.

در سالهای اخیر رسم‌های عجیب و غریب زیادی در میان مردم رواج پیدا کرده، به طوریکه به سبک زندگیِ مصنوعی و تجملات دست و پاگیر، دامن می زند؛ مانند: سفرهٔ هدایای شب چله و مراسم ویژهٔ آن؛ فیلم برداری از جهیزیه و سیسمونی و نشان دادن آنها در مجالس؛ به نمایش گذاشتن هدایای افراد در عروسی و باز کردن کادوها در برابر دیگر میهمان ها؛ تهیهٔ لباسهای گران قیمت برای چند ساعت، آن هم برای یک یا دو بار استفاده و ... متأسفانه برخی از افراد آن چنان درگیر اینگونه رسوماتند که سخت نگرانند تا مبادا چیزی از قلم بیافتد و در این راه حتی رسوم دیگری را هم به آداب پیشین، می‌افزایند؛ در حالیکه خود بر اشتباه بودن این اقدامات، اذعان دارند. بواقع چرا انسان دانسته در ورطهٔ چنین گرداب‌هایی گرفتار می‌شود؟!

برخی از ما با همهٔ اعتقادی که به زشتی دروغ، تهمت، حسادت و... داریم، گاه تحت تأثیر عوامل محرک، بطوری تحت فشار قرار می‌گیریم که همین رفتارهای مذموم و غیراخلاقی را به راحتی مرتکب می‌شویم.

حتی در مسائل اخلاقی، برخی از ما با همهٔ اعتقادی که به زشتی دروغ، تهمت، حسادت و ... داریم، گاه تحت تأثیر عوامل محرک و تغییر آفرین بطوری تحت فشار قرار می‌گیریم که همین رفتارهای مذموم را مرتکب می‌شویم و ناگهان احساس می‌کنیم که عنان از دست ما خارج شده و به موجودی دیگر بدل شده‌ایم در حدی که شخصیت ما ۱۸۰ درجه متفاوت شده و چیزی از درون، همهٔ اعتقادات ما را به حاشیه رانده است.

تحت تأثیر قرار گرفتن انسان درآزمایش تکان دهنده میلگرام

در این راستا، پژوهشگرانی مانند « میلگرام[۱] »، دربارهٔ این که چگونه افراد می‌توانند دست به انجام برخی از رفتارهای غیر انسانی بزنند، آزمایش‌هایی را انجام داده اند. با نگاه به نتایجِ دو آزمایش علمی که در سال۱۹۶۳ انجام گرفته است، اهمیت این موضوع به خوبی برایمان روشن خواهد شد.

میلگرام، با هدف بررسیِ رفتار معلمان، که به عنوان شخصیت های دلسوز در جامعه شناخته شده اند؛ اقدام به انجام آزمایشاتی نمود. وی از معلمان خواست تا برای پیشرفت علم، اقداماتی را که او می گوید، انجام دهند.

۱- *Milgram*

بدین ترتیب، او هر معلم را پشت میزی نشاند که چند کلید برق روی آن نصب کرده بود، طوری که هر کلید با ولتاژی معین، شوک الکتریکی صفر تا ۴۵۰ ولت را ایجاد می‌کرد. روی هر کدام توضیحی نوشته شده بود:

« شوک ملایم، شوک متوسط، شوک قوی، و دو کلید آخر با عنوان خطر مرگ.»

وی در ادامه به معلمان، تعدادی سؤال داد و از آنها خواست تا آن سؤالات را از دانش آموزی که در اتاق شیشه ای روبرو به صندلی و با سیم های برق بسته شده بود، بپرسند؛ و اگر چنانچه شاگرد جواب غلطی دهد، برای تنبیه به او شوک برق وارد کنند؛ همچنین از معلمان خواسته شد که سؤالات را ادامه داده و به هر میزان که شاگرد جواب اشتباه بدهد، به تدریج کلیدهای ولتاژ قوی ترِ برق را فشار دهند.

امّا معلم اطلاع نداشت که نه تنها کلیدها برق ندارد بلکه شاگرد یاد شده هم همکار میلگرام بود و به صورت هماهنگ شده ای، نسبت به شوک های برقی، واکنشی ساختگی نشان می داد.

هدف میلگرام آن بود که دریابد معلم به عنوان یک نمونهٔ آزمایشی تا چه حد می‌تواند شقی و بی رحم شده و مرتکب رفتارهایی شود که به بدی و زشتی آن واقف است.

آیا معلم در برابر خطای دانش آموز، کلید شوک مرگبار را خواهد زد یا نه؟

او قبل از آزمایش از مردم عادی و حتی متخصصان نظرسنجی کرد که « معلم‌ها تا کجا می‌توانند شوک‌ها را ادامه دهند؟» جواب پرسش نامه‌ها حاکی از آن بود که فقط تعداد اندکی از معلمان امکان دارد شوک را تا آخرین درجه وارد کنند، امّا برخلاف نظرسنجی، نتایج این آزمایش بسیار تکان دهنده و وحشیانه بود.

برخی از افراد وقتی در موقعیت و شرایط خاصی قرار می‌گیرند، شبیه «یک قایق بدون بادبان» و یا مانند «مومی در دست دیگران» می شوند.

۱۰۰ درصد معلمینِ تحت آزمایش، تا ۳۰۰ ولت و ۶۵ درصد تا ۴۵۰ ولت شوک را به شاگردان وارد کردند، حتی با شاهد بودن این صحنه که شاگرد با فریاد، خود را به در و دیوار می‌زد و به دلیل برق گرفتگی، مثلاً می مرد.

اگر معلم در اضافه کردن شوک تردید می‌کرد، آزمایشگر با جملاتی تحریک آمیز تذکر می‌داد که:

« لطفاً ادامه بدهید، شما برای این کار پول گرفته‌اید.»

« شما با این کار به پیشرفت علم و بشریت خدمت می‌کنید.»

این آزمایش در شرایط مختلفی تکرار شد، امّا نتیجه همچنان تکان دهنده بود. برای نمونه وقتی آزمایش به گونه‌ای انجام شد که معلم، شاگرد را نبیند، نتیجه از ۶۵ درصد به ۷۲/۵ درصد افزایش یافت. نتایج این آزمایش حتی در برخی از کشورها مانند هلند تا ۹۰درصد افزایش را نشان داد.

در این راستا آزمایشات مشابهی در محیط های طبیعی و غیر آزمایشگاهی نیز تکرار شد؛ به عنوان مثال، ۲۲ پرستار در بیمارستان‌های مختلف بدون اطلاع تحت آزمایش قرار گرفتند؛ به این صورت که یک پزشک ناشناس دستور تجویز دارویی خطرناک تا حد مرگ را از طریق تلفن بیمارستان به پرستار می داد، **متأسفانه نتیجه بسیار وحشتناک بود، زیرا ۹۵ درصد پرستاران با وجود آگاهی از خطرناک بودن دارو، از دستور پزشک اطاعت می کردند.**

با توجه به آنکه معلمین و پرستاران شخصیت‌هایی دلسوز و مسئول اند و به سلامت و فکر افراد توجه بسیار دارند، امّا عملاً در آن شرایط اطاعت کردند و تحت تأثیر محرکان بیرونی، عاقلانه و انسانی عمل نکردند و تا حد یک فرد جانی و خطرناک تغییر شخصیت دادند.

در حقیقت، در پاسخ اینکه « چرا اکثر افراد با وجود آنکه به غلط بودنِ برخی اقدامات، واقف اند و حتی می‌توانند جلوی اشتباهات خود را بگیرند، باز هم تبعیت و اطاعت محض از خود نشان می‌دهند؟» باید گفت: « آنها دچار جَو زدگی شده اند.»

برخی از افراد وقتی در جَو یا شرایط خاصی قرار می‌گیرند، شبیه « یک قایق بدون بادبان» و یا مانند « مومی در دست دیگران» می شوند.

در ماجرای قوم بنی اسرائیل هنگامی که حضرت موسی(ع)، برای دریافت ده فرمان به کوه طور می‌رود، قوم با وجود آنکه به خدای یگانه ایمان داشتند، گوساله ای از طلا ساخته و به گوساله پرستی روی آوردند و هنگامی که موسی آنها را مورد سؤال قرار داد، گفتند: سامری جادوگر، ما رابه این کار تشویق و تحریک کرد.

بسیار تجربه شده است که هر یک از ما گاه تحت تأثیر شرایط و اصطلاحاً جو زدگی،

دست به کارهایی می زنیم که به خطا بودن آنها واقفیم، حتی اگر تردیدی به سراغمان آید باز هم در برابر پیشنهادات تحریک آمیز افراد تسلیم می‌شویم.

حکایت مُلا نصرالدین

همه ما مُلا نصرالدین را فردی بی عقل می‌دانیم امّا در بسیاری از ماجراهایش نکات اخلاقی ظریف و پندآموزی نهفته است. ازآن جمله: روزی مُلا برای این که فردی را اذیت کند و به گفته امروزی‌ها، سر کار بگذارد، به او گفت: خانه فلانی « آش» می‌دهند، آن فرد بدون معطلی برای گرفتن آش به طرف آن خانه دوید، بعد از چند ساعتی که مُلا دوباره از کنار آن خانه گذشت، دید جمعیت زیادی در صف ایستاده اند و سؤال کرد که این صف برای چیست؟ آن‌ها گفتند: این جا آش می‌دهند. مُلا با وجود این که می‌دانست این دروغ را خودش بافته و ساخته، امّا با خود گفت نکند واقعاً اینجا آش بدهند و بلافاصله خودش هم در آخر صف ایستاد!!!

خداوند در کتاب آسمانی بارها، انسان را مورد سؤال قرار میدهد که: « أَفَلاَ تَعْقِلُونَ: چرا عقل خود را به کار نمی اندازید؟» که البته در جای دیگر هم آمده است که « أَکْثَرُهُمْ لَایَعْقِلُونَ: اکثر مردم عقل خود را به کار نمی اندازند.»

با به کار گیری عقل[1]، هر فردی می‌تواند حد و مرز رفتار خود را با شناخت از ویژگی‌های شخصیتی‌اش تعیین کرده و نتیجه عملکرد خود را بسنجد. هر یک از ما انسانها باید محدودهٔ رفتاری و اخلاقی خود را مشخص کنیم تا در شرایطی خاص که برای هر کسی امکان دارد، رخ دهد، مرزشکن نشویم و افسار گسیخته عمل نکنیم.

مُخ زنی، چیزی جز تعطیلی و نابودی عقل نمی باشد.

اگر آن معلم‌ها پیش از آزمایش، حد و مرزی اخلاقی را برای خود تعیین کرده بودند نه تنها در تنبیه شاگردان با تحریک آزمایشگر، راضی به آن عمل وحشیانه نمی شدند بلکه در این آزمایش هم شرکت نمی کردند.

بسیار اتفاق افتاده است که برخی از افراد آگاهانه، امّا ناخواسته، تحت تأثیر احساسات، عقل خود را به دیگری می‌سپارند، بر اثر جو زدگی به جریاناتی کشیده می‌شوند که راه

۱- اعراب به ریسمانی که به پای شتران می‌بستند تا از محدوده قبیله خارج نشوند، عقاله می‌گفتند.

خلاصــی از آن را ندارنــد. این جریان‌ها می‌تواند اخلاقی، فرهنگی، سیاســی، اعتقادی و ... باشــد. در تبعیت و جذب انســان به این گونه جریان‌ها عوامل تأثیرگذاری مانند همسالان، همتایان و نیز رســانه‌ها به ویژه تلویزیون نقش بســیار بالایی دارند. درسال‌های اخیر شاهد رواج اصطلاح « مُخ زنی» در میان جوانان هســتیم. مُخ زنی، چیزی جز تعطیلی و نابودی عقل نمی باشد و افراد سودجو و منفعت طلب برای رسیدن به اهداف و مقاصد خود از این شیوه بهره می‌برند.

بنابراین، هوشیاری و تعقل از ابزارهای مهم زندگی در دنیای رنگارنگ، پیچیده و پرفریب امروزی می‌باشــد که غفلت انســان حتــی برای لحظه‌ای می‌تواند فجایــع و وقایع تلخی را بجا گذارد، به گونه‌ای که ندامت و پشیمانی ناشی از عواقب آن، رنجی همیشگی را در وجود فرد باقی خواهد گذاشت.

خانــه تکانی ذهــن به کمک 5S

پنج قانون مـدیریتـی جهت خانه تـکانی ذهن

آیا تاکنون به این موضوع اندیشیده ایم که دنیای درونی ما نیازمند اقدامات ویژۀ مدیریتی است؟ آیا محیط ذهنی ما نیازمند بکارگیری برخی از اصول بهره وری نمی باشد؟

تحقیقات نشـان داده اسـت که ذهن انسان در یک لحظه، می‌تواند ۸ هزار ذهنیت را در مغز خود عبور و مرور دهد. در چنین بزرگراه پر تردد و فضای گسترده، جای شک نخواهد بود که هر یک از ما انسـان‌ها باید به بررسـی محیط معنوی و درونی خود نیز بپردازیم، تا نسبت به پالایش و پردازش ذهن خود کوتاهی نکنیم.

یکی از رسوم بسیار جالب و ارزشمند در ایام عید و در آستانۀ فصل بهار، خانه تکانی است که در زندگی ما ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار است.

امّا آیا خانه تکانی فقط به محیط مادی و فیزیکی اطرافمان خلاصه می‌شود؟

مسـلماً رسـم ارزشـمند خانه تکانـی، می توانـد در مورد ذهـن مان نیز انجام شـود. « خانه تکانیِ ذهن» در کیفیت زندگی ما آثار بسیار شگفت انگیزی خواهد داشت، بطوریکه نه تنها در طول سـال بلکه در طول عمر می‌توان از آن بهره مند شـد. زیرا که خانه تکانی درونی یا به قولی، پالایش و پردازش ذهنی، برابر است با بهره وری بیشتر.

یکـی از راهکارهـای مهـم افزایـش بهـره وری در علـم مدیریـت، به کارگیـری پنج اصلِ 5S می‌باشد.

اگرچه 5S به عنوان پنج اصل مدیریت ژاپنی، جهت دسـتیابی به نظم و سـازماندهی در محیط‌های فیزیکی؛ مانند فضاهای کاری، مطرح شده است؛ امّا می‌توان در مدیریت فردی و خانه تکانیِ ذهن هم از این پنج اصل، استفاده نمود. در واقع، همانطور که این اصول باعث ارتقاء ایمنی و امنیت در محیط کار می‌گردد، به همین ترتیب می‌تواند در امنیت روانی هر

فرد نیز مؤثر واقع شود.

اگـر چه این « پنج قانون مدیریتی»، پدیده جدیدی در مباحث مدیریتی نیسـت امّا در زندگی پر ترافیک امروزی از اهمیت زیادی برخوردار اسـت، زیرا که با $5S$ افراد همیشه به روز خواهند بود و پویایی و تکاپوی همیشگی را دنبال خواهند کرد.

از آنجایی که اصول$5S$ بسیار بسیار ساده می باشد، متأسفانه به دلیل همین سادگی، به این اصول مهم مدیریتی، توجه لازم نشده است.

برای نمونه یک سرپرسـت ژاپنی، در یکی از کارخانه‌های ایالات متحده سـعی داشت تا دسـتورالعمل‌های اجرایی را به کارگران آموزش دهد. در هنگام آموزش، کارگران دائماً سر تکان می‌دادند، « آره گرفتیم»، امّا در عمل، دسـتورات را نادیده می‌گرفتند. سرپرسـت بار دیگـر تـلاش می‌کرد. این بار کارگران می‌گفتند « متوجه شـدیم»، ولی بـاز هم کارها را نادرسـت انجام می‌دادند. وی بار دیگر دسـتور العمل ها را برایشـان تکرار کرد و این دفعه جواب شـنید « فهمیدیم» امّا این بار هم دسـتورالعمل ها به اجـرا در نیامد، بالاخره پس از آنکه سرپرسـت ژاپنی بار دیگر دسـتورالعمل ها را برایشان تشـریح کرد، کارگران اقرار کردند: « کاملاً موافقیم» و این بار کارها به درسـتی اجرا شـد زیرا با تکرار، دسـتورات را فهمیده بودند و جدی گرفتند.

اغلـب افراد بسـیاری از دانسـته‌ها و آگاهی‌ها را دارند، امّا در بکارگیـریِ علومِ دریافتی، سـهل انگاری می‌کنند. بنابراین، مداومت در آموزش‌ها تا هنگام نهادینه شـدن آنها لازم و ضروری است.

امروزه مردم با مسائل و موضوعات بسیار زیاد و متنوعی در زندگی سر و کار دارند و اغلب به طوری گرفتارند که به قول معروف، وقت سر خاراندن هم ندارند و از آشفتگی‌های ذهنی رنج می‌برند؛ امّا علت آن را می توان در تنبلی و جمود فکری، جویا شـد. در این راستا، به عقیدهٔ نویسـنده، $5S$ می تواند به عنوان اصولی کاربردی، برای سازماندهی و نظم فکری و یا به قولی، « خانه تکانی ذهنی»، مورد توجه قرار گیرد. در حقیقت تاکنون $5S$ تنها برای ایجاد نظم در محیط های فیزیکی، مورد استفاده قرار می گرفت، امّا در اینجا می خواهیم، بـا نگاهی متفاوت، از این اصـول مدیریتی، برای خانه تکانیِ درونی و پیشـگیری از ایجاد گرهٔ ذهنی، بهره برداری کنیم.

S اول؛ (SORT) تفکیک:

در این شیوهٔ مدیریتی اوّلین اقدام جهت ایجاد نظم، تفکیک اشیاء بر اساس نیاز، معیارها و قوانین تعریف شدهٔ هر فرد یا سازمان، می باشد؛ در این جداسازی، لوازم باید بر اساس اولویت‌ها طبقه بندی گردند: فوری، ضروری، غیر ضروری. در ادامهٔ این مرحله، باید، اشیا و لوازم غیر ضروری، دور ریخته شده، و بقیه نیز، باید به شکلی طبقه بندی شوند، که بر اساسِ اولویت و نیاز، در دسترس، باشند. بدین ترتیب، از آلودگی فضا، می کاهیم.

برای « خانه تکانیِ ذهن»، نیز باید از اینجا شروع کنیم. در حقیقت، باید در ابتدا بررسی کنیم که چه چیزهای غیر ضروری، فضای ذهنیِ ما را اشغال کرده که باید دور ریخته شوند. اغلب ما در پستوی ذهن خود برخی ذهنیاتِ باطل و غیرمنطقی را آنچنان نگهداری می‌کنیم، که دیگر برای تفکرات ضروری و لازم، جایی باقی نمی ماند. بدیهی است که انجام این اصل، به درایتِ مدیریتی نیازمند است.

اغلب افراد بیشتر به زباله‌های ذهنی و موارد غیرضروری و دور ریختنیِ ذهن خود بها می‌دهند و برای صبوری و صداقت، مدارا و...که باید از ابزارهای فوری و ضروری به حساب آیند و در الویت باشند، فضایی قائل نیستند.

از نمونه تفکرات غیر ضروری، که مانند اشیائی زائد، فضای ذهنی ما را اشغال می کند، « توقعات بی جا» است، که به عنوان نگرشی، غیر منطقی در ذهن ما جای دارد؛ مثلاً این که ما دوست داریم همهٔ آدمها کاملا مؤدب یا صادقانه با ما برخورد کنند.

امّا نکتهٔ جالب آن است که این مرحله از خانه تکانیِ ذهنی، کمتر رخ می دهد و اغلب افراد بیشتر به زباله‌ها و موارد غیرضروری و دور ریختنیِ ذهن خود بها می‌دهند و برای ابزارهای مهمی چون صبوری و یا اندیشه و مدارا و...که باید از ابزارهای فوری و ضروری به حساب آیند و در الویت باشند، فضایی قائل نیستند. مثلاً بسیاری از اطلاعات و دانسته‌های بدرد نخور و پیش پا افتاده مانند اینکه « فلانی چه کار می‌کند؟»؛ « فلانی چقدر در آمد دارد؟»؛ « فلانی با کی رفت و آمد دارد؟» و.... را در ذهن خود مرور می‌کنند؛ که البته باید گفت بیشتر این زباله های ذهنی، جنبهٔ فضولی، تجسس و گاه سرگرمی و بیکاری دارد. در واقع، این گونه از دانستنی‌ها که هیچ تأثیری در سلامتی ما و اطرافیان مان ندارد، از نمونه زباله‌های ذهنی محسوب می‌شوند که باید در اوّلین مرحله از خانه تکانی ذهنی، دور ریخته شود. اگرچه گاهی اوقات،

افراد با دانستن این اطلاعات می‌خواهند گره از کار کسی باز کنند، امّا غالباً این افکار، فضولی ها و دخالت های بی منطقی می باشد که عمدتاً از روی بیکاری است.

در نتیجه، همانگونه که در ایّام عید، اشیاء و لوازم به درد نخور را با پیروی از رسم خانه تکانی دور می‌ریزیم و به جای آن، اسبابهای زیبا و لوازم نو را می‌خریم، باید به حذف و دور انداختن ذهنیات باطل نیز بپردازیم و در مقابل، افکار مثبت و سالم و نیز اندیشه‌های نو را به جای آن‌ها قرار دهیم، امّا معمولاً از این مهم غافل می‌مانیم.

برای مثال قرار دادن ساعت‌های تزیینی بزرگ و بلند و یا لوسترهای عظیم و پر از آویز.... در هتلها شاید قابل استفاده وتوجیه باشد، زیرا که جاذبه‌های توریستی را ایجاد می‌کند. هتل داران سعی بر آن دارند که با به نمایش گذاشتن تجملات و حفظ جلوه‌های ظاهری، زمینهٔ ایجاد خاطره را برای مسافرین فراهم آورند. امّا قرار دادن چنین لوازم دست و پا گیری در منزل، نه تنها فضای زیادی را اشغال می‌کند، بلکه نیازمند نگه داری و نظافت نیز می‌باشد، طبیعی است که این مسأله باعث آلودگی فضا خواهد شد.

دقیقاً بسیاری از افکار دست و پاگیر نیز، ذهن ما را بگونه‌ای مشغول می‌سازند که دیگر جایی برای اندیشیدن و پرداختن به امور ارزشمند و مهم در زندگی باقی نمی ماند. برای نمونه وقتی که ما تمام فکر، ذهن و وقت خود را درگیر نوع و مدل لباسمان کنیم، شاید فرصت پیدا نکنیم که به نوع و شیوه رفتارمان توجه داشته باشیم!

در ادامهٔ این مرحله، باید اشیاء باقیمانده را با تشخیص نوع استفاده و کاربری، و بر اساس ضرورت، تفکیک کنیم.

S دوم؛ (STABILIZE) ترتیب:

درادامه، باید به چیدمان و مرتب کردن لوازم بپردازیم، به گونه‌ای که در سریع ترین زمان و راحت ترین شیوه، به آنچه می‌خواهیم دست یابیم. در واقع، در این مرحله، هدف، ایجاد امکانِ دسترسیِ آسان به وسائل است. برای صحیح بودن روند کار باید در ایجاد انضباط و ترتیب، نهایت دقت را به انجام رسانیم.

وقتی همه چیز با حساب و کتاب در جای خود قرار می‌گیرد، دیگر نیازی نیست به دنبال آن بگردیم، گم شدن معنایی ندارد. ضمن اینکه نظم، به محیط زندگی، زیبایی و جلوه ای خاص می‌بخشد.

آیا گم شدن و مفقود شدن چیزی را تجربه کرده اید؟

مثلاً وقتی مدرک مهمی را در شلوغی و بی نظمی‌های میز کار و یا محل زندگی‌مان گم می‌کنیم، کلافه و عصبی می‌شویم که بسیار آزار دهنده است. اغلب، خانه مان، ظاهری مرتب و آراسته دارد، امّا باطن آن بسیار شلوغ و آشفته است تا جایی که هیچ چیز سر جای خودش نیست. چه بسا اگر برای حرف و نگاه مردم نبود، ظاهر خانه و خودمان را هم رها می‌کردیم. به هر حال باید در این مرحله، برای هر چیزی، جایی اختصاص دهیم.

فضای ذهنیِ ما نیز از این قاعده، مستثنی نیست؛ باید به افکار خود نظم داده تا دچار آشفتگی و سردرگمی نشویم. زیرا بسیاری از بی نظمی‌ها و آشفتگی‌های ذهنی، اسباب ناراحتی و ناآرامی روانی ما خواهد بود.

متأسفانه از نمونه بیماری‌های دهۀ اخیر، روان پریشی است که بازدهی و توانایی افراد را به حداقل رسانده است. بسیاری از فشارهای عصبی، ناشی از بی سر و سامانی افکارمان است؛ به قول معروف « یک سر و هزار سودا» داریم.

در حقیقت هر گونه بی نظمی در فضای درون ذهنمان، آشفتگی روانی ایجاد خواهد کرد، مواقعی که دست و پای خود را گم می‌کنیم، آن هنگام است که دنیای درون و افکار ما دچار به هم ریختگی شده است و باید به فکر ترتیب دادن به افکار ذهنی و آمال و آرزوهای خود باشیم.

به عنوان مثال، برخی از افراد مشغله های گوناگونی در سر دارند، امّا پیشرفت لازم را به دست نمی آورند؛ زیرا به قول معروف: « با یک دست نمی توان چندین هندوانه را برداشت.» چنین افردی، تنها زمان خود را از دست می دهد.

فردی را تجسم کنید که می خواهد مدرک تحصیلی بالایی بگیرد؛ پست سازمانی خود را حفظ کند؛ زبان انگلیسی بیاموزد؛ از فرزندان خود مراقبت کند و همسر خود را دریابد...در ابتدا به نظر میرسد که همۀ این اقدامات، ارزشمند و قابل توجه است؛ امّا با کمی اندیشیدن به این نتیجه خواهد رسید که با این ذهن شلوغ، اگر همۀ امور را به طور همزمان و بدون اولویت انجام دهد، نه تنها به خود، بلکه به سایرین هم لطمه خواهد زد؛ زیرا در این سردرگمی ها، سرمایۀ عمرِ خود را تباه خواهد کرد.

خداوند متعال نیز در قرآن می فرماید: « وَالْعَصْرِ؛ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِی خُسْرٍ »

« قسم به زمان، که انسان سرمایهٔ وجودی خویش را تباه می کند.»/ (سورهٔ عصر، آیات ۱و۲)

بنابرایــن در این مرحلــه از خانه تکانیِ ذهــن، باید افکاری را که در ســر داریم، ترتیب داده و قفســهٔ ذهنیِ خود را مرتب کنیم؛ یعنی باید در ذهن خود، برای هر کاری، زمان و مکانِ مناسب، برآورد کنیم؛ باید بسنجیم که چه کاری را چه زمانی و در کجا انجام دهیم. برخی از افراد، همزمان و به صورتی نامنظم، کارهایی را انجام می دهند که اگرچه با ارزش است، امّا به دلیل آنکه در زمان مناسب انجام نمی شود (در قفسهٔ ذهنیِ آنها جای مناسبی ندارد)، دچار آشفتگی ذهنی و فشار عصبی می شوند.

بنابرایــن، در ذهن خود، برای هر کاری، زمان و مکان مناســبِ انجام آن را پیدا کنید، و بدین ترتیب، قفسهٔ ذهنی خود را مرتب کنید.

در ایــن راســتا، بایــد به تفکراتــی در ذهن خود، بیشــتر بها دهیم که بــرای موفقیت و آرامشِ ما، ضرورتِ بیشــتری دارد. همانطور که در این مرحله از ایجاد نظم، اشــیائی را که ضرورت بیشتری دارند، در دسترس تر، قرار می دهیم.

S سوم؛ (SHINE) تنظیف:

حال وقت آن اســت که به نظافت و شفافیت لوازم زندگی بپردازیم و هر گونه آلودگی در فضا را پاکسازی کنیم. زیرا که در طی زمان، اشیاء و لوازم، دچار آلودگی شده و بر آنها غبار مــی نشــیند. در این مرحله، برای خانه تکانیِ ذهنمان، نیــز باید « گرد و غبارهای ذهنی» را بزدائیم.

خاطـرات مرده و خـاک خـورده باید از بیـن برود. کدورت‌هـای ذهنـی نیـز از ایـن مقوله اند کـه باید گردگیری شـوند. همانطور که ما در نظافتِ آینه‌های خانه‌هایمـان جدی هسـتیم؛ آینهٔ دل هر یک از ما هم نباید شفافیت خود را از دست داده و تار و کدر گردد.

طبیعــی اســت کــه در طول روز هــر یــک از مــا بــه دلایل متعــددی، دچــار آســیب‌های ذهنی و فشارهای روانی بسیاری می‌شــویم کــه بر ذهن مــا غبار می نشــاند. ذهــن پویای آدمی همچون لوازم خانه و حتی بیشــتر از هــر چیز دیگری، به تمیزی و پاکیزگی نیازمند است.

بی دلیل نیســت که ما روزی پنج نوبت به وســیلهٔ نماز و ارتباط با خدا، به شست و شوی روح و روان خــود در دریــای بیکران عشــق و رحمت الهی می پردازیــم. در هنگام چنین

اقدامی باید تمام وجود انســان از انواع پلیدی‌ها و بدی‌ها غربال شده و ناامیدی‌ها، کینه‌ها، نفرت‌ها، رنج‌ها، تردیدها و ... را از ذهنش بزداید. خاطرات مرده و خاک خورده باید از بین بــرود. کدورت‌های ذهنی نیز از این مقوله اند که باید گردگیری شــوند. همانطور که ما در نظافتِ آینه‌های خانه‌هایمان جدی هســتیم باید توجه داشته باشیم که آینهٔ دل هر یک از ما هم نباید شفافیت خود را از دست داده باشد و تار و کدر گردد.

شُست و شویی کن و آنگه به خرابات خرام　　تا نگردد ز تو این دیر خراب، آلوده

« حافظ »

رو سینه را چون سینه ها[1]، هفت آب شوی از کینه ها　　و آن گه شراب عشق را، پیمانه شو، پیمانه شو

« مولوی »

S چهارم؛ (STANDARDIZATION) استانداردسازی:

کلیهٔ اقدامات در سه مرحله پیشین باید به صورت برنامه‌ای مدون، زمان بندی و طراحی شــود و باید دستورالعمل‌ها و مقررات اجرایی در برگه‌ها و یا دفترچه‌های راهنما و یا حتی در تقویم‌های روزانه مکتوب شوند.

باید برای دور ریختنِ زباله های ذهنیِ خود، قانونی را مکتوب کنیم.

به عبــارت دیگر، در ایــن مرحله از ایجاد نظــم، تــلاش می کنیــم، تا قوانینــی را در راستای استانداردسازی و نظم، صورت دهیم.

در این مرحله، برای خانه تکانیِ ذهن، نیز باید قوانین و اســتانداردهایی را مکتوب کنیم، زیرا که ذهن و فکر هم نیازمند مقررات و برنامه‌های حساب شده‌ای می‌باشد.

فــردی را تصــور کنید کــه در ذهن خود همــواره، زباله هایی را حمل می کرده اســت؛ اگرچــه وی ایــن زباله ها را در مرحلــهٔ اول دور ریخته اســت؛ امّا باید بــرای دور ریختنِ زبالــه هــای ذهنیِ خود، قانونی را مکتوب کند. مثلاً ممکن اســت برای خود، قوانین زیر را بنویسد: « فکر کردن به زندگی دیگران، ممنوع»؛ « غیبت کردن، ممنوع»؛ « درعصبانیت، حرف زدن و تصمیم گرفتن، ممنوع» و ...

ایــن مقــررات ذهنــی، نیــز مــی توانــد در بردارنــدهٔ برنامه هایی باشــد که بــه امور ذهنیِ ما نظم می دهد. مثلاً ممکن اســت که بــرای مطالعهٔ روزانه، تفریح، ورزش، عبادت،

۱- مرغابی ها

ارتباطات اجتماعی و بسیاری دیگر از کارهای شخصی برنامه ریزی کنیم.

در مجموع این مرحله، از شما می خواهد تا برای ایجاد نظم، قوانینی را به روی کاغذ بیاورید، تا بدین ترتیب، دچار فراموشی نشوید.

S پنجم؛ (SUSTAIN) تقویت:

آخرین مرحله، مکلّف شدن فرد به تکرار و تمرین در کارهای یاد شده است؛ به عبارتی پیگیری و اصلاح دائمی، که از طریق تکرار و تمرین، صورت می‌گیرد. در واقع، این مرحله از شما می خواهد که فرآیندِ ایجاد نظم را متوقف نکنید، و دائماً آن را دنبال کنید.

برخی از ما، در ایجاد نظم و خانه تکانی، بسیار موفق هستیم، امّا پس از مدت کوتاهی، همه چیز از هم می پاشد و دوباره به خانهٔ اول باز می گردیم. مانند خانه هایی که فقط در هفتهٔ اول نوروز، تمیز است؛ امّا در بقیهٔ سال، روی نظم را نمی بینند.

ثبات قدم و استواری در هر کاری از ضروری ترین مسائل می‌باشد.

بنابراین، خانه تکانیِ ذهنی، اقدامی مقطعی نیست؛ بلکه باید دائماً ۴ مرحلهٔ بالا را تکرار و تمرین کنیم. در واقع گاهی در مسیر زندگی به دلایلی دچار بی ثباتی و تزلزل می‌شویم و انگیزه‌مان مانند روز اول نیست تا جایی که از پشتکار و پی گیری دست می‌کشیم و از پا در می‌آییم. در چنین شرایطی ضربه مهلکی به کل تلاش‌های قبلیِ خود وارد می کنیم.

بنابراین باید برنامه‌های مستمری از نظر ذهنی، داشته باشیم و با تمرین و پشتکار، سلامت ذهنی مان را همواره حفظ کنیم. ثبات قدم و استواری در هر کاری از ضروری ترین مسائل می‌باشد.

مثلاً درتصمیم گیری‌های خود می‌گوییم: « من از اطرافیان خود دیگر توقع نخواهم داشت؛ امّا بعد از مدتی آن را فراموش می‌کنم و دوباره فکر آزار دهنده متوقع بودن به سراغمان می‌آید.» در حالی که برای داشتن یک رفتار سالم، باید آن قدر تکرار و تمرین صورت بگیرد تا اخلاق مثبت و درست، ملکهٔ ذهن ما شود. هر فرد باید خود را مکلف کند که از نظارت و توجه دائمی به رفتارهایش غافل نشود.

مسلماً تغییر در عادتها احتیاج به فرصت و زمان دارد. هر زمان که آدمی دچار سستی و کوتاهی شد باید از نو شروع کند و مجدداً وارد میدان سازندگی شود.

در مجموع، همین اقدامات به ظاهر ســاده و قابل اجرا می تواند رنگ زندگی ما را تغییر دهد. بدیهی اســت که توجه هر یک از ما به محیط درونی و غیرعینی مان نیازمند چنین توجهاتی می‌باشد.

زندگی وارسـی نشده، ارزش زیستـن ندارد

مسـیر زندگی همچون نردبان اسـت و تکامل بشـر در طول تاریخ نشانی از این واقعیت دارد. از ابتـدا کـه آدمی پا به عرصـهٔ گیتی می‌گذارد، گام بـه گام می‌آموزد و در گرو این آموزش‌ها و با تمرین‌های بسـیار، رشـد می‌یابد. در ابتدا او حتی در بیان واژگان و کلمات سـاده، عاجز اسـت و با لکنتی شیرین آن قدر تکرار می‌کند تا گویا شود و سخن گوید. این صعـود در تمامـی مراحل و ابعاد زندگی و تا هنگام ترک این جهان ادامه می‌یابد تا شـاید انسان، توانمندی و شایستگیِ کسب مقامات رفیع انسانی و الهی را به دست آورد. امّا همهٔ افراد در طی این مسـیر، نه تنها صعود نمی کنند؛ بلکه سـقوط کرده و به درجهٔ انسـانیّت دست نمی یابند. در این میان، به نظر می رسد که یکی از عمده ترین دلایل سقوط انسان در زندگی، عدم توجه او به رشـد اخلاقیاتش می باشـد. اخلاقیات و رفتارها به مرور زمان شـکل می‌گیرند و چنانچه هوشـیارانه، آنها را در زندگی خود، وارسـی و بررسـی نکنیم، سقوط ما حتمی خواهد بود. اهمیّت توجه به اخلاقیات تا آنجاست که حضرت محمد(ص) فرموده اند: « من آمده‌ام تا مکارم اخلاق را کامل کنم. »

بسـیاری از ما در گردونهٔ زندگی آنقدر غرق می‌شـویم که گذر زمان و شمارش روزهای زندگی را از دست می‌دهیم و با درجا زدن زندگی را به روز مرگی می‌گذرانیم؛ تا جایی که به بررسی و ارزیابیِ رفتارها و اخلاقیاتِ خود، اهمیتی قائل نمی شویم و عمری را در غفلت می گذرانیم.

بسـیار شـنیده‌ایم که عمر همچون باد می‌گذرد، امّا این دلیل نمی شـود که ما نسـبت به اعمال خود بی تفاوت باشیم و زندگی را باری به هر جهت بگذرانیم. در حقیقت، سرعت زمان در گذر عمر، دلیل بر بی اهمیتی و بی هدفی زندگی بشـر نیسـت، بلکه هشـداری بـرای آن اسـت که لحظه‌ای را به مسـتی، بازیگوشـی و بطالـت نگذرانیم و هوشـیارانه زندگی کنیم.

سقراط سخنی پر معنا در این زمینه دارد که: « زندگی وارسی نشده، ارزش زیستن ندارد. »

گاه نتیجهٔ غفلت های ما از شـــناخت خویش و عدم توجه به اخلاقیاتمان، ما را با تجارب تلخی از ناکامی ها روبرو می کند که باعث می شـــود ضربات ســـختی را متحمل شـــویم؛ چرا که « عمل و عکس العمل» یکی از قوانین بزرگ طبیعت است.

در ادامه، برنامه ای مدون، با عنوانِ برگهٔ پیشــرفت ســـنجی، ارائه شده است. همان طور که از اســـمِ آن، پیداســـت، برگهٔ پیشرفت سنجی، برنامه‌ای حساب شـــده است که هر فرد می‌تواند در خور عقاید و اصولی که باور دارد، معیارهایی را برای ســـنجش رفتارهای خود، دنبال کند. این برگه با شـــیوه‌ای ابتکاری و اصـــلاح گرایانه در اقدامی چالش برانگیز، به ما کمـــک مـــی کند تا پیش از آنکه دنیا ما را با تلنگری تلـــخ، غافل گیر کرده و به خود آورد؛ هوشیارانه تر، زندگی و رفتارهایِ خود را وارسی کرده و از خویشتن، غافل نشویم.

در حقیقت، با این روش می توانیم، با نگاهی صادقانه از میزان ترقّی و پیشـــرفت اخلاقی و انســـانیِ خود، آگاه شـــده و جایگاه واقعی خود را در پلکانِ انســـانیّت، ارتقاء دهیم. در این لحظه است که تغییر آغاز می‌گردد. برگهٔ پیشرفت سنجی می‌تواند آیینهٔ صعود منطقی‌مان باشـــد. مگر نه آن اســـت که « من عرف نفســـه فقد عرف ربه»؛ تا خود را نشناسیم، چگونه می‌توانیم خالق را بشناسیم؟

موارد اجرایی این برگه‌ها برای مدت یک ماه برنامه ریزی شده است و هر کس با توجه به شرایطی که برایش فراهم است، می‌تواند تغییرات لازم را در برنامه وارد کند.

یکی از افرادی که از این برنامه استفاده کرده است، تعریف می کرد که:

« علی رغم میل باطنی‌ام، بسیار اهل غیبت و بد گویی از مردم بودم و علاقهٔ شدیدی به این کار داشتم، و اگر یک روز درباره دیگران صحبت نمی کردم، به قول معروف روزم شب نمی شـــد و حتی اگر کســـی را برای گفتگوی رو در رو نمی یافتم، با تلفن اقدام به این کار غیر اخلاقی می‌کردم. تا اینکه یک روز با برگه‌های پیشـــرفت ســـنجی آشنا شدم و با دنبال کردن این برنامه، تلاش خود را برای تغییر، آغاز کردم. در ابتدای کار تنها سه روزِ اوّل ماه را طاقت آوردم تا غیبت نکنم، ولی دوباره رفتار منفی‌ام را ادامه دادم. امّا به مرور زمان و با تکرار این بررسی اخلاقی، آنچنان از رفتار زشت و گناه آلوده ام، شرمنده شدم که با اراده‌ای قوی و تنفری عجیب از این عمل دست کشیدم.»

بســـیاری از افراد بارها و بارها خواســـته اند که از عملی خطا و نادرست دست بردارند و با