

تلاش برای دیده نشدن  
استاد جلیل شهناز



سال هشتم / شماره ۲۶ / تابستان ۱۳۹۰ / ۳۰۰۰ تومان



## زیست انسانی در دنیای بحرانی

در مقاله ای از دکتر محسن رنانی

# کمیابی آب، گذرا یا ماندگار؟



طرح ایران رود بایگانی شد

در گفتگو با حسین مرعشی



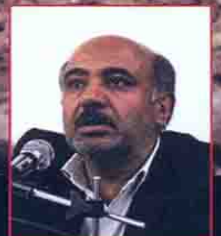
برداشت بی رویه در  
چهارمحال و بختیاری

در گفتگو با مهدی بصیری



بهار عرب، چالش های خاورمیانه جدید،  
چشم انداز الگوی سیاسی آینده

در گفتگو با پیر محمد ملازمی



صندوق ذخیره ارزی  
(هدفها و نتایج)

در گفتگو با دکتر میدری

با آثاری از: سعید مدنی / حسین ساسان / سعید محمود حسینی / جعفر ربانی / رضا ضیاء  
فتح الله عباسی / بهروز شجاعی / لاله شاکری / جواد رحیم پور / علی اصغر شفیعیان / ایمان حجتی  
محمد موسوی فریدنی / مصطفی کاویانی / مسیح بهرامیان

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مدیر مسؤول:  
حسین ملایی

جانشین مدیر مسؤول:  
دکتر سید ابراهیم جعفری

سر دبیر:  
مجید زهتاب

شورای نویسندگان:

دکتر نعمت الله اکبری، دکتر سید ابراهیم جعفری  
دکتر محمود جلالی، دکتر سید محسن دوازده امامی  
دکتر محسن رنایی، مهندس سید محمود حسینی  
مجید زهتاب، دکتر عبدالحسین ساسان  
دکتر مصطفی عمادزاده، دکتر وحید قاسمی  
دکتر سید اصغر محمودآبادی، دکتر محمدرضا نصر

مدیر داخلی:  
مرجان منصوری

امور هنری:  
علی سمیعی زاده

امور روابط عمومی:  
ایمان حجتی

نشانی دفتر فصلنامه:

اصفهان، خیابان چهارباغ، پاساژ کارزونی، ساختمان کانون حسنا  
تلفن: ۰۲۲-۳۱۰۰۳۳۰۰ (خط) نمابر: ۰۲۲-۲۹۷۳

Web: www.daricheonline.com  
E-mail: info@daricheonline.com  
G-mail: dariche.magazine@gmail.com

چاپ و نشر:

مؤسسه اطلاع رسانی صدرا  
۰۲۱-۶۶۹۰۵۰۲۹

مقالات ارسالی به فصلنامه بازگردانده نمی شود.  
فصلنامه در ویرایش مطالب آزاد است.  
نقل مطالب با ذکر مأخذ یلامانع است.  
ارای نویسندگان لزوما دیدگاه فصلنامه نیست.

۳ | سخن مدیر مسؤول: فرصتی برای اندیشیدن

۴ | نگاه میهمان از دکتر محسن رنایی: زیست انسانی در دنیای بحرانی



## مسأله‌ای به نام آب

پرونده

۱۲ | یادداشتی از سید محمود حسینی: اصفهان تشنه آب و تدبیر

۱۴ | مقاله ای از عبدالحسین ساسان: کمیابی آب، گذرا یا ماندگار؟

۲۰ | سیدحسین مرعشی در گفتگو با دریچه: طرح ایران رود با بگانی شد

۲۲ | دکتر رسول زرگر، مشاور وزیر نیرو: زاینده رود دوباره پر آب می شود

۲۶ | مدیر طرح انتقال آب به فلات مرکزی ایران: همه چیز برای شروع پروژه بهشت آباد آماده است

۳۱ | بررسی کاهش آب زاینده رود در گفتگو با دکتر مهدی بصیری: برداشت بی رویه در چهارمحال و بختیاری



## اقتصاد و توسعه

۳۴ | تحلیلی از جواد رحیم پور: صندوق توسعه ملی، ایجاد ثروت ماندگار یا صندوق مصرف درآمدهای نفتی

۳۷ | گفت و گو با دکتر احمد میدری، نماینده مجلس ششم و اقتصاددان: صندوق ذخیره ارزی، هدفها و نتایج

۴۱ | نقش موسسات مالی - اعتباری در توسعه منطقه ای در گفتگو با دکتر شکراله بناز:

سهام ۲۰ درصدی مؤسسات مالی - اعتباری در نظام بانکی کشور

۴۴ | تاریخچه: نگاهی گذرا به فراز و فرود صندوق ذخیره ارزی

# زیست انسانی در دنیای بحرانی

\* دکتر محسن رنانی

## مقدمه

جامعه ایران از حدود صد سال پیش وارد مرحله گذار شده است. در واقع، دوران گذار جامعه ایران از یک جامعه کشاورزی معیشتی بسته به سمت یک جامعه صنعتی باز، از عصر مشروطیت آغاز شده است. حدود صد سال است که ایران وارد این فرایند گذار شده، اما هنوز هم در مرحله گذار به سر می‌برد و معلوم نیست این دوران چه زمانی به سر خواهد آمد. این که چرا گذار ما تا این اندازه طولانی شده، پرسشی است که بحث مستقلی می‌طلبد و ما اکنون قصد ورود به آن را نداریم. اما کوتاه اشاره می‌کنم که اگر نفتی وجود نداشت، به احتمال قوی دوران گذار ما کوتاهتر می‌شد. نفت نه تنها دوران گذار ایران را طولانی کرده، بلکه بخشی از بحرانهای امروز، ناشی از وجود نفت است. ما اکنون هم چالشهای معمول دوران گذار را داریم و هم بحرانهایی که وجود نفت در جامعه ما ایجاد کرده است. مسأله این است که ما به هر علتی اکنون در دوره گذار زیست می‌کنیم و احتمال دارد برای مدت طولانی تری هم - که من آن را کمتر از ۵۰ سال نمی‌بینم - همچنان در مرحله گذار بمانیم. چون حداقل ده تا بیست سال زمان می‌برد تا ما از اعتیاد به درآمد نفت آزاد شویم و البته این مسأله فارغ از کنترل ماست و به طور طبیعی در فرایند تحولات فناوری و تغییر نظام انرژی جهانی رخ می‌دهد. همچنین تجربه سایر کشورها نشان می‌دهد وقتی کشوری تحت فشارهای لازم قرار گرفت و به خود آمد و مجبور شد از پوسته خودش به درآید و با تحولات جهانی همراه شود، تازه دو تا سه دهه لازم است تا بتواند واقعاً در مسیر توسعه قرار گیرد. بنابراین همه ما، یعنی نسل بالغ کنونی، مانده مؤثر عمرمان را همچنان در دوره گذار ایران طی خواهیم کرد.

اما منظور از دوره گذار چیست؟ ویژگی اصلی دوره گذار این است که از یک سو ارزشها، هنجارها و ساختارهای دوران قدیم از دست رفته یا تضعیف شده است و نمی‌تواند جوابگوی دنیای نو باشد، از سوی دیگر ارزشها و هنجارهای دنیای نو هم هنوز مستقر نشده است و بنابراین، جامعه در یک مرحله ناهنجاری یا سردرگمی به سر می‌برد. جوامعی که حضورشان در مرحله گذار، طولانی می‌شود و با بی ثباتی‌های دیگری نیز دست و پنجه نرم می‌کنند، با این خطر روبرو هستند که از مرحله ناهنجاری وارد مرحله «بی هنجاری» شوند. در این صورت وضعیت خطرناک می‌شود و احتمال دارد جامعه وارد یک حلقه خبیثه یا سیکل معیوب شود و بنابراین، توسعه در آن جامعه برای چند نسل متوقف گردد. متأسفانه شواهد حاکی از آن است که جامعه ما

خیلی کند از مرحله «ناهنجاری» وارد مرحله «بی هنجاری» میشود و تحولات دوران پس از انتخابات دهم و روش برخورد با بحرانهای این دوران نیز این فرایند را تسریع کرده است.

اکنون سؤال این است که اگر قرار باشد نسل کنونی همچنان در دوران گذار جامعه ایران زندگی کند، نباید امیدی به داشتن یک زندگی انسانی و دلپذیر داشته باشیم؟ آیا میتوان در عین زیستن در یک جامعه در حال گذار که با انواع بحرانها و ناهنجاریها دست به گریبان است، در حوزه زندگی فردی و شخصی خود زیستی انسانی و دلپذیر را تجربه کنیم؟ یا نه، ما هم مجبوریم همراه با جامعه مان، یک زندگی بحرانی و پر تنش و ناهنجار را تجربه کنیم؟ این سؤال بویژه در ایام پس از انتخابات که نسل جوان با انواع سرخوردگیها روبرو شده، سؤالی بسیار اساسی است. آیا اگر نتوانیم یک ساختار سیاسی دلخواه پدید آوریم یا نتوانیم اصلاحات لازم را در نظام سیاسی موجود ایجاد کنیم، باید یکسره از داشتن زیستی مطلوب در این جامعه ناامید شویم؟ در شرایطی که هیچ چیز سر جای خودش نیست، چگونه می‌توان انسانی زیست؟ اینها سؤالاتی است که می‌کوشم در حد وسعم و به اندازه افق درک یک دانش‌آموخته اقتصاد، نه یک جامعه‌شناس یا روانشناس، به آنها پاسخ دهم.

## یک نمونه عینی از بحران

بحث را با بیان یک نمونه واقعی که چند ماه پیش برای من پدیدار شد و به نوعی شاخص جامعه بحراندیده امروز ماست، آغاز می‌کنم.

دکتر محسن رنانی  
متولد سال ۱۳۴۴ در  
رنان اصفهان، فارغ  
التحصیل دکترای رشته  
اقتصاد از دانشگاه  
تهران و دانشیار اقتصاد  
دانشگاه اصفهان است  
که تاکنون ۱۰ عنوان  
تالیف و ترجمه و حدود  
۴۰ مقاله علمی از وی به  
طبع رسیده است.  
این نوشتار ویراسته  
سخنرانی وی در جمع  
فعالان اجتماعی شهر  
اصفهان است که با  
همین عنوان در آذر ماه  
۱۳۸۹ ایراد شده است.

از سنت‌های گذشتگان رها شده، ولی سنت‌های مدرنی را جایگزین آنها نکرده است.

اما جامعه ما که یک جامعه در حال گذار است، نه تنها مشکلات همه جوامع در حال گذار را دارد، بلکه مشکلات دیگری هم دارد که ناشی از بیثباتی های اقتصادی و سیاسی است. ما هم یک جامعه در حال گذار هستیم و هم یک جامعه بی ثبات. جامعه امروز ایران، جامعه‌ای در حال گذار، همراه با برخی بحران‌های سیاسی و اقتصادی است. این بحرانها نیز به طور طبیعی تعارضها و ناهنجاریها را افزایش می‌دهند و آن را به درون افراد و خانواده‌ها منتقل میکنند. بنابراین وضعیت امروز ما یک وضعیت ویژه است و باید با آن برخورد ویژه‌ای داشته باشیم.

به هر حال سؤال این است: اکنون که ما در جامعه ای بحرانی زندگی می‌کنیم، چگونه زندگی فردی خویش را مدیریت کنیم تا از این بحرانها کمتر آسیب ببینیم؟ آیا نمیشود در جامعه‌ای بحران زده زیست، اما زیست انسانی و متعالی داشت؟ آیا میتوان به گونه ای زندگی کرد که گویی بحرانی در بیرون ما وجود ندارد؟ آیا زیست انسانی در یک جامعه بحرانی اصولاً امکانپذیر است؟ در واقع پرسش این است که در برابر یک جامعه بحران زده بی ثبات که هنجارهایش در هم ریخته است، چه باید کرد؟ کاری که عموم مردم انجام می‌دهند، این است که بی ثباتی بیرون را وارد درون، یعنی وارد رفتار و زندگی خود می‌کنند. اگر در بیرون تعارض وجود دارد، مثلاً اگر حکومت بداخلاقی کرده است، آنها نیز شروع به بداخلاقی می‌کنند. ممکن است فرد با حکومت و قوانین مشکل داشته باشد، ولی با خودش و با مردمان دیگری که نظیر خود او هستند، بداخلاقی می‌کند. مثلاً در رانندگی با تنش و تعارض رانندگی می‌کند، در معاملات با تنش و بی اعتمادی رفتار می‌کند، در روابط با همسرش با بی حوصلگی و پرخاشگری رفتار می‌کند و نظایر اینها. این مشکل بزرگی است که عموم مردم، تعارض های بیرون را وارد زندگی‌شان می‌کنند.

در واقع، عموم مردم نبض زندگی شخصی و درونی خودشان را با نبض جامعه تنظیم می‌کنند. متأسفانه امروزه نیز به خاطر تعدد وسایل ارتباط جمعی، رسانه های گروهی و ارتباطات گسترده، تعارضات زود منتقل می‌شود و معمولاً از تعارضات و تنشها و ناهنجاری هایی که در جامعه جریان دارد، خیلی سریع مطلع می‌شویم. درست است که رسانه‌های گروهی کارکردهای مثبت فراوانی دارند، ولی در یک جامعه بحران زده کاربرد مثلاً پیامک بیش از آن که تسهیل کننده امور باشد، به ابزاری برای تکثیر تعارض ها و تنش ها تبدیل می‌شود. الان در ایران پیامک یکی از راههای گسترش بی اخلاقی است. از سخنان زشت و جوک های غیراخلاقی گرفته تا پخش شایعه و دروغ. جامعه ما تعارض هایش را هم از طریق پیامک تکثیر می‌کند. در واقع یک جامعه متعارض داریم که اکنون از تمام ابزارهایش برای تکثیر تعارض استفاده می‌کند. اما مشکل این جاست که در مرحله بعد وقتی درون ما متعارض و بی ثبات شد، بیثباتی هایمان دوباره به بیرون می‌ریزد و باز تکثیر می‌شود. جوانی که هنگام رانندگی لایمی می‌کشد و قوانین رانندگی را رعایت نمی‌کند، در واقع به لحاظ ذهنی بی ثبات و پریشان است و این پریشانی ذهنی به رفتار و رانندگی اش منتقل شده. یا وقتی صدای بلندگوی ضبط خودروی خود را بسیار بلند می‌کند، در واقع نوعی تعارض

بیماری دید که نیازمند همدردی، همراهی، دوستی و یاری است. فقط در چنین شرایطی است که می‌توان او را یاری و احتمالاً درمان یا هدایت کرد.

### جامعه در حال گذار و تعارض عمومی

امروز نه تنها نسل نوجوانان، بلکه در واقع همه ما، حتی بزرگترها و به کمال رسیده‌ها نیز در سطحی از تعارض زندگی می‌کنیم. در این که ما تعارض داریم، شکی نیست، فقط سطح تعارض متفاوت است. ممکن است یک جوان ۱۷ ساله، نود درصد زندگی‌اش در تعارض بگذرد و به همین خاطر پرخاشگر باشد، ولی فردی در سن من و شما ده درصد از زندگی‌اش در تعارض بگذرد. اما در اینکه ما نسلی هستیم که در تعارض زیست می‌کنیم، شکی نیست. شما می‌توانید

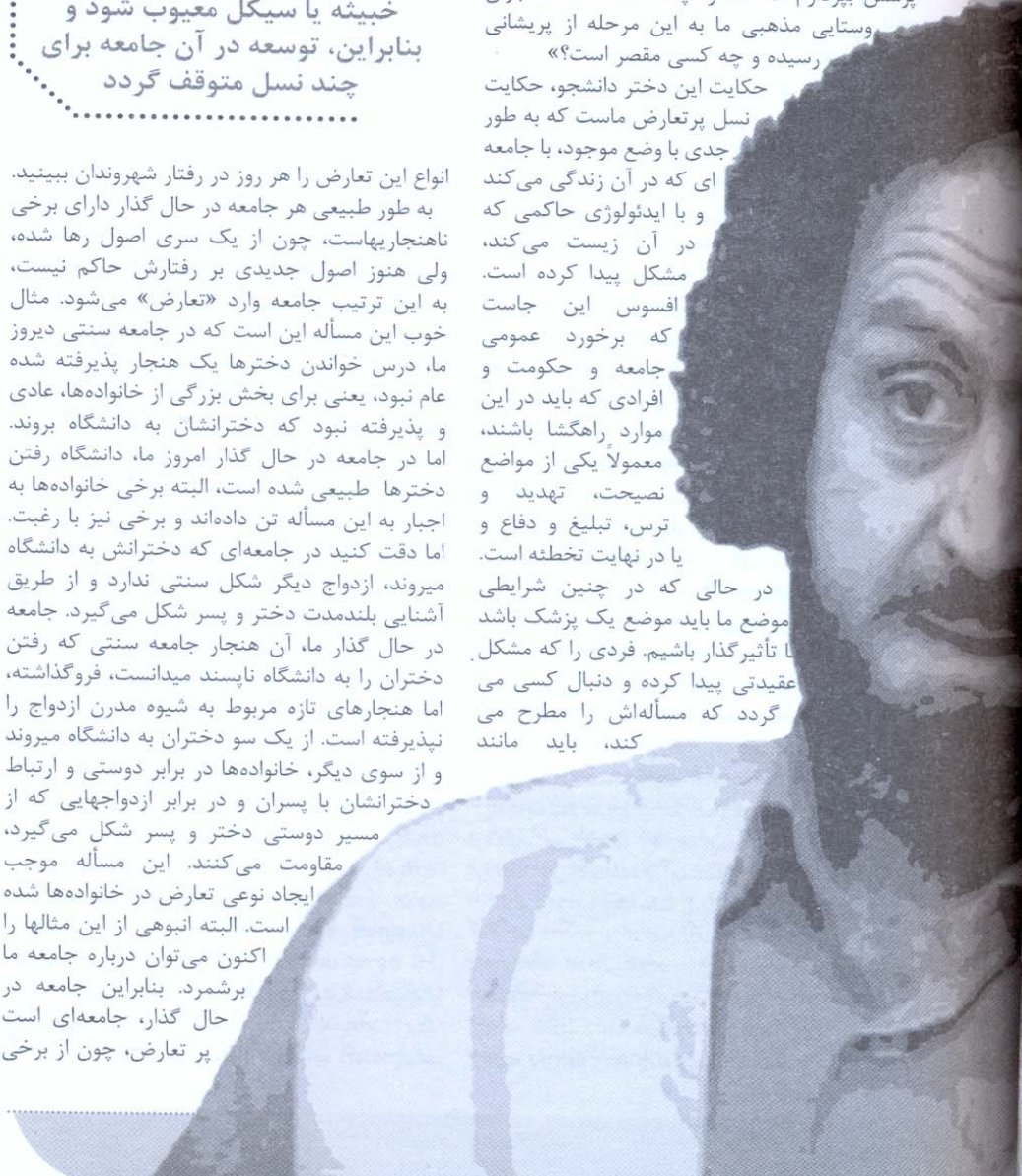
جوامعی که حضورشان در مرحله گذار، طولانی می‌شود و با بی ثباتیهای دیگری نیز دست و پنجه نرم می‌کنند، با این خطر روبرو هستند که از مرحله ناهنجاری وارد مرحله «بی هنجاری» شوند. در این صورت وضعیت خطرناک می‌شود و احتمال دارد جامعه وارد یک حلقه خبیثه یا سیکل معیوب شود و بنابراین، توسعه در آن جامعه برای چند نسل متوقف گردد

انواع این تعارض را هر روز در رفتار شهروندان ببینید. به طور طبیعی هر جامعه در حال گذار دارای برخی ناهنجاریهاست، چون از یک سری اصول رها شده، ولی هنوز اصول جدیدی بر رفتارشان حاکم نیست، به این ترتیب جامعه وارد «تعارض» می‌شود. مثال خوب این مسأله این است که در جامعه سنتی دیروز ما، درس خواندن دخترها یک هنجار پذیرفته شده عام نبود، یعنی برای بخش بزرگی از خانواده‌ها، عادی و پذیرفته نبود که دخترانشان به دانشگاه بروند. اما در جامعه در حال گذار امروز ما، دانشگاه رفتن دخترها طبیعی شده است، البته برخی خانواده‌ها به اجبار به این مسأله تن داده‌اند و برخی نیز با رغبت. اما دقت کنید در جامعه‌ای که دخترانش به دانشگاه می‌روند، ازدواج دیگر شکل سنتی ندارد و از طریق آشنایی بلندمدت دختر و پسر شکل می‌گیرد. جامعه در حال گذار ما، آن هنجار جامعه سنتی که رفتن دختران را به دانشگاه ناپسند میدانست، فروگذاشته، اما هنجارهای تازه مربوط به شیوه مدرن ازدواج را نپذیرفته است. از یک سو دختران به دانشگاه می‌روند و از سوی دیگر، خانواده‌ها در برابر دوستی و ارتباط دخترانشان با پسران و در برابر ازدواجهایی که از مسیر دوستی دختر و پسر شکل می‌گیرد، مقاومت می‌کنند. این مسأله موجب ایجاد نوعی تعارض در خانواده‌ها شده است. البته انبوهی از این مثالها را اکنون می‌توان درباره جامعه ما برشمرد. بنابراین جامعه در حال گذار، جامعه‌ای است پر تعارض، چون از برخی

چندی پیش یکی از دانشجویانم که دختر روستایی شهری شده‌ای است و با پوشش چادر و روکرفته به کلاس می‌آید، به دفتر کارم در دانشگاه اصفهان آمد و صبر کرد تا همه مراجعان رفتند، آنگاه گفت استاد می‌خواهم یک سؤال محرمانه بپرسم. گفتم پرس. گفت: «من می‌خواهم زرتشتی شوم، اشکالی دارد؟» به او گفتم حالا چرا زرتشتی؟ پاسخ داد «یا مسیحی یا زرتشتی، استاد کدام یک بهتر است؟» این نمونه آشکاری است از نسل جوانی که در شرایط امروز جامعه ما به مرحله بحران رسیده است و فقط می‌خواهد بگزیرد، اما نمی‌داند برای چه و به کجا؟ می‌خواهد این جا و در این موقعیت نباشد؛ به سمت هر ملجأ و پناهی که در مقابلش باشد، می‌گریزد و البته جای افسوس دارد که در جامعه‌ای که امثال علی (ع) و کلام علی، یعنی نهج‌البلاغه را دارد، یا امثال مولوی را دارد که ایده‌های عرفانی‌اش آمریکا را هم گرفته است، جوان ما به این مرحله از بحران برسد که نداند زرتشتی شود یا مسیحی. این سخن من اسانه ادب به بزرگانی چون حضرت زرتشت و حضرت مسیح، که بر آنان درود باد، نیست، بلکه با یادکرد این خاطره می‌خواهم درجه پریشانی نسل جوانانم را گوشزد کنم. وگرنه به گمان من پیروان همه ادیان، اگر صادقانه ایمان بورزند و به اقتضای ایمان خود عمل کنند، رستگارند. البته اکنون نیز سر آن را ندارم که به این پرسش بپردازم که «ما را چه شده است که جوان روستایی مذهبی ما به این مرحله از پریشانی رسیده و چه کسی مقصر است؟»

حکایت این دختر دانشجو، حکایت نسل پرتعارض ماست که به طور جدی با وضع موجود، با جامعه ای که در آن زندگی می‌کند و با ایدئولوژی حاکمی که در آن زیست می‌کند، مشکل پیدا کرده است. افسوس این جاست که برخورد عمومی جامعه و حکومت و افرادی که باید در این موارد راهگشا باشند، معمولاً یکی از مواضع نصیحت، تهدید و ترس، تبلیغ و دفاع و یا در نهایت تخطئه است.

در حالی که در چنین شرایطی موضع ما باید موضع یک پزشک باشد تا تأثیرگذار باشیم. فردی را که مشکل عقیدتی پیدا کرده و دنبال کسی می‌گردد که مسأله‌اش را مطرح می‌کند، باید مانند





درونی دارد که دارد آن را به باند ضبط صوتش منتقل میکند. تعارض درونی ما در گام بعدی به رفتارهای ما سرایت میکند. یکی از روانشناسان می گوید هر کسی آنگونه زندگی می کند که رانندگی می کند. رانندگی انعکاس ذهنیت ما درباره زندگی و انعکاس منش و روش ما در زندگی است. اکنون این سؤال مطرح می شود که چگونه میتوان در یک جامعه بحرانی زندگی کرد، ولی زیست شخصی و خانوادگی ما مطابق با الگوی زیست انسانی باشد؟

### زندگی در تعارض ناممکن است

بدون تردید هیچ کس نمی تواند در بلندمدت در تعارض زندگی کند. وقتی فردی صدای پخش خودروی خود را به بلندترین حد می رساند، یعنی نمی تواند در تعارض زندگی کند. در درونش آشوب است و وقتی می بیند بیرون آرام است، می خواهد این تعارض را حل کند، پس باید بیرون را هم مانند درون خود آشفته کند تا آرام گیرد. آرامش او در گرو رفع تعارض درون و بیرون است و برای رفع تعارض، ساده ترین راه این است که بیرون را نیز آشفته کند. همین که بین بیرون و درون او سازگاری پدیدار شد، دیگر احساس نمی کند که جایی از کار اشکال دارد و این همگون شدن بیرون با درون برایش احساس آرامش می آورد. به عنوان مثالی دیگر، فرض کنید کسی عزیزی را از دست داده است، در درونش غوغایی است، طوفانی از غصه و حسرت درون او را در بر گرفته است. ممکن است اندکی صبوری کند، اما سرانجام آن را بیرون می ریزد و می کوشد با ناله و شیون عالم بیرون از خود را نیز با این داغ درونی، همساز و همراه کند. یا کسی که دانشی بیش از دانش خانواده یا محیط خود دارد؛ ممکن است بتواند برای کوتاه مدت در خلوت خود زیست کند، اما سرانجام خارخار تعارض بیرون و درون او را وافی دارد تا دانش خود را از طریق گفتارش بیرون بریزد و بکوشد دانش و اندیشه اطرافیان خویش را ارتقا دهد. کسی که خبری دارد که دیگران ندارند، آرامش ندارد تا دیگران را از این خبر آگاه کند و توازنی بین آگاهی بیرونی و درونی برقرار نماید. یا کسی که از خبری آگاه نیست و می بیند دیگران خبری دارند که او ندارد، به هر دری می زند تا اخبار را از دیگران بگیرد و سطح آگاهی درون و بیرون را موازنه بخشد.

بنابراین با توجه به این قاعده روانشناختی که هیچ کس نمی تواند در بلندمدت در تعارض زندگی کند، همه افراد در بلندمدت درون و بیرون خودشان را با هم منطبق می کنند. برای این کار یا بیرون را با درون منطبق می کنند و یا درون را با بیرون. کسی که نتواند اینکار را انجام دهد، در بلندمدت یا خودکشی میکند یا دیوانه می شود، یا فرار میکند و گوشه عزلت می گیرد. به هر حال باید این سازگاری درون و بیرون را برقرار کند تا از تعارض به دور باشد.

### دو راه سازگاری درون و بیرون

برای حل تعارض میان درون و بیرون دو راه وجود دارد. اول اینکه بیرون را با درون سازگار کنیم و دوم اینکه درون را با بیرون سازگار و همراه کنیم. فرض کنید احساس سرما می کنیم، یعنی درجه حرارت محیط با درجه حرارت بدن ما هماهنگ نیست. خوب، تلاش می کنیم بیرون را با درونمان سازگار کنیم، مثلاً بخاری روشن می کنیم. اما گاهی ممکن است نتوانیم

بیرون را عوض کنیم، در این صورت تلاش می کنیم تا بدنمان را با محیط سرد هماهنگ کنیم. مثلاً ورزش می کنیم یا مقاومت خودمان را در برابر سرمای بیرون افزایش می دهیم، مثلاً غذای گرم می خوریم یا لباس گرم می پوشیم و در مجموع کاری می کنیم که بدن ما با محیط سرد بیرون هماهنگ شود و از این سرما آسیب نبیند.

در مورد تعارضات روحی، فکری و روانی هم مثال فردی را زدم که داغدار است و می کوشد بیرون را و دیگران را هم مانند درونش داغدار کند، پس شیون می کند و عزاداری راه می اندازد. راه دیگر او این است که درونش را آرام کند. برای این کار مثلاً ممکن است به خواندن اشعار عرفانی روی آورد، قرآن بخواند، سازی بزند یا به نوایی گوش بسپارد، به مسافرت برود، با

اگر ما در تلاش های کم هزینه یا مسالمت آمیز، یعنی تلاش های برگشت پذیر، برای تغییر بیرون، با شکست روبرو شویم و نخواهیم وارد تلاشهای برگشت ناپذیر یا خشونت آمیز شویم، تنها راهی که برایمان می ماند، این است که درون را با بیرون سازگار کنیم، وگرنه باید در تعارض زندگی کنیم

روانشناس یا استاد معرفتی مشورت کند و نظایر اینها، تا داغ درونش را فرو بنشانند. به همین ترتیب، در مورد تعارضات اجتماعی هم ممکن است انتظار ما این باشد که نظام سیاسی ما ویژگی های خاصی داشته باشد، ولی ندارد. پس تعارضی ایجاد می شود. در این صورت تلاش می کنیم به شکلی، مثلاً از طریق انتخابات و تغییر مسئولان، بیرون را، یعنی نظام سیاسی را اصلاح کنیم تا آنگونه که می خواهیم، بشود و آنگونه که احساس می کنیم با درون ما سازگارتر است، تغییر کند. این هم تلاشی است برای سازگار کردن بیرون با درونمان. حالا اگر در تحولات اجتماعی، نتوانستیم مثلاً از طریق مسالمت آمیز مثل انتخابات، بیرون را با درون سازگار کنیم، راه دیگر این است که تمام نیروی خود را بگذاریم و از طریق روش های بیرونی دیگر، مانند دست زدن به اقدامات خشن و نامطمئن، مثل انقلاب و جنگ، این سازگاری را ایجاد کنیم. اما این روشها، راه حلهایی احتمالی و پرخطرند و گاهی وقت ها اگر در انتخاب روش اشتباه کرده باشیم، دیگر قابل جبران و برگشت نیست.

تجربه ها دو دسته اند: برگشت پذیر و برگشت ناپذیر. البته تجربه های برگشت پذیر خوبند و می توانند به بهبود وضع ما بیانجامند. مثلاً دوستی به ما می گوید برای درمان سنگ کلیه ات روزی ده عدد سیر بخور. این یک تجربه برگشت پذیر است، یعنی اگر جواب نداد، می توانیم مسأله را رها کنیم و به وضع اول برگردیم، بدون این که آسیبی ببینیم. اما اگر به ما بگویند برای درمان سنگ کلیه روزی یک گرم تریاک بخور یا یک نخود تریاک بکش، این یک تجربه برگشت ناپذیر است، چرا که اگر با این کار بیماری

ما درمان نشد، نمی توانیم به وضع اول برگردیم، چون با خوردن یا کشیدن تریاک معتاد میشویم و برگشت به وضع اولیه، یا امکان ندارد یا بسیار دشوار و پرهزینه است. گاهی تجربه های برگشت ناپذیر می توانند خطرناک و پرهزینه باشند. انقلابهای سیاسی در واقع از نوع تغییرهای برگشت ناپذیرند و به همین دلیل قابل توجیه نیستند. یعنی حداقل، توجیه عقلی ندارند. گرچه تجربه نشان داده است که اکثر این انقلابها هم بسیار پرهزینه بوده اند و هم نتوانسته اند به دستاوردهای مورد نظر برسند.

در چنین شرایطی، یعنی زمانی که راه حلهای بیرونی یا جواب نمی دهند یا بسیار پرهزینه و نامطمئن هستند، راه حل این است که به سراغ روش دوم برویم. یعنی درون را با بیرون سازگار کنیم. شاید در نگاه اول این مسأله قدری غریب باشد. اینکه ما درون را با بیرون سازگار کنیم، یعنی چه؟ یعنی باید با آنچه در بیرون اتفاق می افتد، بسازیم، کنار بیاییم و سکوت کنیم؟

برخی اوقات، وقتی افراد از طریق تلاش های کم هزینه یا مسالمت آمیز نتوانستند بیرون را با درون هماهنگ کنند، دست به تلاشهای پرخطر یا خشونت آمیز میزنند. مثلاً ممکن است فردی که به لحاظ فکری با جامعه ای که در آن زندگی می کند، ناسازگار است، بکوشد مهاجرت کند. اگر به روشهای معمول و قانونی و مطمئن نتوانست مهاجرت کند، به روش های پرخطری مثل مهاجرت غیرقانونی با قایق و نظایر اینها روی می آورد. یا بدتر از آن بکوشد آنهایی را که گمان می کند مانع اصلاح محیط و تغییر جامعه او می شوند، ترور کند. ترور هم تلاشی برای سازگار کردن بیرون با درون است. بنابراین شرکت در انتخابات یک تلاش مسالمت آمیز برای انطباق بیرون با درون است. انقلاب تلاشی نیمه مسالمت آمیز و جنگ و ترور تلاشهای خشونت آمیز برای انطباق عالم بیرون با درون آدمی است. اگر ما در تلاشهای کم هزینه یا مسالمت آمیز، یعنی تلاشهای برگشت پذیر، برای تغییر بیرون، با شکست روبرو شویم و نخواهیم وارد تلاشهای برگشت ناپذیر یا خشونت آمیز شویم، تنها راهی که برایمان می ماند، این است که درون را با بیرون سازگار کنیم، وگرنه باید در تعارض زندگی کنیم، که البته زندگی در تعارض از نظر روحی و جسمی در بلندمدت ممکن نیست، یعنی یا خود ما به لحاظ فکری و روحی تحمل نمیکنیم یا سیستم عصبی بدنمان تحمل نمی کند و به هم میریزد.

جایی می خواندم که در برخی کشورها بازیگری جزء مشاغل سخت و زیان آور شمرده می شود. شاید اندکی خنده دار باشد که بازیگری مثلاً در کنار کار در معدن، جزء مشاغل زیان آور محسوب شود. اگر این خبر درست باشد، شاید علتش همین باشد که بازیگر، دائماً باید بیرون از خودش باشد و نقش دیگری را بازی کند. اگر بخواهد نقشش را خوب بازی کند، باید در درون خودش هم نقش شخصیت فیلم را بازی کند تا نقشش درونی شود، درونش با بیرون هماهنگ شود و بازی اش طبیعی شود و این کار خیلی انرژی می برد. به طور خلاصه، زندگی در تعارض اگر جسم انسان را دچار آسیب نکند، روح او را دستخوش آسیب های گوناگون میکند. بنابراین، اگر راه حلهای معقول برای تغییر عالم بیرون جواب ندهد و سازگاری بیرون با درون شکست بخورد، در عین حال اگر نخواهیم به راه حلهای خشن و بی بازگشت روی بیاوریم، یا باید در تعارض زیست کنیم یا درون را با بیرون سازگار کنیم.

از سوی دیگر، اگر نخواهیم در تعارض زندگی کنیم و نخواهیم افسرده و بیمار شویم و نخواهیم به سمت خودکشی برویم، تنها راهی که می ماند، این است که درون خودمان را با عالم بیرون سازگار کنیم.

### انواع سازگاری درونی

به علت حس خوددوستی و گاهی خودخواهی، معمولاً اولین اقدامی که هنگام تعارض بین درون و بیرون انجام می دهیم، این است که می کوشیم بیرون را تغییر دهیم و با خودمان سازگار کنیم. معمولاً بیشتر افراد ابتدا می کوشند بیرون را اصلاح کنند و اگر موفق نشوند، آنگاه به ناچار به سازگاری درون با بیرون روی می آورند. اما هنگام سازگار کردن درون با بیرون، خطر گرفتار شدن به «خطای تشخیص»، جدی است. معمولاً بخش بزرگی از جوانها چون نمی توانند تفاوت انواع سازگاری درونی را تشخیص دهند، گرفتار این خطر می شوند. در واقع نحوه سازگاری و ارتباط درون با بیرون دو گونه است: سازگاری منفعلانه و سازگاری فعال یا خلاق. شیوه سازگاری درونی منفعلانه به این صورت است که وقتی فرد از اوضاع دل بریده، ناامید و خسته می شود، امیدی به آینده ندارد و نشاطی در جامعه نمی بیند، به روشهای انفعالی روی می آورد، مثلاً به مشروب یا مواد مخدر پناه می برد. این هم نوعی سازگاری درون با بیرون است. یعنی فرد، خود هوشیارش را از کار می اندازد. در واقع خودش، یعنی مغزش و گیرنده های حسی اش را ضعیف می کند تا اصلاً نفهمد بیرون چه خبر است، تعارض را نبیند، تا بتواند در نوعی احساس سازگاری زندگی کند. برخی افراد هم به «خوش باشی» روی می آورند، اینها همه راه هایی است که به آن سازگاری منفعلانه می گوئیم. روشهای منفعلانه دیگری هم وجود دارد. مثلاً فرض کنید فردی علیه نظام سیاسی موجود کشورش اعتراض یا شورش کرده، اما نتوانسته تغییری ایجاد کند و شورش او سرکوب شده است. اگر این فرد کاملاً عقب نشینی کند، ارزشهایش را رها کند و با همان سیستمی که منتقدش بوده، کنار بیاید و ثناگو شود، یا مثلاً جاسوس همان سیستم شود، این هم نوعی سازگاری منفعلانه است. پس خواه فرد به افیون روی بیاورد و گیرنده های خودش را ضعیف کند تا نفهمد در اطرافش چه می گذرد و یا در مقابل وضع موجود، کرنش، سکوت و همراهی کند یا به جبهه مقابل یعنی به دشمن بیروز بپیوندد، این هر دو، نوعی سازگاری منفعلانه است. خطری که امروز وجود دارد، این است که بخش بزرگی از نسل جوان ما وقتی از سازگار کردن دنیای بیرون با دنیای درون خود ناامید می شوند، به سمت راههای سازگاری منفعلانه حرکت کنند. اگر چنین شود، حداقل برای یک نسل، امیدی به شکل گیری فرایند توسعه در کشور نخواهد بود. توسعه نیازمند نسلی خلاق، پرسشگر، نوآور و خطرپذیر است. در این که هم افراد، هم ملتها باید میان درون و بیرونشان سازگاری ایجاد کنند، شکی نیست، چون زندگی در تعارض ناممکن و ویرانگر است، اما مشکل این جاست که معمولاً راه حلهای دمدستی، روشهای سازگاری منفعلانه هستند.

### سازگاری درونی فعال

چه باید کرد که درون خودمان را با بیرون سازگار کنیم، ولی این سازگاری منفعلانه نباشد، بلکه خلاق و فعال باشد؟ نخست ببینیم سازگاری فعال و خلاق

چیست؟ این که فرد بگوید «می خواستم تعارض را حل کنم و بیرون را با درون سازگار کنم، اما نشد» و بعد دست روی دست بگذارد یا به عزلت و انزوا پناه ببرد، این هم یکی از راههای سازگاری است. اما آیا آنچه ما انجام داده ایم، «تنها راه» تحول در عالم بیرون بوده است؟ و آیا در صورت شکست، در خود فرو رفتن و فرو ریختن، تنها راه سازگاری درونی است؟ آیا نمی توانیم راه جدیدی پیدا کنیم؟ آیا من نمی توانم محل زندگی خود را عوض کنم؟ نمی توانم شغلم را عوض کنم تا تعارضات درونی ام با بیرون کمتر شود؟ آیا نمی توانم منابع خبری و ارتباطی ام را عوض کنم؟ آیا نمی توانم نگاهم را به عالم و زندگی تغییر دهم؟ آیا نمی توانم نیازهایم و انتظاراتم را تغییر دهم؟ مثلاً در برخی از شغلها به خاطر ماهیتشان، مجبوریم ارتباطات زیادی با دستگاههای اداری و با سایر مردم داشته باشیم. این شغلها معمولاً خیلی زود فرد را دچار تعارض درون و بیرون می کنند. تلاش برای تغییر در نگاه، در انتظارات و در نیازهای خودمان، تلاش برای ایجاد سازگاری فعال است. وقتی فرد حس می کند با محیط بیرون در تعارض است، می تواند ارتباطات خود را به گونه ای بازتنظیم کند یا نیازهایش را به گونه ای بازتعریف کند که این تعارض، کمتر به درونش بریزد. یعنی راه های بروز و انعکاس تعارض در خودش را کنترل و محدود کند. فرد حتی می تواند تفسیر جدیدی از زندگی و عالم پیدا کند. اینها از جمله روشهای سازگاری فعالانه ای هستند که می توان به کار گرفت تا از تعارض های میان بیرون

رساند. چون در هر دو حالت، اختیار یا قدرت انتخاب خود را کم کرده است. هم در سرخوردگی و عزلت و هم در تسلیم و کرنش؛ بخشی از قدرت انتخاب یا اختیار خود را از دست می دهد. البته تمایز میان انسان و همه موجودات دیگر عالم، در همین قدرت انتخاب است. به موازات آن که این قدرت را از دست می دهیم، از انسانیت خود کاسته ایم. اصولاً تفسیری که از گناه نزد عارفان مسلمان وجود دارد، همین است که گناه کاری است که گزینه ها و انتخاب هایی را که در برابر ما وجود دارد، کمتر می کند. حرکتی که دائماً گزینه های پیش روی ما را کم کند، گناه است. انسان مختار آفریده شده و این ویژگی انسان بودن است. اگر در عمل، قدرت اعمال اختیار خود را کم کنیم، به معنی این است که از انسان بودن خود کاسته ایم و میدان انسان بودن را تنگ کرده ایم. مثلاً وقتی دروغ می گوئیم، بخشی از آزادی عمل خود را از دست می دهیم و در نوبت های بعدی نیز دوباره باید دروغ بگوئیم تا دروغ قبلی ما آشکار نشود. پس دروغ منشأ تعارض و تنش در درون ما می شود و البته تنش و تعارضی نیز در بیرون ایجاد می کند. همه گناهان همین ویژگی را دارند. گناه یعنی چیزی که با یگانه صفت ممیزه آدمی، یعنی اختیار او ناسازگار است و قدرت اعمال اختیارش را کاهش می دهد. در واقع گناه به لحاظ وجودی به ما آسیب میزند.

اکنون برخی از اعمال به لحاظ حقوقی و فقهی گناهاند، بسیاری از اعمال دیگر هستند که گرچه به لحاظ فقهی و حقوقی گناه نیستند، اما همین که آزادی عمل و قدرت انتخاب و امکان اعمال اختیار ما را کاهش می دهند، باید آنها را گناه بشماریم، مثل اعتیاد. حتی اگر فقهی مصرف مواد مخدر را حرام نداند، اما به دلیل آن که به لحاظ وجودی مصرف این مواد باعث می شود ویژگی منحصر به فرد انسانیمان، یعنی قدرت اعمال اختیارمان را از دست بدهیم، باید آن را یک گناه وجودی تلقی کنیم. همین طور هستند برخی شغلها و برخی دارایی ها و برخی دانش ها و برخی قدرتها. اکنون باید گفت هم تلاش هایی که برای سازگاری بیرون و درون می کنیم و در آنها به خود یا دیگران آسیب وجودی می زنیم و هم تلاشهایی که برای سازگاری درون با بیرون می کنیم و به علت انفعالی بودن، موجب آسیب وجودی خود می شویم، از نظر عقلی، گناه وجودی هستند و باید از آنها پرهیز کرد. اگر تلاش مسالمت آمیز و کم هزینه برای تغییر عالم بیرون جواب نداد، یک راه می ماند که به لحاظ وجودی گناه نیست و آن سازگاری فعال درون با بیرون است.

### سازگاری من با من

اکنون پرسش جدی این است که چگونه درونمان را با بیرون سازگار کنیم، بدون اینکه به سازگاری انفعالی دچار شویم و بدون این که در این سازگاری به خودمان یا دیگران آسیب برسانیم؟ برای این که به یک سازگاری خلاق و فعال برسیم، یعنی خودمان را با بیرون سازگار کنیم، اما این سازگاری منفعلانه و پر آسیب نباشد، اولین کاری که باید کرد، این است که شناخت دوبارهای از خودمان، یعنی از «من انسانی» خود پیدا کنیم. یعنی یک بازنگری در نگاهمان به خویشتن داشته باشیم. در واقع ریشه دشواری در خود ما و در اندیشه ماست. مسأله اصلی این است که ما معمولاً از خودمان می گریزیم. علتش هم این

بسیاری از اعمال دیگر هستند که گرچه به لحاظ فقهی و حقوقی گناه نیستند، اما همین که آزادی عمل و قدرت انتخاب و امکان اعمال اختیار ما را کاهش می دهند، باید آنها را گناه بشماریم، مثل اعتیاد

و درون کاست.

اکنون پرسش این است که آیا فرد می تواند به نظام موجود، قوانین موجود و تکنولوژی موجود، نگاه جدیدی داشته باشد و تفسیر تازه ای پیدا کند؟ در واقع سؤال این است که چگونه به سمت سازگاری درون با بیرون برویم، به طوری که از نوع سازگاری خلاق و فعال باشد. دقت کنیم که در سازگاری های منفعلانه، شخص یا به خودش آسیب میزند یا به دیگران. مثلاً اگر فردی برای فرار از مشکلات به افیون روی بیاورد، هم به خودش آسیب می رساند و هم ممکن است در آن حال و در ناهشیاری ناشی از مصرف افیون، یک نفر را به قتل برساند. یا مثلاً کسی که در نزاع با ظالمی از او شکست می خورد، چه سرخورده و افسرده و خانه نشین شود و چه کرنش کند و با ظلم همراه گردد، در هر دو حالت به لحاظ وجودی به خودش آسیب می

است که نگاه سازگار و بی تعارضی به خودمان نداریم. مثلاً وقتی در خانه، تنهای تنها نشسته ایم، احساس میکنیم چیزی کم داریم. پس به سراغ تلویزیون میرویم و آن را روشن می کنیم و دریچه ای پر از مسأله و تنش و تعارض را به سوی درون خودمان می گشاییم. این نشانه آن است که با خودمان آشتی نیستیم و از خودمان می ترسیم. یک ساعت که تنها باشیم، به هم می ریزیم. باید تلویزیون، پخش صوت یا رادیو روشن باشد تا تنهایی ما را پر کند، یا باید زنگ بزنیم و با دوستی صحبت کنیم یا او را به خانه مان دعوت کنیم تا تنهایی خود را بپوشانیم. ما با خودمان رفیق نیستیم و از خودمان در هراسیم و وقتی تنها می شویم، حس می کنیم معلق شده ایم و باید دریچه ای به سمت ما باز شود تا این احساس تعلیق از بین برود. خودمان برای خودمان اصالت نداریم، حتماً باید خودمان را در نسبت و در ربط با دیگران تعریف کنیم. یعنی بگویم من آنم که در نسبت با دیگری فلان وضعیت را دارم. مثلاً خانه بزرگتری دارم، ماشین گرانتری دارم و چیزهایی مثل اینها.

اینها همه نشانه های همان تعارض درونی هستند که من دارم و همه از این ناشی می شوند که من با خودم آشتی نیستم. این که می بینیم افراد زیادی دنبال کسب شهرت هستند، نشان می دهد فرد خودش برای خودش کافی نیست و نیاز دارد دیگران او را بشناسند تا تعارضش حل شود. وقتی فرد در سلول انفرادی، بعد از یک یا دو هفته به هم میریزد و تسلیم بازجو می شود، نشان می دهد که او با خودش آشتی نبوده است. از قضا فردی که با خودش آشتی است و خودش را خوب می شناسد، سلول انفرادی برایش بهترین موقعیت است تا به خودش بپردازد و خودش را دریابد.

بیشتر اوقات افراد خودشان را با خودشان تعریف نمی کنند، بلکه خودشان را با ماشینشان، شغلشان، لباسشان، مدرکشان و مدل مویشان، تعریف می کنند. در صورتی که اینها همه تعریف کردن خود در نسبت با دیگران است. من وقتی با خودم آشتی هستم که خودم را در نسبت با خودم تعریف کنم. من آتی هستم که «منم»، نه آن که دیگران می گویند. دشواری اینجاست و اگر بخواهیم خوب نگاه کنیم، همه ما در سطحی از تعارض و نرافاقتی با خویشتن گرفتاریم. بنابراین نخستین گام ایجاد سازگاری فعال درون با بیرون، این است که ببینم «من که هستم؟» و چه چیزی را می خواهم با بیرون سازگار کنم؟ پس باید یک بازتعریف از خودم داشته باشم. در واقع نخستین گام، «سازگاری من با من» است.

### خطای گشتالتی در نگاه به خود

برخی از ما در برآوردهایمان از خود، زندگی و عالم بیرون، دچار خطا شده ایم. به همین دلیل وقتی بین خودمان و بیرون تعارض ایجاد می شود، به هم می ریزیم. در واقع ما در برآوردهایمان از خودمان و انتظاراتمان از زندگی و برآوردهایمان از عالم بیرون، دچار اشتباه شده ایم. این خطا در روانشناسی به «خطای گشتالتی» معروف است، یعنی در برآورد از خودمان، بیش از آن که خودمان را در نظر بگیریم، بیرون از خودمان را در نظر گرفته ایم. پس ما برآورد دقیقی از خودمان نداریم.

در توضیح خطای گشتالتی، باید گفت انسان در برخورد با اتفاقات بیرون، مرتکب سه دسته خطا

میشود. خطای اول، خطای اندازه گیری است. مثلاً در اندازه گیری فاصله ها خطا داریم و یا خطای دید داریم. معمولاً خطای اندازه گیری ما با بهبود دانش، فناوری و تجربه کم می شود. ترازوهایمان دیجیتال می شوند، خطکش هایمان دقیقتر می شوند و به این ترتیب با افزایش دانش و تجربه و فناوری، به صورت طبیعی این نوع خطا کم می شود. خطای نوع دوم نیز خطای ترکیب است. چیزها و کارها و ارزشهایی که در سطح خرد و فردی خوبند، الزاماً در سطح کلان و جمعی خوب نیستند. در اقتصاد معمای خست را داریم. اگر فرد پس اندازش را بالا ببرد، در پایان سال ثروتمندتر می شود، اما اگر کل افراد یک جامعه پس اندازشان بیشتر شود، یعنی همه کمتر مصرف کنند، در پایان دوره، همه فقیرتر شده اند. پس خلط ارزشهای سطح فردی با ارزشهای سطح جمعی، خطای ترکیب است. این خطای پرهزینه، از قضا یکی از مشکلات جدی نظام سیاسی و حقوقی ایران امروز است. بخش بزرگی از بحرانهای امروز جامعه ناشی از این است که دیدگاه فقهی حاکم می کوشد ارزشهای خرد را که مربوط به سطح رفتار فردی و شخصی است، به عنوان ارزش های کلان بر رفتار کل جامعه تحمیل کند. اجبار برخی از مناسک دینی، از جمله این خطاهاست.

اما خطای گشتالتی این است که وقتی به یک پدیده می نگریم، فقط خود آن را نمی بینیم، بلکه آن را همراه با محیطش و همراه با خودمان می بینیم. یعنی در نگاه ما به پدیده ها و در شناخت ما از آنها، هم محیط آنها اثر دارد و هم تجربه ها و دانش و آگاهی های گذشته ما که در حافظه مان انبار شده است. در واقع علت تفاوت حس زیبایی شناختی در ملتها و حتی در افراد مختلف، همین خطای گشتالتی است. جامعه ای رنگهای شاد را برای لباس بیرون می پسندد و جامعه دیگر، رنگهای تیره را. رنگها یکسانند، این ما هستیم

من واقعی را عده ای «من لذت طلب»، عده ای «من رنج طلب» و برخی «من معنا طلب» تعریف کرده اند. با توجه به رویکرد عارفان مسلمان، تأکید ما بر من معنا طلب است

این متن هیچ معنایی نداشت، چون بیشتر کلمات آن بی معنی بودند. اما چرا شما آن را خواندید و از آن معنی ای دریافت کردید؟ چون شما این متن را با دانسته ها و عادات ذهنی قبلی خود خواندید. اگر میخواستید فقط عین کلمات نوشته شده را بخوانید، حتی در خواندن آن هم در می ماندید، چه رسد به دریافت معنی آن. اما شما، هم با توجه به جای هر یک از کلمات در جمله و هم با توجه به تجربه های قبلی خود از متون فارسی، این متن را به گونه ای خواندید که از آن معنی ای مستفاد شود. بنابراین خواندن شما با نوعی خطای گشتالتی همراه بوده است. خطای گشتالتی باعث شده است شما از متنی که هیچ معنی ای نداشته، معنایی بیرون بکشید. این مسأله هر روز در تمام شئون زندگی ما رخ میدهد. پس این که ما یک پدیده را چگونه ببینیم، بستگی به این دارد که ما که هستیم و پیشزمینه های ذهنی ما چیست؟ در فکر چه بوده ایم و چه تجربه هایی داشته ایم؟ خطای گشتالتی باعث میشود ما در همه پدیده ها، خودمان، آرزوهایمان، تجربه ها و احساساتمان را هم ببینیم.

یک مثال کلاسیک از خطای گشتالتی، تصویر گلدان است. برخی افراد در نگاه اول در تصویر دو چهره می بینند، برخی یک گلدان یا یک جام و برخی یک ستون سنگی. اما این که من چه می بینم، بستگی دارد به این که این تصویر در چه محیطی است و تجربه های قبلی من چیست. مثلاً کسی که در محیط زندگی اش ستونهای سنگی زیاد است، در نگاه اول، این تصویر را ستون سنگی می بیند. یا کسی که همواره دغدغه جنس مخالف داشته، ممکن است در نگاه اول در این تصویر چهره دو جنس مخالف را ببیند. بنابراین، این که در تصویر چه می بینیم، بستگی به این دارد که این پدیده کجا قرار دارد و من که هستم. پس این که برداشت من از دنیای پیرامونم چیست، بستگی دارد به این که من کیستم. اگر من عوض شوم، نگاه و برداشت من نیز نسبت به محیط عوض می شود. بنابراین من می توانم برای تغییر دنیای بیرون، خودم را بازتعریف کنم. با تغییر «من»، دنیای پیرامون من هم عوض میشود، چرا که دنیای پیرامون من چیزی نیست جز تفسیرهایی که «من» از دنیای پیرامونم دارم.

### چگونه «من» تغییر می کند؟

اکنون این پرسش پیش می آید که «من» من چگونه عوض می شود؟ بیایید نخست به روش مهندسی معکوس، ببینیم چه شده است که ما به این منی که اکنون هستیم، تبدیل شده ایم. ما از کجا به کجا حرکت کرده ایم که نگاهمان به عالم اینگونه شده است و پدیده ها را اینگونه می بینیم. در روانشناسی اصطلاحی هست: «فرایند نقاب گذاری». نقاب گذاری یعنی اینکه ما از هنگام تولدمان به بعد، هرچه به پیش آمده ایم، نقابی بر روی وجودمان کشیده شده و خود ما را پنهان کرده است؛ اکنون ما دیگر همانی نیستیم که به دنیا آمده ایم. بلکه آن موجود اولیه هستیم، به علاوه نقاب هایی که به تدریج بر روی ما کشیده شده است. وقتی به دنیا می آییم، در ابتدا «نام»ی روی ما می گذارند که نخستین نقاب ماست، نقابی که معمولاً تا آخر عمر هم با ما می ماند و نمی توانیم تغییرش دهیم. بزرگتر که می شویم، به تدریج مستقیم یا غیرمستقیم تعلیماتی به ما داده می شود که بر رفتار و ساختار ما تا پایان عمر اثر می گذارد. دائماً می گویند این جوری حرف بزن، آن حرف را

که برداشت و تفسیرمان در مورد رنگها متفاوت است. مثلاً این متن را بخوانید:

«چنانچه به طور روزمره به زبان فارسی صحبت میکنید، با کمی تلاش خواهید توانست این متن را بخوانید. در دانشگاه کبیر چنانگلسانت تحقیق و پژوهش خوانده شد که تکامل تدریجی اجناس شده است که مشخص میکند که مغز انسانها در حروفات بدو آنها یک کلمه را پیدا از شرکده که مله را میخواند. به همین دلیل است که با وجود بهر متخیگیا این متن نوشته شده است تا آنرا بخوانید». شما این متن را با کمی دقت خواندید و یک معنی یا پیام از آن دریافت کردید. اما در واقع

خواهی، باید این گونه که من می خواهم، عمل کنی تا به پاداش آن، به تو رفاه بدهم. ما از تنهایی و عزلت و گمنامی می ترسیم، جامعه هم میگوید اگر می خواهی از تنهایی یا عزلت یا گمنامی رها شوی، این گونه که من می گویم، عمل کن تا تو را از این نگرانیها رها کنم. باید ببینیم عامل اصلی یا سائقه یا نیرویی که در پشت رفتارهای ما قرار دارد چیست.

### سه نگاه به زندگی

در قرن بیستم، سه نگاه فلسفی- روانشناختی یا سه مکتب فکری عمده در اینباره رواج یافت و حامیان فراوانی نیز پیدا کرد. نخستین مکتب، مکتب اصالت لذت فروید بود. هسته مرکزی تحلیل فروید این بود که بشر در پی لذت طلبی است و تمام رفتارهایش بر اساس انگیزه لذت طلبی شکل می گیرد. از میان لذات هم لذت جنسی، محور و مرکز همه لذت هاست. نگاه دوم، نگاه اصالت رنج است که می گوید انسان، هویتش به رنج کشیدن است و اگر رنج نکشد، احساس بی هویتی میکند، گویی هدر می رود. بنابراین اصولاً مسیرش را به گونه ای انتخاب می کند که با درد و الم همراه است. همین که به راحتی و خوشی می رسد، شروع می کند به اندیشه درباره کارهای تازه و نیازهای تازه و انتظارات تازه و دست به اقداماتی می زند که برای انجام آنها دوباره به رنج و دشواری گرفتار میشود. منظور از رنج اینجا درد فیزیکی و سختی جسمانی نیست، بیشتر رنج ذهنی است، غمی که در وجود آدمی خانه می کند، همانند نگرانی و تشویشی که گریبان ما را رها نمی کند. البته این رنج های درونی در عمل به سختیها و دردهای بیرونی نیز تبدیل می شوند.

نگاه یا مکتب سوم، نگاه اصالت معنی است. این نگاه را دکتر ویکتور فرانکل، روانشناس اطریشی که در زمان جنگ جهانی دوم مدتی در اردوگاه آدم سوزی آشویتس، زندانی نازی ها بود، معرفی کرد. نطفه این فکر نیز در همان دوران اسارتش شکل گرفته است. به نظر این نگاه با نگاه عارفان مسلمان بسیار سازگار است. فرانکل می گوید انسانها دنبال معنا هستند و هر چیزی را که به زندگی شان معنا بدهد، دنبال می کنند. می گوید در اردوگاه مرگ نازیها تنها کسانی توانستند در برابر بیماری، شکنجه و کار اجباری دوام بیاورند که زندگی معنادار داشتند، یعنی چیزی در زندگی آنها وجود داشت که زندگی آنها را معنادار می کرد. فرانکل می گوید در اردوگاه مرگ، فردی بود که بعداً مشخص شد خانواده اش زنده و منتظر آزادی او بوده اند، ولی چون فکر می کرد همه خانواده اش کشته شده اند، خودکشی کرد. فردی هم بود که بعداً متوجه شدیم همه اعضای خانواده اش کشته شده اند، ولی چون فکر می کرد دخترش زنده است و منتظر اوست، در اردوگاه مقاومت کرد تا در نهایت در پایان جنگ آزاد شد. فرانکل می گوید ما تا زمانی زنده می مانیم و دست به اقدام می زنیم و نوآوری می کنیم که زنده ماندن و اقدام کردن برایمان معنادار باشد. همه آنچه که ما باید انجام دهیم، این است که برای زندگی خود معنی ای دست و پا کنیم.

البته یادمان باشد که جامعه هم از طریق فرایند نقاب گذاری، نوعی معنی را به درون زندگی ما تزریق می کند. اما مسأله این است که آنچه جامعه تزریق میکند و زندگی ما را با آن معنادار می کند، آن چیزی نیست که من انتخاب کرده باشم، به همین علت، زندگی ما را با سختی و هزینه بسیار زیادتری معنادار می کند. زندگی

یاد بگیریم که این نقابها، این تجربه ها و این آموخته ها را در داوری های خود دخیل نکنیم. وقتی با نقابها زندگی می کنیم، دیگران و جامعه اند که به ما می گویند فلان روش زندگی یا فلان روش حکومت خوب است. سبک روز و مد زمانه به ما القا می کند که چه لباسی، چه شیوه سخن گفتنی، چه اندیشه ای، چه ایدئولوژی ای و حتی چه شیوه حکومتی خوب است. و بعد خود را در تب و تاب رسیدن به آنچه تلقینمان کرده اند که خوب است، قرار می دهیم. خود را به سختی می اندازیم، حرص می خوریم، درگیر می شویم و شورش می کنیم و به هزار و یک اقدامی دست می زنیم که ممکن است به خودمان یا به دیگران آسیب بزنند. در واقع انتظارات ما را از خودمان و از زندگی و از جامعه، دیگران شکل می

### سیاستمدارانی که در طول تاریخ آسیب هایی به بشریت زده اند، افرادی بوده اند که از دایره خود و دایره های نزدیک به خود خارج شده و آنها را رها کرده اند و به سراغ دایره های بعدی رفته اند

دهند. در بسیاری از موارد، انتظاراتمان بیش از توان ما یا نیاز ما یا امکانپذیری عملی آن است. بین انتظارات ما و توان و نیاز واقعی ما شکافی ایجاد میشود. بعد ما برای پر کردن این شکاف وارد عمل می شویم و وقتی ناتوان می مانیم، تعارض پدید می آید. با این تعارض یا خودمان به هم می ریزیم یا زندگی و عالم را به هم می ریزیم.

مثلاً برای داشتن یک زندگی آرام، یک خانه صد متری و یک خودروی ۵ میلیونی کافی است، اما به علت وجود شکاف انتظارات و این که به ما تلقین شده است زندگی راحت یعنی یک خانه ۱۵۰ متری و با یک خودروی ۲۰ میلیونی، خود را به هزار سختی می اندازیم. این داستان درباره ثروت طلبی و قدرت طلبی و حتی علم طلبی ما هم صادق است. البته بخشی از خواستن ثروت و قدرت و علم، ناشی از نیاز طبیعی یا وسوسه های نفسانی ماست، اما بخش بزرگی از آن هم ناشی از انتظاراتی است که در فرایند نقاب گذاری در ما شکل گرفته است. مثلاً یک دیکتاتور، تنها بخشی از قدرت طلبی اش ناشی از نیاز درونی یا وسوسه های نفسانی است، اما بخش اعظم آن ناشی از تلقین ها و انتظاراتی است که جامعه از طریق فرایند نقاب گذاری در دیکتاتور ایجاد کرده است.

اکنون سوال این است که برای حذف خطای گشتالتی، چگونه نقاب برداری کنیم؟ برای پاسخ به این پرسش، باید نخست ببینیم انگیزه های شخصی و سائقه های درونی که در پشت رفتارهای ماست، چیست. در واقع، جامعه از همان انگیزه ها و سائقه ها استفاده می کند و نقاب ها را بر ما تحمیل می کند. مثلاً ما رفاه طلبیم، جامعه هم می گوید اگر رفاه می

زن، از فلان کار یا فلان کس یا فلان جا دوری کن، این لباس سبک است، آن لباس سنگین است و نظایر اینها. مقداری که بزرگتر می شویم، باورهای دینی به ما تزریق می شود و بعد با سایر احکام و باورهای اجتماعی و سیاسی روبرو می شویم.

اینها همه نقاب هایی هستند که بر روی شخصیت بی آرایش و ساده اولیه ما کشیده می شوند. هر روز که می گذرد، ما به رنگ آدمی در می آییم و موجودی می شویم که دیگران می خواهند. کم کم به جایی می رسیم که مثلاً فکر می کنیم این لباسی که پوشیده ایم، جزئی از وجود ماست و دیگر جرأت تغییر آن را نداریم. همه ما به یک سبک لباس خاص عادت و حتی اعتیاد داریم و نمی توانیم تغییرش دهیم. مثلاً من به علت تلقین محیط، جسارت پوشیدن شلوار جین را ندارم، فرزندم نیز به علت تلقین همین محیط جسارت پوشیدن شلوار غیر از جین را ندارد. این فرایند نقاب گذاری در مورد عادات رفتاری و ساختارهای فکری ما بسیار سخت تر است. گاهی آن اندازه به یک اندیشه و باور عادت می کنیم که حتی حاضر می شویم برای دفاع از آن به دیگران آسیب برسانیم یا حتی کسی را ترور کنیم. به طور خلاصه در فرایند نقاب گذاری، به جایی می رسیم که دیگر خودمان نمی توانیم انتخاب کنیم «که باشیم» و چگونه زیست کنیم و عالم را چگونه ببینیم.

معمولاً مأموریت عملی ای که روحانیان در همه ادیان دارند، همین نقاب گذاری است، اما بیشتر در حوزه باورهای دینی. بر عکس، کار عارفان حقیقی- نه عارفانی که نامشان عارف است، اما در عمل کار روحانیان را می کنند- این است که نقاب برداری کنند. در واقع عرفان ما را به جلو نمی برد، بلکه به عقب می برد. نقاب های ما را بر می دارد تا به سوی شخصیتی که از اول بوده ایم یا موجودی که از اول آفریده شده ایم، بازگردیم. مثلاً مثنوی یک کتاب تخصصی برای نقاب برداری است. به زبان دینی، ما در «احسن التَّقْویم» آفریده شده ایم، ولی اکنون در «اسفل السافلین» هستیم. معرفت و عرفان این مأموریت را دارد که ما را به «احسن التَّقْویم» بازگرداند. خیلی از کارهایی که بشر میکند، در واقع تلاشهایی است برای این که این نقابها را بردارد و به اصل خود بازگردد و اصل خویش را بازیابی کند.

نکته این جاست که این نقاب ها منشأ تعارض ها هستند. این نقاب ها هستند که به ما می گویند چه لباسی خوب است، چه عطری دلپذیر است، چه حکومتی مشروع است، چه زندگی ای ارزشمند است، چه رفتاری پسندیده است. با این نقاب گذاری، تمام اختیار ما و تمام آزادی انتخاب ما گرفته شده است. با تحمیل این نقاب ها، به ما دیکته شده است که چگونه به عالم نگاه کنیم و انتظاراتمان از زندگی و دنیا و حکومت و جامعه چه باشد. اگر بتوانیم فرایند نقاب گذاری را بر عکس کنیم و از تعداد نقاب ها بکاهیم، آن وقت نگاهمان واقعی تر میشود و نسبت ها را دقیق تر می بینیم و جایگاه خودمان را در جامعه و در خلقت متفاوت می بینیم و حقیقت خودمان را دقیق تر و گسترده تر درمی یابیم و با خودمان آشتی می کنیم.

بنابراین، برای سازگاری با خویش، اول باید «من» حقیقی خویش را بیابیم و برای این کار اول باید خطاهای گشتالتی خود را کاهش دهیم تا نسبت خود را با دیگران و جامعه و عالم، دقیقتر دریابیم و برای این کار هم باید از نقاب برداری آغاز کنیم. باید کمکم



من ممکن است با یک مدرک کارشناسی و با یک خانه صدمتری و یک خودروی پنج میلیونی هم معنادار شود، اما جامعه تلقین می کند که زندگی تو فقط با مدرک دکتری و با یک خانه دویست متری و یک خودروی زانتیا معنادار می شود. بعد که پس از کلی تلاش و زحمت به آنها رسیدم، باز همان جامعه انتظارات مرا برای معناداری زندگی بالاتر می برد. در حالی که من می خواهم زندگی ام را آن گونه که با ساختار وجودی من سازگارتر است، معنادار کنم؛ نمی خواهم مرز و تعریف معناداری زندگی ام را دائماً با خواست و مُد جامعه عوض کنم، در این صورت تمام زندگی من خلاصه خواهد شد در تلاش برای انطباق خویش با تغییراتی که جامعه در معیار معناداری می دهد.

اکنون فرض کنیم من می خواهم زندگی ام را مستقل از مُد روز و معیار جامعه، معنادار کنم. در این جا معنادار کردن شخصی زندگی نیز دو راه دارد. یکی اینکه معنا را از بیرون بگیریم و دیگر اینکه منشأ معنا را در درون پیدا کنیم. به خاطر داشته باشید ما از آغاز در پی رفع تعارض های درون و بیرون بودیم، یعنی در پی جستن راهی که درون و بیرون را سازگار کنیم. بعد گفتیم که اگر ایجاد تحول در بیرون امکان پذیر نباشد یا پرهزینه و آسیناک باشد، بهتر است از تحول در درون شروع کنیم. اصولاً باید یادمان باشد که تحول بیرونی تابع تحول درونی است. پس بیشتر باید نگران و در پی تحول درونی باشیم. تحول درونی هم میتواند منفعلانه باشد یا فعال. برای تحول فعال درونی باید از کاهش خطاهای گشتالتی خود شروع کنیم و این، از طریق جستن «من» واقعی ما یا آشتی با خویش امکانپذیر است. این من واقعی را عده ای «من لذت طلب»، عده ای «من رنج طلب» و برخی «من معنا طلب» تعریف کرده اند. با توجه به رویکرد عارفان مسلمان، تأکید ما بر من معنا طلب است. برای این کار باید معنای زندگی خویش را کشف یا بازتعریف کنیم. یعنی آن چیزی را کشف یا تعریف کنیم که اگر در زندگی ما باشد، احساس می کنیم زندگی مان همان است یا در همان مسیری است که می خواهیم باشد.

اکنون می گوئیم این معنا می تواند از درون تراویده یا از بیرون گرفته شده باشد. مثلاً فرزند، خودرو، شهرت، قدرت، موقعیت، مدرک تحصیلی، موفقیت اقتصادی و نظایر اینها، میتواند زندگی را معنادار کند. این همان معنایابی از بیرون است. اما مشکل اینجاست که اگر به این روش معنایابی متوسل شویم و در آن شکست بخوریم، یعنی مثلاً اگر بچه دار نشویم، اگر ورشکست شویم یا اگر در کنکور قبول نشویم، معنی زندگی از دست می رود و باز به تعارض دچار می شویم. برای نمونه، بخش بزرگی از نگرانی های جوانان ما این است مثلاً اگر فرد مورد نظرمان رییس جمهور نشد، پس دیگر زندگی در این کشور به درد نمی خورد. چرا؟ چون آنان معناداری زندگی خود را به تحقق شرایط خاصی در بیرون از وجودشان گره زده اند.

البته ما باید در جهت اصلاح و بهبود اجتماعی تلاش کنیم و این تلاش باید به شکلی باشد که به خود و دیگران آسیب نزنیم و به سمت تجربه های بی بازگشت نرویم. اما چرا معناداری زندگیمان را به این مسائل گره می زنیم؟ چرا فکر می کنیم اگر دولت اصلاح نشود، اگر نظام سیاسی اصلاح نشود، اگر دموکراسی به صورت واقعی در این کشور محقق نشود و اگرهایی از این دست، دیگر زندگی در این کشور معنادار نیست؟ چرا معناداری

زندگیمان را به تحولات بیرونی گره بزیم که وقتی بیرون به هم بریزد، ما هم در درون به هم بریزیم؟ اگر معناداری زندگی ما به بیرون گره خورد، آن گاه وقتی بیرون مطابق میل ما نباشد، برای مطابق کردن آن یا به خشونت روی می آوریم و یا گوشه گیر و منزوی و افسرده می شویم. اصلاً برخورد های خشونت آمیزی که در مسائل سیاسی بین حکومت و جامعه پیش می آید، به همین علت است. حاکمان معناداری خود را در تسلط و اقتدار و شکل دادن جامعه به صورتی که میل آنهاست، می بینند و وقتی جامعه مطابق میل آنها عمل نمی کند، سرکوب می کنند. افراد جامعه هم متقابلاً همین گونه عمل می کنند. چرا؟ چون معناداری زندگیشان را گره زده اند به این که چه دولتی بر سر کار باشد. البته نوع دولت و حکومت تأثیر جدیای بر زندگی ما دارد، اما نه بر «معنای زندگی»، بلکه بر «فرایند زندگی». مثلاً در یک شکل حکومتی زندگی دشوارتر است، در دیگری ساده تر، اما چرا معناداری زندگیمان را به یک مسأله بیرونی خیلی کلی، مثل نوع حکومت گره بزیم؟

### زندگی دایره های متحد المرکز

برای روشن کردن مفهوم بازگشت به خود، می توان از یک مثال کمک گرفت. هر انسان مجموعه ای از دایره های متحدالمرکز است. اولین دایره خود فرد است، دومین دایره خانواده وی و دایره های بعدی به ترتیب دوستان و همکاران، همسایه ها و محله، شهر، کشور و دنیاست. همه ما موظف هستیم برای هر اقدامی از دایره اول آغاز کنیم. اگر کمک است، اگر ساماندهی است و اگر اصلاح است، باید از دایره اول شروع شود، بعد به سراغ دایره دوم برویم و الی آخر. ممکن است همزمان در چند دایره فعالیت کنیم، ولی فعالیت در دایره های بعدی نباید به دایره های مرکزیت آسیب برساند. اگر من در دایره چهارم، یعنی دایره محله ام، فعالیت اجتماعی می کنم، نباید به دایره های قبلی، یعنی خانواده ام و دوستانم و مهمتر از همه به خودم آسیب برسانم. تمام مشکلات عالم انسانی از آنجا برمی خیزد که انسانها دایره های خودشان را رها کرده اند و سراغ دایره های بعدی رفته اند و می خواهند آنها را درست کنند. من که معلم و باید اولویتم اصلاح امور خودم و خانواده ام و بعد دانشجویانم باشد، کارم را رها کرده ام و میخوام کشور را درست کنم. فعالیت من در حوزه اجتماعی و به منظور اصلاح کشور، وقتی درست است که در این مسیر آسیب بی بازگشتی به خودم یا دانشجویانم یا خانواده ام نزنم. حالا همه ما از دایره های اولیه و نزدیک به خودمان بیرون آمده ایم و میخوایم دایره های دورتر را درست کنیم. یکی فرمانده یک پادگان است، می خواهد تکلیف نویسندگان منتقد را روشن کند، یکی رییس دولت است و باید کشور خود را درست کند، می خواهد جهان را درست کند. اینها همان چیزهایی هستند که زندگی ما را به آشوب کشیده اند و جامعه ما را پر از تعارض کرده اند.

سیاستمدارانی که در طول تاریخ آسیب هایی به بشریت زده اند، افرادی بوده اند که از دایره خود و دایره های نزدیک به خود خارج شده و آنها را رها کرده اند و به سراغ دایره های بعدی رفته اند. مثلاً هیلتر به گواهی روانشناسان، فردی روانپزش بوده که می خواسته نژاد بشریت را اصلاح کند، به گونه ای که نژادهای برتر جای نژادهای پستتر را بگیرند. نخستین کاری که هر کس باید بکند، این است که به دایره

خودش و دایره های نزدیکتر برگردد. وقتی که حق آن دایره را را گذارد، با رعایت مصالح دایره های نزدیکتر، به سراغ اصلاح دایره های دورتر و بزرگتر برود. میتوان گفت کسانی که خیلی از دایره خود خارج می شوند، افرادی هستند که معمولاً معناداری زندگی خود را از بیرون می گیرند، گمان می کنند اگر در دایره خودشان بمانند، زندگیشان معنا ندارد.

### حاصل سخن

نتیجه این که برای آشتی با خود باید «من معنماحور» خود را باز یابیم. برای این کار هم نخست باید کشف یا معین کنیم که چه چیزی زندگی ما را معنادار می کند و برای کسب آن تلاش کنیم. اما این معناداری وقتی حقیقی و پایدار است که معنی را از بیرون نگیریم و سعی کنیم عوامل معنادار کردن درونی خود را کشف کنیم. مانند خورشید که همه چیز را از درون می گیرد و برای زیست خویش و تلاش خویش و بخشش خویش، وابسته به هیچ چیز و منتظر هیچ کس نیست. خورشید همه معنای وجودی اش و همه گرما و نورش را از امواج آتشی که در درون دارد، می گیرد. به همین خاطر است که میتواند به دیگران نیز گرما و نور بدهد. بگذارید تا در یک کلام بگویم کسی که از درون معنادار میشود، رفتار و منشش از بیرون مانند خورشید می شود. می بخشد، بی آنکه بپرسد چرا. بی آنکه بپرسد چه چیزی می دهد تا ببخشم. خورشید هر جا هست، منشأ روشنایی و گرمی است. آدمی که از درون معنادار می شود، هر جا هست، منشأ خیر است و گرمی و روشنی. خورشید پشت و رو ندارد، همه اش روست. صادق است و یک رنگ است. هر چه از درون معنادارتر شویم، راستی و یکرنگیمان بیشتر می شود. خورشید دهش یک سویه است، نمی گیرد تا بدهد، بلکه هویت او دهش است. خورشید از درون، همه، شور است و آتش. انسان معنادار نیز درونش همه شور است و نشاط و خرسندی و امید و روشنایی. خلاصه آن که آدمی که به سوی معناداری درونی می رود و می کوشد خودش را از درون معنادار کند و بسط وجودی اش از درون رخ دهد و رشدها و انباشت هایش درونی باشد و در یک کلام، در درون سرمایه دار باشد، او نیز در محیط خویش خورشیدگون می شود. امید می بخشد، راست می گوید، منشأ لطف است و صمیمیت، منشأ دهش است و ایثار، گذشت می کند، زندگی اش را بر اصل تجارت نمی نهد و مهمتر از همه، از ثبات و پایداری و سکینه درونی برخوردار می شود. این ویژگیها وقتی در کسی جمع شود، دیگر جایی برای تعارض نمی ماند. در یک کلام، ما وقتی با من خویش آشتی می کنیم که در طلب من خویش باشیم. و من خویش را وقتی می یابیم که به سوی کسب اندیشه ها و صفاتی برویم که اتکا و توکل ما را به دیگران کم کند، نگرانی ما را در مورد داوریهای دیگران کاهش دهد و ارزشهای وجودی ما را آشکار کند. حرکت در این مسیر وقتی امکانپذیر می شود که نخست به این پرسش پاسخ داده باشیم: تفاوت میان من انسان با سایر موجودات چیست؟ یعنی من، کی انسانترم؟ در مسیر یافتن پاسخ این پرسش است که ما می توانیم به خویشتن خویش بازگردیم. این نکته را مولانا به زیبایی در دیوان شمس میگوید که:

تا در طلب گوهر کانی، کانی  
تا در هوس لقمه نانی، نانی  
این نکته رمز اگر بدانی، دانی  
هر چیز که در جستن آنی، آنی

عزیز میرزا

