



صلح پایدار در جهان در گرو آشتی ما با خویش است

دکتر مهناز خادم پور



جنگ و خشونت در جهان امروز چنان متداول گشته که طبیعی و عادی جلوه می‌کند. روزی نمی‌گذرد که به نمونه‌هایی از آن‌ها در رسانه‌های عمومی و روزنامه‌ها اشاره نشود. در بهار همین سال، بیش از ۴۱ رویارویی نظامی در گوشه و کنار جهان گزارش شده است. در خاورمیانه، عراق، افغانستان، کنگو، سومالی، برمه و... خشم و خشونت و نبرد در ناخودآگاه جمعی در حال جوشش است. جنگ و خشونت چنان بر تاریخ بشر حکم فرما شده که به آسانی می‌توان باور کرد که جنگ، پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر و واکنشی فطری است. جنگ میان انسان‌ها، ادیان، خانواده‌ها، قوم‌ها و قبیله‌ها، همسایه‌ها، ملت‌ها، نژادها، کشورها، نهادها و سازمان‌ها و... جنگ با دشمن در برابر ظلم و یا جنگ برای به دست آوردن یا از دست ندادن چیزی، جنگ برای اثبات حقانیت یا احقاق حق، جنگ‌های آزادی بخش، جنگ علیه فقر، بیماری، اعتیاد، ترور و کشتار جمعی، جنگ با شیطان نفس‌آماره، جنگ برای خدا یا در راه خدا، جنگ‌های شوم یا جنگ‌های مقدس با شعارهای عالی!

چرا آدم‌ها در جنگ و ستیزند در حالی که گوهر و خمیرمایه وجود آدمی یگانگی و عشق است نه جدایی و دشمنی؟ انسان‌ها از جنگ و خشونت بیزارند؛ صلح و آرامش خواست طبیعی و آرزوی دیرینه انسان‌هاست. پس از چه رو برنامه‌ریزی و تلاش عظیمی برای صلح و دوستی صورت نمی‌گیرد، در حالی که نهادهای عظیم نظامی با بودجه‌های کلان، وزارت خانه‌های جنگ یا دفاع، یگان‌های نظامی، جنگنده‌های ماهر، کارخانه‌های عظیم تولید جنگ افزار، سلاح‌های پیچیده، تکنولوژی جنگی، دانشگاه‌های آموزش نظامی، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های جنگی به طور روزافزون ارائه و گسترش می‌یابند؟

آیا هدف از زندگی بشر، نبرد برای اثبات حقانیت خود به دیگران، گرفتن حق یا سهمی از دیگری است؟ یا هدف انسان



سعادت‌مندی، شاد زیستن و لذت بردن از زندگی است؟

اگر هدف من و شما در زندگی خوشبختی، آرامش و مهرورزی است، پس باید من و شما هدایت سپاه صلح و دوستی را برعهده بگیریم و برای آن برنامه ریزی کنیم. اما چگونه؟

خشم و خشونت واکنشی در برابر تضادهای درونی و بیرونی، احساس قربانی شدن، ناامنی و مورد تهدید واقع گشتن است. آدمی زمانی خشمگین شده و دست به خشونت می زند که در برابر نیروهای بیرونی احساس ناتوانی کند و نیروی خویش را برای تغییر شرایط یا سازگاری با آن، دست کم بگیرد. شماری از انسان هایی که در برابر دیگر انسان ها، سازمان ها و دولت ها در زمینه های سیاسی، اقتصادی و عاطفی احساس ناتوانی می کنند، خشمگین و سرخورده می شوند و دست به خشونت می زنند. رفتارهای خشونت آمیز، ویژگی انسان های دوران تمدن است که از گوهر راستین وجودشان گسسته، از نیروی آفرینندگی خویش غافل گشته و پیوسته با دغدغه بقا دست به گریبانند.

چگونه می توان بر خشم، کینه توزی و گرایش های تلافی جویانه چیره شد و از عادت دیرینه ستیزه جویی در جامعه بشری رها گشت؟

تغییر چنین ساختاری نیازمند خردورزی، نوع دوستی، درک دیگران، مهر، همدلی، شفقت، همیاری، بخشش و به دیگر سخن، رشد آگاهی و هشیاری و تکیه بر یگانگی گوهر وجود انسان هاست. پادزهر خشم و خشونت، توانمند سازی، مهرورزی، آموزش و پرورش و کاشتن بذرامید در دل هاست.

روند صلح پایدار از آشتی با خود آغاز می شود. صلح را در جهان تنها آن هایی می توانند بیافرینند و تداوم بخشند که در دل خود احساس آرامش و امنیت کنند. توماس مرتون نویسنده قرن بیستم طرفدار صلح می گوید: "اگر تو خود در آرامش هستی، پس دست کم اندکی آرامش در جهان موجود است. هنگامی که آرامش خود را با همه تقسیم کنی، همه در آرامش خواهند بود."

این تنها راه رهایی از تضادهای گروهی، اجتماعی، خانوادگی، فردی و ایدئولوژیک است. تضادها ناشی از احساس جدایی و بیگانگی انسان ها از یکدیگرند. اما



**خشم و خشونت واکنشی
در برابر تضادهای درونی
و بیرونی، احساس قربانی
شدن، ناامنی و مورد
تهدید واقع گشتن است.**



صلح پایدار در جهان باید
از جایگاه من و شما، توسط من
و شما، با ایجاد آرامش در وجود
خودمان و جلوه گر شدن آن
در پیرامونمان گسترش یابد.

جدایی از کجا ناشی می شود؟ فرق میان انسان ها چیست و نقاط مشترک آن ها کدام است؟

برداشت، ادراک و تفسیر ما از جلوه های بیرونی و ظاهری انسان ها، مانند قیافه، قد و قواره، سن، لباس، نژاد، دین، شغل، تحصیل، زبان، صفات، جایگاه مالی و اجتماعی شان، آن ها را در ذهن ما از یکدیگر جدا می سازد. اگر لباس ها را از تن درآورده، ماسک ها را از چهره ها برداشته و جلوه های بیرونی را لایه به لایه از میان برده یا نادیده انگاریم، آن گاه فرق میان آدم ها از بین رفته و همانندی ایشان آشکار می شود. همگی در تلاش برای بقا، در جست و جوی نیکبختی و تشنه صلح و آرامش هستیم؛ غافل از آن که آن چه به دنبالش می گردیم، در درون خود ماست.

انسان ها در هر سن، موقعیت و طبقه، بزرگ یا کوچک، تنگدست یا ثروتمند، با هر دین، باور و زبان، از هر قوم، ملیت و نژاد، و با هر روحیه ای، می خواهند، حق دارند و می توانند آرامش و خوشبختی را احساس و تجربه کنند. آن ها می توانند، زیرا آرامش از درون سرچشمه می گیرد و به هیچ رویداد و نیروی بیرونی وابسته نیست؛ تنها باید آن را دریافت و این خواست قلبی و حق طبیعی انسان هاست.

مژده این که آرامش خیال و صلح پایدار هم اکنون و در همین جا در دسترس همگان است؛ تنها باید به درونتان بنگرید تا آن را در زرفای وجود خود بیابید.

صلح پایدار در جهان تنها با درج قراردادی روی کاغذ و مهر و امضای دولتمردان برقرار نمی شود. برگ های کاغذ می توانند پاره، گم یا ربوده شوند؛ جوهر یا مرکب نوشته ها با گذشت زمان پاک یا کمرنگ می شوند؛ قول و قرارها نادیده انگاشته شده و یا به بوته فراموشی سپرده می شوند. آشتی و صلحی که این گونه ایجاد شود، ناپایدار است. صلح پایدار در جهان باید از جایگاه من و شما، توسط من و شما، با ایجاد آرامش در وجود خودمان و جلوه گر شدن آن در پیرامونمان گسترش یابد. آرامش درون همواره در جهان بیرون نیز جلوه گر می شود؛ مانند شمع فروزانی است که شمع وجود دیگران را روشن می سازد. در این باب فیلسوف بزرگ لائوتسو چه نیک سروده است:

اگر قرار است صلحی در جهان باشد، باید آشتی میان ملت ها باشد
اگر قرار است آشتی میان ملت ها باشد، باید آشتی در شهرها باشد
اگر قرار است آشتی در شهرها باشد، باید آشتی میان همسایه ها باشد
اگر قرار است آشتی میان همسایه ها باشد، باید آشتی در خانهها باشد
اگر قرار است آشتی در خانهها باشد، باید آشتی در دل ها باشد



روند صلح پایدار از آشتی با خود
آغاز می شود. صلح را در جهان
تنها آن هایی می توانند بیافرینند
و تداوم بخشند که در دل خود
احساس آرامش و امنیت کنند.

پس برای دست یابی به آشتی و صلحی پایدار، نخست باید به درون خویش سفر کنیم. این یک فرآیند خودشناسی، خودیابی، کشف سکون درونی و کانون امن در ژرفای وجودمان و دست یابی به سرچشمه بی کران زندگی است.

کلید ورود به جهان درون، حضور در لحظه ها است و زندگی به راستی تنها در لحظه های کنونی و در همین جا در جریان است. اندیشه رسیدن از امروز به آینده و از این جا به جایی دیگر، زندگی را که تنها هم اکنون در همین جا جریان دارد، محدود به وسیله ای برای رسیدن به آن جا و آن زمان خیالی، که شاید سرابی بیش نباشد، می سازد.

گسستن از زمان حال با اندیشه های آینده خیالی و گذشته ز دست رفته، شما را نگران، پریشان و دچار فشار روحی، تنش و احساس گناه، خشم، رنجش، حسرت، اندوه، تأسف، قربانی شدن و دلسوزی برای خود و یا غرور و تکبر می کند. به این ترتیب کیفیت زندگی شما افت کرده، روند پیری فزاینده می شود و باتوجه به پیوند تنگاتنگ میان تن، ذهن، روان، احساس ها و عواطف، زمینه برای بروز بیماری ها فراهم می شود.*

گذشته به منزله بایگانی راکدی است که باید تنها به هنگام نیاز برای انجام کار و یا برنامه ریزی در لحظه کنونی به آن رجوع و پرونده ای را از آن بیرون کشید و پس از رفع نیاز، آن پرونده را به بایگانی بازگرداند. گذشته مانند آلبومی در ذهن شماست؛ عکس های درون این آلبوم، واقعیت های زنده نیستند، حتی بسیاری اوقات عکس های درستی هم نیستند زیرا همیشه امکان خرابی دستگاه عکس برداری ذهن و لرزش دست واشتباه عکاس وجود دارد.

برای شمار بسیاری از افراد، حسرت گذشته را خوردن و در انتظار آینده بودن یک اعتیاد است. ترک این عادت، هر چند دشوار می نماید، بر شیرین دارد. ترک عادت ذهن به فرار از زمان حال، آدمی را بیدار و هشیار می سازد. خودشناسی و خودیابی تنها با بیداری و هشیاری در لحظه ها و توجه به اندیشه ها، احساسات عاطفی و حالات روحی و روانی امکان پذیر است.

پیوندهای فردی و اجتماعی ناسالم و رفتارهای ناهنجار، از ذهن های ناآرام، و مهر و آشتی از ذهن آرام سرچشمه می گیرند. برای فرونشاندن فکرهای مزاحم و برقراری آرامش نیازی ندارید که همه کارها را تمام، دشواری ها را برطرف و امور زندگی را حل و فصل کنید؛ در هر حال (پس از حل تمام گرفتاری ها) ذهن آدمی پیوسته گرایش به یادآوری گذشته و آزردهی از رویدادها و تلاش برای آماده شدن برای آینده ای نامعلوم دارد. نگرانی انسان ها، ناشی از احساس ناامنی، تصور کمیابی و نیزی اعتمادی به خود و دیگران و روزگار است.



پدرها و مادرها و آموزگاران، باورها، نگرانی‌ها و عادات خود را به کودکان منتقل می‌سازند. کوله بارهای سنگینی را که نسل به نسل به آن‌ها انتقال یافته، ناخودآگاه بردوش کودکان بی‌گناه قرار می‌دهند تا آن‌ها نیز نتوانند در زندگی نفسی به آسایش بکشند. به این ترتیب ذهن پراز دغدغه بقا پیوسته هشدار می‌دهد که به اندازه کافی وقت، پول، انرژی، غذا، لباس، شغل، دوست، فریادرس، توان، مهر و عشق نیست. باین احساس کمبود و نادیده گرفتن فراوانی نعمت‌ها و توانایی‌های خود، احساس ناامنی می‌کنیم و دچار نگرانی، حرص و آرزو شدن می‌شویم. همه در آرزوی آرامش خیال هستیم؛ برای دست‌یابی به آن، چشم‌امید به سیاست‌ها و رویکردهای حکومت‌ها، یاری دولت‌ها، نمایندگان انتخابی یا انتصابی، نهادهای بین‌المللی، کشورهای بیگانه، ابرقدرت‌ها، دوستان، همسایگان، همسران، فرزندان، پدران، مادران و فامیل‌ها دوخته ایم و در انتظار اقدام آن‌ها هستیم.

کس نخارد پشت من جز ناخن انگشت من

هیچ‌کس نمی‌تواند آرامش خیال برای ما فراهم کند. ما خود هم مسئول برهم زدن و هم ایجاد آرامش خیال خود هستیم. گام نخست در آفرینش، آرامش درونی و گسترش آن در پیرامون و سرانجام، آشتی با خود و سپس با دیگران است. به دیگر سخن، پذیرش خود و دیگران همان‌گونه که هستیم، مهرورزی بی‌چون و چرای خود و دیگران، اعتماد به توانمندی خود و دست برداشتن از قضاوت، انتقاد، غیبت، شکایت و کنترل دیگران.

گام بعدی، شور و شوق و تلاش خالی از نگرانی، توجه به فراوانی نعمت و سپاسگزاری از دست‌ودل‌بازی جهان هستی و برای آن چه پروردگار در اختیارمان قرار داده، می‌باشد.

به این ترتیب با گسترش شوق، مهر، آرامش، رضایت خاطر و همکاری با دیگران به جای رقابت با آن‌ها، می‌توانیم الگوی



نظم، آرامش و تعادل،
ویژگی جهان هستی است.

همه چیز در جهان هستی در
هماهنگی آرامی سامان یافته است.

مناسب زنده ای برای فرزندانمان باشیم و به آن‌ها بیاموزیم که نیازی به نبرد با دیگران و یا کار فرسایشی برای دست‌یابی به سهم بیشتری از سفره روزگار ندارند. سفره روزگار همواره باز و پر از نعمت و برکت است. باید معنای عمیق زندگی را به فرزندان آموخت؛ نیروی آفرینندگی را در آن‌ها پرورش داد تا با رفتارهای تکراری و تقلیدی، روح و قلب خود را دچار بی‌حسی نکرده و شور و شوق را تجربه کنند و آرامش، قرار و رضایت خاطر را در درون خود بیابند و بیهوده بیرون از خود در جست‌وجوی آن‌ها سرگردان نشوند.

در این راه، پندار نیک خالی از گرایش‌ها و غرض‌ورزی‌های شخصی، گفتار نیک همراه با صداقت، کردار نیک و رفتار سازنده و مهربان‌آمیز با نگرشی واقع‌گرایانه و خالی از تعصب کارساز است.

همه چیز در جهان هستی در هماهنگی آرامی سامان یافته است. نظم، آرامش و تعادل، ویژگی جهان هستی است. گوهر وجود ما مانند اقیانوس آرامی است که موج‌های اندیشه آرامش آن را برهم می‌زنند؛ اندیشه‌های ما رویدادها را تفسیر و واکنش‌هایی احساسی برمی‌انگیزند؛ شماری از اندیشه‌ها مانع پذیرش "آن چه هست، همان گونه که هست"، می‌شوند؛ عدم پذیرش رویدادها، آرامش آدمی را برهم می‌زند. چه کسی این اندیشه‌ها را می‌آفریند؟ چه کسی مسئول است؟ پاسخ این پرسش‌ها، راهمان را در سفر درونی تعیین می‌کند.

چرا برخی رفتارها و یا رویدادها همواره موجب رنجش ما می‌شوند و واکنش‌های تکراری یکسانی را در پی دارند؟ گویی کلیدهایی هستند که با فشار هریک از آن‌ها، برنامه‌ای در ذهن ما به اجرا درمی‌آید و کودک درون ما را به فریادی واکنشی وامی‌دارد. توجه به این کلیدها و دست‌یابی به طرح‌واره‌های ذهنی، راهی مؤثر برای درمان ناآرامی‌هاست. درمان مؤثر نه تنها دل‌وجان و تن‌شمارا، بلکه خانواده، دوستان و جامعه شما را بهره‌مند خواهد ساخت. بازگشت به خویش‌راستین، آشتی با خود و دست‌یابی به این کار، فرایندی برای پالایش ذهن و رهایی از ناخواسته‌ها و آموزه‌های ناکارآمد است.

صلح پایدار در جهان نیز در گرو آشتی ما با خویش است.

راه‌های عملی مؤثری برای سفر به درون و شناخت طرح‌واره‌های ذهنی و تغییر طرح‌واره‌های ناکارآمد وجود دارند. یکی از نیرومندترین آن‌ها، تکنیک "آواتار" است. آواتار (AVATAR) نام یک تکنیک خودشناسی و خودسازی بدون وابستگی به استاد و مرشد است که در یک دوره ۹ روزه تدریس می‌شود. در این دوره، نخست راز و رمز ورود به ضمیر ناخودآگاه و کشف باورهای پنهان، طرح‌واره‌های ذهنی و ارزیابی آن‌ها آموزش داده می‌شود. سپس با تمرین‌هایی که به دقت طراحی شده‌اند، راه زدودن باورها، صفت‌ها، الگوها و طرح‌واره‌های ذهنی ناکارآمد آموزش داده شده و سرانجام پس از پالایش ذهن، روش آفرینش باورهای کارآمد، صفت‌ها، هدف‌ها، دست‌یابی به هدف‌ها و زندگی مطلوب و مورد نظر هر فرد با ویژگی‌های خاص او آموزش داده می‌شود.**

پی‌نوشت‌ها:

* برای آگاهی بیشتر، رک. کتاب "زیست انرژی: دانش و کاربرد ریکی" نوشته دکتر مهناز خادم پور و مهندس کوروش زعیف، انتشارات ایران مهر، سال ۱۳۸۶
** برای آگاهی بیشتر رک. کتاب‌های "آگاهانه زیستن: پیدایش و گسترش آواتار" و "تولد دیگر: تکنیک‌هایی برای کاوش ذهن و هشیاری"، نوشته هری پالم، ترجمه دکتر مهناز خادم پور، نشر همگام چاپ، تهران، صندوق پستی ۱۵۵۱-۱۳۴۵۵، تلفن‌های: ۶۶۴۳۷۲۷۸ و ۶۶۴۳۱۴۷۹، پست الکترونیکی:

AvatarMahnaz@Yahoo.com