

شخصیت سالم

می‌بندند و به شیوه‌ی مرسوم به زندگی ادامه می‌دهند. در واقع، این اطلاعات تنها در گفت‌وگوها مورد استفاده قرار می‌گیرند و به‌نحوی «کیسوله» شده‌اند که به هیچ‌وجه در «فایل‌های اجرایی مغز» تأثیری ایجاد نکنند! تجربه‌های زندگی در این افراد، تأثیری کاربردی ندارد و موجب تغییری در نوع نگرش‌شان نمی‌شود. تجربه‌ها در این افراد پس از وقوع، به‌سرعت به بایگانی ذهن سپرده می‌شوند؛ گویی دیگر نیازی به دسترسی به آن‌ها نیست.

شخصیت‌های سالم، درست برعکس رفتار می‌کنند؛ آنان اطلاعات را در «ویترین» یا «بایگانی» نمی‌گذارند. هر کتابی که می‌خوانند، هر فیلمی که تماشا می‌کنند و هر گفت‌وگویی که درگیرش می‌شوند، ممکن است در تمامی انتخاب‌های روزانه‌شان اثرگذار باشد. آنان به‌دقت به اطلاعات دریافت‌شده می‌نگرند و از خود می‌پرسند: «آیا لازم است این اطلاعات، تغییری در فایل‌های اجرایی ذهن من ایجاد کنند؟ اگر بله، چه تغییری؟» بنابراین روابط، اخلاقیات، انتخاب‌ها و عملکرد شغلی و اجتماعی شخصیت‌های سالم، در معرض «بازنگری دائمی» قرار دارد.

وقتی صحبت از «تغییرپذیری» می‌کنیم، لازم است که آن را از «تلقین‌پذیری» تفکیک نماییم؛ افراد «تلقین‌پذیر» به‌محض دریافت اطلاعات جدید، آن‌ها را جایگزین اطلاعات قبلی می‌کنند. در واقع، آنان «انتخاب نمی‌کنند» که کدام اطلاعات، جایگزین کدام برنامه و دستورالعمل قبلی شود؛ آنان «مغلوب اطلاعات» هستند. اگر یک آگهی تبلیغاتی، یک فیلم سینمایی یا یک ملاقات، بلافاصله انتخاب‌های ما را تغییر دهد، این امر ممکن است نشانه‌ی «تلقین‌پذیری بالا» در ما باشد. آن‌چه این حالت را در شخصیت‌های سالم، از «یادگیری» متمایز می‌کند، فرآیند «تأمل» و «انتخاب» است. افراد بالیده در نقطه‌ی تعادل میان «شخصیت‌های متعصب» و «شخصیت‌های ملون» قرار دارند.

همراه با مرور برنامه‌ی روزانه‌ی خود، سعی کنید هر هفته در یکی از کارهای‌تان بازنگری کنید و آن را به سبک جدیدی انجام دهید.

انسان‌ها تعریف‌های مختلفی از زندگی دارند؛ برخی زندگی را یک مسابقه‌ی بزرگ می‌دانند و برخی آن را یک قمار بزرگ می‌بینند. طبیعی‌ست کسانی که زندگی را «مسابقه» می‌دانند، مهم‌ترین وظیفه‌ی خود را «تلاش و حرکت» ببینند و آنان که زندگی را یک «قمار» می‌بینند، چشم‌انتظار «شانس‌های ویژه» باشند یا شکست‌های‌شان را از «بدشانسی» بدانند.

یکی از تعریف‌های زندگی، زندگی را «مدرسه» می‌داند. کسانی که این تعریف را پذیرفته‌اند، حتی مشکلات و شکست‌های زندگی را «نمایشی» می‌دانند که قرار است درحین «مشاهده» و «مشارکت» در آن نمایش، چیزهایی را بیاموزیم. با چنین تعریفی از زندگی، شکست و پیروزی مفهوم خود را از دست می‌دهند. «به‌دست آوردن» و «ازدست دادن»، گرچه به‌ظاهر دو فرآیند متضاد هستند اما هم‌چون دو تیغی قیچی برای وظیفه‌ی واحدی با هم همکاری می‌کنند و آن، وظیفه‌ی «تربیت» و «رشد» ماست. در این چارچوب

کیفیت یادگیری در شخصیت سالم

همه‌ی آدم‌ها چیزهای زیادی را آموخته‌اند. تجربه‌های روزمره، گفت‌وگوها، کتاب‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های رادیو و تلویزیون، همه به‌نوعی در حال ارائه‌ی اطلاعات به ما هستند. ما در هر لحظه‌ی بیداری، در حال دریافت اطلاعات از جهان هستیم و به‌نحوی، همیشه در معرض یادگیری قرار داریم. شیوه‌ی یادگیری شخصیت‌های سالم، تفاوت چشمگیری با دیگران دارد.

دیگران در مورد سبک زندگی خود، یک‌بار تصمیم گرفته‌اند؛ آنان تغییر نمی‌کنند مگر آن‌که شیوه‌ی زندگی‌شان دچار بُن‌بست شود. اگر تغییری در شرایط بیرونی رخ ندهد که مانع راه و روش معمول آنان شود، سال‌های سال به یک روش زندگی می‌کنند. اطلاعاتی که در تمام ساعات شبانه‌روز وارد مغزشان می‌شود را در فایل‌هایی از مغزشان ضبط می‌کنند که هیچ ارتباطی با زندگی روزمره ندارد. اگر در جایی لازم باشد اطلاعات‌شان را به رخ دیگران بکشند یا مورد سؤالی قرار گیرند که ضروری باشد تا آن فایل‌ها را بازکنند، آن‌ها را می‌گشایند، اطلاعات‌شان را به زبان می‌آورند و سپس فایل را

گر ز حکمت ببندد دری...

روزی یک کشتی در دریا، اسیر طوفانی شد. از تمامی مسافران، فقط دو نفر ماندند که به‌سختی خود را به جزیره‌ای رساندند. یکی از آنان، فردی باایمان و دیگری بی‌ایمان بود. یک روز پس از دعاهای زیاد توسط فرد باایمان، از کنار دریا به طرف کلبه آمدند. ناگهان دیدند که کلبه‌شان آتش گرفته؛ مرد بی‌ایمان گفت: «لعنت به این شانس که این‌همه، نتیجه‌ی دعاهای توست!»

مرد باایمان گفت: «حتماً این هم حکمتی دارد. نباید نگران باشیم زیرا خداوند ما را می‌نگرد!»

فردای آن روز، یک کشتی به جزیره آمد و آنان را نجات داد.

ناخدای کشتی گفت: «دیروز ما دود را دیدیم و فکر کردیم حتماً به کمک احتیاج دارید و به طرف جزیره آمدیم.»

خدا گر ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری

صفر مدائلوکردی



ذهنی، مهم‌ترین وظیفه‌ی ما مشاهده‌ی دقیق و تأمل و تفکر است. «میلتون اریکسون»، روان‌پزشک برجسته و نابغه‌ی هیپنوتیزم‌درمانی، از کودکی دچار فلج اطفال، کوررنگی و ناتوانی در تشخیص تُن صدا بود اما او در نوشته‌هایش، این «معلولیت‌ها» را به‌عنوان «فرصتی برای یادگیری» و «یک امتیاز» ذکر می‌کند:

«من نسبت به دیگران امتیاز بزرگی داشتم. مبتلا به فلج اطفال بودم؛ فلج کامل. بیماری‌ام به‌حدی شدید بود که در زمینه‌های حسی هم معلول بودم. البته می‌توانستم ببینم و بشنوم. در رختخواب می‌خوابیدم و تنها می‌توانستم چشم‌هایم را تکان بدهم. در روستا، در میان ۷ خواهر، یک برادر، پدر و مادر و یک پرستار زندگی می‌کردم. چگونه می‌توانستم خودم را سرگرم کنم؟ به تماشای محیط و اشخاص نشستم. روزی به این نتیجه رسیدم که خواهران‌ام می‌توانند «نه» بگویند، درحالی‌که جواب‌شان «آری» است، همین‌طور می‌توانند «آری» بگویند، درحالی‌که منظورشان «نه» است. می‌دیدم که به‌طور نمونه یکی از خواهران‌ام سببی را به خواهر دیگر تعارف می‌کند اما سبب را برای خود نگه‌می‌دارد. در این زمان، به مطالعه‌ی «زبان بدن» یا «زبان غیر کلامی» علاقه‌مند شدم. خواهر کوچکی داشتم که تازه چهارده‌سالگی را به‌طور ناگهانی از دست داده بود. باید ایستادن را می‌آموختم و راه می‌رفتم. حتماً متوجه هستید که با چه دقت و اشتیاقی به خواهر خردسالم نگاه می‌کردم تا ایستادن او را تماشا کنم. شما نمی‌دانید چگونه ایستادن را آموختید، حتی نمی‌دانید چگونه به راه افتادید اما من می‌دانم!»

بعضی افراد تصور می‌کنند برای این که اطلاعات را به‌عمل درآورند، لازم است آموختنی‌ها را «به‌طور کامل» بدانند و سپس وارد «وادی عمل» شوند اما «شخصیت‌های سالم» می‌دانند که «آموزش کامل»، تنها در عمل میسر می‌شود؛ آنان به «آموزش حین عمل کردن» باور دارند و می‌دانند که یادگیری از ۳ مرحله‌ی «طراحی»، «عمل» و «ارزیابی» تشکیل می‌شود:

تا دست به‌عمل نزنیم، موضوع را به‌خوبی و به‌طور عمیق درک نمی‌کنیم. لازم است برای «یادگیری»، بهایی بپردازیم و هزینه‌ی این یادگیری، اشتباهات ما و چیزهایی است که در اثر اشتباهاتمان از دست می‌دهیم. اگر به‌خاطر داشته باشیم که «از دست دادن» و «به دست آوردن» بهانه‌هایی برای «آموختن» هستند، چنین هزینه‌ای را با رغبت خواهیم پرداخت.

«شخصیت‌های سالم» به‌طور مداوم و مستمر، درحال «ارزیابی خود» هستند، تأثیر عمل‌شان را بر خودشان و دیگران به‌دقت «مشاهده» می‌کنند و با کنجکاوی یک «مکتشف» و دقت یک «دانشمند»، آن‌چه در درون و بیرون‌شان رخ می‌دهد را می‌کاوند و «طراحی» خود را تغییر می‌دهند.

«کنفوسیوس» می‌گوید: «به من بگو؛ فراموش خواهم کرد! به من نشان بده؛ به یاد خواهم داشت! مرا درگیر کار کن؛ خواهم فهمید!»

برای یادگیری عمیق و فهم درونی، چاره‌ای جز «درگیر شدن» نیست. زندگی چیزی را به رایگان به ما نمی‌بخشد. شکست‌ها، دردها و رنج‌ها درس‌های بزرگی به ما می‌دهند؛ مشروط بر آن که «با دقت نگاه کردن» را فراموش نکنیم.

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک

جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی دکتر محمدرضا سرگلزایی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ (طباطبایی) تماس بگیرید.