

در مقاله ای از دکتر حسین اقبالی نسب دانش آموخته روانشناسی و پژوهشگر معنویت؛

درد و رنج بخشی از فرایند است

زندگی عبارت است از ندانستن و، باوجود ندانستن، عمل کردن. تمام زندگی این طور است. هیچ گاه فرقی نمی کند. حتی وقتی خوشحال هستید. حتی وقتی در عرش اعلا سیر می کنید. این را هیچ وقت فراموش نکنید. هیچ وقت ازش نترسید.

در دهه ۱۹۵۰ روانشناسی لهستانی به نام کازیمیرز دابروفکسی، درباره بازماندگان جنگ جهانی دوم و نحوه کنار آمدن آن ها با تجربه های وحشتناک، تحقیقی انجام داد. آن جا لهستان بود و همه چیز خیلی فجیع. مردم قحطی عمومی، بمباران ها شهرها، هولوکاست، شکنجه زندانیان جنگی، تجاوز به اعضای خانواده و قتل آن ها و... را، اگر به دست نازی ها تجربه نکردند، چند سال بعد به دست دولت شوروی تجربه کردند یا شاهد آن بودند.

دابروفکسی، درحالی که درباره بازماندگان مطالعه می کرد، متوجه چیزی شد که هم غیرمنتظره بود و هم شگفت انگیز. درصد قابل توجهی از آن ها اعتقاد داشتند که مسائلی که در دوران جنگ تحمل کرده بودند، گرچه دردناک و به راستی ضربه های روحی جدی ای بودند، در واقع باعث شده بودند که آن ها مردمی بهتر، مسئولیت پذیرتر، و حتی خوشحال تر شوند.

بسیاری از آن ها زندگی های پیش از جنگ شان را طوری توصیف می کردند که انگار افراد دیگری بودند: قدرشناس و ناراضی از عزیزان شان، تنبل و غرق در مشکلات بی اهمیت، مستحق هرآن چه به آن ها داده شده بود. پس از جنگ آن ها بیش تر احساس اعتماد به نفس می کردند، بیش تر به خودشان اطمینان داشتند، قدرشناس تر بودند و تحت تاثیر مسائل پیش پا افتاده و بی اهمیت زندگی قرار نمی گرفتند.

رنجی که ما را نکشد، قوی ترمان می کند.

البته تجربه های شان بسیار ناگوار بود. این بازماندگان از این که مجبور به تحمل آن فجایع شده بودند، خوشحال نبودند. بسیاری از آن ها هنوز از زخم های روحی ای که تازیه های جنگ روی آن ها به جا گذاشته بودند، رنج می بردند؛ اما برخی از آن ها توانسته بودند که از این زخم ها برای تحول خودشان به شکلی مثبت و قوی بهره بگیرند.

آن ها در این بازگشت تنها نیستند. برای بسیاری از ما پرافتخارترین دستاوردهای مان هنگام رویارویی با بزرگترین سختی های مان پیش آمده اند. رنج های مان اغلب ما را قوی تر، انعطاف پذیرتر و عاقل تر می کنند؛ برای نمونه، بسیاری از نجات یافتگان سرطان اعلام می کنند که پس از پیروزی در نبرد مرگ و زندگی، احساس می کنند قوی تر و قدرشناس تر شده اند.

بسیاری از نظامیان اعلام می کنند که از تحمل محیط های خطرناک منطقه جنگی، انعطاف ذهنی به دست آورده اند.

دابروفکسی این بحث را مطرح می کند که ترس و اضطراب و ناراحتی، لزوماً همیشه وضعیت های ذهنی نامطلوب یا غیرمفیدی نیستند؛ آن ها اغلب نشانگر درد ضروری برای رشد روانی هستند.

انکار این درد یعنی انکار پتانسیل خودمان. همان طور که انسان باید درد فیزیکی را تحمل کند تا استخوان و ماهیچه قوی تر بسازد، باید درد روانی را هم تحمل کند تا انعطاف روحی بیش تر، نفس قوی تر، دلسوزی بیش تر و در کل زندگی بهتری به دست آورد.

گردباد آشوب

اساسی ترین تغییرات در دیدگاه های مان اغلب در پایان بدترین لحظات زندگی مان رخ می دهند. تنها هنگام احساس دردی شدید است که حاضر می شویم به ارزش های مان نگاه بیندازیم و از خود بپرسیم که چرا این ارزش ها موجب شکست مان می شوند. ما نیاز به نوعی بحران وجودی داریم تا نگاهی بی طرف بیندازیم به این که چطور به زندگی مان معنا و مفهوم می بخشیم، و بعد تغییر مسیر دهیم.

شما ممکن است این را زمین خوردن یا داشتن بحران وجودی بنامید. من ترجیح می دهم که آن را تحمل گردباد آشوب بنامم. انتخاب با خودتان است.

شاید شما اکنون در چنین موقعیتی باشید. شاید دارید از بزرگترین چالش زندگی تان بیرون می آید و سردرگم هستید، چون تمام چیزهایی که پیش از این فکر می کردید درست و عادی و خوب باشند، کاملاً برعکس آن از آب درآمده اند.

نشستن و نگاه کردن؟

وقتی جوان بودم، هربار که خانواده‌ام یک وی‌سی‌آر یا استریو (دستگاه پخش‌کننده فیلم) جدید می‌خریدند، همه دکمه‌ها را فشار می‌دادم، همه سیم‌ها و کابل‌ها را وصل می‌کردم و جدا می‌کردم. فقط برای این‌که بینم هریک چکار می‌کنند. به‌مرور زمان یاد می‌گرفتم که کل سیستم چطور کار می‌کند. اغلب تنها کسی در خانه بودم که از وسایل استفاده می‌کرد؛ چون یاد گرفته بودم که هرچیزی چطور کار می‌کند.

همچون بسیاری از بچه‌های نسل هزاره، والدینم طوری به من نگاه می‌کردند که انگار نابغه بودم. از دید آن‌ها، این حقیقت که می‌توانستم وی‌سی‌آر را بدون نگاه‌کردن به دفترچه راهنما تنظیم کنم، من را به تسلای دوم تبدیل کرده بود.

برایم آسان است که به نسل والدینم نگاه کنم و به فناوری‌هراسی آن‌ها پوزخند بزنم. اما هرچه بیش‌تر وارد بزرگ‌سالی می‌شوم، بیش‌تر می‌فهمم که همه ما حوزه‌هایی در زندگی‌مان داریم که در آن‌جا همان رفتاری را می‌کنیم که والدین من با وی‌سی‌آر جدیدشان می‌کردند: می‌نشینیم و خیره می‌شویم و سرهایمان را تکان می‌دهیم و می‌گوییم «آخه چطوری؟» ولی وقتی دست‌به‌کار می‌شویم، بسیار ساده انجام می‌شود.

سوال افراد

من عموماً ایمیل‌های زیادی دریافت می‌کنم که سؤالاتی مثل همین می‌پرسند. سال‌ها اصلاً نمی‌دانستم که چه چیزی در جواب بگویم.

دختری هست که والدینش مهاجر هستند و تمام عمرشان پس‌انداز کرده‌اند تا او بتواند پزشکی بخواند؛ اما اکنون او در دانشگاه است و از پزشکی متنفر. نمی‌خواهد کل زندگی‌اش را در نقش دکتر بگذراند. بیش از هرچیز می‌خواهد که ترک تحصیل کند. اما حس می‌کند که گیر کرده است. در واقع تا این حد گیر کرده است که نهایتاً به فردی غریبه، یعنی من، ایمیلی می‌فرستد و سؤالی احمقانه و واضح می‌پرسد: «چطور از رشته پزشکی انصراف بدهم و ترک تحصیل کنم؟»

دانشجویی که به استادش علاقه پیدا کرده است. با هر علامتی و هر لیخندی که از استاد می‌بیند و هر گریزی که به حرف‌های غیردرسی می‌زند، با خودش کلنجار می‌رود و یک حکایت بیست‌وهشت صفحه‌ای برای من ایمیل می‌کند که به این سوال ختم می‌شود: «چطور باهاش قرار بذارم؟» مادر مجردی هست که بچه‌های جوانش درس‌شان را تمام کرده‌اند و روی مبل‌های او بیکار نشسته‌اند و از غذای او می‌خورند و از پولش خرج می‌کنند و به حق او برای داشتن زمانی خصوصی احترام نمی‌گذارند. او می‌خواهد بچه‌ها بروند پی زندگی خودشان. او می‌خواهد خودش برود پی زندگی خودش. باوجوداین در حد مرگ می‌ترسد از این‌که بچه‌ها را از خود دور کند. تا این حد می‌ترسد که می‌پرسد: «چطور از آن‌ها بخواهم که از پیش من بروند؟»

پاسخ این سوال‌ها

این‌ها سؤالاتی از نوع وی‌سی‌آر (دستگاه پخش و ضبط فیلم) هستند. با نگاهی از بیرون، جواب ساده است: فقط خفه شو و برو آن کار را بکن. اما از درون، از دیدگاه هریک از این افراد، این سؤال‌ها به‌شدت پیچیده و مبهم هستند.

سؤالاتی از نوع وی‌سی‌آر بامزه هستند؛ چون جواب‌هایشان برای هرکسی که درگیر آن‌هاست، دشوار به‌نظر می‌رسد و برای کسی که درگیرشان نیست، آسان می‌نماید.

مشکل در این‌جا درد است. پرکردن برگه‌های لازم برای ترک تحصیل در دانشگاه پزشکی، کار سراسر و واضحی است؛ شکستن دل والدین‌تان نه.

پرسیدن از استاد برای قرار شام، به‌سادگی بیان کلمات است؛ شرم و جواب رد است که بسیار پیچیده‌تر به‌نظر می‌آید.

بیرون‌کردن کسی از خانه، تصمیم واضحی است؛ احساس این‌که بچه‌های‌تان را تنها گذاشته‌اید، نه.

مارک منسن در جوانی

من در قسمت اعظم نوجوانی و اوایل جوانی‌ام، با اضطراب اجتماعی درگیر بودم. در طول روز خودم را با بازی‌های ویدئویی سرگرم می‌کردم و شب را با نوشیدن شراب یا کشیدن سیگار، فقط برای دورکردن احساس ناآرامی‌ام. سال‌ها فکر صحبت با یک غریبه، خصوصاً اگر آن غریبه فردی جذاب، جالب، معروف و باهوش بود، برای من تقریباً غیرممکن به‌نظر می‌رسید. سال‌ها در گنجی قدم برمی‌داشتم و سؤال‌های وی‌سی‌آر احمقانه‌ای از خودم می‌پرسیدم: «چطور؟ چطور می‌شه همین‌طوری بری سمت یه نفر و باهاش صحبت کنی؟ بقیه چطور این کار رو می‌کنن؟»

من تصورات غلط همه‌جورهای هم درباره این مسئله داشتم؛ مثلاً این‌که به خودم اجازه نمی‌دادم با کسی صحبت کنم، مگر این‌که دلیل عملی خاصی برای آن می‌داشتم، یا این‌که کافی بود فقط بگویم «سلام» تا زن‌ها تصور کنند من یک تجاوزگر بدجنس هستم.

مشکل این بود که احساسات من، واقعیت اطرافم را تعریف می‌کردند. از آن‌جاکه احساس می‌کردم که دیگران نمی‌خواهند با من صحبت کنند، به این نتیجه رسیده بودم که دیگران نمی‌خواهند با من صحبت کنند. سوال وی‌سی‌آر من این بود: «چطور می‌شه بری سمت یه نفر و باهاش صحبت کنی؟»

من چون نمی‌توانستم واقعیت و احساس را از هم تشخیص بدهم، قادر نبودم که از درونم یا بیرون بگذارم و دنیا را به همان صورت ببینم که بود: جایی ساده که دو نفر می‌توانند هر موقع خواستند پیش یکدیگر بروند و باهم صحبت کنند.

از رنج فرار نکنید

بسیاری از مردم وقتی احساس درد، عصبانیت یا ناراحتی می‌کنند، همه‌چیز را ول می‌کنند و سعی می‌کنند آن مشکل‌آنی را حل کنند. هدف‌شان این است که هرچه سریع‌تر به احساس خوب پیشین برگردند. حتی اگر معنایش مصرف مواد یا فریب‌دادن خودشان یا بازگشت به ارزش‌های مزخرف‌شان باشد.

یاد بگیرید رنجی را که برگزیده‌اید، حفظ کنید. وقتی ارزش جدیدی را انتخاب می‌کنید، دارید تصمیم می‌گیرید نوع جدیدی از رنج را به درون زندگی‌تان وارد کنید. آن‌را مزه مزه کنید، بچشید، با آغوش باز بپذیرید؛ بعد برخلاف آن عمل کنید.

دروغ نمی‌گوییم؛ در ابتدا بی‌اندازه دشوار به نظر خواهد رسید. اما می‌توانید ساده شروع کنید. احساس سردرگمی می‌کنید. قبلاً در این مورد بحث کرده‌ایم: شما هیچ‌چیزی نمی‌دانید. حتی وقتی فکر می‌کنید می‌دانید، در واقع نمی‌دانید که چه غلطی دارید می‌کنید. پس به‌راستی ممکن است چه چیزی را از دست بدهید؟

زندگی عبارت است از ندانستن و، باوجود ندانستن، عمل کردن. تمام زندگی این‌طور است. هیچ‌گاه فرقی نمی‌کند. حتی وقتی خوشحال هستید. حتی وقتی در عرش اعلا سیر می‌کنید. این‌را هیچ‌وقت فراموش نکنید. هیچ‌وقت ازش نترسید.