



"وقت فرار"

وقتی که تمام ظهورات انسان تبلور و جلوه‌ی "اندیشه" اوست و خارج از حیطه‌ی اندیشه‌ی انسان، فعلی به ظهور نمی‌رسد، پس اگر قرار است تغییری در انسان رخ بدهد، بایستی نخست در اندیشه‌اش تغییر ایجاد کند، که اگر تغییری در اندیشه و باطن انسان ندهد، در عالم خارج هم تغییری نخواهد بود.

آن انسانی که قادر نیست اندیشه‌اش را تغییر بدهد و یا به زبان واضح‌تر؛ شستشو بدهد، در حقیقت هیچ چیزی را قادر نیست تغییر بدهد؛ نه خودش را، نه نوع زندگی و حیاتش را، نه خیالات و امیالش را...

ولی آن دسته از انسان‌ها که قادرند تغییر بدهند اندیشه‌شان را و آن را ارتقاء بدهند و تر و تازگی پیدا کنند، قادرند تا بستری فراهم کنند تا سایر انسان‌ها نیز دچار تغییر اندیشه به معنای تکامل بخشیدن به افکار شوند.

هر آن کس که اندیشه‌اش مدام در حال تر و تازه شدن و نو شدن است، لاجرم شخصیتش هم همواره نو می‌باشد و به حسب همین فرایند، هم بودنش برای خودش شیرین است هم برای دیگران.

پس عرض این است که اگر انسانی که دچار بلای منحوس روزمرگی و یکنواختی شده است بخواهد نجات پیدا کند، بایستی تغییر کند و تغییر جز با تغییر اندیشه امکان‌پذیر نیست، تغییری که صرفاً از ظاهر آغاز شود تغییر نیست، تنوع است و هر تنوعی را مدت زمان محدودی است...

حال، گام اول در این شستشوی فکری چیست؟ چه چیزی را بایستی تغییر داد؟ قبل پاسخ، توجه داشته باشیم که همواره گام اول در هر تغییری بایستی چند شأن داشته باشد؛

اول، جذاب باشد

دوم، آسان باشد

سوم، انسان زود اثرش را ببیند

چهارم، در عین حال که آن سه خصوصیت را دارا است ولی "معقول" هم باشد
حالا، این تغییر در اندیشه که بایستی تمام این شاخص‌ها را دارا باشد و همچنان معقول هم

باشد نه موهوم، چیست؟

گام اول جهت تغییر اندیشه؛ تبدیل "منفی نگری" به "مثبت نگری" است
مثبت نگری، توهم نیست، مثبت کردن امور نیست، غیر واقعی جلوه دادن امور برای خود
نیست، بلکه مثبت نگری یعنی "توجه" کردن به بُعد مثبت پدیده‌ها، که همواره چنین بُعدی
در پدیده‌ها موجود است، معقول هم است. چرا که اثر توجه به جنبه‌ی مثبت پدیده‌ها،
همواره در انسان، ایجاد حالات معقول و نیک می‌کند؛ حالاتی مانند امید، نشاط، فرح،
سرزندگی و ...

به زبان دقیق‌تر، مثبت نگری یعنی توجه به باطن امور، به جنبه‌ی معقول پدیده‌ها که از خیر
مطلق صادر شده‌اند و جلوه‌ی آن خیر محض می‌باشند و از آن ذات ذوالجلال شرّ صادر
نمی‌شود.

ولی منفی نگری یعنی توجه کردن به قسمتی از یک پدیده و گزینش کردن آن، که ثمره‌اش
در انسان ایجاد حالات غیر معقول و منفور می‌شود؛ حالاتی مانند پریشانی، غم انگیزی،
ناامیدی و ...

مصدّقاً ماجرای مرگ، یک حقیقتی است که باطن آن مثبت و خیر است ولی اگر به جنبه‌ی
معقول آن که انسان مرگ را می‌چشد و پشت سر می‌گذارد - همانطور که کودکی و جوانی
را پشت سر گذاشته و از این نشئه به نشئه‌ی دیگری منتقل می‌شود، نه اینکه برود زیر
خاک! - توجه نکند لاجرم مرگ را متوهمانه گزینشی تصوّر خواهد کرد و به جنبه‌ی منفی
آن می‌پردازد و گمان می‌کند واقعاً عاقبت، خاک گل کوزه گران خواهد شد! ...
آری "تن" او شاید گل شود یا گل شود ولی "من" او در عالم دیگری وارد خواهد شد و
نابودی ندارد.

غرض از این بیان، تذکار این مهم است که بایستی فرار کرد؛ وقت فرار است، فرار از زندان
"افکار منفی" که به صورت "شکنجه‌ی خاموش" دارد انسان محصور خود را از بین می‌برد.
"شکنجه‌ی خاموش" ماجرای تاریخی جالب و هشدار دهنده‌ای دارد، و عموماً در مباحث
روانشناختی یا حتی امنیت روانی تدریس می‌شود... که برایتان نقل می‌کنم؛

پس از جنگ آمریکا با کره، «ژنرال ویلیام مایر» که بعدها به سمت روانکاو ارشد ارتش
آمریکا منصوب شد، یکی از پیچیده‌ترین موارد تاریخ جنگ در جهان را مورد مطالعه قرار
می‌داد:

"حدود ۱۰۰۰ نفر از نظامیان آمریکایی در کره، در اردوگاهی زندانی شده بودند که از همه
استانداردهای بین‌المللی برخوردار بود. این زندان همه امکاناتی که باید یک زندان طبق
قوانین بین‌المللی برای رفاه زندانیان داشته باشد را دارا بود.
این زندان با تعریف متعارف تقریباً محصور نبود و حتی امکان فرار نیز تا حدّی وجود داشت.
آب و غذا و امکانات به وفور یافت می‌شد.

در آن از هیچیک از تکنیک‌های متداول شکنجه استفاده نمی‌شد، اما...

اما بیشترین آمار مرگ زندانیان

در این اردوگاه گزارش شده بود.

عجیب اینکه زندانیان به مرگ طبیعی می‌مردند.

با این که حتی امکانات فرار وجود داشت

اما زندانیان فرار نمی‌کردند

بسیاری از آنها شب می‌خوابیدند و صبح دیگر بیدار نمی‌شدند.

آنهايي که مانده بودند، احترام درجات نظامی را میان خودشان و نسبت به هموطنان

خودشان که مافوق آنها بودند رعایت نمی‌کردند،

و در عوض عموماً با زندانبانان خود طرح دوستی می‌ریختند.

دلیل این رویداد، سالها مورد مطالعه قرار گرفت

و ویلیام مایر نتیجه تحقیقات خود را به این شرح ارائه کرد:

در این اردوگاه، فقط نامه‌هایی که حاوی خبرهای بد بود را به دست زندانیان می‌رساندند و

نامه‌های مثبت و امیدبخش تحویل نمی‌شد.

هر روز از زندانیان می‌خواستند در مقابل جمع، خاطره یکی از مواردی که به دوستان خود

خیانت کرده‌اند، یا می‌توانستند خدمتی بکنند و نکردند را تعریف کنند.

هر کس که جاسوسی سایر زندانیان را می‌کرد، سیگار جایزه می‌گرفت.

اما کسی که در موردش جاسوسی شده بود و معلوم شده بود خلافی کرده هیچ نوع تنبیهی

نمی‌شد.

در این شرایط همه به جاسوسی برای دریافت جایزه (که خطری هم برای دوستانشان

نداشت) عادت کرده بودند.

تحقیقات نشان داد که این سه تکنیک در کنار هم، سربازان را به نقطه مرگ رسانده است،

چرا که:

— با دریافت خبرهای منتخب (فقط منفی) امید از بین می‌رفت.

— با جاسوسی، عزت نفس زندانیان تخریب می‌شد و خود را انسانی پست می‌یافتند.

— با تعریف خیانت‌ها، اعتبار آنها نزد همگروهی‌ها از بین می‌رفت.

و این هر سه برای پایان یافتن انگیزه زندگی، و مرگ‌های خاموش کافی بود.

این سبک شکنجه، "شکنجه خاموش" نامیده می‌شود.

این روزها همه خبرهای بد را فقط به گوشمان می‌رسانند و ما هم استقبال می‌کنیم و نشر

می‌دهیم؛

دلار گران شده...

طلا گران شده...

کار نیست...

مدرسه‌ای آتش گرفت...

دانش‌آموزان کشته شدند...

زورگیری در ملاءعام...

شما چطور فکر می‌کنید؟

آیا ما ایرانی‌ها دزدیم!...

ما ایرانی‌ها همه کارهایمان اشتباه است. ...

ما ایرانی‌ها هیچی نیستیم!...

ما ایرانی‌ها از زیر کار درمی‌رویم!...

ما هیچ پیشرفتی نکردیم!...

ما ایرانی‌ها هیچ هنری نداریم!

ما ایرانی‌ها آدم حسابی نداریم!

ما ایرانی‌ها هر عیبی که یک انسان می‌تواند داشته باشد داریم!...

آیا اینها ثمره‌ی منفی‌نگری نیست؟

پس "وقتِ فرار" است، فرار از زندان و شکنجه‌گاهِ خاموشی که خودمان برای خودمان انتخاب کرده‌ایم و جز خودمان کس دیگری نمی‌تواند ما را فراری بدهد.

راستی، راجع به ویروس منحوس کرونا هم بایستی مثبت‌اندیش بود، به این صورت که؛

این ویروس بهانه‌ی خوبی است که بیشتر دارای "خلوت" بشویم و با ماندن در منزل

مشغول "تغییر اندیشه" باشیم... با شستشوی ذهن از موهومات به معقولات، و از منفی

نگری به مثبت‌نگری...

کاش این "فرصت" را از دست ندهیم.

