

«پذیرش»

فایل آموزشی

از مجموعه «کلیدهای تحول فردی»

مدرس‌ان:

محمود پیرحیاتی

علی اکبر قزوینی

توضیح: این نوشتار، نسخه پیاده شده فایل صوتی است.

سلام به شما دوستان عزیز! **علی اکبر قزوینی** هستم و ما میخواهیم یک سری فایل های آموزشی را شروع بکنیم به عنوان کلید های تحول فردی، با جناب **محمود پیرحیاتی** در قالب مدرسه تحول فردی.

کلید اول از مجموعه **کلیدهای تحول فردی** که در قالب فایل های آموزشی صوتی و متنی ارائه می شود به پذیرش اختصاص دارد موضوعی که شاید شاه کلید تحول فردی است. من به آقای **محمود پیرحیاتی** سلام می کنم و می خواهم که بحث پذیرش را با همدیگر شروع بکنیم. آقای **پیرحیاتی** سلام!

محمود پیرحیاتی: سلام آقای قزوینی وقتتون بخیر؛ خیلی خوشحالم که در خدمتون هستم از همین جا هم سلام می دهم به تمام دوستانی که این فایل صوتی را می شنوند خوب واقعیت این هستش که من اگر بخوام پذیرش را توضیح بدهم میتوانم ابتدا به این سمت بروم که همینطور که توی کتاب **«فقط آویزان خودت شو»** گفتم، پذیرش سنگ بنای تحول فردی است. حالا حول و حوش این من فکر می کنم با توجه به

سوالات خوبی که شما تهیه کردید میتوانید به صورت پرسش و پاسخ مطرح بفرمایید
من توضیحات را راجع به پذیرش به شما خواهم داد.

علی اکبر قزوینی: خیلی متشکرم جناب پیرحیاتی عزیز می خواهم ابتدا یک تعریفی
داشته باشیم از پذیرش چون پذیرش عموماً به این معنا ممکنه در ذهن ما جای گرفته
باشد که ما تسلیم موقعیت شویم. می‌گیم می‌پذیریم این موقعیت را کاری در قبالش نمی
توانیم بکنیم و شاید به قول مولانا گاهی وقتها:

در کف شیر نر خون خواره‌ای

غیر تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟

آیا ما اختیار داریم آیا می‌توانیم کاری انجام بدهیم یا اینکه نه اتفاقی افتاده و فقط ما
باید بپذیریم، این پذیرش دقیقاً چی هست و چه تعریفی دارد؟

محمود پیرحیاتی: ببینید آقای قزوینی بحث پذیرش از ابتدای خلقت بشر به اعتقاد من
بوده، من همونجور که توی کتاب عرض کردم ببینید پذیرش نقطه طلایی رفتار

انسان‌ها است. ما اگر پذیرش را به آن مفهومی که پروردگار عالمیان مد نظرش بوده و در فرهنگ غنی خود ما هم اومده بفهمیمش، اونوقت خروجی های خوب می‌ده حالا این پذیرش چی هست؟

خوب خیلی از دوستان سوال می‌کنند و اگر دقت کرده باشید در دوره در جست‌وجوی افسانه شخصی هم خیلی این سوال شد که این پذیرش حقیقی کجاست؟ یعنی نقطه شروع پذیرش حقیقی کجاست که ما امروز داریم این فایل را به خاطر روشن شدن بهتر موضوع آماده می‌کنیم.

پذیرش حقیقی دقیقاً از نقطه‌ای شروع میشه که شما تسلیم بشی. حالا این تسلیم شدن چی هست؟ یعنی این تسلیم چیه؟

خوب ما وقتی می‌گیم تسلیم بسیاری از دوستان می‌گن تسلیم که اصلاً خوب نیست باید بجنگیم باید بلند شیم باید حرکت کنیم. تسلیمی که مد نظر من هست به هیچ عنوان ممکنه به مفهوم عجز نیست تسلیمی که مد نظر من هست تسلیم از روی عزم است نه عجز! نگاه کنید وقتی شما در حالت عادی تسلیم میشی مثل تصمیم یک دشمن این

میتونه تسلیم باشه از روی عجز، نا آگاهی، ناتوانی، تسلیم از روی عزم دیگه چیه؟

تسلیم از روی عزم، تسلیمی است که شما را به تصمیم می رساند. یعنی یک پروسه است همونجور که بارها عرض کردم پذیرش مثل هر مسئله روانی و هر مسئله رفتاری یک پروسه است نه یک پروژ، چرا پروسه است؟ به خاطر اینکه پروسه یک روند را طی می کند شما رفتار و روانت یک روندی را طی کرده به اینجا رسیده طبیعتاً پذیرش هم که از مبانی تحول فردی هست تعریف کننده ی یک روند هست.

یعنی خود پذیرش اگر به معنی حقیقی اتفاق بیوفته برای شما میتونه باز کننده مسیر و راه و درست باشه، خوب اگر دقت کنید من هم در کتاب فقط آویزان خودت شو گفتم در تعریف درست تحول فردی گفتم «ثبات در مسیر درست». اگر میخواهد ثبات اتفاق بیفتد صد در صد و یقیناً من و شما باید قبلش یک پذیرشی در ما اتفاق بیفتد و این پذیرش وقتی درست خواهد بود که ما یک تسلیم حقیقی از روی عزم به حقیقت نه عجز، عزم تاکید می کنم این واژه خیلی مهمه، چرا؟

حالا مثال می زنم یک وقتی یک چالشی توی زندگیت به وجود میاد مثلاً همین الان

زلزله کرمانشاه رخ داده خوب بخشی که بخش خدایی است من نمیتونم کاری بکنم یک بلای طبیعی بوده حالا یکی میگه بلای طبیعی یکی میگه از طرف خداست ووو.. من به چرایی این اتفاق کاری ندارم ولی به چگونگی این اتفاق بسیار معتقدم چگونگی اش این میشه که من در باز خوانی این پروسه در باز خوانی این جریان به این برسم که حالا هر اتفاقی که افتاده، افتاده نقش من در این موضوع چی هست؟

در حقیقت من موضع خودم را نسبت به موضوعی که اتفاق افتاده روشن می کنم میتونم منفعل بشم، بشینم بگم وای چی شد اتفاق بود این بود اون بود، پدرمون دراومد، اذیت شدیم، این مُرد، اون کشته شد، هزار و یک جور عجز و لابه... خروجیش چی خواهد بود؟ ناتوانی؛ تفکر منفی؛ و بدتر از همه انفعال.

ولی وقتی میگم از روی عزم یعنی چی؟

یعنی شما تسلیم محض پروردگار شدی که در این لحظه برات تصمیم گرفته که این زلزله بیاد ما در زلزله که اومده تصمیمی که نگرفتیم، تصمیم ما نبوده پس این از ما خارجه حالا میاد اون بخشی که عجز به عزم تبدیل بشه. اون وقتی هست که ما عزم را

به این صورت می‌ایم تصمیم می‌گیریم می‌گیریم خوب حالا این بخشی که مال منه چیه؟ مال من این هستش که تسلیم بشم به اراده پروردگار و بعد ازش خروجی گرفته میشه. این تسلیم بسیار تسلیم مقدسی است: خودت را در دستان پروردگار قرار میدهی و میگی که اون بخشی که اون تصمیم گرفته اجرا شد حالا من چه وظیفه ای دارم؟

اولین وظیفه من پذیرفتن این مسئله است، پذیرفتنی که بگم این یک حقیقته اتفاق افتاده حالا من باید در قبال این چیزی که اتفاق افتاده چه واکنشی نشان بدهم؟ اینجاست که من اگر تسلیم حقیقی به معنای پذیرش حقیقت هایی که دور و برم هست را بپذیرم یک خروجی خیلی مشخص می‌دهد: «تصمیم درست».

تصمیم، عزم را برای شما می‌آورد من می‌گم تصمیم گرفتم. حالا مثال می‌زنم باز در این زلزله، از این به بعد خونه های خوب بسازم کیفیت مهندسیم را تغییر بدهم کیفیت ساختمان سازیم را تغییر بدهم این تازه صورت قضیه هست عمق معنای قضیه این نیست، عمق معنای قضیه توی زلزله کرمانشاه این است که هر لحظه احتمال داره زلزله های متفاوتی توی زندگی ما بیاید. زلزله به هیچ وجه فقط برای ساختمان نیست برای زندگی من و شما است برای دیگران است زلزله های رفتاری داریم زلزله های

معنوی داریم.

گاهی اوقات به نظر می رسد - در مقالات سایت تحول فردی گفتم - به نظر میرسد که یک زندگی باید کلاً از بین بره، ویران بشه تا ما جاش [یک زندگی نو] بسازیم و اتفاقاً از زلزله هایی که به این سبک میاد مثل زلزله بم خوب اومد ویرانی داشت دلخراشی داشت ما ناراحت شدیم انسانیم بالاخره ما احساسی می شویم و کاملاً هم درست است عمق فاجعه وسیع هست ولی بعد بم دیگری ساخته شد حالا زلزله های بعدی هم همینطور. خوب جالبه به شما بگم من اتفاقاً خودم هم در یکی از این زلزله ها بودم، زلزله بروجرد دقیقاً من در بطن قضیه بودم و آن موقع با نهادی همکاری می کردم از نظر ساختمان سازی با توجه به اینکه رشته ی تحصیلیم معماری هست و سالها تجربه اجرایی داشتم به اون مناطق رفتم اون زلزله یک نقطه عطفی در زندگی من شد که بفهمم که زلزله هایی احتمال داره که از نظر زندگی ما پیش بیاد.

زلزله فقط این نیست که ما میبینیم مثلاً ۷ ریشتر گاهی وقت ها ۷۰ ریشتر روح و روان من و شما را تکان خواهد داد در این زلزله ها ما چکار باید بکنیم؟ پذیرش حقیقی دقیقاً اونجاست پس تعریف پذیرش از دیدگاه من، به عنوان مربی تغییر و

تحول فردی، این هست که:

- پذیرش مبنایی داشته باشه از روی تسلیم،

- تسلیمی که ما را برساند به تصمیم،

- و تصمیمی که ما را برساند به عزم و اراده؛

این دقیقاً همیشه اون پروسه‌ای که پذیرشِ حقیقی طی می‌کند.

وگرنه پذیرش‌های دیگه‌ای هست؛ من به شما میگم پذیرفتم غر میزنم ناسزا میگم دشنام میگم همه میشن دشمن من، و جالب اینجاست من سهم خودم را ندادم گیر به خدا میدهم میگم خوب خدا چرا اینجوری کرد، خدا چرا اونجوری کرد؟ بابا، چرایی خدا را بگذاریم دست خودش بمونه چگونگیِ انسانیش را که می‌توانیم اجرا کنیم!

یعنی بحث روی این هستش که ما هنوز سهم خودمون را نداده سهم خدا را می‌طلبیم خوب اینجوری که پا تو کفش خدا کردیم!

آیا پذیرش حقیقی در من اتفاق خواهد افتاد؟ بله، خواهد افتاد اگر ثبات در مسیر درست داشته باشید؛ ثبات در مسیر درست هم این هستش که شما اون روند طی شده را بفهمی.

پس بنابراین پذیرش حقیقی که سنگ بنای تحول فردی است یک پروسه داره، پذیرش حقیقی ما را باید به تسلیم حقیقی در برابر پروردگار برسونه که از اون تسلیم، ما تصمیمات درست بگیریم نه عجز و لابه بعد هم به یک عزم حقیقی که اراده ی منتجی دارد که از آن اراده بلند میشیم و یک اتفاق بزرگ در ما می افتد: حرکت!

دیدن کارگردان ها می گویند یک دو سه حرکت! پروردگار عالمان همان جا یک کات به زندگی من و شما داده زلزله اون کاتِ کارگردان است یعنی تو اینجا داشتی اشتباه میکردی؛ کات کرده زندگیت را که از این به بعد درست بری. چرا انقدر ما زلزله و بلا ی طبیعی را تلخ می بینیم؟ چون تلخ زندگی می کنیم، حالا خداوند به عنوان کارگردان بزرگ خلقت کات داده و بعد حالا میگه یک دو سه حرکت... اشکال کار ما در پذیرش های این چنینی این هستش که من و شما در مرحله پذیرش می مونیم اصلاً وادادگی در مرحله پذیرش پیش می آید.

علی اکبر قزوینی: خیلی متشکرم جناب آقای پیر حیاتی عزیز تو همین جا یک مسئله ای پیش میاد توی مسئله در پذیرش ماندن، افراد حادثه‌ای که برایشون اتفاق میافته - معمولاً حادثه تلخ و ناخوشایندی است - به قول شما زلزله‌ای ممکنه در ساحتی از زندگیشون رخ داده باشد در روابط باشد در زمینه مالی باشد در خیلی از زمینه ها و افراد میگن چرا من؟ چرا این اتفاق برای من افتاد؟ چرا خداوند ناعادل بوده؟ چرا دیگری مثلاً داره خوب زندگیش را انجام میده برای من چرا این اتفاق افتاده و شروع میکنند به غر زدن و به قول شما در همان حیظه میمانند، این را باهاش چه کار میشه انجام داد، با این قضیه؟

محمود پیرحیاتی: ببینید همون جور که توی عرایضم گفتم نکته خیلی خیلی مهم همین است که ما معمولاً وقتی اتفاقی در زندگی می افتد آنها را اتفاق می بینیم. ببیند اشکال همین جا رخ میده و بعد می رسیم به اون نکته‌ای که ما سهم خودمان را نداده گیر میدیم به خدا...

علی اکبر قزوینی: راجع به سهم خودمون خیلی نکته خوبی را اشاره می کنید و کلیدواژه هایی در صحبت های شما هستش سهم ما چیه؟ سهم خدا چیه؟ یک خورده

برای ما باز تر کنید لطفاً...

محمود پیرحیاتی: خوب من میخواستم توی بحث راهکار که میرسیم حتما بگم که پذیرش دو نوع دارد یعنی دو نوع مشخص است: پذیرش خود و پذیرش دیگران. که در ادامه حتما توضیح میدهم.

بحث پذیرش خود بحث مهمی است که در کتاب فقط آویزان خودت شو مکررا گفتم. این بحث پذیرش خود مبنای تمام پذیرش های بعدی انسان خواهد بود حتی پذیرش خدا.

یعنی نوع نگاه من به زندگیه که اون پذیرش را شکل می دهد. پرداختن سهم انسانی یعنی این که می خواهم بگم؛ یعنی من به عنوان یک انسان در شرایط فعلی چه وظیفه ای دارم و چه عشق و مهری دارم. یک وقتی مسئله حقوقی انسانه یک وقتی حقیقی انسانه. من به عنوان یک انسان وقتی زلزله به وجود آمده چیکار باید میکردم؟ حالا توی زلزله های زندگی هم اینطوری هست...

علی اکبر قزوینی: وسط صحبت شما؛ اینکه چه کار باید میکردم آیا من را به گذشته نمی بره و آیا این باعث نمیشه که خودم را سرزنش بکنم و دچار احساس ناکامی بشوم، این داستانش چیه؟

محمود پیرحیاتی: نه نه نه دقیقاً اینی که به شما میگم چی کار باید می کردم یعنی چیکار باید بکنم فعلیت همین الان را مد نظر هست مال گذشته؛ نه. گذشته که مال قبله.

علی اکبر قزوینی: پس یک نکته ای توی پذیرش هستش این که ما یک جوری با خودمان یک دله بشویم و بپذیریم اتفاقی که افتاده باید می افتاد و به جای اینکه این لحظه و در وسط بحران و زلزله هستیم فکر کنیم که چکار باید میکردم و مقصر کی بوده بگردیم دنبال اینکه الان چه کاری میشه انجام داد، همینه؟

محمود پیرحیاتی: دقیقاً همین هست، ببینید این پروسه ی صحیحی که در مورد پذیرش عرض کردم خدمتون این روند اگر به گذشته برگرده فقط در یک صورت خوبه در یک صورت به گذشته نگاه کردن درست است که باز خروجی برای حال حاضر

ازش بگیریم اگر من پذیرش صحیح داشته باشم به گذشته نگاه می‌کنم در سهم انسانی می‌گوییم؛ نگاه می‌کنم میبینم که ساختمان‌هایی که من ساختم عموماً نا امن بوده درش دزدی شده، درش خرابی مصالح شده، درش هزار و یک اتفاق افتاده. از این «به گذشته نگاه کردن» برای فعل و فعلیت الان - لحظه کنونی الان - استفاده می‌برم و می‌گویم خوب حالا دیگه ساختمان‌هایی می‌سازم که مبنای مهندسی داشته باشد با کیفیت باشد.

این یکی از آن خروجی‌هاست و نکته طلایی‌اش این است که من به گذشته برای اینکه در گذشته گیر کنم نگاه نمی‌کنم من به گذشته نگاه می‌کنم برای درس گرفتن امروز خود...

علی اکبر قزوینی: ممنونم جناب آقای پیرحیاتی ولی آیا این پذیرشی که شما می‌گویید واقعاً حال آدم را خوب می‌کند یا بیشتر یک توجیه ذهنی هستش؟ گاهی وقتها آدم احساس می‌کند الان یک اتفاقی افتاده و من یک جوری باید سر ذهن خودم را گرم کنم که فعلاً این ناخوشایندی وضعیت فعلی را نبینم به هر حال این که الان من در خانه ی گرم و نرم خودم نشسته باشم روی مبل باشم و غذای گرم و نرم را بخورم کاملاً متفاوت

با اینکه زلزله یک اتفاق افتاده باشد والان در سرما باشم و ندونم آینده ام چه میخواد بشه؟ آیا این پذیرشی که در ساحت فکر و درون اتفاق می افته یک جور فریب دادن خود نیست؟

محمود پیرحیاتی: نه فریب دادن نیست منتها به نکته ی خوبی اشاره کردید آقای قزوینی، اینکه آدم در بطن قضایا باشه و بپذیره، کار بسیار عمیقی انجام داده نمیگم کار بزرگ، دقت کنید میگم کار عمیق... تفاوت هست، وسعت بسیاری می توانیم ساختمان ها را بسازیم ولی درون یک انسان را تکان ندهیم. عمق، درون آدمها رو تکان میدهد.

اگر در اون لحظه ای که تو اون حادثه هست ببینید ما داریم همه حرفا رو میزنیم، این فایل های صوتی و آموزشی را پر می کنیم این که مردمی که گوش می کنند یک لحظه یک علامت سوال براشون بیاد که خروجی برای این رفتارشون داشته باشه.

بله، امروز که من و شما نشستیم اینجا فضا گرمه همه چی مهیاست، میتونید داد سخن بدید و بپذیرید من اصلاً این را نمیگم من دارم پذیرش را روشن می کنم میگم اگر فردا

روزی برای ما به وجود آمد چه واکنشی بدیم؟ طبیعی هست که من و شما الان بپذیریم چون جایمان نرم و گرمه اما اون بنده خدایی که در زلزله قرار داره - حالا اشاره به این زلزله به خاطر تازگی موضوع هست و اینکه راه گشا خواهد بود برای مبنای صحبت هامون - اگر اون لحظه‌ای که این زلزله پیش اومد و من زنده موندم یک لحظه فقط به این فکر کنم که چرا زنده موندم، خروجی پذیرش برای من خیلی مهم خواهد بود یعنی پروردگار عالمان برای منی که زنده موندم به این نتیجه رسیده که من زنده بمونم حتماً یک داستانی پشت قضیه بوده و این پذیرش خیلی خوبی برای من و شما خواهد آورد قبول دارم که در اون شرایط بودن و پذیرش داشتن سخته ولی این فریب نیست حقیقت مسلمه اگر نپذیریم باید چه کار کنیم؟

اینجا بحث جبر و اختیار میاد. جبرش رو به خدا واگذار کنیم، اختیارش که مال ماست. شوک زدگی و حیرانی داره. طبیعتاً این حادثه حیرانی خواهد داشت؛ بلای طبیعی برای انسان شوک خواهد داشت ولی تاکی می خواهیم توی آن شوک، شک بکنیم؟ شک به چی بکنیم؟ شک به اراده پروردگار عالمان؟ از شوک به شک یک «واو» فاصله است ولی اون «و» خیلی مهمه و... یعنی میتونیم این «و» را تبدیل کنیم به یک حقیقت. بازی کلمه نیست من میتونم بگم مگه تو همین زلزله، شما الان تشریف

ببرید اونجا من الان خبرهایی که دارم میبینم آدم هست که از اون زلزله فهمیده جریان زندگیش از این به بعد باید یه جور دیگه باشه این پذیرش نداشته؟ پس پذیرش خودش یک حقیقت مسلمه.

علی اکبر قزوینی: خیلی متشکرم جناب آقای پیر حیاتی. توی این اتفاقاتی که می افته و به قول شما شوکی که وارد میشه ممکنه شوک مالی باشه آدم ورشکست بشه، شوک در زمینه روابط بشه، شوک در زمینه مرگ عزیزان باشه یا اتفاقاتی مثل بلایایی طبیعی که زلزله، سیل، امثالهم باشه من چون می خوام که سوال هایی که ممکنه ذهن مخاطبان ما را درگیر بکند را به پاسخش برسیم و راهکاری داشته باشیم که دوستانی که این فایل صوتی را گوش می کنن یا متنش رو میخونن زمانی که به انتها می رسونن چند تا نکته عملی در ذهنشان باشه و بتونن اونها را اجرا بکنند بنابراین می خوام که این سوال های ذهن پاسخ داده بشه.

گاهی وقتها ما زمانی که در اون زلزله قرار میگیریم میگیریم که کاش مرده بودیم اصلاً چرا زنده هستیم که بخواهیم این سختی ها را تحمل کنیم کاش مرده بودیم، این رو چطور شما در واقع توی این بحث پذیرش باهانش مواجه میشین و چه پاسخی برای

این قضیه دارین که انسان توی اون شرایطِ سخت بتونه بپذیره که زندگی که الان داره بهتر از اینه که می مُرد و از این رنجی که الان داره میکشه راحت میشد.

محمود پیرحیاتی: ببینید آقای قزوینی من همیشه در بخش پذیرش و مسئله پذیرش این رو میگم و دیگه شما حالا به هر صورت آشنا تری با ذهنیت من؛ من میگم یافتن یک عنصری به نام معنا و حکمت کمک کننده هست، خوب اون آدمی که تو اون لحظه قرار گرفته از این ساحت ذهنی فاصله بسیار داره تنها کاری که میتونه بکنه یک آدمی که توی این شرایط قرار داره این هستش که اتفاقاً به این چرایی خیلی فکر کنه که شما گفتید یعنی چه طور میشه که بسیاری می میرند من زنده ام، منتها چرایی رو ما می تونیم یک وقتی به نفع خودمون تعبیر کنیم و پرسش کنیم، طرح پرسش کنیم: یعنی بگیم چرا من؟ چون خروجی ازش بگیریم به این مفهوم که خدایا تو مقصری.

ولی من عرض کردم ما همه اش بخش خدایی را میایم از منظر انسانی نگاه می کنیم خوب من به اون آدم میتونم بگم که تو مگر خدایی تصمیم بگیری، تصمیمی گرفته شده تسلیم تو کجاست؟ آیا تسلیم تو به تصمیمی که عزم پشتش باشه، اراده پشتش باشه هدف و برنامه پشتش باشه ختم میشه یا نه؟ من و شما گاهی اوقات این چراها را

می‌گذاریم که از تله ذهنی خودمان فرار کنیم این اصطلاحاً فرار رو به جلوست...

علی اکبر قزوینی: متشکرم باز می‌خواهم گریز بزنم به شعر مولانا که گاهی وقت‌ها ممکنه که تعبیر نادرستی هم از اون داشته باشیم، که می‌فرماید:

در کف شیر نر خون خواره ی

غیر تسلیم و رضا کو چاره ای؟

گاهی وقتها ما خداوند را می‌گیم که شیر نر خون خواره ای هستش که بلانسبت با غلتک هم می‌تواند از روی ما رد بشه، ما را صاف کنه ما رو ویران بکنه زیر و رو بکنه این چیه داستانش؟ آیا این تسلیم و رضایی که مولانا اینجا میگه داستانش چیه ما دقیقاً چه نوع فکری باید داشته باشیم؟ چه نوع رویکردی داشته باشیم که این در اون ساحت الهی هم درست باشه یعنی ما به نوعی در واقع خدا را زیر سوال نبریم که تو چرا داری این بلاها را بر سر ما میاری؟ آیا بلا هست واقعاً؟ آیا اسمش رو بلا گذاشتن، حادثه گذاشتن، یا مجازات گذاشتن درسته؟ آیا ما کار بد یا اشتباه کردیم که این اتفاق افتاده؟ یکم بریم توی لایه در واقع زیرین تر چرا دقیقاً این اتفاق برای انسان‌ها میوفته

و به نوعی همه ی ما زلزله ها را در ساحت های مختلف، در شکل های مختلف تجربه می کنیم کم یا زیاد؛ و من فکر نمی کنم کسی از دوستان باشه که این فایل را داره میشنوه یا متنش رو داره میخونه به زندگی خودش نگاه کنه و حادثه ها رو نبینه.

واقعا چیه این داستان؟ یعنی خداوند آیا عنادی با ما بشر داره که این اتفاقات را بر ما حادث و نازل می کنه؟ اینو یک خورده می خوام که باز بکنید چون کمک میکنه به اون بحث پذیرش و مخصوصاً این که ما سهم خودمون و سهم الهی را ببینیم در این داستان.

محمود پیرحیاتی: ببینید آقای قزوینی نکته ی خیلی مهمی را اشاره کردید قبول می کنم که این اتفاقات میوفته ولی اگر خاطرتون باشه من بارها گفتم اشکال در همین اتفاق دیدن مسائله، ما اتفاق می بینیم چون **اتفاقی زندگی می کنیم** قبول دارید؟

ما اتفاقی زندگی میکنیم من و شما **اتصال**ی زندگی نمیکنیم. نگاه کنید خوب از منظر علمی که نگاه کنید زلزله قطعاً تحرکات زمینی هست و یه سری گرمایی که از زمین خارج میشه و... مسائل علمی؛ من اتفاقاً رویکردم به این مسئله زلزله کرمانشاه و زلزله

های از این دست، خروجی گرفتن برای زلزله های حقیقی زندگی هستش چون زلزله یک وقتی نمود خارجی که ما میبینیم ۸ ریشتر میاد و کلی تخریب می ده از این درس های بسیاری میتونیم بگیریم، هیچ شکی درش نیست.

من بیشترین درسی که از این زلزله های بیرونی می گیرم و از زلزله های زمینی میگیرم و ساختمان خراب میشه ساختن و آباد کردن شهرم به شکل دیگه هست.

ولی یه سطح دیگه ای من میگم از این بیایم بیرون بریم به سطح دیگه در ساحت دیگه و خوشبختانه چون معماری خوندم پرسپکتیو رو من خوب میشناسم، پرسپکتیو یعنی دیدن یک شیء، یک بنا، یک اثر از زوایای متفاوت ما یک کمی پرسپکتیو گونه نگاه کنیم پذیرش رو...

اگر زلزله های دیگه ای میاد تو زندگیمون چی؟ حالا زلزله رو میگم اینجا بلای طبیعی وقتی من دچار مشکل در روابطم میشم چی؟ دچار مشکل با زنم میشم چی؟ دچار مشکل با بچم میشم، با همکارم میشم، با مسائل مالی میشم با هزار و یک داستان چی؟ اتفاقا من اونجا میگم پذیرش خیلی شکل قشنگ تری داره. یعنی قشنگی اون

پذیرش چی هست؟

من اگر خوب پذیرش رو داشته باشم - که الان بهتون میگم چرا اصلا خوب پذیرش نداریم - پذیرش اگر به صورت دقیق به اون سبک روند و پروسه ای که عرض کردم خدمتون بره، قطعاً قطع به یقین به تصمیم ختم خواهد شد.

کلید پذیرشِ نادرست اینه که شما به تصمیم درست نرسی، یعنی اگر به تصمیم نادرست رسیدی پذیرشت هم غلط بوده اصلاً پذیرش نبوده شما در ساحت عدم پذیرش قرار داری.

از دیگر نمود هاش انفعاله، اگر پذیرشی اتفاق حقیقی داشته باشه باید حرکت داده بشه. جلوتر که بریم حتما باهاتون صحبت خواهم کرد. نکته الان اینجاست پذیرش حقیقی در زلزله های دیگه، زلزله های روابط ما دقیقاً زمانی راه میافته که ما دست از مقاومت ذهنی برداریم؛ پذیرش راه نمی افته، پذیرش در ما جریان نمی یابد، و چون ذهن ما عین خودِ بتن سفت شده، قفل شده رو موضوعات و این دقیقاً بر میگردد به همون که در مقدمه ی کتاب گفتم شرطی شدن ذهنمون.

آقای قزوینی ذهن من و شما از بچگی تا الان به شکلی بار او آمده، زندگی کرده که یک قالب برایش تعریف شده، من و شما باید این سد و قالب رو بشکونیم بیایم بیرون. مولانا میگه «اسارت ذهنی» اگر من و شما پذیرش مون رو درست فهمیده باشیم قطع به یقین باید به تصمیم برسیم، به تصمیم نمی‌رسیم چون پذیرش مون غلطه، پذیرش مون غلطه چون مقاومت ذهنی داریم.

الان مهندسی معکوسش هم کردم، مقاومت ذهنی از کجا میاد؟ شکل عادت و عادی زندگی ما، تا کوچکترین دستی میخوره به جای اینکه راه این دست رو پیدا بکنی؛ این مسیر دسته رو پیدا بکنی خودمون هی دست می‌زنیم خرابش میکنیم ما اثرات اون دست را میبینیم مسیر دست رو نمی‌بینیم، بعد مسیر این دست رو آگه بینیم چه اتفاقی برای من و شما میافته؟ یافتن معنا و حکمت خواهد شد.

علی اکبر قزوینی: خیلی متشکرم جناب پیر حیاتی من اینجور برداشت می‌کنم که اون پذیرشی که شما می‌فرمایید که حالا حتما جلوتر به راهکارها و نشانه‌هایش بیشتر خواهیم پرداخت اگر که پذیرش درستی باشد باید ما را به یک آرامشی برساند یعنی به

جای اینکه مدام خودمون رو بخوایم به در و دیوار بزنیم، زخمی بکنیم، عصبانی بشیم، خدایی نکرده فحش به این و اون بخوایم بدیم میتونیم بگیم مثل یک اقیانوس آرام میشیم اون موج ها در سطح ما نخواهد بود آیا این نشانه درستی هستش؟

محمود پیرحیاتی: بله نشانه ی درستی هست و پذیرش خروجی هایی خواهد داشت حالا در ادامه حتماً صحبت می کنیم.

علی اکبر قزوینی: من فکر می کنم که الان اگر برای دوستان بخشی از پذیرش را از کتاب فقط آویزان خودت شو بخونیم فکر می کنم که میان برنامه خوبی باشه و در ادامه پردازیم به راهکار های عملی.

بخشی از کتاب «فقط آویزان خودت شو»:

پیر گفت: اما راهی که من به تو می آموزم شامل چند گام است که اولین گام آن پذیرش است؛
گفتم: پذیرش چه چیزی؟ گفت: پذیرش همه چیز در همه وقت و همه جا گفتم: کلامتان را
نمیفهمم گفت: باید اول بپذیری هر آنچه تاکنون برای تو رخ داده و در این لحظه رخ می دهد و
در آنچه آینده رخ می دهد برای ساختن تو بوده و گوشه ای از جریان شدن توست، مسافر باید
بپذیری که در گذشته اشتباهاتی کرده ای در حق خود و دیگران یا احتمالاً اجحاف خطا و گناهی
مرتکب شده ای باید بپذیری که همه جزئی از زندگی ات بوده اند.

همه ی ما از بدو تولد تا لحظه اکنون مسیری را طی می کنیم و تربیتی را می آموزیم که لزوماً
صحیح و مورد تایید نیست، مسیری که لزوماً رشد عشق و مهربانی را در بر ندارد والدین و
اجتماع هر چه را که در توان و توشه دارند به ما می دهند که می تواند ناقص و ناتوان باشد و یا
غلط، والدین عموماً هر چه را خود آموخته اند به ما می آموزند و ما گاهی تحت بدترین تربیت ها
بزرگ می شویم.

مسافر، کودک های اغلب انسان ها پر تنش، سخت، و غلط طی میشود ذهن ما از کودکی شرطی

می شود و طبق یک قاعده و برنامه خاص بزرگ می شود قالبی که می تواند به شدت ما را مانند آدم کوکی کند و ذهن ما یاد می گیرد دکمه ی کوک شدنش را بدهد دست دیگران.

دیده ای که خیلی اوقات این اجتماع و نگاه دیگران است که تایید می کند ما چگونه تصمیم بگیریم، چه بپوشیم، چه بخوریم، چه رشته دانشگاهی تحصیل کنیم، با چه کسانی معاشرت کنیم، و هزاران باید و نباید دیگری از رهگذر این ذهن قالب گرفته ما صورت می پذیرد، مسافر این یعنی شرطی شدن ذهن!

نجات ما از ورطه ی این شرطی شدن طی راهی است که باید از نو آن را بسازیم و پذیرش هر چه تاکنون بوده ایم و کرده ایم اولین گام رفتن به سوی معنویت است؛ سلوک عملی هر فردی بستگی به پهنا و عمق پذیرش او دارد، پذیرش سنگ بنای تحول فردی است. پذیرشی که باعث تغییرات بنیادین در انسان می شود.

در حقیقت تحول فردی یعنی ثبات در مسیر درست، و استواری از پذیرش آغاز می شود. گفتم

پذیرش آیا به همه چیز تعمیم پیدا می کند؟ پیر گفت: البته که همینطور است پذیرش اشتباه، گناه و خطای خودت و دیگران.

علی اکبر قزوینی: خوب جناب پیر حیاتی در بخش دوم می خواهیم برسیم به راهکار های عملی و ما اسم این برنامه ها را گذاشتیم و این فایل های صوتی آموزشی را «کلیدهای تحول فردی» و می خواهیم کلیدی بدیم دست دوستان که با آن در این مشکلات را باز کنند.

راجع به پذیرش اولاً بفرمایید که چند نوع پذیرش داریم در ابتدا و برای اینکه هر کدام از این پذیرش ها را در زندگی خودمان بتوانیم اجرا کنیم چه کار هایی باید انجام بدهیم؟

محمود پیرحیاتی: ببینید سوال خوبی کردید جناب قزوینی؛ حقیقتش این هست که من در تحول فردی اینطور فهمیدم که ما سه نوع ارتباط با جهان داریم: خودمون، جهان

اطراف، و خدا. من این چیزی که الان دغدغه این فایل هست، پذیرفتن خود، و پذیرفتن دیگران برام خیلی مهم است.

چیزی که ما در ارتباطات مون با دیگران مشکل داریم یعنی خود پذیرش مبحثش در ارتباط با انسان دیگه. یعنی ارتباط خودم با خودم خرابه که پذیرش ندارم همین رو در پذیرش با دیگران هم داریم یعنی اگر به این صورت باشه من میتونم بگم راهکار عملی پذیرش رو می خوام بگم و پذیرش: راهکار عملی برای پذیرش خود، و راهکار عملی برای پذیرش دیگران.

حالا من چون می خوام که خروجی فایل صوتی ما راهکار رفتاری و عملی داشته باشه ترجیح میدم چیزی رو که اینجا نوشتم بخونم به صورتی که دوستان نت برداری بکنند و عملاً این راهکار را عملیاتی کنند. در بخش پذیرش خود که سنگ بنای تمام پذیرش هاست از دیدگاه من، من به این ترتیب دوستان را هدایت میکنم به این سمت:

۱. پذیرفتن مسئولیت انتخاب و تصمیمات خودمان: یعنی همین یه دونه رو اگر ما بتونیم اجرایی بکنیم مبحث پذیرش برای همیشه برای ما حل خواهد شد خوب حالا

این پذیرفتن مسئولیت انتخاب و تصمیمات خودمان را چه جوری عملی کنیم؟ به این صورت:

الف) بزرگترین آفت پذیرش، **کمال‌گرایی** است؛ ما وقتی کمال‌گرا میشیم و وقتی به سمت کمال‌گرایی میریم پذیرش نداریم چون فکر می‌کنیم همه چیز باید مطلق و بدون نقص اتفاق بیوفته. ما کمال‌گرا نباید باشیم و معتقد به کمال‌گرایی هم نباید باشیم چون هیچ چیزی قرار نیست بر مبنای ساحت و ساختارهای ذهنی ما در بیرون تجلی پیدا بکند؛ همینجاست که باز دوباره نقش خدا پیدا میکنیم و این فرا رفتن از نقش انسانی ماست.

من معتقدم ما اگر انسانی بودن خودمون رو درست رفتار بکنیم به خدا شبیه‌تریم، بعد می‌خوایم بیایم به چیزهایی را درست کنیم اما ما اون قضیه سنگ بنای خودمون ایراد داره بنابراین الف، پرهیز از کمال‌گرایی.

حالا این پرهیز از کمال‌گرایی هم بذارید یک توضیحی بدم. پرهیز از کمال‌گرایی را چه جوری اجرایی کنیم؟ هر چیزی که هستیم را بپذیریم باز میرسه به پذیرش. ما

میخوایم یه چیز دیگه ای بشیم ما می خواهیم یک کس دیگه ای باشیم، بابا من تا خودم را نپذیرم به این شکل، خوب خروجی نخواهم داشت خروجی هم که داشته باشیم باز خروجی من نیست خروجی یکی دیگه است.

فرض بفرمایید من الان دلم بخواد جایگاه استاد قزوینی را داشته باشم خوب من که نیستم اون استاد قزوینی است که در من زندگی می کند تمام ادا و اصول شما می شوم؛ خوب اینکه از خودِ انسانی من فراتر و دور تره - که فراتر نیست - و در حقیقت دور تره...

پس برای اینکه از کمال گرایی دور بشم همینی که هستم را قبول کنم و به جای کمال گرایی رفتن در مسیر کمال را بگذارم، حالا رفتن در مسیر کمال چه جوری اتفاق می افتد؟ مباحثی هست که بعداً صحبتش را خواهیم کرد همین قدر بدونید همین جور که هستید خوبه همین جور که هستید یک بیس (پایه) عالی که خداوند عالم آفریده یه سری مسائل مون باید تغییر کنه.

خوب این یکسری تغییر کردن ها باعث میشه که ما به سمت درست بریم یعنی اینکه ما

تصمیمات درستمون را میگیریم پس کمال گرایی آفت پذیرشه برای پرهیز از کمال گرایی هر چی که هست همون قدر که هستیم را بروز بدیم.

مثال عرض می کنم خدمتون، من کتاب فقط آویزان خودت شو رو در ۴۴ روز نوشتم این رو بارها به شما گفتم همین الان پر از غلط املائی است؛ رفش هم نکردیم وقتی شما پرسیدید گفتم می خوام همین جوری بره روی سایت شاید ۴۰ روز دیگه چهار ماه دیگه میتونستم وایستم این رو تکمیل کنم. اما اگر توی این فاصله من می مردم چاپ نشده بود. این می شد کمال گرایی.

حالا نمیگم ما همه چیز رو غلط غلط بدیم بیرون ولی یه درصدی خطا برای هر چیزی بذاریم دیگه، ما کمال گرایی آفت مون است این پس اولین نکته برای اینکه پذیرفتن مسئولیت انتخاب و تصمیمات خودمون باشه.

ب) هر انتخاب و تصمیمی تبعاتی دارد که با باز خوانی و بازنگری تصمیماتمان تبعات آن را تجزیه تحلیل کرده از پرداخت هزینه های سنگین روانی و جسمانی جلوگیری می کنیم.

ما خیلی وقتها یه اتفاقی برامون میافته ۶۰ بار از این نقطه و نکته ضربه می خوریم یعنی هرگز نمی شینیم این رو بیایم باز کنیم ببینید من مسئولیت یه چیزی رو میتونم بپذیرم؛ پذیرش مسئولیت یعنی این، که بفهممش وقتی ده بار از یک موضع دارم ضربه میخورم خداوند عالمان داره به من ثابت میکنه داره آگاهی میده تلنگر میزنه که اون موضع تو خرابه درستش کن. به قول مولانا «سورخ دعا گم کرده ایم» یعنی اشتباهه. اون رو باید ببندیمش.

علی اکبر قزوینی: به خیلی نکته قشنگی اشاره کردید و اینکه گاهی گفته میشه که زندگی مثل یک دانشگاه یا مدرسه ای هستش که ما باید درس هایش را پاس کنیم و اگر که نگاه میکنیم و میبینیم که اتفاقات مشابهی؛ الگوهای مشابهی در زندگی ما اتفاق می افتد مثل این هستش که درسی مدام برای ما تکرار میشه و ما در اون مردود میشیم پس ما باید بپذیریم که این درسی هستش که ما به هر دلیلی باید در اون قبول بشیم و تا زمانی که قبول نشدیم این برای ما تکرار خواهد شد.

محمود پیرحیاتی: دقیقا درسته؛ درود بر شما! همین هست و این تکرار هم مسئله

دارد. ببینید همین تکرار که میشه را ما نمایم بگیریم که چرا تکرار میشه بعد گیر میدیم دوباره به خدا! بابا خدا داره بهت پیام میده داره میگه شما محمود پیرحیاتی توی این موضع ایراد دارید اگر از یک موضع می خوری.

خیلی وقتها پذیرش هامون پایینه چون اتفاقات مکرری هم برامون میوفته دیگه کلاً از مبحث پذیرش خارج میشیم به کل همه چیز را منکر میشیم یعنی چهار تا بالا پایین میشیم خدا را منکر میشیم اصلاً نمی دونم چرا این رابطه را برقرار می کنیم، بابا ناتوانی من در درک یکسری مسائل و برطرف کردن امور این جهانی چه ارتباطی به خدا دارد؟

علی اکبر قزوینی: خیلی قشنگ گفتید جناب پیرحیاتی این که من بپذیرم که ذهن بشری من ناتوان از درک خیلی امور این عالم هست، فکر می کنم خیلی من را رها بکند. اما ذهن علم زده بشر امروز احساس می کنه که همه چیز را می تونه درک بکنه، من احساس می کنم که این هم یک نکته کلیدی هستش که ما بپذیریم ذهن بشری ما از فهم و درک بسیاری از امورات این عالم ناتوانه.

همین الان مثلاً در حیطه ی اخترشناسی میگن ما چیزی داریم به عنوان dark matter

یا dark energy: انرژی تاریک، ماده تاریک، و دانشمندان، اخترشناسان، بزرگترین فیزیکدانان دنیا در حد استیون هاوکینگ نمیدونن که این ماده تاریک چه هست برای همین اسمش رو گذاشتن ماده تاریک...

پس پذیریم که خیلی چیزها در این عالم و در زندگی ما نقش همین ماده تاریک رو داره که با اینکه وجود داره، ما نمیدونیم چیه؟ و همین که بدونیم که وجود داره و نمیدونیم که چیه، فکر می‌کنم که کمک بکنه به پذیرش اتفاقاتی که ما اتفاق می‌بینیم و به قول شما اتصال است و زنجیره ای از رویدادها که میخواد ما رابه نقطه دیگری رهنمون بشه.

من فکر می‌کنم که این نگاه رو اگر داشته باشیم به قول شما این زاویه دید را به قضایا داشته باشیم بسیار در حتی همون لحظه بحران ما را میاد رها میکنه و به جای اینکه دنبال ذهنمون راه بیفتیم دنبال غر زدن راه بیافتیم یه آرامشی یه اطمینانی یه در واقع طمأنینه ی قلبی پیدا خواهیم کرد.

محمود پیرحیاتی: درست فرمودید آقای قزوینی؛ نکته خوبی را گفتین؛ همینطور

هست اگر دقت کنیم حتی به علم بشریت از قبل تا الان می بینید که ما خیلی چیزها را نمی دونستیم یا اشتباه می دونستیم و به مرور کشف شدند پس ما خیلی چیزها را نمی دونیم مثل: قانون جاذبه - و خیلی تمسخر آمیز بوده الان که نگاه می کنیم بهش - یا گرد بودن زمین. خوب اینا چیه؟

ما آگاهی های (ناقص) خودمون را میذاریم بر مبنای مقصر بودن خدا، خوب حالا دو تا نکته را گفتم برای پذیرفتن مسئولیت انتخاب و تصمیمات خودمون این باعث میشه که ما پذیرش مون بالا بره یک مسئله ای اینجا وجود داره این مسئله دوم که گفتم بازخوانی، دوستان من کسانی که این فایل صوتی را می شنوید بازخوانی و بازنگری بسیار بسیار مهم هست نه برای اینکه به دام گذشته بیفتیم، بازخوانی مهم هست برای اینکه خروجی برای لحظه اکنون و اکنونیت لحظه بگیریم.

یعنی من تماماً می خوام یه گذشته را بازخوانی کنم که برسم به فعلیت بهتر، کیفیت بالاتر، مطلوبیت بیشتر. ما خیلی وقتها گذشته را بازخوانی می کنیم، به دام چی می افتم؟ قضاوت، سرزنش، خود تخریبی، نشخوار ذهنی، و...

علی اکبر قزوینی: خیلی به نکته قشنگی اشاره کردید من این مژده را بدم به این دوستانی که این فایل را می‌شنوند که ما به همه ی نکاتی که آقای پیر حیاتی الان اشاره کردند در فایل های آموزشی دیگه که هر کدام کلید های تحول فردی هستند به همین شکل مفصل خواهیم پرداخت اما بریم ادامه ی راهکار های عملی که برای من بسیار داره جذاب میشه و فکر می‌کنم که برای شما دوستان عزیز هم به همین شکل باشه.

محمود پیر حیاتی: نکته دوم، که من در بخشی از کتاب فقط آویزان خودت شو مطرح کردم نکته کلیدی هست که از همه ی این کلیدها مهم تر هست و اون بحث مقصر دانسته، یعنی ما پذیرش مون پایین میاد چون دیگری را مقصر میدونیم.

اگر من نوعی هر اتفاقی افتاد اتفاق نبینمش از جنس ارتعاش و اتصال ببینمش که حالا این اتصال و ارتعاش رو حتما صحبت خواهیم کرد؛ اگر اینجوری نوع نگاهم باشه و دیگران رو مقصر ندونم چه اتفاقی برای پذیرش من میافته؟ بالا رفتن پذیرش من حصول میشه و در این حاصل بودن من میفهمم که دیگران یا مؤثرند یا مُقسِم، مثلا خداوند عالمان تقسیم روزی من را امروز در این لحظه زلزله روحی روانی زلزله طبیعی فلان و... تعیین کرده.

اشکال کار اینجاست که ما نمی‌خواهیم بپذیریم و چرا نمی‌خواهیم بپذیریم؟ چون باز اون راه فرار رخ می‌ده فرار رو به جلو. من مربیگری را خیلی وقت‌ها با مربیگری فوتبال قیاس می‌کنم ما یه بحثی در فوتبال داریم سیستم که چیده میشه فرض کنید سه سه چهار یا سه پنج دو اینایی که در فوتبال هستند من دیدم، در ارتباط هم بودم با مربیان فوتبال میگن که فرار بدون توپ، این فرار بدون توپ یک چیز جالبی داشت که من برای تحول فردی درآوردم یعنی شما بدون اینکه توپی بخواد به سمت بیاد، بخوای توپی را داشته باشی و به سمت گل زدن بری به سمت جلو فرار می‌کنی که گل بزنی.

ما خیلی وقتها این فرار رو به جلو و بدون توپ را ذهنمون برامون انجام میده چون از حاشیه امن و حیطه امن و منطقه امن خارج نمیشیم اون وقت، ذهن آروم میگیره ببینید تو زندگی چقدر از این فرار رو به جلو داریم بدون توپ؛ اگر با توپ باشه اشکالی توش نیست با توپ کدومه؟ فرار رو به جلو با توپ کدومه؟ اونجاست که ما تصمیم میگیریم، یه توپ دیگه حالا میزنیش یا به هدف می‌خوره یا نمیخوره بهتر از بی تصمیمی و انفعاله که؛ پس بنابراین نکته را داشتید: فرار رو به جلو زیاد ذهن ما می

کند، و مقصر دانستن خودمان و دیگران از اون فرارهای رو به جلوی درجه یک ذهن ماست، ممتاز در حد بنز یعنی چنان فرار رو به جلویی می‌کند که در لایه های زیرین ذهن درون شما که اصلاً تشخیص نمیدی. تمام دنیا مقصر می شوند.

خوب حالا اگر من اون زاویه دیدی که گفتم را لحاظ بکنم میگم خداوند مقسم این قضیه بوده تقسیم کرده و دیگران هم موثر بودند یعنی چی؟ باز برمی گردم به زلزله. خدا زلزله را مقدر کرده امروز و اونی که این ساختمان را خراب کرده خراب ساخت موثر بوده در قضیه. سهم من اینجا اونوقت چی میشه اگر اینجور نگاه کنم؟

میام موضوع را در حقیقت بازخوانی می کنم می شکافمش بعد میگم خوب حالا الان در حال حاضر پذیرش من باید چی باشه؟ پذیرش من باید این باشه که از این به بعد چه کار باید بکنم و از این موثر بودن و مقسم بودن خدا درس خودمان را بگیریم.

مثلاً حالا من باز دوباره این مسئله ی زلزله را میگم بیشتر. میدونید من معناگرا زندگی می کنم معناگرا فکر می کنم دنبال خروجی های دیگه ای هستم زلزله کرمانشاه یا زلزله بم یا هر زلزله دیگری باید من و شما را برسونه به زلزله ی زندگی. در چالش های

زندگی ما خیلی زلزله داریم، از صبح تا شب به اعتقاد من زلزله ها با ریشتر های متفاوت داره رخ میده.

خیلی ساده است بلند میشی از صبح قبض میاد در خونت یه زلزله، حالا این زلزله ریشترش خیلی پایینه، میری با همکارت داستان داری زلزله اش بیشتره، میری تصادف رخ میده زلزله سنگین تره، میری یکی فوت میکنه زلزله خیلی عواقب سنگین تری برامون خواهد داشت و... اگر اینا رو اینجوری نگاه کنید ببینید چقدر میتونید پاسخ و پیام و حکمت و معنا ازش دریافت کنید برای زندگی اصلاً این زندگی چه قدر غنی میشه!

پس یه چیزی را عرض کردم بحث پرسپکتیو که گفتم زاویه دید ما نسبت به مسائل خرابه، مقصر دونستن یکی از بدترین زاویه دید هاست ما در معماری یه چیزی هم داریم که خیلی جالب هست به نام دید پرنده؛ دوستانی که فایل را الان می شنون میدونن که پرسپکتیو دید پرنده یکی از بهترین و زیباترین پرسپکتیو های موجود در معماری هست وقتی اسکیس معماری زده میشه و اون طرح اولیه یا کانسپت اولیه به پرسپکتیو میرسه؛ معمار ها عموماً پرسپکتیو دید پرنده را دوست دارند چرا؟ زاویه ای

که فرض کنید یک عقاب از بالا داره به یک موضوعی نگاه میکنه این میشه دید پرنده؛
چقدر میتونه قوی و غنی باشه!

ساحت های متفاوتی که یک موضوع را یک عقاب داره نگاه میکنه اگه من برم بالا با این دید انسانی باز دوباره همون تیکه را میبینم، اما یک دید پرنده به ما نشون میده اشرافیت رو حالا ما این اشراف بودن رو نداریم دیگران را مقصر میدونیم و این مقصر بودن میشه دقیقاً پاشنه آشیل زندگی ما.

علی اکبر قزوینی: چه نکته قشنگی اشاره کردید راجع به عقاب و من این جمله در ذهنم اومد که زمانی که باران می بارد عقاب به جای اینکه در زیر ابرها پرواز بکنه و خیس بشود و درگیر اون شرایط باشه میره بالای اون ابرها و ما فکر می کنیم که می تونیم اگر تصمیم بگیریم در هر لحظه ی زندگی، در هر بحران کوچک و بزرگی که هستیم یک لحظه عقاب بشیم بریم بالا و به جای این که درگیر اون گردباد و گرداب حوادث باشیم از بالا نگاه کنیم به عنوان یک ناظر و آن وقت ببینیم که چه کار میتونیم انجام بدیم در اون لحظه هم پذیرش ما بالاتر خواهد رفت و هم بهتر میتونیم تدبیر بکنیم. و اما ادامه راهکار های عملی جناب پیرحیاتی عزیز...

محمود پیرحیاتی: خیلی مثال قشنگی زدید آقای قزوینی یک چیزی را هم توی سوالاتون بود خیلی سوال خوبیه چون وقتی وقوع یک حادثه برای ما رخ میده و یک حادثه برای ما پیش میاد اون کلمه «چرا من؟» من اینجا می خوام دوباره برگردم به چرا من؟ یک نکته ای را به شما بگم، می دونین که اساساً (ما و این چرا من ها) یه نکته خیلی جالبی توش داره که نکته سوم من خواهد بود برای پذیرش خود و اون فقدان یک عشق به زندگی هست بر میگردد به یافتن معنا و حکمت در زندگی. دیدگاه های ما عموماً فاقد مهره برای همین قهر طبیعت رو میبینیم. اگر ما در اون قهر طبیعی مهر خدایی را ببینیم که اینجوری نمیشیم چرا میشیم؟ چون اصلاً تو اون ساحت نیستیم، نیستیم...

علی اکبر قزوینی: اینکه شما فرمودید ناگهان جمله «و ما رایتُ إلا جَمیلاً» به ذهنم اومد چون ما زمانی داریم این فایل را ضبط می کنیم که در همون ماه های اربعین و وقایع کربلا هستیم و من همیشه برای خودم سوال بوده چطور واقعه ای که به هر حال در روز عاشورا اتفاق افتاده و در ساحت معمول که نگاه بکنیم زیبایی نخواهیم دید جنگ هست، کشتار هست، خون و خونریزی هسش، و حضرت زینب رو به آسمان

می کنند و میگویند که «و ما رایت الا جمیلاً»: «من جز زیبایی ندیدم». و این نکته‌ای که شما فرمودین که ما قهر می بینیم و مهر نمی بینیم و این دو کلمه چقدر شبیه هم هستند انگار که مهر را دو نقطه بالاش گذاشتیم شده قهر اگر که ما قهر نبینیم و مهر ببینیم و عشق به زندگی داشته باشیم اصلاً همه چیز تغییر می کند.

و من الان برام سوال پیش میاد که چطور میتونیم عاشق زندگی بشیم و من میتونم به شما بگم که نود و نه درصد افراد عاشق زندگی نیستیم چون زندگی برامون بیشتر یک وظیفه شده، یک چیزی شده که ناچاریم انجامش بدیم اکثر ما اگر که چاره داشته باشیم و به ما حق انتخاب بدهند میخوایم که از این زندگی خلاص بشیم؛ چون داریم اذیت میشیم در ساحت های مختلف، در ساحت مالی، در ساحت روابط، در ساحت رسیدن به رویاها و آرزوها و همش رنج و بلا می بینیم عشق نمی بینیم.

اما اگر که مثل مجنون بشیم و لیلاً ببینیم همه چیز را و همه ی این دنیا را، حتی اگر ظرف ما بشکند میگویم که «چرا ظرف مرا بشکست لیلی» یعنی این لیلی یا لیلاً یک ارتباطی، در واقع یک نگاهی، یک نظری به ما داشته که این اتفاق افتاده. ما نظر باز نیستیم، ما رند نیستیم، ما مست نیستیم، ما مست زندگی نیستیم و این باعث شده که

سخت بشه زندگی برای ما، مست که نیستیم همه چیز برای ما سخت میشه. متشکرم و ادامه ی راهکارهای عملی را باز از زبان شما می شنویم.

محمود پیرحیاتی: درست فرمودید و من دقیقاً نکته سومی را که می خواستم بهش اشاره کنم همین ساحت عشق ورزی انسانه. یعنی به نظر من آدمی که عاشق هست خوب شاید خیلی ها بگن، بابا وقتی یه زلزله میاد؛ زلزله طبیعی و چه زلزله روانی و زندگی روحی روانی و زندگی مالی و زندگی دنیایی ما اصلاً این عاشق بودن رو دیگه کجای دلم بذارم!

من می خوام اتفاقاً همین جا اینو بگم. قبل از این زلزله ها ما عاشق نیستیم، همینجور که الان شما فرمودید مگه ما عاشق زندگی کردن هستیم اگر هستیم چرا اوضاع مملکت ما و اوضاع اجتماعی ما اینجوریه؟ از نظر اجتماعی می گم. چرا اینجوری هست؟ به خاطر اینکه عشق وجود نداره.

گر جان عاشق دم زندآتش بر این عالم زند
وین عالم پر شور را یکبارگی بر هم زند

یعنی جوهر وجودی انسان اگر عاشق بشه اصلاً مسئله پذیرش برایش مطرح نمیشه
چون خود به خود در دل پذیرش قرار داره، من همیشه توی مباحثی که دارم این شعر را
به کار می برم میگم:

امروز امیرِ درِ میخانه تویی تو
فریاد رس این دل دیوانه تویی تو
مرغ دل ما را که به کس آرام نگرده
آرام تویی، دام تویی، دانه تویی تو!

یعنی همه اش خودتی! این عشق بازی وجود نداره و همینه که یک رخداد طبیعی کفران
نعمت ما میشه یه رخداد زمینی یه رخداد عینی یه حادثه‌ای که زلزله اسمش رو میزاریم
و یادمون میره زلزله اصلی چیز دیگری است ما از ساحت عشق بیرون پریدیم اصلاً
انگار انداختن مون بیرون چون لیاقتش را نداریم.

چطور میشه به این ساحت برسیم و لیاقت دار بشیم؟ از جنس درد و معنا بشیم، حالا

اگر خاطرتون باشه در کاروان «در جست و جوی افسانه شخصی» من روی کلمه درد بسیار بسیار تاکید کردم چرا؟ چون درد درش تولید حرکت می کند و اگر این درد تولید حرکت نکنه اصلاً درد نیست تخته نرده. درد حقیقی اینه که تاس وقتی میندازی همیشه جفت شیش باشی، چه جوری جفت شیش میشی؟ هر کاری باهات کردن بگی جمالت رو عشق است مگه ما اینو میگی؟

به جان خودم شاممون عقب بیافته گردن آدما رو میزنیم، تا کسی دیر بیاد تو زمستون باشه دو تا فحش به این و اون میدیم، واقعیت مسئله این هست و بعد ما میخوایم بگیم پذیر، چی را پذیر؟ ما پر از مقاومت ذهنی هستیم نسبت به همه چیز. فکر نکن من نسبت به شما، شما نسبت به خانومت، من نسبت به بچم، نه ساحت مقاومت ذهنی ما بالاست یعنی ما دقیقاً وسط مقاومتیم؛ اصلاً از جنس مقاومتیم.

اگر دقت کنید من این را از نزدیک هم دیدم، بوکسورها وقتی به کیسه میزنن کیسه برای لحظاتی تو جمع میشه بعد برمیگرده چرا؟ چون دقیقاً از جنس زندگیه حالا اون اگه بره با بتن این کار را بکنه چی میشه؟ اونقدر مقاومت داره یا دستش میشکته یا بتن خورد میشه ما کیسه نیستیم که پروردگار هر موقع دلش خواست بزنه، اگه کیسه

می شدیم، به شکل کیسه می شدیم. من میگم ما باید اون کیسه بشیم که هر وقت زد ما را بگیریم دمت گرم؛ بعد اونوقت فرقمون با کیسه اینه که مثال میگم: فرقمون با کیسه اینه که بوکسور زندگی خودمون بشیم. نمی کنیم این کار رو و بعد، از ساحت های ذهنی خودمون در نماییم.

پذیرش، پذیرش رو اگر می خواهیم بپذیریم؛ نکته سوم: عاشق بشیم. آیا این عاشقی وجود داره؟ نداره؛ چرا نداره؟ چون مقاومت ذهنی وجود دارد؛ مقاومت ذهنی چرا وجود داره؟ چون شرطی شده ذهنمون. دوباره رفتیم از اول یعنی هر کاری کنی «فلاش بک» است؛ یعنی بر میگردیم عقب برای چی؟ ریشه یابی.

تحول فردی که من و شما را با یکسری اصول عملی متحول نکنه تجمله، تخیل هم نیست تجمله، بدتر از تخیل چون تخیل میتونه یه سری چیز های مثبتی ازش بیاد بیرون. این سبکی که من و شما مدرسه تحول فردی رو داریم پیش می بریم این هست که من و شما به کنه قضیه برسیم راهکارهای عملی بدیم مثل همین الان که دارم یک دو سه می کنم یعنی تاتی تاتی می کنم، بلند شم حرکت کنم روی اون مسیر.

پس بنابراین اگر زلزله ای میاد، آگه زلزله ای میاد، می خوام برگردم به اون نکته ای که فرمایش های شما هم بود ما سهم خودمون رو نمی پردازیم؛ بابا سهم خودمون رو پردازیم بعد از خدا خداییش را بخواهیم. خوب، حالا نکته سوم که گفتم: عشقه، عشق از بین رفته و عشق وجود نداره یعنی اگر می تونستیم کیفیت عشق رو در خودمون زندگی کنیم

عاشقم بر مهر و بر قهرش به جد

ای عجب من عاشق و این هر دو ضد

خوب چرا مولانا این رو میگه؟ رسیدن به اون درجه خیلی سخته، خیلی مشکله، من قبول می کنم ولی یه کمی یه شمه ای حداقل، یه بویی حداقل، یه چیزی رو بشنویم دیگه ما چرا باید انقدر باور کنیم که ساحت علم زده ی خشک منضبط بیرون بیاد به ما سوار بشه که ما را بیاره به سمتی که ما از مسائل معنایی خودمون جدا بشیم. من اصلاً نمیگم که کسی بیاد با این فایل صوتی وصل بشه به خدا، وصل بشو به خودت! اگر پذیرش خودت اتفاق بیفته که سه تا نکته اش را برای شما گفتم این پذیرش اگر اتفاق بیفته شما صد در صد بغل خدا نشستی.

علی اکبر قزوینی: بله و می فرمایند که غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد؟ یعنی ما به اون ساحتی برسیم که همه چیز را از جانب خدا بدونیم و این عالم را جلوه ای، تجلی ای از خداوند بدونیم می فهمیم که همه چیز اوست و از اوست و رابطه هامون درست می شه و نه با غم اونقدر ویران خواهیم شد و نه با شادی های این دنیایی اونقدر خوشحال خواهیم شد که آنها را اصالت بدونیم و بهش اصالت بدیم و اما پذیرش خود را ما صحبت کردیم راجع به پذیرش دیگران هم می خواهیم که راهکارهای عملی داشته باشیم چون من فکر می کنم که این دیگران خیلی وقتها نقش زیادی در زندگی ما دارند و گاهی وقتها کارهایی می کنند و رفتارهایی انجام می دهند که چون ما نمیتونیم تغییرشان بدیم. به هر حال در زمینه خود، ما بر خودمون تسلط داریم حتی اگر که سخت باشد به هر حال خودمون هستیم و خودمون.

اما من ممکنه باشم با همسرم، با کارمندم، با رئیس، با راننده تاکسی توی خیابون، با دوستم، پدرم، مادرم، خواهرم، برادرم، این را ما چه کار بکنیم که بتونیم رابطه ها را خوب داشته باشیم، لذت ببریم خیر برسونیم خیر ببینیم و اذیت نشیم؛ خوشحال باشیم و در عین حال این پذیرش را داشته باشیم. راجع به این قضیه هم صحبت کنید

حتماً کلید های عملی قشنگی دریافت خواهیم کرد.

محمود پیرحیاتی: خیلی ممنونم آقای قزوینی، راستش را بخواهید قبل از اینکه برویم روی پذیرش دیگران یک نکته‌ای را یادداشت کرده بودم که با دوستان خوبم مطرح کنم و این چیزی بود که یکی از دوستان چند روز پیش پیرو همین مبحث ما از من پرسید.

از من پرسیدند که خوب حالا چه پیامی میشه از همین زلزله گرفت؟ خوب بحث داغ است و من رجعت می‌کنم به همین موضوع به خاطر اینکه اگر دوستی هم در این حوادث است و این صوت را میشنود کمی آرامش بگیر و شاید ثمر بخش باشد.

من همون لحظه نشستم جلوی خود همین دوستمون این مطالبی که برای شما میخونم رو نوشتم حالا چه پیام‌هایی را و چه پرسش‌هایی را میتونیم از پس این زلزله بگیریم:

الف) عمر کوتاه تر از آن است که به بطالت بگذرد. یعنی شاید خیلی کسانی که از دستتون دادیم در این حادثه متأسفانه میتونستن مثر ثمرتر باشن برای ما، میتونستن جهان را به بهشت تبدیل بکنن و از دست رفتن حالا الان خدا به ما داره می‌گه که شما

که از دست نرفتی! آگه اینجوری نگاه کنیم چقدر قشنگ میشه.

ب) با خود و دیگران مهربان تر باشیم. خدا فرصت مهربانی دیگه ای برای ما مهیا کرده دوستان.

ج) انسانهای موثری باشیم، موثرتر باشیم. موثرتر بودن یعنی اینکه ما دقیقاً همان کاری را که باید انجام بدیم را انجام بدیم نه توجه به نباید ها.

د) قدر یکدیگر را بیشتر بدانیم. سرعت این دنیا آنقدر بالاست که در لحظه‌ای میتونه همه چیز رو بگیره.

موارد بعدی که نوشتم:

از دست رفتن چیزی تنها در چند ثانیه امکان پذیر است یعنی این واقعه می تونه به من یادآوری کنه که زیاد جدی نگیرم این دنیا را، جدی کار کنم، جدی فکر کنم، دنیا را جدی نگیریم، خیلی فرقه. بحث وابستگی و دل بستگی، من خیلی دلم میخواد آقای

قزوینی شما الان این بخش تفاوت دلبستگی و وابستگی رو بخونید (از کتاب فقط آویزان خودت شود) برای شنونده های ما بعد من ادامه میدم مبحث را.

گفتم فرق وابستگی و دلبستگی چیست؟

پیر فرزانه گفت: وابستگی خرج کردن دل برای ذهن است، وابستگی اسارت ذهن است در سرپنجه های ترس و بی برنامهگی، وابستگی وادادگی است، یعنی تو هیچ برنامه ای برای خودت و زندگی ات نداری میشوی برده ی عادات ذهن و زندگی خودت و دیگران.

اما دلبستگی از راه ذهن صورت نمی گیرد دلبستگی تو را شبیه دلت می کند و شبیه هر آنچه به آن دل داده ای. اگر وابستگی اسارت ذهن است دلبستگی اشارات دل است، دلبستگی آرام و شناور، غلطان و ناپیدا می آیند و می نشینند بر جان. در دلبستگی تو ناگهان فتح می شوی.

محمود پیر حیاتی: یک نکته‌ای که اینجا روی همون بحثی که شما خوندین هست، بحث همین دلبستگی‌ها و وابستگی‌ها است.

اتفاقاً در همین زلزله‌هایی که میاد به صورت طبیعی و بلاهای طبیعی دیگر من اصلاً معتقدم حتی وابستگی و دلبستگی هم نباید باشد نه تنها وابستگی، دلبستگی هم نباید باشد چون خیلی وقتها اون دلبستگی‌هایی که داریم میره زیر خاک.

ببینید چقدر پیام میتونه داشته باشه مثلاً من نوشتم چگونه می‌تونیم شهر محکمتر، مقاوم‌تر، و زیباتر بسازیم؟ شهر ایمن. چگونه میتونیم مدیریت بحران داشته باشیم؟ آیا اینها پیام نیست که من دارم میخونم، آسیب‌های روانی بعد از این حوادث چه درس‌هایی برای ما دارد؟ این سوال خیلی خوبیه این زلزله که میاد فقط پیامد تخریب فیزیکی که ندارد پیامد تخریب روانی و جسمانی دارد.

درحقیقت چنانچه با وقوع بحرانها ما وادار به پرسش‌های اساسی بشویم نه غفلت

های ناشی از ناسپاسی آن وقت به تسلیمی نزدیک شده ایم که به جای معنای عجز از آن معنای عزم به دست خواهد آمد. عزمی برای درک و فهم معنای زندگی نه تنها در ساختن یک شهر بلکه در ساختن انسان هایی دیگر، و پذیرش حقیقی که دنبال طرح پرسشهای بنیادین بیرونی و درونی باشد قطعاً ما را به پاسخ های شگرف و پر معنایی می‌رساند و در ادامه مسبب اخذ تصمیمات درست تری خواهد شد.

خوب همون جور که گفتم پذیرش درست تسلیم فرمان الهی را می آورد و تسلیم خدا شدن تصمیم گیری درست انسانی را خواهد آورد حالا میتونیم بریم روی راهکار های پذیرش دیگران.

پذیرش خود اگر درست اتفاق بیافتد قطعاً ما به یک پذیرش دیگه ای خواهیم رسید، و اون پذیرش دیگران و جهان اطراف ما هستش من برای اینکه راهکارهای عملی مون یک نوع چیدمان فکری منظم را در پی داشته باشه به صورت یک دو سه و ریزآیتم های الف ب و ج آوردم همینطور به این صورت میخونم که دوستان اینا رو یادداشت بردارند نت برداری بکنند و عملیاتی کنند. یکی از بهترین روش ها برای پذیرش دیگران این است که:

۱) از امروز تمرین شنونده موثر بودن را داشته باشیم؛ خوب حالا می پرسند که تمرین شنونده موثر بودن یعنی چی؟ چه جوری این کار رو بکنیم؟

الف) در صورت شنیدن هر حرفی و خواندن هر کتابی بلافاصله آن را نقد نکنیم اصلاً بفهمیم موضوع را ما خیلی وقت ها نفهمیده و نشنیده نقد می کنیم چون با موضوع مقاومت ذهنی ما در یک روند، و یک راستا، و یک ساحت نیست.

ادامه بدم، بلکه با شنونده همراهی کنیم، همراهی به معنای تسلیم حرف ایشان شدن نیست بلکه با نگاه ایشان به موضوعات نگرستن است همون دوباره بحث زاویه دید میاد، دوباره دید پرنده میاد، دوباره پرسپکتیو میاد، برای همراهی هم از متن گفت و گو های خودش استفاده بکنیم، از تکه کلام خودش استفاده بکنیم، این به مفهوم این نیست که ما داریم دروغ می گیم یا داریم خدایی نکرده چیزی غیر منطقی یا خلافی می گیم، نه، همسو شدن با دید ایشونه. لزوماً به معنای پذیرفتن نیست، پذیرفتن حرفش منظومه؛ پذیرفتن خودش در اصل.

من و شما می تونیم دیدگاه های متفاوتی داشته باشیم ولی همدیگه رو بپذیریم چون

تفاوت داریم شما یک نوع دیدگاه به زندگی دارید به یک شکل بزرگ شده اید من یه جور؛ چرا دلمون میخواد وقتی به همدیگر می‌رسیم همدیگر را خفه کنیم در کلام، در رفتار، در گفتار، عملیش هم هست، میزنن همدیگه رو به خاطر اینکه یک کلمه کسی گفته.

ب) بدون تایید یا رد کردن، به صحبت‌ها گوش کنیم یعنی در موضع شنونده درست قرار بگیریم فقط بشنویم چی کار داریم این طرف غلط می‌گه مگه ما اومدیم برای تصحیح دیگران زندگی بکنیم بله اگر فضا بود حتماً تصحیح می‌کنیم و نظرمون هم میدیم. این خیلی تفاوت داره. یه وقتی من می‌خوام نظر بدم، می‌خوام بکنم توکت یارو که اینی که من میگم درسته. چرا این کارو میکنیم؟ چون مقاومت ذهنی داریم چون فکر می‌کنیم هر چی که ما میگیم درسته می‌شه اون کمال‌گراییه.

ج) دنبال نکات مثبت گفته شده باشیم نه عیب و ایرادات احتمالی. یه وقتی یه بنده خدایی یه حرفی رو میزنه با من مغایرت داره با نظر من مغایرت داره، من می‌خوام در جا عیب و ایراد رو بکشم بیرون بزنم تو سر طرف. خوب اینجوری میشه؛ رابطه خراب میشه دیگه.

د) بیشتر بشنویم و کمتر حرف بزنیم جسارتا ما ایرانی ها برعکسیم، چرا؟ چون فکر می‌کنیم در هر قضیه ای استاد مسلم آن هستیم ولی اینطور نیست خودمون هم میدونیم بعد میریم سرانه مطالعه را هم می‌بینیم سالی ۲ دقیقه، سالی مثلا با ضرب و زور جمع می‌کنند این آمار رو میشه سالی بیست دقیقه، ماهیانه فلان قدر. آمار اینقدر خرابه که همیشه راجع بهش صحبت کرد بعد میایم در بحث گفتگو کردن همه علامه دهریم.

ه) به جای نقد دیدگاه، نظراتمان را در قالب کلماتی پاکیزه و شریف بیان کنیم من در کتاب فقط آویزان خودت شو بحث تطهیر کلام را گفتم یعنی مطهر شدن کلام ما وقتی اتفاق می‌افته که ما خیلی از مسائل دیگران را بپذیریم ولی نخواهیم در قالب بد پاسخ بدیم. پاسخ های ما گاهی اوقات رکیک، گاهی اوقات نامناسب، از واژه های نامناسبی استفاده می‌کنیم که نباید اتفاق بیوفته.

و) به اشتراکات بیانی مان دقت کنیم اگر کلماتی را با طرف گوینده مشترک هستیم از آن کلمات استفاده کنیم و بر آن کلمات تاکید کنیم.

نکته دوم که از راهکارهای پذیرش دیگران است:

۲) از خشونت در گفتار و رفتار پرهیز کنیم حالا برای اینکه از خشونت در گفتار و رفتار پرهیز کنیم چه کارهایی باید بکنیم؟

الف) گوینده را دشمن خود فرض نکنیم، دلمون نخواد یارو، درجا بمیره چون یک کلمه گفته چاقو دستمون نگیریم بکنیم توی شکم یه نفر به خاطر اینکه طرف با ما مخالفه.

ب) از واکنش مستقیم جلوگیری کنیم. خروجی رفتاری داشته باشیم به صورت مثبت نه فیزیکی به صورت غلط، اگر من با شما مخالف بودم من بلند شم بزنم توی صورت شما مگه ندیدین توی اجتماع چی میشه! طرف به اشتباه یا به عمد میپیچه جلو ماشینت میای پایین چاقو و اتفاقات بعدش... حالا توی مباحث گفتگو کردنمون هم همینجور هستیم اصلاً طاقت پذیرش همدیگر را نداریم پس بنابراین از واکنش مستقیم جلوگیری کنیم و به جای آن تمام سخنان طرف مقابل را بشنویم. ما گاهی ناقص می شنویم چه تعمدی چه غیر تعمدی یه نفر یه خبر به ما میرسونه والسلام تموم

شد دیگه نه می‌گیم اون یارو که واسط خبر بوده کی بوده و جریان چی بوده؟

با طرح پرسش های اساسی از موضوع و نیز از متن گفته های ایشان به بسط و گسترش گفتمان در فضای متعادل کمک کنیم یعنی وقتی یه صحبتی میشه با یه نفر اگر هم عقیده نیستیم بر اساس برداشت های خودمون فکر نکنیم فهمیدیم شاید اون طرف مقابل چیز دیگه ای منظورش بوده، با طرح پرسش ازش اطلاعات استخراج بکنیم.

ج) همونطور که گفتم از به کار بردن الفاظ زشت، نسبت های ناروا، و توهین و سرزنش خودداری کنیم.

د) از اثبات کلامی در گفتارهایمان و اظهار نظرهایمان بپرهیزیم. من میتونم فقط از دیدگاه خودم یه موضوع رو توضیح بدم شما میتونی یه بنا را از زاویه ای که ایستادی نگاه کنی، پرسپکتیو چشمی شما اونجاست من میتونم از یک زاویه دیگه. چند نفر از ما مگه دید پرنده داریم که بلند شیم همه ی مسائل را برسیم بهش از بالا نگاه بکنیم زوایای پنهان را ببینیم شاید زاویه پنهانی بوده باشه و ما ندیده باشیم.

ه) در پاسخگویی و اظهار نظر از مکث های کلامی استفاده کنیم یعنی با آهستگی و مکث های تعمدی فضای گفت و گو را به سمت آرامش ببریم. دیدن یه وقتی بلبشو میشه؛ شلوغ میشه توی یک چیزی ولی هیچکی حرف همدیگر را نمی فهمه... اینارو من ریز کردم به خاطر این هستش که ملموس باشه، ما در ارتباطیم.

من همین الان دوستانی در ارتباط هستند با من که بحث تحول فردی را دارم تدریس می کنم میگن با همکارم از صبح تا شب مشکل دارم، با فرزندم مشکل دارم، با همسر مشکل دارم، همه اینها ارتباط داره به تئوری انتخاب و مبحثی که ویلیام گلسر گفته من حتماً انتهای عرایضم راجع بهش یه کوچولو اشاره خواهم کرد. این ارتباطات ما ایراد دارد با این روشها میتونیم اصلاحش کنیم.

و) خود را در مقام پاسخگو نبینیم، گاهی اوقات به نظر میرسه ما شدیم دفترچه اطلاعات عمومی هر کسی هر چی میگه من باید نظر بدم اصلاً چه دلیلی وجود داره که من بخوام نظر بدم مگه کسی نظر من را خواسته؟ تازه وقتی هم خواست من پاسخگو نباید باشم فقط اظهار نظر خودم، همین هارو ما اگه عملی کنیم به یک رابطه مطلوب کلامی و رفتاری با اطرافیانمون میرسیم.

نکته سوم که چند بار در عرایضم صحبت کردم راجع بهش تمرین زاویه دید: همین بحث زاویه دیدی که میگم دید پرنده؛ گفتم در معماری دیدی داریم به نام دید پرنده این دید پرنده باعث میشه که ما زوایای تاریک ذهن خودمان را بسنجیم، زوایای تاریک کلام خودمان را بسنجیم، بعد رفتار بکنیم بعد گفتار بکنیم رابطه مون اصلاح میشه وقتی من هنوز نتونستم الفاظ زشت، تند خویانه، و ناراحت کننده را از کلامم پاک کنم خوب رفتارم خراب میشه. چرا؟ چون خروجی که میدم با پرخاشگری است.

من اگر رفتار درستی دارم یک بخش عمده‌ای اش، دقت بکنید؛ به خاطر اینه که گفتار درستی هم دارم همیشه امکان نداره که شما قیافه بگیری بگی من کلمات را بچینم بگم شسته رفته و تمیز صحبت کنم بعد درون تمیزی نداشته باشم غیرممکنه یه جایی میزنه بیرون یه جایی خراب میشه من باید تطهیر کلام درم اتفاق افتاده باشه از الفاظ رکیک فاصله گرفته بشه همینجور که فاصله از گفتار رکیک و الفاظ رکیک می گیرید فاصله از کردار رکیک هم می گیرید.

علی اکبر قزوینی: خیلی متشکرم این راهکارها واقعاً من را مجذوب خودش کرده و

این بحث تطهیر کلام را که شما اشاره کردید چون من کتاب شما را می‌خوندم - و خوب مقدمه‌ای هم برای اون نوشتم - فصل تطهیر کلام فصلی بودش که زمانی که من به آن رسیدم به یک معنا، اصلاً دگرگون شدم یعنی میتونم بگم که همه بخش‌های کتاب یک طرف که همه‌اش من را متحول کرد و همه‌اش برای من جالب و جذاب بود اما فصل تطهیر کلام اصلاً چیزی بود در ساحت دیگری یعنی من همش با خودم میگفتم که آقای پیر حیاتی این قلم را که بر کاغذ گذاشته، این کلمات چطور جاری شدند؟

و من به همه شما دوستان پیشنهاد می‌کنم چون مخصوصاً در جامعه ما ایران، کلماتی که رد و بدل می‌شود عموماً کلمات قشنگی نیست و این کلمات نا قشنگ و نادرست و زشت و نا زیبا باعث میشه رابطه‌ها خراب بشه همین طور که آقای پیر حیاتی فرمودند یک نکته دیگری هم بگم که به این کلمات به نوعی مرتبطه، خوب من در تورنتوی کانادا زندگی می‌کنم و اونجا ساختمان‌ها بسیار زیبا هست یعنی شهرداری، دولت، اون نهادهایی که تصمیم گیر هستند گاهی ماه‌ها برای اینکه یک Building Permit یک اجازه ساختمان بدهند شور میکنند جلسه می‌گذارند تا اینکه این ساختمانی که داره ساخته میشه نمای شهر را زشت نکند جزئی از نمای شهر باشد و به زیبایی شهر کمک کند.

اما شما اینجا می بینید در یک منطقه روستایی که مثلاً خانه های خشتی بسیار زیبا ساخته شدن و جزئی از اون معماری روستا هستند و کارکرد هم دارند - معماری ظاهری فقط نیستش فانکشنال هستش - یعنی اون بنای خشتی که ساخته شده در تابستان باعث میشه که داخل خانه خنک بمونه و در زمستان باعث میشه که گرما از خونه بیرون نره، هم زیبا هستش هم کاربردی.

بعد میبینی که خانه ای ساخته شده مثلاً سه طبقه آپارتمانی که جاش باید مثلاً در تهران باشد و در همان تهران هم زشت و نازیبا هستش مثل زیگیلی زده در واقع از دل این روستا بیرون و شما اونجا با خودت نگاه می کنی که این زشتی را شما می بینی چطور میخوای زیبا باشی؟

کلمات زشت، بنا های زشت، اون چیزهایی که نمود بیرونی دارند باعث میشه که ما رابطه هامون خراب بشه و به نوعی همش از این کلمات شروع میشه چون اون بنیانی که در واقع ما با دیگران ارتباط داریم خوب فکر ما را که دیگران نمی بینند کلمات ما را میبینند و ما اگر کلمات نادرست و ناخوشایند استفاده کنیم حال همه مون خراب میشه.

من در تورنتو هستم اونجا یک اصطلاحی هم دارند و یه جورایی می خندند و میگن به کانادایی اگر شما تنه بزنی؛ اون نفر دوم میگه Sorry من متاسفم؛ و من هم بارها در کلماتم اتفاق افتاده که مثلاً دیگری به من تنه زده نا خواسته و من گفته ام Sorry، الان هم که تهران او مدم این رفتار در من هستش و من نگاه می کنم که خوب این چقدر میتونه قشنگ تر بکنه، حالا من بگم متاسفم که چیزی از من کم نمیکنه اما یک چیزی که یک تنه ساده ای که ناخواسته خورده شده و میتونه به دعوا و کشمکش و عرض کنم خدمتون یک مباحثه ناخوشایندی منجر بشه که نمونه اش را بارها و بارها دیدیم، میتونه تموم بشه اصلاً ارزش نداره.

ما الان راجع به زلزله صحبت کردیم در ثانیه ای همه زندگی میتونه زیر و رو بشه، آیا این زندگی که در یک ثانیه میتونه کن فیکون بشه اونقدر ارزش داره که من به خاطر تنه ای که ناخواسته بهم خورده بشه بخوام حال دیگری را خراب بکنم و حال خودم خراب بشه و حال خود من اول خراب میشه. دوستان این تطهیر کلام را خیلی جدی بگیریم، خیلی جدی بگیریم، حالمون را بسیار بهتر خواهد کرد و این یکی از کلید هایی هستش که میتونه کمک بکنه که ما به اون مراحل پذیرش هم برسیم و زندگی بهتری و حال خوش تری داشته باشیم.

محمود پیرحیاتی: خیلی متشکرم آقای قزوینی درست فرمودید اتفاقاً رابطه‌ای که الان در مورد معماری گفتیم، با کلام هم همیشه باهاش مقایسه کرد و صحبت کرد؛ معماری یک بخش و وجهه بیرونی داره، کلام هم ساحت بیرونی داره البته کلماتی هستند که کاملاً درونی هستند ولی الان بحثم این هست که این معماری که شما گفتید کاملاً مرتبط هست با معماری کلامی ما یعنی اگر ما بتونیم ساختارهای بیرونی کلام مون را درست بکنیم خوب در ارتباطمون خیلی زیبا تر صحبت می کنیم، اطرافیانمون رو جذب میکنیم، یک رابطه را اصلاح می کنیم. همونطور که معماری می تونست با مظاهر بیرونی خودش، با نمود های بیرونی خودش شهر زیباتری بسازه ارتباط معنایی بینشون قرار داره

من آقای قزوینی خیلی خوشحال میشم که شما بخش تطهیر کلام یک بخشی دارد که در صفحه ۹۴ اینو برای دوستانمون بخونید.

بخشی از کتاب فقط آویزان خودت شو:

یادمان باشد کلمه همواره در حال زایش و زاینده‌گی است کلمه مادر است و متولدت می‌کند شکوفایت می‌سازد گاهی می‌رود در انتهای قلبت خانه می‌کند، مسافر، گاهی کلمات و عباراتی هستند که هرگز آنها را از جانت بیرون نمی‌کنی بلکه سالیان درازی با آنها زندگی میکنی.

مسافر، ذهن‌های فاسد و فاسق هستند که حرف‌های زشت و عبارات رکیک به کار می‌برند ذهن‌های شهوت‌ران کلمات را عریان دوست دارند آنها به کلمه هم تجاوز می‌کنند ذهن‌های تخریب‌شده که هرگز در هیچ لحظه‌ای از زندگی معنای بخشش، زندگی در لحظه‌ی اکنون و گذشت را نفهمیده‌اند به کلمات هم توهین می‌کنند و حرفی را برای رابطه انتخاب می‌کنند که نشان‌دهنده شرافت نام‌ه درون آنهاست.

علی‌اکبر قزوینی: خوب، و اما برسیم به یک جمع‌بندی و نتیجه‌گیری خیلی سریع و کاربردی...

محمود پیرحیاتی: من می خوام یک نکته‌ای را اینجا عنوان کنم، نکته‌ای که چند تا جمله از کتاب فقط آویزان خودت شو را بیاورم و چند تا نکته هم برای راهنمایی دوستان بیاورم.

اول از همه اینکه دوستان دقت کنید مثل هرکاری رفتار گرایانه هر کاری که باید جزئی از رفتار ما بشه همه مطالبی که در این محصولات صوتی در مدرسه تحول فردی کار میشه یک نکته داره و اون اینه که ما همانطور که توضیح دادم تحول فردی یعنی ثبات در مسیر درست. ما وقتی میتونیم این فایل‌های صوتی را عملاً پیاده کنیم که مدتی تمرین کنیم، مدتی ثبات درش داشته باشیم من پیشنهاد می کنم این فایل صوتی را چندین و چند بار گوش کنید، اگر در خودرو میتونید گوش کنید، اگر در منزل هستید گوش کنید چون تکرار این شنیدن ها باعث خروجی های خوب خواهد شد. نت برداری ازش بکنید این نت برداری ها باعث میشه که شما موجز خلاصه از فحوای این کلمات، نکاتی کاربردی را استخراج کنید بعد عملاً پیاده اش کنید.

چند تا تعریف هم در مورد پذیرش داده بودم که اینها را مرور می کنم: پذیرش سنگ

بنای تحول فردی است، پذیرش خود، مبنای تمام پذیرش های دیگر است، پذیرش دوستان، سبب مهربانی و بخشش می شود. نکته خیلی مهمیه، پذیرش بنیادی ترین اصل برای رشد آدمی است، پذیرفتن معیار ارتقای تفکر انسانی است، و یک مسئله ای هم که این پذیرش داره دوستان و تاکید زیادی هم درش کردم اول عرایضم این هستش که پذیرش درست یعنی تسلیم حقیقی به درگاه خدا، تسلیم حقیقی یعنی تصمیم درست، تصمیم درست یعنی حرکت و عمل.

ببینید اصلاً اگه خواستید پذیرش درست را بفهمید اگر این پروسه طی نمیشه یقین بدونید یه جایی پذیرش تون ایراد داره پس بنابراین کلید نهایی این فایل آموزشی ما این خواهد بود:

پذیرش تسلیم می آورد،

تسلیم تصمیم می سازد،

تصمیم حرکت و عمل را در پی خواهد داشت.

مسئله مهم تسلیم در حقیقت عاشقی به درگاه خداست، تسلیم حقیقی که ناشی از

پذیرش حقیقی است قطع به یقین **عدم انفعال** را به دنبال خواهد داشت، آدم هایی که حرکت می کنند دوستان نگاه کنید، آدم هایی که خیلی فعالیت دارند معمولاً پذیرش خوبی هم دارند ولی آدم هایی که نشسته اند به جا و میگویند خدا درستش بکن هیچی را نمی پذیرند در حقیقت اصلاً پذیرشی وجود نداشته اند.

پس جنس تصمیم هایت نشانگر همان چیزهایی است که قبلاً بدان تسلیم شده‌ای. خیلی خوشحال شدم از اینکه این فایل آموزشی و محصول صوتی را گوش کردید؛ سپاسگزارم از تک تک شما که محصول را خریداری میکنید من مطمئنم شما برای خودتون ارزش قائل هستید و برای یادگیری و آموزش خودتون در حقیقت سرمایه گذاری می کنید.

خدا نگهدارتون باشه؛ شاد حقیقی باشید!

علی اکبر قزوینی: من هم متشکرم از شما آقای پیر حیاتی عزیز و از همه ی دوستانی که صدای ما را میشنوند و این فایل آموزشی صوتی را گوش می کنند پیشنهاد می کنم که مدرسه تحول فردی و آموزش هاش رو به دوستان خودتون هم معرفی کنید و نشر

دهنده ی نیکی، خوبی و خوشی باشید. خیلی متشکرم و خدانگهدار.

برای دریافت سایر کلیدهای تحول فردی، نیز مقالات رایگان و آموزش های کاربردی

دیگر، به سایت مدرسه تحول فردی مراجعه کنید:

www.tahavolefardi.com

اکانت مدرسه تحول فردی را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید:

@madresehtahavolefardi