

# از رنج تا رهایی

پرسش‌هایی مهم در خودشناسی



نویسنده: ساسان حبیب‌وند

انتشارات طرحواره

انتشارات طرحواره

عنوان و نام پدیدآور : از رنج تا رهایی: پرسش‌هایی مهم در خودشناسی / نویسنده حبیب‌وند.  
مشخصات نشر : قم: طرحواره، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری : ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.  
شابک : 978-622-6358-46-0  
موضوع : خودشناسی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها  
رده بندی کنگره : ۵ /BF۶۹۷  
رده بندی دیویی : ۱ /۱۵۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۲۰۱۹۵۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فییا

از رنج تا رهایی

نام کتاب

ساسان حبیب‌وند

نویسنده

هدی یزدانی

طراح جلد

۲۰۰ نسخه

تیراژ

اول، بهار ۱۴۰۲

چاپ

۱۳۰۰۰۰ تومان

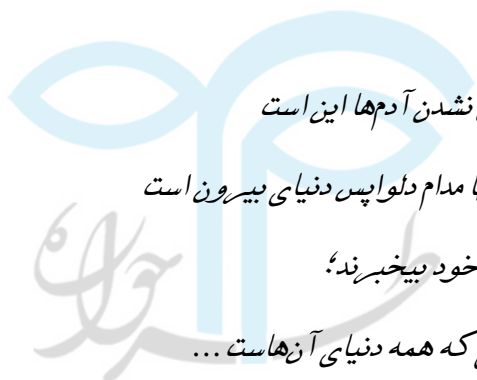
قیمت

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۴۶-۰

شابک



Tarhvareh.ir



علت خلاص نشدن آدم‌ها این است  
که فکر آنها مدام دلوایس دنیای بیرون است  
واز درون خود بیخبرند؛  
درونی که همه دنیای آن‌هاست ...

انتشارات طرحواره



انتشارات طرحواره

## \* مهم:

خواننده عزیز، به دنیای خودشناسی خوش آمدید!  
امید است نکات زیر در بهره گیری هر چه بیشتر از آثار این قلم، راهگشا باشد:

۱. خودشناسی، کسب دانش نیست، تحول در نگرش است. خودشناسی تغییری است در نگاه انسان به خود و به همه چیز. معنای این سخن آن است که در برخورد با گفتارهای خودشناسی، ممکن است تصورات یا انتظارات قبلی، مانعی بر سر راه درک مطالب جدید شوند. به همین جهت، کنار گذاشتن پیش فرضها (حداقل موقتا) و همراه شدن با گفتگوها، شرط تجربه یک احساس و نگاه متفاوت است.

۲. تجربه نشان داده است که درک کامل مباحث و حتی خیلی از عبارات کتابها معمولاً با یک مرتبه مطالعه حاصل نمی شود و دست کم نیاز به دو بار خواندن هست.

۲. برای کامل شدن تصویری که از خودشناسی بدست می آورید، در کنار مطالعه کتابها، به مصاحبه ها، فیلمها و سخنرانی های موجود من در یوتیوب و نیز به کانال تلگرام من به نشانی زیر مراجعه کنید: [t.me/sasanhabibvand](https://t.me/sasanhabibvand)

۳. توجه داشته باشید که در مسیر خودشناسی، رمز تحول، تأمل کردن و

اندیشیدن است. عجله برای تمام کردن کتابها، اشتباه بزرگی است که خواندن آن را بی اثر می کند. با رسیدن به هر جمله یا عبارتی که احساس می کنید معنای مهمی دارد، مکث کنید، کتاب را ببندید و خوب به آن فکر کنید تا آن حرف، در تفکر شما اثر خودش را بگذارد، آنگاه به سراغ قسمت بعدی بروید. از دریافت دیدگاه های شما ممنون و خوشحال خواهم شد.

آرزومند شادی و شکوفایی تان: ساسان حبیب وند



انتشارات طرحواره

## فهرست

- سخنی با شما ..... ۹
- گفتار اول: ..... ۱۹
- خودشناسی چیست؟ ..... ۱۹
- گفتار دوم: ..... ۶۱
- انتخاب راه ..... ۶۱
- گفتار سوم: ..... ۷۷
- نقش مهم ذهن ..... ۷۷
- گفتار چهارم: ..... ۸۵
- "نیروی گرایش" ..... ۸۵
- گفتار پنجم: ..... ۱۰۳
- مشکلات خیالی ..... ۱۰۳
- گفتار ششم: ..... ۱۰۹
- خودآگاه و ناخودآگاه ..... ۱۰۹
- گفتار هفتم: ..... ۱۱۷
- غلبه بر اضطراب ..... ۱۱۷
- گفتار هشتم: ..... ۱۳۱

- ۱۳۱..... رهایی از غم گذشته
- ۱۳۷..... گفتار نهم:
- ۱۳۷..... ارتباط و گفتگو
- ۱۴۵..... گفتار دهم:
- ۱۴۵..... با "حرف مردم" چه کنیم؟
- ۱۵۵..... گفتار یازدهم:
- ۱۵۵..... شادی، سلامتی است!
- ۱۶۳..... گفتار دوازدهم:
- ۱۶۳..... فرد عصبی، مقصر است یا بیمار؟
- ۱۷۷..... گفتار سیزدهم:
- ۱۷۷..... طوطی و بازرگان
- ۱۸۵..... گفتار چهاردهم:
- ۱۸۵..... زبان چیست؟
- ۲۰۳..... گفتار پانزدهم:
- ۲۰۳..... پرسش و پاسخ
- ۲۴۵..... درباره نویسنده
- ۲۴۷..... آثار دیگر نویسنده



## سخنی با شما

ماییم که اصل شادی و کان غمیم  
سرمایه دادیم و نهاد ستمیم  
پستیم و بلندیم و کمالیم و کمیم  
آینه زنگ خورده و جام جمیم  
(خیام نیشابوری)

همه ما با رنج‌هایی مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری آشنا هستیم. می‌دانیم چقدر تلخ است که انسان با خودش در تضاد باشد و از درون رنج بکشد. شاد زیستن همیشه آرزوی ما بوده و هست. همه دوست داریم وجودی آرام و زندگی پویا داشته باشیم، ولی گاه احساس می‌کنیم چیزی هست که این آرزو را دست نیافتنی کرده است. البته خیلی از ما بجای این که به صرافت درمان بیفتیم، بیشتر ترجیح می‌دهیم با همان دردهای کهنه روزگار بگذرانیم یا آنها را یک جوری تخدیر کنیم. خیلی دیگر هم گر چه به بهبود و تحول فکر می‌کنیم ولی در جستجوی مان چندان جلدی نیستیم. این دسته از ما گاهی "ناخنکی" به مسئله تغییر و تحول می‌زنیم، مدتی هم سرمان را با این موضوع گرم می‌کنیم و بعد دوباره می‌رویم سراغ زندگی همیشگی، همان عادت‌ها، همان ترس‌ها و

همان خودفریبی های آشنا...

اما سؤال این است که اگر ما شاد و بی دغدغه به دنیا آمدیم و اگر شادمانه زیستن اولین حق ماست چرا باید زندگی را در رنج و اضطراب بسوزانیم؟ چرا باید تسلیم چیزی شویم که هیچ وقت انتخابش نکرده ایم؟ البته بعضی از ما هستیم که جداً به فکر می افتیم تا زندگی مان را نجات بدهیم. تا حق خود را که همان شادی و آرامش است به "لولو خرخره" ها نبازیم. تصمیم می گیریم بجای تسلیم شدن یا خودفریبی، با مشکل مان روبرو شویم، آن را بشکافیم و ببینیم رنج های ما از چیست، چگونه به وجود آمده و چگونه می توان از آنها رها شد. و اینجاست که روان شناسی، فلسفه و خودشناسی به سپهر فکر و اندیشه ما می آیند و ما برای اولین بار پا به دنیای درون می گذاریم...

اما تجربه شخصی من آن است که بعد از این که در سرنوشت خودت سیر می کنی و به آنچه بر تو گذشته، آگاه می شوی، لحظاتی فرا می رسد که خودت را کم و بیش در آستانه بیداری می بینی. در این لحظات، وضع تو مثل آدم نیمه خفته ای است در گرگ و میش سپیده دم. در این لحظه است که تو انسان حقیقت جو به شناخت سرشت حقیقی خویش عطش بیشتری احساس می کنی. در خود شوقی می بینی تا حقیقت زندگی را نه از روزنه تنگ عادت، سنت یا تلقین، بلکه از پنجره گشوده نگاه خودت ببینی و بشناسی. احساس تو درست مثل کسی است که بخشی از یک داستان شگفت انگیز را خوانده است و حالا بی صبرانه در پی دانستن ادامه ماجراست. و این اشتیاق، آغاز حادثه شکوهمند رهایی است.

کتابی که در دست دارید تلاشی است برای پاسخ به این نیاز. در اینجا پاره ای از سؤالات مهم و اساسی را در قالب چند گفتار مورد بحث و

□ سخنی با شما

موشکافی قرار داده‌ام. پیش تر، در کتاب "بندباز" جریان تولد و رشد انسان را در جامعه شرح دادیم و سعی کردیم در این مسیر با او همراه شویم تا ببینیم آفت رنج و اندوه، چگونه به وجود آدمی راه پیدا می‌کند. دیدیم که چگونه این رنج‌ها انسان را از شادی و آسایشی که وضعیت طبیعی اوست محروم می‌کند و زندگی درونی و بیرونی او را به تلخی و بی‌ثمری آلوده می‌سازد. شاهد بودیم که جامعه چگونه پدیده‌ای زائد و پر اضطراب را بر ذهن و احساس فرد تحمیل می‌کند و چگونه روان آدمی در برابر این "مهمان تحمیلی" واکنش نشان می‌دهد. دیدیم که از این تحمیل، چه تبعات دردآوری زاییده می‌شود و از همه مهم‌تر این که دیدیم که چه بسا که این انسان ماییم و این ماجرا، داستان زندگی من و توست.

۱۱

اما قبل از شروع مطلب، چند نکته در خصوص گفتارهای کتاب حاضر هست که باید به آنها توجه داشت. اول این که این کتاب را، هم می‌توان مجموعه‌ای مستقل دانست و هم کامل‌کننده تصویری که در کتاب "بندباز" از خود و سرنوشت‌مان بدست آوردیم. ممکن است ترجیح بدهید که "از رنج تا رهایی" را قبل یا بعد از "بندباز" مطالعه کنید. به نظر خود من این دو کتاب مکمل یکدیگر هستند ولی به هر حال نوشتار حاضر، کتابی است مستقل و تصمیم‌گیری در مورد چگونگی خواندن آن با خواننده است.

مطلب دیگر این که بدیهی است که مسائل ما محدود به مواردی نیست که در اینجا تشریح می‌کنیم. آن چه در اینجا مطرح کرده‌ام به نظر من از کلیدی‌ترین موضوعاتی هستند که برای افزایش آگاهی و باز کردن گره رنج انسان باید به آن‌ها پرداخت. البته به این موارد هم در حد و

حوصله یک گفتار پرداخته ام، نه بیشتر (بی شک در طول زمان سؤالات بیشتری مخصوصاً از طرف خوانندگان مطرح خواهد شد که امیدوارم عمری باقی باشد تا به آن سؤالات هم در چاپ‌های بعدی بپردازیم). در جستجوی حقایق دنیای درون و دنیای بیرون، مسائل بسیاری برای هر انسانی روی می‌نماید که هر کسی باید با تکیه بر فکر و اندیشه خودش به آن‌ها پاسخ دهد. البته در این راه باید از گفته‌ها و یافته‌های دیگران هم با چشم باز و دید نقادانه بهره برد. بدیهی است که شما هم ممکن است نظری غیر از من داشته باشید و یا پرسش‌های دیگری برایتان مطرح باشد، که در آن صورت باید از دید خودتان به بررسی مسائل تان بپردازید و پاسخ‌هایی قانع‌کننده برای سؤالات خود پیدا کنید.

نکته دیگر این که من ادعا ندارم که مسائل طرح شده را به شکلی عالی یا بی‌نقص تشریح کرده یا جواب داده‌ام. من در اینجا فقط پاسخ‌هایی را که در جریان کاوش‌ها و تأملاتم به آن‌ها رسیده‌ام با شما در میان گذاشته‌ام. شما ممکن است مسائل را خیلی بهتر از من تحلیل کنید یا به شکلی دیگر ببینید. در آن صورت حتماً سعی کنید شما هم آنچه را که یافته‌اید با دیگران تقسیم کنید. همه ما باید سعی کنیم به گسترش آگاهی و شکوفایی یکدیگر کمک کنیم. شناخت و آگاهی، قیمتی ترین هدیه ایست که انسان می‌تواند به دیگران بدهد. من معتقدم - نه، "معتقدم" کلمه درستی نیست - من می‌بینم که انسان یک مسأله دارد؛ یک مسأله بسیار مهم و اساسی، مسأله‌ای که فرصت کوتاه حضور او را در این دنیای قشنگ به تقلایی آمیخته با ترس و رنج بی‌حاصل آلوده کرده است. و آنچه در اینجا گفته‌ام حاصل تلاش من برای شناخت این مسأله و علل و ابعاد آن است (شاید بگویند دنیا زیاد هم قشنگ نیست.

□ سخنی با شما

می‌گوییم دنیا قشنگ است ولی ما آن را برای خودمان زشت کرده‌ایم). شما هم اگر فکر می‌کنید که مسأله‌ای وجود دارد، به هر شکل که می‌توانید به حل آن اول برای خودتان و دوم برای دیگران همت کنید و کاری به درست بودن یا نبودن آنچه من گفته‌ام نداشته باشید. نمی‌گوییم که گفته‌های من را درست بپذیرید یا آن‌ها را نقد و بررسی نکنید، بلکه می‌گوییم اگر اشتباهی در نگاه یا شیوه من دیدید این امر باعث دلسردی شما یا انصراف تان از پرداختن به مسأله نشود.

یک مطلب دیگر این است که چنان که قبلاً هم تأکید کرده‌ام ما برای مشکلات و رنج‌های مان نباید دنبال یک نسخه فوری و سطحی بگردیم. چنین نسخه‌ای وجود ندارد و هرکس ادعا بکند که نسخه آنی برای مسائل ما آورده است باید یا در صداقت او شک کرد یا در درک درست او از مسأله. رنج انسان - به معنایی که مورد بحث ماست - یک مسأله درونی است، یک مشکل شناختی و فکری است، نه یک امر بیرونی یا صرفاً عصبی و روحی. رنج آدم‌ها ناشی از خطاهای شناختی و تفکر غلط و توهم زدگی است و چاره جهل و توهم، بصیرت و آگاهی است. هر قدر چراغ درک و بینش پر فروغ‌تر شود، تاریکی‌های جهل و سیاهی از میان خواهند رفت و به همان میزان مسأله هم با همه وسعت و عمق ظاهریش محو خواهد شد. در آن صورت است که جای غم و اضطراب را شادی و اطمینان پر خواهد کرد. به همین جهت است که هدف ما در این بحث‌ها گسترش آگاهی و شناخت هر چه بهتر و عمیق‌تر از مسائل مان است.

و اما موضوعی هست که لازم می‌دانم بر آن تأکید فراوان بکنم، این که چنان که تجربه نشان داده است، ممکن است با خواندن مطالب این

کتاب و کتاب‌ها و گفته‌های مشابه، احساس کنیم که تحت تأثیر قرار گرفته‌ایم و کم و بیش تغییری در ما حاصل شده است. اغلب حس می‌کنیم که راحت‌تر شده‌ایم و شادی و سبکی خاصی وجودمان را فرا گرفته است و این تجربه‌ای بسیار خجسته و نوید بخش است، اما از سوی دیگر گاه احساس می‌کنیم که غم یا نگرانی ما کاملاً برطرف نشده است. باید دانست که این اتفاق طبیعی است. این همان وضعیت «گرگ و میشی» است که در آغاز کتاب، درباره‌اش حرف زدیم. ورود به روشنایی مستلزم تداوم راه است. خیلی حرف‌ها ممکن است تلنگری به فکر و احساس ما بزند و شوقی در ما ایجاد کند ولی ریشه کن شدن مشکل از عمق ضمیرمان نیازمند آن است که به مطالب، تفکر و تعمق کافی بکنیم. مطالعه و اندیشیدن و بحث‌های مفید باید بخشی از زندگی ما بشود و از فعالیت‌ها و مصاحبت‌های کم ارزش و غفلت‌آوری که به آن خو گرفته و چون تریاکی دردهای خود را با آن ساکت کرده‌ایم فاصله بگیریم تا به تدریج، چنین آرامشی در وجود ما نهادینه و پایدار شود. شما به گفته‌های من اکتفا نکنید و خودتان به جستجو و مطالعه و تفکر پردازید. فلسفه، روان‌شناسی، عرفان و خودشناسی بخوانید و پرسید و بیندیشید و کشف کنید و "دست از طلب‌ندارید تا کامتان برآید..." خواهید دید که هر قدر موضوع برای تان روشن شود، تعارض و سردرگمی شما کم‌رنگ‌تر می‌شود و شادی و اطمینان در عمق ضمیر تان جایگزین می‌گردد...

اما از آن جا که قول دادیم که این کتاب، یک مجموعه مستقل باشد، در این مقدمه، چکیده‌ای را از آنچه در کتاب بندباز" گفته شد می‌آورم تا اگر شما خواننده عزیز، "بندباز" را نخوانده‌اید، بتوانید با موضوع آشنا

بشوید و از کلیات مسأله شناخت پیدا کنید؛ اگر هم کتاب قبلی را خوانده اید، مطلب یادآوری بشود:

همه ما با مجموعه‌ای از خصوصیات ذاتی و سرمایه‌های وجودی، اعم از کیفیت‌های طبیعی و نیروی فکر و احساس به دنیا می‌آییم. جامعه در خیلی از ابعاد زندگی، به بقا و رشد ما به عنوان فرد کمک می‌کند ولی در بسیاری جهات دیگر، میل به کنترل و بهره‌کشی از ما دارد. موضوع این است که در محیط، همواره مناسبات خاصی برقرار بوده و هست که بیم آن وجود دارد که اگر جامعه آزادی ما را قبول کند، این مناسبات بر هم بخورد و سلطه او بر فکر و رفتار ما به خطر بیفتد. مبنای این مناسبات، ارزش‌های کاذب و باورهای متناقضی است که هم با تعقل و هم با طبیعت ما به عنوان انسان بیگانه‌اند، ارزش‌هایی که از سنت، فرهنگ و عقاید موروثی و بخصوص از رقابت انسان‌ها برای تداوم بقا و سلطه بر هم سرچشمه می‌گیرند. این چیزها در طول زمان شکل بت‌هایی کهنه، بیروح و مستبد را پیدا کرده‌اند. این‌ها ارزش‌های واقعی و مفیدی مثل صداقت، دانش و محبت نیستند، بلکه تعبیرهایی توخالی و بدلی هستند که مایه جهل و دشمنی آدم‌ها هستند (نمونه آن، کلمات و برجسب‌های ارزشی ایست که مردم به ضعف‌ها و قوت‌های طبیعی همدیگر نسبت می‌دهند).

به این ترتیب، از همان اوان کودکی، جامعه، من و شما را آزاد نمی‌گذارد تا معنای زندگی را به کمک تفکر و پرسش‌گری پیدا کنیم بلکه سعی می‌کند با تلقین ارزش‌ها و باورهای خاصی، طرز فکر و احساس ما را کنترل کند. ابزار عمده تحمیل این ارزش‌ها ملامت، ترس و مقایسه است و پیام کلی این ارزش‌ها به ذهن ما این است که: "تو موجود خوبی

نیستی! تو مورد پسند نیستی و باید جور دیگری باشی!". یعنی پیام جامعه برای روان من و شما، نارضایتی و نپذیرفتن خود است. باورهای تزریقی هم وسایلی هستند که با آن‌ها جامعه ما را وادار می‌کند به نیازهای طبیعی و به عقل خودمان بی‌توجهی کنیم و در عوض دنباله روی خواسته‌های اجتماع باشیم. در نتیجه‌ی این القائات نیرومند و دراز مدت، تدریجاً وجود ما تسلیم خواست جامعه می‌شود. البته وجود ما در مقابل این تحمیل‌ها واکنش نشان می‌دهد و این واکنش به صورت اضطراب، نفرت، خودفروبی، خشم و غیره بروز می‌کند. اما این همه نه تنها به حل مسأله کمکی نمی‌کند بلکه مشکل را بغرنج‌تر و پیچیده‌تر می‌سازد. در این جریان، ما اغلب از یک تفکر آگاهانه و آزادانه فاصله می‌گیریم و تصور می‌کنیم هدف و معنای زندگی این است که تلاش کنیم تا ارزش‌های مورد نظر جمع را بدست بیاوریم. در حقیقت کاری که جامعه با ما می‌کند آن است که "شادی بودن" را از ما می‌گیرد و "دغدغه‌ی نمودن" را به جای آن می‌نشانند، و این رویداد، آغاز یک چرخش مهیب و دلهره آور در نگرش و احساس ماست.

در این جریان، به تدریج یک "هویت تحمیلی" در ذهن ما می‌نشیند که در بقیه زندگی با ما همراه می‌شود و ما کم کم آن را به عنوان "من" خود باور می‌کنیم. به تدریج حفظ و پرورش این "من‌نمایشی" تبدیل به حساس‌ترین مسأله ما می‌شود و زندگی‌مان را به انواع رنج و گرفتاری، آلوده می‌سازد. در این تلاش‌ها ما متوجه نیستیم که همین "من بیرونی" است که مایه اندوه و اضطراب ماست چرا که این "میهمان تحمیلی"، از ارزش‌ها و باورهای بیگانه و بیرونی تغذیه می‌کند و به همین دلیل است که موجودی است متزلزل، وابسته و بیقرار. این جریانی است که آن را



□ سخنی با شما

"خودباختگی" می‌نامیم. امروز، رنج ما از آن است که یک "من بیگانه" در وجودمان لانه کرده و فکر و احساس‌مان را به بیگاری گرفته است. جایگاه این بیگانه، ذهن ماست و ماهیت آن چیزی نیست جز دغدغه حفظ ارزش‌ها و باورهای تحمیلی.

اگر سرشت مسأله به درستی برای ما روشن شود، درخواهیم یافت که برای تحقق یک زندگی شادمان، باید از تقلا برای راضی نگاه داشتن جامعه دست بکشیم و به جای آن فرصت‌های‌مان را صرف گسترش آگاهی و شکوفایی خود بکنیم. در این مسیر، شرط اول آن است که ارزش‌های کاذب و باورهایی را که هرگز انتخاب ما نبوده‌اند به دور بریزیم و معنای زندگی را خود برای خویش تعریف کنیم. پس تنها راه خلاصی از زندان ترس و تردید، غلبه بر خودباختگی و رسیدن به بصیرت و خودآگاهی است. هر قدر که چراغ شناخت و آگاهی، ماهیت مسائل را برای ما روشن‌تر کند، خویشتن واقعی‌مان مجال بروز و بالندگی خواهد یافت. در این حالت، وجود ما را آرامشی عمیق و پایدار در برخواهد گرفت و این اتفاق، آغاز شادمانی و شکوفایی ماست.