

# تفکر زائد



## اول

### نوعی تفکر

ذهن ما عادت کرده است به اینکه جریانات و رویدادهای زندگی را از دو جنبه و دید نگاه کند و با آنها دو نوع رابطه داشته باشد: یکی دید یا رابطه‌ی واقعی دیگری ذهنی. من می‌بینم شما به فرم خاصی راه می‌روید، دست‌تان را تند یا آهسته حرکت می‌دهید، پای‌تان را بلند یا کوتاه برمی‌دارید، راست یا خمیده راه می‌روید. در این دید من به راه رفتن شما به صورتی که واقعاً هست نظر دارم - بدون هیچ تعبیر و معنای خاصی. ولی من تنها به این دید اکتفا نمی‌کنم. به راه رفتن شما از جنبه‌ی دیگری هم نگاه می‌کنم و در آن چیزی می‌بینم که مربوط به واقعیت راه رفتن نیست، بلکه تعبیر و تفسیری است که ذهن خود من از راه شما رفتن شما می‌کند. مثلاً می‌گوید این طرز راه رفتن موقرانه یا غیر موقرانه است، متواضعانه یا متکبرانه است، متشخصانه یا حقیرانه است. ما با تمام جریانات و پدیده‌های زندگی به همین شکل در رابطه‌ایم. من به این مبل از دو جنبه نگاه می‌کنم. یکی بعنوان وسیله‌ای برای نشستن دیگری به عنوان وسیله‌ی تفاخر. همسر شما امروز غذا تهیه نکرده است و شما احساس گرسنگی می‌کنید. تهیه نکردن غذا و احساس گرسنگی یک واقعیت است. ولی شما در تهیه نکردن غذا یک جنبه و معنای دیگر هم می‌بینید که مربوط به نفس واقعیت نیست، بلکه تعبیر ذهن خود شما از واقعیت است. مثلاً فکر می‌کنید نسبت به شما بی‌اعتنایی شده است، لابد مرد با جذب و قابل‌اعتنایی نیستید که همسرتان زحمت تهیه‌ی غذا به خودش نداده است، و نظایر این تعبیرات.

دید ذهنی یا دید "تعبیر و تفسیر"ی برای انسان نه ذاتی و طبیعی است و نه لازم؛ بلکه یک فعالیت ذهنی زاید و غیرضروری است که بر مغز انسان تحمیل شده است. و چنانکه نشان خواهیم داد، مسایلی از آن به بار می‌آید که برای انسان بسیار وخامت‌بار است.



در این بحث‌ها می‌خواهیم ببینیم چطور می‌شود که این حرکت مخرب بر ذهن انسان تحمیل می‌شود، چه ماهیت و خصوصیات در آن هست، چگونه علت تمام رنج‌ها و گرفتاری‌های انسان می‌شود؛ و چگونه می‌توانیم ذهن را از چنین حرکت غیرضروری و مخربی بازداریم.

برای درک روشن این مسایل و موضوعات بیاییم بجای فرضیه‌پردازی و گنج کردن خود در کلیات، به روابط خود با دیگران، که یک جریان واقعی است، و مخصوصاً به کیفیت رابطه‌ای که با بچه‌ها داریم توجه کنیم. زیرا عین رابطه‌ای که ما با این بچه‌ها داریم دیگران هم با ما داشته‌اند. ما هم بچه‌هایی بوده‌ایم با همین شرایط تربیتی‌ای که اینها دارند. با این کار می‌توانیم مسایل را به یک شکل دقیق و قابل لمس، و به ترتیبی که شروع شده و پیش آمده‌اند درک کنیم و بشناسیم.

هم‌اکنون این بچه‌ها در این پارک مشغول بازی هستند. ضمن بازی فرضاً با هم دعوا می‌کنند. یکی از آنها دیگری را می‌زند و من و شما که شاهد جریان هستیم، به علت اینکه ذهن خودمان عادت به تعبیر و تفسیر رفتارها و رویدادها دارد، به بچه‌ای که کتک زده می‌گوییم: “چه بچه شجاعی”، یا “چه بچه وحشی و بی‌تربیتی”. به بچه‌ای هم که کتک خورده می‌گوییم “چه بچه ترسو، بی‌دست و پا و بی‌عرضه‌ای”. یا وقتی می‌بینیم یکی از این بچه‌ها اسباب‌بازی یا چیزی را که می‌خورد به دیگری هم می‌دهد به او می‌گوییم “چه بچه سخاوتمندی”، یا “چه بچه هالویی”، چیزهایش را بی‌جهت به دیگران می‌بخشد؛ و نظایر این تعبیرات، که فراوان است و همه‌ی ما هم محققاً با آنها آشنا هستیم. در روز صدها بار به شکل‌های متفاوت، صریح و غیرصریح، به وسیله‌ی الفاظ، به وسیله رفتارها و حرکات مخصوص، به وسیله‌ی نگاه یا حتی به وسیله‌ی سکوت، رفتار خودمان و دیگران را معنا و تفسیر می‌کنیم.

خوب، حالا قدم به قدم جلو برویم و ببینیم نتیجه‌ی این تعبیر و تفسیرها چیست. بعد از اینکه بچه با تعبیر و تفسیر آشنا شد چه فعل و انفعالی در ذهن او صورت می‌گیرد و چه استنباطی از زندگی و روابط پیدا می‌کند؟

محققاً اولین استنباط بچه این خواهد بود که در زندگی و در روابط انسان‌ها تنها واقعیت‌ها مطرح نیست، بلکه هر واقعیت، هر حرکت، هر رفتار و هر رویداد و جریانی یک معنای خاص هم دارد که مثل سایه‌ای نامریی به آن چسبیده است و همیشه همراه

رفته رفته که بچه با “تعبیر و تفسیر”ها آشنا می‌شود متوجهی این واقعیت نیز می‌گردد که اگر چه “تعبیر و تفسیر”ها با الفاظ مختلف و عناوین و توجیهاات متفاوت صورت می‌گیرد، ولی همه‌ی آنها حول یک چیز دور می‌زنند؛ و آن “ارزش” است. شکل تعبیرات متفاوت است، اما در پشت همه‌ی آنها و در محتوای همه‌ی آنها تنها “ارزش” نهفته است. بچه هر چه بیشتر با زندگی آشنا می‌شود و روابط بیشتری پیدا می‌کند، این حقیقت را بهتر و روشن‌تر درک می‌کند که انگار هدف زندگی انسان‌ها و هدف تمام فعالیت‌ها و روابطشان کسب “ارزش” و اجتناب از “بی‌ارزش”ی است.

استنباط منطقی دیگری که از نحوه‌ی زندگی و کیفیت روابط انسان‌ها برای بچه حاصل می‌شود این است که انگار معنا و تفسیری که به صورت “ارزش” یا “بی‌ارزشی” از واقعیات می‌شود مهم‌تر از خود واقعیات است. وقتی این بچه کتک می‌خورد و متحمل یک درد جسمی و فیزیکی می‌گردد من و شما چندان توجهی به درد او نداریم؛ دردی که بر او وارد شده است برایمان کمتر از معنا و تفسیری که خودمان از کتک خوردن می‌کنیم اهمیت دارد. و همین موضوع را بچه هم خیلی خوب درک می‌کند. از

از اینکه انسان برای ارزش‌های “تعبیر و تفسیری” اهمیتی بیش از واقعیات قایل می‌شود دو مسأله اساسی بوجود می‌آید که برای انسان فاجعه‌آمیز است. مسأله‌ی اول مربوط به رابطه‌ی انسان با عالم خارج است. بعد از اینکه “ارزش”ها بعنوان یک ضرورت مبرم و حیاتی مطرح و بر ذهن انسان تحمیل شد، انسان چنان شیفته‌ی آنها می‌شود و به آنها مشغول می‌گردد که از دنیا و هر آنچه واقعاً در آن می‌گذرد غافل می‌ماند. از “ارزش”های پیرایه‌ای برای خود هستی و عالم مخصوصی می‌سازد و در آن عالم “خودساخته” بسر می‌برد. “ارزش”ها به معنای واقعی کلمه انسان را مسحور می‌کنند، او را به خود جذب می‌کنند، در خود نگه می‌دارند و مانع علاقه و توجه او به دنیای واقعیات می‌شوند.

معنای این جریان آنست که انسان بجای ارتباط با خود زندگی، با سایه‌ی زندگی رابطه برقرار می‌کند. اینکه گفته می‌شود انسان در خواب زندگی می‌کند، به این معناست که زندگی واقعی را از دست داده، از واقعیات زندگی منفک شده و از او هام، پندارها، تصاویر و تعابیر برای خود یک زندگی و یک عالم ذهنی ساخته است و در آن عالم رؤیاگونه بسر می‌برد.

مسأله‌ی دوم مربوط به درون انسان و تغییری است که در جوهر و ماهیت انسانی او حادث می‌شود. در جریان آشنایی با “ارزش”ها، ماهیت ذاتی انسان از دست می‌رود و بجای یک پدیده‌ی قراردادی و اعتباری حاکم بر وجود او می‌گردد. در بچه‌ی انسان یک

(خوب توجه کنید که داریم در بررسی مسایل قدم به قدم جلو می‌رویم.)

مسأله‌ی دیگری که همزمان با این جریانات پیش می‌آید این است که از تراکم “تعبیر و تفسیر”ها در ذهن، یک پدیده‌ی موهوم در حافظه‌ی انسان شکل می‌گیرد که آنرا بعنوان “من” یا هویت روانی خویش خواهد شناخت. تا قبل از آشنایی با زبان “تعبیر و تفسیر” انسان پدیده‌ای به نام “من” برای خود متصور نیست. حالات و کیفیاتی معنوی در او وجود دارد، ولی از آنها “من” نساخته است؛ زیرا برجسبی بعنوان اینکه فرضاً “تو آدم شجاع، متواضع، سخاوتمند، باعرضه یا بی‌عرضه‌ای هستی” بر آن حالات نخورده است. اما بعد از اینکه حالات و رفتار بچه را به فلان “ارزش” یا “بی‌ارزش”ی معنا و تفسیر کردیم، یعنی به وسیله‌ی توصیف‌ها و برجسب‌هایی آنها را مشخص کردیم و این توصیف‌ها در حافظه‌ی او ثبت شد، از تراکم آنها یک مرکز موهوم ذهنی بوجود

ارزش‌های تعبیر و تفسیری دارای کیفیت گسترشی است - مثل غده‌ی سرطانی. همین که جرثومه‌ی آن در ذهن لانه کرد تشکیل یک کانون فساد را می‌دهد که روز بروز ابعاد گسترده‌تری پیدا خواهد کرد. از هر خصوصیت آن، خصوصیت و مسایلی ببار می‌آید و از آن خصوصیات و مسایل نیز خصوصیات و مسایل دیگری حادث می‌شود. یکی از خصوصیات اساسی "ارزش‌های" تعبیری کیفیت "مقایسه‌ای" بودن آنها است. هر ارزش تعبیری و قراردادی تنها از طریق مقایسه با ضد خودش قابل تصور است. (و هر دوی آنها پیرایه‌های ذهنی و اعتباری است.) شما اگر مثلاً "باعرضگی" را با "بی‌عرضگی" مقایسه نکنید هیچکدام از آنها معنایی نخواهد داشت. اگر تصویری از "خست" نداشته باشید "سخت" هم برایتان مفهومی ندارد. "کم‌رویی" تنها در مقایسه با "پررویی" قابل تصور است، "حقارت" در مقابل "تشخص" می‌تواند معنا داشته باشد. تمام ارزش‌های پیرایه‌ای و قراردادی دارای چنین کیفیتی هستند. حال آنکه پدیده‌های واقعی خودشان مستقل از ضد است. سرما یک کیفیت واقعی است که بدون مقایسه با گرما هم قابل احساس است. (اگر چه ذهن ما به علت عادت به مقایسه، این چیزها را هم از طریق مقایسه نگاه می‌کند. و مقایسه حتی در امور واقعی هم به رنج انسان کمک می‌کند. تو اگر گرمای شدید تابستان را با خنکی هوای بهار مقایسه نکنی گرمای تابستان چندان رنجت نخواهد داد.)

حالا توجه کنید که از خصوصیت "مقایسه‌ای بودن" ارزش‌ها چه مسایلی ببار می‌آید. در مقایسه وجود رقابت مستتر است. اگر به خاطر رقابت نیست چه ضرورتی ما را وامی‌دارد تا در هر قدم از زندگی، خود و متعلقات خود را با دیگران مقایسه کنیم؟ آیا این مقایسات دایمی حکایت بر آن نمی‌کند که ما درگیر نوعی مبارزه پنهان و رقابت با یکدیگریم؟ خوب به روابط خود توجه کنید ببینید اینطور هست یا نه. من می‌گویم بچه من یاد گرفته است از یک تا صد بشمارد؛ شما بلادرنگ می‌گویید بچه منم شنا یاد گرفته است. من شعری از مولوی می‌خوانم تا دانش مولوی‌شناسی خود را به رخ شما بکشم، شما هم فوراً حافظ‌شناسی خود را مطرح می‌کنید. اگر خوب توجه کنیم می‌بینیم سراسر زندگی ما یک سلسله مقایسه است - و در پشت مقایسه رقابت نهفته

بدیهی است بچه هم که در جوّ محیط ما نشو و نما می‌کند حقیقت قضایا را به خوبی و روشنی می‌بیند. می‌بیند که مثلاً پدر و مادرش در منزل یک جور لباس می‌پوشند، یک جور غذا می‌خورند، یک جور آداب و احترامات یا بی‌احترامی‌ها و ناسازگاری‌ها با یکدیگر دارند که با آنچه به دیگران نشان می‌دهند بکلی متفاوت است. از این رفتارهای دوگانه و از وانمودها و نمایشات این استنباط منطقی و صحیح برای بچه حاصل می‌شود که انگار بین انسان‌ها نوعی جنگ و مبارزه مرموز، زیرکانه و اعلان نشده وجود دارد؛ و تمام ارزش‌ها و اصولی هم که تحت عنوان “تربیت” یا هر عنوان دیگر به او عرضه و تحمیل می‌شود در واقع ابزار و حربه همین جنگ و مبارزه است. و از اینجا یکی دیگر از اساسی‌ترین و مخرب‌ترین تغییرات در مسیر و هدف زندگی انسان حادث می‌شود. بعد از درک این واقعیت که مهم‌ترین هدف زندگی و روابط انسان‌ها را مبارزه و رقابت تشکیل می‌دهد، انسان به معنای واقعی کلمه دیگر زندگی نمی‌کند، علاقه و توجه‌اش از زندگی و آنچه در آن می‌گذرد سلب می‌شود و به تنها چیزی که می‌اندیشد مبارزه و کسب برتری “ارزش”ی است. انسان احساس می‌کند که در صحنه جنگ قرار گرفته است و باید هرچه بیش‌تر حربه و ابزار این جنگ را فراهم کند. بنابراین به تمام جریان‌ات و پدیده‌های زندگی تنها بعنوان وسیله و حربه جنگ نگاه می‌کند. و این امر او را خودبخود در مسیر منفی و مخرب قرار می‌دهد و پیش می‌برد؛ مثل اینکه از متن زندگی خارج می‌شود و وارد صحنه نبرد می‌گردد. و خدا می‌داند که در این تغییر مسیر و هدف چه وخامتی نهفته است. بعد از آشنایی با ارزش‌ها بعنوان حربه مبارزه، انسان زندگی را از دست می‌دهد. به معنای واقعی کلمه دیگر زندگی نمی‌کند، از زندگی واقعی باز می‌ماند و تمام زندگی و هستی خود را وقف جنگ و مبارزه بر سر یک مقدار ارزش‌های هوایی و بی‌محتوی می‌کند.

در این جریان انسان وسعت معنای زندگی را از دست می‌دهد. تشبیهاً مثل این است که من در یک دشت وسیع و باز ایستاده‌ام، ولی به من می‌گویند تو حق داری تنها به

گفتیم از مجموعه ارزش‌های ثبت شده در ذهن مرکز موهومی بوجود می‌آید که بچه آنرا بعنوان “من” خواهد شناخت. و گفتیم یکی از خصوصیات اساسی این ارزش‌ها کیفیت “مقایسه‌ای بودن” آنهاست. حالا ببینیم از این جریان چه مسایلی ببار می‌آید. بدیهی است که وقتی مقایسه در کار باشد هیچکس نمی‌تواند ارزش‌ها را بطور مطلق از آن خود گرداند و “با ارزش‌ترین” باشد. همیشه یک کسی پیدا می‌شود که ارزش‌هایش بر دیگری بچربد. علی دیروز حسن را زمین زده یا توانسته است سرود مدرسه را بهتر از او بخواند. من و شما هم به او گفته‌ایم “به‌به، چه بچه زرنگ و باهوشی”. (این جریانی است متداول که همه‌ی ما هم با آن آشنا هستیم) با این کار ما مدال نامریی “با ارزش‌تر بودن” را به گردن علی انداخته‌ایم و او را از سکوی افتخار بالا برده‌ایم. امروز بجای حسن احمد با علی کشتی می‌گیرد و احمد، علی را زمین می‌زند یا سرودش را بهتر از او می‌خواند. ما هم عین همان ارزش‌هایی را که دیروز به علی دادیم از او پس می‌گیریم و به احمد می‌دهیم. فردا هم همین مدال‌ها از گردن احمد و بال گردن محمود یا دیگری می‌شود. و این جریانی است که در تمام عمر انسان با آن پیش می‌رود.

خوب، از یک طرف “ارزش‌ها” را طوری به بچه القا و عرضه کرده‌اند که به نظرش می‌رسد اینها مهم‌ترین و عزیزترین چیزی است که هر کس باید داشته باشد؛ و او از همین ارزش‌ها یک مرکز ذهنی هم ساخته است که آنرا بعنوان “من” و بعنوان “هویت” و هستی روانی خویش می‌شناسد. از طرف دیگر بعلت “مقایسه‌ای بودن”، وضع ارزش‌ها بسیار ناپایدار و غیرقابل اطمینان است. بعبارت دیگر انسان ساختمان روانی و

در جریان مقایسه مدام ارزشی را به ما می‌دهند و پس می‌گیرند. با توجه به اینکه ارزش‌ها حیات، هستی و هویت روانی ما را تشکیل می‌دهند هر ارزشی که از ما گرفته می‌شود در حقیقت انگار یک تکه از وجودمان را کنده‌اند، یک گوشه از حیات روانی ما را مختل کرده‌اند. در اینصورت چه احساس و تصویری نسبت به خود و دیگران پیدا خواهیم کرد؟ من احتیاج دارم به اینکه از شما زرنگ‌تر، تواناتر، باهوش‌تر، داناتر باشم. این صفات برای من بسیار مبرم و حیاتی است. اما در مقایسه‌ی با شما می‌بینم که این صفات را ندارم. آیا در اینصورت احساس نخواهم کرد که جای یک چیز حیاتی در وجود من خالی است؟ آیا احساس حقارت، نقص و بی‌ارزشی جزء همیشگی وجود من نخواهد بود؟ فکر می‌کنید علت اینکه ما هرگز از وضع موجود خود راضی نیستیم چیست؟ چرا همیشه در احساس حسرت - حسرت به خاطر چیزی که فکر می‌کنیم باید داشته باشیم، و نداریم - بسر می‌بریم؟ چرا بهر جا برسیم باز هم با عطش و ولع می‌دویم تا بجایی دیگر برسیم؟ چرا همیشه به آینده نگاه می‌کنیم؟ آیا در آینده زندگی کردن حکایت بر آن نمی‌کند که در وضع موجود خود نقصی می‌بینیم که باید آنرا در آینده جبران کنیم؟ اگر خوب توجه کنیم می‌بینیم سراسر زندگی ما را این جریان تشکیل می‌دهد که صبح که از خواب بیدار می‌شویم این موضوع برایمان مطرح است که: "من یک شخصیت ناقص و نامطلوب دارم و باید آنرا تبدیل به شخصیت دیگری جز این که هست گردانم." و این جریان در تمام طول عمر ادامه دارد.

با توجه به این کیفیات آیا ما می‌توانیم احساس مطلوبی نسبت به یکدیگر داشته باشیم؟ هر یک از ما برای دیگری یک عامل خطرناک و تهدیدکننده‌ایم و بنابراین بشدت از یکدیگر می‌ترسیم. در این صورت آیا طبیعی نیست که از یکدیگر عمیقاً نفرت

رابطه‌ی «ارزشی» حکایت ضمنی بر یک اصل دیگر هم می‌کند؛ و آن این است که ما با جوهر و ماهیت انسانی یکدیگر در رابطه نیستیم. من با ماهیت انسانی شما کاری ندارم. برای من ارزش‌های اعتباری شما مهم است. زیرا از وقتی چشم به جهان باز کرده‌ام تمام مشغولیت و سروکارم با «ارزش‌ها» بوده است نه با ماهیت‌ها. پس رابطه‌ی ما رابطه‌ی «ارزش» با «ارزش» است، نه رابطه‌ی انسان با انسان. به عبارت دیگر چنین رابطه‌ای رابطه‌ی دو شیئی است، نه دو انسان؛ رابطه‌ی دو تصویر است، نه رابطه‌ی دو

و تازه این رابطه هم واقعاً رابطه نیست، بلکه یک وضعیت طفره و گریز و دفاع دارد. ارزش‌ها برای ما حکم یک سپر و قالب را دارند که با یک کیفیت دفاعی همیشه خود را در پشت آن پنهان می‌کنیم. توجه نکرده‌اید که چگونه برای یکدیگر گارد شخصیت می‌گیریم؟ چگونه در شناساندن خود به دیگران محتاطانه پیش می‌رویم و نمی‌گذاریم دیگران از حد معینی به حریم خصوصی دنیای ارزشی ما نزدیک‌تر بشوند؟

مسأله‌ی دیگری که از رابطه‌ی رقابتی و مقایسه‌ای بیار می‌آید این است که انسان خودبخود بطرف یک زندگی سطحی، نمایشی، متظاهرانه و بی‌عمق کشانده می‌شود. بعد از اینکه انسان در صحنه‌ی جنگ قرار گرفت و همه چیز را بعنوان ابزار رقابت نگاه کرد علاقه‌اش خودبخود به نفس پدیده‌ها و بخاطر خود آنها از بین می‌رود و امور زندگی را نه تنها فقط از یک بعد نگاه می‌کند، بلکه همان یک بُعد را هم بطور اصولی و اساسی نگاه نمی‌کند. به هر چیز فقط تا آن حد علاقه و توجه پیدا می‌کند که بتواند بوسیله‌ی آن برتری خود را نسبت به رقبای شناخته و ناشناخته احراز نماید. فرضاً شما مشغول یاد گرفتن یک زبان خارجه هستید. اگر علاقه‌ی شما به نفس آن زبان باشد، یادگیری‌تان یک کیفیت عمیق و اساسی خواهد داشت. ولی اگر دارید آنرا برای این می‌آموزید که به دیگران نشان دهید شما هم یک زبان خارجه می‌دانید، در یاد گرفتن فقط تا آن حد پیش می‌روید که این نیت و مراد حاصل شود. وضع ما مثل سربازی است که فقط سعی می‌کند سلاح خود را به دشمن پر جلوه دهد. اگر سلاحش پوچ هم بود مهم نیست. مهم فقط این است که دشمن را در این تصور نگه دارد که سلاحش پُر است.



دنباله‌ی همین بحث را هفته‌ی آینده ادامه می‌دهیم. ولی قبل از اینکه بحث امروز را تمام کنیم ذکر چند نکته‌ی فرعی را لازم می‌دانم. نکته‌ی اول توجه به این مطلب است که بحث ما درباره‌ی یک موضوع فرضی یا یک انسان فرضی نیست، بلکه به یک شکلی که امیدوارم قابل درک باشد، داریم وضع موجود خودمان را بررسی و روشن می‌کنیم.

نکته‌ی دیگر این است که ترسیم فعلی ما خیلی کلی است. اصول خصوصیات و مسایل ناشی از دید و رابطه‌ی “تعبیر و تفسیری” را روشن می‌کنیم و می‌گذریم. بنابراین توجه داشته باشیم که مسایل منحصر به همین‌هایی نیست که ما ذکر می‌کنیم. سایر مسایل را هر یک از ما باید در زندگی واقعی خود بررسی کنیم و بشناسیم. در هر موضوع یکی دو مثال بعنوان نمونه می‌آوریم. ولی شما می‌توانید نظیر همان نمونه‌ها را در کلیه‌ی شئون زندگی و روابط خود ببینید. مثلاً در مورد زندگی سطحی و نمایی، یاد گرفتن یک زبان خارجه را مثال می‌زنیم؛ ولی من و شما می‌توانیم همین کیفیت “نمایی بودن” را در تمام زمینه‌های دیگر زندگی خود نیز ببینیم. یا وقتی می‌گوییم انسان از دنیای واقعیات بریده و در عالم ارزش‌های “خودساخته” بسر می‌برد معنایش این است که در تمام زمینه‌ها اینطور است. فرضاً شما به ارزش اعتباری شغل‌تان بیشتر اهمیت می‌دهید، توجه دارید و به آن فکر می‌کنید تا به خود کاری که عملاً انجام می‌دهید. ارزش اعتباری‌ای که برای مبل و ماشین خود قایلید چنان ذهن شما را بخود مجذوب و مشغول داشته است که به واقعیت مبل و ماشین توجهی ندارید. اگر ازدواج کرده‌اید، ارزش اعتباری شوهر داشتن برای شما مهم‌تر از خود شوهر است. اگر ازدواج نکرده‌اید بی‌ارزشی شوهر نداشتن بیشتر از واقعیت شوهر نداشتن اسباب رنج شما است. نوع زن یا شوهری که انتخاب می‌کنید بیش از آنچه بستگی به کیفیات واقعی داشته باشد تحت تأثیر ارزش‌های اعتباری است. بطور کلی “ارزش”ها حاکم بر ما است، نه واقعیات.

آخرین نکته این است که سعی می‌کنیم در پایان هر یک از این جلسات، از طریق بحث آزاد موضوعات را روشن کنیم تا ابهامی باقی نماند. منها در مورد بحث امروز باید یادآوری کنیم که موضوع نیمه‌کاره است. هنوز تمام خصوصیات رابطه‌ای را که به آن رابطه‌ی “تعبیر و تفسیری” می‌گوییم، روشن نکرده‌ایم. بنابراین امیدوارم در طرح سؤال شتاب نکنید تا ترسیممان قدری کامل‌تر بشود؛ یا اگر می‌خواهید سؤال مطرح کنید با توجه به ناقص بودن ترسیم مطرح کنید. به قول مولوی ما امروز فقط گفته‌ایم “لا اله، ولی منظورمان “لا اله الا الله” است. بنابراین شما باید حوصله کنید تا “الا الله”ش را هم



برای تهیه این کتاب، می‌توانید از طریق صفحه [ارتباط با ما](#) آن را سفارش دهید.

[www.mossaifa.com](http://www.mossaifa.com)