

*****استاد محمد علی طاهری

بنیانگذار طب مکمل فرا درمانی و نویسنده کتاب انسان از منظری دیگر
قسمت دوازدهم

بینش

انسان در مقابل هر یک از حوادث و وقایع پیرامون خود، واکنش متفاوتی نشان می دهد و نکته ی جالب این است که در هر حادثه نیز، پندار و رفتار افراد مختلف، یکسان نیست و هر شخصی نسبت به اشخاص دیگر در مقابله با وقایع یکسان، واکنشی متفاوت و مختص به خود را دارد. برخی از این واکنش ها می توانند در ایجاد بیماری های مختلف سهم بسزایی داشته باشند. همان طور که بررسی خواهد شد، یکی از علل ایجاد بیماری در انسان، نحوه عملکرد اوست که ناشی از «بینش» وی بوده، اشکالات مربوط به آن، منشأ بیماری هایی است که می توان آن ها را «بیماری های بینشی» نامید. بنابراین، «بیماری های بینشی» بیماری هایی هستندکه بر اثر بینش های غلط ذهنی، برای انسان به وجود می آیند.

برای مثال، در مواقعی که ناگهان نرخ ارز، طلا و … در بازار به شدت کاهش پیدا می کند، همواره عده ای به محض شنیدن این گونه خبرها، دچار سکنه ی قلبی، رعشه ی بدن و سایر بیماری‌ ها می شوند و این رخداد در دنیا بسیار شایع است، حال با توجه به قطعیت این تجربه که اکثر افراد با آن برخورد داشته اند، این سوال پیش می آید که رابطه ی بین نرخ ارز، طلا و هر چیز دیگری از این قبیل با عملکرد قلب چیست؟ و چرا در بعضی اشخاص باعث ایجاد سکنه قلبی و … شده، در بعضی دیگر اثر بدی به جا نگذاشته است؟

یا چرا برخی افراد با شنیدن خبر مرگ نزدیکان، خویشان و دوستان خود به همین ترتیب دچار بیماری می شوند؛ در حالی که در علم پزشکی ظاهراً هیچ رابطه ای بین حوادث و وقایع و عملکرد اعضای مختلف بدن انسان مطرح نشده است. به راستی چرا شنیدن یک خبر می تواند باعث تغییرات مثبت یا منفی در جسم، ذهن و روان انسان شود؟

برای پاسخ دادن به این سوال، ابتدا علل بیماری انسان را دسته بندی می کنیم. انسان به دلایل مختلفی دچار بیماری شده، سلامتی خود را از دست می دهد. از جمله :

– وجود آلودگی های میکروارگانیسمی

– کپولت، پیروی و خستگی

– سوانح مختلف

– سموم و آلودگی محیط

– تغذیه نامناسب

– عدم تحرک بدنی

– **بینش غلط** (بیمارهای ذهنی تنی – منتوسوماتیک)

– رفتارهای متضاد و دوگانه(بیمارهای سایکوسوماتیک)

– بیماری ها و نقایص مادرزادی و ارثی

- ……

همان گونه که در این گروه بندی مشاهده می شود، وجود «بینش غلط» یکی از عوامل ایجاد بیماری در انسان است. «بینش» عبارت است از طرز تلقی انسان از پیرامون خود و کلیه وقایعی که او با آن ها مواجه می شود. به عبارت دیگر، آن چه را که انسان از رویدادهای زندگی برداشت می کند، از چارچوب نرم افزار بینشی که نتیجه ی خلاصه شده ی فرایند های ذهن و روان است، عبور کرده، در برخورد با حوادث به صورت خودکار، واکنش انسان را در مقابل آن تعیین می کند(مطابق شکل زیر). این چارچوب به صورت یک پیش برنامه و فیلتر است و در سطح نیمه خودآگاه قرار دارد زیرا برنامه ریزی آن خودآگاه بوده، بر حسب نحوه ی تجزیه و تحلیل به تفکر شخص بستگی دارد؛ ولی عملکرد آن به صورت ناخودآگاه و خودکار آشکار می گردد. در نتیجه می توان آن را یک برنامه ی نیمه خودآگاه محسوب کرد. با این توضیح معلوم می شود امتیازی که نرم افزار «بینش» نسبت به سایر برنامه های ناخودآگاهی دارد، این است «یکه می توان برنامه ی آن را به صورت خودآگاه تغییر داد و به سمت دلخواه، هدایت و برنامه ریزی کرد.

تعریف ذهن: ذهن بخشی است که انسان به وسیله آن، هستی را تعریف می کند. یعنی ذهن، ادراکات، تفکرات، برداشت ها و نوع نگاه او را نسبت به زندگی تعیین می کند.

تعریف روان: روان بخشی است که در آن احساسات و عواطف انسان تعریف و تعیین می شود.

مقالات

نقش بینش در زندگی

◀ اشاره: بسیاری از مردم جهان بینی را منحصر در بینش کلی نسبت به مبدا و معاد میدانند و از اهمیت و تاثیر آن بر کیفیت حیات خود غافل هستند. از این رو با بی توجهی نسبت به اصلاح و ارتقای بینش خویش نه تنها گاه در مسیر معنویت متزلزل و یا منحرف میشوند، بلکه در زندگی مادی خویش نیز از انواع آسیب های جسمی، روانی، ذهنی، و فرهنگی اجتماعی در امان نیستند؛ با عنایت به اهمیت این موضوع، لازم است که ابتدا تفسیر صحیح بینش و نقش آن در ادراکات و احساسات شناسایی شود و سپس هر یک از مصادیق آن مورد مطالعه قرار گیرد، این مقاله که درآمدی بر جایگاه بینش است جستجو در مصادیقی که گاه به عنوان اصل مسلم و گاه به دلیل عدم شناخت بازبینی نشده است را آغاز کرده، یکی از آنها را زیر ذره بین تامل میگذارد.

ادراکات و احساسات به زبان جسم است.

در درمان پزشکی فقط به هورمون و پیام شیمیایی صادر شده توجه می شود. برای مثال در صورتی که تعادل ترشح هر یک از ترکیبات شیمیایی بر هم خورده باشد، باکمک دارو هایی اقدام به متعادل کردن آن می کنند؛ اما اگر قبل از این که دستور اولیه به مغز صادر شود، بتوانیم در بخش فیلتر بینشی دستورات صحیح را برنامه ریزی کنیم، دیگر حوادث و وقایع نمی توانند تعادل شیمیایی مغز را بر هم بزنند.

حال فرض کنیم در مورد مثال قبلی، بعد از گذشت یک ساعت از وقوع انفجار، انفجار دیگری رخ دهد. در این صورت ممکن است واکنش پیشین را نداشته باشیم، زیرا فیلتر بینشی، کیفیت پیام، ساخت و ساز پیام و نوع آن را تعیین می کند. در دفعات بعدی به مراتب واکنش ما ممکن است ضعیف تر و یا قوی تر از دفعات قبلی باشد.

یا برای مثال، چنان چه فردی که ماسک وحشتناکی روی صورت خود دارد، ناگهان رو به روی چند نفر ظاهر شود به تعداد افراد، انواع واکنش های مختلف وجود خواهد داشت؛ ممکن است یکی از این افراد هیچ واکنشی نشان ندهد؛ در حالی که فرد دیگری غش کند و از حال برود. اما این حالت در دفعات بعد از شدت آن کاسته شود و پس از چند بار تکرار، وحشتناکی خود را از دست بدهد.

گاهی ممکن است افرادی در برخورد با وقایع و حوادث بیرونی دچار افسردگی شوند. اما در صورتی که همان حوادث برای دیگران نیز اتفاق افتد، آیا همه افسرده می شوند؟ به طور مسلم پاسخ منفی است. هر انسانی عینکی به چشم دارد که وقایع و حوادث را از پشت آن مشاهده می کند و جهان هستی را به رنگی می بیند که عینک بینشی او تعیین می کند. بنابراین تعبیر و تفسیر هرکسی از زندگی و جهان هستی بر طبق عینکی است که بر چشم دارد. در نتیجه واقعه ای که باعث ایجاد افسردگی در فردی می شود، ممکن است برای فرد دیگری این وضعیت را ایجاد نکند.

این فیلتر بینشی است که باید از نو مورد بررسی قرار بگیرد زیرا در خیلی از بیماری ها این بخش تعیین کننده است. بنابراین با اصلاح آن می توان از بروز خیلی از بیماری ها جلوگیری کرد.

بسیاری از مشکلات را می توان با اصلاح نگرش و تجهیز

عاملی که طی حوادث مختلف تعیین می کند چه نوع و به چه میزان پیام

شیمیایی مادر شود، «فیلتر بینشی» است

به بینش صحیح پشت سر گذاشت. اما چنان چه نتوانیم تعریف دقیقی از فیلتر بینش داشته باشیم و در صدد اصلاح آن بر نیاییم، در معرض مشکلات عدیده و بیماری را قرار خواهیم گرفت.

«فیلتر بینش» یک نرم افزار است که نگاه و تصمیم گیری های آنی انسان به برنامه های آن بستگی دارد. بنابراین، چگونگی برنامه ریزی آن مهم است. می توان این فیلتر را صحیح و یا غلط، برنامه ریزی کرد. مهم این است که برنامه های صحیح را به این نرم افزار بدهیم تا بتوانیم در زندگی بهترین تصمیم گیری و واکنش را داشته باشیم. برای مثال فردی در برابر مشکلات مالی دچار مسایل و بیماری هایی می شود و فردی دیگر در برخورد با اینگونه ناملایمات هیچگونه لطمه ی روانی، ذهنی و جسمی نمی بیند. به هر حال واکنش ما در روبره رو شدن با حوادث، بستگی به برنامه ریزی این فیلتر دارد.

- **بیماری های ذهنی – تنی**

کلیه ی بیماری ها و نابسامانی هایی را که از طریق بینش ها و عملکردهای غلط ذهنی برای جسم ایجاد می شود، «بیماری های ذهنی تنی- mentosomatic» نام گذاری می کنیم. بیماری های بینشی می توانند به اختلالات شدید روانی و جسمی منجر شوند. از خصوصیات این دسته از بیماری ها این است که به یکباره و ناگهانی رخ می دهند در حالی که بیماری های سیکوسوماتیک (روان تنی- psychosomatic) به مرور و در طی زمان طولانی اتفاق می افتند.

در این جا برای نمونه، یکی از مشکلات بینشی مهم را مورد بحث و بررسی قرار می دهیم:

عدم شناخت، فهم و درک مسیر و مقصد

انسان در هر لحظه مقاصدی را دنبال نموده، برای رسیدن به اهداف خود مسیره‌ای را رسم می کند. در این جا سؤالی را مطرح می کنیم مبنی بر این که آیا فقط مقصد اهمیت دارد و طی کردن مسیر مهم نیست ؟

فرض کنید قصد داریم به سفری برویم. در این صورت مقصد مشخص بوده، بهترین مسیر و وسیله ی نقلیه را نیز انتخاب می کنیم. در این صورت آیا فقط رسیدن به مقصد مهم است و طی مسیر ارزشی ندارد؟ و به طور کلی آیا در زندگی مسیر مهمتر است یا مقصد؟

صبح اقتصاد

روی کاغذ برمی داریم، این مقصد نیز به پایان رسیده است. بنابراین، زمان رسیدن به مقصد حدود صفر ثانیه بوده، لحظه ای بیشتر به حساب نمی آید. از این رو، در اصل زندگی برابر است با زمان طی مسیر یعنی در واقع زندگی همان مسیر است.

زمان طی مسیر = زندگی

اما در زندگی اغلب افراد، فقط مقصدها ارزش داشته، خواهان مسیرهایی که به این مقصدها ختم می شوند نیستند. همه این افراد مسیر را هر فدای مقاصد خود می کند. زیرا به شدت خواستار این هستند که هر مسیری به سرعت طی شود و زمان به سرعت سپری شده، به مقصد مورد نظر خود برسند. این مقاصد گاهی رفتن به یک شهر و مکانی است و گاهی صاحب فرزند شدن، گرفتن مدرک تحصیلی، صاحب خانه شدن و … انسان در هر لحظه در حال تعیین مقصدی است و همین که آن را تعیین کرد دیگر به آن مقصد چشم دوخته، مسیر را نمی بیند و حاضر است همه ی زمانی را که برای طی آن مسیر لازم است به سرعت سپری کرده، آن را در یک لحظه جا بگذارد و در عوض مقصد مورد نظر خود را در اختیار داشته باشد. بنابراین، انسان آن گونه که باید از مسیر استفاده نکرده، از آن لذت نمی برد؛ به همین دلیل نیز زندگی نمی کند. همه ی افراد پس از سپری شدن سال هایی از عمرشان، می گویند “نمیدانم چرا عمر مثل برق و باد گذشت” ولی هیچ کس به این نکته واقف نیست که این اشکال از سوی خود اوست که زمان ها را نمی خواست و تنها به

«فیلتر بینش» یک نرم افزار است که نگاه و تصمیم گیری های آنی انسان

به برنامه های آن بستگی دارد

مقصد ها می اندیشید. در نتیجه هرکسی که همه ی عمر خود را به فکر مقاصد و بدون توجه به مسیر زندگی سپری می کند، همه عمر خود را باخته است.

بسیار می شنویم که افراد می گویند “ای کاش این چند ماه هم زودتر تمام می شد تا می توانستم مراسم ازدواج خود را برگزار کنم یا گواهی نامه ی رانندگی ام را بگیرم” و یا “ای کاش این ده سال زودتر می گذشت تا اقساط بانک تمام می شد و دیگر موظف به پرداخت قسط خانه نبودم”. غافل از این که روزی که این اقساط بانکی تمام شود، ده سال از زندگی گذشته، سرمایه ی اصلی زندگی از دست رفته است. با این حساب هرگز نباید با نگاه انحصاری به خواسته ها، خواستار سر آمدن زمانی باشیم که اقساط بانکی آپارتمان ما تمام می شود یا کارهای دیگر تمام شود و یا …

انسان با دو نوع مورخانه ی نامریی خطرناک مواجه است. این دو نوع مورخانه عبارتند از “مورخانه ی ”چه می شد اگر …؟“ و “مورخانه ”کی می شود …؟“. این دو نوع مورخانه زندگی انسان را می بلعدند و نمی گذارند انسان زندگی کند و همه مسیره‌ها را از انسان می ربایند. اکثر افراد زمانی که در مسیر هستند مدام به خود می پیچند که “کی می شودبه مقصد برسیم؟“. این مورخانه نمی گذارد به مسیر توجهی کرده، از آن لذت ببرند. در نتیجه در پایان مسیر خسته خواهند بود. زیرا آنقدر در طی مسیر پزیشانی داشته اند که دچار گرفتگی شده اند و بدن آن ها مسموم بوده، کاملاً در حالت بی حوصلگی و عصبی به سر می برند.

انسان به همین ترتیبی که چشم به مقصد ها دوخته، به سرعت مسیر ها را فدای آن می کند، ناگاه خود را در کنار گور می یابد در حالی که همان جادوگر را بالای سر خود می بیند که او می گوید می خواهی کاری کنم که هر چه سریعتر مراسم غسل و کفن و به خاک سپاری انجام شده و این جا معطل نشوی؟ شاید این جا باشد که با زبان بی زبانی فریاد بکشد که “نه، این مقصد را نمی خواهم اصلاً هیچ مقصدی را طالب نیستم و ای کاش طالب هیچ مقصد دیگری نیز نبودم”.

با توجه به مقابل ذکر شده، انسان قاتل «زمان» است. او بی وقفه در حال حذف مسیره‌ای حصول مقاصد خود بوده، در حقیقت در حال از دست دادن «زمان» است که توسط او کشته می شود. در نتیجه، یکی از شهودی که بر زبان انسان شهادت می دهد، «زمان» است (والعصر « ان الانسان لقی خسر) که انسان با کشتن آن، به خود ظلم بزرگی روا می دارد؛ ظلمی غیر قابل جبران. زیرا «زمان» اصلی ترین سرمایه ای است که انسان برای سرمایه گذاری در زندگی خود در اختیار دارد. این سرمایه به طور دایم در حال کاهش است و او این کاهش را سرعت می بخشد.اما از نقطه نظر سلامتی انسان و تاثیر مجادله درباره «مسیر» در ایجاد بیماری در او باید خاطر نشان کرد که اگر انسان طالب مسیر نباشد و بخواهد که زودتر زمان آن سپری شود؛ از آن جاکه به خواست او و به طور فوری رسیدن به مقصد تحقق پیدا نمی کند، دچار کلافگی، اسپاسم، عصبی بودن، بی حوصلگی و حرص خوردن می شود و این حالات نیز باعث ترشح مواد شیمیایی مسموم کننده در بدن شده، در نهایت منجر به بیماری می شوند.

پس باید در حال همراهی با مسیر زندگی کرد و از آن لذت برد و هرگز خواهان اتمام مسیر نبود. زیرا در غیر این صورت مرگ را طلب شده ایم؛ بدون آن که از زندگی خود بهره‌ای ببریم. باید بدانیم که با اتمام هر مسیر و رسیدن به هر مقصدی، گامی دیگر به سوی گور برداشته می شود و روزی پشیمان خواهیم شد که چرا ارزش مسیره‌ای زندگی خود را ندانسته ایم.