

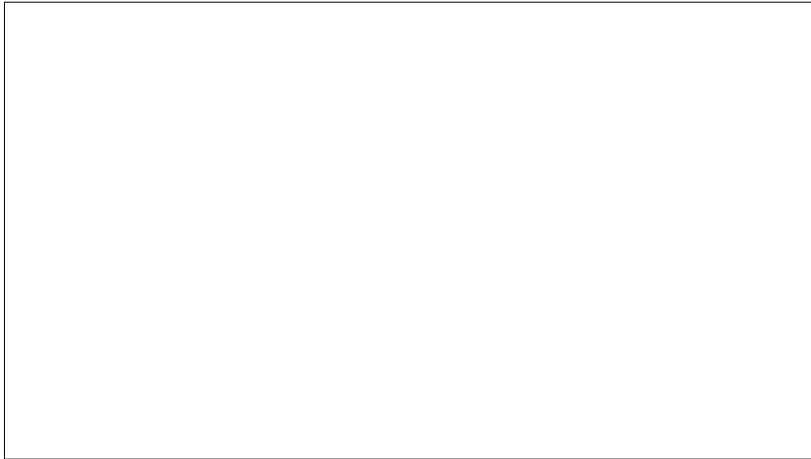
۳

نظریهٔ پیشگیرانهٔ شروع و پایان آنی و ناگهانی

منصور پیری بنیادی



۱۳۹۵



تیریز صندوق پستی: ۱۴۶۸ - ۵۱۳۸۵ تلفن: ۰۹۱۴۳۰۱۴۱۵۷ - honarpub@yahoo.com

عنوان: نظریهٔ پیشگیرانهٔ شروع و پایان آنی و ناگهانی

نویسنده: منصور پیری بنیادی

ناشر: هنر اول

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

شمارگان: نسخه

قطع: رقعی / ۴۴ صفحه

چاپ و صحافی: مدیران

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-7460-51-1

شابک: ۱ - ۵۱ - ۷۴۶۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

«حق طبع برای مؤلف محفوظ می‌باشد»

فهرست

مقدمه	۵
تاریخچه زندگی	۷
شناخت خود	۱۴
شناخت دیگران	۱۴
خودشناسی	۱۵
تاریخچه تحول این فکر	۱۶
مفاهیم بنیادی نظریه	۲۱
الف: شخصیت	۲۱
ب: ماهیت انسان	۲۳
ج: مفهوم پیشگیری	۲۵
فواید این نظریه	۲۷
فرآیند پیشگیری	۲۸
اطلاعات فرد	۲۸
منابع اطلاعات فرد (پشتوانه اطلاعاتی)	۲۸
چگونگی بکارگیری این اطلاعات	۳۰
مفاهیم: شروع، پایان، آنی، ناگهانی	۳۲
مفهوم شروع	۳۲
نتیجه خوش و مفید	۳۳
نتیجه مبهم و مُضر	۳۳
مفهوم پایان	۳۴
فرد و پشتوانه‌های اطلاعاتی	۳۴
بهترین دستور	۳۵

- ۳۶..... زمان استفاده از پشتوانه‌های اطلاعاتی
- ۳۷..... مفهوم آئی
- ۳۸..... مفهوم ناگهانی
- ۴۰..... چند سؤال

مقدمه

چندین سال پیش این نظریه را در یکی از کتاب‌های خودم بنام زن و شوهر دو لباس هم‌پوش، به صورت خیلی مجمل و خلاصه مطرح کرده‌ام و از آن موقع تابحال برای کسانی که جای سؤال بود توضیح می‌دادم، ولی با توجه به این که غالب نظریات در روان‌شناسی بر روی درمان متمرکز شده است از مدت‌ها پیش جای یک نظریه پیشگیرانه را در مسائل و زندگی روزمره مردم خالی می‌دیدم، همه بر این باوریم که پیشگیری بهتر از درمان است و از مهم‌ترین دلایل آن، علاوه بر این که هزینهٔ درمان را کاهش می‌دهد، در وقت و انرژی افراد نیز مقرون به صرفه بوده و از آن گذشته از مشکلاتی که به جسم و روان آسیب وارد می‌کند جلوگیری می‌نماید.

این نظریه چون یک نظریه پیشگیرانه است، طیف بسیار وسیعی از موضوعات و افراد را شامل می‌شود و تنها محدودیت آن در مورد افرادی است که با واقعیت فاصله دارند و از حال خود بی‌خبرند، در غیر این صورت برای همه افراد و هر دو جنس زن و مرد از سن تقریباً ۷ سالگی تا پایان عمر قابل انجام می‌باشد.

در این نظریه همان‌گونه که از اسم آن پیداست ما به دنبال این هستیم که سلامت جسم و روان افراد به خطر نیفتد، یعنی قبل از این که بخواهد مشکلی برای کسی بوجود بیاید، با بکارگیری این نظریه از ورود به آن جلوگیری شود و یا اگر برنامه مفید و لذت‌بخشی باشد با بکارگیری این نظریه می‌تواند از منافع آن در همان لحظه و بلافاصله استفاده نماید.

با توجه به این که در نظریه درمانی، غفلت درمانی که متعلق به من می‌باشد تقریباً به صورت مفصل در مورد مفهوم شخصیت بحث کرده‌ام، در این نظریه آنچه در مورد شخصیت می‌آورم، نگاهی کوتاه و از منظر مورد نیاز این نظریه خواهد بود.

هر انسانی استثنا آفریده شده است
ولی فقط افرادی برجسته شده‌اند که به استثنا بودن خود
پی برده‌اند (منصور پیری بنیادی)

بسم الله الرحمن الرحيم

تاریخچه زندگی

در سال ۱۳۴۳ در روستای لورگ‌باغ که یکی از روستاهای شهر زابل بود به دنیا آمدم. پدرم حسین پیری بنیادی و مادرم گل‌بی‌بی نام داشتند که دراصل اهل روستای پیری بودند. من فرزند دوم خانواده و خواهرم کبری سه سال از من بزرگ‌تر بود.

با توجه به این که پدرم از خانواده خود طرد شده، و برای کسب و کار و ازدواج با مشکل مواجه شده بود، به همین دلیل در سن ۱۷ سالگی با مادر من که زنی ۳۵ ساله و بیوه بوده است ازدواج می‌کند و از آنجایی که سن مادرم دو برابر پدرم بوده و درک و تفاهم خوبی با هم نداشته‌اند، هنگامی که من دو ساله بودم، از هم جدا شدند و من تا سن ۴ سالگی پیش مادرم مانده و پس از آن به پدرم تحویل داده شدم.

پدرم در طول عمرش از مشکل بی‌پولی و کم‌درآمدی در رنج بود و عمده فعالیت او گاهی کشاورزی و معمولاً خرید و فروش گاو و گوساله بود، یعنی یک الی دو گاو و گوساله می‌خرید و با اندکی سود و گاهی ضرر می‌فروخت و این نوع زندگی در آینده من تأثیر می‌گذاشت و در طرز تلقی من از زندگی نقش داشت.

پدرم آدم عجیبی بود، ایشان فردی بی سواد بود که از سواد فقط می توانست اسم خود را به صورت ناقص نوشته و دور آن یک خط بکشد و آن را امضا بنامد. اگرچه خود بی سواد بود ولی در تحصیل من دقت و تلاش زیادی داشت، گویی من باید می توانستم گذشته ایشان را نیز جبران نمایم. ایشان می گفتند روزی برایم یک نامه آمده بود و چون سواد نداشتم مجبور شدم با هزار زحمت و دادن پول زیاد برای خواندن آن، درس بزرگی بگیرم و می گفت چون برای خودم دیر شده بود با خودم گفتم که این منصور پسر من باید به درجات بالای علمی برسد و این آغازی برای علاقه شدید ایشان به تحصیل من بوده است. ایشان فردی قدرتمند از نظر جسمی، معقول، درستکار و تا حدودی متعصب بودند.

پسران خود را بیشتر از دختران دوست داشتند ولی در اواخر عمر بسیار تعدیل شده بودند.

متأسفانه این تفکر ایشان و بالاخص تعصب خشک و غیرمنطقی در رشد و چگونگی برخورد با دختر، خواهرم کبری را فردی منزوی، بی صدا و نیمه افسرده بار آورده بود. و وقتی که همین خواهرم پس از ازدواج و گذشت ۱۰ سال از زندگی، سه فرزندش را گذاشت و طلاق گرفت، این بهانه ای شد که وضع فعلی او به گذشته دوران کودکی اش گره بخورد و تبدیل به اختلال دوقطبی شود.

متأسفانه چندین سال ایشان مبتلا به اختلال دوقطبی شدید بودند و در نهایت با توجه به بی اشتهایی شدید عصبی و سوء تغذیه حاصل از آن فوت کردند.

پس از طلاق مادرم، پدرم به تناوب دو همسر دیگر نیز اختیار کردند که

از هر کدام سه و چهار فرزند دارند، و اگرچه زندگی در زمان آنها کمی راحت تر شده بود ولی هیچ کدام از برادران و خواهرانم به اندازه من به علم و دانش اهمیت ندادند.

پدرم مرا تشویق به تحصیل می کرد ولی از آنجایی که خود سواد نداشت و من نیز نمی دانستم درس را برای چه می خوانم، و راهنمایی درستی نیز نمی شدم، واقعاً نمی دانستم فلسفه این درس چیست و من فکر می کردم که فقط وظیفه ام قبولی هر ساله است و این کار همیشگی است و نقطه پایانی ندارد و خود را ملزم می دانستم که همیشه دانش آموز باشم و وقتی دیپلم گرفتم تعجب کردم که چرا نمی توانم برای کلاس بالاتر مثلاً ۱۳، ۱۴، ۱۵ ثبت نام کنم و فکر می کردم که کلاس ها یکی پس از دیگری می آید و چیزی به اسم دانشگاه و آینده برایم کاملاً مبهم و نا مفهوم بود.

بالاخره تا گرفتن دیپلم با پیاده روی روزانه چندین کیلومتر و دوری از شهر و روستا توانستم این ۱۲ سال را در بیش از ۱۲ مدرسه بگذرانم. چند سالی بود که جنگ تحمیلی کشور عراق علیه ایران شروع شده بود و با توجه به این که من دیپلم را در سال ۱۳۶۲ گرفتم، به عنوان کارمند رسمی وارد نیروهای مسلح شدم و حداقل به مدت ۴ سال، جنگ، شرایط و حواشی آن را با گوشت و خونم لمس کردم و چندین بار نیز مصدوم گردیدم. در تمام این سال ها راهی برای کشف خود و چگونگی خدمت به دیگران می جستیم. من تمامی موضوعات و مشکلات خودم را با نگاه از کل به جزء حل می کنم ولی در مورد دیگران معمولاً برعکس عمل می کنم یعنی مسائل را از جزئیات شروع کرده و به نتیجه می رسم. در طول سال های زندگی، گویی به دنبال گم شده ای در درون خودم می گشتم. همیشه دوست داشتم و دارم که

به انسان‌ها کمک کنم، به آنها خدمت کنم، مشکلات آنها را بشنوم و حل نمایم. آنچنان مشتاق خدمت بوده و هستم که دوست دارم تمامی ساعات زندگی‌ام را وقف انسان‌ها کنم، چون بر این عقیده‌ام که ما در دو پراتنز زمانی، زندگی می‌کنیم که ابتدا و انتهای آن مشخص است و چون پایان عمر را پایان خود نمی‌دانم، می‌خواهم که در این پراتنز (باز و بسته) زندگی و مرگ، کارهای مفید و شایسته انسانی انجام دهم که خود من که در زندگی ادامه خواهد داشت به کمال خود برسد.

بعد از پذیرش آتش‌بس با قطعنامه ۵۹۸ سازمان ملل از سوی ایران، به دانشگاه رفته و لیسانس الهیات گرفتم و به مدت ۱۴ سال و تا پایان دوره نظامی‌گری در امور آموزشی و فرهنگی در نیروهای مسلح مشغول بودم و تجارب زیاد و ارزشمندی نیز کسب کردم.

در سال ۱۳۸۵ بازنشسته شدم و از این سال تا سال ۱۳۸۹ چهار جلد کتاب به نام‌های «چگونه زندگی راحتی داشته باشیم؟»، «ازدواج سنتی، ازدواج مدرن»، «زن و شوهر دو لباس هم‌پوش»، «حوری بهشتی یا مادر فولادزره» که البته این آخری داستان‌های کوتاه و رمان می‌باشد که گاهی از بعضی از داستان‌های آن در تشخیص حواس‌پرتی و میزان هوش مراجعین نیز استفاده می‌کنم، نوشتم و حالا در سال ۱۳۹۵ همزمان سه کتاب چاپ می‌کنم که دو کتاب مربوط به دو نظریه من در روانشناسی و مشاوره می‌باشد که یکی نظریه پیشگیرانه شروع و پایان آنی و ناگهانی است که موضوع همین کتاب می‌باشد و دیگری نظریه غفلت درمانی است و کتاب سوم به نام روانشناسی نماز و نماز گزار می‌باشد.

از همان طفولیت و از هنگامی که قوه تجزیه و تحلیل در من شروع به

رشد و بالندگی کرد، می‌خواستیم که موثر و مفید باشم و هر حرف و یا مشکلی را که می‌شنیدم، بلافاصله در ذهنم به دنبال جوابی در مورد آن می‌گشتم، بسیاری از موضوع‌ها را به یک سری دلایل پیوند می‌زدم و همواره هنگام بیان مشکلات از ناحیه دیگران اولاً می‌خواستیم بدانم که چرا و چگونه این موضوع پیش آمده و چرا آن فرد نمی‌تواند آن را حل کند و من در ذهن خود، هم دلیل به وجود آمدن آن را پیدا می‌کردم و هم جوابی برای حل آن و یادم می‌آید که در طول پنجاه سال گذشته همواره یک چرایی و چگونگی با من همراه بوده است.

این چرایی و چگونگی مرا به سمت کمک به مردم برای حل مشکلاتشان سوق می‌داد ولی واقعاً نمی‌دانستم آن جایی که باید بسیار مستقیم و موثر در خدمت مردم باشم کجاست و همان گونه که قبلاً متذکر شدم، چون من برای حل مشکل دیگران به جزئیات مشکل وارد می‌شوم، پس خواه ناخواه باید بسیار مستقیم و رو در رو باشد.

به همین دلیل در سال ۱۳۸۵ رشته حقوق را انتخاب کردم که بتوانم پس از پایان آن به صورت وکیل و رو در رو به مردم خدمت کنم، ولی با مشکلی از ناحیه خودم مواجه شدم که انگیزه تحصیل در رشته حقوق را کاملاً از بین برد و آن نوع شخصیت خود من بود.

مشکل من با رشته حقوق در این بود که در این رشته صرفاً باید به مستندات قانونی اشاره شود و فرد وکیل هیچ نقشی به جز هنر ارائه این مستندات به قاضی و محکمه ندارد و این بزرگ‌ترین مشکل من با این رشته بود چرا که شخصیت من به گونه‌ای است که در قالب قوانین نوشته شده قابل ارائه نبود، یعنی آنچه کسب کرده و یا خود یافته ام در درون من است و این علم

و هنر مشاوره‌ایی من است که می‌تواند این اطلاعات را به خدمت گرفته و در راستای کمک به دیگران بکار گیرد تا آنها احساس رضایت و حل مشکل خود را پیدا کنند.

به همین دلیل پس از تحصیل دو ساله در رشته حقوق آن را رها کرده و در سال ۱۳۹۲ دوباره به دنبال مطلوب خویش در رشته مشاوره خانواده در مقطع کارشناسی ارشد امتحان دادم و پس از قبولی، با پذیرش زحمت زیاد برای خود و خانواده برای دو سال جهت تحصیل مهاجرت کردم و در ایام تحصیل بر روی فرضیات قبلی خود کار کرده و آنها را چکش‌کاری نمودم. و خلاصه‌ای از شاکله این نظریه پیشگیرانه را در دانشگاه آزاد قوچان به صورت کنفرانس مطرح کرده و اساتید بزرگوار و محترم دانشگاه که جزء نخبگان رشته روانشناسی و مشاوره بودند بر اصول آن صحنه گذاشته و مرا به پیگیری و ادامه آن تشویق نمودند.

پس از این که در این مقطع فارغ‌التحصیل شدم، دیگر به نقطه اقناع انسانی خود رسیده بودم و منظورم از اقناع انسانی این است که انتظارم از خود به عنوان یک انسان تمام شده بود. یعنی در دنیا به دنبال بزرگ‌ترین هدفی که می‌خواستم رسیده بودم، و حالا در موقعیتی بودم که بتوانم برای درونیاتم پاسخ مناسب را پیدا کنم.

چرایی و چگونگی مذکور مرا به این نظریات رهنمون کرد، یعنی از چرایی به نظریه پیشگیرانه و از چگونگی به نظریه غفلت درمانی رسیدم و با توجه به اینکه در زمینه‌ها و موضوعات متعددی آنها را بکار گرفته و نتایج رضایت بخشی حاصل شده است، این نظریات مطرح می‌شود.

در این کتاب نظریه پیشگیرانه شروع و پایان آنی و ناگهانی و در کتاب

دیگری به نظریه درمانی غفلت درمانی خواهیم پرداخت.
امید است که نخبگان و متخصصان فن، اساتید، منتقدین، محققین و دانشجویان تمامی رشته‌های همسو، با تحقیقات و پژوهش‌های علمی بر شکوفایی و کاربردی کردن این نظریات جدید بیفزایند.

شناخت خود

هر انسانی که خود را بشناسد، شخصیت خود را نیز می‌شناسد و منظور از شناخت خود، یعنی در هر لحظه نسبت به خود و حالات روحی و روانی و جسمی خود آگاهی داشته باشد. این چنین کسی در همان لحظه، از شخصیت خود نیز آگاه است، حتی اگر مشکلات و اختلالات شخصیتی نیز داشته باشد، از آن نیز آگاه خواهد بود.

بعنوان مثال یک فرد پارانوئید، خود می‌داند که شخصیت پارانوئیدی دارد و همه افراد در زندگی خودشان می‌دانند که مثلاً تندخو یا خوش خلق یا پارانوئید یا شخصیت وسواسی و... هستند و اگر بعضی خودشان هم از مشکلات و اختلالات شخصیتی خود بی‌خبر باشند، بازخوردهای خانواده و یا جامعه این مهم را به آنها می‌فهماند، پس کمتر کسی پیدا می‌شود که تا این حد و حداقلی از شناخت خود را پیدا نکرده و نسبت به عواطف و احساسات و افکار خود بیگانه باشد.

شناخت دیگران

آنچه از شخصیت می‌دانیم و تابحال در مورد آن کتاب‌ها نوشته شده است، شناختی است که دیگران از یک فرد دارند و با توجه به شناختی که از او دارند و یا مشاهده می‌کنند، نوع شخصیت او را شناسایی کرده و می‌شناسند. همواره شناختی که دیگران از فرد دارند ضعیف‌تر و ناقص‌تر از شناختی است که خود او از خود دارد و این امر بسیار بدیهی است، چرا که او در هر لحظه نسبت به خود و احوالات خود آگاهی کامل دارد.

در این نظریه ما در پی شناخت انواع شخصیت، صفات و ویژگی های شخصیتی و یا تعریف آنها نیستیم و آنچه در این زمینه مطرح می کنیم آن بخشی از شناختی است که افراد نسبت به خود و شخصیت مربوط به خود دارند، زیرا هنگام بکارگیری این نظریه به عنوان یک نظریه پیشگیرانه، همین اندازه از شناخت شخصیت و حالات و روحيات یک فرد که از خود دارد مورد نیاز است.

خودشناسی

همان گونه که قبلاً آمد منظور از خودشناسی در اینجا، مقدار شناخت فرد از خود و احوالات خود می باشد، یعنی او نسبت به خود، تفکرات، احساسات، هیجانات و هر چیزی که می تواند برای او لذت بخش، مفید، شادی آور و یا ناراحت کننده، خشم برانگیز و غم بار باشد، در همین لحظه آگاهی داشته باشد. نکته قابل توجه در اینجا این است که این شناخت باید به صورت (اینجا و اکنون) باشد و مثلاً زمان دیگر مثل گذشته یا آینده مدنظر نیست، چرا که این احساسات و هیجانات و تفکرات همین لحظه ما، موجب رفتار همین لحظه ما می شود بنابراین شناخت همین احساسات و عواطف در همین لحظه مهم است.

در این حد از خودشناسی به هیچ وجه به دنبال این نیستیم که اختلالات شخصیتی و مشکلات دیگر فرد را مطرح یا بررسی کنیم، چون اصولاً این نظریه به دنبال درمان نیست زیرا ما در نظریه غفلت درمانی، به درمان پرداخته ایم و همه نظریات درمانی دیگر نیز این کار را کرده اند و در اینجا بیشتر به دنبال این هستیم که هر فرد نسبت به هر تصمیمی که می گیرد، بداند

که در این لحظه چه مقدار از احساسات و عواطف او درگیر با این موضوع یا مشکل خواهد شد و قبل از این که به مراحل نهایی تصمیم خود برسد، از این نظریه کمک گرفته و نهایت استفاده از بکارگیری تصمیم بموقع و بهنگام خود را داشته باشد.

تاریخچه تحول این فکر

انسان از آنجایی که به سلامت خود حساس می‌باشد و می‌خواهد در نقطه تعادل سلامتی بماند، خیلی از اوقات خلاف مسیر سلامتی خود گام برمی‌دارد و منظور از سلامتی در اینجا اعم از جسم و روان و شرایط پیرامونی که بر روی جسم و روان و موقعیت او تأثیر می‌گذارد می‌باشد.

اینکه انسان گاهی اوقات برخلاف سلامتی خود حرکت می‌کند، خود خواسته و ارادی نیست، اگرچه خودش آن کار مخصوص یا فکر مخصوص را می‌کند و به صورت ارادی یعنی خودش آن را انجام می‌دهد، ولی منظور این است که خودش نمی‌خواهد نتیجه آن این‌گونه باشد، یعنی انسان از همه کارهایی که می‌کند، قصدش این است که کاری یا فکری بکند که برای خودش مفید باشد ولی گاهی این کار یا فکر را به صورتی انجام می‌دهد که معنی یا نتیجه عکس می‌دهد و این بیشتر از این جهت است که آن کار یا فکر در فرآیند خود تا جایی که در اختیار ایشان است قابل انتظار بوده و از جایی که از اختیار ایشان خارج شود، نتیجه‌اش به طرف ناخواسته و غیرقابل انتظار پیش می‌رود.

بشر هرچه از نظر زمانی پیش‌تر می‌رود، با توجه به زندگی زمان او و پیشرفت علم و صنعت و پیچیدگی‌های این زندگی مادی، گرفتاری‌ها و

مشکلات او نیز بیشتر می‌شود و آگاهی او نسبت به خیلی از موضوعات ناکافی خواهد بود.

انسان می‌خواهد خودش باشد و دیگران یا موضوعات دیگر نیز بعنوان واقعیت موجود می‌خواهند خودشان باشند و هم ایشان و هم دیگران به طرف متعادل کردن خویش در حرکتند، یعنی چون زندگی مملو از تنش و استرس و موضوعات ناهمگون و متفاوت است، هر کدام به دنبال هدف خود بوده و این ناهماهنگی و آمیختگی در هدف، موجبات ناسازگاری را در افراد ایجاد می‌کند و چون هر یک از افراد برای متعادل کردن خود در حرکت است، حرکات و اهداف نامتعادل و گاهی متداخل ایجاد می‌شود که این عدم تعادل یا تداخل موجب از بین رفتن مرزهای ذهنی افراد شده و ملکیت ذهنی آنها را تهدید می‌کند.

افراد برای این که از مالکیت خود دفاع کنند بر علیه فرد متجاوز حرکت کرده و این حرکت خیلی از اوقات با نتیجه منفی و مضر همراه خواهد بود. تجاوز به حریم دیگران ممکن است به صورت مادی و فیزیکی باشد، ولی ارتباط شدید و تنگاتنگی بین تجاوز مادی و تجاوز ذهنی و روانی وجود دارد. فرض کنید مشتری یک فروشگاه بدون رعایت نوبت می‌خواهد از فروشگاه خریدی انجام دهد، و این در ظاهر به حریم مادی و موقعیتی افراد در صف تجاوز می‌باشد، ولی تجاوز ذهنی و روانی و شکستن مرزهای ذهنی و تجاوز روانی به افراد داخل صف سخت‌تر و سنگین‌تر خواهد بود و ممکن است آنها را به واکنش بر علیه او وادارد.

بنابراین هر خروج از تعادل بر علیه دیگری ممکن است تجاوز به حریم و ملکیت ذهنی دیگری محسوب شود و واکنش او را به همراه داشته باشد.

جالب است که گاهی از اوقات ممکن است یک نفر احساس کند که به حریم او تجاوز شده است، در حالی که پس از تحقیق و بررسی یا تفکر و تجزیه و تحلیل، متوجه شود که این عمل یا خواسته و گفته فرد، نه تنها تجاوز به حریم و ملکیت ذهنی او نبوده، بلکه جهت تقویت آن حریم نیز بوده است. این احساس تجاوز به حریم ذهنی زمانی پیش می‌آید که دو فرد ممکن است از نظر شرایط سنی، جنسیتی، موقعیتی، خانوادگی و فرهنگی متفاوت باشند.

بنابراین دو نوع تجاوز به حریم افراد وجود دارد

۱ - تجاوز به حریم بیرونی

۲ - تجاوز به حریم درونی (ذهنی)

تجاوز به حریم ملکی بیرونی

از آنجایی که ما انسان‌ها در تعامل و ارتباط و نیازهای متقابل با هم قرار داریم، نقاط تماس و ارتباط و تعامل و تقابل ما نیز بسیار زیاد است، یعنی اگر همین نقاط تماس و تعامل نباشد، زندگی برای ما میسر نخواهد بود و انسان‌ها هرچه قدر هم به حریم‌های یکدیگر تجاوز کنند، باز هم راهی برای صاف‌بندی و مرزبندی حریم مادی و ذهنی خود پیدا کرده، ولی از دایره تعامل و ارتباط جمعی خود بیرون نمی‌روند، زیرا زندگی بدون جمع به دلایل متفاوتی نه برایشان لذت‌بخش است و نه قابل انجام.

منظور از حریم بیرونی، به تمام چیزهای اطلاق می‌شود که یک فرد آنها را از آن خود می‌داند، یعنی یک ملکیت تام برای خود نسبت به آن چیزها قایل است.

فرد ماشین دارد، خانه دارد، خانواده دارد، موقعیت دارد، بدن دارد، فکر دارد، شادی دارد، غم دارد، هوا دارد، مریضی دارد، سلامتی دارد، پول دارد، و هر چیزی که بشود آن را لمس کرد و یا بشود بر زبان آورد و یا حتی فکر کرد، می‌تواند در دایره حریم ملکی بیرونی افراد قرار گیرد.

و این که می‌گوییم حریم ملکی بیرونی، به این معناست که هر فردی، به این حریم تجاوز کند از بیرون این کار را خواهد کرد. به عنوان مثال، اگر تصادف کند، از بیرون به ماشینش برخورد شده است، اگر ناسزا بگوید از دهان یک فرد دیگر که در بیرون ایشان است چنین ناسزایی گفته شده است، اگر هوایش مسموم شود یک عامل بیرونی این تجاوز را انجام داده است.

بنابراین منظور از حریم ملکی بیرونی، شامل هر چیزی است که در خارج

ذهن یک فرد قابل انجام است می‌باشد.

تجاوز به حریم ملکی ذهنی (درونی)

این تجاوز یک تجزیه و تحلیل اختصاصی و فردی است، و به صورت درونی قابل درک می‌باشد و نتیجه این تجزیه و تحلیل به صورت انعکاس درونی و بیرونی قابل انجام می‌باشد و همه رفتارها برگرفته و منبعث از همین تجزیه و تحلیل درونی است.

تجاوز به حریم ملکی بیرونی، مادامی که مورد تجزیه و تحلیل درونی قرار نگرفته و یا به نتیجه نرسیده، نمی‌تواند عنوان تجاوز به خود بگیرد. ولی بعد از این که فرد یک گفته و حرف و یا عمل بیرونی را مورد تجزیه و تحلیل ذهنی قرار داده و به یک نتیجه برسد و آن نتیجه را ملاک رفتار خود در مقابل فرد متجاوز قرار دهد، رفتار او نسبت به فرد متجاوز شکل و انعکاس خواهد یافت.

دفاع فرد در مقابل تجاوز بیرونی، در واقع مواظبت از تجاوز به حریم و مالکیت ذهنی و درونی خود می‌باشد. بنابراین، همواره این تجاوز بیرونی است که به تجاوز درونی تبدیل می‌شود و انعکاس تجزیه و تحلیل فرد به تجاوز درونی است که رفتار او را می‌سازد و از خود بروز می‌دهد.

این تجاوز و تجزیه و تحلیل‌ها و انعکاس رفتارها، ممکن است در یک موضوع خاص و یا در موضوعات متنوع و یا در فرآیند یک موضوع خاص، به تناوب و با صورت‌های متفاوتی شکل گرفته و عمل شود و این امکان وجود دارد که در یک دقیقه خاص چندین تجاوز بیرونی و درونی و رفتار ناشی از آن را باعث گردد.

به عنوان مثال، کسی را در نظر بگیرید که برای گرفتن طلب خود به بدهکار مراجعه کرده و با صدای بلند طلب خود را درخواست می‌کند، حال اگر بدهکار این نحوه درخواست او را تجاوز به حریم بیرونی خود بداند، بلافاصله آن را در ذهن تجزیه و تحلیل کرده و ممکن است به دو صورت عمل نماید، یا از در دوستی و خوش‌اخلاقی وارد شده و به خوبی فیصله می‌دهد و یا این نحوه درخواست او را بی‌ادبی و نشانه تجاوز به حریم مادی و بیرونی خود دانسته و چون موجب ناراحتی او شده آن را حمل به تجاوز ذهنی و روانی خود می‌کند.

بنابراین رفتار او نسبت به طلبکار، رفتار مناسبی نخواهد بود و اگر دوباره طلبکار با بیان یا رفتار دیگری با ایشان برخورد کند و یا درگیری فیزیکی پیدا کنند، این خود تبدیل به تجاوزات دیگری می‌شود که رفتار دیگری را در پی خواهد داشت.

جالب است بدانیم که ممکن است تجاوزات مادی تا حدودی زمان‌بر

باشند ولی تجزیه و تحلیل ذهنی، در آنی از ثانیه قابل انجام است و به همین دلیل خیلی از اوقات ممکن است تجزیه و تحلیل به اشتباه رفته و موجب خساراتی برای صاحب و مالک آن گردد.

مفاهیم بنیادی نظریه

الف: شخصیت

نگاه ما به شخصیت به صورت کامل تر در جای دیگری بالاخص در نظریه غفلت درمانی آمده است ولی آنچه در تبیین این نظریه مورد نیاز می‌باشد به اختصار خواهم آورد.

قبل از این آوردیم که وقتی افراد، تفکرات و احساسات و اعمال فرد یا افراد مقابل را تجاوز به حریم خود، اعم از بیرونی و درونی می‌دانند واکنش انجام می‌دهند و این واکنش در غالب اوقات ممکن است به ضرر خودشان نیز تمام شود.

و اما چرا واکنش صورت می‌گیرد، آیا صرفاً به دلیل این که به حریم او و ملکیت ذهنی او تجاوز شده و صرفاً مفهوم تجاوز او را برانگیخته می‌کند یا چیز دیگری است؟ در اینجا باید گفت، آنچه فرد را به واکنش مثبت یا منفی در مقابل فرد متجاوز وامی‌دارد، شخصیت اصیل و بدون تغییر فرد است، چون در آنی از ثانیه در مقابل عمل دیگران، اعم از مثبت یا منفی واکنش نشان می‌دهد. یعنی اگر یک کسی اعم از این که غریبه یا آشنا باشد حرفی بزند یا کاری کند که موجب گردد که او مجبور به واکنش شود، همه این فرآیند توسط قوه تجزیه و تحلیل فرد با سرعت هرچه تمام‌تر مورد بررسی قرار گرفته و همزمان با آن حکم رفتاری آن نیز صادر می‌شود.

و اما این نظریه نهایت تلاش خود را می‌کند که نگذارد فرد وارد بحث تجزیه و تحلیل شود و قبل از این که وارد تجزیه و تحلیل ذهنی شده و حکم آن را صادر نماید، با راهکارهایی که مخصوص این نظریه پیشگیرانه است، فرصت پیش آمدن تجزیه و تحلیل عمیق از فرد گرفته شود تا اگر مضراتی در ادامه آن رفتار وجود داشته باشد دامن او را نگیرد.

در واقع شخص با محافظت از حریم ملکی درونی خود، محافظت از شخصیت اصیل خود را انجام می‌دهد و نمی‌خواهد این شخصیت خدشه ببیند و از آنجایی که شخصیت اصیل افراد تغییرناپذیر می‌باشد، ورود و تجاوز به این حریم برای او دردناک بوده و درد ناشی از این تجاوز او را وادار می‌کند که واکنش منفی از خود نشان دهد.

بنابراین هر واکنشی که سریع و بدون مکث باشد، منبعث از شخصیت اصیل و ثابت فرد بوده و هر واکنشی که با صبر و تامل باشد این امکان را دارد که از شخصیت نمایشی افراد صادر شود و همان‌گونه که در جای خود گفته‌ایم، هر فرد فقط یک شخصیت اصیل دارد، در حالی که شخصیت نمایشی می‌تواند در هر موقعیتی تغییر کند.

بنابراین با توجه به این مطالب باید گفت که این شخصیت اصیل است که مورد تجاوز قرار می‌گیرد و تجاوز به شخصیت یعنی تجاوز به کل وجود فرد، یعنی تجاوز به هستی فرد، یعنی تجاوز به خودیت فرد، یعنی تجاوز به همه شناخت‌ها و اعتبار فرد.

و چون همه این موارد که در قالب شخصیت اصیل فرد جای گرفته است، کاملاً مورد احترام و اعتبار صاحب آن است و تجاوز به این حریم را مساوی با هستی و نیستی خود می‌داند، به همین دلیل در مقابل تجاوز،

موضعی سخت و محکم می‌گیرد و با واکنش گفتاری یا رفتاری و عملی خویش به او می‌فهماند که ورود به این حریم ممنوع بوده و این حریم برای همیشه قرار است شخصی و دست‌نخورده باقی بماند.

ب: ماهیت انسان

همان‌گونه که در نظریه غفلت درمانی نیز آورده‌ایم، یکی از صفاتی که انسان دارد عجز و شتاب‌زدگی او است، گویی این انسان قرار است با شتاب و بدون توقف به هر چیزی که همین حالا در ذهن او است می‌خواهد برسد، اگرچه شرایط آن فراهم نبوده و زمان آن نیز نرسیده باشد و چون چاره رسیدن به آن در این لحظه ممکن نیست، با ناراحتی و سختی برنامه‌ریزی کرده که لااقل در وقت خود به آن برسد.

و این عجله که جزء خمیرمایه شخصیتی انسان است اگرچه در غالب اوقات به کار او می‌آید ولی می‌تواند مقدمات بعضی از مضرات را نیز برای او ایجاد نماید.

انسان اهل تفکر و خیال است، تخیل همواره در پرواز بوده و سرعت دارد، عجله داشته و عجز است و انسان را به هر وادی ممکن و غیرممکن می‌کشاند.

خوب انسان محدود به پیروی از دو نوع قانون است، یکی قوانین مادی و طبیعی که بیشتر جسم از آن بهره‌مند می‌گردد و دیگری قوانین روحی روانی که صرفاً مربوط به روان انسان است. هر چه مربوط به تفکر و تخیل است در دایره قوانین روحی روانی است و از فرق‌های اساسی این قوانین با قوانین مادی، سیال بودن، انعطاف‌پذیری، امکان کامل و... می‌باشد.

در قوانین روحی روانی چیزی به اسم محال وجود ندارد، در این قوانین همه چیز شدنی است، به عنوان مثال شخصی در خواب می‌بیند که مثلاً تصادف کرده و بدنش قطعه قطعه شده است، بعد می‌رود سرش را از گوشه‌ای پیدا کرده و بر روی گردنش گذاشته و دیگر اعضایش نیز بهم چسبیده و او را راه می‌اندازند، آیا در غیر خواب و خیال و در زندگی مادی چنین چیزی شدنی است؟ یکی از مشکلاتی که برای انسان رخ می‌دهد این است که گاهی این قوانین را با هم خلط می‌کند و مثلاً می‌خواهد جسم خود را با قوانین روان خود برای رسیدن به اهدافش همراه کند، که در این صورت چون جسم نمی‌تواند از قوانین روان استفاده کند، بر روی زمین می‌ماند.

جالب است گفته شود که بین این قوانین ارتباط یکطرفه وجود دارد یعنی قوانین روحی روانی چون هیچ محدودیتی ندارند، قوانین مادی را نیز شامل می‌شوند، ولی برعکس آن شدنی نیست.

خوب حال اگر روزی انسان بتواند این حلقه اتصال را پیدا کند، یعنی بتواند جسم را به همراه قوه خیال خود به پرواز درآورد، دیگر پس از آن نیاز به تعجیل در امورات خود ندارد، زیرا همه چیز را قابل دسترس می‌بیند. اگرچه این مطلب دور از ذهن است ولی نمی‌شود آن را مطرح نکرد، زیرا این بشر به خیلی از چیزها لباس باور پوشانده است، این نیز ممکن است یکی از مهم‌ترین آنها باشد.

بنابراین چون انسان توسط افکار و قوه خیال خود همواره در سرعت و جابجایی و رسیدن و سر زدن و... می‌باشد و آنها را دست یافتنی دیده است، وقتی در دنیای واقعی سراغ بعضی از آنها می‌رود، می‌بیند که قوانین آنها با قوانین خودش در تضاد است و باز دنبال چاره می‌گردد و این انسان برای

رسیدن عجله می‌کند، چرا که گویی آنها را می‌بیند و دستش را دراز می‌کند ولی دستش آنها را لمس نمی‌کند، از این جهت همواره در تب و تاب رسیدن و لمس کردن تفکرات و وهمیات و خیالات خود می‌باشد و یکی از جاهایی که این عجله برای او گرفتاری درست می‌کند همین است که برای به دست آوردن موارد و امور دنیوی خود که دست یافتنی است عجله بیش از حدی دارد و آنها را با قوانین تخیل اشتباه می‌گیرد، به همین دلیل به سختی افتاده و موجب ناراحتی و بی‌حوصلگی او می‌شود.

او آنقدر عجله دارد که می‌گوید، ای کاش همان‌گونه که من فکر و خیال می‌کنم، به همین سرعت هم به اهداف زمینی و مادی خود می‌رسیدم و این فعلاً برای او میسر نیست و این عجله همواره همراه او خواهد بود و در غالب اوقات نیز موجبات اذیت و ایذاء او را فراهم می‌کند.

ج: مفهوم پیشگیری

منظور از پیشگیری این است، چیزی که وقوع یا انجام آن مضر است، پیش نیاید، یا کاری صورت گیرد که از وقوع آن ممانعت گردد. در پیشگیری زمان و نحوه انجام پیشگیری مهم‌ترین عوامل می‌باشند.

تعریف پیشگیری: به گفتار یا عملی گفته می‌شود که مانع بروز خسارت یا ضایعه‌ای برای فرد یا افراد می‌شود.

اهمیت پیشگیری: همان‌گونه که گفته شد، پیشگیری موضوعی مهم می‌باشد زیرا مانع از خسارت و ضایعه برای فرد یا افراد می‌شود. به عنوان مثال وقتی با علم به این که اگر وارد یک مشاجره بشویم عواقب ناگواری خواهد داشت با تصمیم به موقع و درست می‌توانیم از وقوع آن و یا از عواقب زیاد آن

بکاهیم.

پیشگیری یک تغییر مسیر می‌باشد، یعنی هر واقعه‌ای که قرار است اتفاق بیفتد، اگر آن واقعه به موقع رصد شود و فرد در تجزیه و تحلیل خود به عمق آن پی ببرد و از حالا برای آن برنامه داشته باشد، گویی مسیر آن را تغییر داده است و در واقع همین‌گونه نیز می‌باشد. مثل این که، هر ساله از کوهی که نزدیک یک شهر می‌باشد آب سرازیر شود و به صورت سیل خساراتی وارد آورد ولی امسال تابستان جهت پیشگیری از سیل آینده، مسیر آب را مشخص کنند که در صورت سیل به شهر هیچ خسارتی نزنند و به مسیر خود ادامه دهد، و این از ویژگی‌های پیشگیری می‌باشد.

مثالی دیگر، شما در یک اتوبان با اتومبیل خود با سرعت در حرکت هستید، همان‌گونه که به جلو نگاه می‌کنید می‌بینید که ماشین‌های جلویی شما با هم تصادف کرده‌اند و جاده بسته شده است و شما نیز چند ثانیه بیشتر با آنها فاصله ندارید. پیشگیری برای وقوع تصادف برای شما رصد قبلی شما و همچنین ترمز به موقع و چگونگی ترمز گرفتن شماست که ماشین به خوبی کنترل شده و موجب تصادف و خسارت نشود.

انتظار از پیشگیری یا هدف

مهم‌ترین انتظار و هدف ما از اجرای این نظریه این است که فرد به موقع و درست فکر یا عمل کرده و مانع انجام و وقوع کاری شود که به واقع خود نیز به دنبال آن نبوده، بلکه شرایط آن را ایجاد کرده است، زیرا در خیلی از مواقع ما کاری را می‌کنیم که خودمان هم در شرایط عادی آن را قبول نداریم. مثل این که بین دو نفر مشاجره‌ای صورت می‌گیرد و یکی از آن دو موجب قتل دیگری می‌شود. در حالی که اگر اینجا پیشگیری صورت می‌گرفت یا

مشاجره‌ای پیش نمی‌آمد و یا حتی اگر اتفاقی هم می‌افتاد، شدت آن به این اندازه نبود.

زندگی ما واقعیتی ملموس و بسیار جدی می‌باشد که هر لحظه آن، آبستن حادثه، واقعه، بحران یا موضوع مربوط به خود است، به همین جهت در هر لحظه از آن باید انتظار اتفاق خاص و عجیبی را داشته باشیم و اگر این آمادگی در ما نباشد، در برابر یکی از این وقایع ممکن است عنان از کف داده و صبر و حوصله لازم را بخرج نداده و موجب خساراتی برای خود، خانواده یا جامعه گردیم.

بنابراین می‌خواهیم فرد را مسلح به قدرتی کنیم که هرگاه زمان استفاده از این قدرت یا سلاح پیش آمد به عنوان پیشگیری جهت مانع شدن و ورود و تجاوز دشمن آن را به کار گیرد و مانع از خسارتی شود که قرار است دشمن بر او وارد نماید.

و منظور ما در اینجا از دشمن به همه بیماری‌ها، مشکلات جسمی و روانی و هر چیزی که می‌تواند آرامش فرد را به هم بریزد گفته می‌شود. بنابراین این نظریه به دنبال این است که با حربه کاری پیشگیری، از وقوع مسایل و حوادثی که برای جسم و روان فرد مضر می‌باشد جلوگیری نماید.

فواید این نظریه

- ۱ - تقویت اراده
- ۲ - جرأت مندی و ابراز وجود
- ۳ - افزایش عزت و اعتماد به نفس
- ۴ - استفاده به موقع از منافع پیشگیری

۵ - مصون ماندن از صدمات احتمالی

فرآیند پیشگیری

اطلاعات فرد

برای این که فرد بتواند و بخواهد به موقع و هنگام مقتضی از پیشگیری استفاده نماید، نیازمند اطلاعات قبلی می‌باشد و این اطلاعات معمولاً از ۷ سالگی تا پایان عمر در پیش افراد به درجات متفاوت موجود است.

نکته

این اطلاعات مربوط به گذشته بوده و در تجربه و آگاهی فرد موجود می‌باشد و هر روز نیز ممکن است اطلاعات جدیدی بر روی آنها افزوده گردد.

منابع اطلاعات فرد (پشتوانه اطلاعاتی)

۱ - ارزش‌های خانوادگی

کودک از بدو تولد در خانواده با یک سری از بایدها و نبایدها عادت کرده است و نسبت به آنها خو گرفته و گذشته از این که این ارزش‌های خانوادگی برای او مفید بوده یا نباشند یا او آنها را قبول داشته یا نداشته باشد، همه آنها را درونی کرده است.

۲ - تجربیات

هر فرد انسانی در زندگی خود هر لحظه مطلبی را فرا گرفته و به معلومات خود اضافه می‌کند و هر چیزی که از همین لحظه گذشت، تبدیل به گذشته فرد می‌شود. خوب تمام این گذشته جزء معلومات فرد محسوب

می‌شوند که می‌تواند در وقت مقتضی از آنها استفاده نماید.

۳ - هنجارهای اجتماعی و عرفی

اجتماع و عرف هم یک سری ارزش‌ها و هنجارهایی را به فرد می‌آموزند که آنها نیز، جزء تجربه و اطلاعات او قرار گرفته و رفته رفته پشتوانه معلومات او را غنی تر می‌کنند.

۴ - قوانین حقوقی

مواد قانونی، احکام قضایی، رویه قضایی و هر آنچه مربوط به محکمه و دادگاه و پلیس و پیرامون احکام قضایی است نیز، جزئی از پشتوانه‌های معلوماتی فرد را تشکیل می‌دهد.

۵ - نگرش و جریانات سیاسی

مردم در جامعه مردم‌سالاری که از دموکراسی برخوردار است، به نقش خود در قبال جریانات سیاسی و حکومت نیز واقف بوده و اطلاعاتی کسب می‌کنند که می‌تواند در هنگام و زمان‌های خاصی از آن اطلاعات به نفع خود و جامعه بهره گیرند، مثل زمان انتخابات.

۶ - اطلاعات علمی در مورد جسم و روان خود

این اطلاعات نیز از آن نوع اطلاعاتی است که خیلی می‌تواند در این نظریه و بکارگیری به موقع آن برای افراد ذی‌نفع باشد مثل مسواک زدن برای جسم (دندان) و مدیتیشن برای روان (آرامش روانی) و...

۷ - اطلاعاتی در مورد خود، جنسیت، همسر، خانواده، کودک

این نوع اطلاعات که بیشتر در محیط خانه و خانواده به کار می‌آید، یکی از کلیدی‌ترین اطلاعاتی است که مورد نیاز فرد می‌باشد و در این رابطه،

اطلاعاتی از قبل در تجربه داشته و یا به صورت علمی کسب کرده است. به این ترتیب، اطلاعات هفت‌گانه‌ای که ذکر گردید، اطلاعاتی است که پشتوانه فرد قرار گرفته تا تصمیمات خود را بموقع و بجا و در مطابقت با آنها بگیرد.

چگونگی بکارگیری این اطلاعات

هرگاه فرد به فکر یا موضوع و یا عملی برخورد کرد که نیاز به واکنش او دارد، خارج از این موارد هفت‌گانه نخواهد بود و چون این اطلاعات در پیش او موجود است، او تصمیم و عملی کردن اراده خود را در مطابقت با همین پشتوانه‌های ارزشی و قبلی خود اتخاذ خواهد کرد.

باید گفت که غالب این موارد هفت‌گانه از جایی به جایی دیگر متفاوت خواهد بود، مثلاً ارزش‌ها و هنجارها در یک کشور و فرهنگ با کشور دیگر متفاوت خواهند بود، مثل این که در یک جا ممکن است سلام همزمان با دست دادن باشد ولی در جایی دیگر این گونه نباشد و یا در احکام قضایی یک کشور ممکن است برای یک جرم مشترک با یک کشور دیگر تفاوت‌هایی وجود داشته باشد.

سه نکته

نکته ۱

ملاک اصلی در پشتوانه بودن معلومات برای هر فرد، آن موارد هفت‌گانه‌ای است که مربوط به سرزمین و ارزش‌های درونی شده خودش می‌باشد.

نکته ۲

این پشتوانه‌های اطلاعاتی، صرفاً ذهنی بوده و در این نظریه به پشتوانه‌های احتمالی بیرونی توجهی نمی‌شود، زیرا هنگامی که فرد در یک لحظه خاص می‌خواهد تصمیم بگیرد، این فکر و ذهن اوست که به یاری او می‌آید نه چیز دیگر.

نکته ۳

هر فردی این اطلاعات را به گونه‌ای به دست آورده، و ممکن است بعضی از این اطلاعات را قبول نداشته باشد ولی از آنجایی که آنها را درونی کرده و می‌داند که اگر به آن عمل نکند ممکن است برایش مضر باشد، در وقت مقتضی می‌تواند از آنها بهره لازم را ببرد. مثل این که ممکن است کسی اعتقاد به چراغ قرمز نداشته باشد ولی با پشتوانه اطلاعاتی که در مورد قانون عبور از چراغ قرمز دارد، جرأت رد شدن از آن را به واسطه جریمه و یا بدسابقه شدن در رانندگی به خود نمی‌دهد.

بنابراین تمام اطلاعاتی که فرد از منابع هفت‌گانه کسب می‌کند، گذشته از آن که آنها را قبول کرده یا نه، جزء پشتوانه اطلاعاتی او محسوب شده و این نظریه برای پیشگیری از مسایل مشکل‌آفرین، فرد را به سراغ همین پشتوانه‌های ارزشمند ذهنی او خواهد فرستاد.

مفاهیم: شروع، پایان، آنی، ناگهانی

قبل از این که وارد تعریف و توصیف مفاهیم فوق شویم، باید گفت که این مفاهیم شاکله اصلی و ستون فقرات این نظریه پیشگیرانه می باشد و این نظریه با عمل به این مفاهیم شکل و صورت می یابد و می تواند فرد را در مقابل مشکلات و گرفتاری ها و امراض و... واکسینه کرده و او را از ورود و غرق در موضوعاتی که برای خود و دیگران مضر می باشد مانع گردد.

مفهوم شروع

شروع، آغاز یک تفکر یا آغاز انجام یک کاری می باشد، این شروع همان آغاز و شروعی است که ما روزانه بارها و بارها اراده کرده و کاری را آغاز می کنیم.

آغاز مبهم است، یعنی ما از نتیجه آن بی خبریم. شروع، آغازی بی انجام یا لاقفل مبهم است و از این جهت مبهم است که فرد هنوز در ابتدای تفکر و یا انجام یک عمل قرار دارد و معلوم نیست بتواند تا پایان، آن مسیر را آن گونه که قصد داشته است ادامه داده و نتیجه از پیش تعیین شده را بگیرد.

با توجه به این که نتیجه شروع در ابتدا مشخص نیست دو حالت پیدا خواهد کرد.

۱ - شروع با نتیجه خوش و مفید

۲ - شروع با نتیجه مبهم و مضر

در فرآیند پیشگیری از این پس پشته‌های اطلاعاتی فرد، قدم به قدم به

کمک او خواهد آمد و او را در انجام یا عدم انجام و یا شروع یا عدم شروع یک کاری همراهی خواهند کرد.

نتیجه خوش و مفید

ما به آن نتایجی خوش و مفید می‌گوییم که پس از شروع و در آخر، احساس رضایت و آرامش و سلامت را برای فرد به ارمغان بیاورد، و او به سلامت جسمی و روانی خود رسیده یا نزدیک شود، و این شروع، سلامت او را تأمین یا تضمین نماید.

در این نظریه ما به دنبال این هستیم که این شروع را، که به دنبال آن نتیجه خوش و مفیدی وجود دارد، ترویج دهیم. مثل مسواک زدن که فرد، خود می‌داند که مسواک زدن مفید است، بنابراین در وقت مشخص به آن ترتیبی که خواهیم گفت بلند شده و شروع به مسواک زدن می‌کند.

نتیجه مبهم و مضر

این نتیجه در مقابل نتیجه خوش و مفید می‌باشد و پس از این که فرد شروع را اراده کرد، حالا دیگر نتیجه در هاله‌ای از ابهام می‌باشد و از آنجایی که فرد مدیریت لازم را در فضای ابهام و نامشخص نمی‌تواند به درستی انجام دهد، این نتیجه می‌تواند عکس هدفی باشد که خود فرد شروع‌کننده از آن انتظار داشته است.

به عنوان مثال یک زن و شوهری که در یک موضوعی شروع به مشاجره می‌کنند، این شروع مشخص است که اگر ادامه پیدا کند آنها را به وادی دیگری خواهد برد که خود آنها نیز در ابتدا فکر آن را نمی‌کردند، ما برای این که این شروع که دارای انجام و نتیجه غیرمفیدی می‌باشد به سرانجام بد و غیرمفید

خود نرسد، در همان آغاز، پایانی برایش در نظر گرفته‌ایم که با راهکارهایی در ادامه خواهد آمد.

مفهوم پایان

همان‌گونه که گفته شد این پایان، پایان یک شروع غیرمفید و مضر می‌باشد و درست بلافاصله پس از شروع اتفاق می‌افتد، زیرا گاهی یک تفکر یا عمل اراده شده آنقدر حواشی پیدا می‌کند که از کنترل خارج می‌شود و به زعم من بهتر است زمان این پایان، درست در ابتدای شروع و تقریباً همزمان با آن باشد.

فرد و پشتوانه‌های اطلاعاتی

شروع انجام یک کار اعم از این که گفتاری باشد یا عملی و یا پایان دادن به یک شروع غیرمفید، نیازمند پشتوانه اطلاعاتی و معلوماتی می‌باشد که صرفاً در ذهن هر فردی با درجات و گوناگونی و تنوع خاصی وجود دارد، که قبلاً با عنوان پشتوانه‌های اطلاعاتی هفت‌گانه از آنها نام برده‌ایم.

خوب منظور این است که چون فرد برای این که یک فکر یا عمل را بتواند انجام دهد و بخواهد از آن نتیجه‌ای بگیرد، نیازمند به یک سری اطلاعات می‌باشد و چون ممکن است در یک لحظه خاص و شرایط غیرعادی چنین شروع یا پایانی مورد نیاز باشد، بهترین و نزدیک‌ترین جایی که فرد می‌تواند به آن مراجعه کرده و برای شروع یا پایان آن شروع از آن کسب تکلیف کند، همین پشتوانه‌های اطلاعاتی او بوده که صرفاً در ذهن و حافظه خود اوست.

بهترین دستور

مغز سالم که عقل سالم را تولید می‌کند، همواره قبل و همزمان با شروع یک اراده، بهترین، سالم‌ترین و امن‌ترین دستور را صادر می‌کند. البته ناگفته نماند که این دستور مطابق با همان پشتوانه‌های اطلاعاتی خود فرد می‌باشد و قبلاً متذکر شدیم که ممکن است این دستور با توجه به پشتوانه‌های اطلاعاتی هر فردی متفاوت باشد.

ولی روی هم رفته با توجه به این که همه ارزش‌ها و هنجارها و قوانین مختلف و تجربیات گذشته، جهت سلامت جسم و روان فرد ایجاد شده‌اند، نتیجه همه آنها خوب و مفید و خوش خواهد بود و فقط در چگونگی و شکل اجرای دستور ممکن است متفاوت عمل کنند. مثل این که اگر دو نفر در ازدحام خیابان به هم برخورد کنند، یکی به دیگری بگوید ببخشید متوجه نشدم و دیگری بگوید لطفاً جلوی تان را نگاه کنید. حال اگر هر دو، این دستور ذهنی را با مهربانی به یکدیگر بگویند هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و این نحوه برخورد با توجه به رجوع این افراد به تجربیات گذشته و ارزش‌های فرهنگی منزل و جامعه می‌باشد که صرفاً در حافظه آنها بوده و با رجوع به آن، به درستی می‌توانند رفتار خود را به نحوی که برای هر دو طرف رضایت‌بخش باشد مدیریت کنند.

بنابراین با توجه به این که تمام جزئیات زندگی ما در زیر مجموعه این اطلاعات هفتگانه مفید و مورد نیاز قرار دارد، چه خوب که افراد برای هر عمل یا اراده‌ای که می‌کنند، به این پشتوانه‌های اطلاعاتی و مفید خود توجه و تمرکز داشته باشند.

زمان استفاده از پشتوانه‌های اطلاعاتی

این اطلاعات در فایل‌های مربوطه ذهنی، طبقه‌بندی شده و تقریباً ثابت و بدون تغییر و بدون حرکت می‌باشند و فقط هنگامی که موضوعی مربوط به هر یک از این اطلاعات پیش می‌آید، فایل مربوطه به صورت خودکار از جای خود حرکت کرده و در نزدیک‌ترین جایی که برای خود فرد قابل دسترس باشد قرار می‌گیرد.

حالا این خود فرد است که باید چگونگی رجوع و مقدار استفاده از آن اطلاعات را مشخص نماید. زیرا اطلاعات مربوطه اعلام آمادگی و همکاری و یا حتی دستور درست و واقعی انجام آن فکر یا عمل را نیز به او می‌دهد، ولی نحوه بکارگیری دستور از عهده آن اطلاعات خارج است و به دستور و فرماندهی مغز بستگی دارد و در اینجا نوع شخصیت فرد اعم از این که شخصیت اصیل یا نمایشی باشد در چگونگی انجام آن فکر یا عمل متفاوت و موثر خواهد بود. و معمولاً شخصیت‌های اصیل عنایت بیشتری به این پشتوانه‌های اطلاعاتی خود داشته و استفاده بیشتری از آنها جهت سلامت جسم و روان خود می‌کنند.

بنابراین، با توجه به آنچه گفته شد، این اطلاعات هفت‌گانه ذهنی را همه مردم دارند، ولی در زمان استفاده معمولاً به یک صورت عمل نمی‌کنند. من بر این عقیده‌ام که هنگام اجرای دستور شروع یا پایان، درست در هنگام شروع و یا حتی کمی قبل از شروع می‌باشد، زیرا بعد از شروع ممکن است حواشی ایجاد شده مانع از این شود که فرد بتواند برای هر دستوری به اطلاعات ذهنی خود مراجعه کرده و دستور لازم را برای انجام بگیرد و ممکن است در فضای

مبهم و غیرمفید و غبار آلود بماند و بر علیه خود یا دیگران اعمال مضر و خسارت بار انجام دهد.

قصد ما این است که خود فرد در ابتدا بداند که چه می‌کند و چگونه باید مدیریت کند و از این مدیریت خود اطمینان داشته باشد و هر لحظه که احساس کند ممکن است این مدیریت او به نتیجه غیرمفید بینجامد، باید در همان نقطه آن را پایان دهد، که در ادامه چگونگی پایان دادن به آن خواهد آمد.

مفهوم آنی

گاهی برای این که عملی به خوبی نتیجه دهد، عامل زمان نقش مهمی در نتیجه آن دارد و در این نظریه پیشگیرانه دو مفهوم آنی و ناگهانی مفاهیمی هستند بسیار کلیدی و کاربردی و اگر همان‌گونه که تبیین می‌شود، عمل گردد، بهترین نتیجه مورد دلخواه به دست خواهد آمد.

منظور از آنی، یک لحظه خاصی از زمان بوده که ممکن است حتی کمتر از یک ثانیه باشد، چون یک آن (نون ساکن)، یک نقطه کوچک در زمان است. آن (نون ساکن)، شکار یک لحظه، جهت گرفتن یک نتیجه مورد دلخواه از آن لحظه می‌باشد.

ارزش یک لحظه فقط در همان یک لحظه و فقط در جای خودش می‌باشد و گرنه این لحظات یکی پس از دیگری آمده و زمان طویل را می‌سازند.

بنابراین اگر می‌گوییم شروع آنی یا پایان آنی، منظور ما این است که اگر تفکر، موضوع یا عملی خوب و مفید به حال فرد و دیگران می‌باشد به صورت آنی و همان لحظه شروع کند و از منافع آن بهره‌مند گردد و اگر برعکس آن

است، بلافاصله و درست در هنگام شروع و در یک لحظه و آن، آن را پایان دهد تا از مضرات و خسارات آن در امان بماند.

مفهوم ناگهانی

در مفهوم آتی ما با عامل زمان سر و کار داشتیم یعنی اینکه در چه نقطه‌ای از زمان، یک تفکر و اراده و یا عمل را شروع یا پایان دهیم. اما در مفهوم ناگهانی، نحوه اجرای این شروع و پایان در نظر است، زیرا ممکن است ما یک عملی را در وقت خود شروع یا پایان دهیم ولی از همه منافع آن بهره‌مند نگردیم و یا همه حواشی آن را نتوانیم از بین ببریم. ولی هنگامی که یک عمل خوب و مفید، درست در لحظه مناسب با یک نحوه خاص که ما به آن حرکت ناگهانی می‌گوییم شروع شود، منافع خاص و بی‌بدیل خود را بدنبال خواهد آورد. چگونگی و نحوه عمل ناگهانی شاهکار اصلی این نظریه بوده و متمایز می‌باشد.

امیدواری اصلی ما در این نظریه و بکارگیری آن این است، هنگامی که فرد با توجه به پشتوانه‌های هفت‌گانه اطلاعاتی خود، یک عملی را خوب و مفید تشخیص می‌دهد، همان لحظه و بدون فوت وقت با یک حرکت سریع و ناگهانی باید به خود نهیب زده و از جای خود پریده و شروع به انجام آن نماید و اگر با توجه به همان پشتوانه، عاقبت موضوع یا کار شروع شده را مُضر می‌بیند، در یک آن و به طور ناگهانی آن موضوع و آن عمل را پایان دهد، به گونه‌ای که گویی اصلاً اتفاقی نیفتاده است.

بنابراین آنچه این نظریه را یک نظریه پیشگیرانه کرده است، بهترین

استفاده از لحظه با شرایط عملی خاص می‌باشد.

این نظریه علیرغم اینکه حاوی چندین مفهوم قابل تبیین می‌باشد ولی بسادگی می‌توان آن را در قالب یک جلسه یا کارگاه آموزشی به افراد آموزش داد و افراد و خانواده‌ها را بصورت کاربردی، خودکنترل کرده تا از منافع جسمی و روانی بی‌شمار آن بهره‌مند گردند.

من این نظریه را بارها به افراد و خانواده‌ها آموزش داده و نتایج حیرت‌انگیزی نیز به دست آورده‌ام. به عنوان مثال در یک جلسه به صورت خلاصه، آن را به یک خانم که با شوهرش مشکل داشت آموزش دادم، ایشان پس از یک هفته که دوباره مراجعه کرده بود، چند دفعه از من تشکر کرد و می‌گفت که چندین بار در موضوع شروع و چندین بار در موضوع پایان نظریه را بکار گرفته‌ام و در طول این هفته هیچ موضوعی نتوانسته است سلامت روان مرا به هم بریزد.

ایشان می‌گفت وقتی می‌دیدم و می‌فهمیدم که الان وقت محبت کردن است، بلافاصله با یک حرکت ناگهانی از جا پریده و می‌رفتم شروع به محبت و نوازش می‌کردم، یا هنگامی که شوهرم از سر کار برمی‌گشت، چون می‌دانستم که خسته و کوفته است، بلافاصله و در یک آن به استقبالش می‌رفتم و پس از سلام و احوال‌پرسی و گرفتن کیف او، مقداری نیز نوازش کلامی کرده و حال خوشی را برای خود و شوهرم ایجاد می‌کردم.

و هرگاه مسئله نازاحت‌کننده‌ای در طی شبانه‌روز پیش می‌آمد و من می‌دانستم که اگر ادامه پیدا کند به جنجال و یا جای باریکی کشیده می‌شود، با توجه و به کارگیری این نظریه، بلافاصله و در یک آن و به طور ناگهانی از آن موضوع خارج می‌شدم، به همین دلیل چون آن موضوع ادامه پیدا نمی‌کرد،

شرایط به حالت اول و شفاف و خوب برمی‌گشت و نرمال می‌شد و از مضرات آن دوری می‌کردم و بعد می‌دیدم که این کار حتی، محبت را نیز در بین ما افزایش می‌دهد.

یا آقای دانشجویی که می‌گفت نمی‌دانم چرا برای مطالعه خیلی کسل و تنبل رفتار می‌کنم و نمی‌توانم مطالعه را به طور جدی شروع نمایم. پس از این که این نظریه به او آموزش داده شد، در مراجعه بعدی برای تشکر به من می‌گفت که این نظریه گویی برای آدم‌های کسل و تنبل گفته شده است، زیرا من به راحتی کسالت و تنبلی را کناری گذاشته‌ام و به صورت منظم مطالعه را همان‌گونه که قابل انتظار می‌باشد، انجام می‌دهم.

چند سؤال

از آنجایی که ممکن است این نظریه به واسطه جدید بودن سئوالاتی را برای مخاطب یا محققین ایجاد نماید، پیشاپیش به چند نمونه از آنها پاسخ می‌دهیم.

۱ - سؤال، آیا این نظریه برای بیماری‌های جسمی هم حالت پیشگیرانه دارد و یا صرفاً برای بیماری‌ها و مشکلات روانی است؟

این نظریه یک نگاه دوگانه ی پیشگیرانه و بسیار گسترده برای همه موضوعات و همه امراض اعم از جسمی و روانی دارد و هر دوی جسم و روان کاملاً در حیطه این نظریه قرار می‌گیرند، زیرا پشتوانه‌های اطلاعاتی هفت‌گانه افراد، در همهٔ زمینه‌های جسمی و روانی می‌باشد. مثل این که چون سلام دادن چیز خوبی است بلافاصله سلام می‌دهیم و یا چون پرخوری چیز بدی است و برای دستگاه گوارش مضر است، به محض این که احساس کفایت در خوردن غذا کردیم، همان جا و در همان لحظه و به صورت ناگهانی

از غذا خوردن دست می‌کشیم تا به مضرات آن که حداقل دل درد و بعد هم مشکلات دیگر است گرفتار نشویم.

۲ - سؤال، فرق این نظریه با گفته‌های قبلی و تجربیات خودمان در مورد این که به ما گفته‌اند، کار خوب را باید انجام داد، یا کار امروز را به فردا نگذاریم، یا سراغ کار مُضر نرویم چیست؟

تفاوت اساسی این نظریه با آن گفته‌ها در نحوه اجرا و کاربردی کردن آن است، یعنی مهم‌ترین تفاوت نه در خود شروع و پایان، بلکه در ناگهانی بودن و نحوه انجام این شروع و پایان است. مثلاً وقتی می‌خواهیم چیزی را شروع کرده و یا به چیزی پایان دهیم،

اولاً، همین که فهمیدیم این کار خوب و مفید و یا مضر و بدعاقبت می‌باشد، بدون این که بخواهیم خیلی روی آن فکر کنیم و یا به حواشی آن توجه نماییم، بلافاصله باید شروع کرده یا پایان دهیم.

ثانیاً، نحوه شروع و پایان که مهم‌ترین نکته این نظریه می‌باشد این است که فرد، برای شروع و پایان، درست در نزدیکترین و مناسب‌ترین لحظه، یک تکان به خود داده یا یک نهیب به خودش می‌زند و آن کار را با یک انرژی مضاعف ایجاد شده در بدن شروع کرده یا پایان می‌دهد. مثل این که اگر نشسته باشد و بخواهد کاری را که زمان و لحظه شروع آن است انجام دهد، بلافاصله دست‌هایش را به زمین یا صندلی می‌کوبد و خود را برای بلند شدن با یک انرژی زیاد به حرکت درمی‌آورد و مستقیم سراغ شروع آن کار مفید می‌رود و در مورد پایان یک کار مُضر نیز از همین انرژی به صورت دیگر و ناگهانی در متوقف کردن آن کمک می‌گیرد. پاسخ این سؤال در جلسه آموزشی به نحو عملی و بهتری قابل تبیین است.

- ۳ - سؤال، اگر فکر یا موضوعی باشد که انجام یا عدم انجام آن خیلی مهم بوده ولی زمان آن فرا نرسیده باشد، این نظریه چگونه می‌تواند به ما کمک نماید؟
 اولاً این نظریه، بهترین نتیجه را در یک لحظه و آن می‌دهد، زیرا ما در لحظه زندگی می‌کنیم و خوش‌بختی و بدبختی ما ممکن است در یک لحظه اتفاق بیفتد.
 ثانیاً، اگر موضوع مهمی باشد که مثلاً فردا باید انجام گیرد، ما می‌توانیم تصمیم یا اراده انجام یا عدم انجام آن موضوع را در این لحظه با همان شدت و کیفیت گرفته ولی برای نحوه انجام یا عدم انجام آن تا وقت مقتضی صبر کرده و در زمان خود، درست با همان کیفیت گفته شده عمل نماییم.
- ۴ - سؤال، شما مدعی شده‌اید که این نظریه پیشگیرانه می‌تواند اراده، جرأت‌مندی، عزت و اعتماد به نفس افراد را افزایش دهد، این چگونه شدنی خواهد بود؟
 با عنایت به این که در این نظریه پیشگیرانه، قبل از این که موضوع مفید و لذت‌بخشی شروع شود و یا حادثه ناگواری اتفاق بیفتد، ما جهت این که از منافع موارد خوب استفاده کرده و یا از خسارات و مشکلات موارد مضر دوری کرده باشیم، خود به سراغ آنها رفته و نحوه اجرای آنها را مدیریت می‌کنیم و در این مدیریت، زمان و لحظه و چگونگی و نحوه اجرا که نهیب ناگهانی به خود می‌باشد، یک سختی و مقاومت جسمی و ذهنی بوجود می‌آورد. مثل اینکه ما خسته بوده و حال بلند شدن و مسواک زدن را نداشته باشیم، ولی با بکارگیری شروع و آن کیفیت خاص بر علیه این خستگی حرکت کرده و به نتیجه خوب مسواک زدن می‌رسیم و گویی با خستگی و تنبلی مبارزه کرده‌ایم و یا در موارد مضر، وقتی می‌دانیم عاقبت این کاری که شروع شده است مضر می‌باشد، درست در همان ابتدا پایان می‌دهیم، و این بر خلاف اراده ی قبلی ما که برای شروع آن داشته‌ایم می‌باشد و سختی و فشار زیادی را به ما وارد خواهد کرد،

زیرا گویی با شخصیت اصیل یا نمایشی خود به مبارزه برخاسته‌ایم و علی‌رغم نظر این شخصیت عمل کرده و خود را از بحران نجات داده‌ایم.

به همین منظور، این نحوه و کیفیت بکارگیری شروع و پایان موجب زحماتی برای جسم و روان ما می‌شود و از آنجایی که ما برای همه امور خوب از شروع و برای همه امور مُضر از پایان ناگهانی استفاده می‌کنیم، این کثرت استفاده و این کثرت مقاومت، همراه شدن پیروزی همیشگی و نسبی فرد، علیه این مقاومت جسم و نفس، به تدریج اراده و تصمیمات و جرأت‌مندی او را قوی کرده و از او فردی مصمم، بااراده، خود کنترل و دارای عزت و اعتماد به نفس می‌سازد.

۵ - سؤال، چرا و چگونه این پیشگیری می‌تواند مساوی با واکسینه شدن افراد از مضرات جسمی و روانی باشد؟

با توجه به گستردگی پشتوانه اطلاعاتی افراد در زمینه سلامت جسم و روان و هم با توجه به نحوه عملکرد فرد و چگونگی بکارگیری این نظریه، اگر فرد بتواند برای هر موضوعی که می‌خواهد انجام دهد، مفید یا مُضر بودن آن را تشخیص داده و از این نظریه جهت به دست آوردن منافع آن موضوع به نفع خود سود ببرد، پس هم توانسته است زمان حال خود را به سلامت تبدیل کرده و هم در مقابل مشکلات بعدی آن واکسینه شود.

۶ - سؤال، آیا این نظریه پس از فراگیری همواره باید تجدید آموزش شود؟
خیر، اگر مردم این نظریه را یک بار به خوبی و بصورت عملی فرا بگیرند و بتوانند با همین کیفیت گفته شده اجرا نمایند، این آموزش که در حد یک جلسه می‌باشد، یک بار و برای همیشه می‌تواند آنها را از منافع همیشگی و روزمره زندگی ایشان بهره‌مند گرداند و به عبارت دیگر این نظریه یک واکسن

پیشگیرانه و مفید برای تمام طول عمر فرد می‌باشد.

۷- سؤال، آیا این نظریه می‌تواند شبیه یک تکنیک کاربردی عمل نماید؟

بله، یکی از مهم‌ترین و بهترین ویژگی‌های این نظریه این است که خود می‌تواند تکنیک خود قرار گیرد و نظریه‌های درمانی دیگر نیز می‌توانند از آن به عنوان یک تکنیک استفاده نمایند.

۸- سؤال، با توجه به گستردگی موضوعات زندگی، آیا این شروع و پایان با همین کیفیت اجرا، در طول عمر مورد نیاز است؟

درست است که موضوعات شروع شده و یا موضوعاتی که با آن کیفیت خاص باید پایان بپذیرند بسیار زیاد هستند، ولی باید توجه داشت که بکارگیری ممتد و همیشگی این شروع و پایان، فرد را به درجه‌ای از اراده و تصمیم و خود نگهداری می‌رساند، که پس از مدتی اعمال خوب و مفید، جزئی از شخصیت اصیل و زندگی او شده و خودبخود و در همان لحظه و بدون نیاز به کیفیت کاربردی این نظریه، توسط فرد انجام می‌گیرند و اعمال مضر و غیرمفید نیز به تدریج در پیش ایشان رنگ عوض کرده و به خوبی قابل تشخیص هستند و فرد به این درجه از کنترل خود دست پیدا کرده است که روی آنها فکر نکرده و یا زمینه ایجاد موارد آسیب‌زا را فراهم نیاورد.

بنابراین هرچه و در ابتدا از این نظریه بیشتر استفاده شود، رفته رفته، شروع‌ها زیاد و پایان‌ها، کم و کم‌تر خواهد شد و می‌تواند به نقطه‌ای برسد که فرد خود سنبل و نمونه واقعی این نظریه شود، یعنی اگر کاری را شروع می‌کند آن کار مفید و اگر از کاری دست می‌کشد، یا انجام نمی‌دهد، آن کار مضر بوده است.

پایان