



لازم است قبل از آغاز دوره، این متن را با حوصله و دقیق بخوانید تا ضمن آشنایی با **مفاهیم**، به کشف شما در طول دوره کمک کند.

این دوره، درباره‌ی پاسخ دادن به سؤالات شما نیست. دوره بر این اساس است که شما درباره‌ی آنچه که ارائه می‌شود، برای خودتان فکر کنید. در نتیجه‌ی این روند، شما به سطحی فراتر از آن‌طور که تاکنون رشد کرده‌اید، توسعه پیدا خواهید کرد؛ یعنی فرصت‌هایتان را برای انواع بودن، فکرکردن، هدفگذاری، برنامه‌ریزی و اقدام کردن گسترش می‌دهید و امکان‌های جدید خلق می‌کنید.

مفهوم اول: یادگیری تحولی

روش آموزشی‌ای که در این دوره به کار برده می‌شود، **یادگیری تحولی** نام دارد. طبق نظرات Mezirow Jack و همکارانش، یادگیری اطلاعاتی و یادگیری تحولی، هر دو ارزشمند و مناسب هستند. اما یادگیری تحولی، در یک بُعد متفاوت از یادگیری اطلاعاتی رخ می‌دهد.

یادگیری اطلاعاتی سعی می‌کند به دانسته‌های ما اضافه کند، به مهارت‌های موجودمان چیزی اضافه کند، و ظرفیت‌های ذهنی قبلی‌مان را توسعه دهد. یادگیری اطلاعاتی، به دنبال آن است که به جهان بینی و چارچوب‌های ذهنی کنونی‌مان که از قبل وجود داشته‌اند، محتوای جدید و ارزشمندی اضافه کند.

به طور خالصه، یادگیری اطلاعاتی، ایده‌ها و ظرفیت‌هایی را اضافه می‌کند که مطابق با جهان بینی غالب و چارچوب‌های ذهنی‌مان که از قبل وجود داشته‌اند باشد. اما یادگیری تحولی از سوی دیگر، فرصتی برای ما فراهم می‌کند تا از تفسیرها و باورهایی که فکر می‌کنیم "واقعیت دارند" آگاهی پیدا کنیم.

یعنی باعث می‌شود **یا نگاه انتقادی**، به این چیزها فکر کنیم:

نظرات، باورها، جهت‌گیری‌ها، تعصبات، موارد جافتاده در فرهنگ و جامعه، و فرضیات مسلمی که قابل مشاهده نیستند و جهان‌بینی ما (مدل ما از واقعیت) و چارچوب مرجع (نگرش) ما را درباره‌ی دنیا، دیگران و خودمان تشکیل می‌دهند.

ما خیلی به ندرت به این نکته توجه می‌کنیم که جهان‌بینی و چارچوب‌های ذهنی داریم. این باعث می‌شود از تأثیر محدودیتی که جهان‌بینی و چارچوب‌های ذهنی‌مان بر درک‌ها و در نهایت بر اعمال‌مان تحمیل می‌کنند، بی‌خبر باشیم.

ما هیچ وقت نمی‌دانیم چه چیزهایی را اصلاً نمی‌بینیم، و نمی‌دانیم چیزهایی که می‌بینیم، تا چه حد تحریف شده است. به جای آنکه فقط چیزهایی را اضافه کنیم که با جهان‌بینی غالب و چارچوب‌های ذهنی‌مان که از قبل وجود داشته است همبسته باشد، ما خودمان جهان‌بینی و چارچوب‌های ذهنی‌مان را مورد بررسی قرار می‌دهیم

مفهوم دوم: مدل هستی‌شناسانه / پدیدارشناسانه

توجه داشته باشید که مدل با روش فرق می‌کند.

یک مدل، از یک جنبه‌ی خاص، ماهیت و عملکرد آنچه که طراحی شده است را آشکار می‌کند. یک روش، در واقع روندی است که در توسعه‌ی آن مدل به کار برده می‌شود.

برخی افراد، مدل هستی‌شناسانه را با الگوی روانشناسی اشتباه می‌گیرند. چون هر دو الگو با انسان‌ها سر و کار دارند و بیشتر افرادی که با الگوی هستی‌شناسانه آشنایی ندارند، غالباً نمی‌توانند بین این دو الگو تمایز قائل شوند.



یکی از این الگوها با **بودن و وجود**، و دیگری با **ذهن و روان** سر و کار دارد. این باعث می‌شود برخی افراد، **روش هستی‌شناسانه/پدیدارشناسانه** را با **روش روان‌شناسی/روان‌درمانی** اشتباه بگیرند

مدل هستی‌شناسانه با ماهیت و کارکرد **بودن و وجود داشتن انسان** سر و کار دارد. بودن، بر ماهیت و رفتار انسان اثر می‌گذارد. ذهن نیز بر ماهیت و رفتار انسان اثر می‌گذارد.

تفاوت مهمی که بین این دو الگو وجود دارد، این است که الگوی روانشناسی، با ماهیت و کارکرد انسانها از نقطه نظر **سوم شخص** (از جایگاه تماشاگران) سر و کار دارد؛ در حالی که الگوی هستی‌شناسانه، به ماهیت و کارکرد انسانها از نقطه نظر **اول شخص** (در گود) می‌پردازد.

به دلیل اینکه میان الگوی هستی‌شناسانه و الگوی روان‌شناسی تفاوت وجود دارد، بین روش آموزشی که برای توسعه‌ی هر یک از این الگوها، و همچنین برای مواجهه با مطالبی که هر یک آشکار می‌کنند به کار می‌رود نیز تفاوت وجود دارد.

همانطور که گفتیم، الگوی روانشناسی، ماهیت و کارکرد انسان‌ها را از نقطه نظر ذهن مورد بررسی قرار می‌دهد. در نتیجه، روش آموزشی که برای مواجهه با مطالب آشکار شده در این الگو به کار می‌رود در واقع اشکال مختلفی از روانشناسی است. برای درک نقطه نظر الگوی روانشناسی، خوب است بدانید که اگرچه روانشناسی اخیراً به حالات ذهنی مانند شادی پرداخته است، اما تاریخچه‌ی فکری این الگو، بر اساس **مشکلات و اختلالات ذهن** بوده است.

برخلاف الگوی روانشناسی، الگوی هستی‌شناسانه ماهیت و کارکرد انسان‌ها را نه از نقطه نظر ذهن بلکه از نقطه نظر **"بودن"** مورد بررسی قرار می‌دهد. در نتیجه روشی که برای مواجهه با مطالب آشکار شده درباره‌ی ماهیت و کارکرد انسان‌ها از نقطه نظر **"بودن"** استفاده می‌شود، **زبان** است. یعنی **روش هستی‌شناسانه، استفاده از زبان است** تا بر معنا و فهم، آن‌طور که

دنیا، دیگران و خود فرد برایش رخ می‌دهد اثر بگذارد، و در نتیجه، اعمال و شیوهی بودن فرد نیز تحت تأثیر قرار گیرد.

روش هستی‌شناسانه، روش پدیدارشناسانه است. برای درک نقطه نظر روش پدیدارشناسانه، خوب است بدانید که تاریخچه‌ی فکری این الگو، مربوط به بودن به عنوان بودن در این دنیا است.

مفهوم سوم: مواجهه با سد راه‌های رشد

1. هر دو الگوی پدیدارشناسانه و روان‌درمانی با مواردی سر و کار دارند که بر سر راه اثرگذاری و کیفیت زندگی انسان‌ها قرار دارند. چون هر دو الگو به این موارد که سدّ راه یک انسان هستند می‌پردازند، ممکن است افراد این دو الگو را با هم اشتباه بگیرند.

مدل روانشناسی/روان‌درمانی معمولاً با سدّ راه‌ها به عنوان مشکلاتی در ذهن دست و پنجه نرم می‌کند (اختلالات روحی و احساسی) و سعی می‌کند آنها را درمان کند.

مدل هستی‌شناسانه/پدیدارشناسانه با این موارد به عنوان محدودیت‌های هستی‌شناسانه برخورد می‌کند، یعنی انحراف در معنا و فهم آن‌طور که دنیا، دیگران و یا خود فرد برایش به نظر می‌رسد.

2. از آنجا که هر دو الگو برای مواجهه با این موارد از زبان استفاده می‌کنند، افراد ممکن است روش این دو را نیز با هم اشتباه بگیرند.

روش روانشناسی روان‌درمانی از زبان استفاده می‌کند تا بر روی ذهن اثر بگذارد.

روش هستی‌شناسانه پدیدارشناسانه از زبان استفاده می‌کند تا بر آن‌طور که دنیا، دیگران و خود فرد برایش رخ می‌دهد اثر بگذارد.

در این دوره، ما از روش پدیدارشناسانه استفاده می‌کنیم تا با محدودیت‌هایی که بر سر راه آینده خلق شده یک فرد قرار گرفته‌اند دست و پنجه نرم کنیم.

همانطور که قبلاً گفتیم، چون اکثر افراد با روش پدیدارشناسانه آشنایی ندارند، شاید در این **دام** بیفتید که سعی کنید مشاهدات خود را از یک نقطه نظر روانشناسی درک کنید، و در نتیجه سعی کنید روان درمانی انجام دهید.

در حقیقت، در روند استفاده از روش پدیدارشناسانه برای مواجهه با محدودیت‌های هستی‌شناسانه یک فرد، ممکن است توضیحات فرد از آن محدودیت‌ها، شامل حالات روحی-احساسی او باشد؛ و این ابراز حالات روحی و احساسی، ممکن است باعث شود شما این روند را با روان درمانی اشتباه بگیرید.

با این وجود، در تعامل پدیدارشناسانه، حالات روحی و احساسی فرد اگرچه ممکن است فوران کند و حتی ممکن است شدت آن زیاد باشد، اما ما در این روش، با این حالات سر و کار نداریم، بلکه به نحوه‌ی به نظر رسیدن آن موقعیت برای فرد می‌پردازیم. با روشن تر شدن تفاوت میان الگوی هستی‌شناسانه و الگوی روانشناسی، و هشدار درباره‌ی دام اشتباه گرفتن این دو الگو، اکنون می‌خواهیم الگوی هستی‌شناسانه و روش پدیدارشناسانه‌اش را به شما ارائه کنیم.

بررسی کردن و به چالش کشیدن محدودیت‌ها برای بسیاری از افراد تهدید آمیز است.

ما از شما می‌خواهیم این را بدانید و خود را برای مواجهه با آن آماده کنید. همچنین بهتر است بدانید که معمولاً فرد نسبت به این تهدید، آگاه نیست. ابتدا وقتی آگاهانه آن را تجربه می‌کند، احساس می‌کند مشکلی وجود دارد، ولی گمان نمی‌کند که این تهدیدی علیه جهان بینی و نگرش اوست، و فکر نمی‌کند که این تهدید، محدودیت‌های عملکردی‌اش را در معرض دید قرار می‌دهد. در حضور تهدیدهایی که فرد نسبت به آن آگاهی ندارد، معمولاً پاسخ او که حاصل سنجش و ارزیابی‌هایی است که از آن موقعیت می‌کند، به صورت **جنگ و دعوا یا فرار** است.



پاسخ به این سنجش و ارزیابی‌ها، معمولاً یا عقب نشینی است یا پنهان شدن (مثلاً معمولاً می‌خواهید اتاق را ترک کنید و به حمام بروید، یا به چیز مهمی که همان لحظه به یادتان آمده پردازید، و مانند اینها) یا احساس مقاومت می‌کنید و حالت دفاعی به خود می‌گیرید، یا حتی حمله می‌کنید (آن مربی احمق است!)

چنین رفتارهایی به صورت اتوماتیک و بدون کنترل فرد، توسط بخش بادامی شکل مغز ایجاد می‌شود. این یک عکس العمل طبیعی انسان است؛ هیچ مشکلی هم ندارد. اگر تشخیص دهید که بخش بادامی شکل مغزتان است که کنترل همه چیز را به دست گرفته، و با آن بنشینید و درگیر بمانید، آن عکس العمل محو خواهد شد.

برایتان کاملاً روشن باشد که این یک بررسی روانشناسانه نیست. ما نمی‌خواهیم با انجام بررسی‌های روانشناسانه، بفهمیم شما چگونه بار آمده‌اید و یا چرا اینطور بار آمده‌اید، یا آیا اینطور بار آمدن شما مطلوب است یا نه.

یادگیری تحولی، یک تمرین هستی‌شناسانه است که به شما آزادی می‌دهد تا فراتر از آن‌طوری که بار آمده‌اید باشید

جهان بینی و چارچوب‌های ذهنی شما، شما را به آن‌طور که بار آمده‌اید محدود می‌کنند. درواقع، این نوع از یادگیری تحولی، همه‌ی چیزهایی که در "بار آمدن" شما بود را همچنان در دسترس‌تان قرار می‌دهد. ولی حالا، می‌توانید "آن‌طور که بار آمده‌اید" را با قدرت بیشتر به کار ببرید و در عین حال، فقط به آن شیوه‌ی بودن هم محدود نشوید.

مفهوم چهارم: تمایز فکر کردن و کشف کردن

فکر کردن

شاید بعضی گمان کنند ما فکرکردن مان را به عنوان خودمان در نظر می گیریم.

اگر به فرآیند فکرکردنمان توجه کنیم، مشخص است که فکر کردن، انواع مختلفی دارد :

1. افکاری که همواره آنها را داریم ؛

یعنی بسیاری از افکار، چه بخواهیم و چه نخواهیم به ذهنمان می آید. در حقیقت، گاهی اوقات فکری که همان لحظه داریم را به جای آن که شناسایی اش کنیم، رد می کنیم چون متناسب با موقعیتی که در آن هستیم نیست.

2. خودمان عمداً افکار را تولید می کنیم.

یعنی به جای داشتن افکار، خودمان فکر می کنیم. مثل زمانی که خلاقانه فکر می کنیم؛ یعنی "درباره ی چیزی، یک ایده ی جدید داریم". در این تفکر خلاقانه، درباره ی چیزی با خودمان حرف می زنیم - با کلمات، یا نشانه ها یا تصاویر. همچنین درباره ی ایده ی جدیدمان با خودمان صحبت می کنیم. در صحبتی که با خودمان درباره ی ایده جدیدمان می کنیم، بعضی از جملات را رد می کنیم، بعضی را اصلاح می کنیم و بعضی را می پذیریم. چه صحبتی که با خودمان می کنیم برای قاعده مند کردن ایده اصلی باشد و چه درباره خود ایده اصلی، در هر دو صورت، خودمان را با آنچه که به خودمان می گوئیم می شناسیم

مسئله همه ی ما موقعیت هایی را تجربه کرده ایم که بعدها فهمیده ایم تفسیرمان از آن موقعیت، نادرست یا نامناسب بوده است. به هر حال، چه درست و چه غلط، ما در آن لحظه، با تفسیرمان به خودمان هویت بخشیده ایم. همچنین گاهی اوقات، وقتی به تفسیر اشتباهمان در گذشته پی می بریم، از همین پی بردن به اشتباه نیز تفسیر جدیدی می کنیم

کشف کردن

ما قول بسیار جسورانه‌ای داده‌ایم. آنچه به ما این امکان را می‌دهد که چنین قولی برای دوره بدهیم، این است که شما آنچه را که در این دوره ارائه می‌شود، **خودتان برای خودتان کشف کنید**

پروفسور نوام چامسکی در سخنرانی خود در نشست جهانی نوآوری در آموزش، گفت: یکی از بزرگ‌ترین فیزیک‌دانان قرن بیستم ویکتور وایسکوف، به خاطر آنچه در کلاس‌های مقدماتی‌اش می‌گفت معروف بود. اگر از او می‌پرسیدند: «قرار است این ترم به چه چیزهایی بپردازیم؟» جوابش این بود: «مهم نیست که به چه چیزهایی خواهیم پرداخت، چیزی که مهم است این است که شما چه چیزهایی را کشف می‌کنید»

اگر بتوانید چیزها را کشف کنید، در مسیر متفکری مستقل شدن پیش می‌روید. این آن چیزی است که آموزش باید باشد. تفکر مستقل از طریق کشف وجود می‌آید

حتی افراد بسیار موفق هم اغلب نمی‌توانند درباره‌ی موفقیت‌شان طوری صحبت کنند که آن موفقیت برای کس دیگری قابل دسترس شود. موفقیت آن‌ها درون‌گود به دست آمده است. با این حال آن‌ها زبانی برای بیان چیزی که درون‌گود اتفاق افتاده، ندارند. از جایگاه تماشاگران آن‌ها می‌توانند درباره‌ی چیزی که آن‌ها را موفق ساخته، سخن بگویند. آن‌ها نمی‌توانند درباره‌ی بودن و اعمال موفق، آن‌گونه که درون‌گود، زندگی می‌شود چیزی بگویند. در واقع، موفقیت درون‌گود، بودن و اعمال اعطا شده‌ای است از "بودن" در دنیای بازی‌ای که شخص در آن بازی می‌کند. در سرزمینی که اساس و الزام طبیعت، ماهیت و کارکرد آن برای انسان‌ها، "بودن" است و نه "شیوه‌ی بودن" آن‌ها، که در موردش در زبان در مورد آنچه که درون شخص می‌گذرد، صحبت می‌کند.



می‌دانیم آنچه از شما می‌خواهیم (کشف کردن) انجام دهید، راحت نیست و ممکن است برای تان سخت، اضطراب آور، آزاردهنده و حتی در برخی موارد تهدیدکننده بافته شود. انجام دادن آنچه که از شما خواسته می‌شود، همواره به شهادت نیاز دارد. آنچه در این دوره ارائه می‌شود، مانند انگشت اشاره است. چیزی که این انگشت به آن اشاره می‌کند، همان چیزی است که باید خودتان برای خودتان کشف کنید. فقط درگیر و یا شیفته این انگشت اشاره نشوید، بلکه با آن چیزی که دارد به آن اشاره می‌کند، دست و پنجه نرم کنید

چون شدی بر بام‌های آسمان / سرد باشد جست وجوی نردبان
مولوی