

"اشتراک صادقانه" برای مردم ایران

0:11

خوش آمد میگویم به مقدمه‌ای بر "اشتراک صادقانه" برای مردم ایران

0:27

در ابتدا باید بگویم که برای من امکان نمایش و توصیف این موضوع باعث افتخار است

0:42

در "اشتراک صادقانه" موضوع بر سر یک مدل ارتباطی است بدون پیش زمینه سیاسی و مذهبی

1:03

و منحصراً در خدمت تعمیق روابط ماست و استحاله آنها به نحو مطلوب

1:21

و به همین ترتیب کمک می کند تا تعارضات را حل کنیم و به نحوی در ارتباط با یکدیگر قرار بگیریم که در این نحو ارتباطی اساساً تعارض به وجود نیاید

1:51

و اینکه چگونه کار میکند را مایلم در این ویدیو توضیح بدهم و اگر در انتها پرسشی بود به آنها پاسخ بدهم

2:09

و از آنجا که این یک تکنیک بسیار ساده است شما را از من و یا هر سازمان دیگری مستقل خواهد کرد

2:27

قبل از اینکه آغاز کنم خوب است که در مورد خودم و اینکه چه می کنم توضیحات کوتاهی بدهم

2:36

نام من گوپال است و من یک تروماتراپیست از آلمان هستم

2:50

اما من یک پزشک یا یک روانشناس و یا روانکاو نیستم

3:00

و تمام عمر خود مرا برای درمان و شفای تروما (زخم های روحی) در سطح روان صرف کردم

3:18

و در طول این مدت برای من واضح شده است که مدل درمانگر-مراجع کار نمی کند چرا که ما به اندازه کافی درمانگر نداریم

3:53

علیرضا مدل درمانگر-مراجع نمی تواند جامعه ما را به نحوی موثر و اساسی تغییر دهد

4:10

ما نیاز به رویکردی داریم که بدون متخصص قابل اجرا باشد

4:25

نام این رویکرد " اشتراک صادقانه " است که می تواند ما را به عنوان جامعه دوباره گرد هم بیاورد.

4:50

" اشتراک صادقانه " یک سیستم خود توانمندساز است و لذا دارای مرزهایی است

5:06

و نمی تواند جایگزینی برای درمانهای پزشکی و روان درمانی باشد

5:21

در مواردی که زخم های روحی بسیار عمیق هستند و یا شکایت های بدنی وجود دارد، کمک های روان درمانگرانه و پزشکی الزامی است

5:42

اما برای بیشتر مردم مسئله بر سر زخم های روحی بسیار عمیق نیست بلکه بر سر تعارضات حل نشده و مشکلات معمول زندگی است

6:06

در اینجا است که " اشتراک صادقانه " وارد عمل میشود

6:14

الان باید کمی تامل کنم تا ببینم چگونه میتوانم آن را به ساده ترین وجه توضیح دهم. خودش بسیار ساده است اما توضیح آن مشکل.

6:36

بباید با این شروع کنیم که ما اساساً چگونه یک ارتباط را شروع می کنیم

6:48

شاید این گونه که اصلا آن را شروع نکنیم. بسیاری از انسانها هیچگاه با همدیگر ارتباط برقرار نمی کنند

7:03

بیشتر به این دلیل ساده که ما نمی گوئیم که چه در درونمان می گذرد.

7:15

بلکه بیشتر به بیان چیزهای بی اهمیت، اتفاقات بیرونی و داستان بافی قصه گویی می پردازیم.

7:30

بنابراین قوانین است که ما نمی گوئیم که چه حس می کنیم

7:41

و متداول تر از همه با شریک زندگی خودمان و یا کسانی که به ما نزدیک هستند

7:57

در عوض ما به مبادله دیدگاه ها و عقاید خود در قبال اتفاقات پیرامونی می پردازیم چیزهایی مانند آب و هوا، اخبار و امثال اینها

8:15

به این ترتیب ارتباط غنی میان انسانها پیش نمی آید و لذا ارتباطات قادر نیستند تا خودشان را تعمیق کنند

8:32

ما نمی توانیم ارتباطات خود را عمیق کنیم چون همه آنچه را که در ما میگذرد و یا ما را به حرکت وا می دارد را نمی گوئیم

8:53

اما بدن ما به این ارتباط غنی و نزدیک احتیاج دارد تا به آرامش برسد

9:12

وقتی ما نتوانیم این ارتباط حقیقی و نزدیک را تجربه کنیم و بدن ما دچار استرس می شود

9:26

علت آن این است که سیستم عصبی ما به عنوان گونه ای از پستانداران برای زیستن در میان اجتماع و وضعیت جمعی طراحی شده و تکامل پیدا کرده است.

9:50

این همه بدان معناست که ما اکنون وارد یک "شبه-ارتباط" و نسبت مجازی با یکدیگر شده ایم

10:08

این به یک وضعیت استرس و اضطراب در بدن می‌انجامد.

10:29

و در نتیجه همین اضطراب می‌خواهیم با دیگران کنار بیاییم

10:47

اما متوجه نیستیم که این اضطراب خود نتیجه‌ی نقص در ارتباط است

11:00

به طوری که ما این علت [بنیادین] را بر روی تعینات بیرونی برون فکنی می‌کنیم

11:23

به عنوان مثال ممکن است که من به دلیل وجود این استرس‌ها، تصور کنم که علت [وجود همین استرس‌ها] از بی‌پولی است

11:41

اما در حقیقت، علت اصلی اینجاست که انسان‌هایی که بیشتر در کنار هم هستند نمی‌توانند همه چیز و مهمتر از همه احساسات خود را به اشتراک بگذارند

12:17

به دلیل عدم درک [ماهیت] این جابجایی‌ها تعارض‌ها حل نشده باقی می‌مانند

13:03

اشتراک صادقانه به ما کمک می‌کند تا ارتباط را دوباره به نحوی برقرار کنیم که تعارض‌ها بتوانند برطرف شوند

13:31

اشتراک صادقانه تنها به این معنی است که ما آنچه را که در درون ما می‌گذرد را در شکل و قالبی مشخص با دیگری به اشتراک بگذاریم

13:45

اشتراک صادقانه به این معنی نیست که هر چیزی را هر جوری صادقانه بیان کنیم

14:01

کار نخواهد کرد

14:05

بلکه باید به گونه‌ای به اشتراک گذاشته شود که برای دیگری نه تهدید کننده باشد و نه گرانبار

14:33

به همین دلیل دستورالعمل‌های دقیق و رسمی مشخصی وجود دارد که [این مشارکت] چگونه باید انجام شود

14:45

قوانین سفت و سختی وجود دارد که فرد باید آنها را عیناً رعایت کند. در غیر این صورت این روش قادر نخواهد بود تا کارآیی واقعی خودش را به منصفه برساند

15:02

و این قوانین به این معنا هستند: آنچه را که می خواهیم، به عنوان آنچه که در درونمان هست، بیان کنیم، باید به گونه‌ای بیان شوند که ما خودمان را با آنها "هم هویت" نکرده باشیم.

15:31

قبل از این که به طور عملی نشان بدهم که چگونه کار میکند

15:42

مهم است خاطر نشان کنم که اشتراک صادقانه قرار نیست که جایگزینی برای گفتگوی معمولی و هنجاری بین افراد باشد

15:58

و در اینجا همیشه پای یکی دیگر هم در میان است. یعنی همواره دو طرف وجود دارد: یک طرف کسی که صادقانه به اشتراک می گذارد و طرف دیگر کسی یا کسانی که واقعاً گوش می کنند.

16:22

و اینکه چگونه کار میکند: اینگونه است که سه سطح تجربه ی درونی را که در خود حمل می کنیم را به اشتراک می گذاریم. [یعنی] آنچه در آنها می گذرد را.

16:43

این ها عبارتند از ادراکات بدنی، احساسات و تفکرات

16:58

این سه سطح آن چیز هایی هستند که اندرونی ما را می سازند

17:15

و به عبارت دیگر این معنی همان "من" است هر زمانی که می گوییم "من"

17:28

بنابراین مسئله بر اثر به اشتراک گذاشتن ادراکات بدنی، احساسات و تفکرات است

17:40

و برای اینکه که چنین ارتباطی نه تهدید کننده و نه گرانبار شود بایستی که به نحو خاصی اجرا شود

17:57

به این ترتیب که هر جمله ما با یک عبارت از پیش مشخص آغاز می شود

18:14

برای ادراکات بدنی میگوییم "من احساس می کنم"

18:45

طبیعت من نمیدانم که در زبان فارسی چه کلماتی برای بیان این مفاهیم وجود دارد اما آنچه که به آن نیاز داریم تفکیک میان ادراکات بدنی و عواطف است. ما در زبان آلمانی برای بیان ادراکات بدنی میگوییم *ich spüre* و برای بیان عواطف از عبارت *ich fühle* استفاده می کنیم

19:27

بنابراین وقتی میخواهیم ادراکات بدنی خود را بیان کنیم به عنوان مثال میگوییم " من احساس فشار در زانوی خودم یا در زانوی چپ خودم می کنم"

19:56

و یا اینکه بگوییم: " من احساس تنش در شکم می کنم"

20:06

و یا " احساس گرما در تنم می کنم"

20:13

وقتی میخواهیم عواطف خود را به اشتراک بگذاریم به عنوان مثال میگوییم: "من حس خوشحالی دارم"

20:55

از آنجا که این کلمات [در فارسی] شبیه هم هستند مهم این است که ما از عباراتی استفاده کنیم که این تفکیک را دلالت کنند.

21:21

اما اگر [در زبانی] برای هر دو تنها یک کلمه وجود داشته باشد، باز هم از اساساً فرقی نمی کند.

21:57

عواطف به عنوان مثال: " من حس خشم دارم" و یا " من حس غم دارم"

22:09

"من حس ناامیدی دارم"، "من حس تنهایی دارم"

22:21

این ها سطوح مرتبط با دریافت های بدنی و عواطف بودند. برای افکار از عبارت " سر من فکر می کند که...." استفاده می کنیم

22:37

به عنوان مثال: " سر من فکر می کند که " اشتراک صادقانه" هم اینک به مرزهای ایران رسیده است"

22:57

و یا " سر من فکر می کند که من در حال برگزاری یک سخنرانی برای ایرانیان هستم."

23:09

این به آن معناست که تمامی جملات که از سطح افکار می آیند باید با عبارت " سر من فکر می کند که..." آغاز شوند

23:27

به این ترتیب وقتی تمامی جملات ما با یکی از این سه عبارت از پیش تعیین شده آغاز شوند ما دیگر خودمان را با آن چه می گوئیم هم هویت نخواهیم کرد

23:48

و بالاخره یک روز متوجه میشویم که ما نه افکارمان هستیم و نه عواطف ما و نه ادراکات بدنی مان

24:04

ما در یک بعد چهارم بیدار می شویم که از درون آن می توانیم هر سه این ابعاد را مشاهده کنیم

24:18

می توان نام آن را آگاهی و یا عشق گذاشت

24:27

و به این ترتیب به گونه ای با دیگران وارد ارتباط میشویم که دیگر نه برای آن ها تهدید کننده است و نه گرانبار

24:42

به این ترتیب گوش سپردن مبدل به امری خوشایند و زیبا می شود

24:53

الان میتوانیم با ذکر مثال، گفتگوهای هرز و بیهوده را با اشتراک صادقانه مقایسه کنیم و ببینیم که هر کدام چه تاثیری بر ما می گذارند

25:13

به عنوان مثال: " ... امروز من فلان قرار را دارم و فردا هم قرار است فلان کار را انجام دهم"

25:27

"همین الان کی و کی را دیدم و شب هم قرار است فلان شام را بخورم و ..."

25:37

و زر و زر و زر... یک رشته جملات خالی بیهوده از پی هم بافته میشوند

25:53

که هیچ کس نمی خواهد بشنود

25:57

و افراد علی رقم نداشتن علاقه وانمود می کنند که دارند گوش می کنند

26:08

اما وقتی در سطح اشتراک صادقانه، گفتارها تحمیلی به همراه ندارند

26:20

به عنوان مثال "سر من الان فکر می کنم که من فردا دو قرار ملاقات دیگر دارم!"

26:31

"سر من الان فکر می کند که دیشب من یک قرار شام متبوع با کسی داشتم"

26:42

"سر من الان فکر می کند که هوا خوب است" ست

26:57

به این ترتیب این جملات تاثیر متفاوتی دارند چرا که با استفاده از این عبارات مشخص در ابتدای هر جمله ما دیگر خودمان را با محتوای جمله هم هویت نمی کنیم

27:14

دوست دارم که باز هم بیشتر توضیح بدهم
وقتی که ما به صورت عادی صحبت می کنیم

27:23

مایلم تا توجه مخاطب را به سمت داستانی که در سرمان داریم منحرف کنیم.
دوباره از اول

27:33

در پس سرتاسر گفته های بیهوده این خواسته وجود دارد تا دیگری را متوجه داستانی
بکنیم که در سرمان قرار دارد

27:50

به همین دلیل خصلتی مکنده دارد

27:55

اما در اشتراک صادقانه ارتباطی حقیقی میان دیگری و آنچه که در درون ما میگذرد
برقرار می شود. و این در واقع ارتباط میان دو انسان است و نه میان یک انسان و آنچه
که در سر آن دیگری می گذرد.

28:28

به این ترتیب یک جریان سیال انرژی میان دو فرد اتفاق می افتد که در کودکی ممکن نبود

29:10

برای اینکه ما از کودکی متوجه می شویم که چیزهایی در درون ما هست که جایگاهی [و مابه ازایی] در بیرون ندارد چرا که ما را در خود غرق کرده است

29:31

اما در اشتراک صادقانه بالاخره شنیده می شوند و به اشتراک گذاشته می شوند

29:45

به همین دلیل است که می تواند چنین استحالته شگرفی را به وجود بیاورد چون بدن بالاخره آرامش می یابد

30:06

گویی که آدم ناگهان بیدار میشود و می تواند برای اولین بار پیرامون خودش را مشاهده کند.

30:21

خلاصه اینکه اشتراک صادقانه یک تکنیک ارتباطی است

30:34

به واسطه ی آن ما سطوح متفاوتی از درون خود را به اشتراک می گذاریم

30:51

این سطوح عبارتند از: ادراکات بدنی، عواطف و افکار

31:00

و اینگونه است که متناسب با هر سطح جملات ما با یک عبارت ابتدایی شروع خواهد شد

31:10

این عبارات ابتدایی را که من ابداع کرده ام می بایست که دقیقاً به همین شکل مورد استفاده قرار بگیرند در غیر این صورت این تکنیک کارکرد نخواهد داشت

31:28

اما اگر کاملاً درست و دقیق انجام شود به یک استحالته ژرف و واقعی منجر خواهد شد

31:51

فیلم اجرای صد در صد درست به این معنا نیست که شما باید از مرزی عبور کنید

32:01

به این معنی نیست که شما بیشتر از آنچه که میخواهید ایا با آن راحت هستید بگویید

32:15

بلکه به این معناست که خود همین مرزها را به اشتراک بگذارید

32:28

بحث بر سر شکستن مرزها نیست

32:34

بلکه ارتباط خود متشکل از همین به اشتراک گذاشتن مرزها به وجود می آید

32:48

به عنوان مثال "سر من الان می گوید که من دیگه بیشتر از این نمی خواهم سخن بگویم"

32:57

و یا "سر من فکر می کند که این حس را دوست ندارم به اشتراک بگذارم"

33:08

این بود مقدمه ی من و الان اگر سوالی هست دوست دارم پاسخ بدهم بعد از آن افراد می توانند تصاویر خود را باز کنند و به گفته وگو ادامه دهیم

34:37

اشتراک صادقانه [یک تکنیک خیلی] قوی است

34:48

بدین معنی که ما می توانیم توسط آن نفس را امحاء کنیم

35:07

و تمام آن چیزهایی را که میان ما جدایی افکنده است و موجب رنج ما شده است را از بین ببریم

35:23

وقتی من احساس کنم که میتوانم با اطمینان تمامی احساسات درونی خودم حس کنم و آنها را به اشتراک بگذارم دیگر نه من در دسترس هستم و نه قابل شکست

35:47

وقتی بتوانم بگویم "من [در بدنم] احساس ترس دارم" و یا "من حس درماندگی دارم"

36:06

و یا "من حس حسادت دارم" و یا "حس خشم دارم"

36:16

دیگر کسی نمی تواند به ما حمله کند چون چیزی برای حمله کردن وجود ندارد

36:34

من تنها زمانی در معرض حمله هستم که یا قادر به مشاهده عواطف خودم نباشم و یا نتوانم آنها را به اشتراک بگذارم

36:58

اما اگر من بتوانم همه چیز را به اشتراک بگذارم حتی به صورت عمومی دیگر چیزی برای حمله کردن به آن وجود نخواهد داشت

38:20

یکی پرسیده است که فرق میان اشتراک صمیمانه و روش های روان درمانی چیست؟

38:31

اینها هیچ ربطی به یکدیگر ندارند

38:51

یکی از آنها روش خود توانمندسازی است و دیگری یک روش روانکاوی

39:04

هدف روانکاوی تغییر است

39:13

اشتراک صادقانه نه هدف دارد و نه راه

39:20

اشتراک صادقانه هدف ندارد

39:30

مسئله بر سر تغییر چیزی نیست

39:35

مسئله بر سر خود اشتراک صادقانه است

39:55

آنچه که می جوییم اشتراک صادقانه است
خودش هدف خودش است

40:04

بنابراین در آن نه چیزی برای پیدا کردن هست و نه چیزی برای توضیح دادن و یا رسیدن و یا تغییر دادن

40:15

بنابراین دو رویکرد کاملاً متفاوت هستند [در مقایسه با روانکاوی]

40:35

سوال بعدی

40:55

سوال خوبیست

41:17

در مورد شکل رسمی اجرایی [این تکنیک] من هنوز چیزی نگفته ام. اول از همه خوب است که در یک فضای خصوصی و دونفره انجام شود به این ترتیب یک نفر ۵ دقیقه صحبت می کند و نفر بعدی گوش می کند و سپس جابجا شود یعنی نفر اول حالا گوش کند و نفر دوم به مدت ۵ دقیقه سخن بگوید و نه بیشتر از این. فقط روزی یک بار.

42:10

در اجرای گروهی این تکنیک یک فرد پنج دقیقه صحبت می کند و مابقی گروه گوش می کند

42:28

و بعد نفر بعدی شروع میکند به صحبت کردن و به همین ترتیب مابقی گروه پنج دقیقه به او گوش می کند

42:36

تا جایی که نوبت به همه رسیده باشد

42:46

اشتراک صادقانه یک دیالوگ نیست

42:53

از آنجا که زمان برای هر کسی گرفته می شود و نوبت به همه می رسد جنگ و رقابت بر سر جلب توجه از بین میرود

43:18

و ما برای بدن و فیزیولوژی خود احتیاج به رابطه طولانی مدت و عمیق داریم

43:36

بنابراین مناسب خواهد بود اگر افراد همدیگر را به صورت گروهی و در هفته ملاقات کنند و این کار را برای ماه ها و حتی سالها ادامه بدهند

43:55

مداومت در اجرای این تکنیک با خود عمقی شدید به همراه می آورد

44:15

و سپس اتفاقات رازآلودی از پی آن خواهند آمد

45:26

مهم است که بدانیم امروز هیچ مشکلی برای ایجاد ارتباط وجود ندارد. هیچ چیز نمی تواند انسان های بالغ را از ایجاد ارتباط با یکدیگر منع کند

46:05

مگر در صورت وجود مشکلات روانی حاد

46:16

همچنین عقلانیتی نیز وجود ندارد که بخواند جلوی ارتباط را بگیرد

46:49

[ارتباط] به مثابه ی بازآفرینی کودکی

47:12

بنابراین تمام آنچه را که تحت عنوان مشکلات نام گذاری می شوند در واقع مشکل نیستند

47:33

چرا که ما به عنوان افراد بالغ همیشه می توانیم آنچه را که [در درون ما] هست را به اشتراک بگذاریم

تنها فرق در این است که این بار ما از آنها فاصله میگیریم و خود را با آنها هم هویت نمیکنیم

و یا باور نمیکنیم که واقعاً مشکلی وجود دارد

48:02

بنابراین یا میتوان مشکل را به تعویق انداخت تا از ارتباط پیشگیری کرد و یا اینکه خیلی ساده آن را به اشتراک بگذاریم

به عنوان مثال اینکه بگوییم "سر من فکر می کند من نمی توانم سطوح درونی خودم را از یکدیگر تمایز بدهم"

48:46

بسیار رمزآلود است

48:57

چیزی برای حل کردن وجود ندارد. مسئله ای نیست که بخواهیم حلش کنیم. مرگ برای عقل بسیار سخت است که قبول کند تنها همان چیزی که هست را باید به اشتراک بگذارد

49:30

عقل همواره به دنبال استراتژی تغییر و راه حل است

49:42

به این ترتیب یک سیستم جهت یابی در یک فضای سه بعدی اتفاق می افتد و همین جهان اطراف ما را برای ما صورت بندی میکند

49:55

اشتراک صادقانه به معنی سخن گفتن از درون یک چهارم است که خود عقل را احاطه کرده است و مشاهده می شود و لذا دیگر عاملیت ندارد

50:30

قسمت اول سوال را متاسفانه فراموش کردم

50:37

سوال این بود که شما چگونه به این روش دست پیدا کردید

50:43

از "بالا"

50:54

به عنوان کمک برای انسانها

51:40

سال آخر این است اگر ما نه احساساتمان و نه ادراکات بدنی و نه افکارمان هستیم پس ما چه هستیم؟

اساساً چه باقی می ماند؟

51:52

ما آگاهی هستیم

اما خود همین یک فکر است که می توان به اشتراک گذاشت

"سر من فکر می کند که ما چه هستیم اگر هیچکدام از این صحت نیستیم؟"

52:46

آنچه که ما هستیم وابسته به افکار عواطف و ادراکات بدنی ما نیست

53:00

بیدار شدن وابسته به این نیست که آیا افکاری وجود دارند یا نه

53:23

آنچه که ما هستیم همچنین وابسته به این نیست که آیا بدن هم داریم یا خیر

53:34

این سه سطح [افکار، عواطف ادراکات بدنی] حرکت هایی هستند که کما در درون

یک سیستم روان-بدن انجام می دهیم

یک نحو از تناسخ

54:00

بنابراین آنچه که ما هستیم آزادی بی حد و حصر است چه با بدن چه بی بدن

"Honest Sharing" in Farsi (Iran)



"اشتراک صادقانه" برای مردم ایران