

“نمی‌توانیم چیزی را تغییر دهیم

مگر اینکه آن را بپذیریم”

“نمی‌توانیم چیزی را تغییر دهیم مگر اینکه آن را بپذیریم.” معنای این سخن یونگ چیست؟ در ظاهر، پذیرش به معنای دست از تلاش کشیدن برای تغییر است. اگر اینطور است، پس چگونه “پذیرش” می‌تواند مسبب “تغییر” شود؟ برخی اصحاب مراقبه، به دنبال چنین کلامی، به این سوء برداشت رسیده‌اند که اگر می‌خواهی جریان‌های فکری، احساسی، و جسمانی‌آزاردهنده خود را تغییردهی، فقط آنها را “نگاه کن”. این امر خیلی از مراقبه‌گران را در باتلاق نظاره‌گری منفعلانه تجارب روانشناختی گرفتار کرده است که حاصلی جز تداوم نظاره‌گری چرخه رنج و زجر ندارد. برای همین لازم است معنای جمله یونگ، دقیق‌تر فهمیده شود و همچنین مفاهیمی چون “هستی بی‌کوشش” و “نظاره‌گری بدون اقدام و عمل”. معنای این سخنان به زبان ساده و عملیاتی چنین است: اگر با تجربه‌های فکری و احساسی ناسالم و مکرر، و یا حس‌های جسمانی ناخوشایند روبرو هستید، نخست باید دست از تلاش برای تغییر آنها بردارید. هنگامی که دست از تلاش برای تغییر برداشتید، مقاومت و انزجار شما در برابر آن تجربه فرو می‌ریزد و انرژی‌های روانی‌ای که صرف مقاومت و انزجار می‌شد، آزاد می‌شود. با آزاد شدن این انرژی‌ها، امکان مشاهده نزدیک و دقیق در جهت درک آن تجربه فراهم می‌گردد. در این حالت است که می‌توان آنها را بهتر و ملموس‌تر مشاهده کرد. مشاهده‌گری همراه با فهم و حضور، زمینه‌ساز دیالوگ میان شما به عنوان مشاهده‌گر، و موضوع مورد مشاهده است. پیامد این دیالوگ، مفاهمه است و نتیجه مفاهمه، همکاری است. وقتی همکاری میسر شد، بستر تغییر نیز فراهم می‌گردد. بنابراین وقتی می‌گوییم تا چیزی را عمیقاً نپذیریم، تغییر نمی‌کند، یعنی تا چیزی را با دقت و دلسوزی عمیقاً مشاهده نکنیم و نشناسیم، و دست از زور و فشار برای تغییر آن بر نداریم، فهم دقیق و برقراری دیالوگ و همکاری و در نهایت تغییر آن پدیده ممکن نمی‌شود. حال این پدیده می‌تواند یک عادت ذهنی و رفتاری باشد و یا یک شخص بیرونی که با او ارتباط داریم. اینجاست که هستی بی‌کوشش را باید هستی بی‌زور و خصومت بی‌حاصل معنا کرد، نه هستی بدون تلاش بهینه و سازنده. اینجاست که “نظاره‌گری بدون کنترل” را باید تلاش در جهت فهم و درک معنا کرد. اینجاست که “تا چیزی را نپذیری، امکان تغییر آن وجود ندارد” قابل درک‌تر می‌گردد.