درآمد

حقیقت همواره در راه و
همواره در فرآیند ناپوشیدگیِ امرِ هنوز پوشیده است.

سنت‌های عامه طی یک جریان تحولیِ طولانی و از طریق انتزاع شیوه‌های مواجههٔ موثر انسان با محیط و دیگر انسان‌ها شکل می‌گیرند و به نگاهی سرمایه‌های یک جامعه به شمار می‌آیند. این سرمایه‌ها در طولِ تاریخ تاثیری ژرف بر تحولِ عقلانیت، زایشِ دانشِ بشری، و شکل‌گیری تحولات اجتماعی و فرهنگی داشته‌اند. خصوصاً هنگامی که اندیشمندانِ جوامع پذیرایِ سنت‌هایِ عامه بوده‌اند و باب گفت و شنودِ موثر و سازنده میان آن دو گشوده شده است. لیک هر جا که اندیشمندانِ جوامع به دیده تحقیر و طرد یا بی‌اعتنایی با این سنت‌ها رویارو شده‌اند، در عمل راه را بر تحولِ خود بسته‌اند. با نگاهی به شاخه‌های گوناگون علوم انسانی و سنت‌هایی که بنیانگذاران آنها در بستر آن بالیده‌اند به راحتی می‌توانیم شاهد تاثیرِ سنت‌هایِ عامه بر شکل‌گیری این علوم باشیم.

افسوس که سنت‌های روان‌شناسی عامه در ایران همواره از سویِ اندیشمندان و دانشگاهیان با بی‌اعتنایی و طرد مواجه شده و هیچ گاه مخاطب گفت و شنودی موثر و سازنده قرار نگرفته‌اند. این در حالی است که در کشورهایِ بسیاری چنین سنت‌هایی مبدأ و انگیزان شاخه‌هایی در علوم و دانش انسانی بوده‌اند و گفتمانِ دانشگاهی را از خود متأثر ساخته‌اند. ساده‌ترین شاهد این مدعا این است که تاکنون هیچ پژوهشی دربارهٔ سنت‌های روان‌شناسی عامه در ایران انجام نشده است[1]. البته این امر سویه‌های دیگری هم دارد که از آن جمله می‌توان به ماهیتِ ذاتاً شفاهی این سنت‌ها، درونگرایی و محافظه‌کاری به واسطهٔ برخی ملاحظات اجتماعی، و فروبستگی آنها به جامعهٔ دانشگاهی اشاره کرد.

---

۱. شاید تنها استثنا در این زمینه سنت‌های دوازده قدمی معتادین گمنام باشد که در این سال‌ها میان آنها و دانشگاهیان تعامل سازنده‌ای برقرار شده و همین امر موجب برکات فراوانی برای همه بوده است.

تا آنجا که می‌توان دریافت نخستین سنت روان‌شناسی عامه در ایران با هدف کاربرد دانش روان‌شناسی در زندگی روزمره و ارتقاء سلامتِ روانِ جامعه در سال ۱۳۵۱ توسط ابراهیم خواجه‌نوری تحت عنوان «مکتب پناه» بنیان‌گذاری شد. در روزگاری که فعالیت‌هایی چون «گروه‌های خودیاری[1]»، «گروه‌درمانی»، «مربی‌گری زندگی[2]»، «آموزش مهارت‌های زندگی»، و . . . هنوز در دانشکده‌هایِ روان‌شناسی ایران موضوعیتی نداشت[3]، مکتب پناه چنین فعالیت‌هایی را در بستر فرهنگ عامه و در قالب گروه‌های خودجوش شکل می‌داد و به نتیجه می‌رساند. دریغ که منابع مکتوب و مدون اندکی فرایند این گروه‌ها را مستند کرده‌اند و عملاً از سنت‌هایی است که در گذر زمان گم شده‌اند.

دومین سنت روان‌شناسی کاربردی ایرانی در سال ۱۹۸۹ میلادی توسط دکتر فرشته میرهاشمی در ایالت کالیفرنیای آمریکا بنیان‌گذاری شد و سه سال بعد در ایران آغاز به فعالیت کرد. این سنت که «بنیان» نام داشت متأثر از سنت‌هایِ وجودی و انسان‌گرا در روان‌شناسی و در قالب گروه‌های ساختارمند ماراتن تجربه‌ای[4] شکل گرفت و در جریانِ بیش از سی سالی که از رشد آن می‌گذرد به تدریج تبدیل به نظریه و متد بالنده و قابلِ اعتنایی شده است. بسیاری از مفاهیمی که امروزه در نظریه‌های تلفیقی معاصر در حوزهٔ مشاوره و روان‌درمانی نقش محوری یافته‌اند (چون بهوشیاری[5]، مشاهده‌گری، پذیرش، وضوحِ ارزش‌ها، حضور، بافتار، انتخاب، تعهد، تعامل بدن–ذهن، تنظیم هیجان، دفاع‌های منش، و . . . .) غالب بر سی سال پیش در متد بنیان مطرح، صورت‌بندی، و عملیاتی

---

1. self-help groups

2. life coaching

۳. قابل توجه است که اولین کتاب با موضوع «مشاوره و روان‌درمانی گروهی» در ایران در سال ۱۳۶۲ توسط دکتر باقر ثنایی ذاکر تألیف شده است.

۴. این گروه‌ها در جهان با نام‌های مختلفی چون گروه‌های رویارویی (encounter group)، گروه‌هایِ T (T–groups)، گروه‌های حسمندی‌آموزی (sensitivity–training groups)، گروه‌های آموزش روابطِ انسانی (human relations training groups)، بزرگ‌گروه‌های آگاهی‌آموزی (large groups awareness training)، و . . . معرفی شده‌اند. برای مطالعه‌ای جامع در این زمینه رجوع کنید به:

Shaffer, John & Galinsky, M. David (1989). *Models of group therapy* (2rd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

5. mindfulness

شده بودند و شاید اگر گفتمانی پویا و گشوده میان جامعهٔ دانشگاهی و این سنت‌های تجربتی برقرار بود امروز این نظریهٔ بومی در میان سایر نظریه‌های معاصر روان‌درمانی از جایگاهی شایسته‌تر برخوردار بود.

سنت بنیان را می‌توان از هفت چشم‌انداز تشریح کرد. **نخست** بنیان به مثابهٔ نظریه، تحت عنوان «نظریهٔ هستی‌گرای بنیان[1]» خود را معرفی می‌کند و می‌توان آن را از لحاظ تبارشناختی، هم‌خانوادهٔ نظریه‌های روان‌شناختی وجودگرا[2] خصوصاً رویکردهای هایدگری‌ای چون دازاین‌کاوی[3] دانست. این نظریه با محوریت بودن با آنچه هست، تبیینی از هستی بر اساس مثلث بودن–انجام–داشتن و دیدگاهی گشوده به هستی، بر زمینهٔ تمامیت[4] و قصدمندی[5] ارائه می‌دهد. **دوم** بنیان به مثابهٔ متد، تحت عنوان «متد بودن–انجام–داشتن[6]» خود را معرفی می‌کند. این متد که نظریهٔ بنیان را در صحنهٔ زندگی عملیاتی می‌کند یک مدل تلفیقی[7] است و نسبت به فنون رویکردهایی چون روان‌نمایشگری[8]، تحلیل تعاملی[9]، و رویکردهای تجربه‌ای چون گشتالت[10] گشودگی دارد[11]. این متد با انتخاب حاضر و ناظر بودن اینک–اینجایی بر چگونگی بودن با آنچه

---

1. Bonyan theory of being
2. existential
3. جهت آشنایی با دازاین‌کاوی (Daseinanalysis) و سایر مکاتب وجودی رجوع کنید به اثر کوپر، میک (۱۴۰۱). درمان‌های وجودی (ترجمهٔ فرشید مرادیان و نوشین مجلسی). بینش نو.
4. integrity
5. intentionality
6. Be-Do-Have Method
7. integrative model
8. psychodrama
9. transactional analysis
10. gestalt
11. تمامی رویکردهای روان‌درمانی را می‌توان در سه سطح تحلیل کرد: سطح کلان که شامل نظریه‌های انتزاعی است، سطح میانی که شامل فرآیندهای تغییر است، و سطح خرد که فنون و مداخلات آن رویکرد را دربردارد. باید توجه داشت که این سه سطح مجزا و مستقل و در عین حال متعاملند. رجوع کنید به فصل شانزدهم اثر زیر:

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (9th ed.). New York: Oxford University Press.

هست، متعهد بودن، در پذیرش بودن، و مسئول بودن را به عنوان نوع بودنی موثر و سازنده مطرح می‌کند. **سوم** بنیان به مثابهٔ برنامهٔ آموزشی، شامل سه برنامهٔ متوالی در قالب گروه‌های ساختارمند ماراتن تجربه‌ای[1] و یک دورهٔ در صحنهٔ زندگی برای تمرین متد است. مخاطب این برنامه‌ها جمعیت غیربالینیِ خواستار رشد شخصی و حرفه‌ای هستند که از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته‌ای برایِ شرکت در برنامه واجد این شرایط شناخته می‌شوند. این برنامه‌های آموزشی کاملاً تجربه‌ای است و شامل فعالیت‌های فردی و گروهی تجربه‌ای متعددی است که بازی نامیده می‌شوند و شرکت‌کنندگان در خلال این بازی‌ها به کشف و گشایشی دربارهٔ رابطه با خود، دیگری، و جهان هستی نائل می‌شوند. تمامی این برنامه‌ها پس از خاتمه دارای جلسات بازنگری و پی‌جویی[2] شرکت‌کنندگان هستند. این گروه‌ها با تسهیلگری تیمی از مربیانی که سال‌ها این متد را در زندگی خویش به کار گرفته‌اند و آموزش مربیگری این متد را دریافت کرده‌اند راهبری می‌شوند. **چهارم** بنیان به مثابهٔ تجربهٔ شرکت‌کنندگان از این برنامه‌هایِ آموزشی است که بدیهی است این تجربه تابعی از تفاوت‌های فردی و دنیای پدیداری هر فرد باشد. از این رو تجربهٔ هر فرد از این برنامه‌ها یکتا و ویژهٔ خود وی است و به راحتی قابل تعمیم به دیگران نیست و یکی انگاشتن تجربهٔ درونی هر فرد در برنامه با محتوا و فرآیند آن برنامه خطایی روش‌شناختی است. هرچند شاید در آینده بتوان با استفاده از روش‌های پژوهش آمیخته کیفی–کمی خوش ساخت به طرحی کلی در این زمینه دست یافت. **پنجم** بنیان را می‌توان به مثابهٔ کار تیمی[3] نیز دید چرا که تمامی فعالیت‌های آموزشی آن چه میان شرکت‌کنندگان و چه مربیان و کادر آموزشی به صورت تیمی به انجام می‌رسد بنابراین در عمل، کارگاهی موثر برای آموختن لیدرشیپ گروهی و کار تیمی است و بسیاری از افرادی که در این سنت آموزش دیده‌اند این مهارت‌های کار تیمی را در کسب و کارهای متفاوتی اجرا کرده و توسعه داده‌اند. **ششم** بنیان به مثابهٔ بنیان‌گذار آن نیز قابل تأمل است. هر چند بنیان‌گذار هر نظریه در آفرینش و تدوین یک نظریه نقشی پیشگام و بنیادین دارد اما یک نظریه را نمی‌توان با بنیان‌گذارش

---

1. experiential marathon structured groups
2. follow up
3. teamwork

برابر دانست. بدیهی است که خوانش بنیان‌گذار یک نظریه از نظریه‌اش تنها یکی از گونه‌های ممکن خوانش از آن نظریه و متأثر از دنیای پدیداری خود وی است. در واقع قابلیت یک نظریه برای زایایی خوانش‌های متکثر و بسط‌یابنده، از نقاط قوت آن نظریه به شمار می‌رود. **و در نهایت** بنیان همچون تمامی گروه‌ها واجد پویایی‌های خاص و حاشیه‌هایی است[1]. شکل‌گیری گروه‌های غیررسمی در حاشیهٔ گروه اصلی همواره موجب مشکلات و هزینه‌هایی برای این نظام آموزشی شده است که پرداختن به آن مستلزم یک پژوهش تخصصی جامع دربارهٔ آسیب‌شناسی پویایی‌های گروه در فرهنگ ایران است.

کتاب پیش رو می‌تواند در حوزهٔ گفتمانی روان‌شناسی ایران اتفاق مهمی قلمداد شود و باید تولد آن را به فال نیک گرفت. به نگارش درآوردن سنت‌های تجربه‌ای، شهودی، و شفاهی دشواری‌ها و چالش‌های خاص خود را دارد و همین امر نگارش این کتاب را سی سال به تأخیر انداخته است. از سویِ دیگر فروکاستِ فرآیندهایِ تجربی و تعاملیِ برنامه‌هایِ بنیان به محتوایِ نظری و نوشتاری همچون آموزشِ رقص از طریقِ مطالعه کتاب است که ممکن است پویایی‌هایِ نیرومند، ظریف، و زندهٔ میان‌فردی در آن مغفول بماند.

دکتر فرشته میرهاشمی را به عنوان نخستین راهبرِ بزرگ‌گروه‌هایِ تجربه‌ای و همچنین نخستین مربیِ رشدِ شخصی–حرفه‌ای در ایران می‌شناسند، اما از دید من ایشان آرمانگرایی خلاق است که سرورِ مشعل هستی‌اش، در طی این سالیان وجود بسیاری را فروزان کرده است.

دکتر فرشید مرادیان
متخصص روان‌شناسی
روان‌درمانگر پویشی–تجربه‌ای
پژوهشگر روان‌درمانی تطبیقی–تلفیقی

---

۱. برای مطالعهٔ جامع‌تر دربارهٔ پویایی‌شناسی‌های گروه و آفت‌های آن رجوع کنید به فصل هشتم اثر فورسایت، دانلسون آر (۱۳۹۶). پویایی گروه (ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت و منصور قنادان). رسا.

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۴
فصل صفر بیانیه ۲۴
فصل نخست هستی و بودن ۳۲
فصل دوم تجربهٔ آنچه که هست ۴۸
فصل سوم سیر زندگی در بقا ۶۲
فصل چهارم تحول در چگونگی بودن ۸۰
فصل پنجم قصد و مقصود و مقصد ۱۰۶
فصل ششم بازی زندگی، باز بودن به زندگی ۱۲۴
فصل هفتم هیچ‌چیز بودن ۱۳۶
پیوست‌ها ۱۴۸

پیشگفتار

آنچه که من من می نامم خود را جدا از تو می
انگارد همان خود توست که تو آن را من می
نامی و از من که آن را تو می انگاری جدا می
داری من تو هستم و تو من هستی خود من خود
توست .

بنی‌آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند

به یاد دارم به هنگامِ کودکی این شعر سعدی را در مدرسه برایمان می‌خواندند: بنی‌آدم اعضای یک پیکرند ـ که در آفرینش ز یک گوهرند. از همان ابتدا این شعر به دلم نشست و پس از آن نیز بارها و بارها آن را می‌شنیدم و هر بار تحسینِ من را از نو بر می‌انگیخت: اینکه چگونه سعدی ما انسان‌ها را در یکی بودنِ اعضای یک پیکر و هستی ما را از یک گوهر دریافت کرده بود.

۳۲ سال پیش که برنامهٔ تحول و رشد بنیان را آغاز کردم، نخستین پیام بنیان در بیانیه‌اش با عبارت «تجربه و کشفِ گوهر وجود»، هستی خود را در پرتو این شعر سعدی موجودیت بخشید. با گذشتِ زمان، تجربهٔ بیانیهٔ بنیان در برنامه‌ها به تدریج موجب شد متد بنیان در نمودار بنیان تجلی یابد. در سال‌های اجرایِ برنامه‌ها دریافتم هر آنچه که در گذشته تجربه کرده بودم و نکاتی که برایم مطرح بود در متد بنیان جاری است. با اینکه تجربهٔ تحول را در خارج از کشور و به زبان انگلیسی داشتم مرا به خویشتن‌ام، هستی‌ام، و ایرانی بودنم وصل کرده بود و رسالتم را برایم وضوح می‌بخشید. به نظرم می‌رسد که متد بنیان در دلِ داستان زندگی‌ام نفهته باشد.

داستان زندگی من از آنجا آغاز می‌شود که پدرم چند ماه پیش از به دنیا آمدنِ من در حادثه‌ای فوت می‌کند. به گفتهٔ مادرم هنگامی که من به دنیا آمدم بر خلاف تمام نوزادها که معمولاً به هنگام تولد گریه می‌کنند، می‌خندیدم! این در حالی بَود که همه سوگوار بودند و برای نوزادی که پس از فوت پدر به دنیا آمده بود می‌گریستند. پیش از تولدم، پدربزرگم که مردی روحانی بود در خواب دیده بود فرشته‌ها دختری را در دامان مادرم می‌گذارند و به او می‌گویند فرزندت دختر است و باید فرشته بنامیدش!

علارغم اینکه مادرم آرزویِ داشتن فرزندی پسر داشت، من را با عشق در برگرفتَ. به این ترتیب، در آغوش عشق مادر و کنار خواهری که دو سال از من بزرگتر بود رشد کردم. پدر بزرگ و دایی‌ام با محبت و عشق فراوان نبود پدر را برایمان جبران می‌کردند. مادرم آن زمان برایِ زندگیِ ما ایستاد و با عشق و فداکاری مسئولیتِ ما را بر عهده گرفت. درسَ خواند، معلم شد و تدریس در مدرسه را آغاز کرد. علاوه بر مادر، مادر بزرگ و خاله نیز از ما مراقبت می‌کردند و خواهرِ بزرگم همچون مادر مراقبم بود و البته هنوز هم هست. مادرم در عین حالَ به خانواده‌های دیگر هم رسیدگی می‌کرد. مادرم معلمِ دهش و ایثار بود.

کودکی‌ام در خانه‌ای بزرگ با اتاق‌هایی دور تا دور حیاط در کنار مادر بزرگ، دایی، خاله‌ها و جمعِ فرزندانشان گذشت. یادم می‌آید همیشه به دنبال بازی‌های جمعی بودم. همه را دور هم جمع می‌کردم و بازی به راه می‌انداختم. زود جوش بودم. همه را دوست داشتم و با همه دوستی می‌کردم. در روابطم خیلی روان بودم. وقتی با بچه‌ها حرفمان می‌شد، به دل نمی‌گرفتم و پس از دقایقی پاک از یاد می‌بردم و ارتباط‌مان را ادامه می‌دادم (پذیرش و روان بودن در متد بنیان). حتی وقتی با دختر خاله‌ام که همبازی‌اَم بود دعوایمان می‌شد، پس از دقایقی سراغش می‌رفتم که با هم مدرسه برویم و او هم من را «منت‌کش» خطاب می‌کرد (و البته هنوز هم هستم). این را

هم بگویم در مواردی که به خواسته‌هایم مربوط می‌شد مصر بودم و بسیار مستقل رفتار می‌کردم هرچه را می‌خواستم پی‌جویش بودم و تا آخر پایش می‌ایستادم (و هنوز هم همین طور هستم).

مادرم در مدرسه هم معلم و هم ناظم بود. من از ۵ سالگی به اصرار و گریه دنبال خواهرم روانه مدرسه می‌شدم. در عین بازیگوشی، درس‌هایم به ویژه ریاضیاتم، خیلی خوب بود. طوریکه از ۱۰ سالگی به بچه‌های فامیلمان درس می‌دادم. نوه‌های خالهٔ مادرم که یک خواهر و برادر بودند، جمعه‌ها به منزلمان می‌آمدند و به آنها ریاضی یاد می‌دادم. همین چند روز پیش با یکی از آنها صحبت می‌کردم و از آن دوران خیلی یاد کرد، من نیز سپاس گفتم که به عنوانِ معلمشان مرا پذیرفتند (هنوز هم جمعه‌ها تدریس می‌کنم). اکنون برایم روشن است که رسالتم از آن زمان آغاز شده بود. از ۱۴ سالگی معلم خصوصی شدم و خوشحال بودم که همزمان با تحصیل‌ام، تدریس نیز می‌کنم و درآمدی دارم که بتوانم کمک مادر و دیگران باشم.

طی سالهایی که بزرگ می‌شدم احساس یکی بودن با دیگران را فارغ از سن، جنسیت، و طبقاتِ اجتماعی تجربه می‌کردم. خاطراتم همان‌قدر که شامل بازی با بچه‌ها بود، نشست با بزرگترها را هم در بر می‌گرفت. مثل پسرها از درخت و دیوار بالا می‌رفتم و از پشت‌بام و پله می‌اُفتادم و مثلِ دخترها عروسک‌بازی و خاله‌بازی می‌کردم. در عین بازیگوشی باهوش بودم و درسم هم خوب بود. همیشه درس‌ها را جلوتر از برنامهٔ تحصیلی می‌خواندم و این‌گونه در حین تحصیل فرصت داشتم تدریس کنم. تا آنجا که به یاد می‌آورم در هر مورد پیش‌قدم بودم که کاری انجام دهم (عامل و مسئول بودن در متد بنیان).

آدمها را دوست داشتم و تپش هستی‌ام را در رابطه با هستی آنها تجربه می‌کردم و تا کسی چیزی لازم داشت پیش‌قدم می‌شدم تا کاری برایش انجام دهم. به یاد دارم یکبار که کودکی پابرهنه را در حال حمل پیت نفت دیدم،

کفش‌هایم را درآوردم و به او دادم و در حمل پیت کمکش کردم (دهش و حمایت در متد بنیان).

کتاب، داستان و مجله خیلی دوست داشتم. هر کتابی که پیدا می‌کردم، می‌خواندم و چون هزینهٔ تهیهٔ کتاب زیاد بود از کتابفروشی محله‌مان کتاب امانت می‌گرفتم و می‌خواندم. فیلم هم خیلی دوست داشتم و همیشه مشتاقِ سینما رفتن بودم و به هر طریقی خودم را با خانواده و دوستان به سینما می‌رساندم (بعدها متوجه پیام‌هایی شدم که در فیلم‌ها دیده بودم). چندی بعد با داشتن تلویزیون تماشایِ فیلم‌ها برایم راحت‌تر شد. فیلم‌های مختلفی را دوست می‌داشتم، اما از میانِ آنها فیلم‌هایی چون دخترِ شاه پریان و افسونگر برایم بسیار جالب بودند. خیلی دوست داشتم مثل دخترِ شاه پریان و افسونگر با یک حرکت شرایط مطلوبی برای خودم و دیگران ایجاد کنم (پذیرفتنِ شرایط همان‌گونه که هست و مسئول بودن برای ایجاد خواسته در متد بنیان).

هنگامی که راجع به نظریه و متد بنیان در هفتمین برنامهٔ مقدماتی بنیان صحبت می‌کردم، فیلم دیگری که در ۱۳ سالگی دیده بودم جلوی چشمانم جان گرفت. شگفت‌آور بود! تمامِ صحنه‌ها را به وضوح به یاد می‌آوردم. اما مهمتر از همه پیامِ فیلم بود. پرنده‌ایَ که من پرندهٔ عشق نامیدمش، با حضورش عشق و صلح را مَیان آدمیان می‌گستراند و افراد در اثر آن متحول می‌شدند و با عشق و آرامش همدیگر را درمی‌یافتند (تحول، تغییر، و تاثیرگذاری در متد بنیان). سال‌ها بعد فیلم را پیدا کردم و دقیقاً همانی بود که به یادم آورده بودم.

تجربهٔ رشد و نمو در خانواده‌ای گسترده و موهبتِ مادری که اعضایِ خانواده را برای سفر و پیک‌نیک دور هم جمع می‌کرد برایم فرصت تجربهٔ شیرینِ در میانِ جمع و با هم بودن را فراهم آورد. به این طریق همیشه با بچه‌ها بازی‌های جمعیِ خلاقانه ایجاد می‌کردم (ایجادِ بازی‌ها در برنامه‌هایِ تجربی بنیان).

بزرگتر که شدم از فاصلهٔ بین آدم‌ها متحیر می‌شدم و این پرسش برایم

مطرح می‌شد که «ما انسان‌ها که همه از یک گوهریم، چطور می‌شود که گاهی چنین از هم فاصله می‌گیریم؟» در پرتو عشق هستی همه را در یکی بودن می‌دیدم، همه را دوست می‌داشتم، و گردهمایی‌های خانوادگی، ملاقات‌هایِ دوستانه، کارها و پروژه‌هایِ جمعی به راه می‌انداختم (فضای کار تیمی و هم‌افزایی در متد بنیان).

هنگامی که به دیدار خانوادهٔ پدری به روستا می‌رفتم، با دیدن امکاناتِ محدودِ حمام و خانه‌هایشان به خودم می‌گفتم وقتی بزرگ شوم برایشان حمام و خانه می‌سازم. بزرگ که شدم به دانشکده معماری وارد شدم. رشته تحصیلی‌مان ایجاب می‌کرد که سفرهایِ زیادی برویم. دیدنِ روستاها و شهرهایی که نیازمندِ حمایت بودند مرا به این فکر انداخت که فقط روستایِ پدری نیاز به حمایت ندارد، بلکه روستاهای دیگری هم به کمک نیاز داشتند، در حالی که مردم در شهرها مشغول زندگی روزمره‌شان بودند.

دورانِ دانشجویی روزها در مدرسه زبان انگلیسی تدریس می‌کردم و شب‌ها هم معلم خصوصی بودم. از آنجا که آدم‌ها را دوست می‌داشتم و همدلانه درکشان می‌کردم، همیشه درباره مسائل زندگی‌شان با من مشورت می‌کردند و در دانشکده همیشه در حمایت دوستانم و مسایل زندگی‌شان بودم، تا آنجا که من را فرشتهٔ نجات می‌نامیدند. به این طریق تحصیل در رشتهٔ معماری در دانشکدهٔ هنرهای زیبایِ دانشگاه تهران در فضایی از دوستی و همراهی با خاطراتی خوش سپری شد. عازم امریکا شدم و تحصیلاتم را در رشتهٔ شهرسازی در مقطعِ کارشناسی ارشد تکمیل کردم و پس از آن همزمان با تحصیل در آن مقطع مشغول به کار شدم.

علارغم اینکه از نظر تحصیلی و حرفه‌ای بسیار موفق بودم، در طلب تجربهٔ هستی خود و تاثیرگذاری بودم تا اینکه در اکتبر ۱۹۸۷ میلادی مصادف با ۱۳۶۶ شمسی در اوج موفقیت حرفه‌ای‌ام در امریکا به عنوان معمار و شهرساز، به توصیهٔ دوستی عزیز در یک برنامهٔ گروهیِ تحول و

تغییر شرکت کردم که در واقع نقطهٔ عطف زندگیم بود. گویا جرقه‌ای بر خرقهٔ جانم افروخت و جهانم را دگرگون ساخت. به خودم نگاه می‌کردم و می‌پرسیدم در زندگی چه چیزهایی برایم مطرح است؟ چه چیز را می‌خواهم در زندگی‌ام به وجود آورم؟ چه رسالتی دارم؟

تجربهٔ من در این برنامه، تجربهٔ تحول و تغییری اساسی بود. آگاه شدن به پرده‌ای که جلوی چشم‌ها را گرفته بود و لایه‌ای که گوش‌ها را پوشانیده بود، مترجمی که هر آنچه می‌دید و هر آنچه می‌شنید را، مطابق با واژه‌نامه‌ای از تجاربِ گذشته معنی می‌کرد. وقتی این پرده‌ها و لایه‌ها کنار رفتند و از هویت‌ها وارسته شدم، تجربهٔ یکی بودن و گوهرِ هستیِ سعدی برایم مجدد تداعی شد. هر آنچه از کودکی برایم مطرح بود، عشقی که به انسان‌ها داشتم، انسان بودن، نوع‌دوستی، و یکی بودن با دیگران برایم حضور پیدا کرد. همیشه چیزها را برای همه می‌خواستم و کلامم این بود «برای همه‌مان». رویایی داشتم، آرمانی که انسان‌ها ارزشِ هستی خود و دیگران را ببینند و جامعه‌ای انسانی را در کنار یکدیگر شکل دهند. تپش هستی خود و دیگران، بودن در فضایِ عشق هستی و یکی بودن برایم واضح شد. به هنگام تجسم در یکی از برنامه‌ها چشم اندازی برایم آمد: عده‌ای ایرانی گرد آمده‌اند و من در حالِ برگزاریِ برنامهٔ تحول و رشد به زبان فارسی برایشان هستم. از آن هنگام بر این ایده متمرکز شدم که برای آگاهی و تحول انسان‌ها بایستم تا گوهر وجودشان را دریابند و برای خود و دیگران قدم‌هایِ موثر و سازنده‌ای بردارند تا از این طریق با صلح و همبستگی، جهان بهتری برای خود و دیگران بسازیم.

به صورت شگفت انگیزی، پس از دو سال برنامهٔ تجربی تحول و رشد برای جامعهٔ ایرانی را بر اساس این چشم‌اندازِ آرمانی، با نام «بنیان» آغاز کردم. با همراهی تعدادی از افرادِ ایرانی بر محتوا و ساختارِ تحول و تغییر کار کردیم و در آگوست ۱۹۸۹میلادی مصادف با ۱۳۶۸ شمسی اولین برنامهٔ بنیان را

در لس‌آنجلس برگزار کردیم. پس از اجرایِ چندین برنامه، طی جلساتی با گروهی از فارغ التحصیلان «بیانیه بنیان» را نوشتیم که هم‌اکنون نیز در برنامه‌ها ارائه می‌شود. به‌تدریج برنامه‌ها در لندن، تهران، سایر شهرهای ایران، امارات، و کانادا نیز ارائه گردید. از آنجاکه همیشه برایم جمع و کار گروهی مطرح بود، بنیان را با کار گروهی آغاز کردم و بعدها برایِ بررسیِ پیشنهادات مجمعی ایجاد شد، مربیانی پرورش دادم که در اجرایِ برنامه‌ها همکاری داشتند و گروهی از فارغ التحصیلان نیز با آموزش‌هایی که دریافت کرده بودند در برپایی، حمایت و میزبانی برنامه‌ها فعالیت می‌کردند که این ساختار تاکنون حفظ شده است. پس از ۶ سال از برگزاری برنامه‌های بنیان خودم هم دکترای روان‌شناسی گرفتم و متد بنیان را در سال ۲۰۱۰ در آمریکا به ثبت رساندم و در سال ۲۰۲۰ به‌روزرسانی شد. در ایران نیز از سال ۱۳۹۵ پژوهش دربارهٔ اثربخشی متد بنیان را آغاز کردیم و در قالب مقاله‌هایی به ثمر نشاندیم.

همیشه این قصد برایم مطرح بود که برای آدم‌ها کاری انجام دهم. ابتدا خواستم از طریق معماری محل زندگی‌شان را بسازم و بعد با شهرسازی شهرشان را، و در نهایت با برنامه‌های بنیان فضایی را به وجود آوردم تا درخشش گوهر وجودشان را تجربه کنند و ارزش‌هایشان را زندگی کنند تا در کنار هم دنیایِ بهتری بسازیم.

متد بنیان به تدریج و با حضور شرکت کنندگان در برنامه‌ها شکل گرفته است. از تمام کسانی که در برنامه‌ها شرکت کردند و به من اجازه دادند در خدمتشان باشَم تا درخششان را تجربه کنند سپاس دارم و همین‌طور قدردانِ یارانی هستم که طی سال‌ها با دل‌یاری همراهی‌اَم کردند تا فضای بنیان در رشد و تداوم باقی بماند تا من نیز هستی عشق و رسالتم را زندگی کنم.

سال‌ها پیش برای تالیفِ این کتاب اعلام کرده بودم. مشغول بودن در برنامه‌ها بهانهٔ موجهی برای تعویق انداختنش بود. تا در سال ۱۳۹۹ در شرایط همه‌گیری و قطع برنامه‌های حضوری فرصتی برای نوشتن کتابِ اول مهیا

شد. کتابِ «ساکن روان» را که سال‌ها قبل با نام اولیه «متد سدونا» شروع به نوشتن کرده بودم در این ایام آن را به پایان رساندم. سپس، کتاب «فراوانی» را بر اساس سمیناری که سال‌ها ارائه می‌کردم به رشتهٔ تحریر در آوردم. نوشتن کتاب بنیان برایم بسیار مشکل بود. انگار فقط در حضور با افراد بود که کلمات به سهولت شکل می‌گرفتند و جاری می‌شدند. تا این که مطالب اصلی نظریه و متد بنیان را همان‌طور که برای برنامه ارائه می‌کردم به‌گونه‌ای ساده نوشته و تدوین کردم تا در اختیار همگان قرار گیرد. برنامه‌هایِ تجربی بنیان محتوای نظری متد را به صورتی تجربی باز می‌کند، افراد این فرصت را پیدا می‌کنند تا به صورتِ عملی و در قالبِ تعامل‌هایِ زنده و واقعی حاضر و ناظر بر خود و جهت‌گیری‌شان به زندگی باشند، بنابراین پیشنهاد می‌کنم به هنگام مطالعه کتاب، آن را به گونه‌ای برای خودتان تجربی کنید تا ازین طریق فروکاست فرآیندهایِ زنده، پویا و تعاملی برنامه‌ها به محتوای نظری را تا حدودی جبران نمایید.

یک بار در برنامه همایشِ بین المللیِ تحلیلِ تعاملی در سانفرانسیسکو در سال ۱۹۹۵ داوطلبِ انجام تمرینی شدم. در یک پروسهٔ چشم‌بسته به گذشته سفر کردم، پی‌بردم که تجربهٔ فقدانِ پدر موجب شده بود تصمیم بگیرم برای دیگران بایستم و به گونه‌ای در دنیا تاثیرگذار باشم. هنگامیکه چشمانم را گشودم، دیدم جمعیت زیادی از کشورهایِ مختلف دورم حلقه زده‌اند و به یکباره متوجه شدم دنیا و آدم‌ها برایم ایستاده‌اند تا خودم را دریابم. این گشایش برایم پُر معنی بود، برایم روشن شد که در تمام آن سال‌هایی که برای آدم‌ها ایستاده بودم، در واقع این هدیهٔ حضورِ آنها بود که فضایی را برای تجلیِ هستی‌ام فراهم آورده بود.

عبارتِ «هیچ چیز تصادفی نیست» سال‌ها در کارِ تحول و رشدِ بنیان برایم حضور داشت و افرادی که در برنامه‌ها حضور می‌یافتند و آشنا می‌شدم را هدیه‌ای ارزشمند می‌دانستم. برخی از افرادی که در برنامه‌ها

حضور یافتند سال‌ها در حمایت من و بنیان قرار گرفتند. همراهیِ یاران کادر آموزشی، پیشتازان، و بازیکنانِ فضای بنیان، نظریه و متد بنیان را رشد و تداوم بخشید. آشنایی با آقایِ دکتر نیما قربانی و انتشاراتِ بینش نو نیز به گونه‌ای جمله «هیچ چیز تصادفی نیست» را برایم تداعی می‌کند و اینکه چگونگیِ بودنِ من برای دیگران تاثیرگذاری آنها را در پی دارد. توسط دکتر فرشید مرادیان با دکتر قربانی آشنا شدم و از ایشان دعوت کردم در برنامه‌هایِ بنیان حضور یابند. جالب اینکه سرانجام ایشان بودند که من را با گشودگی در برنامه‌هایشان پذیرفتند و با همکاریِ انتشاراتِ بینش نو کتاب‌هایم را که در واقع نتیجه زندگی و ثمرهٔ کارِ حرفه‌ای‌ام است، به چاپ رساندند. از دکتر نیما قربانی سپاسِ فراوان دارم که با حضور و دیدگاه تاثیرگذارشان، بینشی نو به ویژه برایِ جامعهٔ روان‌شناسی فراهم آورده‌اند. همچنین از مدیریتِ انتشاراتِ بینش نو سرکار خانم دکتر فاطمه ربیعی سپاسگزارم که همواره با لطف و صبوری مرا همراهی کرده‌اند. بینش نو از طریقِ برگزاریِ برنامه‌هایِ آموزشیِ تخصصی و نشرِ کتاب‌هایِ مطرحِ دنیا آگاهی و گشایش را به جامعه ایران هدیه می‌کند.

با عشق و نور
دکتر فرشته
یلدای ۱۴۰۰

فصل صفر | بیـــانیـه

بنیان، تجربه و کشف گوهر وجود است. بنیان فضایی است برای کشف، ایجاد، انتخاب، امکانات در زمینهٔ توجه به دیدگاه‌های متفاوت؛ آگاهی، شناخت، و شکوفایی استعدادها؛ تنظیم رابطه با خود، دیگران، و جهان هستی؛ موفق و موثر بودن در زندگی خود و دیگران؛ و تعالی و تکامل شخصی که آن را رشد می‌نامیم (بیانیهٔ بنیان، ۱۳۶۸).

تجربهٔ بنیان با **کشف** آغاز می‌شود. کشف، پی‌بردن به ناشناخته‌ها یا «نمی‌دانم‌ها» است. اگر معرفت به جهان هستی را چون دایره‌ای نمایش دهیم بخش کوچکی از آن دایره به دانسته‌ها و بخش بزرگتری از آن به ندانسته‌های ما اختصاص می‌یابد.

بخش «دانسته‌ها» خود به دو بخش قابل تقسیم است: «می‌دانم که می‌دانم» و «می‌دانم که نمی‌دانم». بخش نخست یعنی «می‌دانم که می‌دانم» شامل دانسته‌ها و اطلاعات بالفعل اکنون ماست، برای نمونه «می‌دانم که زبان فارسی می‌دانم». بخش دوم یعنی «می‌دانم که نمی‌دانم»

بنیان

تجربه و کشف گوهر وجود

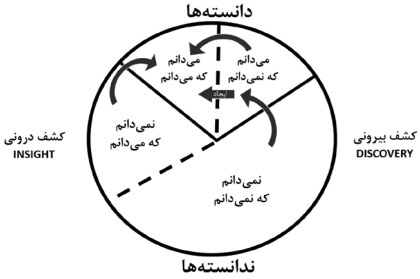
بنیان فضایی است
برای
کشف ، ایجاد، انتخاب، امکانات

در زمینهٔ

- توجه به دیدگاه‌های متفاوت
- آگاهی، شناخت، و شکوفایی استعدادها
- تنظیم رابطه با خود، دیگران، و جهانِ هستی
- موفق و موثر بودن در زندگی خود و دیگران
- تعالی و تکامل شخصی: «رشد»

شامل تمام آن دانستنی‌هایی است که شخص آگاه هست که تاکنون نمی‌داند ولی هـر زمان که بخواهد و انتخاب کند می‌تواند یادبگیرد و به بخش «می‌دانم که می‌دانم» بیافزاید. برای نمونه «می‌دانم که زبان ایتالیایی نمی‌دانم» و هر زمان که بخواهم و انتخاب کنم می‌توانم از طریق آموزش این زبان را فرا گیرم.

بخش «ندانسته‌ها» را نیز می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: «نمی‌دانم که می‌دانم» و «نمی‌دانم که نمی‌دانم». بخش نخست یعنی «نمی‌دانم که می‌دانم» شامل دانسته‌ها و اطـلاعـات بالقوهٔ ماست که پی بردن به آن را «کشف درونی» می‌نامیم، برای نمونه تمام استعدادها، توانایی‌ها، و منابعی که هم اکنون داریم ولی از آن بی‌اطـلاع هستیم. بخش دوم یعنی «نمی‌دانم که نمی‌دانم» بر ما پوشیده است تا زمانی‌که سوالی ما را متوجه و معطوف به آن کند و فضـایی برای کشـف بگشاید. چنین کشفی را «کشف بیرونی» می‌نامیم ماننـد تمامی اکتشافات کاشفان دنیا. هیرو پادشاه سیراکوز از ارشمیدس خواست که مشخص کند تاجی که برایش ساخته‌اند از طلای خالص هست یا نه. ارشمیدس در فضای سوال قرار گرفت و سوالی پرسید که تا کنون از خود نپرسیده بود. آنگاه بود که دریافت که نمی‌داند حجم این تاج را چگونه محاسبه کند. با این سوال مشغول بود که پا در خزینه گذاشت و دید آب از آن سرریز می‌شود. سال‌ها ارشمیدس پا در خزینه گذاشته بود و هر بار آب از آن سرریز می‌شد اما حتی چنین پدیده‌ای را نمی‌دید. این بار ارشمیدس به واسطهٔ در سوال بودن توانست به کشفی نائل آید: قانون چگالی مایعات (شکل ۰-۱).



شکل ۰-۱. کشف درونی و بیرونی