

یک جنبش دینی جدید (کلاس‌های در راستای توازن)

رویا پور تقی^۱

مقدمه

یکی از مباحث مهم دربارهٔ تحولات مذهبی در جامعهٔ ایرانی، ظهور اشکال مختلفی از ادیان جدید و عرفان‌های نوظهور است که در ادبیات علوم اجتماعی به جنبش‌های دینی جدید معروف هستند. این جنبش‌های دینی در جوامع سنتی معمولاً منادی تغییراتی هستند که به مذاق نهاد مستقر دینی خوشایند نیست. منشأ مدرن و بیگانهٔ این جنبش‌ها که تمایزهایی با دین‌داری سنتی دارند، سبب شده گاهی برخورد امنیتی با آنها بشود و امری غیر قانونی و غیر شرعی در جامعهٔ میزبان تعریف و وجه تهدیدآمیز آنها برجسته‌تر شود. البته در برخی موارد سوءاستفاده‌های سیاسی و امنیتی خاصی نیز از این جریان‌های دینی شده است. نگاه غیر قانونی به این جنبش‌ها بیشتر بر کلیت این پدیده در رابطه با دست‌کاری‌های سیاسی جریان‌های دینی یاد شده، تأکید دارد.

جنبش‌های دینی جدید در سطح اجتماعی و فرهنگی، نظام معنایی و قدسی خاصی دارند که به خاطر تأکید بر وجه امنیتی و سیاسی آنها معمولاً نادیده گرفته می‌شوند. هم در سطح کنشگران فردی و هم به مثابه جریانی اجتماعی و فرهنگی، شکل‌گیری ادیان نوظهوری محصول بازسازی خلاقانه و معاصر و ترکیبی ادیان سنتی با مؤلفه‌های مدرن است. به عبارت دیگر، این جنبش‌های دینی بیش از همه بیانگر مدرن شدن دین است. در این حالت دین به مثابه امری فردی و خصوصی؛ متعلق به حوزهٔ آگاهی معنوی و اخلاقی فردی؛ متناسب با زندگی مدرن و آگاهی چهل‌تکهٔ انسان جدید تعریف می‌شود. در این بازتعریف، خود امر شبه دینی جدید ساختهٔ چهل‌تکه از ترکیب عناصر ادیان مختلف است. در ایران امروز، ظهور و گسترش این جنبش‌های دینی، دال بر تغییرات مذهبی است؛ ریشه‌های شرقی و آمریکای جنوبی این ادیان، آنها را به منبع بی‌پایانی از آموزه‌های اخلاقی و معنوی اصیل و عمیق متصل می‌کند، آنچه که رخ می‌دهد، ساده‌سازی این آموزه‌ها و کاربردی کردن آنها در زندگی امروزی است.

نظام مفاهیم و باورهای خاص این جنبش‌ها در مجالس و محافل آیینی، برای افراد درونی می‌شود، در نهایت، فرم شبه مذهبی خاصی پیدا می‌کند که در بطن آن، در سطح فردی، تجربه‌ای از امر قدسی است که معمولاً نادیده انگاشته شده. نکتهٔ این تجربه صرفاً معلول باورهای جدیدی نیست

که در این جنبش‌های دینی به افراد داده می‌شود، بلکه تا حدی ریشه در آگاهی قبلی دارد که فرد در جامعه و مذهب رایج، آن را آموخته‌است، به همین سبب این جنبش‌های دینی از نظر معنوی، همچنان جهان را برای افراد افسون‌زده می‌کنند، اما شکل نهایی این افسون جدید فردی و درونی است و جهان اجتماعی آن نیز محدود به خود افراد است.

تجربه ایرانی از این جنبش‌ها، به دلیل نگاه امنیتی و سیاسی به آنها، هنوز در علوم اجتماعی شناخته شده نیست. جز تحقیقات اندکی که به صورت پایان‌نامه در دانشگاه‌ها نوشته شده‌اند، تحقیق عمیقی درباره این مسئله انجام نشده‌است. یکی از لازمه‌های بسیار مهم برای شناخت تجربه ایرانی از این جنبش‌های دینی جدید، شناخت توصیفی عمیق از آنهاست، شناختی که مبتنی بر تجربه‌ای میدانی، مردم‌نگارانه و هم‌دلانه از آنها باشد.

این مقاله تجربه‌ای شخصی و روایتی فردی است از فرایند ورود به این محافل و تجربه آنها که در نهایت به صورت مردم‌نگاری تدوین شده است. شاید حضور مفاهیم علوم اجتماعی در این توصیف محسوس نباشد، اما آنچه که آن را بارز می‌کند، روایت توصیفی کنشگر از تجربه هم‌دلانه این جریان‌های شبه‌دینی، با تکیه بر مفاهیم و مقولات خود آنهاست. به همین سبب می‌توان جهان را از چشم‌انداز افراد دخیل در این محافل شبه دینی دید. انباشت این توصیفات مردم‌نگارانه از این مجالس آیینی، می‌تواند برای تحلیل انسان‌شناختی و جامعه‌شناختی آنها مبنای باشد.

مردم‌نگاری دوره‌هایی در راستای توازن

در سال ۱۳۸۶ دوره‌هایی با نام "در راستای توازن" برگزار می‌شد که گرچه مجوز رسمی از وزارت ارشاد اسلامی داشت، اما اجازه هیچ تبلیغی را از رسانه‌های عمومی (رادیو، تلویزیون، مجله، روزنامه و...) نداشت و شرکت‌کنندگان از دوستان و آشنایانی که قبلاً دوره‌ها را گذرانده بودند با این مجموعه کلاس‌ها آشنا شده بودند. دوره‌های در راستای توازن در چهار مرحله (مقدماتی، کاربردی، پیشرفته و بازی زندگی) طراحی شده و هدفش ایجاد شناخت درون خود، حرکت در راستای توازن، برقراری رابطه مؤثر با هر کس و چیزی که با او در تعامل و رابطه هستیم، حضور داشتن، منشأ انرژی و سبک‌دل بودن و از همه مهم‌تر پیدا کردن رسالت خود در زندگی بود.

شرکت‌کنندگان طی مراحل ثبت نام می‌شدند. به این صورت که توسط دوره دیده‌های قبلی که عنوان یاور یا حامی را داشتند و بدون دریافت هیچ‌گونه مزد و مواجی زیر نظر یاوران باتجربه‌تر بودند (یاوران مستقیماً از مربی اصلی خط می‌گرفتند) در سالی که توصیف خواهیم کرد، طی جلسه معارفه ثبت نام می‌کردند. این دوره‌ها صرفاً کلاس محسوب می‌شد، مثل همه کلاس‌های تفریحی-ورزشی یا آموزشی-هنری. هیچ‌گونه عضویتی برای اعضای گروه وجود نداشت. اعضا اگر دوست داشتند و بی‌کار بودند و می‌خواستند، مربی شوند به عنوان حامی و یاور، حین گذراندن دوره یا پایان آن، به فعالیت

خود ادامه می‌دادند. در غیر این صورت از اعضا جدا می‌شدند و سراغ کار خود می‌رفتند. درست مثل همه کلاس‌های یاد شده.

۱- زمان و مکان برگزاری جلسات

سالن همایش در شهرک غرب، حدوداً ۳۰۰ متر مربع بود که باشکوه به نظر می‌رسید. در دو طرف راهروی ورودی سالن، گلدان‌های بزرگ درخت بنجامین و درخت نخل گذاشته بودند که رنگ گلدان‌ها دقیقاً مد روز آن سال بود. سرویس بهداشتی مجهز به دستگاه‌های صابون مایع، خشک کن و لوله‌کشی آب سرد و گرم بود که همگی مجهز به چشم الکتریکی بودند. در سمت چپ راهروی ورودی، یاوران و حامیان ۴ الی ۵ میز مربع شکل را کنار هم چیده بودند، بار و میزها شبیه به هم و به رنگ شیری و تزیین شده بود.

به تعداد نفرات خودشان (۱۰ الی ۱۲ نفر) یک طرف میز را صندلی چیده و روی آنها نشسته بودند، طوری که راهروی ورودی و شرکت کنندگان را بتوانند ببینند. نام خود را با خط درشت روی کارت‌هایی نارنجی رنگ به ابعاد کارت ملی و نام خانوادگی‌شان را با خط ریز زیر کارت، نوشته و به گردن انداخته بودند و همه با نام کوچک که روی آن برجسب نوشته شده بود، هم‌دیگر را صدا می‌زدند. لباسی که به تن داشتند با انتخاب خودشان و با توجه به وضعیت پوشش در تهران بود، حتی بین آنها کسانی حجاب اسلامی داشتند و چادر کش‌دار به سرشان بود. روی میزشان تعداد زیادی کارت سفید رنگ، به ابعاد همان کارت‌های نارنجی و ظرفی پر از سوزن ته گرد قرار داشت. اسامی شرکت کنندگان در جلسه معارفه روی آنها نوشته شده بود. در سالن همایش بیمارستان آتیه، صندلی‌ها با نظم پشت به در ورودی چیده شده که بعدها متوجه شدم به تعداد شرکت کنندگان بوده که این چیدن و بعد از کلاس جمع کردن آنها به عهده حامیان و یاوران بود. حامی کسانی بودند که دوره‌ها را تمام نکرده و یاور به کسانی گفته می‌شد که تسلط بیشتری داشتند و دوره‌ها را تمام کرده بودند و بعضی از آنها دوره‌های مربیگری را می‌گذراندند (مربی آینده فقط توسط خود مربی و با توجه به آیت‌هایی که هیچ‌کس نمی‌توانست درک کند، انتخاب می‌شد، درست مثل کارت‌های پاندای کونگ فو کار).

در انتهای سالن، رو به روی در ورودی، رو به روی صندلی شرکت کنندگان، سن بود که میز کوچکی با پایه بلند و میکروفنی بر رویش، قرار داشت، شاید بشود گفت تربیون کوچکی که جایگاه مربی کلاس بود که بعد از مستقر شدن شرکت کنندگان می‌آمد. درست رأس ساعتی که قبلاً اطلاع داده شده بود. سمت چپ صندلی‌ها، پنجره‌های بزرگی، تقریباً به بلندی دیوار، وجود داشت که با پرده‌های حریر کرم رنگ طرح مربع مربع شکل، زینت شده بود و سمت راست صندلی‌ها پارتیشن‌هایی گذاشته بودند که بعدها فهمیدم پشت آن، میز بزرگی قرار دارد که روی آن عصارانه مختصری برای پذیرایی از شرکت کنندگان (در پایان معارفه یا در ساعات تنفس کلاس‌های آموزشی) چیده شده بود.

به جز تربیون مربی در کلاس درس، تخته وایت بردی جلوی شرکت‌کنندگان قرار داشت که مربی در آن نکات مهم را نقاشی یا یادداشت می‌کرد و دو نفر در دو طرف شرکت‌کنندگان میکروفون به دست و آماده بودند که هر کس از شرکت‌کنندگان قصد سهیم شدن داشتند، میکروفون را به آنها برسانند و نیز در زمان تنفس وظیفه حامیان و یاوران بود تا برای شرکت‌کنندگانی که وسیله نقلیه نداشتند آژانس بگیرند.

جلسه معارفه یک روز در هفته، از قبل اطلاع رسانی شده بود، رأس ساعت ۱۵ شروع و ساعت ۱۹ تمام می‌شد. جلسات معارفه برای هر چهار دوره، یک بار و با فاصله یکی دو هفته از شروع ثبت‌نام، برگزار می‌شد. در حالی که جلسات کلاس درس، یک روز در هفته و با فاصله ۴۵ روز از روز ثبت نام، شروع می‌شد و هر ترم آن ۱۰ جلسه بود یعنی حدوداً ۱۰ هفته (هفتاد روز) طول می‌کشید. حتی در روزهای تعطیل، به جز عزاداری‌های اسلامی که از طرف دولت تعطیل بود، یک روز در هفته، از ساعت ۱۵ تا ۲۲ برگزار می‌شدند.

۲- معرفی نقش‌ها و افراد اصلی در این جلسات

افراد متعددی در این دوره‌ها شرکت می‌کردند که برخی از آنها نقش‌های اصلی را در برگزاری این نشست‌ها برعهده داشتند. این نقش‌ها عبارت بودند از: مربی دوره، کمک مربی، یاوران، حامیان، شرکت‌کنندگان.

نقش مربی:

مربی ما دوره‌های متعددی را در کانادا و هند گذرانده بود. تحصیلات دانشگاهی‌اش کارشناسی ارشد مدیریت بود و مذهب زردشتی داشت. بنابراین در ترجمه و بیان بعضی از واژه‌ها برای اینکه جان مطلب را بگوید ناخودآگاه یا خودآگاه و با تشخیص خود از واژگان اوستایی استفاده می‌کرد. ایشان که او را با نام کوچک صدا می‌زدیم، بعد از مستقر شدن شرکت‌کنندگان در جایشان دقیقاً رأس ساعت مقرر از پشت سر آنها وارد سالن شد و با قدم‌های مطمئن و لبخندی دوست‌داشتنی بر لب روی سن و پشت تربیون کوچکش رفت. مربی ۵۷ ساله قدی بلند و هیكلی متناسب، بسیار جذاب و دوست‌داشتنی با موهای جو گندمی، بدون هیچ اثری از طاسی و کم‌مویی، ریش و سبیل سه تیغه خود نمایی عجیبی داشت. چشم‌های نافذش از پشت شیشه عینک، ذکاوت و هوشش را منتقل می‌کرد و تأثیری آنی داشت (شاید از اعتماد به نفسش بود که اینطور به نظر می‌رسید).

شلوار پارچه‌ای مشکی می‌پوشید که خط اتویش هیچ وقت شکسته نمی‌شد. کفش‌های مشکی واکس‌زده مارک دارش بیشتر خودنمایی می‌کرد، همیشه پیراهن سفید یا رنگ روشن مردانه می‌پوشید و آستین‌هایش را تا آرنج با تا زدن بالا می‌داد. ساعت استیل به نظر مارک‌دار در دست چپش و دستبند نقره‌ای نازکی در دست راستش داشت. کارت نارنجی رنگ مشخصاتش را روی سینه‌اش زده بود و به هیچ کس اجازه نمی‌داد به او استاد و مربی یا آقای فلانی بگویند، چون نمی‌خواست دچار وجهه‌هایش بشود. بین کلاس، قبل از تنفس و استراحت شرکت‌کنندگان، یکی از حامیان از او

پذیرایی می‌کرد (با چای سبز تی‌بک، قند رژیمی، یک لیوان آب) و در ساعت تنفس، به دفتر خود می‌رفت و کسی از سبدي که خودش سفارش داده بود، با میوه فصل که حامی مخصوص آن کار پوستش را کنده و مرتب و تزئین شده در ظرف چیده بود، همراه بیسکویت ساقه طلایی و یک لیوان شیر نسکافه ولرم و با شمعی روشن کنار سینی پذیرایی می‌شد.

اولین مطلبی که برایمان گفت و حساسی برای من جالب و شنیدنی بود این بود: "ما قرار است در راستای توازن حرکت کنیم، چون متوازن شدنی وجود ندارد. من می‌خواهم مطلب جالبی راجع به اسکیموها برای شما بگویم. اسکی‌موها نام‌های زیادی برای برف دارند و این در حالی است که ما فقط یک نام برای برف می‌دانیم. آنها قدرت تمیزشان راجع به برف به گونه‌ای است که در سرمای مرگ‌بار سرزمین‌های قطبی قدرت ادامه حیات و زندگی را دارند. ما در این کلاس‌ها قدرت تمیز مسائل را یاد می‌گیریم و می‌توانیم بهتر زندگی کنیم".

مربی ما دوست نداشت به او بگوییم خسته نباشی، چون معتقد بود که کلمه خسته، بار منفی دارد و بهتر است به او بگوییم خدا قوت که بار مثبت دارد. یکی از حامیان غذای رژیمی شام او را آماده می‌کرد و موقع رفتن برایش به ماشین یا آژانسی می‌برد که قرار بود با آن به منزل برود (چون همسر و بچه‌هایش در ایران نبودند و او تنها بود).

نقش کمک مربی:

کمک مربی سالیان سال در دوره‌ها حضور داشته و راه و روش مربیگری را آموخته بود و بعضی جاها می‌توانست به جای مربی ایفای نقش کند. مثل مواقعی که مربی ایران نبود و او وظیفه داشت شرکت‌کنندگان دوره را مربیگری کند.

نقش یاوران:

یاوران شرکت‌کنندگانی بودند که همه دوره‌ها را سال‌ها قبل گذرانده بودند. بر محتوا و اهداف دوره، کاملاً مسلط بودند و چارچوب کار را خیلی خوب می‌دانستند. بعضی از یاوران را مربی انتخاب می‌کرد تا برای مربیگری آموزش ببینند.

نقش حامیان:

حامیان شرکت‌کنندگانی بودند که حداقل دوره مقدماتی را گذرانده بودند. بر محتوی و اهداف دوره، تا حدی آشنا بودند و ضمن گذراندن بقیه دوره وظایفی را بر عهده داشتند.

حامیان و یاوران وظایفی داشتند، تنظیم و تدارک برای برگزاری دوره‌ها و نیز چین سالن (صندلی‌ها، میز، پذیرایی، تهیه وسایل پذیرایی و...) حتی تمیز کردن و شست و شوی توالت‌ها هر بار بعد از پایان کلاس‌ها به عهده آنها بود. افراد با میل خود این کار را انجام می‌دادند و لازم به ذکر است که از نظر تحصیلات سطوح مختلفی داشتند، اعم از: شغل آزاد، مربی یوگا، مهندس کشاورزی، آرایشگر، صاحب مزون لباس، خانه‌دار، عکاس، حسابدار، گرافیست، صاحب شرکت خصوصی، سبزی پاک‌کن، وکیل پایه یک دادگستری، دانشجو، مدیرعامل شرکت مهندسی پزشکی، معلم، استاد

دانشگاه و... نیز دارای ادیان و جنسیت مختلف و گروه سنی ۱۸ سال به بالا بودند. این وضعیت راجع به شرکت‌کنندگان و همه کسانی که طالب شرکت در این دوره‌ها بودند، نیز صادق بود. حامیان همان‌طور که ذکر شد حداقل دوره مقدماتی را گذرانده و خود با میل خود و به تقاضای مربی به این کار گمارده شده بودند.

شرکت‌کنندگان در این جلسات:

شرکت‌کنندگان کسانی بودند که از جلسه معارفه با معرفی دوستان و آشنایانشان مطلع شده بودند، جلسه معارفه را گذرانده و با میل خود ثبت نام کرده بودند و قصد داشتند دوره‌ها را بگذرانند.

۳- وظایف و قوانین

با توجه به تقسیم کار ضمنی و خاصی که در این جماعت‌ها وجود دارد، وظایف و هنجارهای خاصی نیز برای شکل‌دهی رفتار و گاه کنترل آنها نیز وجود دارد. پیشتر گفته شده که تمیز کردن توالت‌ها، بعد از پایان کلاس‌ها، به عهده حامیان و یا یاوران بود، کارهای زیادی انجام می‌شد که معمولاً با قید قرعه تقسیم می‌شدند. همگی لبخند به لب داشتند و این جالب توجه بود، بعدها متوجه شدم لبخندزدن جز قوانین آنجاست که به شرکت‌کنندگان نیز توصیه می‌شد. شرکت‌کنندگان با کمک حامیان و یاوران که نامشان به گردنشان بود و روی صندلی نشسته بودند یا به عنوان دربان و راهنما ایستاده بودند یا مشغول کارهای پذیرایی بودند، کارت خود را پیدا می‌کردند، ضمن نصب کارت نام روی سینه، با کمک راهنماها به سمت سالن هدایت می‌شدند. سالن همایش با در چوبی قهوه‌ای رنگ در انتهای راهرو قرار داشت. بعدها که خودم دوره‌های چهارگانه را گذراندم و به عنوان حامی با مربی‌ام همکاری کردم، فهمیدم از وظایفم این است که با حوصله و روی باز با شرکت‌کنندگان صحبت کنم و حتی اگر روز سختی را داشتیم، باید سعی می‌کردیم به اصطلاح کلاس، خودمان مشکلمان نشویم، مثلاً اگر چک برگشتی داشتیم باید لبخند می‌زدیم و می‌گفتیم من چکم نیستم و این چالشی است که باید در آن، مسئولیت‌هایم را پیدا کنم و با شامل شدن این مشکل و پیدا کردن وظایفم حتماً گشایشی برایم پیدا خواهد شد و موفق خواهم شد و بهتر از قبل با کوله باری از تجربه در راستای توازن هدایت خواهم شد. از دیگر وظایف یاوران این بود: تنظیم برنامه‌های مربی مخصوصاً شش ماهی که حضور نداشت، برنامه‌ریزی منسجم برای ثبت نام و تهیه سالن و کرایه آن و حسابداری که به نظر من مهم‌ترین قسمتش بود، چون هم هزینه ثبت نام‌ها و هزینه پرداخت سالن‌ها سنگین بود و هم باید با دقت کافی انجام می‌شد، هر دوره حداقل ۷۰-۸۰ شرکت‌کننده داشت که برنامه‌ریزی برای آنها، انتخاب حامی برایشان و انسجام دادن به کارهای یک ترم آنها باید دو سه هفته قبل از شروع کلاس‌ها و آمدن مربی، توسط یاوران انجام می‌شد. بعدها که خود جزئی از آنها شدم از جزئیات آن و نحوه تهیه آن و چگونگی چیدمانش مطلع شدم. کلاس‌ها از ساعت ۵ عصر تا ساعت ۱۰ شب طول

می‌کشید. تهیه همه وسایل پذیرایی اعم از شیرینی (نان دانمارکی تر و تازه) چای کیسه‌ای و نسکافه بسته‌ای، قوری‌های آب جوش و ظروف یک بار مصرف مثل لیوان چای و بشقاب‌ها و.... وظیفه حامیان و یاوران بود که با قرعه تعیین می‌شد و هر هفته تغییر می‌کرد. در جلسه معارفه و نیز در همه کلاس‌ها حامیان و یاوران با همان مشخصات ذکر شده (لبخند روی لب و کارت نارنجی رنگ نام روی سینه) به استقبال شرکت کنندگان می‌آمدند از آنها تقاضا می‌کردند که برای نشستن از صندلی‌های ردیف اول شروع کنند و برای این کار اصرار و پافشاری داشتند که حتماً اول ردیف‌های جلویی پر شود، بعد از آن ردیف‌های بعدی. چون به تعبیر آنها ممکن بود، شرکت کنندگان، حامیان، یاوران و نهایتاً مربی با دیدن صندلی‌های خالی بین صندلی‌های پر احساس کسالت و رخوت کنند و انرژی‌شان گرفته‌شود و بی‌انرژی بودن کل فضا را در بر خواهد گرفت و به هدف اصلی نخواهند رسید، در ضمن شرکت کنندگان می‌توانستند کنار دوستان هم‌جنس یا جنس مخالف خود بنشینند به شرط آنکه همراه هم و در یک زمان وارد سالن می‌شدند، در غیر این صورت حق جا گرفتن برای هم‌کلاسی یا همراه خود را نداشتند. این قانون کلاس بود و رعایت این قانون کارکردهای متفاوتی داشت.

کارکرد های بعضی از قوانین:

اول اینکه شرکت کنندگان سعی می‌کردند با عادات خود مبارزه کنند و وابستگی‌شان را کم‌رنگ کنند و نهایتاً از بین ببرند که در جهت بالا بردن اعتماد به نفس و قوی شدن آنها بود و دیگر اینکه باعث می‌شد تا توانایی هماهنگ شدن با هم و سر قول خود ماندن را پیدا کنند و یاد بگیرند که سر وقت و به موقع حرکت کنند تا بتوانند همراه کسی که برایشان مهم است، باشند و در کنارش بنشینند و همچنین قابلیت سر حرف خود ماندن را که جز دیگر اهداف ریز کلاس بود در شرکت کنندگان نهادینه می‌کرد. از دیگر کارکردهایش این بود که برای شرکت کنندگان چالش ایجاد می‌کرد و البته برای خیلی‌ها هم اصلاً اهمیت نداشت که بتوانند کنار کسی که دوست دارند باشند یا نباشند. در این صورت در اصطلاح کلاس می‌گفتند: فلانی با این چالش خود کامل شده است یا این چالش را ندارد. مهم‌ترین کارکردش به نظر من این بود که مربی می‌فهمید که چه کسانی سر وقت آمده‌اند. به تعبیری سر حرف خود بوده‌اند و به قول خود وفا کرده‌اند، چه کسانی نتوانسته‌اند on time باشند و دیر یا دیرتر از بقیه رسیده‌اند. در ضمن نوعی تنبیه به حساب می‌آمد چون خیلی از شرکت کنندگان علاقه‌مند بودند ردیف جلو بنشینند و با دقت بیشتری صحبت‌های مربی را گوش کنند.

۴- نظام مفهومی این جلسات

در پس مباحث و عملکردهای این جلسات، نظام مفهومی خاصی وجود دارد که براساس آنها نوع درک و فهم شرکت کنندگان در این جلسات، شکل می‌گیرد. در ادامه به شرح و توضیح برخی از این مفاهیم و اصطلاحات خاص می‌پردازیم.

مفهوم پویش:

فضای پویش که قبلاً نیز توضیح داده شد، فضایی انتزاعی بود که از سبک دلی و پر انرژی بودن افراد منتج می‌شد، سبک دلی یعنی شاد بودن در هر لحظه، یعنی لبخند روی لب داشتن از اعماق قلب و ایمان داشتن به اینکه در همه چیز انتخابگر و فاعل خودم هستم که برای لحظات خود بهترین‌ها را با مسئولیتی که دارم انتخاب می‌کنم و می‌توانم در کائنات تأثیر مثبت بگذارم و نیز معتقد بودن به اینکه هیچ چیز جدی نیست و در اوج جدی بودن همه چیز را شوخی فرض کردن... .

مفهوم دهش:

دهش و گیرش در فضای انتزاعی پویش شکل می‌گرفت. دهش یعنی بخل نداشتن در ابراز کردن، بخل نداشتن در سرویس دادن و کمک رسانی، حتی بخل نداشتن در لبخند زدن و مهربان بودن و در آغوش گرفتن افراد یا به حساب آوردن نقاط قوت آنها و تعریف کردن درست از آنها و انجام دادن کاری هرچند کوچک که در جریان شامل شدن نصیب فرد می‌شد.

شامل شدن:

یعنی هر چه بیشتر خود را برای انجام کارهایی که در حال انجام شدن است و یا هنوز شروع نشده، درگیر و سعی کنیم با همان دهش و بخل نورزیدن گوشه‌ای از کار را بگیریم. خلاصه کلام اینکه وظیفه هر فرد در همه جا و در همه حال این بود که مسئولیتی هر چند کوچک برای انجام کارها به عهده بگیرد.

مفهوم گیرش:

گیرش یعنی فردی در جایی قرار می‌گرفت که از او تعریف می‌کردند یا می‌خواستند برای او کاری انجام دهند، مثلاً بغلش کنند و ببوسندش (البته با توجه به چارچوب‌های اخلاقی تعریف شده برای فرد) و یا از مسئولیت‌هایش کم کنند و هر کار دیگری برای آرامش او انجام دهند، حتی کادویی برایش تهیه کنند، بدون تعارف با کمال میل پذیرا می‌شود و با قدردانی و تشکر و فراغ بال از آن موقعیت نهایت استفاده و لذت را می‌برد.

مربی می‌گفت در کلاس‌هایی که در کانادا شرکت کرده بود، روزی که تمرینات مقدماتی گیرش و دهش را انجام می‌دادند، لحظاتی با کمک مربی‌شان چنان خود را رها کرده بودند که برخی بی‌اختیار ادرار می‌کردند، در تمریناتشان، فرد باید آنچنان خود را رها می‌کرد و آزاد می‌گذاشت که گریه و خنده‌اش حتی ادرار و... بی‌اختیار بروز پیدا می‌کرد و آن قدر این کار را ادامه می‌داد و تکرار می‌کرد تا کاملاً تهی از همه بارهای مخرب درونش، پاک، صاف و سبک می‌شد.

ما در کلاس، این تمرین را با هم کلاس‌های خود انجام می‌دادیم با هم کلاسی‌ای که اصلاً نمی‌شناختیم و هیچ قضاوتی از او نداشتیم، فرق نمی‌کرد هم جنس یا جنس مخالف (البته اگر هم احیاناً طرف مقابل را می‌شناختیم و با او دوست بودیم هم اشکال نداشت). رو به روی هم می‌نشستیم و در سکوت کلاس به هم خیره می‌شدیم، ممکن بود خجالت بکشیم یا خنده‌مان بگیرد یا هزار تا قضاوت

از فکرمان بگذرد که چقدر زشت است یا زیباست یا فلان و فلان و... به هر حال این نگاه کردن در چشم یکدیگر آن قدر طول می‌کشید که کاملاً تخلیه می‌شدیم و اگر ناخالصی می‌ماند موظف بودیم با طرف مقابل کامل شویم.

مفهوم کامل شدن:

کامل شدن یعنی اینکه تمام دلخوری‌ها را بیان می‌کردیم که آن هم دستورالعمل داشت و ابزارش همان ایجاد فضای گویش، داشتن گیرش و دهش بود که نهایتاً به گشایش منجر می‌شد. مفهوم گشایش:

یعنی به نتیجه مطلوب رسیدن و راحت شدن یا همان کامل شدن، با این توضیح برای کامل شدن با کسی که از او دلخور بودیم یا بینمان اختلافی پیش آمده و رابطه‌مان بهم ریخته بود، باید اول با رضایت او وقتی برای گفت‌وگو می‌گرفتیم و هر چه قدر نمی‌خواست وارد عمل شود، با خلاقیت و ابتکار عمل این کار را انجام می‌دادیم. نمی‌گویم باید سعی می‌کردیم که این کار انجام شود، چون از نظر مربی‌مان سعی کردن معنا نداشت. سعی کردن یعنی تلاش کردن و نهایتاً نرسیدن به هدف به جای جمله سعی می‌کنم، باید می‌گفتیم: انجام می‌دهم. عملکرد در جریان کامل شدن و گشایش:

زمان گفتگو باید ابتدا با شنوایی خوب و دقیق حرف‌های طرف مقابل را می‌شنیدیم و بعد با گفتگوی مؤثر بحث را مدیریت می‌کردیم تا به هدف درست (هدف درست نه هدف مطلوب یا هدف خود) می‌رسیدیم، برای اینکه در این تمرینات و راه و روش‌ها موفق شویم، هر کدام در هر سطحی که بودیم، باید با کمک مربی و کلاس‌ها و تمریناتش به درجه آگاهی برسیم، مسئولیت‌های خود را بشناسیم و پی به جایگاه خود ببریم.

مفهوم درجه آگاهی:

درجه آگاهی درجه‌ای بود که در آن، فرد بر عمل‌ها و عکس‌العمل‌های خود و علت آنها احاطه پیدا می‌کرد. فرق نمی‌کرد که عمل و عکس‌العملش چه قدر درست یا نادرست باشد، باید از آنها و علت انجامشان آگاه می‌شد، چون آگاه نبودن به منزله ماندن فرد در نیمه تاریک و مخربش بود که خیلی خطرناک و بد تلقی می‌شد. یکی از تمریناتش این بود که هر فردی باید جایگاهش را با تماشای خود به شکل ناظر بی‌طرف پیدا می‌کرد، در این تمرین، افراد می‌توانستند در مراقبه‌هایی که در ساعات پایانی کلاس‌ها به طور دسته جمعی و زیر نظر مربی صورت می‌گرفت با گوش دادن به موسیقی‌های طبیعت درمانی مثل صدای بلبل صدای شرشر آب یا... جایگاه خود را پیدا کنند.

انجام مراقبه برای رسیدن به درجه آگاهی:

در این مراقبه‌ها چشم‌هایمان را می‌بستیم، درحالی که عمودی و شق و رق روی صندلی نشسته بودیم و کف دست‌هایمان را روی ران‌ها گذاشته بودیم و به خودمان، افکارمان، اعمال و رفلکس‌هایمان نگاه می‌کردیم، تصاویر ذهنی مثل ماهی اکواریوم از جلوی چشمان بسته‌مان حرکت

می‌کرد و رد می‌شد. درحالی که حق نداشتیم هیچ یک از آنها را دنبال کنیم و ته و توی آن را در-آوریم. مربی‌مان اصطلاح خنده‌دار و بی ادبانه‌ای به کار می‌برد، می‌گفت: «یاد بگیرید که فکر نکنید نه بالعکس» و ما همه می‌خندیدیم و همیشه یادمان بود که اسیر و شیفته افکارمان نشویم و با احاطه و تسلط بر خودمان هر وقت لازم بود به موضوعی فکر کنیم. این تمرین فوق‌العاده انرژی‌زا بود من همیشه این کار را انجام می‌دادم و عجیب انرژی می‌گرفتم و جالب است وقتی حواسم نبود، اصلاً نمی‌فهمیدم از کجاها سر در می‌آوردم و عجیب احساس خستگی و سرسام می‌کردم. همچنین احساس می‌کردم کسی مثل وروره جادو دارد در گوشم حرف می‌زند و مدام حرف می‌زند و آن قدر حرف می‌زند که می‌خواهم منفجر شوم و انگار قدرت تصمیم‌گیری و حرکت را از من می‌گرفت. در این مراقبه‌ها، اگر با کیفیت انجام می‌شد، ذهن را کاملاً خالی می‌کرد و شدیداً کمکی بود برای افزایش سطح آگاهی و سطح انرژی تا فرد بتواند شفاف شفاف خود را ببیند و جایگاه خود را تشخیص دهد. اگر فرد مورد نظر جایگاهش مناسب نبود، با وجود و هستی‌اش و شناخت خودش سریعاً جایگاه خود را عوض می‌کرد تا در فضای پویش به گشایش برسد.

وقتی مادری با تمرین، مثلاً همین ماهی آکوارיום، می‌فهمید جایگاهش در حق کودکانش جایگاه مهربانی لّه‌وار (دلسوزی به درد نخور و مخرب) است و باعث عقب‌ماندگی و لوس شدن فرزندانش می‌شود، باید بلافاصله جایگاه جدیدی برای خود تعریف می‌کرد. مثلاً به جای دل‌سوزی لّه‌وار، شفقت (یعنی مهربانی بی‌رحمانه که به درد بخور و عالی بود و در کلاس‌ها، جایگزین دل‌سوزی لّه‌وار تعریف و معرفی شده بود) را جایگزین می‌کرد و مسئولیت‌های جدید خود را تعریف می‌کرد و برای خود می‌نوشت و در این پروسه به گشایش می‌رسید. در کلاس‌ها یک سری از واژه‌ها تعریف و معنی‌اش بیان شده و جایگزینی برای آن انتخاب شده بود که عمل و عکس‌العملها را تصحیح می‌کرد. مثل همین شفقت بی‌رحمانه به جای دل‌سوزی لّه‌وار.

کودکی را تصور کنید که برای بهبود بیماری‌اش مجبور است آمپول بزند، مثلاً پنی‌سیلین یک و دوپست که خیلی هم دردناک است. مادر دوست ندارد کودکش این درد را بچشد و خودش به جای او آمپول می‌زند چه اتفاقی می‌افتد؟ ممکن است، کودک از عفونت شدید بمیرد و مادر نیز از بیماری دیگری که ناشی از تزریق آنتی بیوتیک بی‌مورد بوده است، آسیب ببیند و بیمار شود، این محبت احمقانه مادر در حق کودکش همان دل‌سوزی لّه‌وار است. در صورتی که ممکن بود پا روی دلش بگذارد و اشک و گریه کودک را تحمل و آمپول دردناک را برای او تزریق کند و نتیجه این می‌شد که هر دو در کمال صحت و سلامت به زندگی ادامه دهند و کودک نیز یاد گرفته بود که برای سلامتش باید درد آمپول را تحمل کند. این همان شفقت بی‌رحمانه است. از شفقت با نام‌های عشق ظالمانه، محبت ظالمانه، عشق بی‌رحمانه نیز یاد می‌شد.

درباره کلمه مسئولیت و چالش:

اگر بخواهیم در خصوص کلمه مسئولیت و چالش بیشتر توضیح دهیم باید این‌طور بگوییم: زمانی که کسی خود یا دیگران را مقصر می‌دانست در واقع نمی‌توانست مسئولیتهای خود را بشناسد و درک کند و ممکن بود مکرراً وارد دور باطلی شود و مدام اشتباه کند، منشأ اشتباه را درک نکند و سعی کند که مقصر را پیدا کند، یعنی چالشی را بدون ایجاد فضای پویش و پروسه گویش و دهش و یافتن مسئولیت‌ها رها کند و هیچ‌گاه به گشایش نرسد. پس برای جلوگیری از چنین دور باطلی باید با کند و کاو متوجه می‌شد که در هر اتفاق بد و ناخوشایند و در هر چالشی چه کارهایی باید انجام دهد، تا منشأ چالش را پیدا کند و با ابزاری که از کلاس یاد گرفته با مدیریت و برنامه‌ریزی خود و حمایت گرفتن از دیگران در فضای گیرش تشکیل تور حمایتی داده و چالشش را به گشایش تبدیل کند.

مفهوم کلی مکانیزم و دینامیزم:

دینامیزم‌ها: کارهایی بود که فرد در نهایت رضایت انجام می‌داد و برای فرد و اطرافیانش انرژی‌زا بود که هر چه بیشتر متوازنش می‌کرد. در حالی که مکانیزم‌ها: کارهایی بود که فرد در نهایت ناراضی‌تی انجام می‌داد و مدام از فرد و اطرافیانش انرژی می‌گرفت و از توازن دورش می‌کرد. وجه تمایز حضور و تمرکز:

معنی حضور این بود: آگاه بودن از شرایط و فضایی که در آن هستیم با همه هوش و حواس پنج‌گانه، آگاهی محض با جز جز بدن، آگاه بودن به حرکات و افکار و عمل و عکس‌العمل‌های خودمان و دیگران. ما در حضور، باید کوچک‌ترین صدا را می‌شناختیم و با تمام وجود به همه چیز احاطه پیدا می‌کردیم. با این تعریف حضور درست نقطه مقابل تمرکز، بیان می‌شد (تمرکز یعنی: در نقطه‌ای زوم کردن با همه هوش و حواس، در حالی که حضور یعنی به همه نقاط احاطه داشتن با همه وجود و همه هوش و حواس).

۵- محتوای مطالب و ساختار دوره‌ها

در این دوره‌ها که قبلاً ذکر شد، دو نوع ساختار وجود داشت یک ساختار حمایت و دوم، ساختار یاوری.

ساختار حمایت

حمایت یعنی کاری که مربی و یاوران و حامیان برای اعضای شرکت‌کننده و اعضای گروه خود حتی برای مربی‌شان (کلاً در حق خود و دیگران) و در مراحل بعدی، شرکت‌کنندگان برای خود و نیز در حق دیگران انجام می‌دادند تا بدین ترتیب همه در فضای پویش قرار بگیرند و به توازن سوق داده شوند. جالب است که مربی همان روز اول در جلسه معارفه تذکر می‌داد که در راستای توازن، متوازن شدن نیست و متذکر می‌شد، توازنی وجود ندارد و قابل دسترسی نیست. برای آنکه در فضای پویش

قرار می‌گرفتیم و باعث می‌شدیم دیگران در فضای پویش قرار گیرند، باید زمینه را اینگونه ایجاد می‌کردیم.

ایجاد فضای پویش توسط شرکت‌کنندگان:

الف) مدام از خود سؤال می‌کردیم و سؤالهای پی در پی را برای خود می‌نوشتیم. ب) در تجربیاتمان، با دیگران سهیم می‌شدیم (صحبت می‌کردیم) آن هم عین حقیقت بدون هیچ کم و کاستی و بدون هیچ‌گونه قضاوت و این زمانی قابل اجرا بود که تمریناتی را که هر هفته مربی به ما به عنوان شرکت‌کننده، حامی و یا یاور می‌داد به‌درستی و عیناً انجام می‌دادیم و برای آن وقت می‌گذاشتیم، آن وقت، به راحتی می‌توانستیم سهیم شویم و در فضای پویش با دهش خود گیرش داشته باشیم. واژگان چالش، پویش، گویش، دهش، گیرش و گشایش واژگانی زردشتی بودند. البته دوره‌ها هیچ ربطی به دین و مذهب زردشتی و زردشتیان نداشت.

ساختار یآوری

یآوری ساختاری داشت که طی چند بند تا جایی که بشود، می‌گویم. هدف یاوران این طور بیان می‌شد: هدف ما از حمایت این است که شرکت‌کنندگان در فضای پویش با خودجوشی بیشتر و استوار بودن روز افزون در اجرای قولهایشان، حداکثر بهره‌وری را از دوره ببرند و حمایت اینگونه تعریف می‌شد: حمایت چون آتشی است برای شعله‌ور کردن و سرعت بخشیدن به پایداری شرکت‌کنندگان و احترام‌گذاشتن و عمل کردن به کلام و قولشان به‌طوری که در دوره، بازیکن باشند نه تماشاگر. حامی و یاور برای رسیدن به اهدافشان باید این نکات را رعایت می‌کردند: ۱- مربیگری نکنیم؛ ۲- روان‌درمانی نکنیم؛ ۳- به شرکت‌کنندگان نسخه و راه چاره ندهیم؛ ۴- مشاور آنها نباشیم؛ ۵- آنها را قضاوت نکنیم؛ ۶- آنها را خطاکار، گناه‌کار یا مقصر ندانیم؛ ۷- آنها را تجزیه و تحلیل نکنیم؛ ۸- لله آنها نشویم و نیز باید این نکات را می‌دانستند و اجرا می‌کردند: ۱- در گفتگو ابتدا زمینه روابط مؤثر طبیعی و صادقانه برقرار کنیم؛ ۲- زمان‌بندی گفتگوها را به‌طور مشخص و با توافق متقابل ایجاد کنیم؛ ۳- هیچ‌گاه گفت و شنودمان از ۱۵ دقیقه تجاوز نکند و قبل از هر گفت‌وگو این محدودیت را به آنها یادآور شویم؛ ۴- مگر در موارد بسیار استثنائی، در هفته، حداکثر بیشتر از ۳ بار تماس نگیریم؛ ۵- بیشتر از هر چیز با شنوایی مؤثر به آنها گوش دهیم، به‌طوری که آنها بفهمند که ما منظور آنها را درک کرده‌ایم و ...

آموزش‌های کلاس:

در واقع ما در پروسه حل چالش‌ها و پیدا کردن مسئولیت‌هایمان جایگاه خود را که قبلاً طی کلاس‌ها به کمک مربی‌مان پیدا کرده بودیم و نیز با کمک دینامیزم‌های درونی مکانیزم‌هایمان را کنترل و شروع به پیدا کردن راهی برای حل مشکل‌مان می‌کردیم که چالش نام داشت و این جست‌وجو در فضایی به نام پویش (فضایی انتزاعی که تعریف خودمان بود) و با حضور محض در آن

فضا، صورت می‌گرفت. مدام به خودمان یادآوری می‌کردیم: مسئول همه اتفاقات چه خوب چه بد خودمان هستیم، جالب است که بگوییم ما در این کلاس‌ها یاد می‌گرفتیم که حتی مسئول افرادی که مشکل‌ساز بودند نیز ما هستیم. حتی مسئول ترافیک، مسئول قطع برق، مسئول گم شدن مثلاً کلید همسایه و.... هر چیزی که تو ذهن شنونده نمی‌گنجد. این وظایف مختلف هر هفته، هم برای مسئولین ایجاد چالش می‌کرد و هم باعث می‌شد در شرایط مختلف از خود خلاقیت و انعطاف نشان دهند و نیز قدرت ابتکار عملشان افزایش یابد، در نتیجه، هرچه بیشتر متوازن شوند. یکی دیگر از ابزارهایی که در پروسه چالش و گشایش استفاده می‌شد، یافتن دینامیزم‌ها و مکانیزم‌های هر کس توسط خودش و با کمک مربی‌اش بود که معمولاً در دوره‌های پایانی دوره چهارم، توسط مربی و با کمک خود شرکت‌کنندگان و پشتیبانی حامیانی که هفته‌ای دوبار با شرکت‌کنندگان تماس داشتن، پیدا می‌شد. تا یادم هست بگوییم حامیان هفته‌ای دو و گاهی سه بار به شرکت‌کنندگان زنگ می‌زدند. این در حالی بود که از قبل روز و ساعت تماس را با هم فیکس کرده بودند و هر دو، با سر حرف خود بودن، ساعت و زمان گفت‌وگو را دقیق رعایت می‌کردند و در آن تماس تلفنی، حامی شرکت‌کننده را حمایت می‌کرد تا تمریناتش را کامل انجام دهد و نیز حمایتش می‌کرد در جلسه بعد، حتماً در کلاس سهیم شود و از تجربیات خود برای همه تعریف کند.

لازم است بگوییم به عنوان شرکت‌کننده‌ای که برای اولین بار همه مجموعه و اعضای آنها را می‌دیدم از لبخند و مهربانی‌شان و هدایت لحظه به لحظه‌شان برای شرکت در جلسات و نیز از اینکه از قبل نام مرا روی کارت سفیدی نوشته و منتظرم بودند احساس خیلی خوب و خوشایندی پیدا کردم و بیشتر ترغیب شدم که بعد از جلسه معارفه، ثبت نام کنم. به محض ورود من، یک نفر از کسانی که پشت میز نشسته بود، بدون اینکه از جا بلند شود با لبخندی سلام کرد و کارت را با پرسیدن نام و نام خانوادگی‌ام پیدا کرد و بعد کسی دیگر با همان خصوصیات، من (و بقیه شرکت‌کنندگان) را به سالن همایش راهنمایی کرد. این در حالی بود که به محض ورود به بیمارستان از همان طبقه اول، چنین افرادی را (حداقل یک یا دو نفر فرق نمی‌کرد که زن یا مرد باشند) دیده بودم که من و دیگر شرکت‌کنندگان را تا دم آسانسور و رفتن به سالن همایش راهنمایی کرده بودند.

اگر بخواهم کمی از خودم و تجربیاتم سهیم شوم، باید بگوییم، دینامیزم‌های من: مادر بودن، همسر بودن، عشق ورزیدن و عاشق ادامه تحصیل بودن، شناخته شد. و مکانیزم‌هایم: ایده‌آل‌گرا بودن، نفر اول شدن و به تنهایی کاری را به پایان رساندن بود که با تمرینات کلاس و تمرینات خانگی از قبیل اکواریوم و غیره و نیز نگاه کردن به خودم و همچنین بررسی ناکامی‌ها و چالش‌هایم با کمک مستقیم مربی‌ام همه را شناسایی کردم و چرایی‌اش را درک کردم.

مادر بودن: چون همیشه دوست داشتم همه وظایف مادری‌ام را به نحو احسن انجام دهم و از خیلی از آرزوهایم از جمله ادامه تحصیل به غلط صرف‌نظر کرده‌بودم، چون فکر می‌کردم به مادر بودن و وظایفم لطمه وارد می‌کند. همسر بودن: چون تقریباً همیشه همسرم و وظایفم در قبال او را در

اولویت قرار می‌دادم. عشق ورزیدن: چون همیشه لبخند روی لبهام بود (قبل از اینکه در کلاس‌های در راستای توازن تعلیم دیده باشم) و همچنین آدم کینه‌ای نبودم و زود می‌بخشیدم، حتی از پدر و مادرم که در کودکی من و برادرم، از هم جدا شده بودند، اصلاً دل‌خور نبودم و کینه‌ای به دل نداشتم. عشق ورزیدن: چون از نظر من همه انسان‌ها خوشگل و دوست‌داشتنی و خوب بودند مگر اینکه خلاف آن ثابت می‌شد، عاشق ادامه تحصیل بودم چون عاشق تعامل با افراد باسواد تحصیل کرده و اهل مطالعه بودم و دوستشان داشتم و نیز از نوجوانی و بچگی عاشق شخصیت‌هایی مثل ابوعلی سینا، آلبرت اینشتین و ایزاک نیوتن بودم و سرگذشت آنها را خوانده بودم و نیز در کودکی همیشه دایرةالمعارف را زیر و رو می‌کردم تا نام و بیوگرافی شخصیت‌های علمی را بخوانم و آنها را بیشتر بشناسم. مثلاً اگر کسی عاشق مایکل جکسون بود، یکی از استعدادهای درونی‌اش خواننده شدن یا روی آوردن به کارهای هنری مثل رقص و حرکات موزون بود. یا اگر کسی عاشق میکال آنژ یا گاندی بود، استعدادش در زمینه شعلی و مهارت آنها بیشتر شکوفا می‌شد.

یکی از مکانیزم‌های من این بود که خیلی وقت‌ها باینکه دوست نداشتم مهمان داشته باشم و موقعیت پذیرایی نداشتم، بلبخند و مهربانی ظاهری، پذیرای مهمان‌های بیچاره‌ای بودم که خودشان نمی‌دانستند چه قدر به خنشان تشنه‌ام و متوجه شدم این لبخند حاکی از عصبانیت من است و از جایگاه عشق ورز من نیست. چون صد در صد از قسمت مخرب و آسیب‌رسان مکانیزم‌هایم می‌آمد که دوست داشتم همیشه خوبی و مهربانی خود را نشان دهم. جان مطلب اینکه فردی موفق بود که می‌توانست با استفاده از نیروی دینامیزم‌ها مکانیزم‌های خود را در اختیار بگیرد و آنها را مدیریت کند این با کیک توازن امکان داشت و فرد را متوازن می‌کرد. کشیدن کیک توازن با کمک مربی و در پی آگاهی و تمرین‌ها میسر بود.

پیدا کردن مکانیزم و دینامیزم:

هر فرد با پیدا کردن مکانیزم‌ها و دینامیزم‌هایش می‌توانست هرچه بیشتر به سوی توازن سوق داده شود. دینانیزم‌ها: تمامی رفتارها و افکار و اعمال مثبت و خوب فرد بود که شامل دهش، گفت‌وگو و تعهد بود و مکانیزم‌ها: همه رفتارها، افکار، عمل‌های منفی و به‌درد نخوری بود که شامل اعتیاد (اعتیاد: همه کارهایی که فرد نمی‌خواست انجام دهد، اما طبق عادت آن را انجام می‌داد. مثل تخمه خوردن، زیاد کتاب‌خواندن، کم خوابیدن، سیگار کشیدن و...) عادت و وجهه بود. شرکت‌کنندگان طی مراحل، یاد می‌گرفتند کیک توازن خود را بکشند و با کشیدن کیک توازن از مکانیزم‌هایشان برای دینامیزم‌های خود کمک بگیرند، یا به تعبیری از نیمه تاریک وجود به نیمه روشن وجودشان انرژی بدهند.

کیک توازن:

یک نوع طبقه‌بندی که روی کاغذ کشیده می‌شد و در هر طبقه خصوصیات منفی و مثبت فرد نوشته می‌شد و با کمک مربی از خصوصیات منفی فرد نیرویی برای استفاده از خصوصیات مثبت فرد در زندگی روزمره گرفته می‌شد.

بررسی مکانیزم‌ها و دوره‌ها توسط مربی دوره:

البته این نتیجه‌گیری (نتیجه‌گیری از خصوصیات منفی و مثبت) با سؤالات غیر مستقیم که تقریباً قابل پیش‌بینی نبود و به صورت کتبی از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد، به دست می‌آمد. تصحیح ورقه‌هایمان توسط خود مربی انجام می‌شد. او به اصطلاح با مربی‌گری خود استعدادها، دینامیزم‌ها و مکانیزم‌های ما را بیرون می‌کشید. او گاهی با کند و کاو در ما و مربی‌گری آفتاب‌پرست‌های ما را پیدا می‌کرد (آفتاب‌پرست اصطلاح رایج کلاس بود یعنی صفت بدی که با ظاهر خوب در فرد نمایش داده می‌شود) مثلاً راجع به من متوجه شد که عاشق ادامه تحصیل بودن در من دو شقه می‌شود که یک شقه‌اش از دینامیزم‌های من است و خوب است و نشانه استعداد درونی و هستی وجودی من است. شقه دیگرش از مکانیزم‌های من سرچشمه می‌گیرد که بد است و این است که دوست دارم همیشه بهترین باشم و بدرخشم و این درخشیدن در راستای تقویت وجهه‌هایم بود و از جاه‌طلبی‌ام نشئت می‌گرفت و مدام باعث پس رفتن و گرفتن انرژی‌ام می‌شد (چون وجهه هیچ رضایتی از درون برای فرد ایجاد نمی‌کند و فقط فرد را بازیچه جمع و اطرافیان می‌کند).

۶- حرف آخر

ماشین‌هایی که در پارکینگ سالن دوره‌ها دیده می‌شد، نشان از قشربندی اجتماعی شرکت‌کنندگان بود. موتورسیکلت، رنو، پیکان، زانتیا حتی بی. ام. و، بنز و غیره... دیده می‌شد. کلاس‌ها در راستای توازن، طرز فکر جدیدی را بین شرکت‌کنندگان ایجاد کرده و از همه مهم‌تر زبانی مشترک و درکی بهتر از هم‌دیگر را به وجود آورده بود، نه تنها رابطه شرکت‌کنندگان با دیگران را بلکه به گفته خودشان و نیز تجربه پژوهش‌گر، رابطه فرد را با خودش، درونیاتش و حتی خدا و دین و مذهبش بهبود داده بود. تا جایی که عده‌ای از شرکت‌کنندگان در زمان سهیم شدنشان، بیان می‌کردند، از آغاز این دوره‌ها همیشه نمازشان را سر وقت و بادقت بیشتری می‌خوانند و نیز هنگام روزه‌گرفتن، قدرت بیشتری یافته‌اند و کمتر سختی آن را می‌فهمند. آنها همچنین معتقد بودند، اعتقاد و ایمانشان به خداوند عمیق‌تر و محکم‌تر شده است.

