

زمینی نو

زمینی نو
نویسنده: اکهارت تول
مترجم: مسیحا برزگر
انتشارات خانه معنا



یادداشت‌ها

فهرست

۲

یک: شکوفایی آگاهی انسان

۲۹

دو: اوضاع کنونی عالم

۸۶

سه: هسته نفس یا کانون ایگو

۱۲۴

چهار: نقش بازی کردن

۲۱۰

پنج: کالبد درد مند

۲۶۳

شش: رهایی

۳۰۵

هفت: آگاهی از حقیقت خویش

۳۷۹

هشت: راز خوشبختی

۳۸۸

نه: کشف گستره لایتنای باطن

۴۳۹

ده: هدف درونی تو

۴۷۸

یک: شکوفایی آگاهی انسان

یادآوری

زمین، ۱۱۴ میلیون سال پیش، صبح، درست پیش از دمیدن آفتاب: نخستین گل سیاره‌ی ما گلبرگ‌هایش را باز می‌کند تا به روی خورشید بوسه بزند. پیش از این واقعه‌ی مهم، که خبر یک دگرگونی انقلابی در حیات گیاهی بود، سیاره‌ی زمین، به مدت میلیون‌ها سال، پوشیده بود از خزه و گیاه. احتمال داده می‌شود که نخستین گل جهان چندان عمر نکرده باشد، و گل‌ها باید پدیده‌ای کمیاب و در انزوا بوده باشند. زیرا در آن زمان، شرایط نباید برای رشد گل‌ها چندان مناسب بوده باشد. با وجود این، طبیعت به آستانه‌ی تحولی مهم می‌رسد، و ناگهان انفجاری از رنگ‌ها و رایحه‌ها زمین را فرا می‌گیرد - البته در آن زمان کسی نبوده است تا شاهد این انفجار رنگ و رایحه باشد.

بعدها، این موجودات قشنگ و خوشبو، که نام‌شان گل است، نقشی اساسی در تحول آگاهی انواع دیگر موجودات ایفا کردند. قرار بود آدم‌ها به سوی این گل‌ها کشیده شوند و ستایش‌شان کنند. وقتی آگاهی بشر رشد

یافت، گل‌ها نخستین چیزی بودند که بی‌آنکه ارزشِ مصرفی داشته باشند، یعنی بی‌آنکه نقشی در بقای انسان ایفا کنند، مورد توجه و علاقه‌ی آدمی قرار گرفتند. گل‌ها الهام‌بخش بسیاری از هنرمندان، شاعران، و عارفان شدند.

دیدنِ زیباییِ گل، آدم‌ها را بیدار می‌کرد تا زیبایی‌های نهفته در خویش را ببینند؛ همان زیبایی‌هایی که پاره‌های اساسی وجودِ انسانی‌ست. نخستین بارقه‌ی ادراکِ زیبایی، مهم‌ترین حادثه‌ی تکاملِ آگاهی بشری‌ست. احساسِ شادمانی و عشق، به شدت به ادراکِ زیبایی گره خورده است. گل‌ها رویدند تا برای ما نمادِ صوریِ آن چیزهایی شوند که در وجودِ ما متعالی، قدسی، و بی‌شکل و صورت‌اند. گل‌ها ظریف‌اند و ناپایدار و اثری، و نیز لطیف‌تر از خاکی هستند که از آن می‌رویند. گل‌ها آمدند تا پیام‌آورانِ عالمی دیگر شوند؛ همچون پلی میانِ دنیایِ فیزیکی صورت‌ها و دنیایِ بی‌مثال و بی‌صورت. گل‌ها نه تنها رایحه‌ای مادی داشتند که مشامِ جسم را می‌نواخت، بلکه رایحه‌ای معنوی نیز برای مشامِ روحِ آدمی داشتند. گل‌ها مرتبه‌ی روشن‌شدگیِ گیاهان

بودند.

هر شکلی از حیات - کانی، گیاهی، حیوانی، بشری - بهره‌ای از روشن‌شدگی دارد. با وجود این، روشن‌شدگی رخدادی ست نادر، زیرا روشن‌شدگی، جهشی ست فراتر از پیشرفت تکاملی: وقفه‌ای ست از روند پیشین، جهشی ست به مرتبه‌ای کاملاً متفاوت از وجود، و مهم‌تر از همه، کاهش سطح مادیت موجود روشن‌شده نیز هست.

چه چیزی می‌تواند سنگین‌تر و نفوذناپذیرتر از یک صخره باشد؟ صخره، سخت‌ترین و فشرده‌ترین همه‌ی صورت‌هاست. با وجود این، بعضی از صخره‌ها دستخوش تغییرات مولکولی می‌شوند و به کریستال تبدیل می‌شوند و بدین‌سان، شفاف می‌شوند و نور را از خود عبور می‌دهند. بعضی از زغال‌ها تحت تأثیر حرارت و فشار شدید، به الماس تبدیل می‌شوند. بعضی از فلزهای سنگین نیز در اثر فعل و انفعال‌های فیزیکی مشابه، به سنگ‌های قیمتی تبدیل می‌شوند. بیش‌تر جانوران خرنده، وابسته‌ترین موجودات به خاک، طی میلیون‌ها سال ثابت ماندند. با وجود این، بعضی از

آن‌ها پَر و بال درآوردند و به پرنده تبدیل شدند، و بدین‌سان، از فرمانِ نیروی جاذبه، که آن‌ها را سالیانِ سال بسته‌ی زمین نگه می‌داشت، سرپیچیدند. آن‌ها خزندگانِ ماهرتر و سریع‌تر نشدند، بلکه به مرتبه‌ای ورای خزیدن و راه رفتن صعود کردند. از زمان‌های بسیار قدیم، برای آدمی گل‌ها، کریستال‌ها، سنگ‌های قیمتی، و پرنده‌ها ارزشِ ویژه‌ای داشته‌اند. البته، آن‌ها نیز همچون دیگر شکل‌های حیات، مظاهرِ حیاتِ یگانه و آگاهیِ یگانه‌اند. بی‌تردید، اهمیت، افسون، و جاذبه‌ی ویژه‌ی آن‌ها برای آدمی، در کیفیتِ آن‌جهانیِ آن‌ها نهفته است.

هنگامی که اندک حضوری به آدمی دست می‌دهد و او کمی درنگ و توجه می‌کند، می‌تواند حضورِ آن حَیّ لایموت را که جانِ جهان است، در همه‌ی پدیده‌ها و اشکالِ حیات لمس کند، با او انس بگیرد، و دوستش بدارد. بدونِ این تجربه‌ی کیهانی، بیش‌تر آدم‌ها فقط صورتِ ظاهرِ امور را می‌بینند و نسبت به جانِ جان و جانِ جهان بی‌خبر می‌مانند. این گونه آدم‌ها، نسبت به ذاتِ خویش نیز در بی‌خبری به سر می‌برند و خود را

همان صورتِ ظاهر و عواطف و احساساتِ شان می‌پندارند.

آدمی در مواجهه با گل‌ها، کریستال‌ها، سنگ‌های قیمتی و پرنده‌ها، اگر از آگاهی والایی نیز به‌رمند نباشد، به سادگی می‌تواند تشخیص دهد که آن‌ها چیزی بیش از وجودِ فیزیکی‌شان هستند. آدمی به همین دلیل است که به سوی چنین چیزهایی جذب می‌شود. به دلیلِ ویژگیِ اثری، صورتِ ظاهرِ این امور، کم‌تر از صورت‌های مظاهرِ دیگر، ذاتِ آلودگی‌شان را پنهان می‌کند. البته، نوزادانِ انسان و حیوان نیز همین احساس را به آدمی منتقل می‌کنند. اینان ظریف‌اند و لطیف، و هنوز در صورتِ مادیتِ زَمَخْتِ خویش قوام نیافته‌اند. بنابراین، بارقه‌های معصومیتی خاص، و شیرینی و زیباییِ ویژه‌ای را از خود ساطع می‌کنند که این جهانی نیست. این امور، حتی آدم‌هایی را مسرور می‌کنند که از استعداد و حساسیتِ نسبتاً پایینی برخوردارند. بنابراین، هنگامی که هشیار هستی و درآستانه‌ی یک گل، یک کریستال، و یا یک پرنده به تأمل می‌پردازد و از چسباندنِ برچسب‌های ذهنی به آن‌ها اجتناب می‌کند، این امور پنجره‌ای

می شوند برای تو به روی بیکرانهی بی شکل و صورت که هستی ناب است، خداست. به این حالت، در عرفان، فتح و فتوح می گویند، یعنی گشایش روحی. این پنجره، در واقع، پنجره‌ی روحِ توسست که رو به خدا باز می شود. به همین دلیل است که کریستال و گل و پرنده نقشی اساسی در تکامل آگاهی بشری ایفا کرده اند. برای مثال، یاقوت در وسط گل نیلوفر سمبل بیداری معنوی می شود و کبوتر سمبل روح القدس. این پدیده ها زمینه را برای انتقال آگاهی بشری به مرتبه ای ژرف تر آماده کرده اند. این همان بیداری معنوی ست که اکنون قصد تجربه ی آن را داریم.

هدف این کتاب

آیا آدم‌ها برای استحاله‌ی آگاهی و شکوفایی ژرف و گسترده‌ی درون - چنان که به گل نشستن بسیار زیبای گیاهان در قیاس با آن رنگ ببازد آمادگی دارند؟ آیا انسان کنونی می‌تواند ذهن شرطی شده‌ی خود را کنار بگذارد، و همچون کریستال‌ها و سنگ‌های قیمتی، نور آگاهی را از خود عبور بدهد؟ آیا بشریت می‌تواند از فرمان جاذبه‌ی خاک سر پیچد، از مادیت محض فراتر برود و خود را فقط همان صورت و ظاهر خود نداند؟ به تعبیری، آیا بشریت می‌تواند از این امور که نفس او را فربه و روح او را نحیف کرده‌اند رهایی یابد؟ امکان چنین استحاله‌ای موضوع محوری آموزه‌های بزرگ معنوی بوده است. پیامبران، اولیا، عارفان و فرزندگان، همه گل‌های باغ بشریت بوده‌اند. آن‌ها طلایه‌داران بیداری، و عزیز و گرامی بوده‌اند. گرچه پیام بسیاری از آنان به درستی درک نشده و اغلب دچار تحریف شده است. به همین دلیل، پیام بسیاری از آنان، چنان که باید و شاید، در بسیط خاک پراکنده نشد و تنها معدودی از افراد توانستند به حبل متین آن‌ها بیاویزند و از چاه تاریک نفسانیت و مادیت محض بیرون بیایند.

آیا اکنون بشریت، برای دریافت آموزه‌های معنوی، به مرحله‌ای بهتر از گذشته رسیده است؟ آیا بشریت آماده‌تر و مستعدتر شده است؟ چرا باید چنین باشد؟ تو برای سرعت بخشیدن به این استحالهی بشری چه نقشی می‌توانی ایفا کنی؟ ویژگی‌های نفسانی ادراک گذشتگان چه بوده است و ویژگی ادراکِ امروزیان چیست؟ این‌ها پرسش‌هایی ست که پاسخ‌شان را در این کتاب مرور می‌کنیم. مهم‌تر از همه، خودِ این کتاب حاصلِ همین استحاله و آگاهیِ نو است. ایده‌ها و مفاهیم مطرح‌شده در این کتاب مهم‌اند، اما نقشی درجه دو دارند. آن‌ها چیزی نیستند جزِ علایمی که مسیرِ بیداری را نشان می‌دهند.

هدفِ عمده‌ی این کتاب افزودن بر اطلاعات تو و یا تزریقِ باورهای تازه به ذهنِ تو نیست. این کتاب حتی نمی‌خواهد تو را نسبت به امری متقاعد کند. این کتاب می‌خواهد موجبِ تحولی در آگاهیِ تو شود، می‌خواهد بیدارت کند. بنابراین، این کتاب، کتابی نیست که بتوانی آن را از سرِ تَفَنّ و وقت‌گذرانی بخوانی. این کتاب، کتابی نیست که بتوانی فاصله‌ی خود را با آن حفظ کنی و ذهنِ

خود را با یک سری کلمات و مفاهیم سرگرم کنی. این کتاب، درباره‌ی توست. این کتاب، یا وضعیت آگاهی تو را عوض خواهد کرد، و یا اینکه اصلاً به درد نمی خورد. این کتاب، تنها کسانی را بیدار می کند که مستعد بیداری اند. البته، همه هنوز مستعد بیداری نیستند، اما بسیاری در آستانه‌ی بیداری قرار گرفته اند. هر یک نفری که بیدار می شود، امکان بیداری آگاهی جمعی را قوت می بخشد. هر یک نفری که بیدار می شود، امکان بیداری دیگران را آسان تر می کند. اگر معنای بیداری را نمی دانی، به خواندن کتاب ادامه بده. فقط با بیداری ست که معنای حقیقی بیداری را درک می کنی. تلنگری کافی ست تا روند بیداری تو آغاز شود. اگر روند بیداری تو آغاز شود، دیگر نمی توانی به عقب برگردی. برای بعضی ها، این کتاب صرفاً تلنگری ست. بعضی ها نیز روند بیداری شان آغاز شده، اما خود نمی دانند. این کتاب، به آن ها کمک می کند تا بیداری خود را دریابند. خاستگاه بیداری بعضی آدم ها رنج و مصیبت است؛ بعضی ها هم توفیق آن را می یابند که در زندگی خود با استادی حقیقی آشنا شوند. بعضی ها با شنیدن یک جمله بیدار می شوند و

بعضی ها هم با خواندن یک کتاب خوب مثل **فیروی حال**. اگر روند بیداری تو آغاز شده است، این کتاب به بیداری تو سرعت و ژرفا می بخشد.

بخش مهم بیداری تو، شناختن خود خفته ی خویش است. شناختن همان نفسی که فکر می کند، حرف

می زند، عمل می کند؛ شناختن افکار و باورهای

شرطی شده؛ شناختن همه ی آن چیزهایی که خواب تو را

تداوم می بخشند. این کتاب، مهم ترین ویژگی های نفس

را می نمایاند و درباره ی بازی های آن در حیات فردی و

جمعی سخن می گوید. این نکته به دو دلیل اهمیت

دارد: نخست آنکه اگر ساز و کار ایگو یا نفس را شناسی،

نمی توانی نفسانیت را در فکر و عمل خویش تشخیص

بدهی. بنابراین، نفس می تواند هر دم به شکلی درآید و از

نو فریب ات دهد. آنگاه نفس ارباب وجود تو می شود و

چنین وانمود می کند که خود توست. دلیل دوم آن است

که شناختن ایگو یا نفس، فی نفسه، یکی از راه های

تحقق بیداری ست. هنگامی که نا آگاهی را در خویش

تشخیص می دهی، آنچه که باعث تشخیص این نا آگاهی

می شود خود بخشی از آگاهی و بیداری توست. تو

نمی‌توانی با خود دشمنی کنی و پیروز شوی. تو
نمی‌توانی با نفس بجنگی و پیروز شوی. همان‌طور که
نمی‌توانی با تاریکی بجنگی و پیروز شوی. نور آگاهی
همه‌ی آن چیزی است که لازم داری. تو همان نور هستی.

کژکاریِ موروئیِ ما

اگر به ادیان و آموزه‌های معنوی گذشته نگاهی بیندازیم،
می‌بینیم زیر لایه‌ی تفاوت‌های ظاهری آن‌ها دو نکته‌ی
روشن مشابه نهفته است و همه‌ی آن‌ها در آن دو نکته با
هم اشتراک دارند. این دو نکته، بصیرت‌های ژرف
معنوی‌اند. سنت‌های عظیم معنوی برای بیان این
بصیرت‌ها، زبان‌های گوناگونی را به کار می‌گیرند.
بصیرت نخست، فهم این نکته است که حالِ عادی و
تزکیه‌نشده‌ی ذهن بیش‌تر آدم‌ها با کژکاری قرین است.
این کژکاری را می‌توان بیماری و حتی دیوانگی نامید.
این کژکاریِ ذهنی را مرضِ ذهنی نیز نامیده‌اند. ذهن،
مایاست؛ حجابِ وهم. ذهنِ بشری، در حالتِ
تزکیه‌ناشده‌اش، موجب رنج و ناخرسندی و یا احساسِ
بدبختی می‌شود.

در زبانِ یونانِ باستان، که کتابِ عهد جدید به آن زبان

نوشته شده است، گناه به معنای خطا رفتن تیر و به هدف نخوردن آن است. بنابراین، گناه کردن یعنی هدف وجود بشری را درست نشانه نرفتن و تیر را به خطا رها کردن. یعنی سرگرم شدن به امور بیهوده و فراموش کردن خود. یعنی کور بودن و به همین دلیل، رنج بردن و رنج دادن. بنابراین، واژه‌ی گناه به ماندن در اسفل السافلین یا مایا و یا کژکاری موروئی ذهن بشری اشاره دارد.

دستاوردهای بشر، عظیم و غیر قابل انکار بوده است. ما آثار موسیقایی، ادبیات، نقاشی، معماری و مجسمه‌های با ارزش بسیاری خلق کرده‌ایم. در همین سال‌های اخیر علم و تکنولوژی چهره‌ی زندگی ما را کاملاً دگرگون کرده‌اند و به ما توان آن را بخشیده‌اند که کارهایی بکنیم و چیزهایی بسازیم که انجام و ساخت آن‌ها حتی دویست سال پیش نیز غیر ممکن و معجزه می‌نمود. بی‌تردید، ذهن بشری بسیار هوشمند عمل کرده است. با وجود این، هوشمندی بشر به دیوانگی آلوده است. علم و تکنولوژی توان ویرانگر کژکاری ذهن بشری را چند برابر کرده است. همین کژکاری ویرانگر است که حیات بشری

و سایر صورت‌های حیاتی را تهدید می‌کند. به همین دلیل است که قرن بیستم به نماد بی‌عقلی و خودویرانگری بشری تبدیل شده است. افسوس که این کژکاری و خودویرانگری، در زمانه‌ی ما، شدت یافته و سرعت گرفته است.

کافی ست به اخبار روزنامه‌ها و رادیو و تلویزیون توجه کنیم تا دریابیم شومی دیوانگی‌های بشری به قرن بیست و یکم نیز کشیده شده است. ابعاد دیگر کژکاری ذهن بشری، خشونت بی‌سابقه‌ای ست که آدم‌ها نسبت به گونه‌های دیگر حیاتی و نیز خود سیاره‌ی زمین اعمال می‌کنند نابودی جنگل‌های مولد اکسیژن، نابودی انواع حیوانات، رفتار بیمارگونه با جانداران دیگر، مسموم ساختن آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها، و آلودن هوا. آدم‌ها به انگیزه‌ی حرص و بی‌خبر از ارتباطشان با گل، چنین می‌اندیشند و چنین عمل می‌کنند. بی‌تردید، چنین اندیشه و عملی به نابودی خود بشر خواهد انجامید. جلوه‌های بی‌عقلی جمعی بشر که ریشه در شرایط ذهنی او دارد، بخش بزرگ‌تر تاریخ ما را می‌سازد. تاریخ بشر، بیش‌تر صحنه‌ی بی‌عقلی‌های بشر بوده است تا

عقلانیت و فرزاندگی او. اگر تاریخ بشری را به عنوان یک کیس درمانی لحاظ کنیم، تشخیص بیماری فرد انسانی این است: او دچار پندارهای مَزن است، گرایش بیمارگونه‌ای دارد به سوی ارتکاب قتل و اعمال خشونت‌های مفرط نسبت به دشمنان خیالی خود همان ناآگاهی‌اش که فرافکنی شده است. او ظلوم و جهول است، و البته، با نقطه‌هایی روشن در کارنامه‌ی سراسر سیاه خود. به ظاهر، انسان، در حالت عادی خود، دوست دارد برای اجحاف و خشم و خشونت و نابخردی دستش باز باشد.

با وجود این، فهم این نکته مهم است که ترس، آزمندی و میل به قدرت، کژکاری‌های مورد بحث ما نیستند، بلکه محصول کژکاری‌های مورد بحث مايند. کژکاری مورد بحث ما، وهم جمعی ریشه‌داری‌ست که در ذهن تک‌تک افراد لانه کرده است. بعضی از آموزه‌های معنوی ترغیب‌مان می‌کنند تا خود را از بند ترس و شهوت‌مان رها سازیم. بعضی از این آموزه‌ها راهبردی نیستند و شیوه‌ی رهایی از ترس و شهوت و آزمندی را نشان‌مان نمی‌دهند. این گونه آموزه‌ها اَبتر هستند. یعنی درخت بی‌بارند. آن‌ها کژکاری ذهن بشری را ریشه‌یابی نکرده‌اند. ترس، آزمندی و قدرت‌طلبی، تمامی علل بدبختی آدمی نیستند. تلاش برای این که آدمی خوب و بهتر شوی ارزنده است، اما تا زمانی که انتقالی در آگاهی تو صورت نگرفته است این تلاش به جایی نمی‌رسد. زیرا بدون تحولی در آگاهی تو، همین تلاش نیز بخشی از کژکاری ذهن تو می‌شود؛ تلاش برای این که تصویری که از خود داری را روتوش کنی. تو با تلاش برای خوب شدن، خوب نمی‌شوی. تو وقتی خوب می‌شوی که خوبی نهفته در ذات خویش را پیدا کنی و به آن خوبی

مجال ظهور و بروز بدهی. خوبی نهفته در ذاتِ تو
هنگامی مجال ظهور و بروز می‌یابد که تحولی در آگاهی
تو پدید آمده باشد.

ظهور آگاهی نو

بیش‌تر ادیان و سنت‌های معنوی جهان بصیرتی
مشترک را در دل دارند این که ذهن بشری در حالتِ
عادی و تزکیه‌ناشده‌ی خود مبتلا به یک کاستی
اساسی است. با وجودِ این، از خلالِ این بصیرت که
متوجه‌ی وضعیتِ بشری است و خبر بدی هم هست
بصیرتی تازه زاده می‌شود: خبر خوشِ امکانِ استحاله‌ی
اساسی آگاهی بشری.

بزرگ‌ترین دستاورد بشریت، آثار هنری او، علم و یا
تکنولوژی نیست، بلکه آگاهی نسبت به کُرکاری‌های
ذهنِ خویش و دیوانگی‌های نفس است. در گذشته‌های
دور، فقط عده‌ی کمی به این آگاهی دست یافتند.
البته، دیدنِ نابخردیِ خویش، آغازِ روندِ بیداری است، آغازِ
شفای روح و استحاله‌ی آگاهی. قرن‌ها پیش، بُعدی تازه
از آگاهی بشری بر سیاره‌ی خاک رستن گرفت. آن
آموزگاران بیدار و کمیاب، با معاصرانِ خویش سخن

می گفتند. آن‌ها از گناه، رنج و وهم حرف می زدند. آن‌ها می گفتند: «به زندگی تان نظر کنید. ببیند چه می کنید با زندگی تکرارناپذیر خویش. چرا رنج می برید و رنج می دهید؟» آنگاه آن‌ها به امکان بیداری از کابوس جمعی وجود تزکیه نشده‌ی انسان اشاره کردند. آن‌ها راه را نشان مان دادند.

در آن زمان، دنیا گوشی آماده‌ی شنیدن حرف‌های آن آموزگاران بزرگ نبود؛ اما برای بیداری بشریت، وجود آن آموزگاران بزرگ بسیار مغتنم بود. خیلی‌ها آموزه‌های ژرف آن آموزگاران بزرگ را بد برداشت می کردند، و یا اساساً از آن‌ها چیزی نمی فهمیدند. نسل‌هایی که پس از معاصران آن آموزگاران بزرگ آمدند و به آموزه‌های آن‌ها علاقه‌ای نشان دادند نیز آن آموزه‌ها را دستخوش تحریف ساختند. در طی قرن‌ها، چیزهایی به آموزه‌های یاد شده افزوده شد که کاملاً نامربوط بود و به سوء فهم مریدان مربوط می شد. آموزه‌هایی که راه برون شد از کژکاری ذهن و نابخردی جمعی را نشان می دادند، تحریف شدند و خود به پاره‌ای از نابخردی جمعی تبدیل شدند. با وجود این، و علی رغم همه‌ی نابخردی‌ها، حقیقت

هنوز در سویدای دل آدم‌ها می‌درخشد. حقیقت، حتی زیر لایه‌های ضخیم تحریف‌ها و سوء تعبیرها نمی‌میرد. بدیهی‌ست اگر بارقه‌های حقیقت تو را روشن نکند، تو به جست‌وجوی آن بر نمی‌آیی. اگر کشش‌های حقیقت نباشد، کوشش‌های تو نیز ثمر نخواهد داشت. تاریخ بشری خالی از کسانی نبوده است که حقیقت را لمس کرده‌اند. عارفان و فرزندگان جهان برای تبیین آن حقیقتِ فراتر از مفاهیم و کلمات، از چارچوبِ واژگانی و مفهومی زبانِ زمانه‌ی خویش کمک گرفته‌اند. به برکتِ وجود عارفان و فرزندگانِ همه‌ی ادیانِ عالم، طریقت‌ها و مکتب‌هایی مؤثر و کارساز برای شناختِ نفس و بیداری معنوی ایجاد شده است.

عارفان و فرزندگان کسانی هستند که توانسته‌اند حجاب را از روی حقیقتِ فراگیر کنار بزنند و ذاتِ یگانه‌ی آن را از قید و بندِ واژه‌ها و مفاهیم و باورها رها سازند. آموزه‌های عارفانه حولِ محورِ شناختِ خویشتنِ حقیقیِ خویش، نفس، و استحاله‌ی درون می‌چرخد. به واسطه‌ی آموزه‌های عارفانه‌ی آموزگارانِ معنوی بوده است که ادیان توانسته‌اند قدرتِ تحول‌آفرینِ خویش را حفظ

کنند. گرچه در بسیاری از موارد فقط خیلی از مردم به این آموزه‌ها دسترسی داشته‌اند. تعداد این افراد هرگز آن اندازه نبوده است تا تأثیری ژرف بر ناآگاهی جمعی اکثریت بگذارد. البته، ناگفته نماند که بعضی از طریقت‌ها و مکتب‌های عرفانی بعدها خود چنان متحجر و متعصب شدند که تأثیر سازنده‌شان کاملاً از دست رفت.

معنویت

داشتن یک سیستم اعتقادی مجموعه‌ای از افکار و ذهنیت‌ها که مطلق‌شان می‌پنداری صرف نظر از ماهیت این باورها، تو را انسانی معنوی نمی‌سازد. در واقع، هر چه بیش‌تر افکار (باورهای) خود را هویت خویش تلقی کنی، از بُعد معنوی درون خویش دورتر می‌شوی. بسیاری در همین سطح می‌مانند و گامی فراتر نمی‌گذارند. آن‌ها حقیقت را با باورهای خود خلط می‌کنند. یعنی گمان می‌کنند حقیقت همان چیزی است که در ذهن آن‌هاست. و چون خود را با ذهن خویش یکی گرفته‌اند، در نتیجه، برای حفاظت از هویت جعلی خویش، حقیقت را نزد خود می‌دانند و بس. در حالی که

این غرور (فریبِ ذهن) هرگز نزدِ عارفان و فرزندگان نبوده است. آن‌ها به محدودیت‌های ذهن توجه داشته و توجه داده‌اند. آن‌ها حقیقت را دریا می‌دانستند و ذهن را کوزه. بدیهی ست دریا را نمی‌توان در کوزه‌ای جای داد. با وجود این، معنویت تازه و استحاله‌ی ژرفِ آگاهی، خارج از چارچوبِ تعصبات موجود، در حالِ گسترش است. ما اکنون شاهد تحولاتی شگفت در تمامی عرصه‌های آگاهی بشری هستیم. قرائت‌هایی تازه از متون دینی ارایه شده است که مجالِ بیش‌تری برای بیداری افراد فراهم می‌کند. گشایش، هر چند اندک باشد، باز مغتنم است. آنچه معنویت نامیده می‌شود هیچ ارتباطی با باورهای گذرا و بی‌ریشه ندارد. معنویت مستقیماً به وضعِ آگاهی تو مربوط می‌شود. همین وضعِ آگاهی و سطحِ معنویتِ توست که شیوه‌ی عمل و زندگیِ تو را تعیین می‌کند. نفس یا ایگو محکوم به زوال است. نفسِ تابِ تابشِ آگاهی را ندارد. خورشیدِ آگاهی دمیده است و هر مانعی، هر اندازه که بلند باشد، هرگز بلندتر از ارتفاعِ خورشید نخواهد بود. شگفتی‌های زیادی در راه است.

ضرورت تحول آگاهی

هنگام مواجهه با بحران، هنگامی که شیوه‌های کهنه و مرسوم زندگی، نحوه‌ی رابطه با دیگران و با طبیعت، دیگر پاسخگو نیست؛ هنگامی که بقا به خطر می‌افتد، آنگاه، یک موجود زنده و یا یک نوع حیاتی می‌میرد، یا منقرض می‌شود، و یا با جهشی تکاملی بر محدودیت‌های شرایط خویش غلبه می‌کند. گفته می‌شود گونه‌های حیاتی سیاره‌ی زمین از دریا بیرون آمده‌اند. زمانی که خشکی خالی از موجودات زنده بود، دریا مملو از حیات بود. آنگاه زمانی فرا رسیده که یکی از موجودات دریایی به خاک خزیده است. این موجود از خزیدن بر خاک و تحمل جاذبه‌ی زمین ملول بوده و به همین دلیل دوباره به دریا برگشته است؛ جایی که جاذبه‌ی زمین کم‌تر و زندگی برایش راحت‌تر بوده است. اما این موجود کنجکاو دوباره و چندباره به خشکی برگشته، با خشکی انس گرفته و رفته‌رفته به جای باله، پاو به جای آبشش، شش درآورده است. بعید است که یک گونه‌ی حیاتی با همه‌ی افراد خود به این مهاجرت اقدام کرده باشد، مگر اینکه خطری افراد آن نوع را در

دریا تهدید کرده باشد. شاید بخش عظیمی از دریا به علت‌هایی نامعلوم خشک شده و بسیاری از آبزیان را وادار کرده تا شیوه‌ی معتاد زندگی خود را تغییر دهند و بدین سان، تکامل یابند.

واکنش نسبت به بحرانی اساسی که بقای ما را به خطر انداخته است: این است چالش اساسی امروز بشریت. کژکاری ذهنِ نفسانی بشر که امروز توسط علم و تکنولوژی شدت یافته است، برای نخستین بار بقای بشریت را تهدید می‌کند. تا همین اواخر، استحاله‌ی آگاهی بشر رؤیایی بود که فقط معدودی از آدم‌های عارف و فرزانه آن را در بیداری‌شان تعبیر می‌کردند. پیش از این، شکوفایی آگاهی بشری چنین ژرف و گسترده نبود، زیرا چنین ضرورتی نیافته بود که اکنون یافته است. بزودی بیش‌تر آدم‌ها درمی‌یابند که با گزینه‌ی تلخ و ناگزیر یا مرگ یا تکامل روبرویند. نسلِ کسانی که چشم باز می‌کنند و می‌بینند، رو به گسترش است. اینان کسانی هستند که جوانه‌های سبز بیداری را بر شاخه‌های خشک شیوه‌های کهنه و ملال‌آور زندگی‌شان شاهدند. آگاهی، ابعاد تازه‌ای می‌یابد.

چه آزادی وجد انگیزی خواهد بود آنگاه که دریایی:
«صدایی که در سر من است، من نیستم.» پس من
کیستم؟ تو کسی هستی که این صدا را می شنود. تو
همان آگاهی فراتر از محتوای ذهن و فکر خویش هستی؛
همان فضایی که همه‌ی این فکرها و عواطف و
احساسات در آن رخ می دهند.

نفس یا ایگو، چیزی جز این نیست: یکی گرفتن خود با
هر آنچه از جنس فرم یا صورت است. شر و شرارت، آن
است که تو خود را با ظاهر خود، با فکر خود و یا عواطف
خود یکی بگیری، و فراموش کنی که تو بزرگ‌تر از این
صورت‌ها هستی. این امر، به قطع ارتباط تو با کل
می انجامد؛ قطع ارتباط تو با هر آنچه آن را «دیگری»
می پنداری. این گسستگی و فراموشی، مایه‌ی رنج و
اندوه است؛ افتادن به ورطه‌ی بی‌ته‌وهم است. اگر و هم
جدایی و بی‌ارتباطی با همه چیز و همه کس برپندار و
رفتار و گفتار تو حاکم شود، آنگاه چه زندگی‌ای به دست
تو ساخته می شود؟ اگر ساختار ذهن بشری تزکیه نشود
و دگرگونی نیابد، حاصل زندگی بشری همواره کژکاری،
و در نتیجه، رنج و شرارت خواهد بود.

زمینی نو، آسمانی نو

عنوان این کتاب را از کتاب مقدس گرفتم؛ آن جا که هم در عهد جدید و هم در عهد عتیق پیش بینی می کند که دنیای موجود از هم خواهد پاشید و زمینی نو و آسمانی نو پدیدار خواهد شد. توجه به این نکته ضروری است که منظور از آسمان، جا و محل نیست، بلکه قلمرو درونی آگاهی ماست. منظور از زمین نیز تجلیات بیرونی ساحت درون ماست. آگاهی جمعی بشر و زندگی آدم ها به روی خاک هم بسته اند. «آسمانی نو»، آگاهی تزکیه شده و استحاله یافته ی بشری است، و «زمینی نو» تجلی و انعکاس این آگاهی در دنیای مشهود بیرونی است. به دلیل ارتباطی تنگاتنگ که میان زندگی بشری و آگاهی بشری از یک سو و زندگی سیاره ی زمین برقرار است، وقتی شیوه ی کهنه ی آگاهی زایل می شود، ظاهر سیاره ی ما نیز دستخوش دگرگونی هایی عظیم خواهد شد. وقتی باطن آدم ها دگرگون می شود، چهره ی زمین هم دگرگون می شود.

خلاصه، اگر عالم خاکی را به معنای وضعیت عادی و تزکیه نشده ی ذهن بشری بگیریم، و اگر عالم دیگر را

زمینی نو | یک: شکوفایی آگاهی انسان

مرتبه‌ی روشن‌شدگی و بیداری انسان تلقی کنیم، تمام
سرگذشت این کتاب در این بیت حافظ خلاصه می‌شود:

**آدمی در عالمِ خاکی نمی‌آید به دست
عالمی دیگر نباید ساخت و ز نو آدمی**

دو: اوضاع کنونی عالم

افسون واژه‌ها

واژه‌ها، چه آن‌ها را بر زبان بیاوریم و یا این که آن‌ها را در سکوت فقط فکر کنیم، قدرتی افسونگر دارند. تو به راحتی در واژه‌ها گم می‌شوی. وقتی برچسبِ واژه‌ای را روی چیزی یا رویدادی می‌چسبانی، گمان می‌کنی آن چیز و یا آن رویداد را فهمیده‌ای. در حالی که هنوز چیزی درباره‌ی آن‌ها نمی‌دانی و فقط گمان می‌کنی که آن‌ها را می‌شناسی. تو فقط یک راز را در حجابِ برچسب یک واژه پوشانده‌ای. هر چیزی؛ یک پرنده، یک درخت، حتی یک سنگ ساده، و صد البته یک موجود انسانی، در نهایت چنان پیچیده در رمز و راز الهی ست که نمی‌توان ادعا کرد آن را به درستی شناخته‌ایم. هر پدیده‌ای رازی ست ژرف که به بطونِ گوناگون آن دسترسی نداریم. اشیا آن قدرها هم که گمان می‌کنیم شناختنی نیستند.

باید جوری دیگر دید. قدرت دید ما، گستره‌ی تجربه‌ی ما و ژرفای فهم ما، فقط مربوط به سطحِ رویی اشیا است. ما فقط نوک کوه‌یخیِ غول‌پیکری را می‌بینیم که از سطح

اقیانوس بیرون زده است. علم ما به شدت اندک و سطحی ست. زیر این سطح پیدای واقعیت، همه‌ی چیزها نه تنها به همه‌ی چیزهای دیگر مربوطند، بلکه همه چیز بر خدا قائم است. خدا سرچشمه‌ی تمامی چیزهاست. همه از این سرچشمه‌اند و به همین سرچشمه باز می‌گردند، چنان که حباب‌ها به آب. بنابراین، اگر بخواهیم چیزی را بشناسیم، باید همه‌ی چیزهای دیگر را بشناسیم و سرچشمه را نیز، و چنین علمی در دسترس ما نیست. ما فقط به قشری نازک از حقیقت اشیا آگاهی داریم و آنچه از اشیا می‌دانیم، بر چسب‌هایی ست از جنس واژه‌ها که ما خود آن‌ها را ساخته و بر سطح رویی اشیا چسبانده‌ایم.

بر چسب واژه‌ها، راز اشیا را از دیده‌ی آگاهی ما پنهان می‌کنند. حتی یک سنگ نیز آیه است. آیه، آینه است. در آینه‌ی یک سنگ نیز می‌توان روی خوب خدا را دید و به سرچشمه بازگشت. یک گل، یک پرنده، آیه و آینه است. در همه‌ی آینه‌ها روی خوب خدا پیدا است. وقتی یک سنگ را در دست می‌گیری و آن را با بر چسب ذهنی واژه‌ها محجوب نمی‌سازی، آن سنگ خاصیت آینگی پیدا

می کند و سیمای حقیقی تو را، که روی خوب خداست،
به تو می نمایاند و تو را غرق شگفتی و حیرت می کند.
حیرت، گوهر دین است. همین آیه ی آینه گون، با زبانی از
جنس سکوت، با تو از رازهای پنهان هستی سخن
می گوید و از روی گوهر وجود تو پرده برمی دارد. اگر خود
را بشناسی، بی تردید، سرچشمه ی خود را نیز شناخته ای.
این حقیقت، همان چیزی ست که عارفان و هنرمندان
بزرگ آن را شناخته اند و می کوشند ما را نیز با آن آشنا
کنند.

وقتی ونسان ونگوگ نقاش به یک صندلی نگاه می کرد،
نمی گفت: «آن، صرفاً یک صندلی قدیمی ست.» او نگاه
می کرد و نگاه می کرد و نگاه می کرد. او هستی آن
صندلی را وجدان می کرد، یعنی آن را با همه ی وجود
خویش درک می کرد. آنگاه، در مقابل بوم نقاشی
می نشست و قلم مو را در دست می گرفت و نقاشی
می کرد. ارزش مادی آن صندلی شاید بیشتر از چند دلار
نبود. اما نقشی که ونگوگ از آن صندلی بر بوم کشیده
است، امروزه بیش از بیست و پنج میلیون دلار می ارزد.
آنگاه که جهان را با حجابِ واژه ها و برچسب ها

نمی‌پوشانی، احساس می‌کنی همه چیز معجزه است.
این احساس زمانی گم شد که بشر به جای آن که اربابِ
فکر خود باشد و از فکرش استفاده کند، مقهور فکر خود
شد و به انقیاد آن درآمد. سهراب سپهری شاعر پُرآوازه‌ی
ایرانی در شعری سروده است:

چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید.
واژه‌ها را باید شست؛

واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد.
او از معرفتِ نابِ بی‌حضورِ حجابِ واژه‌ها و برچسب‌ها
سخن می‌گوید. از نظر او عادات ذهنی ما که در قالبِ
واژه‌ها و برچسب‌ها به ما تحمیل می‌شوند حجابِ
دیده‌ی ما می‌شوند. هر روز صد حجاب از ذهن ما به
روی دیده‌ی ما کشیده می‌شود. عادات ذهنی ما حقایق
را در حجاب مخفی می‌کنند و نمی‌گذارند اشیا را
همان‌گونه که هستند ببینیم. امروزه هیچ کس به
حقیقتی که در پشت واژه‌ها پنهان است توجه‌ای ندارد.
اگر این حجاب کنار برود، آنگاه صدای نفس‌های باغچه
نیز شنیده می‌شود و نیز صدای وزش ماده. شاعر خوب
ایرانی ما که توانسته بود به این مهم دست یابد،

می‌سراید:

من صدای نفس باغچه را می‌شنوم.

من صدای وزش مادّه را می‌شنوم.

آشنا هستم با

سرنوشتِ تَر آب، عادت سبز درخت.

روح من در جهت تازه‌ی اشیا جاری‌ست.

روح من کم‌سال است.

او می‌خواهد همه تَر و تازه زیستن را بیاموزند و در هر

لحظه از نو به دنیا بیایند. این گونه است که زندگی برای

او رسمی خوشایند می‌شود که لب طاقچه‌ی عادت از یاد

نمی‌رود:

زندگی رسم خوشایندی‌ست.

زندگی چیزی نیست که لب طاقچه‌ی عادت

از یاد من و تو برود.

وقتی حجاب واژه‌ها و برچسب‌ها کنار می‌رود، زندگی تو

ژرفایی باورنکردنی می‌یابد. همه چیز تازه می‌شود و دنیا

هر لحظه از نو به دنیا می‌آید. مهم آن است که تو بدانی

بیننده یا مشاهده‌گری که تو هستی، مقدم بر همه‌ی

واژه‌ها، فکرها و برچسب‌های ذهنی‌ست. آری، حقیقت ما

مقدم بر فکرها و باورهای ماست. باید بی واسطه‌ی این فکرها و باورها و واژه‌ها و برچسب‌ها، و فقط با چشمان حقیقتِ خویش ببینی. چگونه؟ خود را خلاص کن از تصویری ذهنی که از خود ساخته‌ای و آن را خود می‌پنداری. باید همواره درکی تازه از زندگی و اشیا داشته باشی. نباید بین نگاه تو و اشیا چیزی فاصله بیندازد. اگر از خلال برچسب‌ها و عادات ذهنی‌ات به چیزها نگاه کنی، دیگر آن‌ها را نمی‌بینی، بلکه فقط نگاهِ محجوبِ خود را فرافکنی می‌کنی.

واقعاً کدامین دیده است که علی رغم سلامت، نمی بیند؟
دیده‌ی مقلد. دیده‌ای که از عاداتِ ذهنی و بارِ کهنه و
بیاتِ معنایی واژه‌ها تقلید می‌کند.

برای خلاصی از این تقلید، باید آشنایی زدایی کنی. یعنی
دید و دریافتت از خود و هستی را دگرگون کنی. باید رها
کنی خود را از همه‌ی آن تصورها و تصدیقاتی که آن‌ها را
«خود» می‌پنداری. مفاهیمی ذهنی در سر تو هستند که
به تو هویتی کاذب می‌بخشند. باید خود را از این مفاهیم
جدا کنی. تو با فکرها و احساسات همذات‌پنداری
می‌کنی. باید از همذات‌پنداری با فکرها و احساسات رها
شوی.

این کتاب، درباره‌ی شیوه‌ی رهایی از این همذات‌پنداری
فلج‌کننده است. این کتاب به تو می‌آموزد چگونه خود را
رها کنی از چنگِ تصویرهای ثابت و راکد و مهجوری که
از خویش ساخته‌ای و آن‌ها را به غلط «خود»
پنداشته‌ای. این کتاب به تو می‌آموزد که چیزها، آدم‌ها،
رویدادها و وضعیت‌های گوناگون خود را در پوشش
برچسب‌های ذهنی‌ات تماشا نکنی. حجاب واژه‌ها و
برچسب‌ها فقط چیزها را محجوب نمی‌کنند، بلکه

پوششی می شوند بر روی دل تو نیز، و بدین سان، دل تو را می میرانند. هرچه سرعت تو در برچسب زدن روی واقعیت ها بیشتر شود، تو سطحی تر و مرده تر می شوی و حساسیت و گیرندگی خود نسبت به زندگی زنده و جاری پیرامون خود را از دست می دهی. البته، با این کار، ممکن است زرنگ تر جلوه کنی، اما بی تردید، بصیرت خود را گم می کنی و نیز عشق و شادمانی و خلاقیت را. عشق، خنده، زندگی و خلاقیت، در فاصله‌ی میان ادراک واقعیت و تفسیر واقعیت زندانی می شوند. بدیهی ست که ما باید از واژه‌ها و فکرها استفاده کنیم. آن‌ها زیبایی ویژه‌ی خود را دارند. اما آیا لازم است خود را اسیر واژه‌ها و فکرها کنیم؟

واژه‌ها واقعیت را فرومی کاهند تا آدمی بتواند آن را بفهمد. زبان از چند حرف صدا دار مانند آ، اِ، اُ، ای، او و چند حرف بی صدا مانند س، ف، گ، خ، ن و غیره ساخته شده است. آیا آمیزه‌ای از این حروف می تواند حقیقتِ تو، جهان و خدا را تبیین کنند؟

بی تردید، آمیزه‌ای از این حرف‌ها حتی نمی تواند ژرفای واقعیت یک درخت و یا یک سنگ را بیان کند.

خودِ توهمی

واژه‌ی «من»، بسته به این که چگونه به کار گرفته شود، می‌تواند دربردارنده‌ی بزرگ‌ترین اشتباه و یا ژرف‌ترین حقیقت باشد. به طور معمول، این واژه، به همراه واژه‌های مربوط به آن، نه تنها بیش از هر واژه‌ای در زبان به کار گرفته می‌شود، بلکه بیش از هر واژه‌ای موجب بدفهمی شده است. در کاربرد عادی و روزانه، واژه‌ی «من» موجب شده است تا تو حقیقت خویش را به درستی نفهمی و از خود هویتی توهمی بسازی؛ هویتی که ذهنی‌ست و وجود واقعی ندارد. این ذهنیت، که تو آن را «من» می‌نامی، همان نفس است: ایگو. آلبرت انیشتن که عالم فضا و زمان بود و نیز درباره‌ی حقیقت آدمی بصیرتی ژرف داشت، می‌گوید: «این من، خطای دیدِ آگاهی ماست.» این منِ کاذب مبنای تفسیری نادرست از واقعیت، روند فکرها، تعامل‌ها و رابطه‌ها می‌شود. بدین سان، حقیقتِ تو، انعکاسِ خطای دیدِ آگاهی تو می‌شود. خبر خوش این است: اگر بتوانی توهم را به مثابه‌ی توهم ببینی، توهم تو برطرف می‌شود. اگر توهم را بفهمی، دیگر توهمی در کار نخواهد بود. اگر توهم را به

جای واقعیت بگیری، توهم را در خویش تثبیت کرده‌ای. اگر بفهمی که چه چیزی و یا چه چیزهایی نیستی، امکان آن را می‌یابی تا حقیقت وجود خویش را مشاهده کنی. این همان نکته‌ی اساسی است که با خواندن این بخش از کتاب، و مرور بخش‌های آینده، آن را خواهی دانست. در این بخش‌های کتاب، درباره‌ی خویشتن کاذب و توهمی خویش (ایگو یا نفس) سخن خواهیم گفت. بیایید ببینیم این توهم از چه سرشته شده است.

آن چیزی که معمولاً «من» می‌نامی آش، خودِ حقیقی تو نیست. یعنی تو نیستی آنچه که آن را خود فرض کرده‌ای. تو همان حقیقتی هستی که کرانمند نیست، اما خود را در کرانه‌های تنگ زندانی کرده و در نتیجه، خود را همین کرانه‌ها پنداشته‌ای. تو خود را فرو کاسته‌ای. به تعبیر مولانا در فیه ما فیه: «تو شمشیرِ پولادِ هندیِ پُربها را که فقط در خزاینِ ملوک یافت می‌شود، آورده‌ای و ساطورِ گوشتِ گندیده کرده‌ای و می‌گویی: من این تیغ را معطل نمی‌گذارم. با این تیغ کارها می‌شود کرد! یا دیگ زرین را آورده‌ای و در آن شلغم می‌پزی! یا کاردی جواهرنشان را میخِ کدوی شکسته‌ای کرده‌ای! جای

افسوس و خنده نباشد؟» آنچه واژه‌ی «من» در ذهن تو ترسیم می‌کند یا هر آنچه که «من» با آن هویت کسب می‌کند، حقیقتاً تو نیستی، بلکه صورتی ذهنی ست که تو از خود در ذهن خویش ترسیم کرده‌ای. واقعاً واژه‌ها و عبارت‌هایی مانند «من»، «مال من»، «خود»، یا «خودم»، به چه چیزی اشاره دارند؟

کودک، پس از آن که می‌آموزد نام او مساوی ست با اصواتی که توسط تارهای صوتی والدینش تولید می‌شوند، خود را همان نام تلقی می‌کند، و این موضوع، تبدیل می‌شود به یک فکر یا دانسته در ذهن او. به همین دلیل است که بعضی از بچه‌ها، هنگام اشاره به خود، از واژه‌ی سوم شخص استفاده می‌کنند. برای مثال، می‌گویند: «سارا گرسنه است.» آن‌ها به تدریج با واژه‌ی جادویی «من» آشنا می‌شوند و این واژه را با نام خود – مثلاً سارا – یکی می‌انگارند. آن‌ها، پیش از این، خود را با نام خود یکی می‌انگاشتند. آنگاه، فکرهای دیگر می‌آیند و با فکر و واژه‌ی «من» در هم می‌آمیزند. سپس فکرهایی درباره‌ی «من» و «مال من» به ذهن راه می‌یابند. این فکرها پاره‌های وجود «من» می‌شوند. بدین سان،

اشیایی که متعلق به «من» هستند، به نحوی هویتِ «من» را شکل می‌دهند. هویت گرفتن از اشیا اینچنین صورت می‌گیرد. زمانی که اسباب بازیِ «من» آسیب می‌بیند، در «من» رنجی شدید ایجاد می‌شود. این رنج، حاصل ارزش واقعی اسباب بازی نیست زیرا علاقه‌ی کودک به آن اسباب بازی، خواهی نخواهی، بزودی از بین می‌رود یا آن اسباب بازی را با اسباب بازی دیگر عوض خواهد کرد. بلکه به دلیل فکرِ «مال من» است که در سراوست. همین فکر است که او را به رنج می‌اندازد. در این جا، اسباب بازی پاره‌ای از هویت کودک و احساس او از «خود» شده است.

بدین سان، به مرور که کودک بزرگ می‌شود، ذهنیتِ «من» او، همچون آهن ربا، فکرهای دیگر را به جانب خود می‌کشد و یا به دور خود می‌تند. یعنی، او با داشته‌ها، جنسیت، بدن، ملیت، نژاد و باورهایش هویت خود را شکل می‌دهد. چیزهایی دیگر نیز وجود دارند که هویتِ «من» را شکل می‌دهند: پدر بودن، مادر بودن، همسر بودن، دانسته‌ها، علاقه‌ها، بی‌علاقگی‌ها، خاطره‌ها، آرزوها و رؤیاها. همه‌ی این‌ها، «من» و قصه‌ی «من» را

می‌آفرینند.

این‌ها فقط پاره‌ای از آن چیزهایی ست که با توسل به آن‌ها هویت خویش را می‌سازیم. این‌ها همه از جنس تصورات ذهنی‌اند؛ همان فکرهایی که در سر ماست. همه‌ی این فکرها حول محور مفهوم «من» جمع می‌شوند. بنابراین، «من» چیزی جز یک مشت فکر نیست؛ فکری که در سر توست. بیشتر وقت‌ها، آنچه «من» می‌نامی‌اش و درباره‌ی آن حرف می‌زنی، حقیقتاً تو نیستی، بلکه نفس توست، همان ایگو. البته، تو پس از بیداری معنوی نیز باز در حرف‌های خویش واژه‌ی «من» را به کار خواهی برد، اما این بار این «من» به حقیقت تو اشاره می‌کند. به همان سرچشمه‌ای که سرچشمه‌ی همه چیز و همه کس است.

بیشتر آدم‌ها هویت خویش را با تصویرها و تصورهایی می‌سازند که در سر خویش، حول محور «من» خویش، گرد آورده‌اند. این تصویرها و تصورها و فکرها همه کهنه و تکراری و بی‌معنایند. «من» به فکرها و احساسات ما تکیه دارد. این فکرها و مفاهیم همه حجاب دیدن حقیقت ما می‌شود. معنای جهل معنوی هم همین

است. این فکرها همان صداهایی ست که همیشه در سر ماست. وقتی به کسی می‌گوییم که صداهایی در سر اوست، با شگفتی می‌پرسد: «کدام صداها؟» آن‌ها وجود چنین صداهایی را انکار می‌کنند و نمی‌دانند که با هیاهو و جنجال همین صداهاست که چنین صداهایی را نمی‌شنوند! ما اغلب در تسخیر همین صداهای درون سر خویش هستیم. آن‌هایی که خویشتن حقیقی خویش را از فکرها و احساسات خویش تمیز می‌دهند، هویت‌شان را از اسارت ذهن‌شان می‌رهانند. هویتِ اینان از لحظه‌ی این تجربه به بعد، همان حقیقت‌شان است؛ حقیقتی که به مثابه‌ی آگاهی بی‌کرانه، در پس زمینه‌ی ذهن‌شان است. بعضی‌ها این تجربه را همچون لمح‌های از یک شادی ژرف و یا پرتو نوری ملایم احساس می‌کنند، بی‌آنکه بدانند چه حادثه‌ی مهمی در ژرفای وجودشان رخ داده است.

صدایی در سر

نخستین پرتو بیداری، در دوران دانشجویی بر دلم تابید. آن روزها، هفته‌ای دو بار با مترو به دانشگاه می‌رفتم و برمی‌گشتم. مترو معمولاً پُر از دحام بود. یک روز زنی روبرویم نشست. حدوداً سی سال داشت. او را یکی دو بار دیگر نیز در مترو دیده بودم. توجه‌ام را جلب کرده بود. وضعش به گونه‌ای بود که نمی‌شد به او توجه نکرد. گرچه مترو شلوغ بود، اما وقتی او روی صندلی می‌نشست، دیگر کسی حاضر نمی‌شد روی صندلی کناری او بنشیند. او دیوانه به نظر می‌رسید، هر چند دیوانه نبود. او چنان غرق در فکرهای خود بود که بی‌توجه به اطرافیان، با خود بلندبلند حرف می‌زد و دست‌هایش را در هوا تکان می‌داد. گاهی سرش را به طرف صندلی خالی سمت چپ خود خم می‌کرد؛ گویی کسی روی آن صندلی نشسته بود و او سر خود را به طرف آن شخص خم کرده بود. حرف‌هایش را خوب به یاد ندارم. همین قدر یادم هست که به آن آدم خیالی می‌گفت: «تو دروغگو هستی! چرا به من تهمت می‌زنی؟ من به تو اعتماد کردم، ولی تو از من سوء استفاده

کردی!» در صدایش حُزنی آمیخته به غم بود. چنین به نظر می‌رسید که او دارد از خود دفاع می‌کند و حمله‌های مرگبار کسی را دفع می‌کند. به ایستگاه تاتنهام رسیدیم. او پیاده شد. من هم. جلوی من راه می‌رفت و هنوز بلندبلند حرف می‌زد. با همان عصبانیت، به سمت میدان بدفورد پیچید. هنوز با او هم‌مسیر بودم. به آستانه‌ی بنای پارلمان رسیدیم؛ بنایی که در سال ۹۳۰ میلادی ساخته شده بود و کتابخانه‌ی دانشگاه در آن واقع شده بود. مقصد ما یکی بود! شگفت‌زده شده بودم. نمی‌دانستم که او استاد است یا دانشجو، و یا کارمند بخش اداری کتابخانه. شاید پژوهشگر روانکاوی و یا روانشناسی بود. پاسخ این پرسش را هرگز دریافت نکردم. وارد ساختمان شدیم. او به داخل آسانسور رفت و آسانسور او را بالا برد. جالب این جاست که لوکیشنِ فیلم «پلیسِ فکر» که بر اساس رمان مشهور جرج اورول ساخته شد، همین جا بود! در حیرت فرو رفته بودم. من بیست‌وپنج سال داشتم و در آن زمان گمان می‌کردم به کمکِ فکر خویش به بیرون از این شب تاریک عالمِ راهی پیدا کرده‌ام. غافل از

آن که همین فکر است که حالا افسانه‌ای دیگر بافته است. در آن زمان نمی‌دانستم که همین فکر است که ظلمت شب یلداست و مرا در تاریکی افکنده است. در آن زمان می‌پنداشتم که استادانم کسانی‌اند که پاسخ تمامی پرسش‌های فلسفی مرا می‌دانند. در نگاه من، آن‌ها غول‌های خرد و اندیشه بودند. دانشگاه برایم معبدی بزرگ بود؛ معبد حکمت و فلسفه! چگونه دیوانه‌ای همچون آن زن می‌توانست به درون این معبد راه یابد؟ پیش از آن که وارد فضای کتابخانه شوم، به دستشویی رفتم. در حال شستن دست‌هایم، مدام به این فکر می‌کردم که: «مبادا من هم روزی مثل او شوم و خودم ندانم!» مردی در کنار من ایستاده بود و دست‌هایش را می‌شست. او با تعجب به من نگاه می‌کرد؛ منی که داشتم بلندبلند با خود حرف می‌زدم! آه! من همین حالا مثل او شده بودم! ذهن من هم فعال شده بود. آن فرد، که پیش از این دیده بودمش، خشمگین بود و من پُر از تشویش و اضطراب. او فکرهایش را بلندبلند بر زبان می‌آورد و من آن‌ها را در سرم می‌چرخاندم. اگر او دیوانه بود، پس من هم دیوانه

بودم. تفاوت ما فقط در شیوهی بروز دیوانگی مان بود. برای لحظه‌ای، از ذهن خویش فاصله گرفتم و آن را از بیرون مشاهده کردم؛ از بیرونِ ذهنم. بدین سان، توانستم ذهنم را عمیق‌تر واکاوی کنم. هنوز در دستشویی ایستاده بودم و در آینه به خویش نگاه می‌کردم. چه لحظه‌ی باشکوهی بود. من از اسارت ذهنم رهیده بودم. خنده‌ای بلند سر دادم. قهقهه‌ی مستانه‌ی من از سر دیوانگی نبود، بلکه ناشی از حسّ رهایی و فرزانی بود؛ خنده‌ی کسی که به روشنی می‌رسد. در نگاه من، حالا دیگر زندگی چندان هم جدی و منطقی به نظر نمی‌رسید. دانستم چرا آدم‌ها در آستانه‌ی مرگ آرزو می‌کنند ای کاش زندگی را چندان جدی نگرفته بودند و آن را کمی دیوانه‌وار می‌زیستند! لحظه‌ی بیداری من دیری نپایید. کوتاه بود، کوتاه! آن قدر کوتاه که خیلی زود فراموش شد. از آن ماجرا سه سال گذشت. آن سه سال را همچنان در بی‌خبری و اضطراب و افسردگی گذراندم. هویت ذهنی «من»، مرا دچار آشوب و ترس و اضطراب می‌کرد. من به خودکشی فکر می‌کردم. می‌خواستم خود را خلاص کنم. از دست «خودم» به ستوه آمد بودم؛ «خودی» که

ساخته و پرداخته‌ی ذهن بود و سرشستی از جنس
وسواس‌های ذهنی داشت.

ناگهان آن واقعه روی داد؛ واقعه‌ی ژرف بیداری. این بار،
ماجرا تداوم یافت. من نسبت به اعتبار ذهن و محتوای
آگاهی بشری تردید کرده بودم. چند ماه بعد، حادثه‌ای
غمبار، تردید مرا نسبت به بی‌اعتباری ذهن و محتوای
آگاهی بشری به یقین تبدیل کرد. رفته بودم تا شنونده‌ی
سخنان حکیمانه‌ی یکی از استادان فلسفه‌ی دانشگاه
باشم، اما شنیدم او چند روز پیش با شلیک یک گلوله به
زندگی خود خاتمه داده است! آه، او با آن همه علم و
دانش نتوانسته بود برای ادامه‌ی زندگی خود توجیهی
بیابد. بنابراین، زندگی پشتوانه‌ای منطقی نداشت. برای
استواری زندگی، تکیه‌گاهی دیگر لازم است. استادی
دست به خودکشی زده بود که انتظار می‌رفت پاسخ
تمامی پرسش‌های زندگی را بداند. در آن زمان من
چیزی درباره‌ی ذهن و ساختار و شیوه‌ی عمل آن
نمی‌دانستم. هنوز نمی‌دانستم که ذهن ما ذره‌ای غبار
است که در کهکشان راه شیری آگاهی کل گم است.
هنوز درباره‌ی نفس یا ایگو چیزی نمی‌دانستم. هنوز

زمینی نو | دو: اوضاع کنونی عالم

نمی دانستم چگونه در تسخیر نفس خویش یا ذهنیت
خویش هستم.
ساختار و محتوای ایگو

آنچه ما آگاهی‌اش می‌خوانیم چیزی نیست، مگر دانسته‌هایی شرطی‌شده که از گذشته در ذهن ما تلنبار شده است. من این دانسته‌های شرطی‌شده را ذهن نفسانی می‌نامم. شرطی شدن ذهن، از دو حیث قابل بررسی است: محتوای ذهن و ساختار ذهن. اگر کودک به خاطر عروسک شکسته‌اش می‌گرید، عروسک شکسته‌ی او، محتوای ذهن اوست. محتوا می‌تواند عوض شود؛ امروز عروسکی ست شکسته و فردا اتومبیلی که روی آن خط انداخته‌اند. اسباب‌بازی‌ها عوض می‌شوند. منظور آن است که ذهن همواره به چیزی تعلق دارد. مُتعلّقاتِ ذهن مدام عوض می‌شوند. همین مُتعلّقاتِ ذهنی‌اند که هویت ما را شکل می‌دهند. مُتعلّقاتِ ذهنی ما تحت تأثیر محیط زندگی و تعلیم و تربیت و فرهنگ ما هستند. وقتی رشته‌ی تعلق خاطر من گسسته می‌شود، من دچار رنج می‌شوم. بهتر است بگویم این «من» دچار رنج می‌شود. وقتی با واژه‌ی سوم شخص به این «من» اشاره می‌کنم، منظور خود را بهتر می‌رسانم. آری، همه‌ی رنج «من» در عبارت «مال من» نهفته است. این «من»، همان ساختار ذهن یا نفس یا

ایگو است. بنابراین، ما دو چیز داریم: یکی آنچه «متعلق به من» است، و دیگری، همین «من» است. بدین سان، ذهن هویت می‌سازد. این هویت ذهنی، همان نفس یا ایگو است. هنگامی که من هویت خود را از چیزی یا مفهومی می‌گیرم، در واقع، خود را با آن چیز و یا آن مفهوم همذات پنداشته‌ام. بنابراین، هویت چیزی جز همذات پنداری با چیزی یا مفهومی نیست. در واقع، من آن چیز یا آن مفهوم را خود می‌پندارم. هویت، یگانه گرفتن خود با اشیا است. همین اسباب‌بازی، که من با آن همذات پنداری می‌کنم، فردا به خانه‌ی من، اتومبیل من، لباس‌های من، شغل من و یا چیزی دیگر تبدیل می‌شود. آنگاه که می‌کوشم «خود» را در اشیا پیدا کنم، موفق نمی‌شوم. بنابراین، می‌کوشم خویشتن حقیقی خویش را در اشیا گم کنم. نفس یا ایگو همین است.

همذات پنداری با اشیا

آن‌هایی که به کار تبلیغات در رسانه‌ها مشغول‌اند خوب می‌دانند که برای پرفروش کردن کالاهایی که مردم به آن‌ها هیچ نیازی ندارند باید به مردم بقبولانند که مصرف آن کالاها بر آن‌ها چیزی اضافه می‌کند و یا بر

جاذبه‌ی آن‌ها نزد دیگران می‌افزاید. مثلاً به مردم حقنه می‌کنند که با استفاده از این کالاها شما از دیگران متمایز می‌شوید و به تعبیری «خودتر» می‌شوید. یعنی بیشتر خودتان می‌شوید و خودِ بیشتر و افزون‌تری می‌شوید. آن‌ها گاهی چنین تبلیغ می‌کنند که با استفاده از این کالا شبیه فلان هنرپیشه‌ی معروف می‌شوید و یا جذاب‌تر و خواستنی‌تر می‌شوید. آن‌ها برای رسیدن به فروش بیشتر گاهی از تصاویر دوره‌ی جوانی هنرپیشه‌هایی استفاده می‌کنند که حالا دیگر دوره‌ی پیری و شکستگی خود را می‌گذرانند؛ یعنی اگر این کالاها را مصرف کنید، به جوانی این اشخاص تبدیل خواهید شد. گاهی چیزی را خریداری می‌کنی که هرگز به آن نیازی نداری. تو آن را می‌خری تا هویت خود را فربه‌تر کنی. مارک کالاها همان هویت جمعی‌ست که تو به دنبالش می‌گردی. اگر آن‌ها گران‌اند، پس تو آدمی پُربها هستی! اگر همه‌ی مردم توان خرید آن کالا را داشته باشند، آن کالا ارزش روانی خود را از دست می‌دهد و فقط ارزش مادی می‌یابد، که البته بسیار نازل است. چیزهایی که هویت‌ها را می‌سازند بسته به شرایط گوناگون، گوناگون می‌شوند. در ضمن،

این چیزها، بسته به سن و سال، معیشت، جنسیت، فرهنگ، باورها، و غیره، متفاوت می‌شوند. هرآنچه به تو هویت می‌بخشد، محتوای ایگو است و آنچه به این هویت نیازمند است همان ساختار ایگو است. ایگوی ما این گونه شکل می‌گیرد و این گونه عمل می‌کند. آنچه صنعت تبلیغات را رونق می‌بخشد، این حقیقت است که ما هرگز سیر نمی‌شویم و به هرچه می‌رسیم، ارضا نمی‌شویم و بیشتر می‌خواهیم. ایگو هرگز از تملک اشیا سیر نمی‌شود و مدام می‌خواهد و بیشتر می‌خواهد. ایگو هرگز به رضایت پایدار دست نمی‌یابد. به همین دلیل، ایگو و فزون خواهی است که پول‌های کلان را به سوی جیب‌های صاحبان کالاها و دست‌اندرکاران تبلیغات و هیاهو روانه می‌کند.

بدیهی ست، ما به اشیا نیازمندیم. ما به مسکن، پوشاک، لوازم منزل، اتومبیل و غیره نیازمندیم؛ و بدیهی ست، ما به آثار هنری که حس زیباشناسانه‌ی ما را ارضا می‌کنند نیز نیازمندیم. دنیا بد نیست، بلکه بسیار زیبا و ستودنی ست. دنیا جلوه‌گاه حق است. هرآنچه هست، مظاهرند. حق یگانه و یکتا خود را در این مظاهر نشان می‌دهد. اگر چشمی برای دیدن باشد، او را می‌توان در همه‌ی آیه‌ها و آینه‌ها و پدیده‌ها مشاهده کرد. این صورت‌ها همه از دلِ ذات بی‌شکل و بی‌صورت برآمده‌اند.

روح حق است که به کالبد همه چیز و همه کس دمیده شده است. حتی اشیای بی‌جان نیز روح دارند و زنده‌اند، گرچه ما حیات و جنبش آن‌ها را در نمی‌یابیم. در تنگنای ذهن، چگونه می‌توان حیات و تسبیح همه‌ی پدیده‌ها را مشاهده کرد؟ غیرممکن است. ذهن، بن‌بستِ وجودی ماست. بسیاری از آدم‌ها در این بن‌بست زندگی می‌کنند.

ایگو برای پدیده‌ها ذاتی ألوهی قایل نیست. ذهن نمی‌تواند به ذات ألوهی اشیا برسد. ذهن به دنبال تملک

اشیاست. رهایی از ظلمت ذهن یا نفس، دمیدن آفتاب عشق است. و عشق، تعبیر عاشقانه‌ی اشیاست. کسی که عاشق است و از اشیا تعبیری عاشقانه دارد، دیگر به دنبال تملک اشیا نیست. او اشیا را آیه‌ها و آیینه‌هایی می‌بیند که در آن‌ها روی خوب خدا پیداست. همذات‌پنداری با اشیا و کسب هویت از آن‌ها موجب وابستگی ما به اشیا می‌شود. وابستگی به اشیا، موجب رواج مصرف‌زدگی می‌شود. الگوی مصرف‌بی‌رویه و هار، الگوی جوامع امروزی است که در تنگنای نفس گرفتارند. این الگو فقط یک چیز را می‌فهمد: مصرف بیشتر! افزون‌طلبی، بیماری عصر ماست. همان‌طور که سلول‌های سرطانی به دنبال تکثیرند و نمی‌دانند تکثیرشان موجب انهدام حیات موجود زنده‌ی میزبان می‌شود، افزون‌طلبی نیز چنین نقشی ایفا می‌کند. سلول‌های سرطانی با از بین بردن حیات موجودی که به آن‌ها جا داده است، موجب نابودی خود نیز می‌شوند. بسیاری از اقتصاددانان چنان به مفهوم پیشرفت وابسته شده‌اند که حتی بحران اقتصادی و رکود اقتصادی را نیز پیشرفت منفی می‌نامند! میل به تملک و داشتن اشیا

بیشتر، زندگی بسیاری را نابود کرده است. آنگاه که حقیقت خویش را گم می‌کنی، آن را در اشیا جست‌وجو می‌کنی. رشته‌ی وابستگی خود به اشیا را بگسل. برای بندگسلی، باید شاهد خویشتن حقیقی خویش باشی. باید خود را از مفهوم «مال من» رها کنی. ذهن دوست دارد همه چیز را در تملک خود ببیند. ذهن ارزش خود را بر اساس داشته‌هایش می‌سنجد. در دنیای به‌شدت نفسانی ما، آن که بیشتر دارد، لزوماً آدمی بهتر نیز هست! آیا تو نیز با داشتن بعضی چیزها احساس مهم‌تر و بهتر بودن می‌کنی؟ اگر چنین است، پس تو نیز در بند اشیا هستی. آیا با نداشتن بعضی چیزها احساس می‌کنی از کسانی که آن چیزها را دارند فروتر هستی؟ اگر چنین است، پس تو نیز از اشیا هویت می‌گیری. آیا گاهی پُر داشته‌هایت را می‌دهی و بدین‌سان، خود را از مخاطبان خویش برتر و بهتر احساس می‌کنی؟ آیا اگر کسی را ببینی که بیشتر از تو دارد، ناراحت می‌شوی؟ آیا اگر چیزی را از دست بدهی، احساس می‌کنی از ارزش تو کاسته شده است؟ اگر چنین است، پس تو از اشیا و داشته‌هایت هویت کسب کرده‌ای و خود را با این چیزها

همذات پنداشته‌ای.

انگشتی گمشده

روزگاری یک آموزگار و مشاور معنوی بودم. آن روزها در هفته دو روز به دیدار زنی می‌رفتم که سرطانی پیشرفته داشت. او معلم مدرسه بود و چهل سال داشت. پزشکان گفته بودند که از عمر او چند ماه بیشتر باقی نمانده است. در این دیدارها با او گفت‌وگو می‌کردم، اما بیشتر سکوت می‌کردیم و او در سکوت، آرامش درونی خویش را تجربه می‌کرد. او تا آن زمان، هرگز سکوت و سکون درون را تجربه نکرده بود. زیرا هیاهوی زندگی به او چنین فرصتی را هرگز نداده بود.

یکی از روزها، او را به شدت عصبانی یافتم. پرسیدم: «موضوع چیست؟» پاسخ داد: «انگشترم گم شده است و تردیدی ندارم آن را زنی برداشته است که هر هفته برای نظافت به خانه‌مان می‌آید.» او از این ناراحت بود که آدم باید تا چه حد فاسد باشد که از مخدوم بیمار خویش دزدی کند. او می‌خواست به پلیس شکایت کند. به او گفتم: «من به تو نمی‌گویم که چه بکن یا چه نکن. اما از تو یک نکته را می‌پرسم: در این مرحله از زندگی تو،

یک انگشتر چه ارزشی می‌تواند داشته باشد؟» او پاسخ داد: «آن انگشتر، یادگار مادر بزرگم بود. من همیشه آن را در انگشتم داشتم تا این که بیمار شدم و انگشتم ورم کردند و من ناچار شدم آن را از انگشتم بیرون بیاورم و در کشوی کمدم بگذارم. برای من، آن انگشتری بیشتر از ارزش مادی‌اش ارزش دارد.»

خشم و عصبانیت به او مجال نمی‌داد تا درنگ کند و نگاهی به درون خویش بیندازد و خود را از چنگ این وضعیت ناخوشایند رها کند. بدیهی‌ست، اگر او رها نمی‌کرد، رها نمی‌شد. خشم و عصبانیت او نشان می‌داد که او در تسخیر نفسانیت یا ایگوی خویش است. به او گفتم: «از تو چند سؤال دارم. نمی‌خواهم به آن‌ها جواب بدهی. در عوض، به درون خویش نظری بینداز و تأمل کن. آنگاه، پاسخ پرسش‌های مرا در درون خویش جست‌وجو کن. من پس از طرح هر یک از پرسش‌ها، سکوت می‌کنم. اگر پاسخ پرسش مرا در درون خویش یافتی، لازم نیست آن پاسخ را بر زبان بیاوری. برای من، مهم آن است که تو پاسخ پرسش‌ها را بیابی.» او اظهار آمادگی کرد. پرسیدم: «آیا می‌دانی حتی اگر اکنون آن

انگشتر را در دست می‌داشتی، بزودی باید آن را می‌گذاشتی و می‌گذشتی؟ از فرصت زندگی تو چیزی باقی نمانده است. چه مدت زمان لازم داری تا رشته‌ی وابستگی به انگشترت را بگسلی؟ آیا اگر انگشترت را رها کنی و دیگر به آن فکر نکنی، از ارزش ذاتی تو کاسته می‌شود؟» پس از آخرین پرسش، دقایقی سکوت کرد و وقتی سخن گفت، لبخندی بر لب داشت. گفت:

«پرسش آخری شما، نکته‌ای را به من حالی کرد. وقتی این پرسش مطرح شد، من به ذهنم رجوع کردم. ذهنم می‌گفت البته که از ارزش ذاتی من کم می‌شود. بعد کوشیدم به جای پاسخ گرفتن از ذهنم، پاسخ را با قلبم احساس کنم. ناگهان هستی خود را احساس کردم؛ بودنم را. تا به حال هستی و حضور خود را این چنین احساس نکرده بودم. بی‌تردید، این هستی شکوهمند و این حضور، با گم شدن یک انگشتر، هرگز گم نمی‌شود. من هنوز این هستی و حضور را احساس می‌کنم؛ حضوری آرام و رام، مطبوع و دلپذیر.»

گفتم: «احساس حضور تو، همان شور زندگی ست. با رهایی از تنگنای ذهن است که زندگی حقیقتاً احساس

می شود. ذهن، از درک و دریافت زندگی عاجز است. نفس یا ایگو یا ذهن، از جنس فکر و ذهنیات است. چنین چیزی نمی تواند واقعیت هستی را لمس کند. آن انگشتی یک شیء بود و تو خود را با اشیا یکی گرفته بودی. تو خود را در انگشتی خویش می جستی و می یافتی. اما آنچه می یافتی، واقعیت نبود، بلکه پندار بود. تو در بند پندار خویش بودی. ایگو نمی تواند بودن یا واقعیتِ هستی و زندگی را ادراک کند، بنابراین، چیزی را به جای این خلاء معنوی و ادراکی می نشاند تا خود را ارضا کند. بدیهی ست که ما برای بعضی چیزها ارزش قائلیم، اما وابستگی به چیزهاست که ذهنیتِ وابسته یا ایگو را شکل می دهد.

وابستگی به اشیا، به معنای دل مشغول "من" یا "مال من" و یا "خودم" بودن است. اگر از بند این ذهنیت رها شوی، دیگر هرگز در بند چیزی نیستی و در همه ی موقعیت های سهل یا دشوار زندگی، شادمان و دل آسوده خواهی بود. اگر به چنین حال و حالتی رسیدی، بدان که پرده ی پندار را دریده ای و خویشتن حقیقی خویش را پدیدار ساخته ای.»

گفت: «حالا می توانم سخن مسیح را درک کنم که
می گفت اگر کسی ردایت را گرفت، قبایت را هم به او
ببخش!»

کتاب (nbookcity.com)

گفتم: «البته، معنای سخن مسیح این نیست که نسبت به دارایی خویش لأبالی باشی. معنای سخن او عدم وابستگی به اشیا و نیز تکیه کردن به قدرت لایزال الهی است.»

بدن بیمار آن زن به تدریج تحلیل می رفت، اما روشنی و بصیرت و آرامش او فربه تر می شد. نورانی شده بود. او از فرصت باقی مانده استفاده کرد و دارایی اش را به نیازمندان بخشید و بخشی از آن را نیز به زنی داد که متهم به سرقت انگشتی او بود. او با هر بخش از بخشش خویش، شفاف تر و روشن تر می شد. روزی مادر او به من تلفن زد و خبر درگذشتش را داد، و نیز خبر داد که انگشتی را در جعبه ی کوچکی در دستشویی خانه پیدا کرده اند. این که آیا آن زن خدمتکار انگشتی را بازگردانده بود یا این که آن انگشتی همواره در همان جعبه بوده است، پرسشی بی پاسخ و بی اهمیت است. مهم آن است که زندگی مدام تلنگر می زند تا بیدارت کند. زندگی وضعیت هایی را می آفریند تا آگاهی تو را استحاله ببخشد. زندگی می خواهد آگاهی تو از پندار من به حقیقت من منتقل شود. بی تردید، زندگی به تو

می دهد آنچه را که تو به آن نیاز داری. آنچه اکنون داری و نیز وضعیت زندگی تو، چیزی ست که تو به آن و تجربه ی آن نیاز داری. غرور نسبت به داشته های خود، و نیز احساس غبطه نسبت به دارایی های دیگران، نه خوب است و نه بد، بلکه فقط نفس است و ایگو. درک این نکته بسیار مهم است. نفس، غلط نیست، بلکه جاهل است؛ همین. اگر نفس و نفسانیت خویش را مشاهده کنی، از آن فراتر می روی. نفس را جدی نگیر. زیرا هنگامی که نفس را جدی می گیری، این توهم صرف را واقعی پنداشته ای. هنگامی که نفسانیت و ایگو را در حالات و رفتار خویش مشاهده می کنی، فقط کافی ست به آن بخندی. از ایگو فراتر برو و بر همه ی جدی بودن های احمقانه ی آن قهقهه بزن. شگفت زده خواهی شد آنگاه که مشاهده می کنی بیشتر آدم ها اسیر یک وهم اند! گمان نکن که به این وهم مبتلا هستی، همچون ابتلا به یک بیماری و حالا باید از آن شفا پیدا کنی. این وهم یا ایگو، ابتلای شخصی تو نیست؛ آن را به یک مسئله ی شخصی تبدیل نکن. زیرا هنگامی که ایگو به یک مسئله ی شخصی تبدیل می شود، فربه تر می شود.

مالکیت، توهمی بیش نیست!

مالک چیزی بودن، به چه معناست؟ اگر به یک ساختمان بزرگ در قلب نیویورک اشاره کنی و بگویی: «این ساختمان مال من است»، از سه حال خارج نیست: آدمی بسیار ثروتمند هستی، دچار توهم هستی، و یا دروغ می‌گویی. در هر حال، فکری در سر تو شکل گرفته است که تو را با «من»، «مال من» و «آن ساختمان»، یکی می‌انگارد. این سه مفهوم، در ذهن تو یک معنا را دارند. مفهوم مالکیت، این گونه شکل می‌گیرد: اگر مردم حرف تو را درباره‌ی مالکیت یک ساختمان قبول داشته باشند، آنگاه یک تکه کاغذ به نام سند مالکیت را امضا می‌کنند و تو مالک آن ساختمان محسوب می‌شوی. اگر آن‌ها ادعای تو را قبول نداشته باشند، تو را نزد یک روانپزشک می‌فرستند تا توهم تو را مداوا کند. این قصه که تو مالک آن ساختمان بزرگ هستی یا نه، و این که مردم قصه‌ی تو را قبول دارند یا نه، هیچ ربطی به آنچه تو حقیقتاً هستی ندارد. حتی اگر مردم ادعای تو را بپذیرند نیز هیچ ربطی به آنچه تو حقیقتاً هستی ندارد. یعنی ردّ و قبول آن‌ها نه چیزی از حقیقت تو می‌کاهد و نه چیزی به

حقیقت تو می افزاید. بنابراین، قصه‌ی مالکیت تو نسبت به آن ساختمان، در واقعیت تو هیچ نقشی ایفا نمی کند. بیشتر آدم‌ها فقط در لحظه‌ی مرگ پی می برند که اشیای پیرامون آن‌ها و داشته‌هایشان هیچ ربطی به خویشتن خویش آن‌ها ندارد. در بستر مرگ است که اشیای و دارایی‌ها معنای خود را از دست می دهند، زیرا از دست آن‌ها کاری بر نمی آید و آن‌ها نمی توانند تو را نگه دارند تا نمیری. تو می میری و اشیای می مانند. در لحظه‌ی مرگ، واژه‌ی مالکیت از معنا تهی می شود. در لحظه‌ی مرگ، متوجه می شوی که یک عمر به دنبال «خود» در اشیای گشته‌ای، در حالی که همیشه خودت بوده‌ای. به تعبیر مولانا: «آن را که نکردید گم از بهر چه جوید؟» تو همیشه خود هستی، اما کسب هویت از اشیای و همذات‌پنداری با آن‌ها مانع مشاهده‌ی خود بوده است. مسیح می گوید: «خوشا به حال آن‌هایی که روح‌شان فقیر است، بهشت جایگاه آن‌هاست.» روح فقیر، روحی است که آلوده به توهم مالکیت نیست. روح فقیر، روحی است که خود را در اشیای و داشته‌ها گم نکرده است. روح فقیر، روحی است که خود را در اشیای و داشته‌ها

جست و جو نمی کند. روح فقیر، روح آزاد و رهاست. بهشت نیز شادمانی و شور و سرمستی قلب سلیم است. بهشت سکوت و سکون و طمأنینه‌ی قلبی ست مطمئن که حقیقت یگانه‌ی خود را در آیه‌ها و آیینه‌های همه‌ی پدیده‌ها مشاهده می کند. عدم تعلق به مال دنیا، یکی از آموزه‌های معنوی همه‌ی ادیان جهان است. تعلق داشتن به مال دنیا، همان همذات‌پنداری با اشیا و داشته‌هاست.

رنگ تعلق، همان رنگی ست که ذهن ما به زندگی ما می دهد؛ رنگی تیره که همه‌ی رنگ‌های رنگین کمان زندگی ما را زیر پوشش خود مدفون می سازد. البته، بی‌اعتنایی به مال دنیا، فی‌نفسه، تو را از شرّ ایگو خلاص نمی کند. ایگو ممکن است همین بی‌اعتنایی را بهانه کند و خود را فربه‌تر کند. آری، ایگو به همین سادگی‌ها حضور خود را تثبیت می کند. او حالا دیگر، به اصطلاح، روحانی‌تر شده است، معنوی‌تر شده است، رها تر شده است، بی‌تعلق‌تر شده است! بدین سان، ایگو همواره خود را با دیگران مقایسه می کند و خود را از دیگران برتر می بیند. گاهی تارکان دنیا، بیشتر از دوستداران دنیا

دچار ایگوی خویش اند. وقتی نخواهی از اشیا و مال و منال و قدرت و اعتبار خویش کسب هویت کنی، ایگو راهی دیگر در پیش می گیرد و از توهمات دیگر مدد می جوید تا هویت تازه ای برایت بسازد. برای ایگو، صرف هویت گرفتن مهم است؛ چه از داشته ها چه از نداشته ها! برای ایگو مهم نیست که این هویت چیست و چگونه است. رها کردن هویت حریص دنیا می تواند به راحتی با هویت تارک دنیا جایگزین شود. ایگو می خواهد مُحَق جلوه کند. ایگو می خواهد دیگران را در اشتباه و گمراه نشان بدهد. این که تو بر حقی و دیگران در اشتباه، بازی نفسانی ذهن توست و تو از آن خبر نداری و بازیچه ای ایگوی خویش شده ای. این امر، یکی از شکل های شایع جهالت است. باید اضافه کنم که شاید محتوای ایگو دگرگون شود، اما ساختار ایگو هرگز دگرگون نمی شود. ما گاهی گمان می کنیم که اگر مالک چیزی شویم، با بقای آن چیز، ما نیز بقا می یابیم. برای مثال: اگر من مالک این قطعه زمین شوم، پس از مرگم این قطعه زمین می ماند، پس من هم که «مالک این قطعه زمین ماندگار» هستم و عین این قطعه زمین ماندگار هستم،

می مانم! چه کسی برای همیشه مالک زمین و خاک مانده است؟ وقتی سفیدپوست‌ها آمریکای شمالی را اشغال کردند، سرخ‌پوستان آن جا اصلاً نمی دانستند مالک زمین بودن یعنی چه. سفیدپوست‌ها آن‌ها را وادار می کردند تا تکه کاغذهایی را امضا کنند که ثابت می کرد از این به بعد آن‌ها مالک آن زمین‌ها هستند. این کار نیز برای سرخ‌پوستان آمریکای شمالی مضحک جلوه می کرد. سرخ‌پوستان خود را متعلق به زمین و خاک می دانستند، نه خاک و زمین را متعلق به خود. آن‌ها می گفتند: «ما از همین خاک هستیم و به همین خاک باز می گردیم.»

ایگو، بودن را با داشتن یکی می گیرد. من دارم، پس هستم. من بیشتر دارم، پس بیشتر هستم. ایگو در هوای مقایسه‌ها نفس می کشد. ایگو خود را از دریچه‌ی چشمان دیگران تماشا می کند و دوست دارد به چشم بیاید. اگر همه در کاخ‌ها زندگی می کردند، آنگاه کاخ‌نشینی ایگو را ارضا نمی کرد، بنابراین، ایگو کوخ‌نشینی را انتخاب می کرد تا میان کاخ‌نشینان به چشم آید. بدین سان، ایگو در میان آن‌هایی که به کاخ‌ها

دل بسته بودند، به عنوان «وارسته از کاخ‌ها» مطرح می‌شد و دیده می‌شد. حالا ایگو هویتی یافته بود برتر از هویت همه‌ی کاخ‌نشینان. برای یک ذهن ایگوئیستیک بسیار مهم است که دیگران او را چگونه می‌بینند. نگاه دیگران، آینه‌ای است که ایگو خود را در آن آینه تماشا می‌کند. ایگو ارزش خود را از تحسین دیگران کسب می‌کند.

ایگو همواره به دیگران و نظرات آن‌ها وابسته است. داشتن و بیشتر داشتن، یک وهم جمعی است، یک حماقتِ آمیخته به جنون. اگر نتوانی خود را از این وهم جمعی خلاص کنی، تا آخر عمر به دنبال داشته‌ها می‌گردی؛ بدون توجه به این که حقیقت خود را در چیزهایی که به دنبال‌شان می‌گردی، گم کرده‌ای.

برای رهایی از بند تعلقات، لازم نیست کاری بکنی، فقط کافی ست معنای وجود خود را در میان اشیا و داشته‌ها جست‌وجو نکنی. تا رسیدن به این رهایی، نسبت به وابستگی خود به اشیا و داشته‌ها آگاه باش. البته، شاید تا زمانی که چیزی را از دست نداده‌ای نسبت به وابستگی شدید خود به آن چیز آگاه نشوی. گاهی از دست دادن چیزی باعث می‌شود ما بدانیم که تا چه حد به آن چیز وابسته بوده‌ایم. اگر از دست دادن چیزی موجب ناراحتی و اندوه و اضطراب تو می‌شود، پس بدان که به آن چیز وابسته هستی. اگر بدانی که از اشیا هویت گرفته‌ای، روزنه‌ای به روی رهایی از کسب هویت از اشیا گشوده‌ای. نخستین بارقه‌ی روشنی و بیداری، فهم این نکته است که: «من آن آگاهی بیکرانه هستم که از تعینات و تعلقات و وابستگی‌های خود باخبرم!»

کسب هویت از کالبد خویش

کسب هویت، فقط از اشیا نیست، بلکه از کالبد خویش نیز هست. جنسیت، نقشی مهم ایفا می‌کند در تصویری که فرد از خویش در ذهن می‌سازد. گاهی همین جنسیت تبدیل به هویت می‌شود. از همان کودکی، فرد

یاد می‌گیرد که به دلیل جنسیت خویش رفتاری ویژه داشته باشد و بر اساس جنسیتش عمل کند و واکنش نشان بدهد. جنسیت فرد، گاهی همه‌ی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تأثیر در جوامع سنتی بیشتر و ماندگارتر است. در جوامع سنتی، گاهی زنی به دلیل نازا بودن و یا مردی به دلیل ناتوانی جنسی به شدت تحقیر می‌شود. در این جوامع، کسی خوشبخت است که از هویت جنسی خویش رضایت کامل را داشته باشد. در غرب، تناسب اندام بسیار مهم شده است. این که بدن تو چگونه به نظر می‌آید، می‌تواند در احساس خوب یا احساس بد تو نسبت به خودت نقشی اساسی ایفا کند. در غرب، ظاهر آدم‌ها اهمیتی بسیار یافته است. در غرب، قدرت بدنی، بسیار مهم شده است. خیلی‌ها هستند که آدم‌ها را بر اساس قدرت بدنی‌شان، یا قیافه و شکل ظاهری‌شان ارزیابی می‌کنند. در این جوامع، خیلی‌ها خود را بی‌ارزش تلقی می‌کنند، زیرا می‌پندارند بدن‌شان بدریخت است و یا خوشگل و خوش تیپ نیستند. بیشتر وقت‌ها، تصویری که در ذهن خویش از بدن خویش می‌سازیم با واقعیت بدن‌مان منطبق نیست. ممکن

است زنی جوان واقعاً لاغر باشد، اما باز خود را چاق ببیند و به خود گرسنگی بدهد. چنین زنی، بدن خود را نمی بیند، بلکه تصویری را می بیند که در ذهن خود از بدن خود ساخته است. این تصویر ذهنی مدام تکرار می کند: «من چاق هستم!» این حالت، نتیجه‌ی کسب هویت از تصویر ذهنی ست. به مانکن ها نگاه کنید. آن ها به شدت لاغر هستند، اما باز به خود فشار می آورند تا لاغر و لاغرتر شوند. اینان مبتلا به بیماری آنورکسیا می شوند. برای بهبود این بیماران، باید تصویر واقعی آن ها را به خودشان نشان داد و پرده‌ی پندار را از روی قضاوت های غلط ذهنی شان کنار زد. باید اینان را به سفر درون برد تا خویشتن حقیقی خویش را مشاهده کنند.

کسانی که از کالبد خویش هویت می گیرند، همواره دچار رنج و عذاب اند. زیرا کالبد ما در معرض دگرگونی مدام و پیری ست. ما نمی توانیم قیافه‌ی خود را ثابت نگه داریم. پوست صورت ما به تدریج چروک می شود. دندان های ما به تدریج فرسوده می شوند. موهای ما به تدریج سفید می شود. قامت ما به تدریج خمیده تر و کهنه تر و پیرتر می شود. این ها همه اجتناب ناپذیرند. کسانی که از کالبد

خویش هویت کسب می کنند، هویت شان مدام تهدید می شود. آن ها همواره خود را در معرض تهدید می بینند. ما تصویری از بدن خویش می سازیم و این تصویر به ما هویت می دهد؛ یعنی به ما می گوید که ارزشمند هستیم یا بی ارزش، خواستنی هستیم و دلربا یا زشت و حال به هم زن! آری، کالبد ما نیز دستخوش دگرگونی و زوال است. هیچ صورتی پایدار نیست. همه ی صورت ها در معرض زوال و فنایند، جز صورت بی صورت آن یگانه ای که خود را در همه ی صورت ها جلوه گر ساخته است. همذات پنداری با بدن، ما را به رنج مبتلا می کند. زیرا بدن بیمار می شود، پیر می شود، می میرد. منظورم آن نیست که به کالبد خویش اهمیت ندهیم و نسبت به سلامت آن بی تفاوت باشیم. اتفاقاً باید با احساسی سرشار از شکر و سپاس و امتنان به کالبد خویش نظر کنیم. باید از قدرت و زیبایی کالبد خویش بهره مند و کامیاب شویم. باید با ورزش و تغذیه ی سالم، تندرستی خویش را حفظ کنیم. منظورم آن است که خود را با کالبدمان یکی نگیریم. زیرا اگر خود را همان کالبدمان بدانیم، با از دست رفتن زیبایی یا سلامت مان، با پیر شدن

کالبدمان، ما نیز احساس می کنیم که از دست رفته ایم و به پایان رسیده ایم. اما باید بدانیم که ما با کالبد خویش یکی نیستیم و مرگ و فنای کالبد ما، مرگ و فنای ما نیست.

آنگاه که بدن تو افول می کند، خورشید بیداری تو بالاتر می آید و فضای سینه ی تو را روشن تر می کند. نترس، تو با مرگ بدن خویش، نمی میری. فقط آدم های خوشگل و خوش تیپ نیستند که با بدن خویش همذات پنداری می کنند، بلکه کسانی که احساس می کنند زشت اند نیز همین رویه را دنبال می کنند. از بیماری و معلولیت نیز می توان برای خود هویتی بیمار و معلول ساخت. آنگاه، هنگامی که از خود سخن می گویی، از یک بیمار و معلول سخن می گویی و قصه ی غمبار او را شرح می دهی. حالا دیگر تو برای پزشکان یک بیمار یا معلول محسوب می شوی و آن ها هم مدام این هویت را تقویت می کنند و به آن پرو بال می دهند. بدین سان، به بیماری خویش می چسبی، زیرا این بیماری هویت توست و تو نمی خواهی هویت خویش را از دست بدهی. بیماری تو به فکرها و تصویرهایی ذهنی تبدیل شده است که ایگو

می تواند از آن برای خود هویتی دست و پا کند. ایگو، به محض پیدا کردن این هویت، دیگر نمی خواهد آن را رها کند. جالب این جاست که گاهی خودِ ایگو است که بیماری ای را ایجاد می کند تا از آن بیماری برای خود هویتی بسازد!

فراموشی هستی

ایگو یعنی هویت گرفتن از صورت ها، جست و جوی «خود» در اشیا و گم کردن خویشتن حقیقی خویش در اشیا. صورت هایی که ما هویت خویش را از آن ها کسب می کنیم تنها صورت های فیزیکی و کالبد ما نیستند، بلکه فکرها و احساسات ما نیز هستند. فکرها، همچون پاره های ابرها، مدام آسمان آگاهی ما را می پوشانند و ما خود را با این فکرها و احساسات همذات می پنداریم و آن ها را به جای آسمان می گیریم. ابرها، آسمان نیستند. همذات پنداری آسمان با ابرها، همان ایگو است. فکرهای تو در سر تو، صداهایی هستند که در فضای سر تو طنین می اندازند. این صداها هرگز خاموش نمی شوند. آنگاه که با این صداهای درون سر خویش همذات پنداری می کنی و خود را با آن ها یکی می پنداری، آنگاه که خود را در

هیاهوی این صداها و احساسات گم می‌کنی، درست در همان زمان، به اسارت ایگوی خویش درآمده‌ای. ایگو، مجموعه‌ای است از فکرها و احساسات شرطی شده. رسوبات این فکرها و احساسات، که همه حول یک «هیچ» انباشته شده‌اند، ایگو را می‌سازد.

آن «هیچ»، که این فکرها و احساسات خود را به آن می‌چسبانند و روی هم تلنبار می‌شوند «من» است. وقتی این «هیچ» یا این «من» خود را با شکلی و یا صورتی همذات می‌پندارد و با آن یکی می‌شود، ایگو شکل می‌گیرد.

هویت نیز چیزی جز این همذات‌پنداری با اشیا و صورت‌ها نیست. هویت، حجاب واقعیت می‌شود. هویت، پوشش هستی است. هویت، فراموش کردن واقعیت است. هستی، یگانه است. هویت، این یگانگی را می‌پوشاند و وهم جدایی را ایجاد می‌کند. وهم جدایی، زندگی را به یک کابوس تبدیل می‌کند.

از خطای دکارت تا بصیرت سارتر

دکارت، فیلسوف قرن هفدهم، گفته است: «من فکر می‌کنم، پس هستم!» به عقیده‌ی دکارت، این عبارت، شالوده‌ی حقیقت است. در حالی که این عبارت، مغلطه‌ای بیش نیست. دکارت به دنبال آن بود که به شالوده‌ای یقینی برای بنای فکر و فلسفه‌ی خود دست یابد؛ حقیقتی که دیگر نتوان در آن شک کرد. او گمان می‌کرد «من فکر می‌کنم، پس هستم» همان شالوده‌ی یقینی و بی‌تزلزل است. دکارت گمان می‌کرد این حرف برتر از گمان است. او بودن را با فکر کردن همسنگ تلقی کرده بود. او «من هستم» را با «من فکر می‌کنم» یکی گرفته بود. او ایگو را با واقعیت عوضی گرفته بود. سیصد سال پس از دکارت، فیلسوفی دیگر پیدا شد و مچ مغلطه‌ی دکارت را گرفت. نام این فیلسوف، ژان پل سارتر بود. سارتر پرسشی درافکند که تخت به ظاهر بی‌تزلزل مغلطه‌ی دکارتی را تکان داد و این مغلطه واژگون شد. پرسش این بود: «آیا آن آگاهی‌ای که می‌گوید: من هستم، همان آگاهی‌ای نیست که می‌گوید: من فکر می‌کنم؟»

منظور سارتر این بود که آن آگاهی‌ای که می‌داند دارد فکر می‌کند، پاره‌ای از فکر نیست. اگر در انسان چیزی جز فکر نبود، او هرگز متوجه نمی‌شد که دارد فکر می‌کند. در این صورت، انسان شبیه کسی می‌شد که رؤیا می‌دید و نمی‌دانست که در حال دیدن یک رؤیاست. حقیقتی دیگر باید باشد که به مثابه‌ی یک سوژه، فکر را آبره کند. یعنی حقیقتی دیگر باید باشد تا از بیرونِ فکر به فکر نگاه کند و متوجه‌ی آن شود. آن حقیقت، همان آگاهی‌ای است که می‌گوید من فکر می‌کنم؛ همان آگاهی‌ای که می‌گوید من هستم. گاهی انسان هویت خود را از فکر خود کسب می‌کند؛ درست مانند کسی که در رؤیاست و هویت خود را از رؤیای خود کسب می‌کند. کسی که در خواب راه می‌رود، در واقع، در رؤیاست و در رؤیا، برای خود، هویتی کاذب ایجاد کرده است و همان هویت کاذب است که او را در دنیایی رؤیایی به این سو و آن سو می‌کشاند. این گونه است که انسان به دام ذهنیتی بیمارگونه می‌افتد و در تنگنای آن ذهنیت گرفتار می‌شود. زمانی که متوجه می‌شوی که در حال دیدن یک رؤیا هستی، از رؤیا بیرون

آمده‌ای؛ یعنی بُعدی تازه از آگاهی بی‌رؤیا در ساحت وجود تو جلوه گر شده است.

سارتر بصیرتی ژرف داشت، اما او نیز از فکر خویش کسب هویت می‌کرد و به ژرفای سخن و بصیرت خویش وقوف نداشت. سارتر نیز از بُعد تازه‌ی آگاهی بی‌بهره ماند.

آرامشی که از همه‌ی فهم‌ها فراتر می‌رود

بسیاری از آدم‌ها هنگام رویارویی با مصیبت است که بُعد تازه‌ی آگاهی خود را کشف می‌کنند. عده‌ای از آن‌ها ناگهان دارایی خود را از دست می‌دهند یا ورشکست می‌شوند، بعضی‌ها عزیزشان را از دست می‌دهند، گاهی نیز بلایی طبیعی یا جنگی ناگهانی باعث می‌شود تا همه‌ی این‌ها یک‌جا از دست بروند. آنگاه، دیگر هیچ چیز بر جای نمی‌ماند. این تنگنایی است که ما تجربه می‌کنیم. یعنی هرآنچه با آن همذات‌پنداری می‌شد و به ما هویت می‌بخشید ناگهان از دست می‌رود. گاهی مصیبت چنان سنگین و پُرفشار است که ناگهان استحاله می‌یابد و به بیداری معنوی منجر می‌شود؛ احساس حضوری تمام‌عیار، آرامشی ژرف، و رهایی از حسرت‌های گذشته و دغدغه‌های آینده.

پَلِ قدیس می گفت: «آرامش، از ادراک ما فراتر می رود.»
آری، گاهی مصیبت است که موجب بیداری ما می شود و
بیداری ست که ما را در آرامش و طمأنینه‌ای ژرف شناور
می سازد. به محض آگاهی از ساختار و شیوه‌ی عمل ایگو،
راهی به رهایی از ایگو فراهم می آید. هنگامی که از هم
می پاشند و محو می شوند اشیا و صورت‌هایی که با آن
همذات‌پنداری کرده‌ایم، ایگو نیز که حاصل این
همذات‌پنداری ست از هم می پاشد و محو می شود.
هنگامی که صورت‌های پیرامون تو محو می شوند و یا تو
به لحظه‌ی مرگ خویش نزدیک می شوی، احساس
حقیقی بودن، احساس «من هستم»، از چنگ صورت‌ها
رها می یابد و روح از زندان تنگ ماده آزاد می شود. با
رها می از صورت‌ها، صورت بی صورت خویش را می بینی،
همان حقیقتی که ورای همه‌ی صورت‌هاست و
صورت‌ها همه از آن بر می آیند و در آن محو می شوند.
بدین سان، حقیقت خویش را ادراک می کنی، همان
آگاهی بی کرانه را. تو آنی نیستی که با آن همذات‌پنداری
می کنی. ادراک این حقیقت، تو را غرق لطف و سکوت و
آرامش ذات الهی خویش می کند. حقیقت بنیادین تو

«من اینم و من آنم» نیست. حقیقت بنیادین تو، «من هستم» است.

تجربه‌ی مصیبت، گاهی همزمان می‌شود با تجربه‌ی حقیقتِ خویشتن خویش. تجربه‌ی مصیبت، رشته‌ی همذات‌پنداری با صورت‌ها را می‌گسلد. بعضی‌ها هنگام رویارویی با مصیبت، تصویری ذهنی می‌سازند و خود را قربانی می‌بینند؛ قربانی شرایط، قربانی موقعیت، قربانی طبیعت، قربانی خدا! این افراد، با احساس خشم و آزرده‌گی و حسرت و افسوس و یأسِ خود همذات‌پنداری می‌کنند. این همذات‌پنداری تازه، جایگزین آن همذات‌پنداری پیشین می‌شود که مصیبت آن را محو کرده بود. اکنون ایگو شکل تازه‌ای به خود گرفته است. این شکل تازه، شدیداً سرخورده و ناخرسند است. برای ایگو تنها چیزی که مهم است، داشتن هویت است. هنگام بروز مصیبت‌های بزرگ، یا مقاومت می‌کنی و یا تسلیم می‌شوی. بعضی‌ها دچار قبض می‌شوند و خشن می‌شوند. بعضی‌ها هم دچار بسط می‌شوند و مهربان و آرام و رام می‌شوند. تسلیم شدن، به معنای پذیرش است؛ پذیرش آنچه هست. مقاومت، عدم پذیرش است؛

عدم پذیرش آنچه هست. ایگو است که مقاومت می کند و نمی پذیرد. مقاومت درونی، مقاومت بیرونی را شکل می دهد. به همین دلیل است که تو مدام با در بسته روبرو می شوی، و نمی دانی چرا. وقتی منقبض هستی و مقاومت می کنی، زندگی نیز به تو روی خوش نشان نمی دهد و در نتیجه، احساس تنگنا می کنی. وقتی همه ی پنجره ها را می بندی، خود را از هوای تازه محروم می سازی. پذیرش، همه ی درها و پنجره های وجود تو را به روی نور و هوای تازه می گشاید. پذیرش، بهره مندی از لطف بی کرانه ی الهی را موجب می شود. با پذیرش است که بعد تازه ی آگاهی را تجربه می کنی. با تجربه ی بعد تازه ی آگاهی، عمل و کار تو هماهنگ با آهنگ هستی خواهد شد. بدین سان، تو از یاری هستی بهره مند خواهی شد. آنگاه احساس می کنی که همه ی سازهای زندگی چنان کوک شده اند که با تو همنوایی کنند. آنگاه همه چیز و همه کس را خویشاوند و حامی خویش می بینی. آنگاه هر آنچه رخ می دهد، در راستای کمک به توست که رخ می دهد. در چنین حال و حالتی، حتی اگر نتوانی کاری انجام بدهی، حداقل در آرامش و سکوتی

زمینی نو | دو: اوضاع کنونی عالم

ژرف غنوده‌ای و از دستان خداوند روزی می خوری.

شهر کتاب (nbookcity.com)

سه: هسته نفس یا کانون ایگو

بسیاری از آدم‌ها از صداها و هیاهوی درون سرشان هویت کسب می‌کنند. این صداها شامل فکرهای ناخواسته و احساسات تابع این فکرها نیز هست. به تعبیری باید گفت که این آدم‌ها در تسخیر غول موهوم ذهن خود هستند. اگر از این موضوع آگاه نباشی، آنگاه این صداها را با خویشتن حقیقی خویش یکی می‌گیری و گمان می‌کنی تو همین صداها هستی. ایگو همین همذات‌پنداری‌ست. این همان ذهن ایگوئیستیک است؛ ذهنی که در هر خاطره یا تصویر و تصور و احساس و عقیده‌ی موجود در آن، مفهومی از «من» نهفته است. جهل و نادانی هم به آن معناست که تو خود را با محتوای ذهن خود یکی بگیری. فکرها و به تبع آن‌ها، احساسات تو، و به طور کلی، محتوای ذهن تو، همه به گذشته مربوط‌اند، به جغرافیا و زبان و فرهنگی‌ای که در آن به دنیا آمده‌ای، به شرایط محیطی و خانوادگی و فرهنگی که در آن بزرگ شده‌ای. هسته‌ی مرکزی ایگو یا ذهن یا نفس تو، فکرها، احساسات و الگوهای رفتاری تو هستند، که همه تکراری‌اند و هیچ چیز خلاقانه و ابتکاری

در آن‌ها نیست. تو از این چیزها هویت کسب می‌کنی و شخصیت خود را می‌سازی. این هویت و این شخصیت، همان ایگوی مورد بحث ماست.

در بسیاری مواقع، آنگاه که می‌گویی «من» و گمان می‌کنی درباره‌ی خود سخن می‌گویی، در واقع، اشاره‌ی تو به همین ایگوست؛ همین مفهومی که از مشتی خاطره و فکر و احساس تشکیل شده است و به تو هویت می‌بخشد. ایگو همچنین شامل نظر و احساس تو نسبت به قیافه‌ات نیز می‌شود؛ یعنی این نظر که تو خوشگل‌تر یا بدگل‌تر از دیگران هستی. محتوای ایگوی آدم‌ها متفاوت است، اما ساختار همه‌ی ایگوها یکی است. همه‌ی ایگوها از جنس هویت ذهنی‌اند و از احساس جدایی تغذیه می‌کنند. زندگی با هویت توهمی، به معنای زندگی با فکرها و احساسات تابع آن‌هاست. در حالی که تو این فکرها و احساسات نیستی. تو محتوای ذهن خود نیستی. هویت ذهنی، بسیار متزلزل است، زیرا فکرها و احساسات هرگز ثباتی ندارند و همچون ابرها همواره در گذرند. به همین دلیل است که نفس مدام می‌کوشد خود را به هر طریقی که شده نگه دارد. ایگو مدام از خود دفاع می‌کند

و می کوشد خود را حفظ کند. ایگو می کوشد با فربه‌تر کردن خود، خود را قدرتمند و ماندگار جلوه دهد. ایگو برای تقویت مفهوم «من»، مفهوم «دیگران» را می‌سازد. اگر «دیگران» نباشند، «من» نیز نمی‌تواند باقی بماند. در ضمن، هر چه این «دیگران» از «من» دورتر باشند و با «من» دشمن‌تر، این «من» بیشتر «من» خواهد شد و در واقع، «من» تر به حساب خواهد آمد. منظور آن است که «دیگران» همواره باید چیزی در برابر «من» یا دشمن «من» تلقی شوند. زیرا این «من» معنای خود را از دشمنی یا رقابت با «دیگران» کسب می‌کند. «من» همواره می‌گردد به دنبال دیگری تا آن دیگری را علت وضع نابسامان خود جلوه دهد. «من» مدام از دیگری یا دیگران شکایت می‌کند. مسیح همواره یادآور این نکته می‌شد و می‌پرسید: «چرا پُر کاهی را در چشم دیگران می‌بینید و گنده‌ی درخت را در چشم خویش نمی‌بینید؟» این پرسش مسیح بی‌پاسخ مانده است، اما بی‌تردید، پاسخ پرسش او این است: «زیرا سرزنش کردن دیگران و محکوم ساختن آن‌ها باعث می‌شود که من احساس کنم از آن‌ها بهتر هستم!»

شکوه و شکایت

یکی از ابزارهای کار ایگو غر زدن است. ایگو دوست دارد مدام غر بزند. ایگو با غر زدن خود را تقویت می کند. هر دلخوری و نارضایتی و شکایتی، در واقع، قصه‌ای است که ایگو درباره‌ی تو می بافت و تو نیز آن را باور می کنی. ما گاهی با صدای بلند غر می زنیم و گاهی با صدایی که فقط در سر ما می پیچد و دیگران آن را نمی شنوند. تفاوتی نمی کند که با صدای بلند غر بزنی و یا در سکوت. ایگو غر می زند تا زنده بماند و دستاویز دیگری برای بقای هویت خویش ندارد. البته، غر زدن و شکایت از دیگران به یک عادت تبدیل می شود و ایگو به طور خودکار به این کار می پردازد. سرزنش دیگران و برچسب زدن به آن‌ها بخشی از این روند خودکار است. ایگو به راحتی به دیگران برچسب می زند و آن‌ها را محکوم می کند. ایگو اهل قضاوت است و همواره یک‌تنه به قاضی می رود و راضی برمی گردد. دیگران همه بد هستند. چرا؟ زیرا ایگو می خواهد خوب جلوه کند. دیگران بد و فاسدند. دیگران مغرض و بدخواه‌اند. دیگران زشت و بدترکیب‌اند. فقط «من» خوب و زیبا

هستم. فریاد کشیدن سر دیگران و یا متوسل شدن به خشونت، شکل‌های وخیم‌تر شکوه و شکایت و سرزنش است. بیزاری از دیگران، احساسی ست که همراه همیشگی شکایت از دیگران و سرزنش آن‌هاست. احساس بیزاری، به ایگو غذا می‌رساند و آن را تقویت می‌کند. احساس بیزاری، احساسی ست که همچون خوره آدم را می‌خورد. احساس بیزاری، بسیار تلخ و گزنده است. تو ناراحت هستی از آنچه دیگران با تو می‌کنند، یا از کارهایی که باید در حق تو می‌کردند و نکرده‌اند، یا از ریاکاری‌شان، از عدم صداقت‌شان، از این که دروغ می‌گویند و ظاهرشان با باطن‌شان نمی‌خواند. تو از این چیزهاست که بیزار هستی و احساس بیزاری تو را همین بهانه‌هاست که توجیه می‌کند. ایگو از جهل دیگران هویتی برای دیگران می‌سازد. یعنی نادانی دیگران را تبدیل به هویت آن‌ها می‌کند و آنگاه درباره‌ی هویت آن‌ها قضاوت می‌کند. گاهی شکایت تو از دیگران چیزی نیست جز تصویر فرافکنی شده‌ی ذهن خود تو؛ تصویری که ذهن شرطی شده‌ی تو ساخته است تا خود را بر حق و دیگران را باطل و خطا کار جلوه دهد. البته،

بدیهی ست که دیگران گاهی اشتباه می کنند، اما تو از همین اشتباه دیگران بهانه ای می سازی برای تقویت هویت کاذب خود. بدین سان، تو در خود تقویت می کنی هر آنچه را که در دیگران تقبیح کرده ای.

یکی از راه های مؤثر برای گذشتن از ایگوی شخصی، عکس العمل نشان ندادن نسبت به ایگوی دیگران است. با این کار، ما نه تنها بر ایگوی خود چیره می شویم، بلکه ایگوی جمعی را نیز محو می کنیم. تو تنها زمانی می توانی نسبت به ایگوی دیگران رفتاری واکنشی و عاطفی بروز ندهی که بدانی رفتار آن ها از ایگوی آن ها سرچشمه می گیرد. باید مچ ایگوی فردی و جمعی را در هر عمل و احساسی بگیری. وقتی رفتار دیگران را به خود نگیری و آن ها را به ایگوی شان ربط بدهی، آنگاه در خود نیازی نمی بینی که نسبت به رفتار ایگوئیستیک آن ها واکنش نشان بدهی و با آن ها مقابله کنی. مصونیت و سکوت و سکون تو نسبت به ایگوی دیگران، ایگوی آن ها را به خودشان نشان می دهد و موجب می شود به حقیقت شان اندکی نزدیک تر شوند.

حقیقت همه‌ی آدم‌ها همان آگاهی بی کرانه است که اینک در پس صورتک ایگو پنهان مانده است؛ همچون خورشیدی که در پس ابرها پنهان می‌شود. آری، تو باید از خود در برابر آدم‌های ناآگاه محافظت کنی، اما برای این کار نیازی نیست که آن‌ها را دشمن خود تلقی کنی. آگاهی، مستحکم‌ترین حفاظ توست. وقتی رفتار مبتنی بر ناآگاهی دیگران را به خود می‌گیری، آن‌ها را در ذهن خویش دشمن خود تصویر می‌کنی. ببخش! ببخشش، تعبیر دیگری ست از داشتن نگاهی ژرف نسبت به رفتار و کردار دیگران.

وقتی می‌دانی که دیگران از سر ناآگاهی و بر اساس ایگوی خویش عمل می‌کنند، به راحتی از کنار آن‌ها می‌گذری، بی‌آنکه غبار کدورتی از عمل آن‌ها بر جامه‌ی جان تو بنشیند. ژرف‌نگری به نگاه تو نفوذی می‌بخشد که می‌توانی در پس پرده‌ی ایگوی دیگران، حقیقت‌شان را ببینی؛ همان حقیقتِ بیکران را. ایگو عادت دارد هم از دیگران گِلِه کند و هم از موقعیت‌ها و وضعیت‌های امور. ایگو نه تنها دیگران را به دشمن تبدیل می‌کند، بلکه موقعیت‌ها و شرایط زندگی را هم به دشمن تبدیل

می‌کند. برای مثال، مدام می‌گوید: «نباید این شرایط برای من پیش می‌آمد. نباید در این موقعیت باشم. کاش این اتفاق نمی‌افتاد. من قربانی شرایط خویش شده‌ام.» بخشش به معنای این نیست که خطای دیگران را یادآور نشویم و از آن‌ها نخواهیم که خود را اصلاح کنند. شکایت و سرزنش نکردن موقعیت‌ها و شرایط نیز به معنای کنار آمدن با شرایط نامطلوب نیست. برای مثال، اگر به رستورانی رفته‌ای و سوپی سرد جلویت گذاشته‌اند، می‌توانی پیش‌خدمت را صدا کنی و به او بگویی که سوپ سرد است و باید عوض شود. در این جا ایگویی وجود ندارد. این درخواست، موجب هیچ واکنشی در پیش‌خدمت نخواهد شد. او فقط سوپ را عوض خواهد کرد. اما اگر بگویی که به چه جرأتی سوپ سرد جلویت گذاشته‌اند، آنگاه در لحن تو شکایت و گِلِه‌مندی نهفته است. در لحن تو یک «من» هست که گمان می‌کند به او توهین شده است. این «من» می‌خواهد دیگری را خطا کار جلوه بدهد و از او انتقام بگیرد. شکایت تو در این زمینه، برای سوپ نیست، بلکه برای نفس توست. تو شکایت می‌کنی زیرا شکایت کردن

را دوست داری و اصلاً در بند سوپ گرم نیستی.
صدای درون سر تو، صدای ایگوی توست. مچ این ایگو را بگیر. این صدای شاکی، یک فکر است، یک الگوی ذهنی شرطی شده. اگر مچ ایگو را بگیری، متوجه می شوی که تو صدای درون سر خویش نیستی، بلکه کسی هستی که این صداها را می شنود. تو حضور آن آگاهی ناب هستی که در پس زمینه صداهای درون سر توست و از این صداها آگاه است. صدای درون سر تو، ایگوست و تو آن حقیقتی هستی که این ایگو را می بیند و می شناسد. با مشاهده ایگو، تو از اسارت ایگو رها می شوی. ایگو، یعنی ناآگاهی از ایگو. وقتی نسبت به این ایگو آگاه می شوی، ایگو تغییر ماهیت می دهد و تبدیل می شود به یک الگوی ذهنی شرطی شده. آگاهی و ایگو با هم جمع نمی شوند. با آگاهی از ایگو، ممکن است هنوز آثاری از رسوبات ایگو بر جای بماند، اما در پرتو خورشید آگاهی تو آن آثار به جا مانده از رسوبات ایگو نیز همچون برف آب می شود.

آزردگی و ناخرسندی

گرچه احساس بیزاری بیشتر با گِلِه مندی و شکایت

همراه است، اما این احساس گاهی با عصبانیت و خشم نیز در هم می آمیزد. بدین سان، احساس بیزاری قدرت بیشتری می یابد و گِلِه مندی و شکایت به واکنشی عاطفی و عصبی تبدیل می شود. واکنش عاطفی و عصبیت، ایگو را فربه تر می کند. بعضی ها اصلاً دنبال دردسر می گردند؛ یعنی به دنبال بهانه ای می گردند تا با آن بهانه ناراحت شوند و سپس نسبت به آن بهانه واکنشی عاطفی و عصبی نشان بدهند. این بهانه ها همیشه راحت پیدا می شوند.

وقتی این بهانه ها پیدا می شوند، تو بلافاصله احساس می کنی که به تو توهین شده است و کسی جرأت کرده است که تو را بیازارد. این جاست که تو از آن کس بیزار می شوی، و حالا دیگر بهانه ای داری تا واکنشی عاطفی نشان بدهی و عصبانی بشوی. آری، بعضی ها به آزرده گی و بیزاری معتاد می شوند. این ها با همین آزرده گی ها و واکنش هاست که «خود» را اثبات می کنند.

ناخرسندی، همان احساس بیزاری است که تداوم یافته است. ناخرسندی، یعنی مدام ضدیت کردن. ایگوی بسیاری از آدم‌ها را همین احساس بیزاری شکل می‌دهد. ناخرسندی، احساسی است منفی و پُر قدرت که به حادثه‌ای در گذشته‌های دور مربوط می‌شود، حادثه‌ای که فکرها آن را زنده نگه می‌دارند. این فکرها، آن حادثه را همچون یک قصه مدام در ذهن بازگو می‌کنند، و یادآور می‌شوند که چه بر سرمان آمده است. ناخرسندی بسیار مسری است و پاره‌های دیگر زندگی تو را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. هنگامی که به حادثه‌ای فکر می‌کنی که تو را ناخرسند کرده است، این ناخرسندی مانع از آن می‌شود که حضور خود در لحظه‌ی حال را حفظ کنی، و احساسات منفی تو نیز مانع فهم درست تو از واقعیت زندگی تو می‌شود؛ زندگی‌ای که هم‌اکنون در جریان است. بدین سان، رفتار کنونی تو با دیگران نیز تحت تأثیر احساسات منفی تو قرار می‌گیرد. ناخرسندی، تو را در اسارت ایگوی خویش نگاه می‌دارد. صادقانه ریشه‌ی ناخرسندی و نتایج آن را در خود و زندگی خود ببین. آیا هنوز کسی در زندگی‌ت هست که او

را نبخشیده‌ای؟ اگر چنین است، ناخرسندی خود را نسبت به او، هم در فکر و هم در احساس خود، مشاهده کن. یعنی مشاهده کن فکریهایی را که احساس ناخرسندی تو را زنده نگه می‌دارند و نیز بین احساساتی را در خود که پاسخ کالبد تو به آن فکرها هستند. کوشش برای از بین بردن این احساسات به جایی نمی‌رسد. اگر بدانی که کارکرد احساس ناخرسندی چیزی نیست جز تقویت احساسی کاذب از «خود» و حفظ ایگو، آنگاه بخشش ساده می‌شود. آگاهی و مشاهده، رهایی از چنگ ایگوست. مسیح می‌گفت: «دشمنان خویش را ببخشید.» او می‌خواست، با بخشش، ایگوی ما محو شود. گذشته هرگز نمی‌تواند مانع حضور تو در لحظه‌ی حال شود. لحظه‌ی حال، تنها لحظه‌ی واقعی زندگی توست. ناخرسندی چیست؟ چنگ زدن به گذشته برای گریز از لحظه‌ی حال!

برحق بودن تو، برخطا بودن دیگران

شکوه و گلایه و واکنش‌های عاطفی و احساسی همه احساس جدایی را تقویت می‌کنند و ایگو را فربه‌تر می‌سازند. بقای ایگو به همین هاست. ایگو با احساس

برتری نیز فربه‌تر می‌شود. در ابتدا درک این نکته کمی دشوار است که چگونه شکایت از ترافیک، اوضاع سیاسی، آدم‌های پولدار، فرزند تنبل، همسر، یک دوست و یا آدم‌های دیگر ایگو را فربه می‌کند. زیرا هنگامی که مشغول شکایت کردن از کسی یا موقعیتی هستی، به طور ضمنی پذیرفته‌ای که حق با توست و فرد و موقعیتی که از او یا آن گِلِه‌مند هستی برخطاست.

هیچ چیز به اندازه‌ی احساس برحق بودن ایگو را تقویت نمی‌کند. احساس برحق بودن، هویت گرفتن از یک وضعیت ذهنی است. این وضعیت ذهنی می‌تواند یک نظر باشد، یا یک قضاوت، و یا یک قصه و ماجرا. برای این که احساس کنی برحق هستی، به کسی نیاز داری که برخطا باشد. به تعبیری، برای این که احساس کنی تو درست می‌گویی و درست عمل می‌کنی، باید کسی باشد که نادرست بگوید و نادرست عمل کند. با گِلِه و شکایت، می‌توانی وانمود کنی که کسی درست عمل نمی‌کند و برخطاست. احساس برحق بودن، احساس برتر بودن ما را تقویت می‌کند. احساس برتر بودن نسبت به دیگری، موضعی است ذهنی که نسبت به کسی یا موقعیتی در

خویش ایجاد می کنیم.

در دفاع از یک توهم

بی تردید واقعیت‌ها وجود دارند. بی تردید حرف‌هایی درست‌اند و حرف‌هایی نادرست. برای مثال، اگر بگوییم سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است و کسی عکس این را بگوید، تو درست می‌گویی و او نادرست. مشاهده‌ی این واقعیت که سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است چندان دشوار نیست. در مورد نکته‌ی یادشده، نه تنها حق با توست، بلکه اطمینان نیز داری که حق با توست. آیا در این جا نیز ایگو است که باعث می‌شود احساس کنی حق با توست؟ ممکن است، اما نه لزوماً. اگر به سادگی فقط حقیقتی را بیان می‌کنی، در بیان این حقیقت، ایگو هیچ نقشی ندارد. زیرا در این زمینه، قصد نداری هویت‌سازی کنی. ما چگونه هویت می‌سازیم؟ با توسل به ذهن یا یک وضعیت ذهنی. اگر همراه با بیان یک حقیقت ساده، اصرار داری که حرف تو را باور کنند و ناراحت می‌شوی اگر حرف تو را باور نکنند، باید بدانی که بیان این حقیقت ساده که «سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است» نیز در خدمت ایگو قرار

گرفته است. این نکته‌ی ساده، در این مورد، با احساس کاذب «من» درآمیخته و به موضعی ذهنی تبدیل شده است. ظاهراً به «من» توهین شده است، زیرا کسی حرف مرا مبنی بر بیشتر بودن سرعت نور از سرعت صوت باور نکرده است.

ایگو همه چیز را متوجه‌ی خود می‌داند، آنگاه عواطف برانگیخته می‌شوند و ذهن موضعی تدافعی درپیش می‌گیرد، پرخاشگر می‌شود، و حمله می‌کند. آیا از حقیقت دفاع می‌کنی یا از «خود»؟ آیا دفاع تو، برای واقعیتِ نور یا صوت خیلی مهم است؟ تو از «من» خویش دفاع می‌کنی؛ «منی» که توهمی بیش نیست و جعل ذهن توست. بهتر است بگویم که یک وهم است که دارد از خودش دفاع می‌کند. یعنی ایگو است که دارد از خودش دفاع می‌کند. جایی که یک حقیقت ساده مانند سرعت نور و سرعت صوت می‌تواند در خدمت یک کژتابی ذهنی قرار بگیرد، تکلیف موضوعاتی ظریف‌تر مانند دیدگاه‌ها و باورها چه می‌شود؟ این‌ها چیزهایی هستند که می‌توانند به راحتی ایگوی تو را برانگیزند. ایگو، نظر خود را به جای حقیقت می‌نشاند و از آن دفاع

می کند، و دفاع از نظر خود را دفاع از حقیقت تلقی می کند. واقعیت چیزی ست و موضع ذهنی ما نسبت به آن، چیزی دیگر. اما ایگو نمی تواند این تفاوت را بفهمد و یا نمی خواهد آن را بفهمد. ایگو حقیقت را مصادره به مطلوب می کند، یعنی حقیقت را به گونه ای جلوه می دهد که خود می پسندد. فقط آگاهی ست که می تواند واقعیت را بفهمد. ذهن واقعیت را وارونه جلوه می دهد. بین آنچه در ذهن می گذرد و خود واقعیت شکافی عمیق وجود دارد. تنها آگاهی ست که می تواند وضعیت را تشخیص دهد و نیز موضع ذهنی تو را نسبت به آن وضعیت. تنها به وسیله ی آگاهی ست که می توانی بفهمی راه هایی دیگر نیز برای مواجه شدن با وضعیت ها و موقعیت ها وجود دارد. تنها به وسیله ی آگاهی ست که می توانی همه ی جوانب یک فرد و یا یک موقعیت را بفهمی.

حقیقت

حق به جانب بودن و احساس این که من درست می گویم و تو غلط، جز در حوزه ی حقایق ساده، بسیار خطرناک است. ایگو از طریق همین باور که «من درست

می‌گوییم و تو غلط» است که خود را حفظ می‌کند. اگر چنین است، آیا اساساً می‌توان چیزی را درست یا غلط قلمداد کرد؟

حقیقت در انحصار هیچ کس و یا هیچ قومی نیست. اگر خود را مالک تام حقیقت بدانی، این گمان تو را به جنون می‌کشاند. در قرون وسطی، کلیسا مردم را زنده زنده در آتش می‌انداخت، زیرا نگاه مردم با نگاه کلیسا کمی تفاوت داشت. همین تفاوت دیدگاه باعث می‌شد تا کلیسا مردم را باطل تصور کند و خود را حق، و بر همین اساس حکم صادر کند که باطل را باید در آتش سوزاند. کلیسا نظر خویش را حقیقت تلقی می‌کرد و حقیقت خود را از جان آدم‌ها باارزش‌تر می‌دانست. مگر حقیقت کلیسا چه بود، جز مشتی فکر؛ قصه‌ای که باید آن را باور می‌کردی.

در کامبوج، به دستور دیکتاتور دیوانه پُل پوت، یک میلیون آدم عینکی را کشتند. چرا؟ زیرا در نظر این دیکتاتور دیوانه، مارکسیسم حقیقتی مطلق بود و در خوانش او از مارکسیسم هر کس که عینک می‌زد به طبقه‌ی بورژوا و اشراف تعلق داشت و باید کشته می‌شد!

حقیقت مطلق را نمی‌توان در چارچوب یک ذهن و یا یک باور پیدا کرد. اگر بر این باور هستی که تنها نظر توست که حقیقت است، پس بدان که در اسارت ایگوی خویش هستی و خود نمی‌دانی. همه‌ی باورها از جنس فکرند. فکر ممکن است انگشتی باشد که به ماه اشاره می‌کند، اما هرگز خود ماه نیست. فکر درباره‌ی حقیقت نمی‌تواند خود حقیقت باشد.

موضع ذهنی تو نسبت به باورهاست که باورها را انسانی و مطبوع یا غیرانسانی و نامطبوع می‌کند. باور در خدمت ایگو، احساس خطرناک برتر بودن را می‌آفریند. همین احساس است که خصومت ایجاد می‌کند و به آتش جنگ دامن می‌زند. آموزه‌های اصیل دینی، همه در جهت رهایی ما از اسارت ایگو یا نفس‌اند.

عمل آدمی هم می‌تواند بازتاب حقیقت باشد و هم بازتاب توهم. آیا می‌توان حقیقت را بیان کرد؟ آری می‌توان. اما بیان حقیقت، خود حقیقت نیست. بیان حقیقت می‌تواند همان انگشتی باشد که به ماه اشاره می‌کند. حقیقت از تو جدا نیست. تو پاره‌ای از حقیقت هستی. حقیقت در تو نیز ظهور و بروز دارد. جای دیگر به دنبال حقیقت نگرد. در خود بنگر و حقیقت را در خود پیدا کن. حقیقت، ذات همه چیز و همه کس است. همه مظاهر گوناگون حقیقتی واحدند. از این نظر، مسیح (ع) نیز مظهري از مظاهر حقیقت است، همان‌طور که تو و من و همه چیز و همه کس مظهري از مظاهر حقیقت هستیم. مسیح آنگاه که می‌گفت من حقیقت هستم، در واقع به ذات خویش اشاره داشت و این کلام را از حیث ذات خویش بر زبان جاری می‌کرد، نه از حیث صورت خویش. مسیح به آن هستی مطلق اشاره داشت که همه چیز و همه کس را از خود سرشار کرده است؛ همان «من هستم» جاودانه.

او از همان حقیقتی سخن می‌گوید که حقیقت تو نیز هست. هنگامی که با حقیقت خویش در ارتباط هستی،

طبیعی هستی و با همه چیز و همه کس وحدت داری. حقیقت تو، همه چیز و همه کس را در بر می گیرد. پس بدان که حقیقتاً چیستی و کیستی. هنگامی که وحدت ذاتی خود را با همه چیز و همه کس شهود می کنی، عشق در وجودت شکوفا می شود. عشق، همین شهود است.

قوانین مجازات فقط برای کسانی نوشته شده اند که از حقیقت خویش بریده اند. آن هایی که با حقیقت خویش در ارتباط اند، عشق می ورزند و دوست می دارند. آن هایی که دوست می دارند، جز نیک نمی گویند، جز نکویی نمی کنند و جز نیکو نمی خواهند. قدیس آگوستین می گفت: «دوست بدار، آنگاه هر آنچه خواهی کن!» هیچ سخنی تا بدین مرتبه نمی تواند به حقیقت تقرب جوید.

ایگو امری صرفاً شخصی نیست

ایگوی جمعی، به مثابه ی «ما»، خطرناک تر از ایگوی فردی، به مثابه ی «من»، است. آدم های نرمالی که در خدمت ایگو یا نفس خویش بوده اند، دست به جنایات بیشتری زده اند تا آدم هایی که دچار اختلالات روانی

بوده‌اند. آن‌هایی که اسیر ایگوی خویش‌اند دیوانه‌تر از روانیان‌اند. بیشتر آدم‌ها تحت سلطه‌ی ذهن شرطی‌شده‌ی خویش‌اند؛ طوری که می‌توان گفت در این سیاره، آدم نرمال و طبیعی یعنی آدم دیوانه. ریشه‌ی این جنون و دیوانگی چیست؟ ریشه‌ی جنون و دیوانگی بشر، هویت گرفتن از فکرها و احساسات است. این هویت، همان ایگوست.

زمین ما هنوز شاهد آزمندی، خودخواهی، استثمار، بی‌رحمی، و خشونت بسیار است. این‌ها همه حاصل بیماری ذهنی بشر است. این‌ها را شخصی نکن و از این‌ها برای دشمنان موهوم خویش هویت نساز. اگر این کار را بکنی، در واقع، هویتی که برای خود فرض کرده‌ای به آن‌ها فرافکنی کرده‌ای و بدین‌سان ایگوی خویش را تقویت کرده‌ای. ایگوی تو دیگران را بد جلوه می‌دهد تا به خود حق بدهد که می‌تواند هر بلایی را بر سر آن‌ها بیاورد. برچسب زدن به دیگران و بد خواندن آن‌ها ایگو را خشنود می‌سازد و احساس جدایی تو از آن‌ها را تقویت می‌کند. تو آنقدر خود را از دیگران جدا فرض کرده‌ای که دیگر از یاد برده‌ای که حقیقت تو و آن‌ها یکی است. چه

چیزی در دیگران هست که تو آن‌ها را نمی‌پسندی؟
آزمندی‌شان؟ خودخواهی‌شان؟ دورو بودن‌شان؟ خشن
بودن‌شان؟ خوب نگاه کن. هرآنچه را که در دیگران
نمی‌پسندی، در واقع نقصی است که در خود تو وجود
دارد و تو آن را فرافکنی کرده‌ای. بنابراین، با دیدن این
چیزها در دیگران، متوجهی وجود آن‌ها در خود باش.

بدین‌سان درس‌های بسیاری در زمینه‌ی
خویش‌شناسی فرا می‌گیری. کشف این چیزها در خود
را هم زیاد جدی نگیر و از این برچسب‌ها برای خود
هویت نساز. اگر خود را با این برچسب‌های منفی یکی
بگیری، به شکلی خطرناک‌تر در دام هویت ذهنی یا ایگو
افتاده‌ای.

آیا آرامش را می‌خواهی یا یک قصه را؟

آرامش و دل‌آسودگی می‌خواهی؟ همه چنین‌اند. اما چیزی در درون توست که مدام قصه‌های پُرغصه می‌سازد و با همه چیز سرستیز دارد. ممکن است در حال حاضر نتوانی این نکته را درک کنی. گاهی فکری یا موقعیتی پیش می‌آید و تو را با خود به این سو و آن سو می‌برد. این سو و آن سو کشانده شدن تو به معنای واکنش‌های ناخودآگاه تو به این یا آن حرف و موقعیت است. برای مثال، کسی چیزی به تو می‌گوید و تو حرف او را توهین به خود تلقی می‌کنی و بلافاصله واکنش نشان می‌دهی. کسی از تو انتقاد می‌کند و فکر و عمل تو را به چالش می‌کشد و تو برافروخته می‌شوی و می‌پنداری او تو را ضایع کرده است. در این مواقع، هیجان و احساسات خویش را مشاهده کن؛ می‌ترسی، خشمگین می‌شوی، خشونت می‌ورزی. آیا احساس نمی‌کنی لحن تو دگرگون شده است؟ آیا احساس نمی‌کنی صدایت بم‌تر یا زیرتر شده است و دهانت نیز خشک شده است؟ به ذهنت نگاه کن؛ بین به دنبال دستاویزی می‌گردد تا از خود دفاع کند، حمله کند، سرزنش کند. آیا در چنین موقعیتی امکانی برای بیداری

هست؟ چیزی در تو مورد تهدید قرار گرفته است و اکنون می‌جنگد تا خود را حفظ کند.

همین چیز است که در تو به دنبال قصه‌ای می‌گردد تا با آن قصه هویتی بسازد و با آن هویت بتواند بر دشمن چیره شود. همین چیز در توست که بیشتر دوست دارد حقانیت خود را اثبات کند و اصلاً در بند آرامش و این جور چیزها نیست.

فراسوی ایگو: حقیقت تو

ایگو یک توهم است؛ توهمی که برای بقای خود می‌جنگد. تو خود را با این توهم یکی گرفته‌ای. بدیهی ست که در ابتدا کمی دشوار است که حضور داشته باشی و شاهد ایگوی خویش باشی. زیرا ایگو در پرتو حضور تو همچون برف آب می‌شود. بنابراین، می‌کوشد حضور تو را کم‌رنگ کند تا خود بماند. ایگو گاهی گذشته‌ها را به یاد می‌آورد و عواطف تو را برمی‌انگیزد. بدین سان، ایگو ابرهای ناآگاهی را به روی خورشید آگاهی تو می‌کشانند و هوای زندگی تو را ابری می‌کند. اما اگر طعم شیرین حضور در لحظه‌ی حال را بچشی، آنگاه این طعم شیرین را فراموش نمی‌کنی و

می کوشی آن را تقویت کنی. با تقویت حضور تو، چنگ ایگو باز می شود و تو از چنگ توهم آن خلاص می شوی. بدین سان، انرژی عظیم درون تو آزاد می شود. قدرت این انرژی بسیار بیشتر از قدرت ایگوی توست. برای رهایی از اسارت ایگو، فقط کافی ست نسبت به وجود وهمی آن آگاه باشی. آگاهی و ایگو با هم جمع نمی شوند. هر کجا که آگاهی هست از ایگو اثری نیست. آگاهی، حضور تو در لحظه ی حال است. ایگو، غیبت تو از لحظه ی حال است. به همین دلیل است که آگاهی را حضور هم می نامیم. ما به این دنیای بزرگ آمده ایم تا همین حضور را با خود به دنیا بیاوریم. این است هدف ما از بودن در جهان. بنابراین، رهایی از اسارت ایگو نمی تواند هدفی در آینده باشد. تو تنها در زمان حال است که می توانی در زندگی واقعی خود حاضر باشی، و تنها حضور در لحظه ی حال است که تو را از اسارت ایگو می رهاند. خزیدن به گذشته یا آینده، فرار از لحظه ی حال و فرار از زندگی واقعی و خزیدن به توهم است. حضور در لحظه ی حال، تو را از گذشته و آینده می رهاند. معنویت چیست؟ آیا معنویت آن است که تو فکر کنی که

روح هستی نه بدن؟ چنین نیست. این فکر معنوی، باز هم فکر است. گرچه به حقیقت تو کمی نزدیک تر است. معنویت، آگاهی و شهود این حقیقت است که ما فکرها، احساسات و یا تجربه های خود نیستیم، و آنچه حقیقتاً هستیم، چیزی ست فراسوی همه ی این ها. فکرها و احساسات، اموری ناپایدار هستند. حقیقت من هرگز گذرا و میرا نیست. آموزه ی بیداران و اهل بصیرت همواره این بوده است که این «من» را فانی کن. این «من» چیزی نیست مگر همان توهمی که من آن را خویشتن خویش پنداشته ام.

شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف بزرگ ایرانی می گفت: «من هیچکس فرزند هیچکس هستم. من "کسی" نیستم. من "هست" ام.» مسیح (ع) می گفت: «خود را انکار کن!» منظور مسیح از انکار خود، فانی ساختن نفس جدا اندیش در حقیقت یگانه بود. اگر من همان ایگو بودم، آنگاه چگونه می توانستم آن را فانی یا انکار کنم؟ هنگامی که ایگو محو می شود، گویی ابرهای توهم از برابر خورشید آگاهی من کنار می روند. آنگاه، فقط نور آگاهی ست که می تابد. پس از این، دیگر حادثه ها و

وضعیت‌های زندگی من بر من چیره نیستند. آن‌ها دیگر مطلق و ماندگار نیستند، بلکه ابرهایی هستند در آسمان آگاهی من که ذاتاً گذرايند و دوامی ندارند. دیگر آن‌ها را خیلی جدی نمی‌گیرم و مقهور آن‌ها نمی‌شوم. پس از بیداری از خواب توهم ایگو، آنچه برایم اهمیت می‌یابد این نکته است که آیا من در زندگی واقعی خود، یعنی در لحظه‌ی حال، حضور دارم یا نه؟ آیا «هستی» خویش را هستم یا نه؛ همین من هستم را؟ آیا حقیقت خویش را که با همه چیز و همه کس یگانه است زندگی می‌کنم یا نه؟ آیا من حاضر زندگی واقعی هستم یا غایب آن؟ آیا من در گذشته یا آینده گم نشده‌ام؟

همه‌ی صورت‌ها فانی‌اند

جهل من عنصر اصلی شاکله‌ی ایگوی من است. ایگو چیزی نیست، مگر غیبت آگاهی من. هنگامی که من نسبت به حقیقت خود آگاه نیستم، وهمی را با حقیقت خود عوضی می‌گیرم؛ شبیحی را خود می‌پندارم. بدیهی‌ست این شبیح‌شکل‌هایی گوناگون به خود می‌گیرد، اما در نهایت سرشتی یگانه دارد: صرفاً وهم من است. جهل من، یا همان فکرها یا صداها‌ی درون سر من، رشته‌ی ارتباط من با همه چیز و همه کس را قطع می‌کند و مرا از هستی یگانه، از خدا، جدا می‌کند. ایگو چه می‌خواهد؟ ایگو، توجه می‌خواهد. می‌خواهد برجسته و برترین و بهترین باشد. قدرت و سلطه بر دیگران را می‌خواهد. بیشتر و بیشتر می‌خواهد و از داشته‌های خود هویت کسب می‌کند. جای حقیقت تو می‌نشیند و بر تو فرمان می‌راند. ایگو، همان احساس جدایی‌ست. اگر احساس جدایی نباشد و احساس خوب وحدت عارفانه باشد، دیگر از ایگو خبری نخواهد بود. هنگامی که احساس جدایی هست، رقابت و دشمنی نیز هست؛ آنگاه یک طرف تو هستی، و طرف دیگر، دیگرانی

که غیر تواند؛ بلکه دشمن تواند! ایگو به این احساس جدایی محتاج است و از این احساس تغذیه می کند. ایگو همواره متوقع است و چشمداشت دارد. ایگو هرگز سیر نمی شود و مدام بیشتر و بیشتر می خواهد. کاسه ی چشم ایگو هرگز سیر نمی شود. ایگو همواره احساس کمبود می کند و عقده دارد. ایگو هرگز راضی نمی شود و هدفش همواره وسیله های رسیدن به آن هدف را توجیه می کند. ایگو همه را وسیله می بیند. ایگو هرگز از آنچه دارد راضی نیست، و میان او و آنچه می خواهد همیشه فاصله ای بسیار هست. ایگو همیشه آنچه را دارد نمی خواهد، و آنچه را می خواهد به دست نمی آورد. بنابراین، ایگو همواره مضطرب است و نگران و ناخرسند. ایگو همیشه می ترسد؛ ترس از کسی نبودن، گمنام ماندن، نداشتن، مردن. ایگو نمی تواند بر احساس ترس خود چیره شود، بنابراین، ترس خود را زیر نقاب می پوشاند. آن نقابی که ایگو احساس ترس خود را زیر آن پنهان می کند، می تواند پول یا قدرت یا شهرت باشد. آن که می ترسد، پول می خواهد. آن که می ترسد، قدرت می خواهد. آن که می ترسد، شهرت می خواهد. ایگو است که می ترسد و

ایگو همیشه ترسو است. ایگو نمی‌تواند از این ترس رها شود. رهایی از این ترس، مستلزم نفی ایگو است. ایگو از شکل‌ها و صورت‌ها و وضعیت‌ها هویت می‌گیرد. شکل‌ها و صورت‌ها و وضعیت‌ها همه ناپایدارند. ایگو ناپایداری شکل‌ها و صورت‌ها و وضعیت‌ها را می‌داند و از این بابت احساس ناامنی می‌کند. ایگو به صورت‌ها می‌چسبد و صورت‌ها هم همه فانی‌اند. هویت ایگو به امور فانی متکی است. بنابراین، ایگو همواره احساس ناامنی می‌کند و می‌ترسد. ایگو همواره می‌ترسد، بنابراین، همواره مجبور است تظاهر کند که نمی‌ترسد. روزی با دوستی در متن طبیعت زیبای کالیفرنیا قدم می‌زدیم. به خانه‌ای متروک رسیدیم؛ خانه‌ای که ده‌ها سال پیش در آتش سوخته بود. آن خانه را اکنون گیاهان و درختان پوشانده بودند. به آن خانه نزدیک شدیم. تابلویی روی دیوار آن خانه نصب شده بود با این مضمون: «این بنا متزلزل است. به آن نزدیک نشوید!» به دوستم گفتم: «این حرف، مضمون همه‌ی آموزه‌های استادان معنوی جهان است. هیچ بنایی دوام ندارد.» کنار آن بنای متزلزل ایستادیم و آن را تماشا کردیم.

آگاهی از ناپایداری و بی ثباتی دهر، موجب
دل آسودگی ست. آگاهی نسبت به بی ثباتی دهر، تو را
نسبت به ثبات و جاودانگی حقیقت بی شکل درونت آگاه
می کند. حقیقت بی شکل درون تو، همان حقیقتی ست
که هرگز نمی میرد.

نیاز ایگو به برتر و بهتر بودن

شکل های گوناگون ایگو را می توان به راحتی در خود و
دیگران مشاهده کرد. به محض آن که نسبت به ایگوی
خویش آگاه می شوی، تو همان حضوری می شوی که
فراسوی ایگوی توست. این حضور، همان چیزی ست که
تو حقیقتاً هستی. ایگو، دروغی بیش نیست. دیدن این
دروغ، واقعیتی ست که از این دروغ برتر است.

گاهی، هنگام تعریف یک خبر برای یک دوست، به او
می گویی: «بگذار برایت تعریف کنم! خبر نداری چه شده
است! حدس بزن! نمی دانی!» آنگاه، احساس می کنی به
خاطر دانستن این خبر و این که او این خبر را نمی داند، تو
نسبت به او برتری داری، حتی اگر این خبر چندان مهم یا
خوشایند هم نباشد. آری، حالا تو از او بیشتر می دانی و از
این بابت بسیار خرسند هستی. اصلاً آدم ها به همین

دلیل است که تا این اندازه به شایعه‌پراکنی علاقه‌مند هستند. در ضمن، شایعه‌پراکنی همراه است با سرزنش و انتقاد و قضاوتی منفی نسبت به دیگران و این‌ها همه می‌توانند «من» را از دیگران بسیار بهتر و خوب‌تر جلوه دهند. ایگو با این چیزها فربه‌تر می‌شود. هنگامی که از کسی بد می‌گویی، خود را خوب‌تر از او احساس می‌کنی. بنابراین، ایگوی تو باد می‌کند. حال اگر کسی پیدا شود که بیشتر از من داشته باشد یا بیشتر از من بداند و یا زیباتر و محبوب‌تر از من باشد، ایگوی من احساس تهدید می‌کند. زیرا در این حالت، «من» ضعیف‌تر از دیگری جلوه می‌کند و این «من» نمی‌خواهد در هیچ زمینه‌ای از دیگری عقب‌تر باشد. بنابراین، در این جا نیز ایگو دست به کار می‌شود و ارزش‌دارایی و دانش و زیبایی دیگران را بی‌مقدار جلوه می‌دهد و می‌گوید: «دارایی به چه درد می‌خورد؟ سرانجام همه را باید بگذاریم و برویم! زیبایی به چه درد می‌خورد؟ به تبی بند است! دانش و اطلاعات به چه درد می‌خورد؟ آدم را مغرور می‌کند و حجاب او می‌شود!» آری، ایگو بسیار زیرک است و هرگز حاضر به قبول شکست نیست. ایگو اگر احساس شکست کند، آن

شکست را پیروزی جلوه می‌دهد. ایگو اگر نتواند با دیگری رقابت کند و فاصله‌ی خود را با دیگری بسیار زیاد ببیند، آنگاه خود را به دیگری می‌چسباند تا با او بالا برود. بدین سان، ایگو تاکتیک‌های خود را عوض می‌کند، اما از استراتژی برتری طلبی خود هرگز دست برنمی‌دارد.

ایگو و شهرت

ایگو برای این که خود را بزرگ نشان دهد، گاهی از آدم‌های بزرگ نام می‌برد. شهرت، چیزی ست که بر کسب هویت از جمع مبتنی ست. ایگو، با توسل به نام‌های گنده، می‌کوشد تصویری که از خود دارد را روتوش کند. ایگو خود را به نام‌های گنده می‌چسباند تا خود را گنده کند. در ضمن، هرچه آدم‌هایی بیشتر برای ایگو هورا بکشند، ایگو احساس می‌کند «بیشتر» شده است. این همان هویت موهوم جمعی ست؛ همان چیزی که به جای حقیقت تو می‌نشیند. این وهم، حجاب واقعیت تو می‌شود.

بها دادن به نام، جلوه‌ای دیگر از جلوه‌های ایگو یا ناآگاهی ست. بسیاری از آدم‌ها به دام این ناآگاهی می‌افتند و خود را همانی می‌پندارند که نشریات و

رسانه‌ها از آن‌ها ساخته‌اند. این آدم‌ها، به واسطه‌ی همین هویت وهمی، خود را از دیگران بهتر و برتر می‌دانند. این‌ها گمان می‌کنند چون عکس‌شان روی جلد نشریات چاپ می‌شود، پس لابد بهتر و بیشتر نیز هستند. یعنی چون بها داده می‌شوند، پس بها نیز دارند. آدم‌هایی از این دست، به شدت به شهرت خود وابسته‌اند، و اگر مردم آن‌ها را از یاد ببرند، آن‌ها پژمرده می‌شوند و در لاک اندوه فرو می‌روند. در ضمن، دور این گونه آدم‌های مشهور را فقط کسانی می‌گیرند که می‌خواهند با چسباندن خود به نام این‌ها، تصویر ذهنی‌شان از خود را مقبول‌تر کنند. آدم‌های شهرت‌طلب از برقراری رابطه‌ای صمیمانه با دیگران عاجزند.

آلبرت انیشتن بلندآوازه بود، اما هرگز از تحسین مردم کسب هویت نکرد و خود را در میل موهوم شهرت‌طلبی گم نکرد. او بی‌پیرایه بود و واقع‌گرا. او درباره‌ی خود گفته است: «من چیزی هستم خنده‌دار میان آنچه مردم درباره‌ی من فکر می‌کنند و آنچه من واقعاً هستم.» انیشتن هرگز به تور ایگو نیفتاد.

رابطه‌ی سالم و سازنده و صمیمانه کدام است؟ رابطه‌ی

سالم، رابطه‌ای ست که در آن آدمی از مخاطب خود چشمداشتی ندارد و در عوض به مخاطب خود توجه می‌کند. این توجه و اعتنا چیزی جز حضور آگاهانه در آستانه‌ی واقعیت نیست. ایگو نمی‌تواند در آستانه‌ی واقعیت حضور داشته باشد. بنابراین، ایگو نمی‌تواند رابطه‌ای سالم و سازنده برقرار کند. ایگو همواره می‌خواهد چیزی بگیرد و بر «خود» بیفزاید. ایگو اگر چیزی نگیرد بی‌تفاوت می‌ماند. بنابراین، سه حالت شایع رابطه‌ی ایگوئیستیک این‌ها هستند: توقع، توقع برآورده نشده (خشم، بیزاری، سرزنش، شکایت)، و بی‌تفاوتی.

چهار: نقش بازی کردن

صورت‌های گوناگون ایگو

ایگو همواره می‌خواهد و برای رسیدن به خواسته‌های خود نقش بازی می‌کند. مهم نیست که خواسته‌ی ایگو چیست. خواسته‌ی ایگو هر چیزی می‌تواند باشد؛ قدرت، ثروت، و جاهت و پرستیژ، یکه بودن و به چشم آمدن و غیره. آدم‌ها معمولاً نمی‌دانند که در حال بازی کردن نقشی ایگوئیستیک هستند. آن‌ها با نقش‌شان یکی شده‌اند. بسیاری از نقش‌های ایگو ظریف و پنهان‌اند و بعضی دیگر آشکار؛ البته، نه برای بازیگران نقش یا نقش‌ها. گاهی نقشی که ایگو بازی می‌کند، برای جلب توجه‌ی دیگران است. توجه‌ی دیگران ایگو را تقویت می‌کند. ایگو نمی‌داند که سرچشمه‌ی انرژی در توست، نه در بیرون تو. بنابراین، در بیرون از تو به دنبال نیرویی برای تقویت خود می‌گردد. ایگو، به دنبال توجه واقعی نیست، که همان حضورِ صرفِ مخاطب است، بلکه به دنبال توجه‌ای می‌گردد که با تمجید و تحسین همراه است. ایگو می‌خواهد مقبول باشد. آدم‌های خجالتی هم که از توجه دیگران واهمه دارند به شکلی اسیر ایگوی

خویش‌اند. ایگوی آن‌ها، هم توجه دیگران را می‌خواهد، و هم از توجه دیگران می‌ترسد. آدم خجالتی می‌ترسد از این که دیگران متوجه‌ی عدم مقبولیت او یا نقاط ضعف او باشند. آدم خجالتی معمولاً احساس کمبود می‌کند. او از خود تفسیری منفی در ذهن دارد. هر تصویری که ما از خود در ذهن مان می‌سازیم ایگوست؛ چه مثبت باشد، چه منفی. در پس هر احساس منفی نسبت به خود آرزویی نهفته است؛ آرزوی برترین و بهترین بودن. آدمی هم که تظاهر می‌کند فرادست است، در اعماق وجودش ترسی نهفته است از این که مبادا فرودست شود. آدمی که احساس می‌کند فرودست است و بنابراین، خجالت می‌کشد، دوست دارد روزی فرادست و برتر از دیگران باشد. بعضی‌ها هم در حضور فرادستان احساس فرودستی می‌کنند و در حضور فرودستان احساس فرادستی. احساس اینان نسبت به خود، بسته به این است که با چه کسانی در ارتباط هستند. تنها نکته‌ای که اهمیت دارد این است: هرگاه احساس فرودستی یا فرادستی کردی، بدان که به چنگ ایگو افتاده‌ای.

شرور، قربانی، عاشق

بعضی ایگوها توجه‌ای نمی‌بینند و مورد تحسین واقع نمی‌شوند، بنابراین، شروع می‌کنند به نقش بازی کردن. اگر این ایگوها نتوانند با شیوه‌هایی مثبت جلب توجه کنند، به شیوه‌هایی منفی روی می‌آورند. برای مثال، احساسات منفی دیگران را نسبت به خود تحریک می‌کنند. کاری می‌کنند که دیگران از آن‌ها بدشان بیاید. مگر نه آن است که این احساس منفی اکنون متوجهی آن‌ها شده است؟ همین کافی است. بعضی از بچه‌ها هم این گونه‌اند. برای مثال، اگر نتوانند با به رخ کشیدن امتیازاتی که دارند توجهی دیگران را جلب کنند، چیزی را می‌شکنند و یا ادرار می‌کنند و جایی را می‌آلایند. ایگوهایی که در گذشته زندگی اندوهباری داشته‌اند، با ایفای نقش منفی می‌کوشند تا با تداوم درد و رنج خویش، خود را زنده نگه دارند. بعضی از ایگوها چنان حسرت توجه و شهرت را دارند که برای رسیدن به این خواسته‌ی خود مرتکب جنایت می‌شوند. آن‌ها خود را خوار می‌سازند تا به این شیوه توجه دیگران را به خود جلب کنند. آن‌ها در تمنای دیده شدن هستند. مهم نیست دیگران به چه علت به آن‌ها توجه کنند. همین که

دیگران به آن‌ها توجه کنند، برای آن‌ها کافی ست. در فارسی ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «بگش و خوشگل‌آم کن!» آری، بعضی‌ها دوست دارند کشته شوند، اما دیده شوند! آن‌ها نمی‌خواهند حقیر و ناپیدا باشند. آن‌ها گمان می‌کنند هر کس که پیدا است، عزیز نیز هست. چنین آدم‌هایی، اسیر ایگوی خویش‌اند و بیمارند. گاهی از چنین بیمارانی رفتارهایی جنون‌آمیز نیز سر می‌زند. بدین سان، ایگو نقش یک شرور را بازی می‌کند.

قربانی، نقشی دیگر برای ایگوست. در این نقش، ایگو می‌خواهد حس همدردی دیگران را نسبت به قصه‌ی سوگناک خود برانگیزد. در این نقش، ایگو خود را قربانی می‌داند و بنابراین، شکوه می‌کند، رنجیده‌خاطر است، عصبانی ست. به محض آن که هویت می‌گیریم از قصه‌ای که در آن نقش قربانی را ایفا می‌کنیم، دیگر دل‌مان نمی‌خواهد این قصه به پایان برسد. زیرا با به پایان رسیدن این قصه، هویت ما هم رنگ می‌بازد. به همین دلیل است که ایگو به دردها و مصیبت‌های خود می‌چسبد و نمی‌خواهد از آن‌ها جدا شود. آنگاه که مدام

قصه‌ی سوگناک زندگی خود را در سرم مرور می‌کنم،
برای خودم و برای دیگران کسی می‌شوم؛ کسی که
دیگران یا زندگی یا تقدیر و خدا با او خوب تا نکرده‌اند.
این کار، به «من» هویت می‌بخشد. برای ایگو، داشتن
هویت بسیار مهم است؛ چه هویت مادی، چه هویت
معنوی. خلاصه، ایگو می‌خواهد «کسی» باشد!

در ابتدای یک رابطه‌ی عاشقانه، ایگو نقش بازی می‌کند تا مخاطب خود را جلب کند. در چنین رابطه‌ای، ایگو احساس می‌کند که مخاطب او به او توجه‌ای ویژه دارد. توجه‌ی ویژه‌ی مخاطب، ایگو را ویژه می‌کند. بنابراین، ایگو ارضا می‌شود. معمولاً در این رابطه‌ها، بین دو طرف میثاقی پنهانی بسته می‌شود. میثاق این است: «من برای تو نقش کسی را بازی می‌کنم که تو دوست داری، پس تو هم برای من نقش کسی را بازی کن که من دوست دارم.» پس از ازدواج و پایان یک رابطه‌ی عاشقانه، ادامه‌ی این نقش‌ها دیگر میسر نیست. آنگاه که نقش بازی کردن غیرممکن می‌شود، چه چیزی باقی می‌ماند، جز ایگویی درمانده که دیگر نمی‌تواند نقش بازی کند؟ ایگو، اکنون چیزی برای ارایه ندارد و زود می‌رنجد و عصبانی می‌شود. ایگو اکنون از چه رنجیده است و از چه چیزی عصبانی است؟ او از همسر خود عصبانی است، زیرا همسر او نتوانسته است احساس کمبود و احساس ترس را در او از بین ببرد. ایگو نمی‌داند که وجودش بسته به همین احساس کمبود و احساس ترس است. ایگو، از همین احساس کمبود و احساس ترس هویت می‌گیرد و

خود را زنده نگه می‌دارد. ای کاش هر دو طرف این رابطه‌ی عاشقانه می‌دانستند که پشت نقاب ایگو حقیقتی دیگر هم هست که زیر آن نقاب پنهان مانده است! اگر این حقیقت دیده شود، رابطه با چنان بحرانی مواجه نمی‌شود.

آنچه به طور معمول عاشق شدن خوانده می‌شود چیزی نیست جز تمنا و نیاز و نیز ترس ایگو. تو به تصویری که از مخاطب خویش در سر داری وابسته می‌شوی و نام این وابستگی را عشق می‌گذاری! این وابستگی، عشق نیست. عشق، تمنایی در سر ندارد. عشق، معشوق را در تصویری که از او ساخته است زندانی نمی‌کند. عشق، به سادگی و بی‌پیرایه و بدون قید و شرط در جمله‌ی «دوستت دارم» خود را آشکار می‌کند. این «دوستت دارم» به هیچ چیز دیگر جز خود نمی‌اندیشد و چیزی جز خود نمی‌خواهد. این «دوستت دارم» نمی‌ترسد و تردید نمی‌کند. هر کجا تردیدی هست و گِله و شکایتی، هر کجا عصبانیتی هست و تمنایی، هر کجا که خواستی معشوق تو خود را برای تو توجیه کند تا مهر رد یا قبول پای شیوه‌ی بودن او بگذاری، بدان که دیگر عشقی در کار

نیست و شما بر حسب وظیفه است که زیر یک سقف
جای گرفته‌اید. این وظیفه می‌تواند شامل
مصلحت‌اندیشی‌ها و ملاحظات یا ترس‌های شما هم
باشد. ای کاش می‌توانستید پشت صورتکی که به چهره
زده‌اید، سیمای حقیقی یکدیگر را ببینید!

خود را تعریف نکن

هنگامی که فرهنگ قبیله‌ای دگرگون شد و تمدن شکل
گرفت، تقسیم کار نیز صورت گرفت. با تقسیم کار،
طبقات و اصناف حاکمان، روحانیان، جنگجویان،
کشاورزان، کارگران، صنعتگران و بازرگانان به وجود
آمدند. در آن روزها، هر کس در هر طبقه‌ای متولد
می‌شد، هویت خویش را نیز از همان طبقه می‌گرفت. در
واقع، شغل و حرفه‌ی هر کس، همان هویت او محسوب
می‌شد. هر کس می‌دانست که چیست و کیست. کار هر
کس، همان نقشی بود که او باید آن را ایفا می‌کرد.
آن‌هایی که آن نقش‌های مبتنی بر طبقه و کار خود را ایفا
می‌کردند، هرگز گمان نمی‌کردند که مشغول ایفای یک
نقش‌اند. هر کس خود را دقیقاً همان طبقه، یا حرفه‌ی
خود می‌دانست. کم بودند کسانی که طبقات اجتماعی

و کاست‌ها را جدی نمی‌گرفتند و اعلام می‌کردند که این چیزها حقیقت آدمی نیستند، بلکه اموری سست و ناپایدارند، و اگر ما خود را با طبقه‌ی اجتماعی یا کاست خود یکی تلقی کنیم، از حقیقت خویش در حجاب خواهیم بود؛ حقیقتی که همچون خورشید نیمروزی در پس ابرِ توهمات و باورهای غلط ما پنهان شده است. در دنیای امروز، مرزهای طبقات اجتماعی و ساختارهای اجتماعی به کلی فرو ریخته است. گرچه هنوز هستند کسانی که به شدت تحت تأثیر محیط و شرایط زندگی خویش‌اند، اما چنان نیست که هویت افراد، حتی پیش از تولدشان، توسط شغل‌شان تعیین شده باشد. در دنیای مدرن و پسامدرن کنونی، بسیاری از کسانی که حتی نمی‌دانند کیستند و چیستند و برای چیستند. کسانی که نه هدفی دارند و نه انگیزه‌ای. بعضی‌ها می‌گویند: «نمی‌دانم چه و که هستم!» من گاهی به آن‌ها تبریک می‌گویم و آن‌ها شگفت‌زده می‌شوند. سپس به آن‌ها توضیح می‌دهم که منظور من آن نیست که خوب است آدم گیج باشد. گیج بودن، این نیست که ندانیم چه و که هستیم. گیج بودن این است که ندانیم چه و که هستیم و

گمان کنیم که حتماً باید بدانیم که چه و که هستیم! باید از این گمان دست برداریم، و ما می‌توانیم از این گمان دست برداریم. تو می‌توانی به دنبال تعریف‌هایی از خود نباشی. چرا می‌خواهی خود را تعریف کنی؟ هویت به چه کار تو می‌آید که تا این حد می‌کوشی تعریفی برای خود پیدا کنی و آن تعریف را به هویت خود تبدیل کنی؟ درست آن است که ندانی چیستی و کیستی، و به دانستن آن هم نیازمند نباشی. در چنین حالتی ست که غرق آرامش و دل‌آسودگی می‌شوی و حجاب تو و حقیقت تو از میان برمی‌خیزد. حجاب میان تو و حقیقتِ تو چیزی جز هویت تو نیست. تو این هویت را از تعریفی می‌گیری که در ذهن از خود داری.

نقش‌های کلیشه‌ای

بدیهی ست، آدم‌ها، بر حسب دانش، مهارت و توان، با هم متفاوت‌اند. کسی منکر این نکته نیست. بر اساس همین ویژگی‌های متفاوت، کار و نقش آدم‌ها نیز متفاوت می‌شود. نکته این نیست که تو توان انجام چه کاری را داری. نکته این است: آیا تو از نقش خویش هویت کسب می‌کنی یا نه؟ یعنی آیا تو حقیقت خویش را با نقشی که

ایفا می کنی یگانه می پنداری؟ اگر چنین است، هویت تو که امری واقعی نیست و ذهنی ست، بر حقیقت تو چیره شده است. همذات پنداری با نقش، همان ناآگاهی ست. دانستن این نکته، آغاز رهایی از پندار است؛ همان پنداری که تو آن را خود پنداشته ای. همذات پنداری با نقش ها موجب جدیت، عبوسی، خشکی، و شکنندگی تو می شود. هنگامی که تو نقش خویش شده ای، برای دیگران نیز نقش هایی متناسب با نقش خویش قایل می شوی. برای مثال، تو بیمار می شوی و خود را بیمار تلقی می کنی. آنگاه، نزد پزشک می روی و پزشک نیز که از نقش خویش هویت کسب کرده است، تو را نه یک انسان، بلکه یک بیمار تلقی می کند. در حالی که تو بیماری خویش نیستی و آنچه حقیقتاً هستی چیزی ست ورای بیماری تو.

گرچه دانش و اطلاعات و تکنولوژی و ابزار پیشرفت کرده است، اما هنوز هستند آدم‌هایی بسیار که از نقش خویش هویت می‌گیرند و بدین‌سان، به اسارت ایگو یا نفس درمی‌آیند. اسارت در چنگ یک ذهنیت موهوم به نام ایگو موجب از خودبیگانگی و نیز بیگانگی آدم‌ها با هم می‌شود. در این صورت، آدم‌ها نمی‌توانند با هم رابطه‌ای درست و مبتنی بر حقیقت‌شان برقرار کنند. ممکن است از هویتی که از نقشی کلیشه‌ای و از پیش تعیین شده می‌گیری احساس رضایت کنی، اما حقیقت خویش را نیز در همین هویت موهوم گم می‌کنی. گاهی وظیفه‌ها و مسئولیت‌های ما در شرکت‌ها و سازمان‌ها و نهادها به نقش‌هایی تبدیل می‌شوند که به ما هویت می‌بخشند. نقش‌های کلیشه‌ای و از پیش تعیین شده همان الگوهای نخ‌نمای اجتماعی‌اند، مانند مردان سرسخت، زنان افسونگر، آدم بافرهنگ. این آدم‌های بافرهنگ در واقع همان کسانی هستند که پُر دانش و اطلاعات خود درباره‌ی هنر و ادبیات را می‌دهند، همان‌طور که دیگران پُر خانه و اتومبیل و پول خود را می‌دهند. یکی دیگر از این الگوها، آدم جاافتاده و پیرکاردان بودن است. در این

نقش، آدم‌ها بسیار خشک و جدی می‌شوند و از بازیگوشی و شور زندگی جدا می‌افتند. خاستگاه جنبش معنوی آمریکا در دهه‌ی شصت، ردّ الگوهای نخ‌نمای اجتماعی و کلیشه‌ها و قالب‌های از پیش تعیین شده‌ی فرهنگی بود. هیپی‌ها معتقد بودند که فرهنگ و سیاست و اقتصادِ وقتِ آمریکا بر مبنای نفسانیت بنا شده است. آن‌ها نمی‌خواستند نقش‌هایی را بازی کنند که خانواده و اجتماع از آن‌ها می‌خواستند. آن‌ها می‌خواستند خودشان باشند، بی‌هیچ فشاری از جانب محیط. جالب این جاست که شروع این جنبش همزمان شد با جنگ آمریکا با ویتنام که در آن هفت‌هزار جوان آمریکایی و سه میلیون ویتنامی کشته شدند. این جنگ چیزی نبود جز جنون و فساد ذهنیتی که در پشت فرهنگ اجتماع نهفته بود. در دهه‌ی پنجاه آمریکا، آدم‌ها تقریباً شبیه هم بودند، اما در دهه‌ی شصت عده‌ی بسیاری از جوانان نخواستند کپی دیگران باشند. آن‌ها اصالت می‌خواستند و از کلیشه‌ها دوری می‌کردند. آن‌ها از هویت موهوم جمعی روی گردان بودند و دوست داشتند این ماسک سنگین را از روی چهره‌ی حقیقی خویش بردارند. آن‌ها طالب

اصالت بودند. جنبش معنوی آمریکا در دهه‌ی شصت موجب ترک خوردن ساختار ایگوئیستیک فرهنگ غربی شد. گرچه این جنبش هم فروکش کرد، اما فضا را برای تنفس جان آدم‌های آن دیار کمی بازتر کرد. همین جنبش بود که موجب شد تا درهای فرهنگ غربی به روی معنویت شرق باز شود و بینش اشراقی در آن دیار رواج یابد.

نقش‌های گذرا

اگر کمی بیدار شوی و خود را، فکرها، احساسات و انگیزه‌های خود را مشاهده کنی، متوجه می‌شوی که با همه به یکسان برخورد نمی‌کنی. با رئیس اداره یک جور هستی و با آبدارچی اداره جوری دیگر. البته، مشاهده‌ی این دوگانگی در رفتار دیگران بسیار آسان است. رفتار دوگانه چرا؟ چرا در موقعیت‌ها و شرایط گوناگون، تو تغییر می‌کنی و کسی دیگر می‌شوی؟ زیرا تو خودت نیستی و آنچه به دیگران نشان می‌دهی چیزی جز نقش‌هایی نیست که مدام عوض‌شان می‌کنی. اگر کمی دقت کنی، متوجه می‌شوی که مشغول ایفای نقش‌هایی هستی که شرایط برایت تعیین کرده است.

طیفی گسترده از الگوهای نخ‌نمای اجتماعی بر نوع رابطه‌ی تو با دیگران تأثیر می‌گذارد. در واقع، تصویرهای ذهنی هستند که با هم در ارتباط‌اند، نه انسان‌ها. ماسک‌ها هستند که با هم گفت‌وگو دارند، نه آدم‌ها. هرچه بیش‌تر در نقش خود فرو بروی و خود را در الگوهای کهنه‌ی شرایط و محیط خود گم کنی، از برقراری رابطه‌ای درست و انسانی و مطمئن با دیگران عاجزتر می‌شوی. تو از خود و دیگران تصویری در ذهن ساخته‌ای و این تصویر را جانشین واقعیت زنده‌ی خود و آن‌ها کرده‌ای. آن‌ها نیز با تو چنین کرده‌اند. بنابراین، تو نیستی که با آن‌ها حرف می‌زنی و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنی، و او نیست که با تو حرف می‌زند و با تو ارتباط برقرار می‌کند، بلکه دو تصویر مجعول است که روبروی هم قرار گرفته‌اند. این تصویرها مرده‌اند و نمی‌توانند با هم گفت‌وگو کنند. آن‌ها نمی‌توانند با هم رابطه برقرار کنند. بنابراین، شگفت‌آور نیست که آدم‌ها تا بدین اندازه دشمن یکدیگرند و با هم در ستیز و مجادله‌اند.

راهبی که خرقة‌ی خود را رهن شراب کرد

حافظ می‌گوید: «این خرقة که من دارم، در رهن شراب

اولی'». منظور حافظ این است که بهتر است هشیاری خود نسبت به هویتِ اعتباری خود و دیگران را کنار بگذارم و پیرایه‌ی این «خودی» موهوم را در شطِ مستی و «بی خودی» بشویم و جان را از غم و تعلق و ریا آزاد کنم.

در زمان قدیم راهبی بود به نام کازان. او استاد طریقت ذن بود. روزی او مراسم تدفین یکی از بزرگان شهر را برگزار می کرد. قرار بود حاکم و وزیران او نیز در این مراسم شرکت کنند. راهب کمی مضطرب بود و کف دستانش عرق کرده بودند. روز بعد، راهب شاگردان خود را فراخواند و به آن‌ها گفت: «من دیگر نمی توانم استاد شما باشم. من هنوز قادر نیستم هویت اعتباری آدم‌ها را نادیده بگیرم و آن‌ها را یکسان ببینم. استاد آن است که یک سو ببیند و یکسان ببیند. کسی که با یک رفتگر خوب و یک حاکم خوب یکسان برخورد نمی کند و میان آن‌ها تفاوت قایل است، اسیر ایگوی خویش و ایگوی دیگران است.» او این سخنان را بر زبان جاری ساخت، سپس از صومعه بیرون رفت و نزد استادی دیگر زانوی شاگردی بر زمین زد. هشت سال بعد، کازان به بیداری و روشنی

زمینی نو | چهار: نقش بازی کردن

رسید و نزد شاگردانش بازگشت.

شهر کتاب (nbookcity.com)

خوشبختی حقیقی، خوشبختی کاذب

آدم‌ها اغلب ادای یک آدم خوشبخت را درمی‌آورند، اما در درون خویش چنین احساسی ندارند. در پس صورت‌های خندان آن‌ها، اغلب دردمندی و ناخرسندی نهفته است. هنگامی که احساس بدبختی خود را در پس ظاهر خندان خود پنهان می‌کنیم، افسردگی مان شدت می‌گیرد و ورطه‌ی احساس جدایی ما از دیگران عمیق‌تر و هولناک‌تر می‌شود. احساس بدبختی، با انکار آن، شدیدتر می‌شود.

آدم‌ها نقش «آدم خوشبخت» را بیشتر می‌پسندند تا خود خوشبختی را! در یکی از کشورها احساس بدبختی چنان فراگیر است که اگر در خیابان به کسی لبخند بزنید شما را به جرم مستی دستگیر می‌کنند.

اگر احساس خوشبختی نمی‌کنی، و بالعکس، احساس بدبختی می‌کنی، این احساس را انکار نکن. عدم انکار احساس بدبختی به معنای آن نیست که تو حقیقتاً بدبخت هستی. بلکه اقرار و اذعان به این حقیقت است که تو چیزی ورای چنین احساسی هستی. فقط مشاهده کن که در تو چنین احساسی هست. ممکن است این

احساس تو ناشی از وضعیت کنونی زندگی تو باشد، یا آنچه در گذشته برایت اتفاق افتاده است. ممکن است لازم باشد که دست به کار شوی و وضعیت کنونی زندگی را دگرگون کنی. اگر احساس کنونی تو مربوط به حادثه‌ای در گذشته است، با آن حادثه‌ی گذشته کنار بیا و آن را بپذیر. زیرا گذشته، گذشته است. همواره به یاد داشته باش که وضعیت‌ها عامل احساس بدبختی ما نیستند، بلکه تفسیر ما از وضعیت‌هاست که چنین احساسی می‌آفریند. شاهد تفسیرها و فکرهای خود باش. آنچه هست، همانی است که هست. آنچه هست، نسبت به احساس تو بی‌طرف است. فکر است که احساس‌آفرین است. فکرها را از وضعیت‌ها جدا کن. فکرها چیزی هستند و وضعیت‌ها چیزی دیگر. به جای آن که درباره‌ی آنچه هست قصه‌ای غمبار بسازی، با آنچه هست همراه شو. نگو: «دیگر کاری از دست من برنمی‌آید. من شکست خوردم. من نابود شدم.» این حرف‌ها مانع از عمل و اقدام مناسب تو می‌شود. این حرف‌ها توانایی تو برای اقدام و عمل را محدود می‌کند. با واقعیت‌ها مواجه شو. از آن‌ها فرار نکن. آن‌ها را انکار

نکن. آن‌ها را تحریف نکن. با آن‌ها، همان‌طور که هستند، مواجه شو. مواجه شدن با واقعیت‌ها، توانایی‌ست. بدان که فکرهای تو احساسات تو را رقم می‌زنند. نسبت به ارتباط تنگاتنگ فکرها و احساسات خویش آگاه باش. فکرها و احساسات خود نباش. تو آن آگاهی بی‌کرانه‌ای که در پس همه‌ی فکرها و احساسات است. تو آن آگاهی بی‌کرانه‌ای که تمامی فکرها و احساسات در آن پدیدار و در آن ناپدید می‌شوند.

در جست‌وجوی خوشبختی نباش. جست‌وجوی خوشبختی، علت و دلیل احساس بدبختی توست. زیرا نفسِ جست‌وجوی خوشبختی، گواهی‌ست بر این نکته که تو هنوز خوشبخت نیستی. نمی‌توانی خوشبختی را بیابی، اما می‌توانی از شر احساس بدبختی‌های پیداکنی. خود را از شر این احساس‌رها کن. با این احساس‌رو برو شو و از این احساس‌قصه‌ای پُر غصه‌ن ساز. حقیقت تو، چیزی جز سعادت نیست. احساس بدبختی، حجابی‌ست بر روی حقیقت تو. این حجاب را کنار بزن.

پدر یا مادر بودن: کارکرد یا ایفای نقش؟

بسیاری از آدم‌بزرگ‌ها هنگام سخن گفتن با بچه‌ها

نقش بازی می کنند، ادا درمی آورند، لحن صدای خود را بچه گانه می کنند. آن ها از فراز به بچه ها نگاه می کنند. آن ها بچه ها را انسان هایی همسان خود تلقی نمی کنند. این که تو از بچه ها بیشتر می دانی و سن تو از آن ها بیشتر است، دلیل نمی شود که تو آن ها را با خود همسان ندانی. پدر یا مادر بودن، نقشی ست که ایفا می شود. پرسش این است: آیا می توانی وظایف پدری یا مادری خود را به طور شایسته به جا بیاوری، بی آنکه از این وظایف نقشی بسازی، و از این نقش هویت بگیری؟ وظایف پدرها و مادرها کدام است؟ این که نیازهای طبیعی بچه ها را برآورند، آن ها را از خطرها دور کنند، و هنگام ضرورت، آن ها را راهنمایی کنند. زمانی که این وظایف به هویت تو تبدیل می شود، زمانی که احساس تو وابسته ی نسبت پدری یا مادری توست، آنگاه پیداست که این وظایف را چنان گنده کرده ای که به تمامی زندگی تو سایه افکنده اند. اگر در این وظایف مبالغه کنی، توقع بچه ها از حد ضرورت ها می گذرد و آن ها لوس بار می آیند. هنگامی که بچه ها را بیش از حد از خطر دور می کنی، مانع از آن می شوی که آن ها دنیای خود را

زمینی نو | چهار: نقش بازی کردن

کشف کنند و زندگی را تجربه کنند. هنگامی که
راهنمایی به امر و نهی تبدیل می شود، تحمل بچه ها به
پایان می رسد و آن ها عصیان می کنند.

به طور طبیعی، وظیفه‌ی پدر یا مادر بودن زمانی به پایان می‌رسد، اما هویت گرفتن از نقش پدر یا مادر بودن باعث می‌شود این وظایف تا آخر عمر همراه تو باشند. آنگاه دیگر نمی‌توانی از نقش پدر یا مادر دست بکشی. تو نیازمند آن خواهی بود که فرزندان همیشه به تو نیازمند باشند. بدین سان، به فرزند چهل ساله خود نیز خواهی گفت که تو بهتر از او می‌توانی مصلحت زندگی او را تشخیص بدهی، پس این تویی که باید به جای او و برای زندگی او تصمیم بگیری. هنگامی که پدر یا مادر بودن به یک نقش هویت‌ساز تبدیل می‌شود، رابطه‌ی پدر یا مادر با فرزندان خویش مخدوش می‌شود. یعنی این‌ها از برقراری یک رابطه‌ی سالم و طبیعی عاجز می‌مانند. هنگامی که پدر و مادر از نقش خود به عنوان پدر یا مادر بودن هویت می‌گیرند، آنگاه می‌ترسند از این که وظیفه‌ی پدری یا مادری آن‌ها به پایان برسد و آن‌ها هویت‌شان را از دست بدهند. همین احساس ترس باعث می‌شود آن‌ها با سرزنش کردن و انتقاد از فرزندان‌شان، بکوشند تا سلطه‌ی خود بر فرزندان‌شان را حفظ کنند، تا بدین سان، هویت‌شان به مثابه‌ی نقش

پدری یا مادری حفظ شود. آن‌ها به ظاهر نگران از دست رفتن فرزندان خویش‌اند، اما در واقع نگران از دست رفتن هویت خویش‌اند. ایگو انگیزه‌ای ندارد، جز آنکه خود را فربه کند. ایگو بسیار ظریف عمل می‌کند. ایگو همواره خود را توجیه می‌کند و قیافه‌ای ظاهرالصلاح به خود می‌گیرد. تشخیص ایگو بسیار دشوار است. ایگوی مبتنی بر نقش پدری یا مادری می‌کوشد خود را از طریق فرزندان خود کامل جلوه دهد. بنابراین، فرزندان باید مدام سرزنش شوند یا مورد انتقاد قرار بگیرند و احساس نقص و کمبود کنند. چرا؟ زیرا ایگو به واسطه‌ی احساس نقص و کمبود فرزندان، احساس کمال و پُری می‌کند. پدر یا مادری که از نقش خود هویت کسب می‌کند، می‌خواهد از طریق فرزندان به همان چیزهایی برسد که خود نرسیده است. اگر فرزند آن‌ها برای خود کسی شود، آن‌ها هم احساس می‌کنند که به واسطه‌ی فرزندشان کسی شده‌اند. بنابراین، مدام این نکته را گوشزد می‌کنند که: «من را ناامید نکن. من برای تو زحمت بسیار کشیده‌ام بلکه تو به جایی بررسی و برای خود کسی شوی. زحمت مرا ضایع نکن. من

تأییدت نمی‌کنم، زیرا می‌خواهم تو احساس گناه کنی و سرانجام آرزوی مرا برآورده کنی. بنابراین، کاری را بکن که من می‌گویم. من خیر تو را می‌خواهم و تو خیر خود را نمی‌دانی. اگر آنچنان که من می‌گویم و می‌خواهم عمل نکنی، دیگر تو را نمی‌خواهم و دوستت نخواهم داشت.» نگاه کن و بین این انگیزه‌ها تا چه اندازه مضحک‌اند. پشت همه‌ی این انگیزه‌ها ایگو نهفته است. با بعضی از پدر و مادرها درباره‌ی این موضوع صحبت کرده‌ام. آن‌ها با شگفتی گفته‌اند: «آه، خدای من! ما چنین بودیم و نمی‌دانستیم!؟» با مشاهده‌ی ایگوی نهفته‌ی خود، باعث می‌شوی ایگویت تحلیل برود. آری، آگاهی، رهایی‌ست.

اگر کسی با تو رفتاری مبتنی بر ایگو دارد، به او نگو: «تو اسیر ایگوی خویش هستی و رفتار تو مبتنی بر جهل و نادانی‌ست!» چنین حرفی باعث می‌شود ایگوی او حالتی دفاعی به خود بگیرد و او در جهل خویش فروتر برود. برای تو همین کافی‌ست که در رفتار او ایگوی او را ببینی و رفتار او را به پای خویشتن حقیقی او نگذاری. مهم آن است که خصم خود نباشی. یعنی اگر ایگوی

خویش را دیدی، دشمن خویش نشوی. دشمنی با خود، هرگز موجب از بین رفتن ایگوی تو نمی‌شود. اگر برای از بین بردن ایگوی خویش با آن بجنگی، جنگ تو ایگوی تو را کینه‌ورتر می‌کند. بهترین شیوه‌ی مبارزه با ایگو، دست کشیدن از مبارزه با ایگو و صرفاً مشاهده‌ی آن است. به قول سعدی شیراز: «پلنگ از زدن کینه‌ورتر شود!» مشاهده‌ی ایگو، کافی‌ست. مشاهده، همان آگاهی‌ست. ایگو تاب آگاهی تو را ندارد. اگر والدین تو رفتاری مبتنی بر ایگوی خود دارند، فقط کافی‌ست ایگو را در رفتارشان ببینی، اما لازم نیست با ایگوی آن‌ها بجنگی. اگر با ایگوی آن‌ها نجنگی و ایگوی آن‌ها همچنان بماند و شیطنت کند، حداقل فایده‌ی نجنگیدن تو با ایگوی آن‌ها این است که توانسته‌ای آن‌ها را از شفقت سرشار خویش بهرمند کنی. شفقت تو شفای آن‌ها از بیماری ایگوشان است. حالا دیگر رفتار آن‌ها را به خود مربوط نمی‌دانی، یعنی رفتار آن‌ها را شخصی نمی‌کنی. در ضمن، توقعات تو از آن‌ها هم از بین می‌رود. دیگر نمی‌خواهی آن‌ها با تو چنین یا چنان رفتار کنند. در واقع، متوجه می‌شوی که آن‌ها هنوز به

ساحت بیداری نرسیده‌اند و هنوز نتوانسته‌اند خود را از نقش‌شان جدا کنند.

دیگر احساس ناخرسندی نمی‌کنی از اینکه آن‌ها تو را نمی‌فهمند و یا تو را تأیید نمی‌کنند. چرا اصرار داری آن‌ها تو را بفهمند و یا تو را تأیید کنند؟ اگر آن‌ها تو را بفهمند و یا تأییدت کنند، در آنچه تو حقیقتاً هستی چه تغییری ایجاد خواهد شد؟ این توقعات مالیخولیایی فقط موجب تقویت احساسات منفی تو نسبت به آن‌ها خواهد شد و بس.

آیا بعضی از فکرهای تو همان صداها یا پدر یا مادر تو نیست که در فضای سر تو می‌پیچد؟ آیا همان صداها نیست که می‌گوید: «تو آن قدرها که باید خوب نیستی. تو هیچ چیز نمی‌شوی. تو لیاقت و استعداد نداری.» اگر هشیار لحظه‌ها باشی و مشاهده‌گر فکرها و احساسات خویش، درمی‌یابی که صدای درون سر تو یک فکر است، فکری شرطی‌شده که از گذشته‌ها به جا مانده است. حضور تو، که همان آگاهی توست، گذشته‌ی ناآگاهِ شرطی‌شده در تو را از بین می‌برد. رام راسِ نویسنده می‌گوید: «اگر می‌خواهی بدانی تا چه اندازه به روشنی و

روشن شدگی رسیده‌ای چند روزی را با پدر و مادرت بگذران.» رابطه‌ی تو با پدر و مادرت معیاری ست که می‌توانی با آن میزان حضور و آگاهی خود را بسنجی. هر اندازه که رابطه‌ی تو با کسی یا کسانی طولانی‌تر بوده باشد، به حضور و آگاهی بیشتری نیاز داری تا در چنگ شرطی‌شدگی مربوط به آن رابطه نیفتی و گذشته‌ی خود را دوباره تکرار نکنی.

رنج آگاهانه

تو مالک و صاحب فرزندان خود نیستی. آری، فرزندان را راهنمایی کن، در برابر خطرهای آنها محافظت کن، اما به آنها مجال بده تا زندگی را خود و به شیوه‌ی خود کشف کنند. از آنها نخواه که زندگی تو را تکرار کنند. از آنها نخواه که کپی تو باشند. بگذار آنها اصالت داشته باشند و اصل خویش باشند. اگر آنها کودک‌اند، شاید بتوانی به آنها بگویی: «من بهتر از تو فکر می‌کنم!» اما هنگامی که بزرگ شدند، نمی‌توانی این حرف را به آنها بزنی. نمی‌توانی برای آینده‌ی آنها تصمیم بگیری. چگونگی زندگی فرزندان تو در آینده، به خود آنها بستگی دارد. اگر بخواهی برای آینده‌ی آنها تصمیم بگیری، بیشتر و بیشتر در ذهنیات خود فرو می‌روی و برای آنها و در زندگی آنها کمتر حضور خواهی داشت. چه بخواهی چه نخواهی، آنها نیز مرتکب اشتباهاتی خواهند شد، رنج خواهند برد، و بدین‌سان، درس خواهند گرفت.

کیست که بتواند مدعی شود که از رنج و اشتباه مصون است. همه مرتکب اشتباهاتی خواهند شد و طعم گس و

تلخ رنج را خواهند چشید. گاهی تو هستی که کار و عقیده‌ی دیگران را اشتباه می‌پنداری. شاید آنچه را که تو در فرزندت اشتباه می‌پنداری دقیقاً همان چیزی باشد که او به تجربه‌ی آن نیازمند است. فرزندانت را راهنمایی کن، دست‌شان را در دست خود بگیر، اما بدان که سرانجام باید ره‌اشان کنی تا راه رفتن را خود یاد بگیرند و با پاهای خود راه بروند.

بدیهی‌ست که زمین خواهند خورد و زخمی خواهند شد، اما به تدریج گام‌هاشان استوارتر خواهد شد و مطمئن‌تر گام بر خواهند داشت. پس به آن‌ها مجالی بده تا اشتباه کنند، رنج ببرند، غمگین شوند. تو هرگز نمی‌توانی زندگی را از آن‌ها مخفی کنی. در زندگی رنج هم هست. البته، لذت هم هست. اما لذت، همه‌ی زندگی نیست. در زندگی غم هم هست. البته، شادمانی هم هست. اما شادمانی، همه‌ی زندگی نیست.

آیا خوب است که فرزندان تو هرگز طعم رنج را نچشند؟ شاید گمان کنی که چنین است. اما بدان که اصلاً خوب نیست فرزندان تو طعم رنج را نچشند و با غم آشنا نباشند. اگر آن‌ها طعم رنج و غم را نچشند، زندگی

گیاهی پیدا می کنند. آن ها از درون رشد نمی کنند. سطحی و احساساتی می شوند. شکننده می شوند. از چیزهای بیرونی هویت می گیرند. خودشان را فراموش می کنند و نیز جهان و خدای جهان را. رنج، صیقل جان آدمی ست. رنج، نگاه آدمی را ژرف تر و زیباتر می کند. فرزندان تو به این دلیل دچار رنج می شوند که از اشیا هویت می گیرند. اما نباید فراموش کرد که همین رنج است که باعث می شود آن ها متوجهی هویت کاذب خود بشوند و به خویشتن خویش بازگردند. ایگو سرچشمه‌ی بسیاری از رنج ها و دردمندی ها است. اما اگر رنج وارد قلمرو آگاهی انسان شود و انسان آگاهانه رنج بکشد، همین رنج آگاهانه موجب رهایی او از ایگو می شود.

انسان می تواند رنج ها را پشت سر بگذارد. انسان سرانجام از رنج ها رهایی می یابد، اما نه به شیوه‌ای که ایگو توصیه می کند. ایگو چنین گمان می کند: «من نباید رنج ببرم!» خود این گمان موجب رنج بیشتر می شود. ایگو گمان می کند: «فرزند من نباید طعم رنج را بچشد!» خود این گمان زمینه ساز رنج فرزند می شود. رنج و

مصیبت هم واقعیت زندگی ماست، و چون هست، پس
حتماً کارکردی دارد. کارکرد رنج و مصیبت، دمیدن
خورشید آگاهی و زدودن تاریکی نادانی یا نفسانیت
است. خصومت تو با ایگو و مقاومت تو در برابر آن، ایگو را
جری‌تر می‌کند و موجب درنگ بیشتر ایگو در تو
می‌شود. هنگامی که پذیرای رنج خویش می‌شوی، به
ساحت آگاهی نزدیک‌تر می‌شوی. گله‌مندی از خداوند،
ناسپاسی نفسانی‌ست. رنج آگاهانه، تقرب به حقیقت
است.

رنج آگاهانه موجب بالندگی تو می شود. تو در آتش رنج آگاهانه نمی سوزی، بلکه به گرمی و روشنی تبدیل می شوی. آغوش گشوده‌ی تو به روی رنجی که از بالا می رسد، رنج را به بیداری تبدیل می کند.

آگاهانه پدری و مادری کنیم

بسیاری از فرزندان معتقدند که مسبب درد و اندوه آن‌ها والدین آن‌ها هستند. این اعتقاد، روابط آن‌ها با والدینشان را تیره و تار می سازد. فرزندان دوست دارند که پدر و مادر در زندگی آن‌ها حضور داشته باشند، نه این که صرفاً نقش پدر و مادر را در زندگی آن‌ها بازی کنند. آری، آن‌ها طالب نقش تو نیستند، بلکه طالب حضور تو هستند. ممکن است برای فرزندان بسیار مایه بگذاری و برای شان زحمت بکشی، اما این کافی نیست و این چیزی نیست که آن‌ها می خواهند. در واقع، اگر از ذات خویش، یعنی از آن هستی آگاه، بی خبر باشی، کار و زحمت تو ثمری نمی دهد. ایگو چیزی درباره‌ی ذات یا هستی نمی داند و گمان می کند با توسل به کارهای خویش می تواند موجب نجات و سعادت کسی شود. کمیت کارها نمی تواند موجب خرسندی تو شود.

ایگو چنین تلقین می کند که با افزایش حجم کارها، در آینده کامل و خوشبخت خواهی شد. بدین سان، تواز لحظه‌ی واقعی حال به آینده‌ی موهوم پرتاب می شوی. تو در آینده خوشبخت و کامل نخواهی شد. زیرا در آینده‌ای که چیزی جز یک وهم نیست، هیچ چیز تحقق نخواهد یافت. تو صرفاً لحظه‌ی حال را در اختیار داری. در همین لحظه‌ی واقعی حال است که می توانی به احساس کمال واقعی و احساس خوشبختی واقعی دست پیدا کنی. آن‌هایی که خود را در کارهای خویش گم می کنند سرانجام به پوچی و افسردگی می رسند. هنگامی که ریشه‌ی تو از واقعیت بیرون می افتد، تو خشک می شوی. رابطه باید بر حضور مبتنی باشد. برای تحقق چنین حضوری، باید خودِ فرزند مورد توجه و اعتنای تو باشد. عنایتِ تو به فرزندت نباید بر فرم و نحوه‌ی بودن او مبتنی باشد. تو باید به ذات او یا به حقیقت او توجه کنی. حقیقتِ او، ظاهرِ وضع و حال او نیست، و این نیز نیست که او چه می کند یا چه نمی کند. هنگامی که بر مبنای شکل و نه بر مبنای حقیقتِ بی شکلِ فرزندت، به او توجه می کنی، این توجه تو به

قضاوت درباره‌ی شایستگی یا عدم شایستگی او آلوده می‌شود. به همین دلیل است که مدام او را با قضاوت‌ها و توصیه‌ها و سرزنش‌ها بمباران می‌کنی: «آیا تکالیف مدرسه‌ات را انجام داده‌ای؟ شام خورده‌ای؟ اتاقت را مرتب کرده‌ای؟ دندان‌هایت را مسواک زده‌ای؟ فلان کار را بکن! بهمان کار را نکن! زود باش! چرا دیر کردی؟ چرا اینقدر زود حاضر شدی؟»

بدیهی‌ست، شکل و ظاهر اعمال و رفتار ما هم اهمیت دارد. اما اگر توجه به فرزند فقط متوجه‌ی این چیزها باشد، آنگاه مهم‌ترین چیز نادیده گرفته شده است. مهم‌ترین چیز، هستی فرزند توست. هستی فرزند تو، همان حقیقتی‌ست که حقیقتِ همه چیز و همه کس نیز هست. تو باید این حقیقتِ زنده‌ی نامیرا را در او ببینی. تو باید حقیقت او را ببینی. آری، حقیقت او، حقیقت تو نیز هست. نباید ظواهر هستی فرزند تو، حالات و رفتار او، حجاب حقیقت او شود. هنگامی که در کنار فرزندت هستی، با همه‌ی وجود خود نزد او حاضر باش. یعنی صرفاً آن لحظه‌ی حضور در کنار او را دوست داشته باش. بدین‌سان، تو در را به روی حضور هستی کل یا ذات

گشوده‌ای. در این لحظه‌ی باشکوه حضور، تو دیگر نقش پدر یا مادر نیستی، بلکه آن آگاهی بی‌کرانه هستی که اکنون، به واسطه‌ی حضورِ تو و از خلال وجود تو می‌بیند، می‌شنود، و لمس می‌کند. تو آن هشیاری فناپذیری هستی که هم اکنون، در صورت پدر و فرزند و مادر و همه چیز و همه کس، خود را ظاهر ساخته است. حالا دیگر تو از قالب خود و فرزند خویش فراتر رفته‌ای و بعد بی‌زمانی و بی‌مکانی هستی خویش را لمس کرده‌ای.

شناختن فرزند

تو یک انسان هستی. این جمله به چه معناست؟ گاهی می‌گویی: «من بر زندگی خود کنترلی ندارم.» تو این حرف را می‌زنی و نمی‌دانی که توان اداره‌ی زندگی به معنای کنترل زندگی نیست. اداره‌ی درست زندگی به معنای آن است که میان باطن زندگی خود و ظاهر آن توازنی برقرار کنی. یعنی همزمان وحدت و کثرت حقیقت هستی را شهود کنی و با این حقیقت، چه در شکل‌ها و چه در بی‌شکلی مطلق، رابطه داشته باشی. هر نقشی که بازی می‌کنی، پدر، مادر، زن، شوهر، پیر، جوان، و نیز هر کاری که انجام می‌دهی، همه به بعد

شکل‌ها و مظاهر هستی مربوط‌اند. عالم مشهودات، یا به تعبیر ابن عربی، عارف بزرگ مسلمان، حضرت مشهودات و محسوسات، در واقع، ظاهر حقیقتی است که باطن همه‌ی جلوه‌ها و صورت‌های اشیا است. بعد ظاهر، یا همین صورت‌ها و شکل‌ها، نیز بسیار مهم است، اما غرق شدن در ظواهر هستی و فراموش کردن باطن آن، رابطه‌ی تو با حقیقت را مخدوش می‌سازد. برای داشتن یک رابطه‌ی درست با حقیقت، باید به هر دو بعد هستی توجه داشت: هم ظاهر و هم باطن. صورت انسانی تو، حقیقت مطلق تو نیست. حقیقت تو، همان حقی است که خود را در این مظهر انسانی ظاهر ساخته است. انسان بودن، شکل است. حق، بی‌شکل مطلق است، اما همان بی‌شکل مطلق است که خود را در اشکال گوناگون ظاهر ساخته است. تو و آن بی‌شکل مطلق جدا نیستید. تو و آن بی‌شکل مطلق یگانه‌اید. گاهی توجه تو صرفاً معطوف به بعد صورت و شکل انسانی می‌شود. در این هنگام، تو با فرزند خود تفاوت داری. تفاوت تو و او در صورت و ظاهر است. تو بیشتر از او می‌دانی و از او قوی‌تر هستی. اگر بعد صورت و شکل تو و

او حجاب باطن و ذات یگانه‌ی تو و او شود، تو خود را از او بهتر و برتر نیز می‌دانی. با چنین احساسی می‌کوشی تا فرزند تو خود را نسبت به تو فرودست و عقب‌تر احساس کند. گرچه ممکن است این کوشش تو کاملاً ناآگاهانه باشد. حالا دیگر تو و فرزندت یگانه و یکی نیستید، زیرا رابطه‌ی شما بر ظاهر مبتنی‌ست، و ظاهر شما هم کاملاً متفاوت است. البته، ممکن است احساس کنی که فرزندت را بسیار دوست می‌داری، اما این عشق نیز بر صورت و شکل استوار است. عشقی که بر صورت و شکل استوار است، عشقی مشروط است و بی‌قید و شرط نیست.

تنها با فرارفتن از صورت و شهود ذات یگانه‌ی اشیاست که می‌توانی عشق بی‌قید و شرط و عشق حقیقی را تجربه کنی. با شهود ذات یگانه‌ی اشیا، تو خود را همانی می‌بینی که هم اکنون فرزند تو نیز هست و نیز همه چیز و همه کس. آنگاه، تو خود را، که در همه چیز و همه کس جلوه‌گر است، دوست می‌داری. تو خود را بی‌قید و شرط دوست می‌داری؛ و عشق، تنها زمانی عشق حقیقی‌ست که بی‌قید و شرط باشد.

عشق، آن است که خود را در آیینهی وجود معشوق
بینی و معشوق را در آیینهی وجودِ خود. با چنین عشقی،
دیگر جدایی معنا ندارد. با چنین عشقی، کسی را که
«دیگری» می‌پنداری دیگر «دیگری» محسوب
نمی‌شود، بلکه خود توست در صورتی دیگر. دیگر بودن
و جدا بودن، توهمیست مربوط به عالم شکل‌ها و
صورت‌ها و تعینات. فرزند تو، عشق تو را می‌خواهد. او
می‌خواهد تو او را نه در ساحت شکل‌ها و صورت‌ها، بلکه
در ساحت هستی بینی و شناسی. اگر به شکل و صورت
او اهمیت بدهی و هستی او را نادیده بگیری، او احساس
می‌کند در این رابطه چیزی مهم از دست رفته است. این
احساس در او ممکن است به احساس نفرت تبدیل
شود. او با نفرت خویش می‌کوشد به تو بگوید: «پدر،
مادر، چرا مرا نمی‌شناسی؟»

در یک رابطه‌ی حقیقی، هنگامی که تو کسی را حقیقتاً
می‌بینی و می‌شناسی، از طریق بینش و شناخت تو،
هستی مطلق خود را در جهان پدیدار می‌سازد. هنگامی
که هستی مطلق خود را در جهان پدیدار می‌سازد، عشق
حقیقی زاده می‌شود. این همان عشقیست که جهان را

می‌رهاند و استعلا می‌بخشد. خدا حقیقت مطلق است که همه چیز و همه کس در او به یگانگی می‌رسند. خداست که ورای همه‌ی شکل‌ها و صورت‌هاست، و هموست که خود را در تمامی شکل‌ها و صورت‌ها و آیه‌ها و آینه‌ها، و نیز به مثابه‌ی آن‌ها، پدیدار می‌سازد. عشق، شهود این یگانگی و وحدت در متن دوگانگی‌ها و عالم کثرت‌هاست. عشق، پدیدار شدن خداست در جهان. عشق، از مادیت جهان می‌کاهد و به ماده نورانیت می‌بخشد. عشق، جهان را بلوری می‌کند تا از ورای آن، صورت خوب خدا دیده شود.

رهایی از ایفای نقش

هر کدام از ما این جاییم تا بتوانیم ماسک‌های خود را برداریم و سیمای حقیقی خویش را به نمایش بگذاریم. دستاورد بزرگ زندگی ما رهایی از نقش‌هایی است که از آن‌ها هویت می‌گیریم. هنرمند زندگی کسی است که هنر عشق ورزیدن را بداند. این دانایی، حاصل پایان ایفای نقشی است که به من هویت می‌دهد. نقش را باید کنار گذاشت؛ زندگی باید کرد. کار کن، اما کار خود را به نقشی برای کسب هویت تبدیل نکن. اگر بتوانی کار را

برای خود کار انجام بدهی و نه به عنوان وسیله‌ای که تو را به هویتی می‌رساند، آنگاه در انجام آن کار موفق بوده‌ای.

نقش چیست؟ نقش همان حسی ست که تو از خویشتن خیالی و موهوم خویش داری. این من موهوم تو، همه چیز را شخصی می کند. این من موهوم، همه چیز را تحریف می کند و وارونه جلوه می دهد. بسیاری از سیاستمداران بزرگ دنیا، چهره های تلویزیونی، هنرپیشه ها، تاجران بسیار پولدار و نیز رهبران مذهبی و اجتماعی و اقتصادی، جز مواردی که استثنا هستند، همه از نقش خود هویت کسب می کنند. گرچه ممکن است اینان خود را بسیار مهم بدانند، اما نمی دانند که لعبتکانی هستند اسیر دست ایگوی خویش. زندگی اینان فاقد شکوه و معناست. شکسپیر می گوید: «نمایشی که توسط یک احمق نوشته و اجرا می شود پُر از هیاهوی بسیار است، اما بی معناست.» جالب این جاست که در زمان شکسپیر تلویزیونی وجود نداشت، اما گفته ی او در زمانه ی ما مصادیقی بیشتر از زمان خود او دارد. نمایش آدم های احمق، رنج آفرین است، هم برای خودشان و هم برای دیگران. سرچشمه ی همه ی این رنج ها ایگوست. ایگو آتشی می افروزد، آن آتش را شعله ورتر می کند و سرانجام، خود در آن آتش می سوزد.

دنیا آشفته بازار آدم‌هایی ست که همه نقش بازی می‌کنند. اما در این آشفته بازار، هستند کسانی که سیمای حقیقی انسانیت‌اند، نه ماسک خویش. آن‌ها خود را با تصویری که از خود در ذهن خویش ساخته‌اند همذات نمی‌پندارند. البته، تعداد این آدم‌های اصیل بسیار کم است. چنین انسان‌هایی، ریشه در هستی دارند. فعل آن‌ها، با مشیت هستی منطبق است. هستی از خلال وجود آن‌هاست که خود را به ما می‌رساند. عارفان بزرگی همچون ابن عربی، عزیزالدین نسفی و عبدالکریم جیلی از این انسان‌ها با تعبیر «انسان کامل» یاد کرده‌اند. اینان کامل‌اند به این معنا که صورتک نیستند، عکس و تصویر نیستند، زنده‌اند. اینان کامل‌اند، زیرا ساده و بی‌پیرایه‌اند و نمی‌خواهند چیزی جلوه کنند که نیستند. تنها اینان‌اند که وارثان امین و حقیقی زندگی و حافظان حیات‌اند. اینان آفرینندگان زمینی نو هستند. آفرینندگان زمین نو، رو سوی زیبایی دارند و دل در گرو حقیقت. به همین دلیل است که قدرت و نفوذ اینان فوق‌العاده است. گرچه فروتن‌اند و ساده و مهربان، اما صاحبان قدرت و نفوذ حقیقی‌اند و حضورشان سرشت و سرنوشت حیات را بر

کره‌ی خاک متأثر می‌سازد. هر کس در حوزه‌ی جاذبه‌ی اینان قرار گیرد، بی‌تردید، دگرگون می‌شود. اگر زمینی ست، آسمانی می‌شود. اگر آسمانی ست، از جنس نور می‌شود، منتشر می‌شود، روشن می‌کند، گرم می‌کند، شاد و آگاه می‌کند.

هنگامی که ایگو پادرمیانی نمی‌کند، تو دیگر نقش بازی نمی‌کنی، بلکه خودت هستی. هنگامی که از ایگو مبرا و خالی هستی، دیگر به دنبال باد کردن خود نیستی، نمی‌خواهی خود را فربه کنی و بزرگ و قدرتمند و مهم جلوه دهی. هستی آنچه هستی. هنگامی که اصالت داری، از تاب و توانی بیشتر برخوردار هستی. با چنین تاب و توانی ست که بر حوزه‌ی عمل خویش نیز چیره هستی و از پس کارها به خوبی و با سهولت برمی‌آیی. یک نکته را به یاد داشته باش: این که برای اصالت

داشتن و خود بودن لازم نیست تلاش بکنی. در غیر این صورت، ایگو، با زیرکی، برای نفوذ و چیرگی بر تو راهی تازه پیدا کرده است. یعنی تو از این تلاش کسب هویت می‌کنی: «منی که کوشیده است و اصالت یافته است!» به محض این که می‌کوشی فلان و بهمان باشی، به دام

ایفای نقش افتاده‌ای. توصیه‌ی «خود باش!»، توصیه‌ی خوبی‌ست، اما همین توصیه ممکن است تو را به اشتباه بیندازد. یعنی ممکن است ذهن پادرمیانی کند و بگوید: «خوب، بگذار بینم چگونه می‌توانم خودم باشم!» آنگاه همین ذهن یا ایگو طرحی می‌ریزد تا خودش شود و بر اساس همین طرح هم عمل می‌کند، یعنی نقش بازی می‌کند.

چگونه می‌توانم خودم باشم؟ این پرسش، نادرست است. این پرسش، چنین مضمونی را در بر دارد: «تو باید کاری بکنی تا خودت باشی یا خودت شوی.» تو خود هستی، بی‌آنکه لازم باشد کاری بکنی تا خودت باشی. بر این «خود»، یعنی آنچه هم اکنون هستی، چیزی اضافه نکن. ممکن است بگویی: «من می‌دانم که هستم، اما نمی‌دانم چه کسی هستم!» با این ندانستن کلنجار نرو. آسوده باش. خدا هست، جای نگرانی نیست! اگر با این هستی آسوده باشی، دیگر چیزی نمی‌ماند که تو نباشد. اکنون تو هستی، و این هستی، همان هستی نابی‌ست که فراسوی زمان و مکان است و واجدِ امکانات بی‌کران، نه مفهوم و تصویری در ذهن.

سعی نکن خود را تعریف کنی. تو برای «بودن»، نیازی به تعریف نداری. هنگامی که خود را تعریف می کنی، در واقع اشاره می کنی به تصویری که از خود در ذهن داری. تو این تصویر ذهنی نیستی. حقیقت تو در قاب هیچ تصویری نمی گنجد. نگران این هم نباش که دیگران چه تعریفی از تو دارند. نگران این نباش که دیگران چه تصویری از تو در ذهن خویش ترسیم کرده اند. آنگاه که دیگران تو را تعریف می کنند و یا درباره ی تو نظر می دهند، آن ها چیزی درباره ی تو به تو نمی گویند، بلکه درباره ی شیوه ی نگرش خود درباره ی تو سخن می گویند. بنابراین، اگر در این تعریف مشکلی هست، مشکل آن ها است، نه تو. هنگامی که در حضور دیگران هستی، نقش بازی نکن، بلکه حضوری باش آگاه و سرشار از شور و سرمستی. ایگو، نقش بازی می کند. چرا؟ زیرا ایگو، بر پایه ی یک فرض اشتباه، گمان می کند که: «من کافی نیستم!» گمان های اشتباه دیگری که به دنبال این اشتباه بنیادین می آیند این ها هستند: «پس باید نقش بازی کنم تا به موقعیت مطلوب خود برسم. باید بیشتر داشته باشم تا بیشتر و بهتر باشم.» اما تو

نمی‌توانی بیشتر از خودت باشی. زیرا تو، در همین شکل و اندازه‌ی کنونی خود، محل ظهور و جلوه‌گاه هستی مطلق هستی. تو با ذات زندگی، در همین شکل و صورت کنونی‌ات، یگانه هستی. در دنیای کثرت‌ها و صورت‌ها، تو با دیگران تفاوت داری. تفاوت تو با دیگران، ملاک برتری یا فروتری تو نسبت به دیگران نیست. ذات همه چیز و همه کس یکی است. این ذات یگانه، وحدت‌بخش همه‌ی پدیده‌هاست. اگر این یگانگی را دریابی، ساده و فروتن و گشاده و پذیرا می‌شوی. زیرا بیدار می‌شوی. نشانه‌های آدم بیدار، سادگی و بصیرت و گشودگی اوست. ایگو، به تکبر و تجمل و جهالت تکیه دارد.

بیماری ایگو

ایگو، در هر شکل و در هر حال و حالتی بیمار است. ایگو، نفسِ بیماری است. این بیماری، رنج آفرین است. آدمی که اسیر ایگوی خویش است، رنج خویش را پاسخی مناسب می‌داند به موقعیت‌ها و وضعیت‌هایی که در زندگیش پیش می‌آیند. او نمی‌تواند حقیقتِ رنجی را ببیند که بر خود و دیگران روا می‌دارد. ایگو، کور است. احساس بدبختی و احساس اندوه و سرخوردگی، یک بیماری است؛ بیماریِ ذهن و احساس. این بیماری را ایگو ایجاد می‌کند. این بیماری، شایع شده است؛ همچون آلودگی محیط زیست که همه جا را فرا گرفته است. ایگو تقصیرِ همه‌ی احساسات منفی خود را به گردن دیگران می‌اندازد. همواره «دیگران اند که دلیل و علت عصبانیت، خشم، اضطراب، بیزاری، آزرده‌گی، ناخرسندی و حسادت من اند!» ایگو نمی‌تواند میان یک وضعیت و تفسیر آن وضعیت تفاوتی قایل شود. بدین سان، «تفسیر» یک وضعیت، همواره وضعیتی واقعی جلوه می‌شود. تفسیر تو از وضعیت است که در تو احساس بدبختی و اندوه ایجاد می‌کند. آنگاه که چشم‌ها را می‌شویی و جور دیگر می‌بینی، واقعیت‌ها هم جور دیگر خواهند شد. هر

آنچه هست، در نگاه تو این گونه جلوه می کند و نگاه تو خاستگاه احساسات منفی و مثبت توست. باران می بارد و تو می خواهی به یک میهمانی بروی. می گویی: «چه هوای بدی!» هوا، هواست. خوب و بد ندارد. تفسیر تو که بر اساس مصلحت ها و منافع تو شکل گرفته است، هوای بارانی را بد جلوه می دهد. اما اگر پس از یک خشکسالی باران ببارد، خواهی گفت: «چه نعمتی از آسمان می بارد!» آنگاه هوا، «خوب» می شود. در حالی که باران همان باران است. تفسیر تو از وضعیت ها و موقعیت ها، در تو مقاومتی ایجاد می کند.

مقاومت تو در برابر واقعیت ها، موجب برانگیخته شدن احساسات منفی در تو می شود. شکسپیر می گوید: «واقعیت، چیزی است که هست. آنچه هست، همانی است که هست، خوب و بد ندارد. فکر ماست که واقعیت ها را خوب یا بد جلوه می دهد.» ایگو به رنج معتاد می شود، آنگاه از رنج خویش هویتی می سازد و به این هویت وابسته می شود. ایگو دوست دارد همه ی وضعیت ها را بد جلوه دهد تا رنج خویش را توجیه کند. بنابراین، کسی که در چنگ ایگوی خویش اسیر است، باید همواره رنج

ببرد. راه رهایی از رنج‌ها، رهایی از اسارتِ ایگوست. هنگامی که در وضعیتی نامطلوب و حالی منفی قرار داری، چیزی در تو هست که چنین حال و وضعیتی را طالب است، زیرا از این حال و وضعیت لذت می‌برد و یا این که این حال و وضعیت را به وسیله‌ای تبدیل می‌کند تا به خواسته‌اش برسد. اگر چنین نیست، پس چه کسی وضعیت نامطلوب و حال منفی را دوست دارد و با رنج دادن خود و دیگران، هم خود را بیمار می‌کند و هم دیگران را؟ بنابراین، هنگامی که دچار یک احساس منفی می‌شوی، متوجه‌ی ایگوی خود شو که از آن احساس لذت می‌برد و یا آن احساس را دستاویز رسیدن به چیزی قرار داده است. بدین سان، بیدار می‌شوی. بیداری تو، آگاهی تو از بازی‌ها و بازیگری‌های ایگوست. این آگاهی، رشته‌ی بستگی و وابستگی تو به ایگو را می‌گسلد. در این هنگام، ایگو رنگ می‌بازد و غروب می‌کند و آگاهی تو پررنگ‌تر می‌شود و طلوع می‌کند. اگر وسط یک وضعیت بد و یا حال بد متوجه شوی که این من هستم که در این لحظه طالب این وضعیت و حال بد هستم، توان آن را می‌یابی که خود را از ورطه‌ی آن

وضعیت بد یا حال بد بیرون بکشی. تشخیص این نکته‌ی ظریف، تو را واجد امکانات و اختیاراتی بی‌شمار می‌کند و می‌توانی با هر وضعیتی، هر چند دشوار و وخیم، به راحتی روبرو شوی؛ یعنی چنان هوشمند می‌شوی که گره‌های کور زندگی را به راحتی با سرانگشتان هوشیاری خود باز می‌کنی. هنگامی که احساس بدبختی و اندوه خود را بی‌پایه و اساس می‌بینی، از شر این احساس منفی و نیز اندوه خود خلاص می‌شوی. منفی‌گرایی، هوشمندی نیست، بلکه بازی نه چندان جالبِ ایگوی توست. ایگو زیرک است، اما هوشمند نیست. زیرکی و زرنگی همواره به دنبال هدف‌هایی حقیر است. در حالی که هوشمندی و خرد و فرزاندگی، همواره کل‌نگر است و همه‌ی اجزای پدیده‌ها و حوادث را در ارتباطی تنگ‌انگ مشاهده می‌کند. زیرکی و زرنگی بسیار تنگ‌نظر است و فقط پیش پای خود را می‌بیند و دنبال منافع شخصی می‌گردد. آنچه زیرکی و زرنگی به دست می‌آورد، زود از دست می‌رود. زیرکی و زرنگی تفرقه‌افکن است، و تنها فرزاندگی و خرد است که وحدت می‌بخشد و به هم

نزدیک می کند.

زمینه‌ی احساس بدبختی

ایگو جدایی می افکند، و جدایی و تفرقه، مایه‌ی رنج و اندوه می شود. بنابراین، ایگو، بیماری ست. علاوه بر احساسات و عواطفی که آشکارا منفی هستند، مانند عصبانیت، بیزاری، حسادت و غیره، چیزهای منفی ظریف و پنهان نیز وجود دارند، مانند حساسیت و شکنندگی، بی قراری، دلشوره و غیره. این احساسات، زمینه ساز احساس بدبختی و اندوه بسیاری از آدم هاست. ردّ این احساسات را بگیر و به منشأ آن ها برس. اگر دلیل و علت این احساسات را بکاوی و بیایی، آنگاه در زندگی خویش حضوری تمام عیار می یابی. حضور تو، دمیدن روز روشن آگاهی توست، روز خوش رهایی از هویتی موهوم که ساخته و پرداخته‌ی ذهن توست. رهیافت های زیر، همه موجب برانگیخته شدن احساسات منفی در تو می شوند. بین حالت تو با کدام یک از آن ها تطبیق می کند. بسیاری از آدم ها با رهیافت های زیر چنان خو گرفته اند که نمی توانند خود را از آن ها و تبعات احساسی آن ها جدا کنند. بسیاری از

آدم‌ها حالتی دارند شبیه حالت کسی که خواب می‌بیند، اما نمی‌داند که دارد خواب می‌بیند. بنابراین، هر آنچه را در خواب می‌بیند واقعی تلقی می‌کند، و در نتیجه، دچار احساسات و عواطف مربوط به رؤیاهای خود می‌شود. تو هم فکریایی در سرداری؛ فکریایی که همچون صداها در گنبد سر تو طنین می‌افکنند، و تو از این که فکریایی در سرداری کاملاً بی‌خبری. تو مدام فکر می‌کنی، یعنی مدام با خود حرف می‌زنی. تو خواب هستی و نمی‌دانی در خواب هستی.

در این جا بعضی از فکریایی را یادآور می‌شوم که زمینه‌ساز احساس بدبختی و ناخرسندی و بی‌زاری‌اند. در این جا با محتوای این فکرها کاری ندارم، غرض من نشان دادن ساختار آن‌هاست. دقت کن بین احساس بدبختی و اندوه تو به کدام یک از این فکرها بسته شده است:

باید حادثه‌ای در زندگیم رخ دهد! آنگاه به زندگی دلخواه خود می‌رسم، شاد می‌شوم، خوشبخت می‌شوم. اما افسوس هنوز چنین حادثه‌ای در زندگیم رخ نداده است و من به همین دلیل است که ناخرسندم، غمگینم، بدبختم. شاید اندوه و ماتم من سبب ساز رخ دادن چنین حادثه‌ای خجسته شود.

حادثه‌ای در گذشته رخ داده است که نباید رخ می‌داد. من از رخ دادن چنین حادثه‌ای بسیار متأسفم. اگر آن حادثه رخ نداده بود، من اکنون خرسند و شادمان و خوشبخت بودم.

حادثه‌ای در حال رخ دادن است که نباید رخ دهد. من از این بابت ناخرسندم. اگر این حادثه رخ دهد، من بیچاره خواهم شد. به همین دلیل است که اکنون تا این حد اندوهگینم.

گاهی فکر ما متوجهی کسی می‌شود. یعنی از رخ دادن یا رخ ندادن حادثه‌ای منصرف می‌شویم و انجام دادن و یا انجام ندادن کاری را از دیگری توقع داریم؛ کاری که اگر انجام داده شود و یا اگر انجام داده نشود به طور مستقیم روی خوشبختی یا بدبختی من اثر می‌گذارد:

تو باید چنین و چنان باشی و یا این کار و آن کار را بکنی تا من احساس خرسندی و آرامش کنم. از این که چنین و چنان هستی، ناخرسندم و غمگین. از این که این کار و آن کار را نمی کنی، از تو خشمگین هستم. شاید خشم من باعث شود تا تو به گونه ای باشی که من می خواهم. به همین دلیل است که خشمگین هستم. من یا تو در گذشته کاری کرده ایم که اکنون خاطر من را آزرده کرده است. ما نباید چنین کاری می کردیم. آنچه کردیم، آرامش من را ستانده است. همان بود که مایه ی بدبختی من شد. کاری که اکنون مشغول انجام دادن آن هستی، و یا کاری که اکنون از انجام آن طفره می روی، باعث اضطراب من شده و آرامش را از من سلب کرده است. به همین دلیل است که ناخرسندم. به همین دلیل است که احساس بدبختی و اندوه می کنم. اگر چنین نبود، من احساس آرامش و خوشبختی می کردم.

راز خرسندی و خوشبختی

همه ی حرف های بالا، گمان هایی نسنجیده اند که واقعیت پنداشته شده اند. ایگو قصه هایی از این دست می سازد تا تو را متقاعد کند که با وضعی که اکنون داری

نمی‌توانی در آرامش باشی و با چنین وضعی، نمی‌توانی کاملاً خودت باشی. در آرامش غنودن و خود بودن، یکی هستند. ایگو می‌گوید: «من زمانی می‌توانم در آرامش باشم که فلان چیزها را به دست بیاورم و یا فلان کس بشوم. من باید داشته باشم. من باید کسی باشم.» ایگو گاهی این گونه سخن می‌گوید: «من نمی‌توانم در آرامش باشم، زیرا در گذشته چنین اتفاقی در زندگیم رخ داده است.» ایگو نمی‌داند که تنها فرصت تو برای تجربه‌ی دل‌آسودگی و شادمانی، لحظه‌ی اکنون است. شاید هم می‌داند و نمی‌خواهد تو این نکته را بفهمی. زیرا تو اگر آرام‌بگیری، ایگوی ناآرام و بی‌قرار می‌میرد. آرامش تو، مرگِ ایگوی توست. چگونه می‌توان آرامش حقیقی را همین حالا تجربه کرد؟ با آشتی کردن با لحظه‌ی حال. لحظه‌ی حال، صحنه‌ای است که نمایش باشکوه زندگی تو در آن اجرا می‌شود.

زندگی در هیچ کجای دیگر جز در لحظه‌ی حال اتفاق نمی‌افتد. آنگاه که با لحظه‌ی حال آشتی می‌کنی، اتفاقاتی رخ می‌دهد، تصمیم‌هایی می‌گیری، کارهایی می‌کنی. بین این‌ها چه هستند. راز کشف و بهره‌مندی از

زندگی، راز همه‌ی شادمانی‌ها و شادکامی‌ها، راز همه‌ی موفقیت‌ها، یگانه شدن با زندگی ست. یگانگی با زندگی، یگانگی با لحظه‌ی حال است. هنگامی که با لحظه‌ی حال یگانه می‌شوی، آنگاه دیگر تو نیستی که زندگی می‌کنی، بلکه زندگی ست که تو را زندگی می‌کند. زندگی ست که تو را به آواز می‌خواند، و تو آوازِ دل‌انگیزِ این زندگیِ بزرگ و باشکوه هستی.

ایگو به رنج و اندوه خود وابسته است و نمی‌خواهد از آن‌ها جدا شود. ایگو، از واقعیت رنجیده است. واقعیت چیست؟ واقعیت، آن است که هست. ایگو از «آنچه هست» دلخور است. آنچه هست و آنچنان که هست، زندگی ست. و زندگی در لحظه‌ی حال جاری ست.

بنابراین، ایگو از لحظه‌ی حال می‌گریزد. یکی از ویژگی‌های ایگو، آن است که رضا به داده نمی‌دهد و هرگز گره از جبین نمی‌گشاید. ایگو اگر به این توصیه‌ی حافظ شیرین سخن شیراز عمل کند می‌میرد: «رضا به داده بده، گره از جبین بگشا!» رضا به داده ندادن و رنجیدن، همان چیزی ست که ایگو، برای بقای خویش، به آن محتاج است. این حالت، موجب رنج و اندوه ایگو

می‌شود، و ایگو از همین رنج و اندوه تغذیه می‌کند. تو خود را و افراد پیرامون خود را دچار رنج و اندوه می‌کنی و خود نمی‌دانی چرا چنین می‌کنی. تو زندگی خود را به آتش می‌کشی و از آن دوزخی می‌سازی. زندگی جاهلانه، دستاوردی جز رنج ندارد. خرسندی و شادمانی را روزی زندگی جاهلانه نکرده‌اند. آری، «خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی!» زندگی جاهلانه، اسارت در چنگ تیره‌ی ایگوست. ایگو و آگاهی با هم جمع نمی‌شوند.

اگر نور آگاهی بتابد، ایگو، که سایه است، محو می‌شود. مغاک تیره‌ی جهل، بسیار هولناک است. ایگو از شناخت و آگاهی بی‌بهره است. محرومیت ایگو از دید و دریافت درست و زندگی، حد و اندازه ندارد. ایگو، مدام دیگران را سرزنش می‌کند. ایگو، مدام عیب و ایراد دیگران را برملا می‌کند. ایگو، مدام ملامت می‌کند. ایگو، این کارها را می‌کند و نمی‌داند که تمامی این‌ها چیزی جز فراقنی عیب و نقص‌هایی نیست که در خود می‌یابد. یعنی تو نقصی را در خویش می‌بینی، آنگاه آن را به دیگری فراقنی می‌کنی و دیگری را برای آن نقص سرزنش

می کنی! بنابراین، هنگامی که ایراد می گیری و سرزنش می کنی، در واقع خود را افشا و رسوا می کنی. ایگو همواره توجیه می کند و هرگز حاضر نیست واقعیت را بپذیرد. ایگو واقعیت را به نفع خود تحریف می کند. ایگو می خواهد حقانیت خود و بطلان دیگری را ثابت کند، و اگر نتواند، آنگاه عصبانی می شود، و سرانجام، به خشونت متوسل می شود.

زمین ما به شوربختی آلوده شده است. برای رهایی زمین از شوربختی، تو باید از خود شروع کنی. از خود پرس: «آیا در لحظه‌ی اکنون سرشارم از احساسی منفی؟» آنگاه، نسبت به احساسات خود هشیار شو. افکار خویش را مشاهده کن. شکل‌های گوناگون احساس بدبختی را در خود جست‌وجو کن و آن‌ها را بیاب. همان فکرها و احساساتی که پیش از این به آن‌ها اشاره کردیم؛ چیزهایی مانند ناخرسندی، عصبانیت و بیزاری. بی‌تردید، فکرهایی در سر تو هست که در صدد توجیه این احساسات و حالت‌هاست. آن‌ها را پیدا کن. اگر آن‌ها را در خود یافتی، مأیوس نشو، این نشانه‌ی توفیق توست. آگاهی، پیروزی و کامیابی است. پیش از این آگاهی، تواز

احساسات و حالت‌های خود هویت می‌گرفتی، یعنی با ایگو همذات‌پنداری می‌کردی، در اسارت آن بودی. آنگاه که رها می‌شوی از هویت‌هایی که همه بر فکرها و احساس‌ها و وضعیت‌ها تکیه دارند، در واقع، به ساحت آگاهی وارد می‌شوی. آگاه می‌شوی.

بنابراین، هنگامی که فکرها و احساسات و واکنش‌هایت را مشاهده می‌کنی، در واقع، آن‌ها را می‌شناسی. با چنین شناختی ست که از هویت مبتنی بر فکرها و احساسات و واکنش‌ها و کنش‌ها رهایی می‌یابی. بدین سان، احساس تو نسبت به خویشتنِ خویش دگرگون می‌شود. حالا احساسی تازه و کاملاً متفاوت نسبت به خود داری. پیش از این آگاهی، تو همه واکنش بودی و یک مشت فکر و احساس، اما حالا هشیاری و حضوری آگاهانه هستی. حضوری که مشاهده‌گر فکرها و احساسات و حالت‌های خویش است.

راستی، کیست که می‌گوید: «من روزی از چنگِ ایگو رها خواهم شد»؟ بی‌تردید، این حرف، حرفِ خودِ ایگوست. مبادا با این آرزو که روزی از چنگِ ایگو رها شوی، به دام ایگو بیفتی. دامِ ایگو، همین آرزوست. آری، ایگو بسیار

زمینی نو | چهار: نقش بازی کردن

زیرکانه عمل می کند. هنرِ ایگو آن است که به دست خود
تو دامی برای تو بسازد.

کتاب (nbookcity.com)

به چنگ آوردن ایگو و یا چیره شدن بر آن کاری دشوار نیست، بلکه بسیار ساده نیز هست. اما هنگامی که این کار دشوار تلقی می‌شود، آنگاه، انجام آن، مزیتی به حساب می‌آید. بدین سان، همان ایگویی که قرار بود به چنگ آید، حالا دیگر فربه‌تر و زورآورتر شده است. برای چیرگی بر ایگو، فقط کافی ست که فکرها و احساسات و حالت‌های خود را مشاهده کنی و از آن‌ها بی‌خبر نباشی. مشاهده‌ای هشیارانه کافی ست. مشاهده‌ی هشیارانه را حضور قلب نیز می‌نامند. زندگی، ساحت خداوند است. با حضور قلب باید در ساحت الهی حاضر شد. بنابراین، برای رهایی از شرّ ایگو اصلاً نباید کاری بکنی. فقط کافی ست از هویت مبتنی بر فکرها و احساسات خود منتقل شوی به آگاهی هشیارانه، که حقیقتِ توسّ است. این انتقال، انتقال از هویت است به حقیقت. این انتقال، انتقال از وهم است به واقعیت. با این انتقال، آگاهی هستی از خلال وجود تو جاری می‌شود و در تو زندگی می‌کند. پیش از این، ایگو بود که وجود تو را تسخیر کرده بود و همچون گره مانع از جریان یافتن نفسِ پاک آن نی‌نواز بزرگِ هستی می‌شد. آری،

دیو چو بیرون رود، فرشته درآید. حالا دیگر فکرها و احساسات تو هویتی غیرشخصی می‌یابند و ماهیت انسانی خود را آشکار می‌کنند. منظور این است که آن‌ها دیگر فاقد یک ذات مستقل تلقی می‌شوند. آن‌ها اکنون یک مشت فکر و احساسات‌اند. حالا دیگر تو می‌دانی که قصه‌ی شخصی زندگی تو چیزی نبوده است جز مَشْتی فکر و احساسات و خاطره. حالا دیگر این قصه‌ی شخصی را خیلی جدی نمی‌گیری و از آن هویت نمی‌سازی. حالا دیگر قطره‌ی فکرها و احساسات تو به دریا‌های آگاهی کل متصل شده است.

همه‌ی شکل‌های ایگو بیماری‌اند

ایگو چیزی جز یک بیماری نیست. ایگو دردزا و رنج‌آفرین است. ویژگی‌های بسیاری از بیماری‌ها و آشفتگی‌های روانی در ایگو نیز هست. ویژگی ویژه‌ی بیماری ایگو آن است که این بیماری را همه در بیمار تشخیص می‌دهند، جز خود بیمار. مبتلای ایگو اصلاً نمی‌پذیرد که بیمار است. ایگو می‌خواهد خود را مهم‌تر و برتر جلوه دهد، بنابراین، درباره‌ی داشته‌ها و توانایی‌ها و روابط خویش بسیار مبالغه می‌کند و دروغ می‌بافد. ایگو، با این دروغ‌ها

و لاف‌ها، برای خود هویت می‌سازد. از طرفی، ایگو احساس بی‌کفایتی و ناتوانی هم می‌کند. بنابراین، دوست دارد بیشتر داشته باشد تا فربه‌تر و بهتر و برتر شود. از این لحاظ، ایگو بسیار حریص است. کاسه‌ی چشم چنین حریصی هرگز پر نمی‌شود. ایگو اگر نتواند داشته‌های خود را اضافه کند، درباره‌ی داشته‌های خود به طور غیرارادی و ناخودآگاه مبالغه می‌کند و دروغ می‌بافد. مبتلایان به ایگو همیشه قصه‌ی خیالی خویش‌اند، نه واقعیت خویش. مردم گاهی گولِ پُزو ظاهرِ مبتلایان به ایگو را می‌خورند و قصه‌ی خیالی آن‌ها را باور می‌کنند، اما خیلی زود به تو خالی بودن و وهمی بودن آن پی می‌برند.

آنچه به عنوان بیماری روانی شیذوفرنی یا پارانویا شناخته می‌شود چیزی نیست جز یک ایگوی اغراق‌آمیز. پارانویا یک قصه‌ی خیالی‌ست که فرد می‌سازد تا ترسِ خویش را زیر صورت ظاهر این قصه مخفی کند. در این قصه، همیشه عده‌ای از آدم‌ها و یا همه‌ی آن‌ها بر علیه من توطئه می‌کنند و قصد نابودی من را دارند. گاهی این اجتماعات و فرقه‌ها و ملت‌ها و دولت‌ها هستند که دچار

پارانویا می‌شوند. ترس ایگو از «دیگران» و بی‌اعتمادی‌اش نسبت به آن‌ها باعث می‌شود تا بر «غیرخودی بودن» دیگران تأکید کند و از اشتباهات آن‌ها هویتی برای آن‌ها بسازد و آن‌ها را با اشتباهات‌شان یکی بیندارد. بدین‌سان، ایگو از دیگران هیولا می‌سازد. ایگو به هیولای «دیگران» محتاج است. با وجود این، از این هیولا می‌ترسد. ترس از «دیگران» باعث می‌شود تا ایگو از «دیگران» نفرت داشته باشد. ژان پل سارتر، فیلسوف فرانسوی می‌گفت: «دیگران دوزخ‌اند.» این گفته‌ی سارتر، باور نهادینه شده‌ی ایگوست. کسی که مبتلا به پارانویاست سوزشِ آتشِ این دوزخ را به شدت احساس می‌کند. مبتلایان به ایگو نیز این دوزخ را احساس می‌کنند، گرچه کمی خفیف‌تر از مبتلایان به بیماری پارانویا. به هر اندازه که ایگوی تو فربه‌تر باشد، تمایل تو به این که تقصیرِ همه‌ی نابسامانی‌های زندگی‌ت را به گردن دیگران بیندازی بیشتر می‌شود. دیگران باعث شده‌اند تو عقب‌بمانی. دیگران باعث شده‌اند تو رشد نکنی. دیگران باعث اضطراب و ناآرامی تو شده‌اند. دیگران باعث بدبختی تو شده‌اند. آری، آری،

دیگران دوزخ‌اند! بدین‌سان، تو زندگی را بر خود و
دیگران دشوار می‌سازی. البته، تو خود قادر به تشخیص
بیماری خود نیستی، بنابراین، به خود حق می‌دهی که
چنین و چنان باشی؛ زیرا دیگران به تو ظلم کرده‌اند و تو
مظلوم واقع شده‌ای.

علامت‌های بیماری پارانویا در همه‌ی شکل‌های ایگو
هست. گرچه این علامت‌ها در بیماری پارانویا کمی
پررنگ‌تر است. فرد مبتلا به این بیماری هر چه بیشتر در
معرض سرزنش و ملامت و تهدید دیگران باشد، یقین
می‌کند که او در مرکز عالم واقع شده است و همه‌ی عالم
به دور او می‌گردد. اکنون افراد بیشتری به او توجه
می‌کنند، پس او حتماً مهم است. گرچه این توجه آمیخته
به سرزنش و ملامت و تهدید است، اما ایگو از نفسِ این
توجه خوشش می‌آید و از این که اصلاً مورد توجه نباشد
بیزار است.

هر چه احساس قربانی بودن و مظلوم بودنِ فرد مبتلا به
پارانویا یا ایگو شدیدتر باشد، احساس ویژه بودن او
عمیق‌تر است. حالا دیگر او قربانی ست و همه درباره‌ی او
اشتباه می‌کنند. چنین بیماری، در ذهن خویش قصه‌ای

می سازد. در این قصه، او هم نقش قربانی را ایفا می کند و هم نقش قهرمانی را که روزی همه ی این نیروهای اهریمنی را شکست خواهد داد و دنیا را نجات خواهد بخشید.

در هر ایگویی، بیماری پارانویا را می شود مشاهده کرد؛
چه ایگوی فردی، چه ایگوی جمعی. سرچشمه‌ی
بسیاری از رنج‌های بشر در طول تاریخ همین
بیماری است. تفتیش عقاید در اسپانیا، اعدام و زنده زنده
سوزاندن کافران و ساحره‌ها در جوامع مسیحی آن زمان،
جنگ جهانی اول و دوم، کمونیسم، مک کارتیسم در
آمریکای دهه‌ی نود، بمباران هیروشیما، خشونت‌های
خاور میانه، همه‌ی این حوادث تلخ بر پارانویای جمعی
بشر مبتنی بوده‌اند. هرچه جهالت فردی و جمعی بیشتر
باشد، ایگو خشونت بیشتری اعمال می کند. اعمال
خشونت، شیوه‌ای بدوی است. با وجود این، ایگو به خود
حق می دهد تا برای اثبات حقانیت خود و بطلان
دیگران به خشونت متوسل شود. آن‌هایی که جاهل‌ترند،
بیشتر به خشونت فیزیکی متوسل می شوند. در قرن
بیست و یکم، چماق هنوز ابزاری کارآمد برای ایگوی
آدم‌های جاهل است. گویی دوره‌ی جاهلیت فقط در
لفظ به پایان رسیده است. جاهلیت، خود را در پرتاب
مشت و لگد و چماق نشان می دهد. موضوع چیست؟ دو
طرف با هم گفت و گو می کنند و نظراتی متفاوت دارند.

اما در ذهن یک طرف و یا هر دو طرف فکریایی هست که جمود یافته‌اند و سنگ‌واره شده‌اند. در این جا، دو انسان با هم گفت‌وگو نمی‌کنند، بلکه تعصب و تحجرِ نفسانی‌ست که مهار خویش را گسسته است و کف بر لب آورده است. در این جا ذهنیتِ آمیخته به احساس است که عربده می‌کشد. هویت است که ابراز وجود می‌کند.

در این زمان، من برای یک فکر «استدلال» نمی‌آورم، بلکه از خودم «دفاع» می‌کنم. حالا من به گونه‌ای رفتار می‌کنم که گویی برای زنده ماندن است که اینچنین دست و پا می‌زنم. هیجان عصبی من حاکی از دفاع من، نه از یک فکر، بلکه از هویتی‌ست که خود را با آن یکی می‌پندارم. حالا احساساتم جریحه‌دار شده است، عصبانی هستم، دفاع می‌کنم، پر خاش می‌کنم، باید به هر بهایی شده است از این جنگ پیروز و برنده بیرون بیایم. در غیر این صورت، نابود می‌شوم. توهم این گونه شکل می‌گیرد. ایگو نمی‌داند که آنچه تو هستی، یعنی حقیقت تو، هیچ ربطی به فکری ندارد که در ذهن توست. ایگو خود ذهنیتی بیش نیست.

استادان بزرگ می گویند: «لازم نیست به دنبال حقیقت بگردی. فقط وابسته‌ی نظرات خویش نباش. همین کافی ست.» معنای این گفته این است: «با ذهن و ذهنیت خویش همذات‌پنداری نکن. آنچه تو هستی، یعنی حقیقت تو، فراسوی ذهن و ذهنیت توست. حجاب تعصب و تحجر را از روی حقیقت خویش بردار، حقیقت نورانی تو عیان می شود.»

کار کردن بی حضور ایگو یا با حضور ایگو

بسیاری از آدم‌ها گاهی محو شدن ایگو را تجربه می کنند. آن‌هایی که در کار خویش مهارتی شگفت‌انگیز دارند و به کار خویش عشق می ورزند، گاهی، هنگام کار، از ایگوی خویش فارغ می شوند. البته، ممکن است آن‌ها خود متوجه‌ی این نکته نباشند، اما کار آن‌ها، تجربه‌ی معنوی محو ایگوی آن‌هاست. بیشتر این آدم‌ها، هنگام کار، حضور در لحظه‌ی حال را تجربه می کنند، اما به محض این که به زندگی خصوصی‌شان باز می گردند، دوباره به دامن ناآگاهی می افتند. حضور این آدم‌ها فقط در بخشی از زندگی‌شان تحقق می یابد. من آموزگاران، هنرمندان، پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، پیشخدمت‌ها،

آرایشگران، و فروشندehای بسیاری را دیده‌ام که کارشان را به شیوه‌ای ستایش برانگیز انجام می‌دهند و در کارشان به دنبال هویتی برای خود نمی‌گردند. آن‌ها غرق لحظه‌ی اکنون می‌شوند و با زمان و زمین و مردم و کار و لحظه‌ی اکنون یگانه می‌شوند. تأثیر این گونه آدم‌ها بر دیگران فراتر از تأثیرِ کاری‌ست که انجام می‌دهند. آن‌ها، با حضور خود، ایگوی مخاطبان خود را کم‌رنگ می‌کنند. همه‌ی ما دوست داریم آدم‌هایی را که با لحظه‌ی حال یگانه‌اند، خویشتنِ خویش‌شان هستند، و از هویتِ ذهنی کاملاً فارغ و آسوده‌اند. بنابراین، هنگام مواجه شدن با چنین آدم‌هایی، ما نیز مجالی می‌یابیم تا از ایگوی خویش فارغ شویم و ماسک خویش را زمین بگذاریم. آری، هنگام مواجه شدن با این افراد، ما از نقش بازی کردن دست می‌کشیم. آدم‌های دوست‌داشتنی، بسیار موفق هم هستند. بنابراین، شگفت نیست اگر می‌بینیم کسانی که از ایگوی خویش فارغ‌اند، در کار و زندگی نیز موفق‌ترند. آن‌هایی که یگانه‌اند با کارِ خویش، سهمی عمده دارند در خلق زمینی نو. من بسیاری را نیز دیده‌ام که در کارشان مهارت دارند، اما ایگوی آن‌ها مدام

مداخله می کند و کار آن ها را ضایع می کند. آن ها هنگام کار، فقط بخشی از تمرکز خود را متوجهی کارشان می کنند، بخش عمده ی توجهی آن ها صرف ایگو یا من شان می شود. من آن ها می خواهد تأیید و تحسین بگیرد و اگر نگیرد، عصبانی می شود. انرژی بسیاری از آدم ها از محل نشتی عصیت هدر می رود. دغدغه ی چنین آدم هایی این است: «نکند دیگری بهتر و برتر از من باشد!» این ها کار را برای هدفی غیر از خود کار انجام می دهند. یعنی به کار خویش عشق نمی ورزند. اگر آن هدف هم اکنون تحقق یافته بود، اینان دیگر به این کار اقدام نمی کردند. کار برای اینان وسیله ای ست برای رسیدن به پول یا شهرت یا قدرت. هنگامی که کار وسیله می شود، و خود کار فی نفسه خواستنی نیست، آنگاه کیفیت کار آفت می کند. هنگامی که مانعی بر سر چنین کارهایی پیش می آید، هنگامی که کار طبق پیش بینی ها و انتظارات پیش نمی رود، اینان بر ضد وضعیت موجود می شورند و بدین سان، خود را از کار خویش جدا می کنند. در حالی که می توانستند با وضعیت تازه یکی شوند و به نیازهای لحظه ی حال پاسخ بدهند.

در این حالت، یک «من» وجود دارد که ناخرسند است،
عصبانی ست، سرشار از کینه و نفرت است. در این
ناخرسندی و عصبانیت و نفرت، انرژی عظیمی هدر
می رود. اگر ایگو این انرژی را هدر ندهد، آنگاه، می تواند از
این انرژی عظیم در راه هایی تازه تر و کارهایی تازه تر
بهره هایی بسیار ببرد. این انرژی منفی، خود سد راه
می شود و مانع می تراشد و خصومت و درگیری و
اصطکاک می آفریند. آدم ها اغلب خود دشمن
خویش تن اند. اگر عقابیم و تیری به پهلوی مان نشسته
است، بهتر است نیک نظر کنیم؛ بی تردید، پَر خویش را
در انتهای تیری خواهیم دید که به پهلوی مان نشسته
است! بنابراین، از که می نالیم؟
بعضی از آدم ها انرژی بسیاری صرف می کنند تا دیگران
را تخریب کنند؛ صرفاً به این دلیل که مبدا دیگران از
آن ها جلوتر بیفتند. هیچ کس نباید از «من» آن ها
موفق تر شود و بیشتر به دست بیاورد. اینان غافل اند از
این نکته که تخریب دیگران، تخریب خویش تن است. ایگو
با تعاون و مشارکت و همکاری بیگانه است. ایگو فقط
خود را می بیند و فقط خود را می خواهد. ایگو حتی اگر با

دیگران همکاری کند، فقط منافع شخصی خویش را در این همکاری می جوید. ایگو نمی داند که همکاری و تعاون و تعامل با دیگران موجب می شود کارها سهل و ساده انجام شوند. ایگو می خواهد بیشتر از همه جلوه داشته باشد. هنگامی که با دیگران همکاری می کنی و در کارها مددکارشان می شوی، هستی گل نیز در سیمای آدم ها و موقعیت ها مددکار تو می شود و گره از کارهایت باز می کند. شکر، سهمیم شدن زندگی با دیگران است. هنگامی که زندگی را با دیگران سهمیم می شوی، چیزی از دست نمی دهی، بلکه خود تویی که حضوری آگاه تر و هشیارتر می یابی؛ حضوری هماهنگ با گل هستی، حضوری متصل به خدا.

هنگامی که بر سر راه دیگران مانع می گذاری، این موانع بر سر راه خود تو قرار می گیرند و رفتن خودِ تو را کند و یا غیرممکن می کنند. هنگامی که برای دیگران چاه می کنی، بدان که خود تو در آن چاه می افتی. هنگامی که زندگی را با دیگران سهیم می شوی، هماهنگ با کل می شوی و کل نیز تو را یاری می کند. هنگامی که از کل می بُری و خدا و حقیقت خویش را فراموش می کنی، زندگی سخت و دشواری می یابی. افزون طلبی و احساس این که «هنوز کافی نیست»، محورِ دید و دریافتِ ایگوست. این احساس باعث می شود تا گمان کنیم موفقیت دیگران به معنای شکست من است و اگر دیگری موفق شده است، پس حتماً چیزی از موفقیت من کاسته شده است. ناراحتی تو از موفقیت دیگران است که از احتمال موفقیت تو می کاهد. از نفسِ موفقیت خوشحال شو، چه خود موفق شده باشی، چه دیگری. بدین سان، شانس موفقیت تو نیز به طرزی چشمگیر افزایش می یابد.

ایگو، آنگاه که بیمار می شوی

بیماری می تواند ایگو را تضعیف و یا آن را تقویت کند. اگر

هنگام بیماری گِلِه کنی که چرا باید بیمار باشی، اگر به حال زارِ خود دل بسوزانی، ایگوی تو تقویت می شود. اگر بیماری خود را به پاره‌ای از هویت خیالی خود تبدیل کنی، ایگو تقویت می شود. ممکن است مدام گوشزد کنی که: «من همانم که بیمارم و از بیماری خود رنجور.» تو این نکته را مدام گوشزد می کنی، زیرا می خواهی ما بدانیم که تو چه «کسی» هستی. از طرفی، هستند کسانی که هنگام سلامت، ایگویی بسیار فربه دارند، اما هنگام بیماری، ایگوی آن‌ها تحلیل می رود و آن‌ها آدم‌هایی می شوند بی پیرایه، ساده و مهربان. بیماری به اینان بصیرتی می بخشد که هنگام سلامت از آن بی بهره بوده‌اند.

ظاهراً، بیماری، ناگهان اینان را از خواب غفلت بیدار کرده است و چشمه‌های دل‌آگاهی‌شان را جوشان. به همین دلیل است که می بینی ناگهان حکمت است که از قلب آن‌ها بر زبان‌شان جاری می شود. بسیاری از اینان، با بازگشت سلامتی‌شان، ایگو و غفلت‌شان نیز بازمی گردد. هنگام بیماری، توان تو کاهش می یابد. بنابراین، ذاتِ آگاه هستی به یاری تو می شتابد و اندک باقی مانده‌ی

توان تو را برای شفای تو به کار می گیرد. هنگامی که توان تو بر اثر بیماری کاهش می یابد، ایگو نیز ناتوان می شود و برای فعالیت ها و یا شیطنت های خود توانی نمی یابد. گاهی نیز ایگو اندک باقی مانده ی انرژی تو را نیز از آن خود می کند تا از این نمد برای سر خود کلاهی بسازد؛ همان هویت خیالی که در واقع کلاهی ست بر سر آگاهی تو. در ضمن، آن هایی که از بیماری خود هویتی می سازند، دوره ی بیماری خود را طولانی تر می کنند. عده ای نیز اساساً بهبود نمی یابند. بیماری این عده، به پاره ای جدا نشدنی از هویت آن ها تبدیل می شود.

ایگوی جمعی

خویشتن خویش بودن و اصالت داشتن چقدر دشوار است! ایگو، گریز از خویشتن خویش است. ایگو از خود می گریزد، و از این گریز ناخرسند است. برای فرار از این ناخرسندی، ایگو می کوشد تا خود را به مفهومی ذهنی و فربه تر بچسباند تا گنده تر و مهم تر جلوه کند. این مفهوم می تواند یک گروه، یک حزب سیاسی، یک نهاد، یک فرقه، یک ملت، یک مرام عقیدتی، یا حتی یک تیم فوتبال باشد. گاهی ایگوی تو از فرد به جمع منتقل

می‌شود. ایگوی جمعی همان ویژگی‌های ایگوی فردی را دارد. مانند نیاز به درگیری و اصطکاک، نیاز به وجود خصومت و دشمنی، میل به برتر و برحق بودن خود و زبون‌تر و باطل بودن دیگری. جمع اسیر ایگو، خیلی زود با جمع دیگرانی که آن‌ها نیز اسیر ایگوی خود هستند وارد خصومت و دشمنی می‌شود. ایگو به خصومت محتاج است. ایگو، به مخالفان خود نیاز دارد. زیرا مخالفان هستند که مرزهای ایگوی من را یا ایگوی جمع و گروه و فرقه‌ی من را تعیین می‌کنند و بدین‌سان، به من یا جمع من هویت می‌بخشند. جمع ایگویی نیز سرانجام دچار عذابِ آلیم می‌شود. شاید همین عذاب باعث شود این جمع از خوابِ ایگو بیدار شوند و جنون خویش را مشاهده کنند. شاید ابتدا برای کمی دشوار باشد که چشم باز کنی و ببینی که بنیاد جمعی که از آن هویت کسب می‌کنی همه بر باد است. شاید پس از درک این نکته، نسبت به همه چیز بدبین شوی و همه‌ی ارزش‌های مثبت را نیز به باد تمسخر و انکار بگیری. بدین‌سان، از چاهی درآمده‌ای و به چاهی دیگر افتاده‌ای. تو از چنگ ایگوی خویش بیرون نیامده‌ای، بلکه از شکلی

از ایگو به شکل دیگر ایگو پناه برده‌ای. ایگوی جمعی معمولاً جاهل‌تر از ایگوی فردی است. گاهی در جمع و با اتکا به گروه و فرقه و مرام خود می‌توان به جنایاتی دست زد که به طور انفرادی حتی تصور انجام آن نیز غیرممکن است.

در هر حال، خورشید آگاهی تازه‌ای در حال دمیدن است. با دمیدن این خورشید، اندک اندک جمع مستان می‌رسند و دور هم جمع می‌شوند تا عشق و خنده و زندگی را ستایش کنند. این ستایشگران عشق و خنده و زندگی کسانی نیستند که به امید واهی کسب هویتی گرد هم آمده باشند. آن‌ها تعلق ندارند و از بار غم آزادند. آن‌ها نمی‌خواهند در جمع باشند بلکه برای خود تعریفی پیدا کنند. آن‌ها حتی اگر به طور کامل از ایگوی خویش نبریده باشند، آنقدر هشیار هستند که بازی‌های آن را بشناسند. البته، باید هشیار هشیار بود. زیرا ایگو بسیار زیرک است و می‌کوشد به هر بهانه‌ای که شده برای نفوذ خود و چیرگی بر تو روزنه‌ای بیابد.

جمع آگاه، آگاهی خود را حفظ می‌کند و آن را بسط می‌دهد. بی‌تردید، همین جمع آگاه و هشیار است که

آینده‌ی زمین را رقم خواهد زد. درست همان طور که
طاغوتِ ایگوی جمعی تو را از نور بیرون می‌کشاند و به
سوی ظلمت می‌برد، جمع دل‌آگاه و بیدار نیز می‌کوشد
تا تو را از ظلمتِ طاغوتِ نفسانیت بیرون آورد و به سوی
نورِ وحدتِ عارفانه‌ی هستی و یگانگی با کل هدایت کند.
جمع روشن و دل‌آگاه، سمن‌بویانی هستند که
بر خاسته‌اند تا غبار غمِ حاکم بر زمان و زمانه‌ی ما را
بنشانند. هم اکنون، رایحه‌ی خوش حضور آن‌ها در
حیات تازه‌ی ما به مشام می‌رسد.

زندگی فناپذیر است، و تو زندگی هستی

شیزوفرنی، بیماری گسست در روان آدمی ست. ایگو نیز
هنگامی ظاهر می‌شود که شکافی بین «من» و «خودم»
افتاده باشد. از همین شکاف است که ایگو رخنه می‌کند
و وجود ما را اشغال می‌کند. تو تصویری از خود در خیال
خود ترسیم کرده‌ای. هنگامی که از خودت سخن
می‌گویی، به این تصویر نظر داری. بدیهی ست که تو این
تصویر خیالی نیستی. بنابراین، هنگامی که درباره‌ی
«زندگی من» حرف می‌زنی، از آنچه حقیقتاً هستی جدا
می‌افتی. «زندگی من»، که همان «قصه‌ی زندگی من»

است، به تصویری موهوم که از خود ترسیم کرده‌ای تکیه دارد. تصویر ذهنی تو از خویش، وهمی بیش نیست. هنگامی که این وهم را به جای واقعیت خویش می‌نشانی، دچار توهم می‌شوی؛ یعنی کاملاً باور می‌کنی که تو همان تصویر ذهنی از خویش هستی. آنگاه، یک «من» هست که یک «زندگی» دارد. در این صورت، «من» و «زندگی من» جدا از هم فرض شده‌ایم و از آن جا که از هم جدا هستیم، پس ممکن است «من» «زندگی خود» را از دست بدهم.

بنابراین، مرگ، واقعیتی تهدیدآمیز جلوه می‌کند. مرگ می‌تواند «زندگی من» را از «من» بگیرد. واژه‌ها و مفاهیم غلط‌اندازند و زندگی را به دوپاره‌ی جدای از هم، «من» و «زندگی من»، تبدیل می‌کنند؛ آنگاه که از «زندگی من» سخن می‌گوییم. فکر «زندگی من» همان توهم بنیادی جدایی و افتراق است. همین جدایی و افتراق است که خاستگاهِ ایگوست. اگر من و زندگی جدا هستیم، پس من از همه چیز و همه کس جدا هستم، من از هستی جدا هستم. اما چگونه ممکن است من از هستی جدا باشم. مگر من نیستی هستم؟ غیرممکن

زمینی نو | چهار: نقش بازی کردن

است که من باشم و از هستی جدا باشم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

پنج: کالبد درد مند

بسیاری از فکرهای آدم‌ها غیرارادی و تکراری‌ست. این فکرها چیزی نیستند جز مشتی مفاهیم مرده و سنگ‌واره که همواره تکرار می‌شوند و به جایی نیز ره نمی‌برند. گمان نکن که این تویی که فکر می‌کنی. چنین نیست. فکر، فقط رخ می‌دهد. هنگامی که می‌گویی: «من فکر می‌کنم»، این عبارت را چنان بر زبان می‌آوری که گویی مشغول انجام عملی ارادی هستی. یعنی، گویی میان فکر کردن و فکر نکردن، حق انتخاب داری. «من فکر می‌کنم»، حرفی‌ست کاذب، درست مانند این عبارت که «من غذا را هضم می‌کنم» و یا این عبارت که «من خونم را در رگ‌هایم به گردش درمی‌آورم». غذا هضم می‌شود، بدون آن که تو فاعل آن باشی. خون در رگ‌ها جریان می‌یابد، بدون آن که تو فاعل آن باشی. فکر می‌آید و می‌رود، بدون آن که تو فاعل آن باشی. صدایی که در سر ماست نیز کار خودش را می‌کند. بسیاری از آدم‌ها در تسخیر صداهای درون سرشان هستند. خیلی‌ها در اسارت فکرهای خود هستند. فکرها، همان صداهایی هستند که مدام در گنبد سر ما می‌پیچند. فکر، به گذشته

معطوف است. هنگامی که خود را به فکرهای سپاری و با آنها می‌روی، آنها تو را به گذشته‌ها می‌برند. وقتی به گذشته‌ها می‌روی، به ناچار گذشته‌ها را دوباره تکرار می‌کنی، تکرار می‌شوی، ملول می‌شوی، و از ملالت خود رنج می‌بری. در شرق، نام این رنج‌آفرینی را کارما گذاشته‌اند. هنگامی که با صداهای درون سرخویش همذات‌پنداری می‌کنی و از آنها هویت می‌گیری، خود متوجهی این موضوع نیستی. اگر متوجهی این موضوع بودی، دیگر در اسارت فکر نبودی. تو هنگامی در تسخیر صداهای درون سرخویش هستی که گمان کنی همان موجود مُسخر هستی، همانی که در تسخیر آن صداهاست. فرانتس کافکا کتابی دارد با عنوان مسخ. در این کتاب خواندنی، قهرمان داستان صبح بیدار می‌شود، در حالی که سوسک شده است. او چون خود را سوسک می‌پندارد و در این باره تردیدی ندارد، مواجهه‌اش با دنیای پیرامون خویش نیز مواجهه‌ی یک سوسک است با دنیای پیرامون خود. پندار این که «من سوسک هستم» وحشتناک‌تر از این پندار نیست که «من صداهای درون سرخویش هستم». ماهیت هر دو پندار

یکی ست. زیرا من از این پندار برای خود هویتی خیالی دست و پا می کنم.

هزاران سال است که بشر تحت سلطه‌ی فکرهای خویش است. او هنوز نتوانسته است تشخیص بدهد که هویت مسخر او، خویشتن خویش او نیست. هنگامی که بشر از ذهنیت خویش هویت کسب کرد، احساس کاذب ایگو نیز به وجود آمد. به هر اندازه که بر این هویت کاذب تکیه می کنی و آن را واقعیت خویش می پنداری، ایگوی تو نیز فربه تر می شود. فکرها چیزی نیستند، مگر ذره‌ای ناچیز از ظهور و تجلی هستی. هستی ست که ذات و

حقیقت تو ست، نه فکرهایی که پدیدار و ناپدید می شوند. هستی، همان آگاهی و شعور بی کرانه است که در پس همه‌ی صورت‌های پدیدارها حضور دارد. تو همین حضور آگاه و هشیار هستی. میزان همذات پنداری آدم‌ها با فکر خود، در افراد گوناگون فرق می کند. بعضی از آدم‌ها لحظه‌هایی را تجربه می کنند که در آن‌ها از «صدای درون سر» هیچ خبری نیست. آن‌ها دمی از اسارت فکر می رهند، و این رهایی به آن‌ها بهجت و انبساط خاطر می بخشد. همین لحظه‌های غنودن در

سکوت و سکون بی کرانه‌ی درون است که زندگی را در
خور زیستن می‌کند. بدون این لحظه‌های ناب و سرشار،
زندگی چیزی جز سرو صدای سرسام‌آور درون سر
نیست. در همین لحظه‌های ناب و سرشار است که گل
عشق می‌شکفت، خلاقیت می‌بالد و شفقت و بخشش رخ
می‌نمایند. بسیاری دیگر نیز مدام در اسارت ایگو یا همین
فکرها و صداها‌ی درون سرشان‌اند. آن‌ها گرفتارند. آن‌ها
با خود و با جهان خود بیگانه‌اند. آن‌ها مضطرب‌اند،
ابروهایی گره‌کرده دارند و نگاهی مات و کدر. آن‌ها در
تسخیر صداها‌ی درون سر خویش‌اند و زندگی را
نمی‌بینند. هنگامی که به تو نگاه می‌کنند، صورت‌های
ذهنی خویش را می‌بینند و تو را نمی‌بینند. هنگامی که به
تو گوش می‌دهند، صدای تو را نمی‌شنوند، بلکه
صداها‌ی درون سر خویش را می‌شنوند. آن‌ها هرگز در
زندگی حضور ندارند. آن‌ها غایبان همیشگی زندگی
خود هستند. آن‌ها یا در گذشته‌ی موهوم به سر می‌برند
و یا در آینده‌ی موهوم. در حالی که لحظه‌ی حال است
که واقعیت دارد و موهوم نیست. آن‌ها آشنای لحظه‌ی
حال نیستند. وقتی می‌بینی شان، خودشان را نمی‌بینی،

صورتکی مرده را می بینی که بر چهره زده اند و سیمای حقیقی خویش را پشت آن پنهان کرده اند. این صورتک مرده، همان هویت آن هاست، همان نقشی که بازی می کنند.

از خود بیگانگی، بیماری شایع همه ی اعصار بوده است. بعضی ها چنان از خود بیگانه اند و صورتک شان یا نقشی که بازی می کنند چنان زمخت است که حتی آدم های از خود بیگانه ی دیگر نیز متوجه ی آن می شوند. آری، آتش گاهی چنان شور می شود که صدای خود آشپز هم در می آید! از خود بیگانگی چیست؟ از خود بیگانگی آن است که تو نه با خود راحت هستی و نه با دیگران. تو می کوشی به دل آسودگی بررسی، اما همواره دلشوره داری. می کوشی به منزل بررسی، اما همواره در راه هستی. بعضی از نویسندگان عصر ما، مانند فرانکس کافکا، آلبر کامو، جیمز جویس، و تی.اس.الیوت، دغدغه شان «از خود بیگانگی انسان» بود. آن ها در نوشته های خود به این موضوع اساسی پرداختند و آن را آشکار کردند. گرچه در آثار این نویسندگان بزرگ راهکاری برای برون شد از این مُعضل ارائه نمی شود.

سهم آن‌ها بیان روشن و قابل فهم این وضعیت پیچیده‌ی بشری بوده است. آن‌ها مداوایی ارائه نکردند، آری، اما بیماری را بسیار خوب تشخیص دادند. تشخیص درست بیماری، نخستین گام بلند به سوی درمان و بهبودی است.

تولد احساس

ایگو علاوه بر بُعد فکرها، بُعدی دیگر نیز دارد و آن احساسات است. گرچه نمی‌توان بُعد احساسات ایگو را از بُعد فکرهای آن جدا کرد. البته، منظور آن نیست که همه‌ی فکرها و احساسات از ایگو سرچشمه می‌گیرند. فکرها و احساسات فقط زمانی به ایگو تبدیل می‌شوند که ما خود را با آن‌ها یکی بگیریم. زمانی که فکرها و احساسات به «من» تبدیل می‌شوند، هویتِ موهوم «من» نیز شکل می‌گیرد: ایگو.

کالبد فیزیکی تو از شعور برخوردار است. کالبد هر موجود زنده‌ای از شعور برخوردار است. شعور کالبد تو نسبت به فکرهای تو حساس است و به فکرهای تو واکنش نشان می‌دهد. هنگامی که کالبد تو به فکرهای تو پاسخ می‌دهد، احساس زاده می‌شود. بنابراین، احساس،

چیزی جز واکنش کالبد تو نسبت به فکرهای تو نیست. بدیهی ست که شعور و آگاهی کالبد تو از شعور و آگاهی کل جدا نیست. شعور و آگاهی کالبد تو، یکی از جلوه‌های بی‌شمار شعور و آگاهی کل است. همین شعور و آگاهی کل است که حیات سلول‌های بدن تو را حفظ می‌کند. همین شعور و آگاهی کل است که فعالیت‌های کالبد فیزیکی تو را سامان می‌بخشد: تبدیل اکسیژن به غذا و انرژی، تپیدن قلب و جریان یافتن خون در رگ‌ها، حفظ فعالیت سیستم ایمنی بدن در برابر میکروب‌ها و بیماری‌ها، تبدیل تحریکات حسی به پیام‌های عصبی و ارسال آن‌ها به مغز، رمزگشایی از پیام‌های عصبی در مغز و تفسیر آن‌ها به صورت‌ها و مفاهیم و سرانجام شکل دادن به چیزی به نام ادراکِ واقعیت‌های خارجی. همه‌ی این فعالیت‌های بدنی و بسیاری دیگر از فعالیت‌های بدن را همان شعور ذاتی هستی سامان می‌بخشد و اداره می‌کند. فعالیت‌های بدن تو توسط تو انجام نمی‌شوند، بلکه همان شعور ذاتی هستی ست که این کار را می‌کند. این شعور ذاتی هستی مسئول واکنش بدن تو نسبت به محیط نیز هست.

آنچه گفته شد، درباره‌ی همه‌ی گونه‌های حیاتی نیز صدق می‌کند. شعور ذاتی هستی‌ست که گیاهان را پدیدار ساخت و در چهره‌ی گل رخ نمود. گلی که گلبرگ‌هایش را باز کرد تا بر گونه‌ی گرم و روشن خورشید بوسه بزند. گلی که شباهنگام گلبرگ‌هایش را جمع می‌کند و به خواب می‌رود. همین شعور ذاتی هستی‌ست که حیات حیوانات را سامان می‌بخشد و در آن‌ها واکنش‌هایی همچون ترس، عصبانیت، و درد و لذت ایجاد می‌کند. ما این واکنش‌ها را که شکل ابتدایی همان عواطف انسانی‌اند غریزه می‌نامیم.

انسان نیز در وضعیت‌هایی خاص واکنش‌هایی دارد درست مانند واکنش‌های غریزی حیوانات. هنگام روبه‌رو شدن با خطر و یا هنگامی که حیات تهدید می‌شود، تپش‌های قلب شدت می‌گیرد، عضلات منقبض می‌شوند، تنفس تندتر می‌شود و بدین‌سان، بدن خود را مہیای روبه‌رو شدن با خطر می‌کند: ترس اولیه. هنگامی که هستی موجود زنده تهدید می‌شود، جریانی پُر قدرت از انرژی در کالبد موجود زنده جاری می‌شود و به موجود زنده قدرتی می‌بخشد که پیش از آن فاقد چنان قدرتی

زمینی نو | پنج: کالبد درد مند

بود: خشم اولیه.

شهر کتاب (nbookcity.com)

در ابتدا چنین به نظر می‌رسد که این واکنش‌های غریزی همان عواطف و احساسات‌اند. اما چنین نیست. این واکنش‌ها را نمی‌توان عواطف و احساسات نامید. تفاوت عمده‌ی واکنش‌های غریزی و احساسات این است: واکنش غریزی، پاسخ کالبد توست به یک وضعیت خارجی. عاطفه و احساس، پاسخ کالبد توست به فکری که در سر توست. عاطفه یا احساس می‌تواند پاسخی غیرمستقیم به یک وضعیت یا رویدادی واقعی باشد، اما این وضعیت یا رویداد واقعی از صافی تفسیرهای ذهنی تو گذشته است. تفسیر ذهنی تو همان خوب و بد کردن امور، دوست داشتن یا دوست نداشتن آن‌ها و تقسیم‌بندی آن امور به مال من و مال دیگری است. برای مثال، هنگامی که اتومبیل کسی را می‌دزدند، شاید کمی احساس ترحم کنی، اما هنگامی که اتومبیل تو را می‌دزدند، سخت برافروخته می‌شوی. عجیب است، یک تصور ذهنی «مال من» عواطفی متفاوت را در ما برمی‌انگیزد.

کالبد تو واجد شعوری ژرف است، اما نمی‌تواند میان یک رویداد واقعی و یک فکر تفاوت بگذارد. کالبد تو به

فکرهای تو نیز همچون رویدادها و وضعیت‌های واقعی نگاه می‌کند. کالبد تو نمی‌داند که یک فکر فقط یک فکر است. از دید کالبد تو، نگرانی و ترس تو بدین معناست: «خطری مرا تهدید می‌کند!» کالبد تو نسبت به این تهدید واکنش نشان می‌دهد. در حالی که ممکن است تو در آن لحظه در بستر خویش لم داده باشی. نگرانی و ترس تو باعث می‌شود قلب تو تندتر بتپد، عضلات منقبض شوند، نفس‌هایت به شماره بیفتند. در این لحظه، انرژی عظیمی در کالبد تو جریان می‌یابد، اما چون در بستر خویش لم داده‌ای و هیچ خطر واقعی تو را تهدید نمی‌کند، این انرژی راهی به بیرون نمی‌یابد. پاره‌ای از این انرژی دوباره به مصرف ذهن می‌رسد و ذهن تو فکرهای نگران‌کننده‌تری تولید می‌کند. باقی این انرژی نیز به سم تبدیل می‌شود و کالبد تو را مسموم و کارکرد هماهنگ آن را مختل می‌سازد.

احساسات و ایگو

ایگو، فکرهای مشاهده نشده است، صداهایی است در سر تو که وانمود می‌کند تویی. در ضمن، ایگو، احساساتی مشاهده نشده نیز هست. این احساسات، همان واکنش

کالبد تو به صداهایی ست که در سر تو ست. صداها در سر می پیچند، ایگو آن ها را به کار می گیرد، و جریان هماهنگ زندگی تو را مختل می کند. آنگاه، بدن تو به این صداها واکنش نشان می دهد. این واکنش ها، همان احساسات منفی تو هستند. این احساسات، به نوبه ی خود، انرژی منفی عظیمی را به جانب فکری تو می فرستند، همان فکری که سرچشمه ی همین احساسات بوده اند. بدین سان، دوری فاسد به وجود می آید از فکری که مشاهده شان نکرده ای و احساساتی که آزارت می دهند. قصه های غمبار شخصی نیز بازتاب همین دور فاسد است. ساختار احساسی و عاطفی ایگو در افراد گوناگون فرق می کند. ایگو در بعضی از آدم ها فربه تر است. گاهی سرعت ظهور و بروز فکرها در سر چنان سریع است که پیش از تولید صدای درون سر، کالبد تو به آن فکرها پاسخ می دهد. پاسخ کالبد تو به آن فکرها، عاطفه و احساس است. عاطفه و احساس نیز در تو، بی درنگ، واکنش هایی را برمی انگیزد. آنگاه، احساس و عاطفه، به سرعت تبدیل به اقدام و عمل می شود. این فکرها معمولاً همچون ابرهایی تیره، از

گذشته‌های تو می‌آیند، شاید از کودکی‌های تو. این
فکرها همه فرض‌هایی هستند که هنوز در ترازوی
سنجش و ارزیابی و مشاهده قرار نگرفته‌اند. این‌ها همه
فکرهایی شرطی شده‌اند. ممکن است پدر و مادر یا
خواهر و برادرانت نسبت به تو بی‌توجه بوده‌اند و تو را به
اندازه‌ی کافی از عشق خویش بهره‌مند نساخته‌اند. به
همین دلیل فرضیه‌ای در ذهن تو شکل می‌گیرد: «به
آدم‌ها نمی‌توان اعتماد کرد!» این فرضیه، به گذشته‌های
تو تکیه دارد. نمونه‌هایی دیگر از این فرض‌ها و پندارهای
نسنجیده این‌هایند:

هیچ کس قدر مرا نمی‌داند.

هیچ کس مرا دوست ندارد.

هیچ کس برای من احترام قایل نیست.

برای حفظ زندگیم ناچارم بجنگم.

هیچ وقت به اندازه‌ی کافی پول نداشته‌ام.

من عرضه‌ی نعمت و ثروت بسیار را ندارم.

من لیاقت عشق هیچ کس را ندارم.

این فرض‌ها و پندارهای نسنجیده و شرطی‌شده، در کالبد تو واکنش‌هایی را موجب می‌شوند. این واکنش‌ها همان احساسات تو هستند که به نوبه‌ی خود تصویری از تو در ذهن تو ایجاد می‌کنند؛ تصویری که تو بعدها آن را به جای واقعیت خود می‌نشانی؛ تصویری که نشانی تو می‌شود؛ تصویری که می‌توانی خود را با آن بشناسی، و می‌توانند تو را با آن بشناسند.

همین تصویر است که جریان هماهنگِ کالبد تو را آشفته می‌کند و سلامتی تو را از تو می‌ستاند. کالبد تو فشاری بسیار را تحمل می‌کند. این فشار، از بیرون نیست. این فشار، سنگینی بارِ ذهنی تو است. اکنون تصویر ذهنی تو از خویش، به ایگو تبدیل شده است و کالبد تو نمی‌تواند اوامر جنون‌آمیز آن را اجرا کند. بنابراین، کارکردِ کالبد مختل می‌شود.

احساس یا عاطفه‌ی منفی چیست؟ سَمی که کارکرد هماهنگ کالبد تو را مسموم می‌کند و تعادل و تعاون اعضای آن را به هم می‌ریزد. ترس، اضطراب، عصبیت،

نفرت، غم، کینه، و حسادت، احساساتی هستند که جریان طبیعی انرژی کالبد تو را مختل می کنند. آنگاه، قلب تو متأثر می شود، سیستم ایمنی بدن تو به هم می ریزد، دستگاه گوارشت خوب کار نمی کند، هورمون ها به اندازه ترشح نمی شوند. حتی علم پزشکی امروز نیز به رابطهی میان احساسات منفی و بیماری های جسمی پی برده است؛ گرچه علم پزشکی امروز دربارهی ایگو هنوز آن طور که باید و شاید چیزی نمی داند. احساسات تو، به کالبد تو آسیب می رساند و دامنهی این آسیب به آدم هایی کشیده می شود که با تو در ارتباط هستند. وقتی تو به آن ها آسیب می رسانی، در واقع، وجود آن ها را به احساسات منفی خود می آلابی و آن ها نیز، به نوبهی خود، این آلودگی را به کسانی منتقل می کنند که با آن ها در ارتباط هستند. بدین سان، کالبد مسموم تو، تعداد زیادی از آدم های دیگر را نیز مسموم می کند. آیا احساسات و عواطف مثبت، بر کالبد ما تأثیری مثبت می گذارند؟ آیا احساسات و عواطف مثبت سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می کنند، به بدن توانی بیشتر می بخشند و موجب التیام آلام آن می شوند؟ بدیهی ست

که احساسات و عواطف مثبت، بر بدن ما، تأثیری مثبت می‌گذارند. اما باید تفاوت قایل شویم میان احساسات و عواطف مثبتی که ایگو تولید می‌کند و احساسات و عواطف مثبتی که ریشه در ذات هستی دارند. احساسات و عواطف مثبتی که ایگو تولید می‌کند، در دل خود ضد خود را نیز دارند. بنابراین، این احساسات و عواطف می‌توانند به سرعت به ضد خود تبدیل شوند. برای مثال، آنچه ایگو آن را عشق می‌نامد، وابسته است به میل به تملک دیگران. بنابراین، چنین عشقی، ممکن است ناگهان به نفرت تبدیل شود. آنچه ایگو آن را امید می‌نامد، وابسته است به توقعِ غیرواقع بینانه از آینده. بنابراین، هنگامی که آینده می‌آید و توقعات ایگو برآورده نمی‌شود، ایگو ناامید و افسرده می‌شود. تحسین دیگران، امروز مرا شاد می‌کند، اما فردا انتقاد آن‌ها موجب اندوه و سرخوردگی من می‌شود. هیجان و خوشباشی بزمی شبانه، خماری و سردرد فردا را در پی دارد. خوب بدون بد، و بالا بدون پایین وجود ندارد.

احساسات و عواطفی که ایگو تولید می‌کند همه از هویت سرچشمه می‌گیرند، هویتی که حاصل همذات‌پنداری

ذهن با اشیاست. اشیا نیز بی ثبات اند و دستخوش دگرگونی مدام. احساساتی که ریشه در ذات هستی دارند، هرگز احساس محسوب نمی شوند. آن ها غنودنِ در ذاتِ خویش اند. آن ها حال و حالتی از بودن اند، حال و حالتِ ذاتِ هستی. در عرصه‌ی تضادهاست که احساسات و عواطف رخ می نمایند. در عرصه‌ی هستی، تضادی نیست. بنابراین، حال و حالتِ هستی، هرگز ضدی ندارد. به همین دلیل، عشق و شادمانی و آرامشی که از ذاتِ هستی می جوشد و جاری می شود، هرگز از بین نمی رود.

در کتاب «نیروی حال» از دعوای دو اردک سخن گفته‌ام. دو اردک با هم دعوا کردند و آنگاه، از هم جدا شدند. آن ها از هم جدا شدند و هر کدام بال زنان به سویی رفتند. آن ها، هنگامی که بال می زدند، خاطره‌ی این دعوا را نیز در شطّ فراموشی می ریختند. بدین سان، آن ها از این فکر آزاردهنده که ما دعوا کرده‌ایم، خلاص می شدند. گویی هرگز دعوا نکرده‌اند. اگر اردک واجد ذهنی انسانی بود، این دعوا را به یک فکر تبدیل می کرد و از آن فکر قصه‌ای می ساخت. آن قصه احتمالاً این

می شد: «اصلاً باورم نمی شود که او چنین باشد! عجب! مگر می شود؟ او فکر می کند که این رود و بر که را خریده است! او ذره ای ملاحظه ندارد. من دیگر به او اعتمادی ندارم. او با من دشمن است، می دانم. او باز مرا اذیت خواهد کرد. او هم اکنون سرگرم طرح توطئه ای دیگر است؛ می دانم. اگر بار دیگر نزدیکم شود، چنان درسی به او خواهم داد که هرگز از یادش نرود!» ذهن این قصه را مدام مرور می کند و روزها و هفته ها و ماه ها، بلکه سال ها، به این قصه می چسبد. کالبد تو می داند که این ماجرا هنوز ادامه دارد. بنابراین، متناسب با فکرهایی که در سر توست، انرژی تولید می کند. این انرژی، احساسات و عواطف توست. این احساسات و عواطف، فکرهایی بیشتر تولید می کنند، فکرهایی متناسب با خود. بدین سان، فکر و عاطفه به هم مدد می رسانند. فکرهای عاطفی این گونه به وجود می آیند، فکرهایی که رنگ عاطفی دارند. ایگو چیزی جز فکرهای عاطفی نیست. خوب است که اردک واجد ذهنی انسانی نیست. در غیر این صورت، دچار مشکل می شد. این مشکل یا مشکلات، همانی ست که بیشتر آدم ها به آن مبتلایند.

برای این افراد، هیچ وضعیتی هرگز دگرگون نمی‌شود و هیچ مصیبتی پایانی ندارد. آری، «من» و «قصه‌ی من» همچنان ادامه می‌یابد.

ما گونه‌ای موجود زنده هستیم که راه خویش را گم کرده است. اگر چشمانی برای دیدن و گوش‌هایی برای شنیدن می‌داشتیم و اگر با هنر درنگ کردن و مشاهده کردن آشنا بودیم، آنگاه هر چیزی در طبیعت، هر گیاهی، هر درختی، و هر حیوانی، درسی مهم برای آموختن به ما داشت. درسی که اردک‌ها به ما می‌دهند این است: «بال‌هایت را به هم بزن!» ترجمه‌ی این جمله این است: «قصه را فراموش کن و بازگرد به تنها جایی که زندگی در آن جریان دارد: لحظه‌ی حال.»

گذشته: باری سنگین بر شانه‌ها

ناتوانی بشر یا به تعبیری دقیق‌تر، بی‌میلی او به رها کردن گذشته‌ها، به دقت در داستان دو راهب به نام‌های تانزان و آکیدو توصیف شده است. روزی این دو راهب در جاده‌ای روستایی راه می‌سپردند. هوا به شدت ابری شد. باران گرفت. جاده گل‌آلود شد. آن‌ها زنی جوان را دیدند با جامه‌ای فاخر و زیبا. زن می‌خواست عرض جاده را طی کند، اما می‌ترسید جامه‌ی ابریشمین و پُربهایش گل‌آلود شود. تانزان بی‌درنگ زن را از زمین بلند کرد و او را روی شانه‌های خود حمل کرد و به آن طرف جاده برد. آن دو راهب باز قدم در راه گذاشتند و رفتند. هر دو سکوت کرده بودند. پس از پنج ساعت راه‌پیمایی به معبدی رسیدند که قرار بود در آن اقامت کنند. آکیدو دیگر نتوانست خود را نگه دارد. پرسید: «چرا آن زن جوان را بغل کردی و او را به آن طرف جاده بردی. مگر نمی‌دانی که ما راهبان نباید اقدام به چنین کارهایی مفسده‌انگیز کنیم؟»

تانزان پاسخ داد: «من پنج ساعت پیش آن دختر را از روی شانه‌هایم زمین گذاشتم. تو هنوز داری او را حمل می‌کنی؟!»

اکنون تصور کن کسی تمام عمر همچون آکیدو زندگی کند. زندگی بر او چگونه خواهد گذشت؟ بعضی‌ها نمی‌خواهند بار اوضاع درونی خویش را زمین بگذارند. آن‌ها اشیای بیهوده‌ی فکرها و عواطف خویش را مدام بر شانه‌های خود حمل می‌کنند. آن‌ها مدام بر حجم این اشیای بیهوده‌ی درون می‌افزایند؛ همچون کلاغ که اشیای بیهوده را در آشیانه‌اش جمع می‌کند و در آشیانه‌ای ناراحت می‌خوابد! بسیاری از آدم‌ها تابوت نعش خاطره‌های گذشته را بر دوش حمل می‌کنند. خاطره‌ها، به خودی خود، مسئله نیستند. در واقع، به واسطه‌ی خاطرهاست که ما از گذشته‌ی خود و از اشتباهات مان درس می‌گیریم. خاطره‌ها زمانی مسئله می‌شوند که بر تو چیره شوند و تو را در سیطره‌ی خود بگیرند، یعنی به پاره‌ای از احساسات تو نسبت به خویش تبدیل شوند. آنگاه، شخصیت تو که توسط گذشته شرطی شده است، به زندان تو تبدیل می‌شود. اکنون خاطره‌های تو با احساسات تو در هم می‌آمیزد و به یک قصه تبدیل می‌شود، قصه‌ای که تو گمان می‌کنی تو هستی. این قصه، یا این «من کوچک»، توهمی ست که

همچون ابرهای تیره روی حقیقت تو را، یعنی روی همان حضور لامکان و لازمان را، می پوشاند. قصه‌ی تو نه تنها شامل خاطره‌های تو می شود، بلکه شامل خاطره‌های عاطفی تو نیز می شود. خاطره‌های عاطفی تو همان احساساتی هستند که به طور مرتب توسط ایگوی تو نشخوار می شوند. درست مانند راهبی که رنجش خاطر خود را پنج ساعت متوالی نشخوار کرد و آن را همچون باری سنگین به دوش کشید. بسیاری از آدم‌ها بارهای سنگین عاطفی خود را سال‌های سال به دوش می کشند و از سنگینی این همه بار رنج می برند. آن‌ها گرفتار احساس مظلومیت، ناخرسندی، پشیمانی، افسوس، کینه، دشمنی و احساس گناه‌اند. فکرهای عاطفی آن‌ها خودِ آن‌ها شده است. یعنی آن‌ها عینِ فکرهای عاطفی‌شان شده‌اند. به همین دلیل است که آن‌ها به احساسات و عواطف کهنه‌ی خود می چسبند، زیرا این احساسات و عواطف هویت آن‌ها را تقویت می کند.

از آن جا که بشر دوست دارد مدام خاطره‌های گذشته‌ی خود را مرور کند، بنابراین، می توان گفت که تقریباً

همه‌ی آدم‌ها در حوزه‌ی انرژی خود دردهای عاطفی
کهنه‌ی خود را نیز حمل می‌کنند. من این دردهای
عاطفی کهنه را کالبد دردمند می‌نامم.
با وجود این، ما می‌توانیم این کالبد دردمند را پشت سر
بگذاریم. ما می‌توانیم از عادت انباشتن و تثبیت عواطف
کهنه‌ی خود دست برداریم. ما می‌توانیم همچون
اردک‌ها بال بزنیم و فراموش کنیم. ما می‌توانیم با
گذشته‌ی خود نجنگیم. مهم نیست که این گذشته
دیروز بوده است یا سی سال پیش. ما می‌توانیم یاد
بگیریم که رویدادها و وضعیت‌های گذشته را در ذهن
خود زنده نگه نداریم. ما می‌توانیم توجه‌ی خود را از
گذشته‌هایی که گذشته‌اند برگیریم و به لحظه‌ی حال،
لحظه‌ی واقعی زندگی خود بدوزیم. لحظه‌ی حال،
ساحت بی‌زمانی و بی‌مکانی است. در ساحت لحظه‌ی
حال، تو دیگر از فکرها و احساسات خویش هویت
نمی‌گیری، بلکه حقیقتی هستی که در ساحت بی‌زمانی
و بی‌مکانی صرفاً «حضور» دارد.
هیچ کدام از حوادثِ مربوط به گذشته نمی‌تواند مانع
حضور تو در لحظه‌ی حال شود. اگر گذشته نتواند مانع

حضور تو در لحظه‌ی حال شود، دیگر کدام نیروست که بتواند در برابر حضور تو در لحظه‌ی حال مانع ایجاد کند؟

فرد و جمع

هنگامی که احساسی منفی در ما برانگیخته می‌شود، اگر آن را نینیم، این احساس، از خود ردّی دردناک به جا می‌گذارد. کودکان نیز با احساسات منفی روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها به دشواری می‌توانند با چنین احساساتی کنار بیایند. بنابراین، می‌کوشند این احساسات را نادیده بگیرند و یا آن‌ها را احساس نکنند. اگر راهنمایی هشیار در کنار بچه‌ها نباشد تا به آن‌ها بیاموزد چگونه از پس احساسات منفی خود برآیند، تنها چاره برای کودکان این است که آن احساسات را حس نکنند. شوربختانه، این مکانیسم دفاعی کودکان، کودک را تا بزرگسالی همراهی می‌کند. این احساسات در کودک می‌ماند و در بزرگسالی او، خود را به شکل اضطراب، عصبیت، ترس، خشونت، حالت‌های روانی و حتی بیماری جسمی نشان می‌دهد.

این احساسات، حتی در روابط صمیمانه نیز بروز می‌کنند

و آن روابط را مختل می سازند. بسیاری از روانکاوان با بیمارانی روبه رو شده اند که اظهار داشته اند کودک کی شان بسیار شاد سپری شده است، اما بعدها خلاف این ثابت شده است. ظاهراً مرور دوره ی کودک کی نمی تواند بدون درد باشد. حتی اگر پدر و مادر تو به روشنی رسیده باشند، باز ممکن است دوره ی کودک کی تو در ناآگاهی و تاریکی توهم سپری شده باشد.

بقایای دردهای به جا مانده از احساسات منفی گذشته،
که با آن‌ها روبه‌رو نشده‌ای و یا آن‌ها را کاملاً نپذیرفته‌ای،
به هم می‌پیوندند و میدانی از انرژی منفی را شکل
می‌دهند. این میدان انرژی منفی، تمام سلول‌های بدن
تو را فرا می‌گیرد. این‌ها فقط دردهای دوران کودکی
نیستند، بلکه دردهایی نیز هستند که بعدها در بزرگسالی
دچارشان شده‌ای. بیشتر این دردها را ایگوی تو زاده و
تغذیه کرده است. هنگامی که زندگی تو بر بنیاد تصویری
خیالی بنا می‌شود که از خود در ذهن خویش ساخته‌ای،
آنگاه دردمندی چیزی ست که از تو دست نمی‌کشد.
میدان انرژی منفی حاصل از عواطف و احساسات
کهنه‌ی هنوز پابرجا، همان کالبد دردمند است. ماهیت
کالبد دردمند، فقط فردی نیست. کالبد دردمند، از
رنج‌های اجتماعی و تاریخی نیز تغذیه می‌کند؛ رنج‌هایی
که نتیجه‌ی جنگ‌ها، غارت، تجاوز، شکنجه و گونه‌های
دیگر خشونت جمعی ست. بشریت هنوز از این فجایع
رنج می‌برد. هنگام تماشای اخبار تلویزیون، می‌توانی
گوشه‌هایی از این آلام را مشاهده کنی. کالبد دردمند
جمعی، در خاطره‌ی جمعی ما ذخیره شده است، شاید

جایی در دی. ان. ای. ما.

هر نوزادی که به دنیا می‌آید، به تدریج، این کالبد درد مند جمعی را به او القا می‌کنند. در بعضی از نوزادان، این کالبد درد مند جمعی، فربه‌تر است. بعضی از بچه‌ها در بیشتر لحظه‌های زندگی‌شان شادند، اما بعضی دیگر بسیار ناشادند و کالبد درد مند جمعی خود را روی شانه‌های نحیف خود حمل می‌کنند. این جنازه بسیار سنگین است. بعضی از بچه‌ها گریه می‌کنند، زیرا توجهی لازم را از اطرافیان خویش نمی‌بینند. اما بعضی دیگر از بچه‌ها بی‌دلیل گریه می‌کنند. آن‌ها گویی می‌خواهند همه‌ی اطرافیان خود را ناراحت کنند. سهم آن‌ها از کالبد درد مند جمعی بیشتر از دیگران بوده است. بعضی از بچه‌ها عواطف منفی پدر و مادر خود را می‌گیرند و این امر آن‌ها را به درد مبتلا می‌کند. آن‌ها از کالبد‌های درد مند پدر و مادر خود انرژی منفی را جذب می‌کنند و با همین انرژی رشد می‌کنند. با رشد جسم کودک، کالبد درد مند او هم بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. کالبد درد مند نحیف یک کودک نشانه‌ی آن نیست که این کودک به لحاظ معنوی رشد یافته‌تر از کودکی

خواهد شد که کالبد دردمند فربه‌تری دارد. در واقع، اغلب بر عکس می‌شود. آن‌هایی که در کودکی کالبد دردمند فربه‌تری دارند، در بزرگسالی احتمال بیداری‌شان بیشتر است. البته، بعضی از آن‌ها در دام کالبد دردمند کودکی خود باقی می‌مانند. بعضی دیگر، توان ادامه‌ی زندگی شوربختانه‌ی خود را ندارند، بنابراین انگیزه‌ای پیدا می‌کنند تا بیدار شوند.

کالبد دردمند، خود را بازسازی می‌کند

کالبد دردمند، چیزی‌ست از جنس احساس. کالبد دردمند، شکلی از انرژی‌ست که استقلال‌ی نسبی دارد. این انرژی در بیشتر آدم‌ها وجود دارد. این کالبد دردمند عاطفی، واجد آگاهی‌ست. بنابراین، کالبد دردمند عاطفی نیز همچون همه‌ی موجودات زنده، بقای خود را طالب است. کالبد دردمند عاطفی، برای بقا، نیازمند غذاست. غذای کالبد دردمند عاطفی باید با هاضمه‌اش تناسب داشته باشد. بنابراین، چون کالبد دردمند عاطفی از جنس انرژی‌ست، پس غذایش هم باید از جنس انرژی باشد. هر تجربه‌ی احساسی دردناک می‌تواند غذایی باشد برای کالبد دردمند عاطفی. به همین دلیل است

که فکرهای منفی و قصه‌های غمبار، برای کالبد دردمند عاطفی خوراکی مناسب محسوب می‌شوند. کالبد دردمند عاطفی به احساس اندوه و بدبختی معتاد است. هنگامی که برای نخستین بار احساس می‌کنی که چیزی در درون تو هست که نیازمند احساسات منفی و غم و بدبختی است، شاید تعجب کنی. تشخیص این کالبد دردمند در دیگران راحت‌تر است تا در خود. برای یافتن آن در خود باید کمی هشیارتر باشی. هنگامی که به احساس اندوه و احساس بدبختی مبتلا می‌شوی، دیگر نمی‌خواهی از این احساسات جدا شوی، بلکه می‌کوشی تا دیگران را نیز به چنین احساساتی آلوده کنی تا از واکنش‌های منفی آن‌ها تغذیه کنی. به این حالت، نفسانیت یا ایگوتیزم می‌گویند.

کالبد دردمند، در بیشتر آدم‌ها، دو دوره‌ی پنهان و آشکار دارد. هنگامی که کالبد دردمند در حالت پنهان است، تو متوجه نیستی که چیزی شبیه یک ابر تیره‌ی سنگین و یا یک آتشفشان در درون خود داری. مدت نهفتگی کالبد دردمند در افراد گوناگون فرق می‌کند. گاه چند روز طول می‌کشد تا خود را آشکار کند، گاه چند هفته، و

گاهی چند ماه. در مواردی هم چند سال طول می کشد تا رویدادی بتواند این کالبد دردمند را فعال کند.

کالبد دردمند از فکر تغذیه می کند

هنگامی که کالبد دردمند گرسنه می شود و می خواهد تجدید قوا کند، بیدار می شود. ممکن است رویدادی آن را بیدار کند. هر رویدادی، هر چند ناچیز، می تواند به مثابه‌ی چاشنی انفجاری کالبد دردمند عمل کند. برای مثال، حرفی که کسی می زند و تو ناراحت می شوی و یا فکری که از سر تو می گذرد و تو فوران می کنی. اگر در این زمان تنها باشی و کسی با تو نباشد، کالبد دردمند عاطفی از فکر تو تغذیه می کند. در این هنگام، ناگهان فکرها‌ی تو همه منفی می شوند. ممکن است خودت ندانی که پیش از هجوم این فکرها‌ی منفی به سر تو، موجی از احساسات منفی از درونت گذشته‌اند؛ احساساتی مانند عصبانیت، کینه، غبطه، حسادت، و آزرده‌گی. فکرها از جنس انرژی‌اند. اکنون کالبد دردمند تو از این انرژی تغذیه می کند. البته، کالبد دردمند عاطفی نمی تواند هر غذایی را بخورد. حتماً می دانی احساسی که فکری مثبت برمی انگیزد با احساسی که فکری منفی

برمی‌انگیزد تفاوت دارد. یک فکر مثبت هم از جنس انرژی‌ست، اما دارای ارتعاشی نیست که با ارتعاش کالبد دردمند عاطفی همخوان باشد. بنابراین، کالبد دردمند عاطفی نمی‌تواند فکر مثبت را هضم کند. کالبد دردمند عاطفی فقط از فکرهای منفی تغذیه می‌کند. زیرا این فکرها با حوزه‌ی انرژی کالبد دردمند عاطفی همسویند. همه‌ی چیزها از جنس انرژی‌اند و مدام در جنبش‌اند. یک صندلی و یا کتابی که اینک در دستان توست، جامد و بی‌حرکت به نظر می‌رسند، زیرا حواس تو بسامد ارتعاشی آن‌ها را این‌گونه دریافت می‌کند. به عبارت دیگر، جنبش دایمی مولکول‌ها، اتم‌ها، الکترون‌ها و ذرات بنیادی اتم‌ها همه با هم چیزهایی را می‌سازند که تو اکنون آن‌ها را به صورت صندلی و کتاب و درخت و بدن ادراک می‌کنی. ادراکات تو گزارشات حواس تو از واقعیت‌اند، اما خود واقعیت نیستند. آنچه را که تو به صورت شیء ادراک می‌کنی چیزی جز انرژی نیست. اشیا فرکانسی مشخص دارند. فکرها هم از جنس انرژی هستند. انرژی فکرها فرکانسی دارد بیشتر از فرکانس اشیا. به همین دلیل است که

فکرها را نمی شود دید و یا لمس کرد. فکرها طیف
مغناطیسی مشخصی دارند: فکرهای منفی در
پایین ترین سطح و فکرهای مثبت در بالاترین سطح قرار
دارند. فرکانس ارتعاشات کالبد دردمند عاطفی با
فکرهای منفی تشدید می شود. بنابراین، فقط فکرهای
منفی می توانند کالبد دردمند عاطفی را تغذیه کنند.
فکرها موجب احساسات می شوند. احساسات کالبد
دردمند عاطفی به سرعت زمام فکر تو را در دست
می گیرند. به محض آن که کالبد دردمند بر ذهن تو
مسلط شد، فکرهای تو همه منفی می شوند. آنگاه صدای
درون سر تو قصه های پُر غصه نقل می کند؛ قصه هایی پر
از اضطراب و درد درباره ی تو و دیگران. قصه هایی
درباره ی گذشته ها و آینده ها. صدای درون سر مدام
سرزنش می کند، متهم می کند، شکایت می کند. آنگاه، تو
با آنچه صدای درون سرت می گوید یکی می شوی و
حرف های آن را باور می کنی. این گونه است که به غم و
بدبختی و اندوه معتاد می شوی.

مشکل این نیست که نمی‌توانی فکرهای منفی خود را خنثی کنی. مشکل این است که نمی‌خواهی این کار را بکنی. زیرا کالبد دردمند عاطفی ست که به جای تو زندگی می‌کند و تظاهر می‌کند که خود توست. درد، کالبد دردمند عاطفی را کیفور می‌کند. کالبد دردمند، همه‌ی فکرهای منفی را با ولع می‌بلعد. در واقع، صدای عادی درون سر تو حالا به صدای کالبد دردمند عاطفی تبدیل شده است. این کالبد بر حدیث نفس تو چیره است؛ یعنی حرف‌هایی که تو با خود می‌زنی همه تحت نظارت و اِشراف کالبد دردمند عاطفی تو زده می‌شوند. اکنون دوری فاسد و باطل میان فکرهای تو و کالبد دردمند تو شکل گرفته است. تو در این دایره سرگردانی. هر فکر منفی به کالبد دردمند تو غذا می‌رساند و کالبد دردمند تو نیز فکرهای منفی تازه تولید می‌کند. گاهی کالبد دردمند عاطفی، پس از آن که خوب خورد، به حالت نهفتگی خود بازمی‌گردد. او اکنون جسم تو را فرسوده و مستعد انواع بیماری‌ها ساخته است. اگر گمان می‌کنی کالبد دردمند عاطفی، انگلی ست بی‌مخ، گمان تو درست است. کالبد دردمند عاطفی چیزی جز یک

طَفیلی بی کله نیست!

تغذیه‌ی کالبد دردمند از قصه‌های پُرغصه

هنگامی که در کنار همسریا اعضای دیگر خانواده‌ی خود هستی، کالبد دردمند تو می‌کوشد آن‌ها را علیه خود بشوراند تا بتواند از قصه‌هایی کشار تغذیه کند که پیامد برانگیختگی آنان است. کالبد دردمند شیفته‌ی روابط صمیمانه‌ی خانوادگی نیست، زیرا از این روابط پُرتنش است که بهترین خوراک‌ها را برای تغذیه‌ی خویش فراهم می‌کند.

خویش‌داری در برابر کالبد دردمند کسی که می‌کوشد تو را تحریک کند بسیار دشوار است. کالبد دردمند او به طور غریزی نقاط ضعف تو را تشخیص می‌دهد و بر آن‌ها انگشت می‌گذارد. اگر برای بار اول نتواند تو را تحریک کند، دوباره و چندباره دست به کار می‌شود. کالبد دردمند او دست‌بردار نخواهد بود. احساس خام به دنبال احساسات دیگران می‌گردد. کالبد دردمند کسی می‌خواهد کالبد دردمند تو را بیدار کند. بدین‌سان، دو کالبد دردمند می‌توانند به یکدیگر مدد برسانند. بسیاری از آدم‌ها با هم صمیمی بوده‌اند، اما بعدها کالبد

دردمندان آن‌ها را از هم فراری داده و یا حتی روبه‌روی هم قرار داده است. برای یک کودک بسیار دشوار است که شاهد تقابل خصمانه‌ی همیشگی کالبد دردمند پدر و مادر خود باشد. بسیاری از کودکان در چنین وضعیتی به سر می‌برند. این وضعیت، کابوس بچه‌هاست. کالبد دردمند در چنین وضعیتی ست که از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد. پس از ظهور و بروز کالبد دردمند، و به اصطلاح تخلیه‌ی آن، کالبد دردمند به مرخصی می‌رود و تا زمانی که ایگو صلاح بداند، در مرخصی می‌ماند. در زمان مرخصی کالبد دردمند، آتش بسی نسبی برقرار است. مصرف بیش از اندازه‌ی مشروبات الکلی نیز کالبد دردمند عاطفی را فعال می‌سازد، به ویژه در مردان. هنگام مستی، کالبد دردمند بر آدمی چیره می‌شود و شخصیت فرد دگرگون می‌شود. کالبد دردمند آدم مست لایعقل از خشونت نیرو می‌گیرد. این خشونت اغلب متوجه‌ی همسر و فرزندان می‌شود. هنگامی که فرد از بی‌خبری ناشی از باده‌نوشی بیرون می‌آید از رفتار خود شرمنده است و قول می‌دهد دیگر هرگز چنین رفتاری را مرتکب نشود. او راست می‌گوید! کسی که این

حرف را می‌زند و چنین قولی می‌دهد همان کسی نیست که دست به خشونت زده بود. بنابراین، می‌توانی مطمئن باشی که او بارها و بارهای دیگر نیز چنین اعمال و رفتاری را مرتکب خواهد شد. البته، اگر این فرد بتواند حضور در لحظه‌ی حال را تجربه کند، اگر کالبد دردمند خویش را مشاهده کند، آنگاه می‌تواند از همذات‌پنداری با وهم خویش دست بردارد و هویت کاذب خود را کنار بگذارد. از چنین آدم‌دانایی دیگر خشونت و پرخاش و سرزنش مشاهده نخواهد شد.

دانایی و خشونت و پرخاش با هم جمع نمی‌شوند. آدم‌های نادان و اسیران نفسانیت‌اند که می‌توانند سیلی بزنند، مشتش و لگد پرتاب کنند و فحش بدهند. آدم‌های نادان کود زندگی می‌شوند. آدم‌های دانا همچون گل می‌شکفند. بسیاری از کالبد‌های دردمند عاطفی دوست دارند هم رنج ببرند و هم رنج بدهند. اما در بعضی از آن‌ها یکی از این دو حالت غالب است. آن‌ها یا در مقام قربانی دیگران‌اند و یا در مقام کسی که دیگران را قربانی می‌کند. در هر دوی این حالت‌ها، توسل به خشونت دیده می‌شود. ایگو از خشونت تغذیه می‌کند. خشونت،

گاهی عاطفی ست و گاهی فیزیکی. گاهی کالبد‌های
دردمند عاطفی مکمل هم می‌شوند. در این مواقع،
طرفین رابطه گمان می‌کنند که عاشق هم شده‌اند.
گاهی در همان دیدار نخست، یکی از طرفین در نقش
قربانی جا می‌افتد و دیگری در نقش کسی که قربانی
می‌کند. بسیاری گمان می‌کنند که عقدشان در
آسمان‌ها بسته شده است، در حالی که آن‌ها را در دوزخ
به عقد و ازدواج یکدیگر درآورده‌اند!
گربه‌ها، حتی هنگامی که در خواب‌اند، نسبت به آنچه
پیرامون‌شان اتفاق می‌افتد بسیار هشیارند. گربه‌ها در
خواب نیز گوش‌های خود را همچون راداری حساس به
طرف آهسته‌ترین نجواها و صداها می‌چرخانند. آن‌ها
حتی چشمان خود را نیز کمی باز می‌کنند تا ببینند چه
رویدادی در حال رخ دادن است.
کالبد دردمند نهفته یا خفته نیز همچون گربه است.
کالبد دردمند در سطحی از ضمیر ما هشیار و بیدار است
تا اگر انگیزه و بهانه‌ای، هر چند کوچک، پیدا شد
بی‌درنگ وارد عمل شود.
در روابط نزدیک و صمیمانه، کالبد دردمند چنان زیرکانه

خود را پنهان می کند که تا پس از امضای عقدنامه خود را آفتابی نمی کند. به محض آن که عقدنامه امضا شد و خیال کالبد دردمند راحت شد، خود را آشکار می کند. پس از امضای عقدنامه و آغاز زندگی زناشویی ست که متوجه می شوی فقط با همسرت ازدواج نکرده ای، بلکه با کالبد دردمند عاطفی او هم ازدواج کرده ای. او نیز با کالبد دردمند عاطفی تو ازدواج کرده است. به همین دلیل است که درست چند ماه پس از ازدواج و آغاز زندگی مشترک، متوجهی دگرگونی شخصیت همسرت می شوی. این جاست که شوکه می شوی. نمی توانی باور کنی که او به خاطر موضوعاتی پیش پا افتاده و جزئی اینچنین داد و هوار کند، سرزنش کند، تحقیر کند، متهم کند و دست به خشونت بزند. او گاهی در سکوتی آزاردهنده غرق می شود. از او می پرسی: «چه شده؟» می گوید: «هیچی!» اما انرژی منفی عظیمی از او احساس می شود که فریاد می کشد: «خیلی چیزها شده است که تو نمی فهمی!» هنگامی که به چشم هایش نگاه می کنی، متوجه می شوی که در آن ها دیگر فروغی نیست، همان فروغی که آن روزها، با کنار رفتن ابرهای

ایگوش، بر تو می تایید. او دیگر آن موجود
دوست داشتنی نیست، با تو غریبه است، در چشم هایش
بیزاری لانه کرده است، خشن است، تلخ است،
عصبانی ست. هنگامی که با تو حرف می زند، صدای او را
نمی شنوی، بلکه صدای کالبد درد مند اوست که به
گوش می رسد. حرف های او همه تفسیرهای کالبد
درد مند او از واقعیت است. از خود واقعیت در حرف های
او نشانی نیست. واقعیت را ترس های او، دشمنی او،
عصبانیت او، و تمنای درد و رنج و اندوه کالبد درد مند
عاطفی او تحریف کرده اند. در این هنگام، ممکن است با
خود بگویی: «آه! من این آدم را خوب نشناختم و با او
ازدواج کردم! من اشتباه کردم. کاش این کار را نکرده
بودم! این اویی نیست که من روزی دوست اش
می داشتم.» بدیهی ست که این چهره ی واقعی همسر تو
نیست، بلکه کالبد درد مندی ست که او را اسیر خود
ساخته است. پیدا کردن همسری که کالبد درد مند
عاطفی نداشته باشد بسیار دشوار است، اما بهتر است
همسری اختیار کنی که کالبد درد مند عاطفی او بسیار
فره نباشد.

زمینی نو | پنج: کالبد درد مند

کالدهای دردمند فربه

شهر کتاب (nbookcity.com)

کالبد دردمند بعضی از افراد بسیار فربه است، بنابراین، هرگز به خواب نمی‌رود. آن‌ها هنگامی که می‌خندند، از پس خنده‌شان عصیت پیدا است. لازم نیست روانشناس باشی تا عصیت آن‌ها را تشخیص بدهی. عصیت آن‌ها، در پس خنده‌شان پنهان شده است و منتظر فرصتی است تا پرده‌ی خنده را کنار بزند و خود را نشان بدهد. عصیت آن‌ها منتظر کسی است که به او توهین کند یا از او انتقاد کند. کالبد دردمند عاطفی آن‌ها هرگز سیر نمی‌شود. نیاز ایگوی آن‌ها به دشمن همواره پابرجاست. آن‌ها روی مسایل بی‌اهمیت انگشت می‌گذارند و از کاه کوه می‌سازند تا دیگران را به واکنش وادارند. هنگامی که دیگران واکنش نشان می‌دهند، وارد قصه‌ی آن‌ها می‌شوند. بعضی‌ها ندانسته به دام کالبد دردمند دیگران می‌افتند و وارد دعوایی کشدار و ملال‌آور می‌شوند. یک رویداد، یک رویداد است، اما واکنش ما به آن رویداد، چیزی دیگر است. کالبد دردمند عاطفی متوجه‌ی این تفاوت نیست. کالبد دردمند عاطفی از واکنش‌ها به رویدادها رنج می‌برد و رنج خود را معلول رویدادهای خارجی تلقی می‌کند. به نظر کسانی که به کالبد

دردمند عاطفی گرفتارند، عامل بدبختی همواره در بیرون از آن‌هاست؛ در اشیا، در آدم‌ها، در وضعیت‌ها، در شرایط محیطی و اجتماعی و تاریخی، در سرنوشت. آن‌ها حتی از این نکته بی‌خبرند که دارند رنج می‌برند و بسیار ناشادند. آن‌ها حتی از هستی خویش نیز بی‌خبرند و متوجه‌ی بودنِ خود نیستند.

گاهی افرادی با ایگویی فربه وارد فعالیت‌های مبارزاتی می‌شوند و رهبری گروهی را نیز به عهده می‌گیرند. این افراد، حتی اگر آرمانی نیکو نیز داشته باشند، باز دشمن‌تراشند و دوست دارند دیگران را بر علیه خود بشورانند. انرژی منفی کالبد دردمند این‌ها خصومت می‌آفریند و از این خصومت نیز تغذیه می‌کند.

کالبد دردمند، تفریحات سالم و رسانه‌ها

اگر از سیاره‌ای دیگر به زمین آمده بودی، تعجب می‌کردی از این که ساکنان زمین پول می‌دهند تا شاهد گشت و کشتار آدم‌ها به دست یکدیگر باشند. چرا فیلم‌های پُر از خون و خشونت این همه تماشاگر دارد؟ صنعتی بزرگ به وجود آمده است که کار آن تولید خوراک برای ایگوی آدم‌هاست. بدیهی‌ست عده‌ای این

فیلم‌ها را تماشا می‌کنند، زیرا دوست دارند ناراحت شوند. این چیست در درون آدم‌ها که خشونت را تقدیس می‌کند و آن را می‌خواهد؟

بی‌تردید، این چیز همان کالبد درد مند عاطفی‌ست. بخش عمده‌ی صنعت تفریح و سرگرمی، مشغول تولید همین فیلم‌های مبتذل است؛ چه به صورت بازی‌های تلویزیونی و چه به صورت فیلم‌های سینمایی. کالبد‌های درد منداند که سناریوی این فیلم‌ها را می‌نویسند و آن‌ها را تولید می‌کنند. کالبد‌های درد مند ناآگاه نیز به طرف سینماها هجوم می‌برند و به تماشای این فیلم‌ها می‌نشینند.

آیا به تصویر کشیدن خشونت بر پرده‌ی سینماها یا صفحه‌ی تلویزیون اشتباه است؟ آیا تمامی این خشونت‌ها به مصرف کالبد درد مند عاطفی می‌رسد؟ در عصر ما، که عصر تکامل بشر است، خشونت فراگیر شده و رو به افزایش است. اگر فیلمی بتواند نشان دهد که خشونت چه بلایی بر سر خود آدم‌خشن و نیز بر سر قربانی خشونت می‌آورد، فلیم خوبی محسوب می‌شود. بدیهی‌ست که چنین فیلمی می‌تواند در بیداری انسان از

خواب نادانی نقشی اساسی ایفا کند. چنین فیلم‌هایی آینه‌ای می‌شوند تا آدم‌ها جنون خویش را در آن ببینند. آنچه در آدم دیوانه دیوانگی را تشخیص می‌دهد، دیگر دیوانه نیست، بلکه پایان دیوانگی و آغاز دانایی و بصیرتی معنوی است.

بعضی از بهترین فیلم‌های ضد جنگ و ضد خشونت فیلم‌هایی هستند که به جای تقدیس جنگ و خشونت، واقعیت جنگ و خشونت را نشان می‌دهند. کالبد درد مند عاطفی فقط می‌تواند از فیلم‌هایی تغذیه کند که در آن‌ها خشونت و جنگ تقدیس شده و به عنوان اعمالی حماسی و قهرمانی به نمایش گذاشته می‌شود. بیشتر نشریه‌های پرفروش، در واقع فروشنده‌ی عواطف و احساسات منفی‌اند، یعنی فروشنده‌ی غذا برای کالبد درد مند عاطفی. روزنامه‌های انگلیسی پرفروش‌ترین خوراک‌های ایگو را دربردارند. آن‌ها خبر نمی‌فروشند، هوی می‌فروشند. هوی برای ایگو غذاست.

رسانه‌ها برای جا انداختن و حفظ خود ظاهراً چاره‌ای ندارند جز آنکه خبرهای منفی بپراکنند. آن‌ها با همین خبرپراکنی‌های منفی‌ست که ایگوی خوانندگان‌شان را

فربه‌تر و بدین‌سان، خود را حفظ می‌کنند. هرچه خبرهای تلویزیون منفی‌تر باشد، مجری آن خبر را پُر هیجان‌تر اعلام می‌کند. هیجانات منفی از طریق همین رسانه‌ها شیوع می‌یابد. کالبد‌های دردمند عاطفی شیفته و خریدار پرو پا قرصِ این برنامه‌ها هستند.

کالبد دردمند جمعی زنان

کالبد دردمند جمعی ابعاد گوناگونی دارد. همه‌ی قبایل، ملت‌ها و نژادها کالبد دردمند جمعی خود را دارند. کالبد دردمند جمعی بعضی‌ها فربه‌تر از دیگری است. البته، همه‌ی اعضای یک قبیله یا یک ملت یا یک نژاد به میزانی متفاوت در کالبد دردمند جمعی‌شان سهیم‌اند. تقریباً تمامی زنان از کالبد دردمند جمعی زنان سهیمی دارند. این کالبد معمولاً در دوران قاعدگی فعال می‌شود. در این زمان زن‌ها از احساسات منفی سرشار می‌شوند. سرکوب و تحقیر زنان، به‌ویژه در دوهزار سال گذشته، سبب شده است تا ایگو بر روان بشری سلطه پیدا کند. زن‌ها هم ایگو دارند، اما ایگو در مردان راحت‌تر فربه می‌شود. ساحت فکر و احساس مردانه مرتع سرسبزتری برای چرای ایگوست. زن‌ها کم‌تر از مردها به هویتی ذهنی از خود تکیه می‌کنند. زن‌ها بیشتر از مردها با شعور باطنی خویش در تماس‌اند. یعنی زن‌ها شهودی‌تر از مردها هستند. ساختار زن‌ها منعطف‌تر از ساختار مردهاست. زن‌ها نسبت به زندگی حساسیت بیشتری دارند و به روی زندگی گشوده‌ترند. زن‌ها با طبیعت هماهنگ‌ترند. اگر توازن میان انرژی زنانه و مردانه در

آدمی به هم نریخته بود، رشد نفسانیت یا ایگو بسیار کند می شد، از تعداد جنگ ها کاسته می شد و ما اینچنین از خود بیگانه نمی شدیم.

طی یک دوره ی سیصدساله، دادگاه تفتیش عقاید کلیسای کاتولیک رم حدود پنج میلیون زن را به جرم ارتکاب به سحر و نیز به جرم خروج از دین، وحشیانه شکنجه کرد و سپس کشت. آن روزها، اگر زنی به حیوانات علاقه نشان می داد، تنها در دشت ها تفرج می کرد، و یا به جمع آوری گیاهان جنگلی می پرداخت، بی درنگ متهم می شد که ساحره است. آنگاه او را می گرفتند و شکنجه می کردند و می کشتند. هنگامی که زن بودن جرم محسوب می شد، این جرم پنهان شد و بشریکی از ابعاد دوگانه ی وجودی خویش را انکار کرد. آری، از هنگامی که زن سرکوب و تحقیر شد، مرد نیز نیمی از وجود خود را از دست داد. ادیان دیگر، از جمله یهودیت و بودیسم نیز زن را تحقیر کردند و زن بودن را جرم و گناه تلقی کردند.

زن جزو مایملک مرد تلقی شد و جایگاهش به سطح ماشین جوجه کشی تنزل پیدا کرد. آنگاه، مردانی که

ساحت زنانه‌ی خویش را انکار می‌کردند حکومت‌ها را به دست گرفتند و فرمان راندند. بدین‌سان، جهان تعادل خود را از دست داد. دنیای بی‌تعادل، دنیای دیوانه‌ی دیوانه بود. در این دنیای دیوانه‌ی دیوانه بود که جنون و جنگ و خشونت زاده شد. چه کسی ترس از جنس مؤنث را ایجاد کرده بود؟ چه کسی این پارانویای مزمن را ایجاد کرده بود؟ بدیهی‌ست که مردان چنین ترس بیمارگونه‌ای را ایجاد کرده بودند. البته، تمدن‌های باستانی پیش از مسیحیت، مانند سومری‌ها، مصری‌ها، سلتی‌ها به زنان بسیار احترام می‌گذاشتند و هرگز از جنس مؤنث هراسی نداشتند. چه عاملی باعث شد که ناگهان مردان از زنان بترسند و احساس کنند از طرف زنان و زنانگی تهدید می‌شوند؟ این عامل چیزی نبود مگر ایگو یا نفسانیت مردان. ایگو می‌دانست که تنها در هیئت مردانه می‌تواند بر سیاره‌ی زمین حکم‌فرمایی کند.

بنابراین، باید قدرت زنانه از بین می‌رفت. ایگو نمی‌توانست خود را به راحتی در زن‌ها مستقر سازد. برای استقرار ایگو، ساحت مردانه مناسب‌تر بود. ما اکنون

در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن سرکوب زنان نهادینه شده است. سرکوب و تحقیر زنان، زخمی عاطفی بر کالبد عاطفی آن‌ها ایجاد کرده است. این زخم، کالبد زنان را دردمند کرده است. این زخم، بخشی از کالبد دردمند عاطفی زنان شده است. البته، علاوه بر این زخم، باید درد هزاران ساله‌ی زایمان، تجاوز، بردگی و شکنجه را نیز یادآور شویم. این دردها به تدریج روی هم تلنبار شده‌اند و کالبد دردمند جمعی زنان را شکل داده‌اند. اما اکنون همه چیز در حال دگرگونی است. این دگرگونی، فزاینده است، و هر روز سرعتی بیشتر می‌یابد. بسیاری از آدم‌ها از خواب غفلت بیدار شده‌اند. ایگو یا نفس به تدریج سلطه‌ی تمام عیار خود بر ذهن آدمی را از دست می‌دهد. از آن جا که ایگو هرگز نتوانسته است در زن‌ها ریشه‌ای عمیق بدواند، شتاب بیداری زنان بیشتر است.

کالدهای دردمند ملی و نژادی

بی‌تردید کشورهایی که با خشونت‌های اجتماعی بیشتر مواجه‌اند، کالبد دردمند عاطفی فربه‌تر و سنگین‌تری دارند. به همین دلیل ملت‌هایی که تاریخی طولانی‌تر

دارند و با حوادث تلخ بیشتری روبه‌رو بوده‌اند کالبد‌های
دردمندتری دارند. کشورهایی جوان مانند کانادا، استرالیا
و یا کشورهایی مانند سوییس که از جنون و خشونت
همسایه‌های خود در امان بوده‌اند، کالبد دردمند
سبک‌تری دارند. البته، در این کشورها نیز تک‌تک افراد
دارای کالبد عاطفی دردمند هستند.

مهم نیست که چه میزان از کالبد دردمند عاطفی تو به
ملت یا نژاد تو مربوط می‌شود و چه میزان به تو. در هر
حال، فقط زمانی می‌توانی از این کالبد دردمند خلاص
شوی که مسئولیت وجود آن در خویشتن را شخصاً به
عهده‌گیری؛ گرچه راحت‌تر است که مسئولیت وجود
آن در خویشتن را به عهده‌ی دیگری بگذاری و تقصیر را
متوجه‌ی دیگری کنی. اما تا زمانی که دیگری و دیگران
را مقصر می‌دانی، به کالبد دردمند عاطفی خود غذا
می‌دهی و آن را فربه‌تر می‌کنی. برای تمام شرارت‌های
بشری فقط یک مقصر وجود دارد و آن هم جهالت و
نادانی است. اگر این نکته را بفهمی، به ساحت بخشش
حقیقی وارد شده‌ای. در ساحت بخشش حقیقی، تو
دیگر خود را قربانی نمی‌پنداری. هنگامی که هویت

قربانی بودن و مظلوم بودن تو از بین می‌رود، حقیقت تو
پدیدار می‌شود. حقیقت تو، «حضور» هشیارانه‌ی تو در
لحظه‌ی حال است. اکنون به جای سرزنش کردن
ظلمت، شمعی برمی‌افروزی. ظلمت را اگر نتوان به
تمامی زدود، می‌توان به اندازه‌ی روشنی شمعی از شدتِ
آن کاست. آنگاه که شمعی روشن می‌شود، ظلمت
می‌شکند. اکنون اگر به سراغ زندگی می‌روی، برایش
چراغی می‌بری؛ چراغ روشن «حضور» و «هشیاری»
خویش را.

شش: رهایی

رهايي از کالبد دردمند عاطفی مستلزم آگاهی نسبت به وجود آن در خویش است. برای رهایی از کالبد دردمند عاطفی، حضور و هشیاری نیز لازم است؛ حضور و هشیاری برای این که به محض فعال شدن این جریان سنگین انرژی عاطفی منفی، متوجهی آن بشوی و آن را مشاهده کنی. هنگامی که کالبد دردمند عاطفی خود را مشاهده می کنی، او دیگر نمی تواند خود را به جای تو معرفی کند.

هشیاری و حضور آگاهانه ی تو در لحظه ی اکنون، هویت سرشته شده از کالبد دردمند عاطفی تو را فانی می سازد. هنگامی که با کالبد دردمند عاطفی همذات پنداری نمی کنی، او دیگر نمی تواند زمام فکرهای تو را در دست بگیرد و به همین دلیل نمی تواند از فکرهای تو تغذیه کند. شاید از بین بردن یکباره ی کالبد دردمند عاطفی کمی دشوار باشد، اما اگر برای یک بار هم که شده بگسلی رشته ی ارتباطی آن را با فکرهای خود، توان کالبد دردمند تحلیل می رود. حالا دیگر فکرهای تو را احساسات تو آشفته نمی کنند، و لحظه ی حال تو را