



بیایید این آتش ویرانگر را مهار کنیم!
Let Us Curb The Devastating Fire!

جمعیت احیای انسانی (کنگره ۶۰)

آغازنامه اخذ درجه راهنمایی در کنگره ۶۰

عنوان:

آفریده ای به نام انسان

استاد راهنما: مهندس حسین دژاکام

راهنما: مهندس امین دژاکام

نویسنده: همسفر و کمک راهنما شهره آذرپور

تیر ماه ۱۳۹۱

www.c60.ir

سورة الاحقاف

ما اکثر از تنها به جهان مرآتیم. با خرد آشنای شویم و سپس حکم می یابیم که در جمع با مفهوم مهربانی ادامه
حیات بداییم.

در این مورد که در جمع هستی چگونه باید از زندگی بهره مفید برداریم دچار مشکلات می شویم.
مهمترین قسمت همینست جاست که باید به توانائی های دست یابیم.

قدرت تفکر، قدرت انجام آن، قدرت فیزیکی بدن. اگر این مثلث را خوب رسم نمایم، بدون
هیچ لبخام از این مرحله حیات عبور خواهیم نمود و در پیاپی سفر که به ظاهر تنها هستیم، تنها نخواهیم بود و
این به آنچه انجام داده ایم و یک گام بسیار عظیم را برداشته ایم در دفتر و اوراق ثبت می شود
مشروط بر اینکه بین تنها آمدن و تنها رفتن را با آن مثلث خوب کامل نمایم. آنگاه خواهید دید که رنج
تبدیل به یک گنج مغفور خواهد شد که به آن سوا خود می برید.

کنگره ۶۰

خداوند خود محبت است، خداوند خود عشق است، خداوند خود حیات است و
اوست که هر آنچه خلق کرده در اختیار مخلوق خود، یعنی انسانم نهاده و
خورشیدی را برای زیستن و پیدا کردن راهش بر بالای سر او نهاده تا خود را به
اعماق ظلمات نسیارد و به کار برد آنچه در درونم دارند و نمی بینند و آنچه
بیرون است که فقط اندکی را مشاهده می کنند و ارتباط خود را با، هستی همیشه برقرار
سازند، یک دل و یک زبان باشند تا به صبح و آرامش و رستگاری ابدی دست یابند
و بدانند:

درب های بسته روزی باز خواهد شد، مانند قلب هایم که آلیش اصلیشان
سیاه سنگ است.

تقدیم به مهندس حسین دژاکام و سرکار خانم آنی گرامی

تقدیم به همه همسفران و مسافران کنگره ۶۰

و با تشکر فروان از

مهندس امین دژاکام؛ راهنمای گرانقدر آغازنامه که نه خط به خط، بلکه کلمه به کلمه مرا در این نوشتار

یاری نمودند

راهنمای بزرگوارم؛ سرکار خانم جلالی

کوروش آذرپور؛ برای راهنمایی های بی دریغ و خالصانه اش

شهرزاد و شهروز آذرپور؛ برای تایپ و ویراستاری آغازنامه که این مهم را با عشق به انجام رساندند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	سخن نویسنده
۸	رنج نامه یک همسفر
۱۵	عالم انسان
۱۸	انسان، ردایل و فضائل
۲۱	شکل گیری شخصیت
۳۰	ترس از شناخت
۳۴	منیت، شکل گیری و نابودی
۴۶	قضاوت
۵۳	زندگی در لحظه حال
۶۲	زیاده خواهی
۶۹	اعتقاد
۷۴	نقش های پیشنهاد
۷۷	رابطه
۸۵	بدن انسان
۹۵	توانایی های حواس پنجگانه
۱۰۰	تغییر جسم
۱۰۷	سخن پایانی
۱۰۸	منابع و مأخذ

مقدمه (سخن نویسنده)

قلم بر دست دارم ولی دل نوشتن ندارم. به خود می گویم از چه چیزی بنویسم و از کجا شروع کنم. از شروع کردن می ترسم، ترسی که سالها مانع شد تا به درون خود نگاهی بیاندازم. ترس از وجود واقعی خودم، مانع کارم شد. ترس از چهره ایی که سالها نقاب زده و خود را از دیگران پنهان کرده بود. آنقدر در این چهره ها گم شدم که نمی دانم کدامیک از آنها من هستم. پیوسته در حال تغییر رفتار و چهره هستم. ساعتی مانند یک مادر دلسوز هستم و زمانی مادری عصبی، گاهی همسری مهربان و گاهی لجباز و خودخواه، دوستی مهربان یا دوستی بدخواه و ناآرام... گاه از خوشحالی و موفقیت دیگران شاد می شوم گاه ناراحت، گاه از هر مشکل کوچکی ناامید می شوم و گاه با مشکل می جنگم، گاه خود را دوست دارم گاه از خود متنفرم، گاه با شادی به دیگران کمک می کنم و گاه به دیگران حسادت می ورزم.

من مانند اجناس یک مغازه می مانم که هر ساعت و هر روز تغییر می کنم، به همین دلیل سالهاست که با خود می جنگم که من کیستم و برای چه به این دنیا پای نهاده ام؟! وقتی به این موضوع فکر می کنم، متوجه می شوم که در اصل، ما برای دیگران زندگی می کنیم نه برای خویش. به اینکه دیگران چه فکری درباره مان می کنند و چه در موردمان می گویند فکر می کنیم و به شدت به این موضوع اهمیت می دهیم. سعی می کنیم پیوسته دیگران را راضی نگه داریم و اینگونه احساس آرامش می کنیم.

در یکی از جلسات کنگره ۶۰، آقای مهندس دژاکام در مورد شناخت انسان مطالبی بیان کردند. با خود گفتم، شناخت انسان چگونه است و در آن لحظه به این فکر فرو رفتم که چه

خوب است آغاز نامه خود را درباره شناخت انسان به نگارش درآورم و با نوشتن آن خودم را بشناسم.

زمانی که گفته شد کمک راهنماها باید آغاز نامه بنویسند، ترس داشتم و نمی دانستم درباره چه موضوعی بنویسم، یکی از همکاران گفت: بنویسیم تا دیگران فکر نکنند ما نمی توانیم یا می خواهیم از مسئولیت فرار کنیم. در اینجا باز هم حرف مردم اهمیت داشت که نگویند کم آورده ایم! مدت زمان یک سال فرصت داده شد تا افراد آغاز نامه های خود را به پایان برسانند. من کم کم شروع به نوشتن کردم و نوشته هایم را کنار می گذاشتم ولی بسیار نگران بودم و شبها با فکر آن به خواب می رفتم.

«من عرف نفسه فقد عرف ربه: کسی که خود را بشناسد، خدایش را شناخته است»

«رسول اکرم (ص)»

درباره شناخت انسان بسیار شنیده بودم ولی در مورد آن فکر نمی کردم. این جمله را بارها شنیده بودم که اگر خود را بشناسی، خدای خود را می شناسی ولی من که خدا را می شناختم و همواره او را صدا می زدم؛ اما من که تا این سن خود را نشناخته بودم پس خدای خود را هم نشناختم. چرا موقع ترس خدا را صدا می زنم و در سختی ها به یاد او هستم و به اسم او قسم می خورم؟! انسان هایی را می دیدم که به یاد خداوند هستند و دائماً در حال شکرگزاری اند. پیامبران و امامان را صدا می زنند و قرآن می خوانند. از خود می پرسم، آیا آن ها خود و خدا را می شناسند؟!

برای شروع، در قدم اول باید خودم باشم و در نتیجه تصمیم گرفتم از جسم و روح خود یا همان صور آشکار و پنهان انسان شروع کنم. اینکه جسم ما از چه تشکیل شده است و زمان

مرگ جسممان چه می‌شود. به خود می‌گویم من که دکتر نیستم تا با اعضای بدن آشنایی داشته باشم پس باید کتاب‌هایی را پیدا کنم و آن‌ها را مطالعه کنم. کتاب فیزیولوژی بدن انسان را خواندم، بیشتر از هر چیزی عکس‌ها و تصاویر کتاب مرا جذب کرد. با خود گفتم هر کدام از این‌ها خود یک کارخانه بزرگی هستند و سیستم پیچیده‌ای دارند. این کتاب برایم جالب بود و در روز چند بار آن را می‌خواندم.

فهمیدم که قلبم، گوش‌هایم، مغزم و تمام اعضای بدنم چگونه کار می‌کنند و بیشتر وجود خداوند را حس کردم و برای مدتی از افکار بیهوده و پوچ‌رهایی یافتم. زمانی که انسان‌های دیگر را می‌دیدم، به یاد اعضای بدن آن‌ها بودم. می‌دیدم که همه ما از این اعضا تشکیل شده‌ایم پس چرا خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و فکرهای منفی ما را رها نمی‌کنند!

همان‌طور که در حال نوشتن هستم، در سرم غوغایی از افکار خوب و بد گذشته و آینده برپاست. می‌خواهم همه حواسم جمع نوشتن باشد اما آن افکار با زیرکی تمام نمی‌گذارند. چی می‌نویسی؟ حتماً به درد نمی‌خورد! آخرش که چی؟ فلانی از تو بهتر است!... خدایا این همه حرف از کجا می‌آید، آیا آن‌ها از قبل نیز بوده‌اند. هر چه هستند مانند خوره مرا می‌خورند و کم‌کم سم را وارد بدنم می‌نمایند و حس می‌کنم آدم بسیار بدی هستم. از این افکار خسته شده‌ام و هر چه بیشتر سعی در دوری از آن‌ها می‌کنم، بیشتر به سراغم می‌آیند. شاید این افکار سعی دارند مرا با صور پنهان خود آشنا کنند.

خداوند از روح خود در انسان دمیده است. اگر ما از خداییم و ذره‌ای از وجود

او هستیم، پس این همه ضد ارزش‌ها برای چیست؟ بعضی اوقات به این فکر می‌کنم که آیا شیطان هم از روح خود در انسان دمیده است! زیرا ما منیت، غرور، حسادت، کینه، نفرت... داریم و این‌ها از آن خداوند متعال نیست. گاه آن قدر از دست خودم ناراحت می‌شوم که می‌خواهم با تمام

وجود فریاد بکشم که من واقعاً کیستم. ولی افسوس که جایی برای فریاد زدن ندارم و فریاد در دلم خفه می‌شود. گاهی دوست دارم تنها باشم و کسی را نبینم.

به گفته کنگره ۶۰، ایراد در خود و از خود ماست ولی باورش برایم سخت است. اگر از دست انسان‌ها ناراحت شوم من مسئول هستم! آن‌ها با حرف‌هایشان حالم را خراب می‌کنند، آیا باز هم من ایراد دارم؟ درک این‌ها برایم مشکل است!

گاهی فکر می‌کنم مشکل از دنیاست، اما دنیا انعکاس خود ماست. من و شما برای شناخت انسان، باید خود را بشناسیم. برای فهمیدن، باید خود را بفهمیم، زیرا دنیا از ما جدا نیست. ما دنیا هستیم و مشکلات ما، مشکلات دنیاست؛ اما نمی‌توان آن را زیاد تکرار کرد زیرا چنان بی‌توجه هستیم که خیال می‌کنیم مشکلات دنیا به ما مربوط نیست، این مشکلات را باید سازمان ملل حل کند یا باید رهبران کشورها را عوض کرد و رهبران جدیدی بر آن‌ها گذاشت تا مشکلات ما حل شود؛ اما این را نمی‌دانیم که دنیا، رابطه ما با دیگران است. شناخت خود، یعنی شناخت دیگر انسان‌ها زیرا تمامی انسان‌ها باهم در رابطه و پیوسته هستند.

تحول دنیا با تحول در خود به وجود می‌آید، زیرا تحول دنیا در خصوص شناخت انسان و جایگاه او در زندگی نقش دارد، یا برعکس تحول درون انسان باعث تحول در دنیا می‌شود چون با کسب تجربیات و آگاهی، آرام‌آرام انسان دچار یک تحول و دگرگونی اساسی در بخش تفکرات و نگرش می‌شود و می‌آموزد که چگونه زندگی کند.

خودشناسی برای تحول انسان ضروری است و انسان باید خود را آن گونه که هست بشناسد نه آن طور که می‌خواهد باشد؛ که این صرفاً ایده آلی بیش نیست و بنابراین ساختگی و غیرواقعی است و تنها آنچه که هست، می‌تواند شناخته شود و تحول یابد، نه آنچه که شما می‌خواهید باشد.

یاد داستان کوتاهی از پائولو کوئلیو افتادم که چندی پیش، آن را در کتاب قصه‌های کوتاه خواندم:

«پدر روزنامه می‌خواند، اما پسر کوچکش مدام مزاحمش می‌شد. حوصله‌ی پدر سر رفت و صفحه‌ای از روزنامه را - که نقشه‌ی جهان را نشان می‌داد - جدا و قطعه‌قطعه کرد و به پسرش داد.

-بیا! کاری برایت دارم. یک نقشه‌ی دنیا به تو می‌دهم، بینم می‌توانی آن را دقیقاً همان طور که هست، بچینی؟

و دوباره به سراغ روزنامه‌اش رفت. می‌دانست پسرش تمام روز گرفتار این کار است. اما یک ربع ساعت بعد، پسرک با نقشه‌ی کامل برگشت. پدر با تعجب پرسید: مادرت به تو جغرافی یاد داده؟

پسر جواب داد: جغرافی دیگر چیست؟ اتفاقاً پشت همین صفحه، تصویری از یک آدم بود. وقتی توانستم آن آدم را دوباره بسازم، دنیا را هم دوباره ساختم.»

مهندس دژاکام می‌گویند: «فرق من با شما این است که من انسان‌ها را می‌شناسم ولی شما نمی‌شناسید، اگر آن‌ها را بشناسید دیگر از دستشان ناراحت نمی‌شوید.»

به همین دلیل دوست دارم انسان‌ها را بشناسم و از دست دیگران و حتی خود، ناراحت نشوم. شناخت من تا حدی است که می‌دانم این کار بد است، آن کار خوب! می‌دانم کدام ضد ارزش در وجودم از بقیه پررنگ‌تر و مشهودتر است؛ ولی تا به حال نتوانستم به طور مطلق کارهای خوب را انجام دهم و از کارهای بد دوری کنم. تا زمانی که اسیر انسان‌های دیگر هستم و آن‌ها می‌گویند: چه کار کنم، هیچ اختیاری از خود ندارم و نمی‌توانم به وجود خود پی ببرم. از

ابتدای تولد، دیگران برایم تصمیم گرفتند و گفته‌اند: کدام کار خوب و کدام یک بد است. آن قدر گفته‌اند که باور دارم «منی» که آن‌ها می‌گویند، من هستم.

برای اینکه افراد دوستم بدارند، باید بر چهره نقاب بزنم و به خاطر دل‌خوشی آن‌ها دروغ بگویم. تا زمانی که در خانه پدری بودم، پدر، مادر، خواهر، برادر و دیگران. چرا این کار را کردی، چرا خندیدی، چرا رفتی، چرا این لباس را پوشیدی... و چراهای جدید و جدیدتر توسط شوهر، فرزند، دوست و بقیه. اگر می‌گویند انسان دارای اختیار است، پس چرا نمی‌توانم برای خودم زندگی کنم و چرا باید همیشه دیگران را راضی نگه‌دارم.

با تمام این صحبت‌ها، ما در تنهایی خود کاملاً متفاوت هستیم. «خود» وجودی ما از دیگران پوشیده است و بخشی از آن ذاتی و بخش دیگرش اکتسابی است که از والدین، محیط و ... می‌آموزیم. «خود» همان کسی است که در تنهایی با خداوند صحبت می‌کند، تنها با خود و فارغ از صورتک‌هایی که در اجتماع به صورت می‌زنم، می‌توانم خود را بشناسم. من به عنوان یک انسان، در بند انسان‌های دیگر قرار دارم و تا زمانی که در جهل و نادانی باشم، این بند ادامه دارد.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «نشانه‌های خویش را در آفاق (جهان و علی‌الخصوص جهان طبیعت و نیز در نفس بشر) و در درون خودشان به آن‌ها نشان خواهیم داد تا برای آن‌ها روشن شود که او حق است.»

آدمی با شناخت روح خود، جاودانگی و روحانیت آن و با شناخت جسم، عوامل مادی و ناپایداری آن را درک می‌کند. هر انسان آگاه در زندگی خود وظیفه دارد تا خود را بشناسد، خودشناسی به این معنی نیست که چند سال دارم یا قد و وزنم چقدر است یا از چه طایفه‌ای هستم یا ثروت و مقام و سواد من چه مقدار است؛ باید ماهیت درونی انسان، مخلوقی با صفات خداوند

شناخته شود و به خودسازی پردازد و شکرگزار نعمت‌هایی باشد که در اختیار او قرار گرفته، نعماتی چون جسم توانا و روح پاک.

جسمی که خداوند به امانت در اختیار ما قرار داده است ولی من امانت‌دار خوبی نبوده‌ام و به خاطر خودخواهی، جسم خود را به نابودی کشاندم و هر روز با افکار بیهوده باعث از بین رفتن قسمتی از اعضای بدن یا تخریب روح و روان خود می‌شوم.

یک سنگ تراش می‌تواند با چکش به جان سنگ عظیمی بی افتد تا از این سنگ بی‌ارزش، مجسمه‌ای زیبا خلق کند یا می‌تواند هر روز با تقه‌ای بر مجسمه زیبا، آن را نابود سازد. درست مثل ما که با منیت، کینه، قضاوت و... ضربه‌های چکش را هر روز و هر روز بر بدن و روح خود وارد ساخته و ندانسته آن را نابود می‌کنیم. زمانی متوجه این ضربه‌ها می‌شویم که دیگر دیر است و این جاست که درد ما را خبر می‌کند که ای انسان: چه نشسته‌ای که قلبت، کلیه‌ات، معده‌ات و روح و روانت از دست رفته است.

رنج نامه یک همسفر

زندگی سفری است بی کران، حال تصور کنید در این سفر همسفری بنام اعتیاد و معتاد را هم همراه داشته باشید. با این همسفر، مدام راه خود را در پیچ و خمی می‌افکنیم که شاید در زندگی طبیعی به این پیچ و خم‌ها هیچ احتیاجی نباشد و بی‌رحمانه به مسیر نامعین، تاریک و ناآشنای خود شکل، جهت و وسعت می‌بخشیم.

گذر هر لحظه به طرزی نامحسوس ما را به پایان سفر این زندگی که چیزی جز تاریکی و ظلمت نیست نزدیک‌تر می‌کند و من همسفر مسافری بودم که اعتیاد را به عنوان همسفر برای خود انتخاب کرده بود و این اعتیاد بود که نوع این زندگی را برای ما مشخص می‌کرد و من نیز بیست سال با این مسافر، همسفر بودم و تجربیاتی تلخ و بعدها شیرین به دست آوردم.

نفرت، ترس، درد، جنگ و ناامیدی از برکات همسفری است که ما ناخواسته و شاید هم خواسته، از روی نادانی برای خود انتخاب کرده‌ایم؛ اما انسان آن قدر قدرت و دانش دارد که تغییر نماید؛ به شرطی که فقط به خود بسنده نکند. انگار اصلاً دیگرانی وجود ندارند تا ما از آن‌ها کمک بخواهیم. البته در این پروسه؛ دانش و آگاهی، لازمی ایجاد تغییر و پیشرفت در انسان است.

این بار و در این دوره از زندگی خداوند این همسفر را برای من برگزید تا بعد از گذشت ۳۵ سال از عمرم، با کنگره آشنا شوم تا بدانم و بشناسم در وجودم چه می‌گذرد تا این بار دانه‌ها را بهتر بکارم تا بهتر آن‌ها را پرورش دهم و شاید در دوره‌های بعد با آگاهی بیشتری به دنیا بیایم. ولی باید دانست که طبق وادی سوم^۱، هیچ موجودی به میزان خود انسان برای خویشتن خویش فکر نمی‌کند.

اگر به دقت به رفتارم بنگرم، معمولاً در می‌یابیم که ناتوانی عاطفی و عدم تفاهم و مقاومت من در برابر دگرگونی و تغییرات و آنچه که در خودم می‌بینم، به راستی از آن خودم است.

ما آنیم و از آن برای خودمان دام می‌سازیم. دام شغلی که دوست نداریم، دام رابطه‌ای که امیدی به بهبود آن نیست، در دام الگوی رفتاری می‌افتیم که دیگر سودمند نیست، در دام برآوردن آرزوهایی می‌افتیم که خشنودی و رضایتی نصیب ما نمی‌سازد.

دام‌هایی که در آن گرفتاریم در ابتدا هیجان‌انگیز هستند و ممکن است بسیاری از افراد ناآگاهانه مسئول آن نیز باشند و در برابر این واقعیت که آن‌ها آفریده خود ما هستند، کوریم و مقاومت می‌کنیم. به همین دلیل هیچ کس نمی‌تواند برایمان آرامش، شادی و امنیت بیاورد. این احساس‌ها منحصرأ از آن خودمان است، تنها خودمان می‌توانیم برای خویشتن خویش تلاش کنیم و از نو آغاز نماییم.

خودشناسی و یافتن خویشتن حقیقی خویش از مهم‌ترین مسائل قابل شناخت در نظام هستی است. خداوند در سوره مائده آیه ۱۰۵ می‌فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خود پردازید.»

انسان پیش از آنکه به شناسایی جهان پیرامون خود پردازد و در صدد یافتن خوبی‌ها و بدی‌های آن باشد می‌بایست خود را بشناسد و گنج‌های ارزشمند نهفته در نهاد خود را کشف کند و آن‌ها را در نهایت کمال خود تعالی بخشد و امیال حیوانی خود را کنترل و تعدیل نماید. خداوند همه صفات خود را در فطرت انسان به ودیعه گذاشته است. نظیر بخشش، زیبا دوستی و زیباپسندی، خلاقیت، منحصر به فردی، اقتدار، محبت و بسیاری صفات دیگر از جمله اختیار. ما درعین حال که هستی و جانمان در گرو مشیت و اراده ازلی است ولی مستقل و آزادیم که برای

خود تصمیم گیری نماییم. ضمن اینکه باید بدانیم که هر چه بکاریم، نهایتاً درو خواهیم کرد. منشأ درد و رنج در درون خود انسان‌ها است و اعتقاد به اینکه، وقتی ما واقعیت خویشتن را درک کنیم، اولین راه حل مسئله رنج را تشخیص داده‌ایم. سپس باید تصمیم بگیریم که از این رنج رها شویم، رنجی که سالیان سال به عنوان یک بیماری بوده و ما از آن آگاهی نداشتیم.

به خود گفتم: خودت را بشناس! با همه داشته‌ها و نداشته‌هایت نیک بی اندیش و استعدادها و توانایی‌هایت را دریاب و از تمام لحظه‌ها و فرصت‌ها جهت رشد و تکاملت استفاده کن. جز خدا کیست که در سایه مهرش باشی، رحمت اوست که پیوسته پناه من و توست. فهمیدم که: **وقتی انسان به بزرگی و عظمت خویش پی برد، می‌فهمد که باید خالق بسیار بزرگ داشته باشد که این‌گونه او را آفریده است. منبع اصلی هر کمالی در وجود انسان، وجود خداوند است.**

اما برخی افراد در بعضی شرایط، **بی‌توجهی را راه‌کار موثری برای کنار آمدن با مشکلات یا بیماری انتخاب می‌کنند** و من نیز سال‌های سال راهکاری جز آن بلد نبودم.

بعضی افراد که با شیوه‌های دردناک درمانی پزشکی سر و کار دارند و یا باید با شرایط درمانی دردناکی کنار بیایند، بی‌توجهی را پیشه می‌کنند؛ اما اگر درد جسمانی وجود نداشت متوجه وضع بحرانی خود نمی‌شدیم و خیلی زود می‌مردیم. هر چند نمی‌توان در ناخوشایند بودن درد جسمانی تردید داشت، اما چون درد برایمان سخت است و ما برای فرار از این درد راه بی‌توجهی را پیش می‌گیریم. شاید این مورد در کوتاه مدت جواب دهد ولی این درد روزبه‌روز کهنه‌تر می‌شود و درمانش هم مشکل‌تر.

این دردها ما را از نقص‌هایمان آگاه می‌سازند، نقص‌هایی که نیازمند توجهی بی‌درنگ است. مثل درد دندان که اگر فوری به درد دندان خود برسیم، چه بسا آن دندان را از کشیدن نجات می‌دهیم اما اگر بکوشیم تا درد را نادیده

بگیریم، شاید به طور موقت درد ساکت شود، اما عاقبت دندان خود را از دست می‌دهیم. من هم به عنوان همسفر دردی به نام زندگی با یک معتاد را با بی‌توجهی کنار گذاشته بودم، غافل از آنکه این درد زندگی من و فرزندانم را نابود می‌کرد. در مورد افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند نیز این موارد دیده می‌شود که بی‌توجهی را حتی در مورد خانواده‌هایشان انتخاب می‌کنند اما خوب می‌دانند که مواد مخدر چه عوارضی دارد و عوارض آن بعد از مدتی از لحاظ جسمانی و روانی نشان داده می‌شود. آن وقت است که به دلیل متوجه شدن تخریب‌ها به فکر چاره می‌افتند.

وقتی جسم و روان توانایی لازم را ندارند، از لحاظ ذهنی نیز رنج می‌بریم. حال اگر به هنگام تجربه، به رنج توجه کنیم و به وخامت اوضاع خود پی ببریم و از خود پرسیم «این آزار چیست؟» یا «از درد چه باید بیاموزم؟» در این صورت چه بسا دلیل راستین درد را کشف کنیم و به راه‌حل‌های سازنده‌ای برسیم؛ اما اگر به خاطر درد، خود و دیگران را ملامت و انکار کنیم، به احتمال زیاد در خواهیم یافت که چه شیوه زیرکانه‌ای برای پنهان کردن آن داریم، از این رو بارها همان رنج را تجربه خواهیم کرد.

مصرف‌کنندگان مواد مخدر از شیوه انکار، توجیه و دروغ برای پنهان کردن کار خود در برابر خانواده استفاده می‌نمایند. به همین دلیل بارها و بارها مواد مصرف می‌کنند و خود و دیگران را رنج می‌دهند.

پاره‌ای از انسان‌ها نیز گویی رنج را می‌پرستند، ولی چسبیدن به رنج مقدار زیادی از انرژی‌های درونی را مصرف می‌کند و این انرژی که می‌تواند در راه سازندگی مصرف شود، با رنج کشیدن از بین می‌رود. بیشتر مردم بیهوده رنج را با خود حمل می‌کنند. رنجی که هیچ‌گاه گریبان‌ش را نگرفته‌اند و به حل آن نپرداخته‌اند. بر اثر مرور سالیان، این رنج احساساتی چون ترس، نفرت، کینه، ناامیدی و سیاهی در وجودشان کاشته است. آن هم رنجی که علت آن از یاد رفته است و خدمتی جز بدگمانی، سنگدلی و شکاکی برای فرد انجام نداده است. با این حال، انسان

قدرت و شهامت این را دارد که با این رنج‌ها روبرو شود و آن‌ها را از بین ببرد و حتی بتواند از این رنج برای رشد و کمال خود استفاده کند.

حذف رنج از هستی محال است، هر چند رنج من از روی نادانی به وجود آمده بود ولی به هر حال واقعی بود و باید مشتاقانه آن را از خود می‌دانستم. با این کار می‌توان از آن آموخت، آنگاه آزادیم که ببخشاییمش و گذر از آن برای ما، روز رهایی باشد.

جالب این است که زمانی چیزی را می‌خواهیم و همان چیز، بعدها باعث رنجمان می‌شود و نمی‌توانیم از پس آن برآیم و می‌گوییم خداوند خواسته تا این‌گونه شود! خداوند هیچ چیز یا هیچ کسی را به اجبار انتخاب نمی‌کند، **چطور او می‌تواند چیزی را انتخاب نماید، درحالی که همه از اویند و همه چیز از اوست. خداوند، مهربان، حکیم و عادل است. رنج را برای هیچ کس جبراً نمی‌خواهد، چه رسد به اینکه آن را طلب نماید؛ اما انسان با اختیار خود و به دست خود رنج را به وجود می‌آورد. این باور که انسان باید رنج ببرد تا مورد لطف خدا قرار گیرد، نه تنها نادرست است بلکه خطرناک نیز هست. خطرناک از این جهت که اگر کسی این ادعا را باور کند ممکن است خود و سایرین را بی‌جهت به نابودی و عذاب بی‌اندازد و من برای اینکه راحت تر زندگی را بگذرانم، این باور را برای خود به وجود آورده بودم.**

عده‌ای هستند که برای دیگران تصمیم می‌گیرند و اصرار دارند کارشان درست است، آن‌ها عقیده دارند رنج بردن، صرف‌نظر از بی‌پایان و زیاد بودن، لازم و ضروری است. ولی ما خود عقایدمان را انتخاب می‌کنیم و بعد همان عقاید را تبدیل به زندانی برای خویش می‌کنیم که باعث ایجاد بلا و مصیبت می‌شود. آگاه باشید که اگر در حال رنج کشیدن هستید، به رفتارهای قبلی خود نگاهی بی‌اندازید، احتمالاً چیزی نامربوط و اشتباه خواسته‌اید.

به گفته‌ی مهندس دژاکام، «ما قبلاً بذر کینه، حسادت، غیبت و نفرت را در وجود خود کاشته‌ایم، حالا رشد کرده و موقع برداشت است ولی راضی نیستیم و به خود می‌گوییم چرا این همه بلا سر من آمده است و رنج و بدبختی و سختی را گردن خداوند می‌اندازیم؛ اما زمانی که شاد و راضی هستیم، خداوند را از یاد می‌بریم. خداوندی که از رنج کشیدن هیچ موجودی خوشش نمی‌آید.»

رنج جنبه غیرضروری و بیهوده‌ای از تجربه بشری به شمار می‌آید و این عمل نه تنها ضروری نیست بلکه نامعقول و ناراحت کننده نیز هست و برای سلامت و تندرستی زیان‌بار است. با افکار و اندیشه سالم می‌توانیم بذر نیکو بکاریم، زیرا اندیشه نادرست تصورات غلطی را در پی دارد. نمی‌دانیم این ما هستیم که بذرها را پرورش می‌دهیم و به درختی عظیم تبدیل می‌کنیم و ریشه آن درخت در تمام دوره‌ها همراه ماست و میوه آن را چه تلخ و چه شیرین، در زندگی می‌چشیم. شیرینی میوه باعث لذت و شادی می‌شود و تلخی آن باعث رنج و عذاب که همه آن‌ها بستگی به خودمان دارد.

امین دژاکام استاد کلاس‌های جهان‌بینی در کنگره ۶۰ در این باره گفته است: «ضد ارزش‌ها مانند درخت می‌مانند. اگر شاخه آن‌ها را هرس کنی باعث رشد آن می‌شوی و شاخ و برگ‌ها زیاد و زیادتر می‌شوند. برای از بین بردن درخت، باید از ریشه شروع کنی؛ در اصل ما درخت ضد ارزش‌ها را هرس کرده‌ایم و ندانسته آن‌ها را پرورش داده‌ایم. خواسته‌های نامعقول را برگزیده‌ایم و بعد از آن‌ها رنج می‌کشیم و خداوند را مقصر می‌دانیم. همه بلاها و مشکلاتی که با آن روبرو هستیم و در حل آن ناتوان مانده‌ایم، به دست خودمان به وجود آمده و نهایتاً توسط خودمان قابل حل است. بدانیم که خدا بلایی بر ما نازل نکرده و حتی در شرایط بسیار دشوار، انسان قادر است بر مشکلات خود فائق آید. تنها در صورتی که اراده کند و قلباً و عمیقاً بخواهد، ولی گاهی چون نمی‌توانیم کارهای خود را توجیه کنیم، از خدا قهر می‌کنیم.»

پس از ورود به کنگره و آموزش‌ها نگاهم و تفکرم نسبت به رنج‌هایی که بیهوده می‌دانستم، تغییر نمود و تصمیم گرفتم که دیگر از رنج‌ها به آسانی گذر نکنم و از آن‌ها درس بگیرم. متوجه شدم که هر انسانی برای رشد باید تاریکی‌ها و رنج‌های بسیاری را تجربه کند.

فهمیدم که به عنوان یک همسفر نامیده می‌شوم اما خود نیز مسافر؛ مسافری در مسیر شناخت انسان، شناخت خویش. مسافری در مسیر کنار گذاشتن ضد ارزش‌ها و به دست آوردن ارزش‌ها؛ فهمیدم که در این مسیر باید رنج بکشم، اما این بار فرق می‌کرد، این رنج در جهت تکامل و رشد به وجود می‌آمد زیرا آگاهی و دانایی همراهش بود.

حال که به گذشته پر رنج خود می‌نگرم به این باور که انسان باید رنج ببرد تا مورد لطف خداوند قرار بگیرد ایمان می‌آورم (حداقل در مورد خودم، این ایمان به وجود آمده است) نتیجه سال‌ها رنج، آشنایی با کنگره ۶۰ و شناخت نسبی خودم بود و این لطفی بود که خداوند برای احقاق آن، مسیری بیست‌ساله همراه با رنج و عذاب برای من در نظر گرفته بود.

که تو خام مانی چو بلا نباشد

نگریز ای جان ز بلای جانان

«مولانا»

عالم انسان

ای انسان، تو می‌پنداری که جرم کوچکی هستی ولیکن در تو عالمی بزرگ نهفته است.

«امام علی (ع)»

انسان از یک سازمان تک سلولی به موجودی با امکانات بالقوه بی‌نهایت تبدیل شده است ولی بدن ما همان تک سلولی اولیه است. این سلول زمانی شکل می‌گیرد که دو سلول جنسی هر یک متعلق به یکی از والدین در هم می‌آمیزد.

نخستین مرحله در فرآیند تولیدمثل؛ پیوند دو سلول جنسی است که یکی متعلق به پدر و دیگری به مادر تعلق دارد. سلول جنسی نر، اسپرماتوزوئید^۱ یا اختصاراً اسپرم و سلول جنسی ماده، تخمک نامیده می‌شود. تولیدمثل زمانی شروع می‌شود که اسپرم و تخمک در هم می‌آمیزند و یک سلول مستقل و جدید بنام تخم یا زیگوت^۲ تشکیل می‌شود، این فرآیند باروری یا لقاح نامیده می‌شود. اندازه سلول تخم، کوچک تر از سر یک سوزن است؛ اما همین سلول کوچک حامل تمام اطلاعات لازم برای به وجود آوردن یک موجود زنده جدید است. رنگ مو، تعداد دندان‌ها، رنگ پوست، اندازه بینی و چشم و سایر اطلاعات لازم به یکایک سلول‌های موجود زنده جدید منتقل می‌شود. این اطلاعات را کروموزم‌هایی حمل می‌کنند که در هسته سلول قرار دارند.

در انسان فقط سلول‌های جنسی هستند که ۲۳ کروموزم دارند، اما وقتی سلول‌های جنسی مرد و زن باهم در هم می‌آمیزد یک سلول بنام زیگوت را تشکیل می‌دهند که دارای ۴۶ کروموزم است.

کروموزمها حامل ژن‌هایی هستند که تمام اطلاعات ژنتیکی مربوط به خصوصیات و ویژگی‌های والدین را در بر دارند و همین ژن‌ها هستند که چگونگی رشد فرد جدید را تعیین می‌کنند. رشد و ادراک فیزیولوژیک در فرهنگ جدید آدمی هیجان‌انگیز است. محیط آدمی پیوسته در تغییر است و پیوسته توسعه می‌یابد. محیط ابتدایی کودک در رحم مادر نسبتاً ساده است ولی به تدریج وارد محیط‌های وسیع‌تر می‌شود. پس از آن شروع به جمع‌آوری حافظه می‌کنیم. حافظه‌ای که با اطلاعاتی که از دیگران کسب می‌نماییم به ساختن شخصیت و شکل زندگی در آینده می‌پردازیم و از آن پس تمام سعی ما به این موضوع است که آن را به بهترین شکل به جلو ببریم.

انسان در همه دوران زندگی خود در هر روز و هر ساعت سرگرم آن است که خود را با محیط دگرگون‌شده و دگرگون نشده اطراف سازگار کند. زندگی کردن در حقیقت چیزی جز عمل سازگاری نیست. اگر کاری انجام نشد، این ما هستیم که آن را به انجام نرسانده‌ایم. اگر در درد و رنج و فشار عاطفی قرار داریم، خودمان آن را برگزیده‌ایم. اگر از تمامی آنچه هستیم راضی نیستیم، این ماییم که تن به دگرگونی نمی‌دهیم؛ زیرا هیچ کس نمی‌تواند به ما چیزی بیاموزد یا ما را دگرگون سازد. این کار فقط از عهده خودمان بر می‌آید. خود ما زندگی را می‌سازیم، با این حال بیشتر ما در برابر آن مقاومت می‌کنیم چون اگر آن را بپذیریم، چه بسا ناگزیر به عوض کردن خود شویم.

اگر در این سازگاری قاصر باشیم؛ نادان و نالایق به شمار می‌رویم. وقتی کاملاً در عمل سازگاری شکست بخوریم ما را دیوانه می‌خوانند. وقتی موقتاً عمل سازگاری مختل شود، بخواب رفته‌ایم. وقتی به کلی عمل سازگاری متوقف شود آن وقت مرده‌ایم؛ اما انسان‌ها همواره در طول تاریخ در مواجهه با تغییر و یا پذیرش نظریات جدید از خود مقاومت نشان داده‌اند.

میزان این مقاومت در تغییرات مثبت به جهالت ما و در تغییرات منفی به دانایی ما بستگی

دارد.^۳

انسان‌ها، در تمام مدت خود را در حال تلاش و تکاپو در جهت خیر و شر می‌بینند بدون اینکه به جایی برسند. آن‌ها احساس می‌کنند که در حال درجا زدن هستند و نه تنها خود را بی‌نیاز از خداوند نمی‌بینند بلکه تمام مدت از خداوند می‌خواهند تا از بندهای زندگی آن‌ها را برهاند و عده‌ای عقیده دارند که خداوند مشکلات را برایشان به وجود آورده است و مشکلات را به صورت آزمایش الهی تلقی می‌کنند و از خداوند خاضعانه می‌خواهند که به این آزمایش و محاکمه خاتمه بخشد. آیا خداوند عملاً ناراحتی و مشکلات را برای ما می‌آفریند تا ببیند ما چگونه و چقدر خوب درس‌هایمان را آموخته‌ایم؟! البته که نه!

خداوند چنین کاری انجام نمی‌دهد. بلکه برای ما آن چیزی را انتخاب می‌کند که ما برای خود انتخاب کرده‌ایم. چه بدانید، چه ندانید عقیده‌ای که نسبت به خود دارید بسیار قوی است. این عقیده همه انتخاب‌ها را به شما دیکته می‌کند، همه انتخاب‌هایی که در زندگی داشته‌اید و در آینده خواهید داشت. اگر تصور کنید آدم ترسوئی هستید، انتخاب‌هایی می‌کنید که این باور را منعکس می‌سازد و اگر تصور کنید آدم ترسوئی نیستید، آن وقت انتخاب دیگری می‌کردید....

انتخاب‌های ما نامحدود، فرصت‌های ما بی‌پایان و جاده‌های ما بی‌انتهاست. شاید ما نباید به طور مرتب خود را از انجام هر کاری نهی کنیم، بلکه باید به جای مقاومت نشان دادن، بدی‌ها و خوبی‌ها را ببینیم و سپس با اختیار خوبی‌ها را برگزینیم؛ زیرا ما پیوسته در حال خلق کردن خود هستیم و در هر لحظه تصمیم می‌گیریم که چه کسی باشیم.

انسان، رذایل و فضائل

راضی نبودن و متنفر بودن از خود، یک نیروی درونی ستم پیشه است. تنفر و انزجار باعث رنج می‌شود. این نیروی سلطه‌گر و همخوان، با سلسله‌مراتب درون ما مانع از این شده تا خود را بشناسیم. این نیرو ما را به یاد درماندگی و ناتوانی می‌اندازد. تنها این مانع بر سر راه ما نیست، بلکه هزاران هزار مانع درونی و بیرونی وجود دارد که ما از آن‌ها برای توجیه خود استفاده کرده تا به وسیله آن با خود روبه‌رو نشویم. این نیروهای سلطه‌گر را در هر مرحله از زندگی نه تنها از خانواده بلکه از نهادهایی که با آن‌ها تماس داشته‌ایم، وام گرفته‌ایم.

به قول بزرگی: آنگاه که به خاطر شجاعت پدرمان «آدم» عریان و گریان از قلب آسمان به زمین پرتاب شدیم، گروهی ما را «دوزخیان روی زمین» نامیدند. غافل از آنکه وقتی خداوند آن تمرد و عصیان عزیز را در وجود آدم دید، بار مسئولیتی شگرف را بر دوش فرزندان او نهاد.

انسان موجودی است که از نظر شعور، بالاتر از هر حیوانی قرار دارد و مجموعه‌ای از رذایل و فضائل به صورت بالقوه در او نهاده شده است. هنگامی که به خود می‌نگریم و متوجه می‌شویم که چه ارگانیزم پیچیده، پیشرفته و شگفت‌انگیزی در وجود کوچک ما نهاده شده است؛ حیرت‌زده می‌شویم و درعین حال از ترس و دلهره‌ای شیرین سرشار می‌گردیم و در دل نجوا می‌کنیم:

قرعه فال به نام من دیوانه زدند

آسمان بار امانت نتوانست کشید

«حافظ»

«إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا»

ما امانت (خویش) را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه داشتیم، ولی از پذیرفتن آن سر باز زدند و از آن هراسیدند و انسان آن را پذیرفت که او (در حق خویش) ستمکاری نادان بود.

«آیه ۷۲ سوره احزاب»

زمانی که مخالف جهت هستی حرکت کنی، دچار انواع و اقسام زشتی‌ها و پلیدی‌ها می‌شوی پس بستر را تو تعیین می‌کنی که دریافت‌کننده ارزش‌ها یا ضد ارزش‌ها باشی. ضد ارزش‌ها، جسم، روح، نفس، عقل و حس انسان را نابود می‌کنند و انسان را تحویل نیروهای شیطانی می‌دهند. در حقیقت انسان را از خودش دزدیده‌اند. دیگر دردی از این بدتر نیست که انسان از امکاناتی که خداوند برای زندگی در اختیارش قرار داده است و آن، حکومت بر جسم و جان خودش است، غافل شود و خود را از این امکانات و حکومت ساقط نماید.

شخصی که کار ضد ارزش (اعتیاد، بخل، دروغ...) انجام می‌دهد، دیگر مالک جسم و جان خودش نیست و جسم و روح او شکار اهریمن شده است و خودش نمی‌داند که در ژمره نیروهای الهی قرار ندارد. خداوند حاکمی چون عقل را به انسان داده است اما برای آن یک مرزی تعیین نموده تا به قوه تشخیص برسد.

اما برای اینکه انسانی متعادل شویم، باید رفاقتی میان عقل و دل برقرار کنیم که صد البته این رفاقت نباید تاریخ مصرف داشته باشد که اگر این چنین باشد دیری نمی‌پاید که به جدال و از هم گسیختگی می‌رسد. این را بدانیم که ما آمده‌ایم تا فرایندی به نام زندگی را طی کنیم، آن هم طی طریقی جهت‌دار و هدفمند، زیرا به خوبی می‌دانیم که هیچ غباری در هستی بی‌هدف خلق

نشده و در طی این راه، درک این مهم که حتی خود زندگی نیز هدف نیست، بلکه وسیله‌ای هست برای تعالی روح و تعیین جایگاه ما در هستی که بسیار بااهمیت است.

سپس ابزار خدادادی را بکار گرفتیم و چند جرعه از جام دل و چند فرمول از عقل را ره توشه این سفر کردیم، اما باید بدانیم که لقمه‌ای عشق را اگر در فهرست غذای تعالی خویش قرار دهیم، لذت آن دوچندان می‌شود زیرا ذات خداوندی عشق است و این چنین در گوش ما نجوا کرد: «تو را برای تجسم بخشیدن به عشق خلق کردم که با همه توان هستی‌ات عشق بورزی و ایثار کنی تا فرشتگان بدانند چرا باید تو را تکریم کنند.»

ما انسان‌ها می‌توانیم بخش اعظمی از خودمان را در اختیار داشته باشیم و حکومت درونی خود را توسعه بخشیم و به تدریج با رشد خود احساس یکپارچگی کنیم و احساس کنیم که نزدیکی جدیدی با خودمان داریم و دارای مرکزی هستیم، این مرکز در ابتدا کمی متزلزل است، اما با گذشت زمان انسجام بیشتری پیدا می‌کند.

اگر کمی با احتیاط فکر کنیم، می‌بینیم که وقتی سرخط می‌نویسیم زندگی؛ باید نیم‌نگاهی هم به آخر خط داشته باشیم تا راه را کج نرویم، زیرا در تابلو زندگی از پاک گن خبری نیست که اگر هم باشد بیشتر برای آن است که در دفتر تکلیف زندگی، خطاهای دیگران را با پاک گن گذشت و اغماض پاک کنیم تا پیوسته دفتر افکارمان سپید و پاکیزه بماند.

شکل گیری شخصیت

موقعیت بیوشیمیایی بدن ناشی از آگاهی است. باورها، افکار و احساسات واکنش‌های شیمیایی را شکل می‌دهند. بدن ما در معرض فعل و انفعال شیمیایی و انواع فرایندهای مخرب از قبیل استرس، ترس، نگرانی، حسادت، کینه، منیت، قضاوت و... قرار دارد. بدن انسان می‌تواند به فرمان مغز هر واکنش بیوشیمیایی را ایجاد کند و هر جا که اندیشه می‌رود یک ماده شیمیایی هم با آن می‌رود. پس آگاهانه هر اندیشه‌ای را انتخاب کنیم. شرایط شیمیایی مغز گرچه به لحاظ علمی استوار است، اما به سادگی قابل کنترل است. فکر کردن، تمرین دادن شرایط شیمیایی مغز است.

موقعیت شیمیایی روی ترشح هورمون‌های مختلف سراسر بدن از قبیل غده هیپوتالاموس^۱ و غده هیپوفیز^۲ اثر می‌گذارد و آنگاه این هورمون‌ها پیام را به اقصی نقاط بدن هدایت می‌کنند. خاطره‌ی یک استرس مانند استرس حقیقی می‌تواند هورمون‌های مخرب را در خون ما جاری کند. به دلیل آنکه ذهن روی همه سلول‌های بدن تأثیر می‌گذارد. سلول‌ها پیوسته تجربه‌های ما را پردازش می‌کنند و با توجه به نظریات شخصی آن را متابولیزه می‌نمایند. ما صرفاً داده‌های خام را به کمک چشم‌ها و گوش‌هایمان به درون خود می‌بریم و با افکار خود آن‌ها را به ثبت می‌رسانیم تا با آن‌ها شخصیت درونی خود را بسازیم.

حالا اگر کسی به طور مثال در اثر بیکار شدن افسرده شود، این افسردگی را به تمام نقاط بدن خود انتقال می‌دهد. در نتیجه تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی از سوی مغز نقصان می‌گیرد و سطح هورمون‌ها کاهش می‌یابد و نظم خواب به هم می‌خورد. گیرنده‌های عصبی سلول‌های

۱- غده هیپوتالاموس (Hypothalamus gland) وظیفه برقراری ارتباط بین دستگاه عصبی و سیستم غدد درون ریز را دارا می‌باشد و سیستم غدد درون ریز کار ترشح هورمون‌ها را بر عهده دارد.

۲- هیپوفیز (Hypophysis gland) غده زیرمغزی درون ریز گرد کوچکی است که در زیر مغز قرار دارد و در تمام مهره‌داران مجمله‌دار به کف بطن سوم مغز متصل است.

پوستی مختل می‌شود، پلاکت‌های خونی سخت تر می‌شوند، حتی اشکی که در شرایط افسردگی از چشم‌ها جاری می‌شود از محتوایی متفاوت از اشک شوق برخوردار است؛ اما اگر همان شخص شغل جدیدی پیدا کند، شرایط بیوشیمیایی او تغییر می‌کند؛ زیرا هر سلول بدن کاملاً می‌داند که درباره خود چگونه می‌اندیشید و چه احساسی دارید.

بدن ما بازتاب تجاربی است که به ابراز فیزیکی ما تبدیل می‌شود. از آنجا که تجربه را ما به جسم خود می‌دهیم، سلول‌های ما با خاطرات ما در هم می‌آمیزد. با پذیرفتن این حقیقت، تمام توهم اینکه ما قربانی بی‌فکری یا فرسودگی اتفاقی جسم خود شده‌ایم از میان می‌رود.

به جای این باور که جسم ما به تدریج فرسوده می‌شود، این باور را در خود جان ببخشید که بدن در هر لحظه تغییر می‌کند و نو نواری می‌شود. به جای اینکه جسم خود را یک ماشین بدون فکر بدانید، این باور را در خود پیورانید که بدن با هوش عمیق حیات آمیخته است که تنها هدف آن حفظ و حراست از ماست. این باورهای جدید نیز ساخته و پرداخته ذهن ما هستند اما به ما قدرت و آزادی عمل بسیار بیشتری می‌دهند و تنها به این علت که ما را شاداب تر می‌کنند، بهتر نیستند. بلکه این باوری واقعی است.

ما لذت حیات را از طریق بدنمان درک می‌کنیم. نگرش جدید به جهان، مهارت جدید، دانش جدید، ادامه رشد ذهن و جسم را میسر می‌سازد. تا زمانی که این اتفاق می‌افتد، تمایل طبیعی برای جاری شدن در هر لحظه وجود خارجی پیدا می‌کند. بدن ما برای مخالفت و ضدیت با ما وجود خارجی ندارد، بلکه آن چه را بخواهیم، می‌دهد.

راهنمایی‌های جسم ما زیر سیل راهنمایی‌های بیرون از ما فرو رفته است. منفک و مجزا فکر کردن، بسیار اندک و انگشت‌شمار است. در واقع به محض اینکه به هر کارکردی از جسم خود توجه کنید، تحول، صورت خارجی پیدا می‌کند.

همان طور که عالم صغیر وجود دارد، عالم کبیری هم هست. با جدا دیدن خود، میان خود و اشیاء، اختلالی عظیم خلق می‌کنیم، با سایرین می‌جنگیم و محیط را نابود می‌کنیم. ما به زور می‌خواهیم آنچه هست، به میل و خواسته ما باشد، اما با وجود داشتن هماهنگی، اغتشاشی در کار نیست. به جای تلاش بیهوده برای کنترل آنچه، کنترل ناشدنی است، بیایید خود را از دریچه‌ای دیگر نگاه کنیم که در طول زندگی، ناآگاهانه در حال توصیف خود بوده‌اید.

گاهی با قبول ناآگاهانه این حقیقت که شما آن چیزی هستید که دیگران شما را نامیده‌اند، همان کسی می‌شوید که دیگران تصور می‌کنند. این خود، خلق کردن ناآگاهانه است. می‌توان گفت که تا این موضوع در مورد انسان‌هایی صدق می‌کند که خود هیچ‌اند؛ اما:

«هیچ کدام از ما به هیچ نیستیم حتی اگر خود به هیچ فکر کنیم»^۳

این انسان‌ها سعی می‌کنند تا در دیگران و شلوغی نظرات آن‌ها خود را گم کنند و این کار باعث می‌شود که پوچی خود را فراموش کنند، زیرا اگر تنها بمانند، وجود یک نفر! را نیز، احساس نمی‌کنند.

نمی‌دانم شاید این طور باشد، شاید هم نباشد؛ اما این را می‌دانم که ما از هر وسیله و از هر کسی برای یافتن خودمان استفاده می‌کنیم؛ بنابراین ما به دور خود و به دور یکدیگر می‌چرخیم و نقش آینه را برای هم بازی می‌کنیم. ما آینه یکدیگر می‌شویم، یکدیگر را تأیید یا تکذیب می‌کنیم. پایین‌ترین ایده تا بالاترین ایده‌ای که از همدیگر داریم را متجلی و مجسم می‌سازیم.

ما انسان‌ها همان قدر که جدا از هم هستیم، باهم نیز هستیم و محتاج یکدیگر. فقط ما این را نمی‌دانیم و فراموش کرده‌ایم؛ به همین دلیل است که مثل تشنه‌ای که در بیابان به دنبال آب است، سرگردانیم. دست نیاز به سوی دیگران دراز می‌کنیم به این امید که آن‌ها ما را مورد تأیید قرار دهند، محتاج تأیید دیگران. به این امید که آن‌ها بالاترین عقیده‌ای که ما از خود داریم را به ما منعکس سازند.

وقتی آن‌ها این کار را انجام دهند، احساس می‌کنیم چقدر آن‌ها را دوست داریم چون نهایتاً عالی‌ترین ایده‌ای که ما از خود داشتیم، توسط کسی تأیید شده است. ما نه تنها تشنه‌ایم، بلکه در بعضی از مواقع، گدا هم هستیم. ما به شکلی گدای شخصیت می‌شویم، گدایی که هر لحظه دستش به سوی دیگری دراز است، غافل از اینکه دیگران چیزی برای ما ندارند زیرا آن‌ها حتی برای خود نیز چیزی ندارند، آن‌ها نیز به نوعی در این مورد فقیرند.

تأثیراتی که ما از انعکاس‌ها می‌گیریم، در شکل‌گیری شخصیت ما بسیار موثر است، با این تفاوت که در آن شکافی وجود دارد. این دوگانگی و شکاف شخصیتی علت بدبختی‌ها و مشکلات روانی انسان‌هایی است که در رنج زندگی می‌کنند. تمام اندوخته‌های ذهن شما که بدین شکل جمع‌آوری می‌شوند دروغین و کاذب است زیرا آن‌ها انعکاس و تأثیری است که دیگران به شما داده‌اند. این آینه‌ها، انعکاس‌های متفاوتی را برای شما ارائه می‌کند. بعضی از آن‌ها شما را زیبا نشان می‌دهد و بعضی دیگر شما را زشت نشان می‌دهد. اگر در این لحظات بخواهید بدانید که چه کسی هستید، نمی‌توانید پاسخ درستی پیدا کنید، این یعنی دوگانگی و شکاف در شخصیت.

این را باید بدانید که هیچ‌کس از طریق هیچ آینه‌ای نمی‌تواند خود را بشناسد و یا خود را آن طور که هست واقعاً ببیند. هیچ آینه‌ای هرگز شما را آن طور که هستید، نشان نمی‌دهد. لبخند و شادی مادر شاید هیچ ارتباطی با کودک نداشته باشد و شاید لبخند و شادی او بیشتر برای آن

است که اکنون یک مادر است، برای همین مادران حتی به زشت‌ترین فرزندان خود نیز لبخند می‌زنند و همین‌طور لبخند کودک به سادگی برای این است که مادر منبع غذا و محبت برای اوست و کودک می‌داند که با لبخند از محبت و غذای بیشتری برخوردار است و پس از مدتی می‌فهمند که کمی باید بخندد و کمی باید گریه کند. کودک با لبخند و گریه نشان می‌دهد که چه مواقعی راضی و خرسند است و چه مواقعی ناراحت. بدین ترتیب کودک چیزی را درباره خودش می‌گوید نه درباره مادر و مادر نیز به همین شکل عمل می‌کند.

دیگران می‌توانند مشابهه آینه‌ای باشند برای شما، اما آینه هیچ‌چیز درباره خود واقعی شما نمی‌داند و نمی‌گوید. شما خودتان نمی‌دانید چه کسی هستید، حال چگونه توقع دارید اطرافیان شما بدانند و این غیرممکن است، زیرا آن‌ها حتی نمی‌دانند خودشان که هستند پس چگونه می‌توانند بدانند که شما که هستید!

تمام شخصیت شما مجموعه‌ای از این انعکاس‌ها است و از آن تأثیر می‌گیرد و با همین انعکاس‌هاست که شما زندگی خود را می‌سازید و شاید این زندگی، جهنمی بیش نبوده باشد و تا سعی نکنید که این آینه‌ها را بشکنید و به انعکاس آن‌ها دل نبندید، زندگی در بهشت امکان‌پذیر نیست.

داستان جالبی از جبران خلیل جبران در مورد آینه‌ها خواندم که آن را نقل می‌کنم:

«در باغ دیوانه‌خانه‌ای قدم می‌زدم که جوانی را سرگرم خواندن کتاب فلسفه‌ای دیدم، منش و سلامت رفتارش، با بیماران دیگر تناسبی نداشت؛ کنارش نشستم و پرسیدم:

اینجا چه می‌کنی؟

با تعجب نگاهم کرد؛ اما دید که من از پزشکان نیستم. پاسخ داد:

خیلی ساده، پدرم که وکیل ممتازی بود می‌خواست راه او را دنبال کنم. عمویم که شرکت بازرگانی بزرگی داشت، دوست داشت از الگوی او پیروی کنم. مادرم دوست داشت تصویری از پدر محبوبش باشم. خواهرم همیشه شوهرش را به عنوان الگوی یک مرد موفق مثال می‌زد. برادرم سعی می‌کرد مرا طوری پرورش بدهد که مثل خودش ورزشکاری عالی بشوم.

مکثی کرد و ادامه داد:

در مورد معلم‌هایم در مدرسه، استاد پیانو و معلم انگلیسی‌ام هم همین شد، همه اعتقاد داشتند که خودشان بهترین الگویند. هیچ‌کدام، آن طور به من نگاه نمی‌کردند که باید به یک انسان نگاه کرد... طوری به من نگاه می‌کردند که انگار در آینه نگاه می‌کنند؛ بنابراین تصمیم گرفتم خودم را در این آسایشگاه بستری کنم. اینجا، دست کم می‌توانم خودم باشم.»

تنها راه‌هایی از این وضعیت، دیدن وجود واقعی خود، توسط خود است و دیدن با آینه دل؛ اما یک نکته هم دور از واقعیت نیست که اگر آینه‌ای شما را به شکلی زیبا نشان داد، شاید به دلیل این باشد که خود آینه کاملاً صاف و صیقلی ساخته و پرداخته شده و نمی‌تواند چیزی را ناصاف و کدر نشان دهد و این از خواص آینه‌هاست نه از سوژه‌ای که در آینه دیده می‌شود درست مثل این جمله معروف که هر وقت کسی به ما می‌گوید: «چه زیبا شده‌اید» از این جمله بسیار شاد می‌شویم و انرژی می‌گیریم و می‌گوییم: «چشمان تون زیبا می‌بیند»، ولی وای به آن روزی که کسی به ما بگوید که چه زشت شده‌ایم، به او اعتراض کرده و ناراحت می‌شویم. در صورتی که می‌تواند هر دو این انعکاس‌ها اثر ساخت خود آن آینه باشد و زشت و زیبا در وجود خود انعکاس دهنده باشد و هیچ ربطی به ماهیت ما نداشته باشد. پس اگر لازم شد در این گونه مواقع می‌توانیم بگوییم چشمانتان زشت می‌بیند.

شما باید درک کنید که نفس و نیت و در نهایت شخصیت شما مجموع تصاویری است که از آیینه‌های مختلف جمع‌آوری کرده‌اید و تنها دلیل سردرگمی شما در این است که آن‌ها از منابع متفاوتی جمع‌آوری شده‌اند که گاهی نه تنها متفاوت، بلکه متضاد یکدیگر هستند.

این را بدانید که اگر در طول زندگی خود فقط با یک آیینه یا به عبارتی فقط با یک انسان دیگر سر و کار داشتید، شخصیت شما فقط به یک شکل و فقط از یک نفر تأثیر می‌گرفت. هر چند باز هم به واقع چنین نمی‌شد، زیرا انسان‌ها در شرایط مختلف نظرات و حتی شخصیت‌های متفاوتی دارند و ممکن است روزی با شما خوب باشند و روز دیگر نظری متفاوت درباره شما بیان کنند. شما با انسان‌های زیادی سروکار دارید که هر کدام از آن‌ها نیز شخصیت‌های متفاوتی دارند و همه آن‌ها و شخصیت‌هایشان روی شما تأثیر گذاشته و در وجود شما اثری ماندگار حک می‌کنند؛ اما تا زمانی که درک نکنید که شخصیت از تأثیرات دیگران شکل گرفته، نمی‌توانید آن را اصلاح کنید. هر دو شکل این تأثیرات چه آن‌ها که قابل قبول هستند و چه آن‌ها که از نظر شما مردود است در لایه‌های زیرین جا گرفته‌اند و باعث شکل‌گیری شما هستند.

اثراتی که در لایه‌های زیرین ناخودآگاه شما ساخته شده، چندین برابر چیزهایی هست که در خودآگاه شما شکل گرفته و شاید مهم‌ترین بخش رویت شما باید معطوف به لایه‌های زیرین ذهن باشد و تا آن‌ها را قابل مشاهده نکنیم نمی‌توانیم از زندگی مصنوعی خود دور شویم برای دیدن لایه‌های زیرین ذهن اولین حرکت این است که این دو لایه را باهم یکی کنیم و هر دو را کنار هم ببینیم. در این صورت می‌توانید از بین آن‌ها واحدهایی را برای حذف کردن انتخاب کنید.

برای شناخت خویش لازم است مستقیم و بدون واسطه خود را تماشا کنید و تنها تماشا کردن است که توجه شما را جلب می‌کند؛ توجه ای بدون قضاوت و بدون هر گونه مقایسه. برای این کار به هیچ آیینه‌ای احتیاج نیست، آن بخش از وجود شما که فقط توسط شما دیده می‌شود و

هیچ آینه‌ای ساخت هیچ کشوری، با هیچ فناوری نمی‌تواند آن را به شما آن طور نشان دهد که واقعاً هست. همان طور که هیچ انسانی اگر شما نخواهید، با هیچ مقامی نمی‌تواند خود واقعی شما را به شما نشان دهد؛ و اگر هم بتواند، حتماً مصلحت خود و جامعه را که از نظر او درست و کامل است را در آن وارد می‌کند و مصلحت چیزی نیست جز یک لباس زیبا و فاخر که با آن دروغی را می‌پوشانند تا آن را واقعی جلوه دهند و مصلحت اندیشان با آن، حقیقت را سر می‌برند.

شیطان به زیباترین شکل ظاهر می‌شود.^۴

آینه‌ها فقط آن چیزی را منعکس می‌کنند که در سطح است و اکثر آن‌ها قسمتی از وجود خود را نیز در انعکاس شما دخالت می‌دهند. آن‌ها فقط قسمتی را به نمایش می‌گذارند که قابل دیدن است. مرکز وجود شما در هیچ آینه‌ای منعکس نمی‌گردد. آینه‌هایی که بعضی مواقع شما را انسان، بعضی مواقع شما را حیوان نشان می‌دهند؛ و این شما هستید که در حال مشاهده این انعکاس‌ها هستید و مشکل اینجاست که مشاهده گر می‌تواند با منعکس شده یکی نباشد.

انواع آینه‌ها می‌تواند به دور ریخته شود، اما این شهادتی را می‌طلبد که شاید تا کنون آن را غیرممکن می‌پنداشتید. لازم است شما به درون و عمق سفر کنید. در سطح، کاری آن قدر مهم برای انجام دادن وجود ندارد. لازم است نشنوید، نشناسید، نفهمید، نبینید، لازم است چشمان خود را ببندید، لازم است چیزی را ببینید که قابل مشاهده نیست. شاید دور از منطقیات معمول اجتماعی باشد که نظرات دیگران را نادیده بگیرید چون آن‌ها برای شما توجیه می‌آورند، آن هم نه توجیه غلط و اشتباه که تکلیف آن معلوم است، بلکه پیشنهاد آن‌ها بر مبنای توجیهاتی درست است که با تکیه کردن و استناد بر یک حقیقت من‌درآوردی، حقیقت دیگری را پایمال می‌کنند.

آن‌ها حاضرند به قیمت خیانت به دیگران، به جامعه پیشنهادی خود خدمت کنند و چه زیبا بود که آن‌ها می‌پذیرفتند که اگر نمی‌توانند خدمتی به کسی بکنند، لاقلاً خیانت نکنند.

اما زندگی خیلی مهم تر و کوتاه‌تر از آن است که با این منطوق‌ها و اخلاقیات پیشنهادی اجتماع و جامعه از بین برود، این پیشنهادها به شما می‌آموزند که چگونه با دیگران زندگی کنید، اما چگونه زندگی کردن با خود را به شما یاد نمی‌دهد، به شما می‌آموزند چگونه با دیگران کنار بیایید و به آن‌ها کمک کنید، ولی شما باید یاد بگیرید که چگونه به خود کمک کنید تا بتوانید با خود کنار بیایید.

تمام سعی خود را بکنید، شاید نتوانید حقیقت پیشنهادی آن‌ها را باطل یا ساقط کنید، اما حداقل آن را برای خود و دیگران رسوا کنید؛ اما مسئولیت این کار را به گردن گرفتن سخت است، درک این مسئولیت سخت است که تنها شما باید که مسئول این تغییر نگرش هستید. باید آمادگی این کار را پیدا کنید و آمادگی، شایستگی می‌خواهد و انسانی که آماده قبول مسئولیت تغییر وجود خویش باشد می‌تواند از همه بیاموزد و اگر آماده نباشید خداوند هم نمی‌تواند چیزی به شما بدهد.

باید بدون هیچ نظر و هیچ قضاوت و مقایسه‌ای خود را آماده کنید، آن وقت است که از کنار هیچ چیز به آسانی نمی‌گذرید زیرا می‌تواند برای شما آموزشی به همراه داشته باشد و دیگر مثل سابق هر روز، هزاران فرصت برای آموزش را از دست نمی‌دهید و استادان بسیاری را در مقابل خود می‌بینید.

منیت شما برای شما شرایطی را فراهم کرده که فکر کنید همه چیز را می‌دانید و همین بزرگ‌ترین مشکل شماست؛ مانند شخصی که بیمار است اما این تصور را دارد که در سلامتی کامل است و به حرف هیچ طیبی گوش نمی‌دهد.

ترس از شناخت

اول ندانی را بدان تا بدانی را بدانی^۱

تصور اینکه شما از قبل هر چیزی را می‌دانید، امکان یاد گرفتن و آموزش را از شما سلب می‌کند. این بار برای اینکه ببینید باید به آینه درون خود رجوع کنید، باید طوری نگاه کنید که لایه‌های زیرین شما قابل رویت باشد؛ اما بدانید که می‌تواند کاملاً هراس‌انگیز باشد. شما اجبار دارید به سیاه‌چالی نگاه کنید و چراغی را در آنجا روشن کنید که جز زشتی، هیچ چیز دیگری در آن نمی‌بینید. در صفحات قبل گفتیم که دیگران می‌توانند برای ما آینه‌ای باشند تا ما را به خود نشان دهند و از آن‌ها تأثیر بگیریم، اما حالا می‌خواهیم خود نقش آینه را برای خویش ایفا کنیم، این بار مشاهده گر، آینه، منعکس‌کننده؛ همه و همه ماییم. باید شجاع بود، باید ترس را کنار گذاشت چون دیدن چیزهای پنهان ممکن است شما را دچار وحشت کند و این همان شهامتی است که عنوان گردید.

اما از دیدن و مشاهده نترسید این شما هستید؛ و بدانید بعد از دیدن آن‌هاست، که می‌توانید واقعاً زندگی کنید. درست مانند آن داستان تکراری...:

«روزی روباهی یا سگی یا شیری (هر بار این داستان را با نام حیوانی خواندم) در پی تشنگی به چشمه‌ای رسید، اما پس از دیدن عکس خود در آب با وحشت از آن دور شد، ولی تشنگی امانش را بریده بود و مجبور شد دوباره به سوی آب برود و دوباره با دیدن انعکاس چهره

خود در آب از آن فرار کرد و این کار را بارها و بارها تکرار کرد، ولی در نهایت تشنگی به او غلبه کرد و به درون چشمه پرید و با جهش او، هم عکس از آب محو شد و هم رفع تشنگی شد.»

ما انسان‌ها نیز از دیدن چهره واقعی خود وحشت داریم، اما باید دانست تا روزی که بر ترس خود غلبه نکنیم و به درون آب نپریم، نه چهره ما در آب از بین می‌رود و نه رفع تشنگی می‌شود. گاهی غافل از آنیم که اصلاً تشنه‌ایم! بدانید هیچ کس نمی‌تواند هیچ کاری برای شما انجام دهد مگر آنکه اول متوجه تشنه بودن خود شوید و آن قدر این احساس را در خود قوی کنید تا برای پریدن در چشمه ناشناخته‌ها آماده شوید.

ناشناخته‌ها می‌توانند منشأ ترس باشند؛ اما ترس به شما می‌گوید وارد دنیای ناشناخته‌ها نشوید و این یکی استدلال‌های خصلت ترس است که شما را از ناشناخته‌ها بر حذر دارد و به شما پیشنهاد دهد که به آنچه که شناختی بسنده کن، چه احتیاجی است که من درون خود را ببینم و زبانه‌های چندین ساله را بیرون بکشم که هیچ کدام خاطره خوشی برایم ندارند. می‌ترسیم با دیدن و کنار گذاشتن آن‌ها زندگی ساده و راحتی داشته باشیم؛ و این نیز برای ما غریب است که زندگی را ساده بپنداریم.

برای ما جدایی از مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی بسیار سخت و ترسناک است. فکر می‌کنیم تمام این تصورات برای ما مانند گنج است، گنجی که وظیفه دارم تنها آن را پنهان کنم و خود مانند یک زندانبان همیشه در زندان بمانم. به این امید که در حال حفاظت از آن هستیم و از طرفی به آن‌ها عادت کرده‌ایم و حاضر نیستیم که از آن‌ها دل بکنیم و شاید احساس می‌کنیم بدون آن‌ها تنه‌ایم.

رهایی برای کسی که آشیانه‌ای فراهم نکرده، معنایی ندارد. آزادی برای کسی که نمی‌داند چگونه باید باشد، گشوده و عذاب‌آور است. درست مانند کسی که سال‌های سال در زندان بوده و نه تنها به آن عادت کرده بلکه جز آن را به یاد نمی‌آورد.

اگر درون خود را کاملاً مشاهده کنید، آن وقت چشمان شما به شکل دیگری می‌بیند و پس از آن هر چیز یا هر کس را فقط با چشمان مشاهده‌گر نظاره می‌کنید نه با تصور ذهنی که از نگاه خود ساخته‌اید.

این بار اگر عاشق شدید بدانید که فقط عاشق یک نفر نمی‌شوید! زیرا تا قبل از آن شما عاشق دو نفر بودید؛ یکی خود ظاهری شخص و دیگری تصویری که شما در ذهن خود از او ساخته بودید و همین طور معشوق نیز در رابطه با شما به همین شکل عمل می‌کرده و در اصل عشق شما بین دو نفر در جریان نبوده بلکه چهار نفر یا شاید هم بیشتر ولی این را بدانید که کمتر از چهار نفر امکانش نبوده. به این ترتیب مشکلات آغاز شده، زیرا شما عاشق تصویر خودساخته خویش بوده‌اید و معشوق شما هیچ اجباری ندارد که خود را با تصویر خیالی شما تطبیق دهد. میان معشوق واقعی شما و تصویر مخلوق شما اختلافی به وجود می‌آید و پس از آن عاشق و معشوق آن قدر مبهوت تصاویر ساخته‌شده خود می‌گردند که چهره واقعی آن‌ها دیگر قابل رویت نیست. مطمئن باشید که تصاویر خلق شده به هیچ وجه واقعی نیستند و با وجود واقعی خود شخص، کاملاً تفاوت دارد و به همین علت است که روابط این چنینی پس از مدتی به دلیل عدم تفاهم! به جدایی می‌رسند. در این موارد عدم تفاهم این گونه معنا می‌شود که من این گونه فکر می‌کردم و او جور دیگری می‌اندیشید.

حال اگر فقط نظاره‌گر باشید و با آگاهی نگاه کنید، آن وقت به درون خود پی می‌برید و می‌فهمید که هیچ چیز مانع دیدن نمی‌شود، مگر شخص شما! هیچ چیز شما را از رسیدن به آنچه در جستجوی شما هستید باز نمی‌دارد مگر تصویر خودساخته‌ی شما!

مشاهده‌ی آگاهانه شما باید خالی از هر تفسیر و تعبیری باشد، در این مشاهده نباید از حافظه کمک گرفت، نباید هیچ ارتباطی با گذشته در آن دخیل باشد و آن گاه است که چشمان شما، پاک و خالص مشاهده می‌کند. در این صورت هر لحظه از زندگی شما بکر و تازه است و هر مسئله‌ی کوچکی برای شما دریچه ایست بزرگ و بعد از آن، هر نگاه شما با آگاهی درونی همراه می‌شود.

به خاطر داشته باشید که اگر غافل باشید و آگاهانه آماده نباشید لحظات را از دست می‌دهید و شاید خداوند هیچ وقت دیگر آن لحظه را برای شما فراهم نکند. پس همیشه آماده باشید و میزبانی باشید برای مهمان تازه‌وارد زندگی‌تان که وظیفه دارید آن را در خانه خود جای دهید. فراموش نکنید که منیت در غفلت قدرت می‌گیرد و در هوشیاری از بین می‌رود؛ پس بدانید اگر همچنان غافل بمانید، هیچ اتفاق جدیدی برایتان رخ نخواهد داد.

شما با کنار گذاشتن ترس و قضاوت نکردن در مورد خود می‌توانید به خود کمک کنید تا از این اشتباه که فکر می‌کنید برای خود تافته‌ای جدا بافته هستید، بیرون بیایید. هر کسی فکر می‌کند فرد خاصی است ولی خوب می‌دانید که این مسئله نمی‌تواند درست باشد. اینکه هر فردی فکر می‌کند خاص است از کبر او نشأت می‌گیرد، انسان با پول، قدرت، موقعیت اجتماعی و حتی ریاضت سعی می‌کند در این تصور غلط باقی بماند.

منیت، شکل‌گیری و نابودی

بعضی مواقع سعی می‌کنیم به خود و دیگران ثابت کنیم که موجودی خاص و مهم هستیم، ولی حتی خودمان نیز با تمام وجود به این مسئله اعتقاد نداریم. وقتی احساس خاص بودن به وجود آید، «من» شکل دیگری می‌گیرد. در این صورت شما در رویا و توهم هستید. اگر این «من» را تنها به عنوان یک ضمیر ساده استفاده کنید، اشکالی به وجود نمی‌آید ولی اگر احساس می‌کنید که درون خود یک «من» دارید (که در اصل همان منیت شکل‌گرفته وجود ماست و ما آن را به شکل من عنوان می‌کنیم)، در سراب زندگی می‌کنید.

با وجود این نوع «من» تمامی احساسات و حالات واقعی از وجودتان دور می‌شود زیرا این «من» هست که با قضاوت‌ها و پیشنهادهايش برای شما حالات غیر واقعی و خیالی را فراهم می‌کند. از بین رفتن «من» معادل رهایی و آزادی است. منیت احساسی است ناشی از اینکه جایگاه خود را بالاتر از آنچه هست تصور نماییم^۱.

نشانه منیت این است که توانایی‌های ما علیه ما و به ضرر ما به کار می‌روند و این اتفاق درست زمانی می‌افتد که ظرفیت و دانایی ما در ابعاد و حد توانایی‌ها و استعدادهاى بروز یافته ما نباشد، در این حالت ما با نیروی خودمان ضربه فنی می‌شویم.

منیت همچون بندی، دست و پای انسان را می‌بندد. انسان هرگز طعم رهایی را نخواهد چشید اگر همچنان، گرفتار این دنیای ساخته و پرداخته «من» باشد. کسی که با «من» زندگی می‌کند، در رویا و خیال است و برای گذر از «من» باید رنج گذر از رویاها را به جان خرید و چه سخت است رویاهایی را که شاید یک عمر ساخته و پرداخته کرده‌ایم را به کناری بگذاریم.

برای گذر از «من» گذر از مرحله رنج و درد ضروری است. هیچ کس نمی‌تواند از آن جلوگیری کند، جلوگیری از این رنج و اندوه در واقع جلوگیری از رشد و تکامل واقعی است. رویاها و توهمات ممکن است بسیار زیبا و دوست‌داشتنی باشند، ولی واقعی نیستند و نمی‌توانند هیچ کمکی به شما بکنند. می‌توانید در خیالات، خود را پادشاه ببینید ولی همان گدای قبلی باقی خواهید ماند.

انسان‌ها باید بدانند که مسئول ساختن و شکل دادن به خویش هستند. هر کس وظیفه دارد برای به دست آوردن آرامش، خوشبختی و موفقیت خود، کوشش کند. انسان‌هایی که برای رفع این مسئولیت، دست خود را جلوی دیگران دراز می‌کنند تا از آن‌ها شخصیت‌گدایی کنند، بدانند که این زشت‌ترین نوع گدایی است. هر چند گاهی به زیباترین شکل و حتی برای خشنودی دیگران انجام می‌گیرد. رویاها یا بهتر است بگوییم آرزوها را، به کناری بگذاریم تا به رویاهای حقیقی که تنها در صور پنهان هستند، دست یابیم.

بزودی صبح فرامی‌رسد و باید از خواب بیدار شوید و شاید هم کسی شما را بیدار کند. چشمان خود را بگشایید و رویاهایتان را به فراموشی بسپارید و آن موقع متوجه خواهید شد که همان هستید که بودید.

دانستن اینکه، تمام رویاها ساخته و پرداخته «من» غیرواقعی است با گذر از مرحله‌ای سخت و رنج‌آور پدید می‌آید، رویاهایی که خود، برای فرار از تحمل سختی‌ها شکل گرفته. **شاید اگر به مسئله‌ای به طور واقعی نگاه کنید و از رویا بیرون بیایید، احساس کنید غرورتان جریحه‌دار شده است، اما هیچ اشکالی ندارد و بدانید که ارزشش را دارد.** حتی اگر با نگاه کردن به خود واقعیتان احساس کنید که همچون حیوانی هستید، باز هم اشکالی وجود ندارد فقط سعی کنید با واقعیت روبرو شوید؛ زیرا این چیزی است که واقعاً هستید

نه آن چیزی که «من» برای شما به تصویر کشیده است. بیدار شدن از خیالات و رویاها اولین گام است. تعلل نکن!

هنگامی که اشتباهی از ازل تا ابد انجام شود، تصحیح نخواهد شد. مسئله زمان و کثرت نیست، ولی اگر عمل درستی را حتی برای یک بار انجام دهید، کافی است تا شاید تغییری به وجود آید. اگر سعی کنید و بتوانید به نادرستی دیدگاه خود برسید، تقریباً نصف مسیر را طی کرده‌اید و آن موقع آماده‌اید تا واقعیت را بشناسید و بپذیرید. اولین قدم، شناخت و قبول اشتباه است. قدم دوم به طور خودکار در جهت شناخت حقیقت برداشته می‌شود؛ اما این را بدانید که شما هم اکنون در دنیای خیال و تصور قرار دارید سعی نکنید با ساختن رویای دیگر آن را نادیده بگیرید.

لازم است حرکت خود را از همین دنیای حاضر و فعلی آغاز نمایید. اول با خودتان صادق باشید و دروغ‌های خود را بشناسید. این کاری است که یک شخص صادق و جویای حقیقت انجام می‌دهد. شخصی که صادقانه با خود برخورد می‌کند باید بهای دیدن حقیقت و کنار گذاشتن رویاها را پرداخت نماید و این عملی است بسیار سخت.

اگر تا کنون احساس می‌کردید کسی را دوست دارید و حال متوجه شده‌اید که این دوست داشتن و عشق، فقط نوعی بهره و سودمندی برای شما بوده است، با خود صادق باشید و حتی آن را با دیگران در میان بگذارید تا بتوانید این رویا را دور بی‌اندازید. تفاوت دوست داشتن واقعی و دوست داشتن مجازی، کیلومترهاست. اگر تا کنون نماز می‌خواندید و حال دریافته‌اید که این نماز فقط از روی ترس و عادت بوده است، آن را حداقل برای خود روشن کنید. فکر می‌کنم نماز و عبادت اگر خالص و واقعی باشد آن‌قدر پر و غنی است که شخص را کاملاً راضی و خشنود می‌سازد و حتی ممکن است از این جهت به طور منظم اجرا نگردد چون شما آن‌قدر لبریز می‌شوید که تا مدت‌ها به فکر عبادت نیفتید. نکته مهم در اینجا کیفیت و نوع نگرش شما به

موضوع است نه کمیت و تعداد دفعات یا زمان انجام آن. چند بار تکرار کردن مهم نیست بلکه عمق و واقعیت عملی که انجام می‌دهید مهم است. چند بار عبادت کردن در روز اهمیتی ندارد، بلکه آنچه مهم است کیفیت همراه با آگاهی و عشق است که شما هنگام عبادت در خود احساس می‌کنید.

آیا شما فردی دست و دل باز هستید و صفت بخشندگی در شما مشهود است؟ این را از کجا متوجه شدید؟ دلیل آن شمارش آنچه به دیگران بخشیده‌اید نیست؟ مهم‌ترین کسی که این صفت را در شما پرورش داده و دیده، خود شما نبوده‌اید؟ اگر این چنین است درست مثل این است که اصلاً هیچ کمکی به کسی نکرده‌اید. هنگامی که کمکی می‌کنید و حساب آن را نگه می‌دارید تا در این جهان یا جهان آخرت عوض آن را دریافت کنید، در واقع اصلاً چیزی نبخشیده‌اید بلکه به نوعی معامله کرده‌اید. اگر این بار بدون لغت «برای» کاری را انجام داده‌اید، کاری عاشقانه و دلی کرده‌اید، اما اگر باز هم لغت «برای» در آن گنجانده شده بدانید که قرار است باز هم منی به من‌های شما اضافه شود، پس صادق باشید و خود را بخشنده نبینید، ولی می‌توانید خود را یک کارشناس اقتصادی آینده‌نگر تلقی کنید.

شما می‌توانید هزاران سال عبادت کنید اما هیچ نشانی از نزدیکی به خداوند در وجود خود نبینید. داستانی روایت می‌کنم:

«سال‌ها قبل پیرمردی که به مسائل با دید منطقی نگاه می‌کرد، در دهکده‌ای می‌زیست. پیرمرد روزی پسرش را که جوانی ۳۵ ساله بود صدا زد و به او گفت من ۷۰ سال سن دارم و تقریباً هر روز به معبد رفته و عبادت کرده‌ام، در این مورد هیچ به تو نگفتم زیرا امیدوار بودم خودت روزی به این نکته برسی. ولی ۳۵ سال از عمر گران‌بهای تو گذشته و هنوز متوجه نشده‌ای و ممکن است دیگر دیر شود. وقت آن رسیده که دیگر تو هم شروع به عبادت کنی تا برای سفر به دنیای دیگر توشه‌ای مهیا کنی، پس چه زمانی می‌خواهی رفتن به معبد و عبادت را آغاز نمایی؟»

پسر به پدرش پاسخ داد: من با دیدن شما که هر روز به معبد می‌روید و بدون آنکه تغییر کنید باز می‌گردید، از خود سؤال کردم که اصلاً تعداد دفعات به معبد رفتن و عبادت کردن اهمیتی ندارد، بلکه آنچه مهم است کیفیت عبادتی است که در معبد به جای آورده می‌شود. سال‌های زیادی که من به شما توجه کرده‌ام، روزی دو بار برای انجام نیایش به معبد می‌روید ولی وقتی به منزل برمی‌گردید باز همان آدم قبلی هستید و به نظر می‌رسد عبادت شما هیچ تأثیری در شما به وجود نیاورده است چگونه چنین چیزی ممکن است، مطمئناً مشکلی وجود دارد.

فردا روز تولد من است و من تصمیم دارم به معبد بروم و با تمام وجود عبادت کنم. من تنها همین یک بار را عبادت می‌کنم ولی با تمام وجودم. اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد همین یک بار کافی است، در غیر این صورت باقی آن اتلاف وقت خواهد بود و هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. اگر فردا با تمام وجودم به نیایش پردازم و اتفاقی رخ ندهد، مطمئناً روزهای بعد نیز اتفاقی نخواهد افتاد و من وقت خود را برای کارهای بیهوده تلف نمی‌کنم.

پدر در حالی که می‌خندید به او گفت: عجب آدم احمقی هستی! انسان باید برای سال‌های متمادی عبادت کند تا خداوند به او توجه کند ولی اشکالی ندارد، تو فردا به معبد برو و سعی‌ات را بکن. پسر روز بعد به معبد رفت و هرگز به خانه‌اش بازنگشت. او در حال به جای آوردن عبادت در محراب، جان به جان آفرین تسلیم کرد. او واقعاً یک بار، ولی با تمام وجود عبادت کرد و آنچه که باید برایش اتفاق می‌افتاد؛ اتفاق افتاد.»

عشق، ایثار و عبادت باید با تمام وجود باشد، حتی ذره‌ای از وجودتان نیز نباید در حال محاسبه و بازگشت چیزی باشد. این نکته را همیشه به خاطر بسپارید که هر آنچه می‌گویید و هر آنچه انجام می‌دهید باید حقیقی و واقعی و از هر گونه دو رویی به دور باشد. هر آنچه می‌کنید باید با عشق و صداقت همراه باشد نه با محاسبه و سود و فایده!

زندگی این افراد با دیگر انسان‌ها بیشتر رقابتی است، در صورتی که زندگی هر انسانی به زندگی دیگران وابسته است و به نوعی، شراکتی است، نه رقابتی، یاد موضوعی افتادم در مورد بازی بچه‌ها، در این بازی رایج حدود ۱۰ نفر بچه را انتخاب می‌کنند و برای آن‌ها ۹ صندلی می‌چینند و بچه‌ها به دور آن می‌چرخند و با صدای سوت هر کدام از آن‌ها باید روی یک صندلی بنشینند و در هر دور بازی یکی از بچه‌ها از بازی خارج می‌شود و بدین ترتیب برای ۹ نفر بعدی ۸ صندلی چیده می‌شود تا الا آخر تا یک صندلی بیشتر نمی‌ماند و در نهایت ۱ نفر باقی‌مانده، همه را از صحنه بازی خارج می‌کند؛ این بازی دوران کودکی، به ما یاد می‌دهد که فقط به فکر خود باشیم و برای این کار می‌توانیم دیگران را از دور خارج کنیم.

چند وقت پیش در مجله‌ای خواندم که این بازی را در کشور ژاپن به شکل دیگری به اجرا در آورده‌اند. ۱۰ نفر بازی کن و ۹ صندلی وجود دارد، با این تفاوت که هر ۱۰ نفر باید روی ۹ صندلی جا داده شوند و اگر یک نفر جا بماند، هر ۱۰ نفر بازنده می‌شوند و همین‌طور بجای این که بچه‌ها را یکی‌یکی از دور خارج کنند صندلی‌ها را یکی‌یکی کم می‌کردند و ۱۰ نفر سعی می‌کنند حتی اگر لازم شود روی یک صندلی هم جای بگیرند و این کار باعث می‌شود شراکت آن‌ها به شکلی باشد که همه آن‌ها یک نفر شوند و برای پیروزی یکدیگر تلاش کنند اما نیت کجا و شراکت کجا! نیت و خودخواهی کاملاً انفرادی است و سعی می‌کند همه را از میدان خارج نماید.

معمولاً ما افرادی را دارای نیت می‌بینیم که همه چیز را برای خود می‌خواهند و به نوعی خودخواه‌اند. در واقع نیت آن‌ها کاملاً سطحی است و خلاصی از دست آن کار سختی نیست؛ اما در عوض افرادی هستند که در سطح به هیچ‌وجه خودخواه نیستند و هر چه می‌کنند به خاطر دیگران است، این افراد همیشه در حال خدمت به دیگران هستند ولی آن‌ها گاهی خطرناک‌تر از افراد خودخواه معمولی هستند، در واقع آن‌ها در درون خود دارای نیتی قوی هستند؛ مانند بعضی خدمت‌گذارانی که کارشان مستقیم در رابطه با خدمت به مردم است و واقعاً سخت کار می‌کنند

ولی در درون، خودخواه و مغرورند زیرا اگر حتی به آخرت هم فکر کنند منظورشان این است که چیزی در دنیای دیگر نصیبشان شود. در واقع خدمت آن‌ها در راه رسیدن به بهشت است برای همین سعی می‌کنند با زور و فشار این خدمات را به دیگران اعمال کنند. در این حالت فرد خدمت‌کننده احساس می‌کند که کسی است و کاری انجام داده که دیگران توان انجام آن را ندارند و خود را از دیگران بالا تر می‌بیند. به نظر من افرادی که به این شکل به دنبال خدمت به دیگران هستند بسیار خطرناک‌اند زیرا دیگران وسیله‌ای هستند برای رفتن به سوی بهشت و وسیله کردن دیگران برای رسیدن به اهداف خود کاری است زشت و درعین حال خطرناک. نمی‌گویم اگر توانایی خدمت دارید آن را انجام ندهید، نه! اگر خواستید، می‌توانید در همه چیز دیگران را سهیم و شریک کنید ولی در ازای آن انتظار هیچ پاداشی را نداشته باشید. حتی توقع نداشته باشید شخص مقابل شما تغییری کند. چرا فکر می‌کنید شما کسی هستید که می‌توانید دیگران را تغییر دهید!

عمل کردن از روی منیت معادل خودخواهی است، اما اگر کاری انجام دادید و فقط از آن کار لذت بردید بدانید منیت و خودخواهی در وجود شما از بین رفته و نشانه‌های آن شادی، سبکی و لطافتی است که پس از انجام آن کار برای شما باقی می‌ماند. اگر منیت در وجود شما باقی بماند با وجود هزاران کار باز احساس کمبود در وجود شما از بین نخواهد رفت و پس از انجام کار نه تنها شادی به دست نیآورده‌اید بلکه احساس خستگی و بی‌ارزشی در شما بیشتر نیز خواهد شد. اگر منیت در مرکز وجودی شما تغییر کند و دچار تحول شود، زندگی ظاهری و سطحی شما نیز تغییر می‌کند اما اگر سعی کنید این تغییر را در سطح و ظاهر انجام دهید مرکز وجود شما همان طور دست‌نخورده باقی می‌ماند و اگر خیلی هم در جهت تغییر سطحی تلاش کنید کار مشکل تر می‌شود و شما تبدیل به یک انسان دو شخصیتی می‌شوید که شاید نمونه آن را بسیار مشاهده کرده‌اید. افرادی که زندگی دوگانه‌ای دارند و در سطح به گونه‌ای و در مرکز وجود به گونه‌ای دیگر هستند.

اشخاصی زیادی با پیروی از مذاهب گوناگون، با چله‌نشینی یا روزه گرفتن یا مراقبه سعی در کنار گذاشتن منیت داشتند، در صورتی که همه مذاهب الهی شما را دعوت به خودشناسی و خداشناسی می‌کنند که این موضوع کاملاً با منیت در تضاد است. تصور می‌کنید با ریاضت و گذراندن دوره‌های مختلف می‌توانید منیت خود را از بین ببرید؛ اما اگر به غارها و کوه‌های هندوستان هم بروید و روزهای طولانی در آنجا بنشینید، شما منیت خواهید داشت و پس از بازگشت از آنجا، «من» جدیدی را با خود همراه می‌آورید و آن «من» ریاضت کشیده است که نه تنها چیزی از منیتش کم نشده است بلکه افزوده نیز شده است. کنار گذاشتن منیت به معنای یکی شدن دوباره و به یاد آوردن دوباره این موضوع است که روزی شما با این منبع یکی بوده‌اید و می‌توانید دوباره یکی شوید. هنگامی که شما تنها هستید، هیچ منیتی ندارید. در واقع این منیت شما است که همیشه علاقمند به دیگران و ارتباط شما با دیگران است. وقتی شما کاملاً به خود بپردازید و به درون خویش سفر کنید، منیت در وجودتان ناپدید می‌شود. خیلی ساده می‌توانید این موضوع را امتحان کنید، وقتی شما تنها نشسته‌اید و به دیگران نمی‌اندیشید احساس می‌کنید «منی» وجود ندارد. در واقع منیت در تقابل با دیگران حاصل می‌شود، منیت میان شما و دیگران موجود است. منیت در رابطه شما با همسران، فرزندان، دوستان و دشمنانتان وجود دارد.

بیاید در خیالات سفری کنیم: فرض کنیم شما در این دنیا تنهای تنها زندگی می‌کنید و غیر از شما هیچ کس دیگری در این کره خاکی حضور ندارد، فکر می‌کنید اگر چنین چیزی امکان داشت باز هم شما (منی) داشتید؟ آیا چیزی یا کسی وجود داشت تا شما از آن تأثیر بگیرید؟ فکر می‌کنید آن وقت مهم بود که شما چه مدرکی در تحصیل دارید؟ یا مهم بود که شما از چه خانواده‌ای هستید، پدرتان یا جدتان که بوده؟ مهم بود بالای شهر زندگی می‌کردید یا پایین شهر؟ اصلاً بالا و پایین وجود داشت؟ برایتان اهمیت داشت که چه لباسی شخصیت برای شما می‌آورد و سوار شدن به چه اتومبیلی کلاس دارد؟ آیا با واژه‌های مثل شخصیت و کلاس آشنا بودید؟

حالا بیاییم از یک دید دیگر این خیال یا تصور را تماشا کنیم: فرض کنیم دنیا و انسان‌ها همه به همین شکل امروزی وجود داشت، فرض کنیم کلاس و شخصیت، تحصیل و ثروت در این دنیا معیار سنجش انسانیت بود؛ که البته تمام این موارد احتیاج به فرض نداشته و وجود واقعی آن‌ها در جهانی که برای ما کره زمین محسوب می‌شود قابل رویت است؛ اما فرض آن به شکلی است که همه آن‌ها وجود دارد، بجای آن، شما وجود ندارید، «منی» وجود ندارد.

اگر در این دو خیال هر کدام از موارد گفته‌شده در شکل اول وجود نداشته باشد من و منیت نیست و در شکل دوم هم باز من و منیتی وجود ندارد. شکل اول تصویر ما به دلیل حقیقت نیافتن، اصلاً قابل بحث نیست؛ اما فکر کرده‌اید که شکل دوم پیشنهادی قابل وصول و دسترسی است، این شماست که قرار است هیچ شوید، شاید آن موقع این «هیچ» می‌توانست همه چیز شود. درست مثل وجود خداوند که هیچ است و همه چیز.

اگر منیت از بین رود پس از آن تواضع در شما پدید می‌آید و اگر از تواضع کافی برخوردار شوید بسیار آموزش خواهید دید؛ حتی می‌توانید از طبیعت نیز فراگیرید، **منیت حسی است که مانع رشد و آموزش می‌گردد^۲**.

برای شخصی که تواضع در او جای منیت را گرفته باشد؛ هستی مانند یک استاد است. در غیر این صورت، حتی شخص پیامبر هم نمی‌تواند به شما چیزی بیاموزد. اگر زندگی فرصتی برایتان فراهم آورد و توانستید در پیشگاه استادی قرار بگیرید، سعی کنید کاملاً متواضع و فروتن باشید. کاملاً افتاده باشید زیرا دانش آن‌ها همچون آب به مکان‌های گود و پست سرازیر می‌شود؛ اما منیت باعث می‌شود شما خود را بالاتر از هر کسی بدانید و از پر شدن شما توسط دیگری جلوگیری می‌کند. برای این که بتوانید استادی پیدا کنید لازم است که شرایط شاگردی را فراهم کنید، زیرا شاگرد بودن شما به این معنی است که هر کسی و هر چیزی می‌تواند استاد باشد.

اما باز هم می‌گویم زندگی بسیار فریبنده و زیباست و تا زمانی که با مرگ و پیری مواجه نشویم، هرگز به یاد وجود واقعی خود نمی‌افتیم. من نمی‌گویم که زندگی مرفهی نداشته باشید، برعکس کسانی که تجربیات زیادی اعم از خوب و بد را در زندگی خود دارند، به درک خاصی می‌رسند و در صورتی که وجود واقعی خویش را فراموش نکنند، خیلی بهتر از افرادی هستند که فکر می‌کنند زندگی بدون تجربه راهی است برای روحانیت و معنویت زیرا روحانیت و معنویت آن‌ها فرومایه و سطحی خواهد بود.

تنها افرادی که با تمام وجود زندگی کرده‌اند قادر به درک و ترک زندگی خواهند بود. افرادی که به درستی و با تمام وجود زندگی نکرده‌اند، هنوز به زندگی چسبیده‌اند و نه تنها قادر نیستند آن را به درستی درک کنند بلکه به سختی نیز آن را ترک می‌کنند. کسی که مانند یک گدا زندگی می‌کند چگونه می‌تواند دنیا و زندگی و وجود خویش را درک و ترک کند. شما تنها می‌توانید چیزی را ترک کنید که آن را داشته باشید. همان‌گونه که شخصی که همیشه شاد است و فقط برای کسب شادی‌ها زندگی می‌کند، به سختی می‌تواند آماده ترک دنیا شود. در واقع رفاه و فقر مثل شادی و اندوه هستند. آن‌ها دو روی یک سکه هستند و تنها یک کلید می‌تواند هر دو قفل را بگشاید و آن پی بردن به عمق وجودی انسان است.

موارد متضاد همیشه باهم وجود دارند. هنگامی که به درک وجود واقعی انسان پی ببرید، بسیاری از مشکلات و سختی‌های زندگی تان محو و نابود می‌گردد. وقتی شما کاملاً شاد هستید، مرکز وجودتان پر از شادی و سرور است ولی در محیط وجودتان غم و اندوه در انتظار شماست. در واقع در شادی، بذر اندوه در حال شکفتن است و همچنین وقتی شما غمگین و افسرده هستید این امکان در شما وجود دارد که با توان خویش آن را به شادی تبدیل کنید. درست مانند طلوع خورشید که نمی‌توانید غروب را در آن ببینید ولی در همین طلوع، غروب پنهان است. هنگام ظهر که خورشید در وسط آسمان و در بالاترین نقطه است، هیچ کس به فکر تاریکی شب نیست ولی در همین زمان بذر شب و تاریکی در حال رشد است. همچنین در تاریک‌ترین زمان شب، صبح

در حال شکل گرفتن است. این نکته برای تمامی موارد متضاد صدق می‌کند. وقتی شما عاشق کسی می‌شوید، تنفر به صورت بذری در شما وجود دارد!

اگر شما درک درستی از وجود واقعی خود پیدا نکنید و به آن پی نبرید، هرگز نمی‌توانید با این تضادها کنار بیایید. همه دوست دارند وقتی غمگین و ناراحت هستند، شاد شوند ولی هیچ کس فکر نمی‌کند لزومی داشته باشد که شادی را به غم تبدیل کند. هر دوی این حالات باهم وجود دارند یعنی اگر بتوانید یکی از آن‌ها را انجام دهید، خواهید توانست دیگری را نیز به انجام برسانید و اگر بر حالات و احساسات خود فرمانروایی کنید بسیار زیبا خواهد بود که گاهی غم را نیز تجربه کنید. غم و اندوه پدیده‌ای سطحی نیست بلکه دارای عمق است. غم و اندوه زیبایی خاص خود را داراست، زیبایی که هیچ شادی نمی‌تواند آن را برای شما به تصویر بکشد، بسیار لطیف و ظریف.

هنگامی که انسان به عمق وجود خویش آگاه شود می‌تواند از غم و اندوه نیز لذت ببرد و اگر به این آگاهی نرسید، نه تنها اندوه برایتان زیبا نیست حتی شادی نیز برایتان لذت‌بخش نخواهد بود. شادی ممتد و طولانی ممکن است شما را خسته کند، چون شادی و سرور همراه با هیجان است. این امکان وجود دارد که اگر مدت طولانی شادباشید بدن و ذهن شما قدرت تحمل این هیجان را نداشته باشد و خسته شود. ممکن است شادی همانند تب باشد، هیجان بیش از حد و وجود شادی ممتد، برای بدن و ذهنتان بار اضافی به ارمغان می‌آورد. هر بار که احساس خشم، نفرت، مهر و محبت، اندوه و شادی بر شما قالب می‌شود، این نکته را به خاطر داشته باشید که این احساسات جای خود را با متضاد خود عوض خواهد کرد.

اما هیچ کدام از این حالات را متوجه نمی‌شوید مگر آنکه «من» را کنار بگذارید و هیچ مانعی به غیر از خود شما جلوی دیدتان را نخواهد گرفت. این خود شما هستید که راه خود را سد کرده‌اید و تا زمانی که این موضوع را درک نکنید از لذت‌ها بی‌بهره‌اید و رشد نخواهید کرد. اگر

شخص یا چیز دیگری در این مسیر برایتان سدی ایجاد کرده بود به آسانی می‌توانستید آن را کنار بزنید یا حتی از کنار آن بگذرید، ولی مانع اصلی خود شما هستید و مشکل نیز همین جاست. شما نمی‌توانید از خود بگذرید و از کنار خود عبور کنید، حتی نمی‌توانید از دست خود فرار کنید، این مانع مانند سایه همراه شماست و هر جا بروید دنبالتان خواهد آمد. اگر متوجه شوید که منشأ منیت در شما کجاست، راه چگونگی خلاص شدن از دست آن را نیز متوجه خواهید شد. **منیت در شما چیزی نیست مگر تصویر شما در ذهن، چشمان و کلام دیگران که شما در ذهن خود به تصویر کشیده‌اید. منیت شما در واقع نظرات و قضاوت‌هایی است که دیگران در مورد شما اظهار می‌کنند و شما بدون اینکه متوجه باشید چه کسی هستید، تصور می‌کنید چیزی هستید که دیگران ابراز می‌نمایند.**

قضاوت

آقای امین دژاکام در جلسات جهان بینی خود می گویند: **قضاوت نکردن برای ذهن انسان تقریباً غیرممکن است.**

منظور از قضاوت، نظراتی است که ذهن انسان در مورد هر چیزی می تواند ارائه دهد. در صورتی که بدون این قضاوت ها و فقط با دید مشاهده گر شاید درک و احساس ما شکل دیگری بگیرد. قضاوت می تواند به نوعی شغل باشد، مانند یک قاضی دادگاه یا داور یک بازی ورزشی یا مأمور راهنمایی رانندگی. اما منظور ما از قضاوت، شغل نیست بلکه منظور ما این است که مثلاً ما خیلی راحت در مورد سردی یا گرمی هوا در زمستان و تابستان نظر می دهیم و باعث رنج خود می شویم. غافل از اینکه حداقل تمامی کرات نزدیک کره زمین در منظومه شمسی دست به دست هم داده اند تا بتوانند سرمای زمستان یا گرمای تابستان را به وجود آورند و ما خیلی راحت می توانیم با یک آه گفتن در مورد آن، خود را به قضاوت بکشانیم و درک درستی از آن موضوع نداشته باشیم و با این قضاوت که سرچشمه آن نادانی و ناآگاهی ماست، کل هستی را زیر سؤال می بریم.

همه ما تا کنون درباره مطالب مختلف، انسانی متفاوت، شنیده ها و دیده های مختلف، بدون داشتن زمینه قبلی قضاوت و پیش داوری کرده ایم. تمام قضاوت و پیش داوری ما مربوط به لحظه اکنون است و در لحظه حال به انجام می رسد. در صورتی که لحظه حال جزئی از کل می باشد زیرا هستی کلی اتی است که ما از آن بی اطلاع هستیم. لحظه حال با تمامی گذشته و آینده ما در ارتباط است، ارتباطی نزدیک.

لحظه حال نتیجه و مجموع گذشته از ازل تا کنون است. تمامی آنچه از ازل تا حال به وقوع پیوسته، به شکلی در لحظه حال دخیل است و می‌توان با قطعیت گفت هر آنچه در آینده رخ می‌دهد، بذر آن در لحظه حال موجود است و یا کاشته می‌شود. حال چگونه می‌توان قضاوت کرد. تمام چیزی که باعث قضاوت و پیش‌داوری ما در این لحظه می‌شود مربوط به اطلاعات و آگاهی است که جزئی از کل می‌باشد. این فقط یک جز از کل اتفاقی است که در گذشته رخ داده یا قرار است در آینده اتفاق بیفتد. تا زمانی که از کل اتفاق باخبر نباشیم تا زمانی که از گذشته و آینده آن رخداد بی‌خبر یا کاملاً آگاه نباشیم چگونه می‌توانیم قضاوت درست و کاملی داشته باشیم. درست مثل اینکه صفحه‌ای از کتابی را بخوانیم و بعد در مورد کل کتاب قضاوت کنیم یا یک کلمه از جمله‌ای را بخوانیم و درباره کل جمله قضاوت کنیم. حال چگونه می‌شود قضاوت کرد. هستی جزء جزء نیست، اگر هستی به اجزا مختلف تقسیم شده بود، آگاهی یافتن از آن امکان‌پذیر بود ولی این‌گونه نیست؛ زیرا هستی کلی‌اتی است کامل؛ پس حداقل تمامی قضاوت و پیش‌داوری‌های ما نمی‌تواند واقعی و کامل باشند.

کسی که با اطلاع از اجزای کوچک قضاوت می‌کند، ممکن است به نتایج نادرستی برسد و هرگز از این اجزای کوچک جلوتر نخواهد رفت و پیشرفتی در کار نخواهد بود. آگاهی ما بسیار محدود است و در حد پایینی قرار دارد، به محض اینکه درباره چیزی شروع به قضاوت کنیم مانع پیشرفت و رشد خود می‌شویم. حال دیگر حرکت و رشد متوقف شده است چون وقتی شما قضاوت خود را انجام دادید، تصمیم خود را گرفته‌اید و به نوعی همه چیز در آن مورد به پایان رسیده است. با قضاوت؛ ذهن به نتیجه می‌رسد و از حرکت و تلاش بازمی‌ماند و این یعنی حالت سکون و مرده‌ی ذهن. به همین دلیل، ذهن علاقه به قضاوت را از دست نمی‌دهد زیرا حرکت و تلاش برای ذهن مشکل‌آفرین است. اگر بتوانید قضاوت را به تأخیر بی‌اندازید، ذهن شروع به حرکت و پویایی می‌کند.

انسانی که قضاوت و پیش‌داوری می‌کند از تمام لحاظ مانع پیشرفت و رشد خود می‌شود و اگر این کار در فردی به صورت عادت درآید، دیگر نمی‌تواند پدیده‌های جدید را دریابد. در واقع قضاوت کردن مانع دیدن چیزهای تازه و نو می‌شود. به نوعی می‌توان گفت مانند یک شخص که چشمان خود را با چشم‌بند بسته، عمل می‌کند و از باز کردن چشم‌های خود ترس دارد تا مجبور نشود در قضاوت‌های خود تجدیدنظری کند. باز کردن چشم‌بندی که فکر می‌کنیم محافظ چشمان ماست، بسیار دشوار است. ولی باید این را دانست، برای کسی که آماده است چشم‌بند خود را بردارد چیزهای زیادی وجود دارد و برای کسی که حاضر نیست چشم‌بند خود را بردارد، نتیجه‌ای جز سکون حاصل نمی‌شود. این فرد در یک دور بسته حرکت می‌کند و در یک دایره خود را گرفتار کرده و مجبور است همیشه با تکرارها سر کند و حتماً از یکنواختی زندگی شکایت می‌کند. کسی که با چشمان بسته زندگی می‌کند نمی‌تواند شکایتی از زندگی داشته باشد چون هیچ کس مسئول این یکنواختی و کسلی در زندگی‌اش نیست، مگر خود او.

زندگی سرشار از پدیده‌های نو و تازه است ولی یک شخص قضاوت‌گر دائم با مواردی برخورد می‌کند که برایش کاملاً آشنا و قدیمی است و از دیدن تازه‌ها محروم می‌گردد.

شما همسر خود را دوست داشته و با او ازدواج کرده‌اید، ولی هنوز یک سال نگذشته است احساس می‌کنید او را کاملاً شناخته‌اید و با شروع قضاوت‌ها، او دیگر برای شما کهنه و قدیمی می‌شود. فکر می‌کنید چگونه می‌شود یک انسان را شناخت، یک انسان دائماً در حال تغییر و تحول است و این تحول پایان‌ناپذیر است، پس چگونه می‌توان ادعا کرد انسانی را به طور کامل می‌شناسیم!

لحظه‌ای که تصور کنید مورد یا سوژه‌ای را شناخته‌اید، همه چیز برایتان تمام شده است، زیرا قضاوت و پیش‌داوری کرده‌اید. کسی که قضاوت می‌کند یعنی موضوعی را از قبل می‌داند و

آشنایی و اطلاعاتش در مورد آن کامل و کافی است و کسی که از قبل آن را می‌شناسد و همه چیز را می‌داند دیگر چیزی برایش جدید و شگفتی آور نیست. ذهن همیشه به دنبال اطلاعات است زیرا با کسب اطلاعات احساس آسایش می‌کند. نفس با دانش و اطلاعات تغذیه می‌کند، نادانی معادل مرگ منیت است و مرگ منیت با قضاوت نکردن شروع می‌شود.

هرگز قضاوت نکنید و خود را در قضاوت‌ها و پیش‌داوری‌ها زندانی و حبس نکنید. بگذارید ذهن آزاد باشد. اگر این لحظه را با قضاوت از اینکه «من آن را می‌شناسم» از دست بدهید، دیگر آن لحظه پدید نمی‌آید و هرگز تکرار نخواهد شد. **همه چیز در هستی در حالت و موقعیتی تازه است، حال شما می‌توانید از این لحظه و حالت لذت ببرید یا اینکه خیلی ساده با قضاوت کردن، آن را از دست بدهید و تمام این لحظات منحصر به فرد را با این فکر که «من از قبل میدانم» نابود کنید.** اگر هنگام شکفتن یک گل یا بارش باران، کسی از شما بخواهد به تماشا بروید و شما با گفتن این جمله تکراری که «من بارها و بارها این صحنه را دیده‌ام» شکفتن گل یا بارش تکرارناشدنی باران را از دست می‌دهید.

هر آنچه در کل هستی رخ می‌دهد برای اولین بار است. تنها ذهن ماست که کهنه و قدیمی است و همه‌ی مسائل در نظرش دست دوم و معمولی به نظر می‌رسد. شاید دلیل یکنواختی و کسلی زندگی نیز در همین نکته است. یک کودک را در نظر بگیرید که از تپه‌ای بالا می‌رود و پایین می‌آید، این کار را بارها تکرار می‌کند و از آن کار خسته نمی‌شود و حتی از نظر فیزیکی بدنی نیز احساس خستگی نمی‌کند. هر بار بالا رفتن همان قدر تازه است که پایین آمدن او برای اولین بار است. یک کودک هرگز احساس نمی‌کند زندگی برایش یکنواخت است، شاید به این دلیل است که کودکان همیشه در حیرت‌اند! و بزرگ‌سالان در هوشیاری!

ماهیت زندگی دست اول و نقد است؛ زندگی به هیچ‌وجه یک چک مدت‌دار نیست که چیزی را برای آینده به شما قول دهد، زندگی پول نقد است و همین حالا در جریان است. همیشه

بکر و دست‌نخورده بوده و همین طور هم خواهد ماند؛ اما وقتی ذهن کهنه شد، زندگی دست دوم به نظر می‌رسد. برای حس کردن تازگی زندگی، باید قضاوت کردن را متوقف کنید. تنها در این صورت است که زندگی می‌تواند همیشه برایتان تازه باشد. قضاوت و پیش‌داوری به یک عادت تبدیل شده است که ترک آن غیرممکن به نظر می‌رسد چون تکرار و کهنگی کار برای شما مهم تر از خودِ کار است.

لحظه حال خالی از گذشته و آینده است، یا حداقل می‌تواند این گونه باشد. هنگامی که در مورد مسئله‌ای قضاوت می‌کنید حتماً از گذشته یا به نوعی از حافظه خود استفاده می‌کنید. مثلاً وقتی درباره زشتی یا زیبایی یک انسان قضاوت می‌کنید، از حافظه خود که نام تجربیات را بر خود گرفته استفاده می‌کنید و حتماً در اظهارنظر شما و در این تجربه، حافظه دخالتی مستقیم دارد؛ اما اگر تجربه و حافظه خود را در مورد زشتی یا زیبایی نادیده بگیرید، شاید کیفیتی جدید از زیبایی را ببینید.

میان اطلاعات بی‌روح انسان که از تجربه و حافظه شخصی‌اش سرچشمه می‌گیرد و نظاره‌گر بودن تفاوتی عمیق حکم فرماست. تجربه و حافظه، دانش و اطلاعاتی است که بخشی از ذهن شماست و شاید ذهن، درست مانند یک کامپیوتر این اطلاعات مُرده را با خود حمل کند. هر چند ممکن است در این حالت تمام اطلاعات جمع‌آوری گردد ولی بدانید روح تازگی و نو بودن در آن وجود ندارد. دانش و اطلاعات بخشی از سیستم ذهنی شما محسوب می‌شود، ولی ارتباطی با وجود واقعی شما ندارد. حقیقت وجود، همیشه تازه است. حال چرا سعی نمی‌کنیم چشم‌پند خود را باز کنیم، چرا کار به این سادگی آن‌قدر سخت به نظر می‌آید.

اگر حافظه و تجربه شما ارتباطی با قضاوت شما نداشته باشد، شما با یک پدیده در زمان حال و برای اولین بار مواجه می‌شوید؛ زیرا در زمان حال تمامی قضاوت‌ها ناپدید می‌شود و تنها یک پدیده نو و دست اول که شگفتی‌ساز است، جاری می‌گردد. چه انسان‌های بسیاری که به

خاطر قضاوتشان، بودن در کنار انسان‌هایی چون حضرت محمد (ص)، امامان معصوم، مسیح، بودا و بزرگان دیگر را از دست داده‌اند و اگر بدون قضاوت، آن‌ها را پذیرا بودند این فیض را از دست نمی‌دادند.

قضاوت کردن به نوعی محکوم کردن است و محکوم کردن برای ذهن خیلی ساده است. شاید یکی از ساده‌ترین کارهای دنیا این است که بگوییم فلان کار اشتباه است. **همان قدر که «نه» گفتن در زبان راحت نیست، به همان میزان «نه» گفتن در ذهن، آسان و خوشحال کننده است.**

مشکل انسان این است که نمی‌تواند هیچ پدیده یا واقعه‌ای را همان طور که هست قبول کند. نمی‌تواند خود و دیگران را همان گونه که هستند بپذیرد. ذهن خود را مرور کنید، در طول شبانه‌روز چندین بار «نه» می‌گویید؛ چند بار نفی می‌کنید؟! هر بار به کسی «نه» می‌گویید، احساس غرور و قدرت می‌کنید و از این حس لذت می‌برید؟! شاید دلیل این است که قضاوت کردن، نفس و منیت را در انسان تقویت می‌کند. بار دیگر که قضاوت می‌کنید، دقت کنید که در وجود شما چه اتفاقی رخ می‌دهد. ناگهان تمامی درب‌ها بسته می‌شوند و این شما هستید که خود را در مقابل تازه‌های هستی می‌بندید. فکر می‌کنید با این کار ارتباط خود را با دیگران قوی تر می‌کنید ولی این را بدانید که ارتباط خود را با هستی ضعیف و ضعیف تر می‌کنید.

چه انسان‌هایی که در مورد مذهب، دین و اخلاقیات دیگران، قضاوت کرده‌اند. آن‌ها را بی‌خدا و مرتد دانسته‌اند و مجازات‌های وحشتناکی برای آن‌ها در نظر گرفته‌اند، غافل از اینکه برای خداوند همه آن انسان‌ها یک ارزش را دارا بودند چون در خلقت آن‌ها هیچ تفاوتی قائل نبوده و نیست ولی انسان گاهی خود را در جایگاهی قرار می‌دهد و برای دیگران حکم صادر می‌کند و حتی از جانب خداوند نیز نظر می‌دهد. در هستی دو چیز فراوان است، یکی حماقت آدمی و دیگری لطف و بخشایش پروردگار. با وجود قضاوت‌های همیشگی و احمقانه انسان، خداوند

همیشه او را مورد برکت و لطف خود قرار داده است. به قول بزرگی: آه که نادانی انسان، خدا را چه رنجی می دهد!

می توانید سال های سال به قضاوت ادامه بدهید ولی هرگز نمی توانید حقیقت لحظه حال را تغییر دهید. فقط می توانید آن را ندیده بگیرید. می توانید با چشمان بسته، توهم و رویاهای مختلفی برای خود بسازید و در این رویاها زندگی کنید، ولی دنیای پر از خیال شما، همیشه خیالی باقی نمی ماند و لحظه اکنون برای دیدن شما همیشه در انتظار خواهد بود. هر چه بیشتر در خیالات خود باقی بمانید دچار یکنواختی و کسلی بیشتری می شوید و می ترسید که مبادا این دنیای پوچ و خیالی روزی از هم فروپاشد.

اما زندگی در ترس، زندگی نیست، زندگی در اکنون جاری است.

زندگی در لحظه حال

تاریخچه زندگی هر شخصی از گذشته‌های خیلی دور شروع می‌شود. در این تاریخچه زندگی، مسائل زیادی وجود دارد که بسیاری از آن‌ها را فراموش کرده‌ایم و اصلاً به یاد نمی‌آوریم. شاید نباید در این مرحله از زندگی، زندگی گذشته خود را به یاد بیاوریم چون تأثیر زیادی بر ما می‌گذارد و نمی‌توانیم از لحظه حال درست استفاده نماییم. فراموشی یکی از نعمت‌های خداوند است. اگر قرار بود که همه‌ی چیزها را به یاد داشته باشیم و در گذشته سیر کنیم و تاریخچه زندگی خود را ورق بزنیم و به نکاتی که برایمان خوشایند نیست برخورد کنیم، ناامید می‌شدیم و از تلاش و کوشش برای رسیدن به کمال و تعادل دست می‌کشیدیم. من و شما فراموش می‌کنیم ولی خداوند متعال همه را می‌داند و حسابش دقیق است، پس مواظب باشیم که از سر ناآگاهی یا لجاجت خود را به مهلکه نیاندازیم. لحظه به لحظه‌ی این دوره از زندگی که خود یک فرصت تکرار نشدنی است را بر اثر ناآگاهی برای خود و دیگران تلخ نکنیم. کاری نکنیم که بر اثر نادانی و جهل (حسادت، کینه، بخل، قضاوت، شهوت و ...) نه خود زندگی کنیم و نه بگذاریم که دیگران زندگی خود را داشته باشند.

خداوند می‌داند که تا به حال چه موقعیت‌ها و موهبت‌هایی را به واسطه عمل ناشایست و نابجا از دست داده‌ایم و برعکس چه بلا و مصیبت‌هایی که مستحقش بودیم و با یک کار خوب و شایسته از سر گذرانیدیم. خداوند هر عملی را برای انسان حاضر و آماده می‌کند تا اگر غفلت و نسیان باعث انکار انجام آن عمل توسط آدمی بود، با دیدن عمل نتواند انکار نماید. خداوند خود را از هیچ کس پنهان نمی‌دارد. او با همه بندگانش حتی پست‌ترین آن‌ها صحبت می‌کند. پس این

امید برای همه ما وجود دارد که هیچ کدام از ما آن قدر گناهکار نیست که خداوند از او روی برگرداند و آن قدر بد ذات نیست که خداوند او را فراموش کند.

«أُولَا يَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ»

آیا انسان‌ها نمی‌دانند که خداوند؛ آنچه پنهان و آنچه آشکار می‌دانند را می‌داند؟

«سوره بقره آیه ۷۷»

پس بیاییم به لحظه‌ها و فرصت‌های زندگی توجه بیشتری نماییم که زندگی ما در لحظه حال خلاصه شده است؛ اما اغلب ما انسان‌ها در گذشته یا آینده زندگی می‌کنیم. در صورتی که می‌دانیم و شنیده‌ایم که می‌گویند در لحظه حال زندگی کن! زیرا اگر زندگی در لحظه معطوف باشد، در واقعی‌ترین شکل خود وجود دارد، زیرا گذشته و آینده روی آن بی‌تأثیر است. به شکل دیگری هم می‌توان به لحظه نگاه کرد. **در لحظه حال، گذشته و آینده ساخته می‌شود** پس مراقب صحبت کردنمان و رفتارمان باشیم چون هر لحظه و تأثیر آن بر روحیه خود و اشخاص بسیار مهم است. لحظه حال تنها چیزی است که در اختیار داریم. به آنچه در اینجا و حالا هست توجه نماییم و به غنای هر لحظه بیندیشیم. اتفاق‌ها را کامل و درست بپذیریم و تا حد امکان از آن به سود خود استفاده نماییم و از آن درس بیاموزیم. آنچه در اینجا اهمیت دارد نحوه استفاده ما از فرصت‌هاست؛ فرصت‌هایی که داشتیم و داریم. چرا ما آدم‌ها در طول عمر خود حسرت روزهای از دست رفته و غصه آینده‌ای که هنوز نیامده را می‌خوریم و هیچ حرکتی برای سازندگی لحظه نمی‌کنیم. چرا باید ذهن و فکر ما محصول دیروزها و فرداها باشد؟ در حالی که لحظه اکنون را صرفاً به گذر از گذشته به آینده از دست می‌دهیم.

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن
فردا که نیامده است فریاد مکن
برنامه و گذشته بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

«خیام»

هر لحظه، هر دیدار، هر آنچه می بینیم و می شنویم برای ما یک فرصت است. شناخت ما از فرصت‌ها، زمینه استفاده مفید و سازنده را به ما می‌دهد. واقعیت این جاست که ما هر روز با موقعیت‌ها و فرصت‌های متعددی روبه‌رو هستیم که بعضی‌هایشان می‌توانند حتی ذره‌ای هم که شده ما را خوشبخت کند. این تفاوت در نوع نگاه ماست که از لحظات چه استفاده‌ای کنیم؛ زیرا در لحظه، گذشته و آینده ساخته می‌شود. خوشبختی و بدبختی همیشه هستند، این بستگی به خود ما دارد که در زندگی کدام جمله را بنویسیم و نقطه پایان را کجا قرار دهیم تا سرآغاز خط دیگری باشد.

به دشواری زلیخا داد از کف دامن یوسف را به آسانی من از کف چون دامن فرصت را
«صائب تبریزی»

**زمانی پیش می‌آید که فرصت‌ها از دست می‌رود و حتی فرصت نداریم
نقطه پایان جمله خود را بگذاریم.**

زندگی همیشه در زمان حال جاری است. هیچ زمانی به غیر از لحظه حال وجود
ندارد! هر چند زندگی در جوامع بزرگ و صنعتی به مرور سعی می‌کند به ما بیاموزد که

آینده‌نگر باشیم و همیشه نیم‌نگاهی به آینده داشته باشیم، ولی گاهی این آینده‌نگری‌ها از حد و مرز خود عبور کرده و به نوعی وسواس و فراموشی لحظه حال تبدیل می‌شود که متأسفانه تعداد افرادی که به این معضل دچار می‌شوند، کم نیستند؛ اما باید دانست، نیرویی که می‌تواند ما را کنترل کند فقط و فقط فکرهای خودمان است و هیچ کس در این دنیا ما را کنترل نمی‌کند. این ما هستیم که نیروی درون خود را کنترل می‌کنیم. ذهن ما، فعالیت ما و وجود ما بر پایه زمان استوار است؛ بدون زمان فکر کردن ممکن نیست زیرا فکر حاصل زمان است، فکر، فراورده دیروزهای بسیار است و هیچ فکری بدون خاطره وجود ندارد و خاطره خود زمان است.

دو نوع زمان داریم، یک نوع دیروز وجود دارد که از روی ساعت نشان داده می‌شود و نوع دیگر که از روی خاطره آن را می‌شناسیم. بدون شک زمانی چون دیروز وجود دارد، ولی آیا زمان به صورتی که ذهن در باره آن می‌اندیشد، نیز وجود دارد؟ آیا زمانی وجود دارد که جدا از ذهن باشد؟

خوشی مربوط به گذشته نیست، خوشی محصول زمان نیست، خوشی همیشه در زمان حال است و حالتی است از بی‌زمانی. آیا برای ذهن امکان بودن در لحظه حال وجود دارد؟ البته نه به صورت لحظه‌ای و نه در لحظات نادر، بلکه به صورت همیشه و جاودان و شاید این در ذهن بدون زمان میسر شود. درک کردن لحظه حال نوعی تحول است. این تحول نه در آینده و نه در فرداست، اگر هر لحظه آن را آزمایش و درک کنیم متوجه وجود بلافاصله نوعی تحول دائم و تجدید حیات و خلوص در زندگی خواهیم شد.

بیاییم از دوران کودکی یاد بگیریم؛ کودکان هر چیز را در لحظه تجربه و استفاده می‌کنند، اما بزرگ‌ترها سعی می‌کنند کودکان را از این افکار دور کنند و زندگی آن‌ها را نیز به فردها موکول کنند و به همین دلیل، کم نیستند کودکانی که از دوران خردسالی زندگی در حال

را به فراموشی می سپارند و با نگرانی برای به دست آوردن فردای پیشنهادی که همراه با موفقیت بیشتر و بهتر است با آن دست و پنجه نرم می کنند. ما بزرگ ترها که خود را مسئول آموزش کودکان می دانیم، یادمان باشد که زندگی باید برای بچه ها سرگرم کننده و جذاب باشد و بدانیم که در چنین فضایی، کودک علاوه بر آنکه لحظات خوش در حال زیستن را تجربه می کند، مسیر خوب و برنامه ریزی شده حرکت به سوی موفقیت و آتیه بهتر را نیز طی می کند. ما باید به بچه ها پیاموزیم که زندگی پر از لحظات شاد و لذت بخش است که خود آفریننده آن هستیم و در واقع نگاه کردن به زندگی به عنوان پدیده ای سخت و رنج آور و تلخ، کاری بس اشتباه است؛ هر چند که گاه شیوه نگاه ما به زندگی، این افکار و عقاید را به بچه ها و دیگران نیز منتقل می کند. البته بدین معنی نیست که برای داشتن لحظات خوش به اطرافیانمان بد بگذرد و آن ها دچار خستگی و مشکلات شوند.

می توانیم کودکان را با پدیده های ساده زندگی آشنا کرده و به آن ها آموخت تا از این اتفاقات لذت ببرند. حس خوشایند در حال زیستن، همراه با تجربه اندوزی و افزایش خلاقیت است و کودکان را از نگرانی و استرس برای بهتر بودن و بهتر شدن دور می کند و این لازم است تا برای این آینده نگری ها در آینده هزینه های سنگین روحی و روانی برای آن ها به وجود نیاوریم و به قول دکتر وین دایر:

«این افراد هیچ وقت یاد نمی گیرند که از سرعت خود بکاهند و به لذت بردن از لحظات حال و آنچه در دسترسشان هست پردازند. این بچه ها در بزرگ سالی از غذایی که می خورند لذت نمی برند، زیرا مدام به دسر بعد غذا فکر می کنند و از طعم دسر نیز چیزی متوجه نمی شوند زیرا به فکر قهوه بعد از آن هستند.»

نیازی نیست که کارچندان سختی برای بازگرداندن خوشی های زندگی در لحظه حال به خود و دیگران انجام دهید، چون شادی به طور ذاتی در درون ما وجود دارد و فقط باید تلاش

کنیم خود و کودکان خود را از این موهبت محروم نکنیم. نگاه ما به زندگی، اثر مستقیم در طرز فکر و اندیشه ما دارد، سعی کنیم ترس‌های خود را از زندگی به خود و دیگران انتقال ندهیم و آن‌ها را یادآوری نکنیم. بیاییم تکلیف خود را با خودمان یکسره کنیم. ما انسان‌ها دوست داریم بارها را روی دیگران خالی کنیم و اشتباه‌های گذشته را به گردن دیگران بیندازیم و دیگران را مقصر بدانیم. با این کار خود را توجیه می‌کنیم و یا دوست داریم خود را با سراب فردا فریب دهیم و مشغول نگه‌داریم. **فریب فردایی را می‌خوریم که ذهن خودمان آن را اختراع کرده است** و با این فریب، هویت وجود خویش را تداوم می‌دهیم. به خود می‌گوییم: امروز را با آنچه هست بساز، فردا بهتر خواهی شد! و فردا هم همین وعده را به پس فردا خواهیم داد و این فرداها را تا آخر عمر تمدید می‌کنیم؛ اما خود می‌دانیم که نه امروز کاری برای رفع ناکامی‌هایمان خواهیم کرد نه فردا!

عمر من شد فدیه فردای من	وای از این فردای ناپیدای من
مدتی فردا و فردا وعده داد	شد درخت خارا و محکم نهاد
هین و هین ای راه رو بیگانه شد	آفتاب عمر سوی چاه شد
هین مگو فردا، که فرداها گذشت	تا به کلی نگذرد ایام کشت
او جوان تر می‌شود تو پیرتر	زود باش و روزگار خود مبر

«مثنوی»

ولی اندیشیدن به فردا لااقل این حسن را دارد که مرا عجالاً از دست زدن به هر اقدامی در لحظه حال معاف می‌کند. اگر من تصور فردا را از ذهن خارج کنم معنایش این است که هر کاری

که لازم است، هم اکنون باید انجام گیرد. حال آنکه چنین توانایی و امیدی را در خود سراغ ندارم پس مرا از خواب خوش فردا بیدار مکن!

تصور فردا را از ذهنت خارج کن و آن وقت بین چه تحولی در تو حادث می‌گردد. مثل اینکه انرژی که در هزاران فردا پخش بوده در حال و لحظه حاضر متمرکز می‌گردد و این انرژی عظیم کار خودش را انجام می‌دهد.

عیسی مسیح به مریدان خود می‌فرمودند:

«امروز و در همین لحظه زندگی کنید و هرگز نگران فردا نباشید زیرا لحظاتی را که با نگرانی درباره فردا از دست خواهید داد، لحظات واقعی هستند و فردا جزئی از رویاست.»

امروز واقعی است و فردا یک رویاست. فکر نمی‌کنم کار عاقلانه‌ای باشد که انسان واقعیت در دسترس را کنار بگذارد و رویایی دور از دسترس را بچسبد. می‌گویند باید آینده‌نگر بود، اما چه چیزی در امروز است که نمی‌توانید در لحظه باشید. هزاران کار هست که شما می‌توانید آن را در امروز انجام دهید پس چرا آن‌ها را به فردا موکول می‌کنید. بیایم در مورد لحظه حال خوش‌بین باشیم و یادمان باشد که خوش‌بینی یا بدبینی بیش از حد ما، تغییری در حوادث روزمره نمی‌دهد و تنها می‌تواند موجب تغییر در احساس ما شود، احساس خوب یا بد.

حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: «کار امروز را به فردا نیندازید.»

زندگی امروز پر از مشکلات و تنش است که از درک و حل آن‌ها عاجز هستیم، پس اگر فردا را هم کنار بگذارم، آن وقت زندگی در امروز برایم سخت می‌شود. **برای این که امروز را تحمل کنم احتیاج دارم که رویای فردا را برای خویش بسازم.** پس انسان به رویا احتیاج دارد تا حداقل به خود بگوید: اگر امروز آن‌طور که من دوست دارم نیست، فردایی وجود دارد که همه چیز در آن مورد قبول من است و به این امید است که در فردا سیر می‌کنم. رویاها

همیشه به زمان و فضا نیاز دارند و ما آن‌ها را به وجود می‌آوریم. اگر در لحظه اکنون شاد و در آرامش نباشید، در آن صورت به زمان و فضا احتیاج دارید تا خود را در آنجا شاد و آرام ببینید و چه جایی بهتر از رویای فردا تا در آنجا به استراحت پردازید! هر چه بیشتر در این زمان و فضا باشیم، به فردا نیاز بیشتری پیدا خواهیم کرد؛ اما اگر فقط نیازهای واقعی ما مد نظر باشد، همین لحظه کافی است؛ زیرا نیازهای واقعی هیچ احتیاجی به رویا ندارند و تنها زیاده‌خواهی است که ما را در رویا غرق می‌کند. اگر انسان‌ها سعی می‌کردند که فقط نیازهای واقعی خود را بشناسند و آن‌ها را تحقق بخشند، آن قدر فقر و بدبختی در میان آن‌ها وجود نداشت و همه چیز برای همه وجود داشت.

اگر گرسنه هستید، این یک نیاز واقعی محسوب می‌شود که می‌توانید با خوردن غذا آن را رفع کنید؛ اما اگر در رویای داشتن یک قصر هستید این دیگر یک نیاز نیست بلکه رویایی است که مجبور می‌شوید سال‌های زندگی خود را به این امید که روزی را با شادی و خوشبختی در آن قصر زندگی کنید، تباه کنید. اگر زمانی به رویایتان برسید، آن روز شاد و خشنود نیستید چون تازه متوجه می‌شوید آنچه را که آرزویش را داشتید خیلی گران به دست آوردید. شاید هم روزی متوجه شوید که به دنبال رویاها و آرزوها رفتن و تلاش برای به ثمر رساندن آن‌ها کار احمقانه‌ای بوده و دیگر دیر باشد؛ اما جامعه، شما را طوری آماده می‌سازد که همیشه در فردا و برای فردا تلاش کنید. کمتر کسی به شما آموزش می‌دهد که چگونه در لحظه حال زندگی کنید. هیچ کس شما را برای رویارویی با امروز تشویق نمی‌کند. هیچ موجودی به اندازه انسان، آن قدر به فکر فردا نیست و همواره خود را برای فردا آماده نمی‌کند. به حیوانات، گیاهان و کل هستی نگاه کنید. هیچ حیوانی، امروزش را با رویای فردا نابود نمی‌کند. خوب گوش کنید! درختان چه می‌گویند، آن‌ها هیچ نقشه‌ای برای فردا نمی‌کشند و سالم زندگی می‌کنند. برگ و شکوفه می‌دهند و در موعد مقرر به گل می‌نشینند و در نهایت میوه سالم و خوشمزه به بار می‌آورند. درحالی که در تمام این مراحل، درخت هیچ نگرانی ندارد زیرا درخت در رویا زندگی نمی‌کند. بلکه لحظه به لحظه آماده

و از زندگی خود راضی است. اگر قرار است پرنده‌ای آواز بخواند؛ همان لحظه آن را سر می‌دهد و به فردا موکول نمی‌کند.

انسان بر خلاف آن‌ها عمل می‌کند و به گذشته و آینده می‌چسبد و لحظه حال را از کف می‌دهد و بداند که با از دست دادن این لحظه‌ها که زندگی شما را تشکیل می‌دهند، مجبورید در آینده افسوس گذشته بخورید.

آینده هر چقدر بزرگ و قوی باشد، وعده‌ای بیش نیست و تضمینی وجود ندارد که آن طور که فکر می‌کنید اتفاق بیفتد و آن موقع است که باید افسوس آن را بخورید. لحظه اکنون را از دست ندهید زیرا فردا چیزی نیست جز نتیجه و تحقق امروز. اطمینان داشته باشید و آن را بپذیرید و اجازه دهید تا به شکل طبیعی پیش رود. اطمینان، نگرانی را از شما دور می‌کند. هنگامی که در لحظه حال به شکل واقعی زندگی کنید، از آن لحظه شاکر و سپاس گذارید و آماده‌اید تا لحظه دیگر را پذیرا باشید.

زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون است...

رخت را بکنیم، آب در یک قدمی است

«سهراب سپهری»

زیاده‌خواهی

اگر کمی به اطرافمان دقت کنیم می‌بینیم که تمام معضلاتی که در کره خاکی برای ما به وجود می‌آید، ریشه در طرز تفکر انسان دارد زیرا از دید انسانی معمولاً هیچ‌چیز به اندازه کافی وجود ندارد و اگر همه چیز به اندازه کافی بود دیگر مسئله یا مشکلی وجود نداشت؛ اما حقیقت این است که به اندازه کافی از همه چیز هست، شاید معنی لغت «کافی» را خوب متوجه نشده‌ایم، بیشتر اوقات خواسته‌های ما بیش از نیازهای ما است!

فکری که قریب به اکثریت در آن اشتراک داریم فکر «نا بسنده» است و در ته دل همیشه این تصور را داریم که آنچه داریم، کافی و بسنده نیست. عشق کافی نیست، پول کافی نیست، غذا به اندازه وجود ندارد، پوشاک و پناهگاه، زمان و دقت و حتی عقاید خوب برای اشاعه و ترویج وجود ندارد و نهایتاً آدم خوب روی زمین وجود ندارد. این فکر سبب می‌شود که از همه راهبردها و فن‌آوری‌ها برای کسب آنچه تصور می‌کنیم «به اندازه کافی وجود ندارد» استفاده کنیم. درحالی‌که اگر باور داشتیم که از همه چیز به قدر کافی وجود دارد، همه این رویکردها را رها می‌کردیم چون به این آگاهی می‌رسیم که بین ما و خواسته‌هایمان جدایی و فاصله وجود ندارد.

خداوند می‌فرماید:

«يا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالاً طَيِّباً وَ لا تَتَّبِعُوا خُطواتِ الشَّيْطانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ»

ای مردم از آنچه در زمین حلال و پاکیزه است بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید. چرا که او دشمن آشکار شماست.

«سوره بقره، آیه ۱۶۸»

اگر نگرشی که خداوند نسبت به ما دارد را به خودمان داشتیم، اکثر اوقات لبخندی بر لب داشتیم ولی اغلب ما نگرش و شناختی را که خداوند نسبت به ما دارد را از خود نداریم و به همین دلیل حتی از جایگاه خود نیز راضی نیستیم و مدام به زندگی دیگران نگاه می‌کنیم اما یک نگاه ظاهری و از پشت ویترین! «نمی‌توانیم به داخل زندگی افراد برویم و دوست داریم جای دیگران باشیم، این در صورتی است که ما از جایگاه خود راضی نیستیم و خیال می‌کنیم اگر جای فلانی بودم بهتر بود؛ نه این‌گونه نیست.»^۱

قرآن کریم برای زندگی انسان حامل سه گونه پیام است: پیام آینه‌ای که با جایگاه آدمی در ساختار واقعیت سر و کار دارد. پیام ماوراء الطبیعی درباره ذات مطلق و پیام آینه‌ای دیگری درباره حیات انسانی، وجود و معنای آن. این جنبه آخر به شرح همه تعالیم لازم می‌پردازد تا پیروان دریابند که کیست‌اند، کجایند به کجا می‌روند و چگونه باید به آن مکان برسند.

هر فرد بر روی زمین، دنیای جداگانه‌ای دارد. ولی من می‌خواهم دنیای یک نفر دیگر را عوض کنم و آنچه من می‌خواهم! به انجام برسد. در صورتی که انسان‌ها حق انتخاب دارند؛ اما پیش می‌آید که ما اجازه انتخاب کردن راه را از دیگران بگیریم، ولی گاهی بجای آن‌ها تصمیم می‌گیریم که کجا بروند و کجا نروند، چه بپوشند و چه غذایی بخورند....

زمانی که جان، جسم و روان ما در دست کسان دیگر است و آن‌ها تصمیم می‌گیرند که ما چه کنیم، آن وقت است که انسان حس می‌کند دیگر هیچ کاری را نمی‌تواند انجام دهد و شیطان آخرین تیر خود، یعنی یاس و ناامیدی را به طرفش پرتاب می‌کند. بارها و بارها از این‌گونه ترکش‌ها در طول زندگی به ما اصابت کرده است.

خداوند از روح خود در انسان دمیده (این جمله را بارها شنیده‌ایم)، اما انسان‌ها در بعضی از مواقع با رفتارها و اعمال خود این اندیشه را به وجود می‌آورند که آیا شیطان هم از روح و

خصلت‌های خود در آدمی دمیده که این چنین رفتار شیطانی از او سر می‌زند. شیطان به عزت خداوند قسم خورده است که از راست و چپ، عقب و جلو، بالا و پایین بر انسان وارد شود.

«اهریمن، یاران و نیروهای خود را در لامکان گرد آورد و گفت: به انسان نیروی داده‌شده که ما فاقد آن هستیم و ما برای اثبات شایستگی و برتری خود بایستی انسان را از طریق الهام و القا، از سیر صعودی‌اش منحرف نماییم. ما فقط از طریق الهام و القا می‌توانیم او را به طرف ضد ارزش‌ها سوق دهیم؛ به عبارت دیگر از او دعوت کنیم؛ ما اجازه اقدام دیگری را نداریم چون اختیار انسان محترم شمرده شده است. مطمئن باشید که انسان‌های زیادی به جرگه ما خواهند پیوست، زیرا انسان موجودی است با دو ویژگی خوبی و بدی. آن‌ها موجوداتی حریص، زیان‌کار، ناسپاس و پنهان‌کننده خدای خود هستند؛ مگر اندکی از آن‌ها که عمل صالح انجام می‌دهند و دیگران را به صبر و محبت توصیه می‌کنند.»^۲

به انسان اختیار کامل داده شده است که راه خود را انتخاب کند. گاهی ما یک راه مستقیم را پیش نمی‌گیریم و برای رسیدن به مقصد از بیراهه می‌رویم و در این مسیر راه را گم می‌کنیم و سال‌ها سرگردانیم. خداوند برای انسان‌ها آسانی و آرامش می‌خواهد، این خود ما هستیم که سختی برای خود و دیگران می‌خواهیم.

به خاطر منافع و زیاده‌خواهی خود، پا بر سر دیگران می‌گذاریم و گاهی دیگران را پله می‌کنیم و بالا می‌رویم. می‌خواهیم برداشت دیگران راجع به خودمان را تحت کنترل بگیریم و در افراد مختلف برداشت‌های متفاوتی ایجاد کنیم. مراقب هستیم تا آن‌ها متوجه نشوند که چه آدم پلیدی هستیم. اگر آن‌ها متوجه نفرت شدید من شوند و بفهمند که چه آرزوهای شیطانی در سر دارم و چقدر شرورم، مرا طرد خواهند کرد. زمانی هم که ضعیف هستم، به خود می‌گویم اگر مردم می‌فهمیدند چقدر بی‌عرضه، ضعیف و فاقد ویژگی‌های مثبت هستم باز هم مرا طرد می‌کردند؛ اما وضعیت من پیچیده‌تر از این‌هاست. اگر اطرافیان متوجه شوند که من برای تطمیع

دیگران ظاهر مهربانی به خود می‌گیرم و وقتی آن‌ها را به دام انداختم، به آنان حمله کرده و آن‌ها را نابود خواهم کرد، آن وقت مرا طرد می‌کردند. هیچ کس نمی‌تواند ما را بشناسد، مگر اینکه بخواهیم با اعمال و کلام خویش خود را به آنان بشناسانیم. همواره باید از راه کلام و حرکات و اعمال، خودمان را که پیوسته در حال دگرگونی است نشان دهیم. اگر موفق نشویم، سرگردانی و اضطراب پیش می‌آید و اگر نتوانیم در هر برخورد تازه، صادقانه و درست خود را نشان دهیم دچار تنهایی و سوء تفاهم می‌شویم.

انسان تا زمانی که روی زمین است در وضعیت طبیعی خود قرار ندارد. باید به وضعیت دگرگونی و تحول برسد تا خود را از عشق و نیکوکاری و سادگی سرشار کند ولی تا زمانی که راهبر انسان، طمع، زیاده‌خواهی و جاه‌طلبی باشد و ترس هدایتش کند، سرانجام خود را نابود خواهد کرد. ممکن است انسان برای کنار آمدن با بحران‌های بیرونی، درونی و روانی از شیوه‌های مختلفی استفاده نماید. شاید با کمک بی‌توجهی، شوخ‌طبعی، مکاتب و ... راهی را پیدا کند که خود را در پشت آن پنهان کند تا کسی آن را نبیند یا خودش، خودش را نبیند.

ما در حال فرار از خودمان هستیم و از هر چیزی برای خود سنگر می‌سازیم تا از ما محافظت کند. واقعیت این است که خودمان همه چیز را می‌سازیم نه هیچ کس دیگر. دیگران در مسیرهایی محدود همراه ما هستند و هرگز نمی‌توانند تمامی نیروها و آرزوهای ما را درک کنند؛ زیرا زندگی درونی هر کس پیچیده و مجموعه‌ای از ساختارها و افکار مثبت و منفی است.

همان‌گونه که گفته شد، هیچ فردی هیچ‌وقت نمی‌تواند ما را آزرده‌خاطر سازد. در واقع فکرهای ماست که باعث اذیت و رنجشمان می‌شود؛ و به تدریج مقدار زیادی سم در درونمان انباشته می‌شود.

دلیل عمده انباشته شدن سم این است که ما طبیعت خودمان را

نپذیرفته‌ایم و می‌کوشیم تا طبیعت درون خود را سرکوب نماییم، درحالی که طبیعت انسان طوری است که می‌خواهد با کمترین رنج، بهترین نتیجه را به دست بیاورد. طبیعت انسان معمولاً به این امر گرایش دارد که وقتی می‌توان کاری را راحت انجام داد، چرا راه سخت را انتخاب کند. اگر بتوان همه چیز را با کمترین نیرو و بدون رنج و سختی به دست آورد، چرا تنبلی را پیشه نکند. تنبلی نسبت به همه چیز، حتی آب خوردن که برای بدن بسیار مفید است. فرد از تنبلی از جایش بلند نمی‌شود تا آب بنوشد و بدن خود را تشنه نگه می‌دارد و این روند را چند ماه یا سال‌ها تکرار می‌کند و آن وقت بدن در اثر بی‌آبی دچار مشکل می‌شود و اعضای بدن از جمله کلیه‌ها دچار بیماری می‌شوند، در آن زمان هم بر اثر فشار درد خود را به پزشک می‌رساند و به دارو روی می‌آورد. حالا هر چقدر آب بنوشد، دیگر کلیه‌ها سلامتی خود را به دست نمی‌آورند. آیا تنبلی از جهل و ناآگاهی نیست؟

گاهی یکی از اعضای بدن را بر اثر بی‌توجهی یا تنبلی خود از دست می‌دهیم، زمانی در اثر وابستگی به چیزی مانند مواد مخدر، نه تنها جسم خود را تخریب می‌کنیم، بلکه مشکلات روانی نیز برای خود پیش می‌آوریم زیرا جسم و روان دو پدیده جدا از هم نیستند. روان، پدیده‌ای کاملاً فیزیولوژیک و زیستی است که در ارتباط کامل با سلول‌ها و اندام‌های ما به ویژه با سلول‌های مغزی قرار دارد. منظور از توانایی‌های روانی، پدیده‌های فیزیولوژیک سلولی است. به عنوان مثال: به هنگام لمس کردن یک گل یا قطعه‌ای فلز، سلول‌های دست ما قادر به درک تفاوت این دو شی هستند؛ و یا زمانی که با چشمان بسته چیزی را لمس می‌کنیم، قادر به توصیف آن هستیم.

از نظر ما درک و فهم، نوعی توانمندی روانی است که ما می‌توانیم نسبت به خوب یا بد بودن چیزی احساس درستی داشته باشیم. جایگاه دوست داشتن و عشق ورزیدن در همین درک روانی سلولی ما قرار دارد. توانایی‌های روانی ما را قادر به فهمیدن و درک کردن می‌کنند.

معمولاً نا توانایی‌های جسمی به نا توانایی‌های روانی منجر می‌شوند. به عنوان مثال: اگر بینایی خود را از دست بدهیم یا بر اثر سرطان، عضوی از اعضای ما (مثل سینه یا زبان) را بردارند، مسلماً ما افسرده می‌شویم، یعنی یک ناتوانی جسمی، باعث بروز یک ناتوانی روانی می‌شود. توانایی‌ها اساس و پایه اعتماد به نفس هستند، کسی که در اثر بیماری مثل اعتیاد توانایی‌های خود را کم می‌کند، اعتماد به نفس پایینی را داراست و به همین روال مشکل روان هم به وجود می‌آید. توانایی‌های یک انسان سالم و باهوش در مقایسه با یک انسان بیمار و کم هوش کاملاً آشکار است. انسان سالم از رابطه ساده، مثل دست زدن به دست یک نفر دیگر، احساس خوبی چون محبت و عشق را می‌فهمد ولی انسان بیمار این احساس را یا نمی‌فهمد یا کمتر متوجه می‌شود.

نگاه کردن یک توان است، به آغوش کشیدن یک توان است، لمس کردن یک توان است و یک بیماری می‌تواند بر تمامی توانایی‌های ما اثر بگذارد. به عنوان مثال: بیماری اعتیاد که تمام توان فرد مصرف‌کننده را در اختیار خود می‌گیرد؛ شخص مصرف‌کننده نگاه می‌کند، ولی نمی‌بیند، لمس می‌کند ولی حسی ندارد و... .

باز هم بیشتر و بیشتر می‌خواهیم غافل از آنکه زیاده‌خواهی ما را به اینجا رسانده است. زمانی پیش می‌آید که افسوس روزهای از دست رفته را می‌خوریم و هزار و یک بهانه هم می‌آوریم و به خود کلک می‌زنیم. با اصطلاحاتی مانند «ای کاش»، «وای فرصت ندارم»، «می‌خواستم اما نشد»، چگونه، چه وقت و ... خود را فریب می‌دهیم.

انسان موجودی است که سر خودش هم کلاه می‌گذارد. دچار بزرگ‌ترین خطا می‌شود و کار خود را منطقی جلوه می‌دهد. لباس تقوا می‌پوشد و کار زشت را زیبا جلوه می‌دهد. انسان

برای پنهان کردن خود از صورتک‌های زیبا استفاده می‌کند که عمر طولانی دارند و بسیار نیرومند هستند؛ و همه این‌ها چیزی نیست جز زیاده‌خواهی.

انسان‌ها باید «بودن» را یاد بگیرند، نه اینکه همیشه به دنبال «شدن» باشند.

اعتقاد

این خود ما هستیم که از هزاران راه، مشکلات را ایجاد می‌کنیم و با پیمودن هزاران راه دیگر به دنبال حل مشکل خود می‌رویم. اگر هم همه مشکلات و دردها از ما نباشد، ممکن است در بسیاری مواقع خود ما آن‌ها را ایجاد کرده باشیم. یا خود، ضربه‌های چکش را بر جسم و روحمان وارد می‌کنیم و یا چکش را به اطرافیان خود می‌دهیم و آن‌ها ضربه‌های شدیدی بر جان و روان ما وارد می‌کنند. البته ما شرایط را برای آن ضربه‌ها آماده می‌کنیم. دیگران دل نمی‌سوزانند و دردی را احساس نمی‌کنند، به همین دلیل با تمام وجودشان به ما ضربه می‌زنند و خود را کنار می‌کشند تا شاهد درد کشیدن ما باشند. گاه امکان دارد که خود ما نیز این شرایط را برای دیگران درست کنیم تا آن‌ها خلاف کنند، سختی بکشند، درد داشته باشند، کینه به دل بگیرند و... و از دور شاهد عذاب آن‌ها هستیم و ظاهر خود را ناراحت نشان می‌دهیم ولی در دل می‌خندیم و شاد هستیم. خود را دلسوز نشان می‌دهیم و از پشت به آن‌ها خنجر می‌زنیم، حال خواسته یا ناخواسته.

انسان‌ها آمده‌اند تا شرایط را برای دیگران آماده کنند، گاهی خوب؛ گاهی بد. بیاییم با خود روراست باشیم تا ببینیم خود را چگونه تصور می‌کنیم. خود را یک آدم به هم‌ریخته تصور می‌کنیم یا تصویر یک انسان زیبا را می‌کشیم. کشیدن این تصویر در اختیار خود انسان‌هاست.

بیاییم از ساده‌ترین و پیچیده‌ترین مثال استفاده کنیم که همه به آن معتقدیم: «خدا»

ببینیم در این مورد چقدر با خود روراستیم، بیاییم به گونه‌ای روشنفکرانه به قول فضلا به موضوع نگاه کنیم. من خدا را انکار نمی‌کنم، زیرا چنین کاری خیلی احمقانه به نظر می‌آید پس

خود را بی جهت تسلیم واژه‌های بی معنی نکنیم. می دانم که همه به خدا معتقد هستند ولی این اعتقاد، معنای بسیار ناچیزی در زندگی دارد اما افراد معتقد نیز فراوانند، میلیون‌ها میلیون.

اعتقاد به خداوند به نوعی به انسان تسلی می دهد، رضایت خاطر و امید می بخشد و به زندگی مفهوم می دهد. در واقع شاید بدون آن زندگی مفهوم چندانی نداشته باشد، زیرا در عین اعتقاد؛ استثمار می کنیم، مرتکب قتل می شویم. به یک خدای واحد اعتقاد داریم و یکدیگر را قتل عام می کنیم. اغنیا نیز به خداوند معتقدند و بی رحمانه چپاول می کنند و پول روی پول می اندوزند و بعد برای رسیدن به مفهوم زندگی؛ معبد یا خیریه‌ای برپا می کنند و افرادی با اعتقاد و بشردوست می شوند. آدم‌هایی که بمب اتم را ساختند و آن را در هیروشیما و ناکازاکی انداختند، حتماً می گفتند که خدا با آنهاست. آن‌هایی که در جنگ‌ها، بمب بر سر مردم می ریزند، می گفتند که خداوند خلبان‌های ما را حفظ می کند. هیچ نخست‌وزیری، رئیس‌جمهور یا شاهی را ندیدم که از خدا و حمایت خداوند در کار خود صحبت نکند. همه آن‌ها اعتقاد و ایمان شدیدی به خداوند دارند ولی آیا آن‌ها توانسته‌اند زندگی بهتری برای انسان‌ها فراهم کنند.

آیا همه آن‌هایی که دنیا را به شکلی خراب می کنند و آن را به مصیبت می کشند، به خدا اعتقاد ندارند؟ آیا همه کسانی که به اسم خداوند و اعتقادات دینی و مذهبی، جنگ‌ها را به راه می اندازند؛ از اعتقاد به خدا دور بوده‌اند؟ آیا اعتقاد به خدا، انگیزه‌ای قوی برای این کارها نیست؟ به نظر می آید، ما فقط به انگیزه‌های شخصی خود علاقمند هستیم و علاقه‌ای به این نداریم که زندگی را برای همه افراد ممکن سازیم. اگر چیزی با نظر ما متفاوت باشد، با همه ستیز می کنیم.

بیشتر اوقات ما از عقل جزء خود که آن را عقل کل می دانیم، استفاده می کنیم تا به تمام کارهایمان شکل حقیقت بدهیم.

ولی آیا اعتقاد ما دارای وجه حقیقی هست یا نه! حقیقت آن است که هستید، آن است که انجام می دهید، آن است که می اندیشید و اعتقاد به خدا صرفاً گریز است؛ گریز از حقیقت اصلی.

شاید این اعتقاد، گروه‌ها را به وجود آورد ولی استفاده‌ای که از این گروه‌ها می‌شود، برای مخالفت با گروه دیگر است و این اعتقاد هیچ اتحادی به وجود نمی‌آورد بلکه جداکننده و مخرب است. شاید به ظاهر این اعتقادهای دروغین تسلائی خاطر لحظه‌ی به وجود آورده باشد ولی در نهایت و حقیقت، مصیبت و تخریب بیشتر به شکل جنگ‌ها، قحطی‌ها، تقسیمات طبقاتی و اعمال بی‌رحمانه به بار آورده است.

اگر واقعاً به خدا معتقد باشید و اگر چنین چیزی تجربه واقعی شما باشد «آن وقت برای دریافت لحظه‌ای لبخند بر چهره‌تان» از تخریب و نابودی انسان‌ها دست می‌کشیدید.

شاید ما هیچ چیز از اعتقاد به خدا نمی‌دانیم و یا اعتقاد به خدای ساخته‌ی خویش داشته باشیم. این اعتقاد، اعتقادات شخصی خودمان است. آنچه می‌دانیم، از تجربه و نظرات دیگران اندوخته شده نه از اعتقاد و ایمان به خدا. اعتقاد به خداوند یا اعتقاد به حقیقت یا هر چه که شما نامش را بگذارید، چیزی است که لحظه به لحظه اعلام وجود می‌کند و تنها در انسانیت واقعی است که ظهور می‌کند، نه بر اساس الگوهای خاص پیشنهادی انسان‌های به ظاهر معتقد.

سعی کنیم با خود روراست باشیم. حتی تصویر خودمان، ما را می‌ترساند زیرا روبرو شدن با خود، ما را به وحشت می‌اندازد. زمانی که در خانه تنها هستیم، می‌ترسیم با خود واقعی خویش روبرو شویم و به همین دلیل سریع تلویزیون را روشن می‌کنیم یا سر خود را با کاری مشغول می‌گردانیم. ترس از نیروهای منفی، مانع حرکت می‌شود و برای مدتی در جای خودمان خشک می‌شویم و حرکتی نداریم چه برسد به اینکه با خود روبرو گردیم.

ما انسان‌ها از روبرو شدن با خود ترس داریم و از آن فرار می‌کنیم. از این می‌ترسیم که بفهمیم کیستیم. از این می‌ترسیم که دچار رنج و دردی شویم، ترس از درد و رنج همیشه با ماست. درد جسمی، پاسخ عصبی دارد اما درد روحی زمانی ایجاد می‌شود که من به چیزهایی دل بیندم که به من رضایت خاطر می‌دهند. از این می‌ترسم که کسی یا چیزی آن‌ها را از من بگیرد، بنابراین

از هر چیز یا هر کس که موجب پریشانیم شود، می ترسم. از هر چیز که برای خود گردآورده‌ام و فکر می‌کنم آن‌ها را می‌شناسم، می ترسم. این ترس همیشه با ماست و تا زمانی که با خود روبرو نشویم، ما را رها نمی‌کند. شاید درک این موضوع، میلیون‌ها سال طول بکشد و در هر مرحله از زندگی این ترس با ما بماند.

یاد داستانی افتادم که نوشتن آن خالی از مفهوم موضوع نیست:

«مسافر کوله‌پشتی‌اش را برداشت و راه افتاد. رفت که دنبال خدا بگردد و گفت: تا کوله‌ام از خدا پر نشود، بر نخواهم گشت. نهالی رنجور و کوچک کنار راه ایستاده بود. مسافر با خنده‌ای رو به درخت گفت: چه تلخ است کنار جاده بودن و نرفتن. درخت زیر لب گفت: ولی تلخ تر آن است که بروی و بی رهاورد برگردی. کاش می‌دانستی آنچه در جست و جوی آنی، همین جاست ... مسافر رفت و گفت: یک درخت از راه چه می‌داند، پاهایش در گل است و هیچ‌گاه لذت جست و جو را نخواهد یافت و نشنید که درخت گفت: اما من جست و جو را از خود آغاز کرده‌ام و سفرم را کسی نخواهد دید، جز آنکه باید!

مسافر رفت و کوله‌اش سنگین بود. هزار سال گذشت، هزار سال پر پیچ و خم، هزار سال بالا و پست. مسافر بازگشت رنجور و ناامید. خدا را نیافته بود اما غرورش را گم کرده بود... به ابتدای جاده رسید، جاده‌ای که روزی از آن آغاز کرده بود. درختی هزارساله، بالابلند و سبز کنار جاده بود. زیر سایه‌اش نشست تا لختی بیاساید. مسافر درخت را به یاد نیاورد؛ اما درخت او را شناخت. درخت گفت: سلام مسافر، در کوله‌ات چه داری؟ مرا هم مهمان کن. مسافر گفت: بالابلند تنومند، شرمنده‌ام که کوله‌ام خالی است و هیچ‌چیزی ندارم. درخت گفت: چه خوب، وقتی هیچ‌چیزی نداری، همه چیز داری؛ اما آن روز که رفتی؛ در کوله‌ات همه چیز داشتی، غرور کمترینش بود. جاده آن را از تو گرفتم. حالا در کوله‌ات جا برای خدا هست و قدری از حقیقت را در کوله مسافر ریخت... دست‌های مسافر از اشراق پر شد و چشم‌هایش از حیرت درخشید و

گفت: هزار سال رفتم و پیدا نکردم و تو نرفته‌ای و این همه یافتی. درخت گفت: زیرا تو در جاده رفتی و من در خودم و پیمودن خود دشوارتر از پیمودن جاده‌هاست...»

هر از گاهی؛ توقف، فرصت خوبی برای دیدن مسیر طی شده و نگرستن به راه پیش رو است.

گاهی برای رسیدن، باید نرفت.

نقش‌های پیشنهادی

انسان برای رسیدن به هدف خود دروغ می‌گوید و خداوند را شاهد می‌گیرد که من دلسوز هستم. تا وقتی سوارکار نشده است، وعده می‌دهد تا اینکه سوار می‌شود، آن وقت خدا را بنده نیست.

برای دوست داشتن دیگران تغییر چهره می‌دهیم یا برعکس می‌خواهیم دیگران از ما بدشان یا خوششان بیاید و باعث ناراحتی خود و دیگران می‌شویم. **تا کی می‌خواهیم تغییر چهره دهیم، آن هم برای جذب یا دفع مردم!** چهره اصلی مان کدام است، حتی خودمان را نمی‌شناسیم و برای گول زدن خود، چهره‌مان را عوض می‌کنیم.

انسان در موقعیت‌های مختلف روبرو شدن با مشکلات، رفتارهای متفاوتی را نشان می‌دهد و در وضعیت‌های مختلف خودش را به شیوه‌های مختلفی بروز می‌دهیم.

صرف‌نظر از تنوع و تفاوت این موقعیت‌ها و مشکلات، همه مردم در دو نکته باهم مشترک‌اند. اول، احساس و برداشتی که نسبت به این زندگی در عالم پیدا کرده‌اند و دوم اینکه، هر کسی فکر می‌کند موقعیت پیش آمده و یا مشکل او از همه سخت تر و مهم تر است. دریک موضوع دیگر نیز مشترک هستیم، اینکه فکر می‌کنیم بخش اعظم این مشکلات و وقایع از خود زندگی است و متوجه این موضوع نمی‌شویم که برداشت اشتباه و نادرست ما است که نسبت به زندگی و خودمان به وجود آورده‌ایم. زندگی مانند دریای پر تلاطم است که اگر شنا بلد نباشیم و ندانیم چگونه خود را از امواج سهمگین مشکلات نجات دهیم و یا اگر دست از شنا برداریم، غرق خواهیم شد و احتمالاً هر کدام از ما چند باری این حالت را در طول زندگی تجربه کرده‌ایم. ولی

اغلب از رفتارهایمان بی‌خبریم و احساس می‌کنیم رفتاری صادقانه داریم و هرگز احساس چندگانگی نمی‌کنیم؛ اما ما «خود» های بالقوه‌ی فراوانی داریم. می‌توانیم خود را گرم یا سرد، سلطه‌گر یا سلطه‌پذیر، ریاکار یا ساده و توانمند یا ضعیف بدانیم و نشان دهیم.

کسی که می‌گوید من به طور کامل خوبم به اندازه کسی که می‌گوید من به طور کامل بدم، ناپخته و نسنجیده حرف می‌زند. همه‌ی ما دارای هر دو جنبه خوب و بد هستیم. همانند دریا، گاهی آرام و گاهی طوفانی، ما در درون خود چند شخصیت داریم.

یکی از راه‌های دست‌یابی به درونمان این است که شخصیت‌های خود را کشف کنیم. برخی از نام‌هایی که مردم بر این شخصیت‌ها گذارده‌اند عبارت‌اند از: عارف، کوشا، مجاهد، آب‌زیرکاه، مذهبی، متعصب، گنگ، ساحره، زخم‌زبان زن، آرمان‌گرا و... این جاست که نقاب بر چهره می‌زنیم و نقش‌هایی را بازی می‌کنیم. نقش‌هایی از قبیل پدر، مادر، دوست، معلم، قصاب، مددکار، مشاور حقوقی و... گاهی آن قدر در یک نقش فرومی‌رویم که دیگر نمی‌توانیم دست از آن بکشیم. برخی از این نقش‌ها به خاطر همین معروف شده‌اند. برای مثال؛ نقش معلم از نقش‌هایی است که به سختی می‌توان آن را کنار گذاشت. به همین دلیل هم هست که بسیاری از معلمان در خارج از محل کار آن‌ها که همان کلاس در س است به طور معمول این جمله را می‌شنوند «من شاگرد تو نیستم پس این طوری با من حرف نزن!»^۱

یکی از عیب‌های این نقش این است که شخص در همه موارد، برخورد با دیگران خود را معلم و استاد می‌بیند و این مشکل یک ایراد اساسی برای بازیگر نقش به وجود می‌آورد؛ که دیگر چنین شخصی نمی‌تواند در نقش شاگرد ایفای نقش کند. این اشخاص در خانه نیز درست مثل مدرسه رفتار می‌کنند و بارها این جمله را که «من شاگرد تو نیستم و اینجا کلاس درس نیست» از زبان فرزندان یا دیگر اعضا خانواده او شنیده می‌شود. در نقش‌های دیگر، مانند مادر، پدر، مددکار اجتماعی و... نگرش خاص آنان در مورد مردم و نحوه معاشرت آنان با دیگران جزئی از طبیعت آن‌ها در می‌آید و به آن عادت می‌کنند.

ممکن است این اتفاق برای همه انسان‌ها پیش بیاید، همان طور که برای من نیز اتفاق افتاد و من متوجه آن نشده بودم تا روزی که با فرزندم درباره تفکر مثبت و فرق نگاه صحبت می‌کردم و او در جواب به من گفت: مامان اینجا لژیون نیست و من هم ره‌جوییت نیستم!

همه ما انسان‌ها عادت‌هایی داریم که خوب یا بد همراهمان است. یک سری از عادات ما، بین انسان‌های دیگر مشترک است. مثل آه و ناله، غر زدن، نصیحت کردن، سرزنش و... گاهی اوقات نمی‌دانیم به چه دلیلی کاری را انجام می‌دهیم و گاهی اصلاً درباره آن فکر نمی‌کنیم.

شاید فکر می‌کنیم ما در این جهان تنها هستیم و باید تمام مسیر این سفر را به تنهایی طی کنیم اما بدانید سفر بدون همسفر بسیار کسل‌کننده است. در هر صورت ما همه در یک قایق پارو می‌زنیم و اگر همه باهم پارو را نکشیم، به طرز وحشتناکی تنها خواهیم شد. اگر آرام و ماهرانه عمل کنیم و از فکرمان برای پیشبرد زندگی استفاده نماییم، بی‌گمان به مسائل باارزشی خواهیم رسید. آن وقت قادریم فکرمان را هدایت کنیم و به جهت دلخواه و مسیرهای واقعی سوق دهیم. حال چه داخل آب باشیم و چه در کنار ساحل، یا درگیر مسائل زندگی.

هر کدام از ما در هر لحظه سعی داریم کاری را با موفقیت به انجام برسانیم و هر فرد در هر لحظه از روز و در هر لحظه از طول عمر، در صدد انجام کاری است و هیچ عملی نیست که در بطن آن، انگیزه و دلیلی نهفته نباشد. پس چیزی را برگزینیم که ارزش فکر کردن و وقت صرف کردن را داشته باشد. اگر ساخته‌های ذهنی مخرب باشند، شخص متأثر از ذهنیت خود به رفتاری مخرب روی می‌آورد و اگر ساخته‌های ذهنی سازنده باشند، شخص انگیزه‌ای پیدا می‌کند تا رفتار سازنده داشته باشد. تأثیر تجربه‌های گذشته، ذهن ما را محدود می‌کند و در نتیجه رفتارهای قابل پیش‌بینی به همراه می‌آورد.

رابطه

برای رشد و تعالی انسان عواملی لازم است. خودشناسی، مسیر شناسی، آینده‌نگری و مسئولیت‌پذیری که همه این موارد بدون خودسازی امکان ندارد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «هر کس خود را شناخت، خدای خود را شناخته است.»

ما احتیاج به رابطه با دیگران داریم تا بتوانیم هم خود را بشناسیم و هم دیگران را. به دلیل عدم شناخت صحیح انسان‌ها از یکدیگر مانند پدر و فرزندان، زن و مرد، همکار از همکار، دوست از دوست، مادر از دختر، همسفر از مسافر و... مشکلاتی ایجاد می‌شود. چیزی به نام منزوی بودن برای انسان خوشایند نیست. بودن یعنی مرتبط بودن و نداشتن رابطه یعنی، وجود نداشتن؛ اما روابط انسانی بیش از هر جنبه دیگری از تجارب زندگی، برای ما رنج‌آور و ناراحت‌کننده است. البته به هیچ‌وجه جای تعجب نیست چون رابطه‌ها، اساس اغلب آن تجارب را تشکیل می‌دهند.

اما منظور ما از رابطه چیست؟ موضوعی است که از طرف شما ابراز می‌شود و من یا می‌پذیرم یا به آن جواب رد می‌دهم؛ و یا از طرف من ابراز می‌شود و همان برخورد را شما انجام می‌دهید. رابطه، ایجاد اجتماع می‌کند و بدانید شما و من از این اجتماع مستقل نیستیم؛ توده مردم یک موجودیت جداگانه نمی‌باشند، بلکه من و شما در ارتباطمان با یکدیگر به وجود آورنده گروه، خانواده، اجتماع و جامعه هستیم.

آیا شناخت رابطه، آگاهی از قواعد پیوستگی میان دو نفر است؟ آیا بر اساس چیزی است که به اصطلاح وابستگی به هم و کمک متقابل است؟ جدا از این الفاظ و لغات، رابطه بر اساس چه چیزی است؟

آیا رابطه‌ها بر اساس رضایت طرفین است؟ اگر من نتوانم شما را راضی کنم، شما ممکن است مدتی تحمل کنید، اما بعد از مدتی سعی می‌کنید خود را از شر من خلاص کنید و اگر شما را راضی کنم، مرا به عنوان همسر، دوست یا همسایه خود می‌پذیرید و این حقیقتی است که شکل گرفته. به عنوان یک همسر به چه چیزی، خانواده و روابط همسری می‌گوییم؟ آیا در رابطه خود با همسران ارتباط فکری و احساسی دارید. منظور ما از رابطه، تبادل افکار و احساسات بدون ترس و بدون شک است. آیا شما هم با همسران همین طور هستید؟ شاید از جهت فیزیکی این گونه باشید، ولی به این جنبه، رابطه نمی‌گویند. اگر این طور باشد شما و همسران در دو سوی دیوار انزوا زندگی می‌کنید، شما دارای علاقه‌مندی‌ها، افکار و جاه‌طلبی‌های خود هستید و او دارای علاقه‌مندی‌ها و افکار و جاه‌طلبی‌های خود. هر کدام گه گاهی از روی دیوار انزوا به هم سرکی می‌کشید و به این می‌گوییم رابطه! حال ممکن است آن را وسعت دهیم، ملایم کنیم، کم رنگ‌تر و یا پر رنگ‌تر به انجام برسانیم، اما واقعیت این است که در انزوا به سر می‌بریم و این زندگی در انزوا را، ارتباط می‌نامیم، در واقع به نوعی طلاق عاطفی رسیده‌ایم.

آنچه باعث تعارض‌ها، ستیزها و در نهایت بدبختی ما می‌شود، نبود رابطه صحیح است. دنیای ما هر قدر هم که کوچک باشد در صورتی که بتوانیم رابطه‌مان را در این شرایط، صحیح به انجام برسانیم می‌توانیم از آن لذت ببریم و شادباشیم.

چیزی به نام زندگی در انزوا وجود ندارد. هیچ کشوری، هیچ ملتی و هیچ فردی نمی‌تواند در انزوا زندگی کاملی داشته باشد، می‌توان گفت انزوا همان مرگ تدریجی است. با این وجود از آنجا که انسان در جستجوی حفظ قدرت به شیوه‌های متفاوت است به نام‌های متفاوت دست به ساخت دیوار انزوا می‌زند، اما فکر کرده‌ایم که وقتی در مقابل چیزی دیواری می‌سازیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن چیز، دائم به دیوار شما می‌کوبد و شما هم همین طور.

اگر به زندگی خود و رابطه‌مان با دیگران خوب توجه کنیم می‌بینیم که این رابطه، یک روند پر از انزواست، ما توجهی به یکدیگر نداریم؛ ممکن است در این مورد، زیاد حرف بزنیم ولی در عمل بی‌توجهیم. ما از رابطه چیز زیادی نمی‌دانیم، زیرا ما از رابطه صرفاً به عنوان وسیله‌ای برای بالا بردن دست آوردگی‌مان استفاده می‌کنیم. تا زمانی با کسی رابطه داریم که آن ارتباط ما را راضی نگاه دارد تا زمانی که برای ما پناهی باشد؛ اما به محض اینکه در آن خللی وارد شود که موجب ناراحتی یا نارضایتی ما شود، آن رابطه را به دور می‌اندازیم؛ به عبارت دیگر رابطه تا زمانی وجود دارد که ما راضی باشیم و اگر بدون تعصب و پیش‌داوری به آن نگاه کنیم، اگر واقعاً در زندگی خود کنکاش کنیم می‌بینیم که این موضوع حقیقت دارد و فرار از حقیقت، یعنی جهالت و با جهالت هیچ‌وقت نمی‌توان رابطه صحیح به وجود آورد.

این یعنی روند ایجاد مقاومت در مقابل چیزی، ساختن دیواری که برای دیدن و مشاهده مسائل باید از روی آن گردن بکشیم و مجبوریم این دیوار را همیشه پایدار نگاه‌داریم و در پشت آن بمانیم، چه این دیوار، دیوار فکری و روانی باشد، چه دیوار مادی و معنوی تا زمانی که در پشت این دیوار هستیم، رابطه‌ای صحیح با دیگران وجود ندارد. فکر می‌کنیم که این دیوار از ما محافظت می‌کند و در آن امنیت بیشتری داریم و اگر همگان خود را در پشت این دیوارها محصور کنند، رابطه یک روند رو به انزوا می‌شود و به طور روشن رابطه‌های این‌چنینی، اجتماعی به وجود می‌آورد که همه در کنار هم ولی منزوی از هم زندگی می‌کنند و این درست همان چیزی است که اگر خوب دقت کنید در همه جا دیده می‌شود.

رابطه وسیله‌ای است برای کشف خود، رابطه یعنی بودن، یعنی وجود؛ بدون رابطه، ما وجود نداریم. برای درک وجود خود باید رابطه را درک کنیم؛ باید در آن آینه خوب دقیق شویم، این آینه هم می‌تواند تحریف شده باشد و هم می‌تواند همان باشد که هست و واقعاً آنچه را که هست منعکس کند؛ پس سعی کنیم در آینه رابطه‌ها، چیزهایی را ببینیم که هست، نه چیزهایی

را که ترجیح می‌دهیم باشد. بیشتر مواقع نمی‌دانیم که چگونه با دیگران ارتباطی صحیح برقرار نماییم، چگونه این روابط را حفظ کنیم و یا چگونه بدون این روابط به سر ببریم. قرار نیست بدون داشتن رابطه زندگی کنیم زیرا انسان بدون داشتن ارتباط با دیگران در واقع هیچ است و نمی‌تواند جوهر الهی خود را پیدا کند.

زندگی تجربه است و تجربه در رابطه‌ها شکل می‌گیرد. رابطه هم برقراری ارتباط فکری و احساسی با دیگران و هم آشنایی با اشیا و دیگر ایده‌ها و نظرات است. برای درک رابطه، شایسته است که استعداد روبرو شدن با زندگی را به طور کامل و کافی پرورش دهیم. رابطه به طور حتم آینه‌ای است که انسان، خود را نه تنها در آن می‌بیند، بلکه خود را در آن کشف می‌کند. بدون رابطه، انسان وجود ندارد زیرا بودن، یعنی در رابطه بودن و هستی بدون رابطه برای انسان بی‌معنی است.

به همین دلیل است که در دنیای نسبت، ما صرفاً از طریق داشتن رابطه با کسی یا چیزی می‌توانیم خود را تجربه کنیم. هر رابطه‌ای موهبتی برکت‌زا به حساب می‌آید، حتی روابطی که تصور می‌کنید جز غم و رنج چیزی برای شما به ارمغان نیاورده است. اغلب مردم با این دید وارد رابطه‌ای می‌شوند که ببینند چه چیزی می‌توانند از آن بیرون بکشند، نه اینکه چه نفعی برای دوست، همکار یا بقیه افراد دارد. **مقصود از برقراری ارتباط با انسان‌های دیگر این است که انتخاب کنی مایلی چه بخشی از وجودت را از طریق دیگران ظاهر سازی، نه اینکه چه بخشی از دیگری را می‌توانی به قبضه‌ی خود درآوری.** هدف از برقراری رابطه با انسان‌ها این است که تو گوهر الهی‌ات را کشف کنی، تحقق بخشی و بیان نمایی. هر رابطه با هر شخص یا چیزی، اجازه می‌دهد تا این عمل را انجام دهی. برای اینکه گوهر الهی خود را به طور کامل تجربه کنید، نیاز به وجود فرد دیگری در زندگی دارید اما در روابط فردی، نگران دیگران نباش. فقط و فقط نگران خودت باش. نباید تمام مدت در صدد برآوردن خواست‌های

دیگران باشید چون راضی نگاه داشتن دیگران کاری تقریباً غیرممکن است. باید آنچه به نظرتان صحیح و انسانی است را صرف نظر از اظهار نظر اطرافیان، به انجام برسانید. اگر واقعاً بدانید چه کاری از همه انسانی تر است و صرفاً به آن عمل کنید و فقط همان کار را انجام دهید، به هیچ وجه غیر خدایی عمل نخواهید کرد. اگر کاری از شما سرزد که صرفاً بهترین کار ممکن بود ولی غیر خدایی به نظرتان رسید، توهمی که برایتان پیش می آید نه به دلیل این است که شما خود را مقدم داشته‌اید، بلکه به علت عدم درک صحیح شما از کاری است که از هر جهت به سود و منفعت شما است. بسیاری از افراد در رابطه‌ها، آنچه را به سود آنهاست انجام نمی‌دهند. آنها بر این باورند که رابطه دوستانه اقتضا می‌کند که ما کاری را که فقط به میل دیگران است انجام دهیم و تازه معلوم نیست که این عمل واقعاً بهترین کاری باشد که ما انجام داده‌ایم. این گونه رفتارها معمولاً به رنجش منتهی شده و رنجش هم دیر یا زود به پایان آن رابطه یا حداقل تیره شدن آن منجر می‌شود؛ بنابراین رابطه‌ای دوام پیدا خواهد کرد که همواره آنچه حق است را انجام دهیم.

هنگامی که رابطه‌مان با شکست مواجه می‌شود، متوجه می‌شویم که باز هم دلیل همیشگی در کار بوده است، ما به دلیل نادرستی و عدم آگاهی وارد آن رابطه شده بودیم. اگر در رابطه با دیگران هدف مشخصی داشته باشید و روی منافع مشترک تمرکز کنید و از روند خلق مجدد خود در هر لحظه به گونه‌ای که آنچه خلق می‌کنید عالی‌ترین تجلی از عالی‌ترین تصویری باشد که از خودتان دارید عدول نکنید، با خدمتی که به خود کرده‌اید هرگز در حق دیگران کوتاهی ننموده‌اید.

همیشه با دلیل معقول و درست وارد رابطه‌ای شوید. از این رابطه برای رشد فردی استفاده نمایید و درک کنید که این رابطه به این منظور پی ریزی شده است. باید از ماریج رابطه‌ها با حداقل رنج و کسب حداکثر شادی عبور نماییم و خود را با این دروغ فریب ندهید که رابطه جز شادی و برکت چیز دیگری نیست. رابطه زمانی برکت زا خواهد بود که روح تکامل پیدا کند و

برکت، معنی و مفهوم واقعی داشته باشد و آن در صورتی است که مایل باشید از آن رابطه برای رشد و تعالی روح خود استفاده کنید. اگر بین دو نفر رابطه‌ای واقعی وجود داشته باشد، یعنی میان آن‌ها رابطه فکری و احساسی باشد، چنین ارتباطی چقدر می‌تواند پر معنا جلوه کند؟ در آن صورت، انزوا از بین می‌رود و عشق به وجود می‌آید. عشق می‌تواند در هر زمان و مکان و در میان همه کس و همه چیز به وجود بیاید و آن زمان است که این رابطه عشقی جای خود را به مسئولیت و وظیفه می‌دهد، زیرا آن‌ها که در پشت دیوار انزوا هستند دلیلی به نام مسئولیت و وظیفه دارند که دائم از آن سخن می‌گویند. آن کس که عاشق است، آن کس که دوست دارد، سخن از وظیفه به میان نمی‌آورد. برای همین می‌تواند خوشی، اندوه و آرامش را در ارتباط با دیگران به شراکت بگذارد.

مجبوریم در دنیای کسب و کار، در دنیای اجتماعی خارج از خانه، در ارتباط با دیگران به گونه‌ای بی‌رحمانه آن‌ها را فریب دهیم و استثمار کنیم؛ در خانه سعی می‌کنیم این رابطه را به شکل کاملاً مصنوعی، احساسی و عاطفی جلوه دهیم و آن وقت از دنیا رنج می‌بریم و به دنبال آرامش لحظه‌ای، به خانه پناه ببریم؛ بنابراین از ارتباط، برای رضایت خاطر خود استفاده می‌کنیم و جایی به دنبال رابطه می‌رویم که رضایت خاطر و خشنودی داشته باشیم و هر گاه به این هدف نرسیم، رابطه خود را تغییر می‌دهیم، متارکه می‌کنیم و یا در پشت دیوار کنار هم می‌مانیم.

از یک رابطه به رابطه‌ای دیگر متوسل می‌شویم تا بتوانیم آنچه را که در جستجویش هستیم بیابیم، یعنی رضایت خاطر، خشنودی و نوعی احساس امنیت و آرامش؛ و این همان چیزی است که به آن رابطه می‌گوییم. اگر شما من را راضی نکنید و یا من شما را، حتماً تعارض به وجود می‌آید، زیرا ما هر دو در جستجوی امنیت در یکدیگریم و اگر از این امنیت خاطر جمع نباشیم، رابطه به تیرگی کشیده می‌شود که هر کس خودخواهانه به دنبال رضایت خویش است و طبعاً در چنین رابطه‌ای، اثری از عشق دیده نمی‌شود. ما در رابطه، وظیفه و مسئولیت را به میان می‌آوریم اما

عشقی به آن‌ها نداریم زیرا رابطه ما کاملاً جهت رضایت خاطر خودمان است. شیوه رفتاری که با همسر، فرزندان، همسایگان یا دیگر انسان‌ها و دوستان داریم نشانه آن است که عشق در رابطه ما راهی ندارد؛ بلکه جستجویی متقابل است برای رضایت خودمان. اگر شما خود را در ارتباط با دیگران مورد مشاهده قرار دهید متوجه می‌شوید که روند رابطه یک روند کشف خود است.

اگر من به اندازه کافی به این رابطه آگاه باشم، ارتباط من با شما حالت وجود مرا نشان خواهد داد. رابطه واقعاً کشف خود است، روند خودشناسی است. در این روند مسائل نامطلوب و اعمال و افکار ناراحت‌کننده فراوان است و از آنجا که انسان دوست ندارد در این جور مسائل وارد شود از روابطی که این چنین ما را ناراحت می‌کنند می‌گریزیم و سعی می‌کنیم به روابط مطلوب‌تر روی بیاوریم. از این رو وقتی که ما صرفاً به دنبال رضایت خاطر هستیم، رابطه مفهوم چندانی ندارد اما زمانی که وسیله‌ای بر کشف خود و خودشناسی باشد، مفهومی خارق‌العاده پیدا می‌کند.

درست نیست وقتی که به دنبال به دست آوردن چیزی هستید و در انتظار پاداش، رابطه به وجود آورید؛ اما وقتی عاشق باشید یعنی خود را به شکل کامل تسلیم چیزی کنید، در آن صورت رابطه واقعی به وجود می‌آید. اگر واقعاً عاشق باشید و اگر چنین عشقی وجود داشته باشد در آن صورت خارق‌العاده است. در چنین رابطه‌ای اصطکاک وجود ندارد، چیزی به نام «این و آن» و «مال من و مال او» وجود ندارد اتحاد کامل بین هر دو طرف رابطه برپاست و شاید خود عشق دیگر معنا نداشته باشد و این موضوع عشق است که اهمیت پیدا می‌کند و چیزی که عشق به آن نثار می‌شود. پس درک عشق در رابطه، یکی از مشکل‌ترین کارهاست. چیزی نیست که بر حسب نیاز شخصی حاصل شود و یا به شیوه‌ها و ابزارهای مختلف تولید گردد.

برای درک رابطه، باید در درجه اول به آنچه هست و به آنچه واقعاً در زندگی ما اتفاق می‌افتد، با تمام اشکال عجیب و غریب و متفاوتش آگاهی و اشراف داشته باشیم و بدانیم که معنای واقعی آن چیست. رابطه کشف خود است و اگر نخواهیم خود را برای خود آشکار کنیم،

در پشت دیوار آسایش، پناه می‌گیریم و بدانید این شکل از ارتباط، عمق، مفهوم و زیبایی خارق‌العاده خود را از دست می‌دهد. رابطه واقعی با عشق پدید می‌آید و نباید کسب عشق راهی برای رضای خاطر باشد. شاید مجبور شویم برای تحقق این رابطه، از خود بگذریم.

بدن انسان

در این قسمت از نوشتار، تصمیم گرفتم کمی هم از صور آشکار و بدن انسان صحبت به میان بیاورم. شاید این موضوع باعث شود حداقل چیزهایی که همه ما و دیگران می‌توانند ببینند را بهتر بشناسیم و پس از خواندن آن‌ها، نگاه دیگری داشته باشیم.

لازم است در ابتدا عنوان کنم که این آمارها و اعداد، تقریبی است.

انسان موجودی ناشناخته، خطرناک و پیچیده است. پرحرف‌ترین موجود روی کره زمین، انسان است. حد متوسط عمر بشر را هفتاد سال در نظر گرفته‌اند که در این مدت، ۱۳ سال آن را در حال حرف زدن است و هنگام صحبت برای بیان هر کلمه، ۷۲ ماهیچه را به کار می‌گیرد.

در طول عمر خود، ۲۳ سال می‌خوابد. (البته این آمار کسانی است که وقتی بیدارند، واقعاً بیدارند و در خواب غفلت نیستند!) در مدت یک روز یا ۲۴ ساعت، هزار لیتر هوا تنفس می‌کند و قلبش در هر یک دقیقه ۸۰ تا ۱۰۰ بار می‌تپد. با این شرایط قلب انسان در طول ۷۰ سال زندگی‌اش، دو میلیارد و پنجاه و هشت میلیون بار بدون وقفه و اغلب بدون کوچک‌ترین مشکلی می‌زند.

انسان تنها موجود راست قامت است و روی دو پا راه می‌رود و تنها موجودی است که به پشت می‌خوابد. در طول روز به طور متوسط ۲۰ هزار قدم برمی‌دارد که در مجموع ۷ میلیون قدم در سال می‌شود. در هفتاد سالگی تعداد این قدم‌ها به ۵۰۰ میلیون می‌رسد یعنی ۹ برابر فاصله کره زمین تا ماه!

هر فرد در طول عمر خود، ۱۲۵۰ تا ۱۳۳۵ برابر وزنش غذا می خورد و جالب است بدانید که ۴ سال از عمر خود را برای این کار می گذارد و اگر روزانه یک کیلو مدفوع از خود باقی بگذارد حدود ۲۶ تن مدفوع از خود باقی می گذارد و این یعنی کوهی از مدفوع!

تا ۱۰۰ هزار لیتر آب می خورد، یعنی حدود ۱۴۵۰ برابر وزن خود و آن را به شکل ۲۶ هزار لیتر ادرار به طبیعت بازمی گرداند. به قول لقمان حکیم: «بیچاره آدمی در میان دو رسوایی قرار دارد، اول می گوید مرا پرکن و گرنه رسوایت می کنم و چون پر شد می گوید مرا خالی کن و گرنه آبرویت را می برم» و یا به قول مولانا «آدمی نیمی ست زبان و دل، نیمی ز آب و گل».

بدن انسان قدرت مقاومت شگفت انگیزی دارد و می تواند گرمای ۴۵ درجه را تحمل و به زندگی ادامه دهد. بالاترین میزان برودت که بدن انسان قادر به ایستادگی و زندگی در آن است؛ ۲۷ درجه زیر صفر است. البته مصرف کنندگان مواد مخدر تا ۶۰ درجه زیر صفر هم به زندگی خود ادامه می دهند!!!

اجزای اساسی سازنده بدن کلیه موجودات زنده را مواد شیمیایی تشکیل می دهد که به گونه ای بسیار پیچیده به یکدیگر وابسته اند. کره زمین از ۱۰۲ عنصر به وجود آمده و این ۱۰۲ عنصر در بدن انسان نیز وجود دارد. این مواد در واحدهایی جداگانه بنام سلول که از نظر اندازه بسیار متفاوت می باشند، سازمان یافته اند. سلول ها به تعداد بسیار زیاد گرد هم آمده و بافت ها را تشکیل می دهند مانند بافت های چربی، غضروفی و عضلانی.

بافت ها، اندام ها را به وجود می آورند که اندام ها هر یک کارکردی ویژه دارند. اندام ها با کارکرد هم نواخت، بدن موجود زنده را شکل می دهند. سلول ها برای خودشان فعالیت ندارند بلکه برای دوام و بقای بافتی که جزئی از آن هستند، عمل می کنند. بافت ها نیز به همین ترتیب برای عضوی در حال کار هستند که آن ها به نوبه خود به عملکرد کل سیستم کمک می نمایند. این مراحل را می توان شروع همدردی دانست.

هر سلول با احساس همدردی، احتیاجات سایر سلول‌ها را درک کرده و به نوبه خود به آن واکنش نشان می‌دهد. اجزای اصلی سازنده بدن (مواد شیمیایی) از واحدهای کوچکی بنام اتم تشکیل شده‌اند. اتم‌ها را بدون تغییر ماهیت ماده نمی‌توان تجزیه نمود. اگر اتم‌های ماده‌ای مثل هم باشند، آن ماده عنصر نامیده می‌شود و عنصرها غالباً به صورت مخلوط یافت می‌شوند مانند هوا که مخلوطی از دو عنصر اکسیژن و نیتروژن است.

برخی دیگر از عنصرها عبارت‌اند از: آهن، کلسیم، گوگرد و ید که این عناصر در پزشکی به مواد معدنی معروف‌اند. جالب است بدانید که بدن انسان معمولی به اندازه کافی سولفور برای کشتن تمام شپش‌های بدن یک سگ، کربن برای ساختن ۹۰۰ مداد، پتاسیم برای آتش زدن یک توپ فوتبال، چربی برای ساختن ۷ قالب صابون، فسفر برای درست کردن سر ۲۲۰۰ کبریت و آب برای پر کردن ۱۰ تنگ را دارد. ترکیبات ساده این عنصرها با یکدیگر را املاح می‌نامند. کارکرد درست بدن به ویژه اعصاب و ماهیچه‌ها به تعادل و مقدار مناسب مواد معدنی در مایعات بدن بستگی دارد.

نیازهای بدن انسان برای زنده ماندن شامل آب، غذا و مواد معدنی است. سلول‌های بدن شامل مواد چسبناکی از مواد معدنی، پروتئین‌ها، چربی‌ها و نیترات‌های کربن است. سلول‌ها کارخانه‌های شیمیایی بسیار کوچکی هستند که فرآیندهای شیمیایی کنترل شده به وسیله آنزیم‌ها را انجام می‌دهند و به طور مداوم مواد شیمیایی را می‌سازند و تجزیه می‌نمایند. ما یک داروخانه کامل در بدن خود داریم و می‌توانیم هر دارویی را در بدن خود تولید کنیم.

سلول زنده زمانی به خوبی کار می‌کند که دما، رطوبت، حالت اسیدی و مواد معدنی محیط آن‌ها ثابت باشد. درون همه سلول‌های بدن آب وجود دارد و همه آن‌ها را مایع بافتی که به میزان‌های متفاوت آب دارد، فرا گرفته است. آب، میانجی اصلی برای فرآیندهای شیمیایی بدن است و به عنوان وسیله انتقال مواد به همه جای بدن عمل می‌نماید. زندگی به آب وابسته است از

دست دادن تنها یک درصد از آب بدن موجب تشنگی می‌شود. آب علاوه بر کارکردی که در کنش‌های شیمیایی و انتقالی در بدن دارد، برای حفظ تعادل دمای بدن نیز ضروری است. انسان می‌تواند چند هفته بدون غذا و خوراک زنده بماند اما بدون آب فقط چند روز می‌تواند دوام آورد.

سیستم عصبی: بدن انسان پنجاه هزار کیلومتر رشته عصبی دارد. به سلول‌های مخصوصی که پیام‌ها را از یک قسمت بدن به قسمت دیگر منتقل می‌کنند، نورون گفته می‌شود. در اطراف نورون‌ها سلول‌های کوچک‌تری بنام نوروگلی وجود دارد که آن‌ها وظیفه حفاظت و تغذیه نورون را بر عهده‌دارند. شکل و اندازه نورون‌ها بسیار متفاوت است اما آن‌ها غالباً یک زائده بلند بنام آکسون و تعدادی زائده‌های کوتاه بنام دندریت دارند. برخی از نورون‌ها بجای دندریت دارای یک آکسون ثانوی هستند. طول آکسونها ممکن است به چند متر نیز برسد. آکسونها در تمام جهات بدن پراکنده‌اند و معمولاً آن‌ها را تارهای عصبی می‌نامند. بیشتر تارهای عصبی را یک یا چند غلاف چربی و پروتئینی می‌پوشاند. تارهای عصبی مغز و نخاع فاقد غلاف پروتئینی واقعی هستند و بجای آن سلول‌های کوچک نامنظم نوروگلی در امتداد تار عصبی جمع شده‌اند و آن را از تارهای عصبی مجاور جدا می‌سازند. غلاف چربی‌دار به عایق دور سیم‌های برق شباهت دارد. به وسیله دستگاه عصبی، بدن می‌تواند نسبت به تغییرهای درونی و بیرونی واکنش نشان دهد. واکنش یا پاسخ به تغییر ممکن است به طور خودکار (غیرارادی) و یا بنا بر خواسته (ارادی) صورت پذیرد. پیام‌های عصبی با سرعتی برابر ۱۷۰ مایل در ساعت به مغز رسیده و از مغز به سلول‌های عصبی می‌رسند.

ساده‌ترین واکنش فقط از یک حرکت غیرارادی که غالباً حفاظت کننده است، تشکیل می‌شود. برای اینکه دستگاه عصبی بتواند به محرک‌ها به طور موثر واکنش نشان دهد، باید پیام‌ها را با سرعت زیاد هدایت کند. مغز یک انسان در طول یک روز بیشتر از تمام تلفن‌های جهان به

سلول‌ها، پیام عصبی می‌فرستد. به همین دلیل، حدود بیست درصد از اکسیژنی که تنفس می‌کنیم به مغز می‌رسد.

نورون (واحد سلول دستگاه عصبی) ویژگی انتقال سریع پیام‌ها را داراست که همیشه این عمل را به طور یک طرفه انجام می‌دهد. یک نورون معمولی دارای دندریته‌های متعدد است که به بدنه سلول‌ها منتهی می‌شود و یک آکسون از آن خارج می‌گردد. یک نورون ویژه، دارای دو آکسون است که هر دو مانند اولین قسمت قوس انعکاس، پیام‌های حسی را انتقال می‌دهد. اگرچه ساختار عصبی ما یکسان است، اما به یک شکل از خود واکنش نشان نمی‌دهیم. ادراکات و احساسات فردی ما حالت ذهنی دارد. درد به وسیله اعصاب منتقل و حس می‌شود و با اینکه احساس ناخوشایندی است همه ما گاهی آن را تجربه می‌کنیم و طبعاً برایمان نامطبوع است؛ اما درد برای تندرستی و عملکرد صحیح بدن بسیار ضروری است. درد علامت هشدار دهنده‌ای است که در مورد آسیب دیدن قسمتی از بدن یا عملکرد غیرطبیعی اندامی به ما آگاهی می‌دهد.

خون: خون مایع قرمز رنگ چسبناکی است که اکسیژن و غذا را به وسیله رگ‌ها برای بافت‌ها می‌برد. در بدن یک فرد بالغ حدود صد هزار کیلومتر رگ خونی وجود دارد. خون به طور مداوم درون رگ‌ها در جریان است؛ بنابراین رگ‌ها باید دارای ساختمان محکمی باشند. در بدن ما سه نوع رگ به نام‌های سیاه رگ، سرخرگ و مویرگ موجود است. یک سلول خونی ظرف مدت ۶۰ ثانیه، تمام بدن را دور می‌زند. تمام رگ‌ها، لوله‌هایی تهی هستند ولی از نظر ساختمانی باهم متفاوت‌اند. خون، دی اکسید کربن را به شش‌ها و مواد زائد را به کلیه‌ها روانه می‌سازد. پلاسما مایع خون است که شامل پروتئین، آلبومین (۵٪ گرم)، گلوبولین (۳٪ گرم)، فیبرینوژن (۵۶٪ گرم) و الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم، مواد غذایی و مواد زائد است. گلبولهای قرمز خون یکی از اصلی‌ترین اجزا خون هستند. بیش از ۵ میلیون گلبول قرمز سکه‌ای شکل در هر میلی‌متر مکعب خون وجود دارد. همه آن‌ها هموگلوبین دارند که پروتئینی آهن دار است. هموگلوبین با این ویژگی که می‌تواند به طور موقتی با اکسیژن ترکیب شود، حمل‌کننده اکسیژن

به تمام بدن است. گلبولهای سفید خون از دیگر اجزای خون هستند و در هر میلی متر مکعب خون بین ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ وجود دارند. آن‌ها بخشی از نیروی دفاعی بدن را در برابر عفونت تشکیل می‌دهند. در هر میلی متر مکعب خون بیش از ۲۵۰۰۰۰ پلاکت وجود دارد. پلاکت‌ها سوراخ‌های ریز دیواره رگ‌ها را می‌بندند و به تولید آنزیمی می‌پردازند که آغازکننده انعقاد خون است. فقط در داخل ریه‌ها بیش از ۳۰۰ هزار میلیون مویرگ خونی کوچک قرار دارد که اگر پشت سر هم چیده شوند طول آن‌ها ۲۴۰۰ کیلومتر خواهد شد.

قلب: قلب اندامی است که گردش خون را کنترل می‌نماید. قلب انسان پر کارترین پمپ در طبیعت است. این پمپ روزانه دو هزار گالن خون را در رگ‌ها پمپاژ می‌کند و دقیقه‌ای ۶۰ تا ۸۰ بار ضربان دارد. یک قلب سالم این مقدار ضربان را تا آخر عمر حفظ می‌کند. قلب با هر ضربه‌ی خود ۱۲۰ میلی لیتر خون پمپ می‌کند و این عمل در خواب و بیداری انجام می‌گیرد. کار اصلی قلب فرستادن دائم اکسیژن از طریق خون به سلول‌ها و بازگرداندن دی اکسید کربن به شش‌ها است و خون در طول این سفر تکراری خود، مواد غذایی را توزیع و مواد زائد را از بدن دور می‌کند.

جالب است بدانید؛ خندیدن باعث پمپاژ بهتر قلب و جریان پیدا کردن بهتر خون می‌شود، در واقع خندیدن جریان خون را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد و حتی پزشکان می‌گویند: «خندیدن پس از صرف غذا باعث پایین آمدن قند خون می‌شود.» پس اگر می‌خواهید قلب سالم و پر کاری داشته باشید باید بیشتر بخندید.

در طول یک شبانه‌روز، قلب شما آن قدر سخت کار می‌کند که می‌تواند انرژی حمل یک جسم یک تنی به اندازه یک کیلومتر از سطح زمین را تأمین کند. این اندام توخالی، ماهیچه‌ای و هم اندازه مشت انسان است. قلب به دو قسمت راست و چپ تقسیم می‌شود و مانند یک پمپ دو طرفه کار می‌کند. سمت راست قلب، خون را به درون شش‌ها می‌فرستد تا دی

اکسید کربن و اکسیژن مبادله شود. سمت چپ قلب که از بافت‌های ماهیچه‌ای قوی تری برخوردار است، خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند. فشاری که قلب انسان تولید می‌کند می‌تواند خون را تا بیش از ۱۰ متر پاشد.

قلب شامل چهار بخش است، دهلیز چپ و راست، بطن چپ و راست و دیواره مرکزی. قلب در قفسه سینه بین شش‌ها و کمی متمایل به سمت چپ قرار گرفته است. قلب انسان هنگام تپیدن میان دو تپش، استراحت می‌کند. این یعنی، اگر فرد ۷۰ سال عمر کرده باشد قلبش به اندازه ۴۰ سال استراحت کرده است و در این مدت سالیانه ۳۵ میلیون بار می‌تپد.

دنده‌ها حالت خمیده‌ای دارند که یک قفس محافظ در اطراف قلب به وجود می‌آورند و این نوع حفاظت و حصار که خداوند برای پوشش قلب در نظر گرفته اهمیت کار قلب را نشان می‌دهد.

مغز: مغز در درون جمجمه جای دارد و هنگامی که آن را آشکار می‌کنند به صورت توده بافت چین خورده‌ای دیده می‌شود که قشر جدید مغز را تشکیل می‌دهد. اندازه قشر جدید مغز در آدمی نسبت به اندازه آن در بیشتر گونه‌های دیگر جانوری، بزرگ‌تر است. قشر جدید مغز از نظر کنش به چند منطقه تقسیم شده است.

۱- منطقه حرکتی که حرکات بدن را کنترل می‌نماید.

۲- منطقه احساسی که به احساس‌ها رسیدگی می‌کند و بر روی سطح پوست قرار دارد.

۳- منطقه بینایی.

۴- منطقه شنوایی.

بقیه مناطق قشر جدید مغز، مسئول تفسیر زبان و شخصیت هستند که در قشر پیشانی قرار دارند. درک سلولی در سلول‌های مرکزی قرار گرفته‌اند و تمام ادراک ما از طریق ماده خاکستری مغز پخش می‌شود.

غده‌های داخلی: بسیاری از فعالیت‌های بدن در کنترل و تأثیر پیک‌های شیمیایی قرار دارند که با خون حمل می‌گردند. این پیک‌ها یا هورمون‌ها، به وسیله غده‌های داخلی ساخته می‌شوند. نام دیگر این غده‌ها، غده‌های بی مجرا (بسته) است زیرا هورمون آن‌ها مستقیماً و بدون گذشتن از مجرای، به داخل خون ریخته می‌شود. برخی از این غدد به ویژه هیپوفیز و غده فوق کلیوی، هورمون‌های پرشمار با کارکردهای پیچیده تولید می‌کنند. برخی دیگر مانند غده تیروئید ساده‌ترند ولی با وجود این هورمون آن‌ها می‌تواند بر تک‌تک سلول‌های بدن تأثیر بگذارد. غدد داخلی و هورمون‌هایی که تولید می‌کنند مسئول بخش عمده‌ای از نظم کارهای بدن و همکاری دستگاه‌های مختلف آن هستند. بعضی از فرآیندها و دستگاه‌هایی که تحت تأثیر این هورمون‌ها قرار دارند عبارت‌اند از: سوخت و ساز بدن، گردش خون، تولید گرما، رشد، واکنش نسبت به عفونت یا ناراحتی‌های دیگر، حفظ میزان مناسب و لازم مایعات، نمک‌ها، قند و پروتئین‌های بدن. بیمار شدن یا برداشتن غدد داخلی باعث اختلال‌های شدید در واکنش‌های بدن می‌شود.

غده هیپوفیز بر رشد تمام سلول‌ها، اثر می‌گذارد. غده تیروئید، تیروکسین تولید می‌نماید و فعالیت‌های متابولیکی (شیمیایی) تمام سلول‌های بدن را کنترل می‌کند. تیروکسین برای رشد طبیعی جسمی و ذهنی کودک، مهم و ضروری است. غده پاراتیروئید، پاراتورمون تولید می‌کند که سوخت و ساز کلسیم و فسفر بدن و در نتیجه وضع استخوان‌های بدن را تحت کنترل دارد. در غده لوزالمعده جزیره‌ای از سلول‌های ویژه وجود دارد که انسولین ترشح می‌کنند و مصرف قند را در بدن تنظیم می‌نمایند. بخش قشری غده فوق کلیوی هورمون‌های متعددی تولید می‌کند که سوخت و ساز سدیم، کالر، پروتئین و قسمتی از هیدرات‌های کربن را در بدن تنظیم می‌کند. بخش میانی این غده آدرنالین ترشح می‌کند که فعالیت عصبی سمپاتیک را بر قلب، گردش خون و سوخت و ساز هیدرات‌کربن زیاد می‌نماید. بیضه‌ها و تخمدان، غدد جنسی بدن هستند و هورمون‌هایی ترشح می‌کنند که برای رشد طبیعی جنسی و تولیدمثل ضروری است.

پوست: بدن انسان به وسیله پوشش شگفت‌انگیزی به نام پوست محافظت می‌شود. پوست یکی از مهم‌ترین مواد بسته‌بندی کننده است، پوست تمام مواد داخل بدن را بسته‌بندی می‌کند، ضد آب است و به آسانی زنگ نمی‌زند و با رشد محتویات داخل بدن، بزرگ می‌شود؛ دمای بدن را کنترل می‌کند؛ مرکزی را به نام پیشانی برای آن در نظر گرفته که اگر دمای پیشانی در انسانی تغییر کند، دمای کل بدن به همان اندازه تغییر خواهد کرد. عرق کردن یکی از کمک‌های پوست است و یک انسان در طول عمر ۷۰ ساله خود به طور متوسط ۱۳۰۰ لیتر عرق می‌کند.

انسان نیز مانند دیگر پستانداران هر لحظه در حال پوست انداختن است؛ طبق تحقیقات، انسان در هر ساعت ۶۰۰ هزار ذره از پوست خود را در فضا پراکنده می‌کند؛ این مقدار برابر با ۷۰۰ گرم پوست در هر سال است و به طور میانگین انسان در سن ۷۰ سالگی تقریباً به میزان ۵۰ کیلوگرم پوست‌اندازی کرده است. لایه بیرونی پوست انسان هر دو هفته یک بار با سلول‌های جدید تعویض می‌شود. روی پوست انسان حدود ۳۲ میلیون باکتری وجود دارد اما اکثر آن‌ها بی‌خطر هستند.

در هر ساعت ۳۰ میلیون میکروب بر روی پوست می‌نشینند که ۲۹ میلیون آن کشته می‌شوند و پس از ۲ ساعت از این ۳۰ میلیون فقط ۷ هزارتای آن باقی می‌مانند. پوست بدن پوششی است انعطاف‌پذیر و بزرگ‌ترین عضو بدن نیز هست. اندازه آن در یک انسان بالغ به حدود ۱/۹ متر می‌رسد و دارای میلیون‌ها نقطه درد است که به انسان کمک می‌کند. در یک سانتیمتر پوست انسان ۱۲ متر عصب و ۴ متر رگ و مویرگ وجود دارد. پوست برخی از نقاط بدن با دیگر قسمت‌ها متفاوت است.

استخوان: استخوان‌های ما در کنار یکدیگر اسکلت یا استخوان‌بندی را به وجود می‌آورند که بدن را سر پا نگه داشته و باعث حرکت ما می‌شوند. استخوان انسان، از بتون قوی‌تر است. یک استخوان به اندازه یک جعبه کبریت، یک تن وزن را تحمل می‌کند.

اسکلت انسان معمولاً از ۲۰۶ عدد استخوان مختلف ساخته شده است و جالب است بدانید کودک انسان تعداد بیشتری استخوان نسبت به یک فرد بزرگسال دارد، ما زندگی مانم را با ۳۵۰ استخوان شروع می کنیم اما در طول دوره رشد تا سن بلوغ به علت پیوستن استخوانها به یکدیگر، این مقدار به ۲۰۶ عدد کاهش پیدا می کند.

وزن اسکلت انسان، بالغ بر ۱۵ کیلوگرم است. پاها دارای ۵۲ استخوان هستند و انسان به وسیله پاهای خود ۵۰۰ میلیون قدم در طول عمر ۷۰ ساله خود بر می دارد و شاید چند قدمی از آنها برای کمک به دیگران برداشته شود!

توانایی‌های حواس پنج‌گانه

نوشته‌ها در صفحات قبل به ما نشان می‌داد که بدن دائم در حرکت و نظم‌ی مثال‌زدنی قرار دارد تا بتواند تعادل را حفظ کند، تغییراتی که بدن ما به شکل طبیعی و دائمی انجام می‌دهد به ما یادآوری می‌کند که ما نیز باید دائم در حال تغییر و تبدیل باشیم. در این تغییرات، تعادل و توازن برقرار است و به ما یادآوری می‌کند که حفظ تعادل از مهم‌ترین وظایف انسان است، انسانی که خداوند پیچیدگی‌ده‌ها کهکشانی را در وجود او فراهم کرده است.

ما انسان‌ها میان دو جهان ایستاده‌ایم، جهان عرضی و محسوس که توسط حواس پنج‌گانه، جسم و نیازهای مادی ما عرضه می‌شود و جهان عظیم‌تر سطوح غیرمادی که توسط روح و معنویات ما عرضه می‌شود؛ این دو جهان باهم مرتبط هستند.

حواس پنج‌گانه شامل شنوایی، بویایی، چشایی، بینایی و لامسه هستند که از جمله توانایی‌های جسمی ما محسوب می‌گردند. این حواس به ما کمک می‌کنند تا از توانایی‌های روانی خود به خوبی استفاده کنیم و آن‌ها را پرورش دهیم. اگر حواس پنج‌گانه به خوبی کار نکنند، در جسم انسان اختلال پیش می‌آید که روی روان انسان نیز اثر خواهد گذاشت. معمولاً ناتوانی جسمی به ناتوانی روانی منجر می‌گردد. اگر بینایی خود را از دست دهیم یا عضوی از بدنمان قطع شود مسلماً برای مدتی افسرده خواهیم شد. این توانایی‌ها، پایه‌های زندگی را تشکیل می‌دهند و تا آخر عمر با ما هستند. نگاه کردن، شنیدن، صحبت کردن، راه رفتن، غذا خوردن، خندیدن و بوییدن... همه از جمله توانایی‌های مهم ما هستند.

دکتر الکسیس کارل بر این عقیده است که:

«انسان وجودی است بسیار کوچک که عجایب و پیچیدگی‌های ده‌ها کهکشان در وجودش تجمع یافته است. بدن انسان شامل $100/000/000/000/000$ سلول است. هر یک از این سلول‌ها خود $100/000$ ژن گوناگون دارند که هر ژن شامل رشته‌های بلند مارپیچی بنام دی‌ان‌ای (DNA) است. هر کدام از این سلول‌های کوچک، خود طرح ژنتیکی ساختمانی را در خود جای داده است. اگر قادر باشیم همه این رشته‌های مارپیچی را از هم باز کنیم و به یکدیگر متصل کنیم، طول آن $120/000/000/000/000$ کیلومتر خواهد شد که حدود 800 برابر فاصله زمین تا خورشید است. با این وجود تمامی این رشته‌های مولکولی (DNA) به اندازه یک گردو است.»

بسیار ساده‌اندیشی است اگر تمام این عجایب و پیچیدگی‌ها را نادیده بگیریم. برای توانایی، در بدن ما ژن‌هایی وجود دارد که برخی از ژن‌ها روشن و برخی دیگر خاموش هستند. مغز از ژن‌های روشن دستور می‌گیرد و کار می‌کند. مغز به کمک ژن‌ها کار می‌کند و این ژن‌ها هستند که به سلول‌های مغز دستور می‌دهند؛ اما به راستی در یک شبانه‌روز ما چند دقیقه درست فکر می‌کنیم یا چند دقیقه درست از مغز خود استفاده می‌کنیم!

به قول انیشتین: «اگر انسان‌ها در طول عمر خویش میزان کارکرد مغزشان یک میلیونوم معده‌شان بود، اکنون کره زمین تعریف دیگری داشت.»

دسته‌ای از ژن‌ها به ما می‌گویند که پایمان را کجا بگذاریم تا درست راه برویم، دسته دیگر دستور نگاه کردن را صادر می‌کنند و غیره. اگر به یک توان، پاسخ لازم را ندهیم، از بین خواهد رفت. بدون توانایی نمی‌توانیم بفهمیم در اطرافمان چه می‌گذرد.

ما انسان‌ها از حواس بیرونی خود که همان بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی هستند، استفاده می‌کنیم. این حواس، از محیط اطراف اطلاعات را به ما می‌دهند. برخی حواس

درونی هستند و به ما می‌گویند که بدنمان در چه وضعیتی قرار دارد. حواس درونی ما را از موقعیت اندام دست و پا مطلع می‌کنند. گرسنگی، تشنگی یا احساس درد را می‌رسانند و خستگی ماهیچه‌ها و عضلات را به ما نشان می‌دهند. تمام اطلاعات حواس داخلی و خارجی در مغز تجزیه و تحلیل می‌شوند و سپس ما نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهیم. بدون اطلاعات حاصل از حواس، ما نمی‌توانیم زندگی سالمی داشته باشیم.

بینایی مهم‌ترین حس انسان است؛ قسمتی از مغز که به بینایی مربوط می‌شود نسبت به بخش‌های مربوط به سایر حواس، حجم یا گستردگی بسیار بیشتری دارد؛ چشم‌ها اندام‌های بینایی ما محسوب می‌گردند که کروی شکل هستند.

عضلات تمرکز کننده چشم‌ها روزی ۱۰۰ هزار بار حرکت می‌کنند. اگر قرار باشد عضلات پاها هم به همین میزان تحرک داشته باشند، انسان باید روزی ۸۰ کیلومتر راه برود. عضله چشم یکی از سریع‌ترین عضله‌هاست و روزانه حدود ۱۵ هزار بار چشمک می‌زند. شبکه چشم ۱۳۵ میلیون سلول حساس دارد که مسئولیت گرفتن تصاویر و تشخیص رنگ‌ها را دارد و در واقع معادل یک دوربین ۱۳۵ مگا پیکسل عمل می‌کند.

حس لامسه نسبت به سایر حواس، کمتر قابل تشخیص است. این حس موجب آگاهی ما از تماس، حرارت، سرما، فشار، درد و ادراکات داخل و خارج بدن می‌شود. قسمت‌هایی از بدن ما نسبت به لمس، حساس‌تر از سایر قسمت‌ها هستند. نوک انگشتان بسیار حساس‌اند. افراد نابینا از طریق نوک انگشت‌های خود می‌توانند نقطه‌های برجسته را بخوانند. اندام حس لامسه، پوست است. پوست، تمام سطح بدن را پوشانیده و وقتی بدن با یک درد ناگهانی مواجه شود به طور خودکار و طی یک عمل بازتابی، واکنش نشان می‌دهد. این واکنش در کنترل مغز قرار ندارد بلکه مستقیماً از طریق نخاع و در پاسخ به محرک رسیده از یک عصب، ایجاد می‌شود.

مغز، احساس درد را پس از انجام واکنش دریافت می‌کند. ادراکاتی که به وسیله یک عضو حسی تجربه و دریافت می‌شوند، از طریق اعصاب به مغز می‌رسند. هر ناحیه از مغز گروه خاصی از این ادراکات را تعبیر و تفسیر می‌کند.

حس بویایی انسان‌ها در مقایسه با موجودات دیگر از قدرت کمتری برخوردار است. سلول‌های گیرنده‌ای که بوها را آشکار می‌کنند، سلول‌های بویایی نام دارند. این سلول‌ها در عمق بینی قرار گرفته‌اند. انسان‌ها می‌توانند تفاوت بوی بیش از ۳۰۰۰ ماده شیمیایی را تشخیص دهند. سلول‌های بویایی به وسیله مواد شیمیایی موجود در هوا تحریک می‌شوند. تارهای عصبی گیرنده‌ها، درون پیاز بویایی به هم می‌رسند و پیام‌های خود را به مرکز بویایی واقع در مغز منتقل می‌کنند.

اساس **حس چشایی**، تماس با مواد شیمیایی است؛ اما وقتی غذا را می‌چشیم، طعمی که تشخیص می‌دهیم از ترکیب چشایی و بویایی حاصل می‌شود. سلول‌های گیرنده چشایی روی زبان قرار دارند و وقتی در حال جویدن غذا هستیم، گیرنده‌های حسی بینی و زبان، اطلاعات را به مغز منتقل می‌کنند. پیام‌های عصبی سلول‌های حسی واقع در جوانه‌های چشایی از طریق دو عصب به مغز می‌روند. جوانه‌های چشایی، تشخیص چهار مزه اصلی را برای ما ممکن می‌سازد که شامل ترشی، تلخی، شیرینی و شوری است. غذا برای چشیده شدن باید مرطوب باشد، اگر غذا و زبان خشک باشد، مزه‌ها حس نخواهند شد. تنها زمانی که غذا در بزاق دهان حل می‌شود، جوانه‌های چشایی قادر به کار هستند؛ جالب است بدانید که زبان هر انسان مانند اثر انگشت، اثر منحصر به خود را دارد و سریع‌ترین عضله بدن انسان است، در دهان انسان روزانه تا یک لیتر بزاق تولید می‌شود.

اندام حس شنوایی شامل ۲ گوش است که از سه ناحیه تشکیل شده است. گوش بیرونی شامل لاله گوش و مجرای گوش است که اولین قسمت کانال شنوایی به شمار می‌رود. لاله

گوش که معمولاً آن را گوش می‌نامیم قسمتی است که با چشم دیده می‌شود. صور آشکار آن از غضروف انعطاف‌پذیری ساخته شده که مانند یک قیف عمل می‌کند و وظیفه جمع‌آوری صداها را بر عهده دارد. صداها مسافتی برابر ۲۰ میلی‌متر را طی می‌کنند تا به پرده گوش برسند. ساز کارهای حس تعادل در گوش درونی قرار دارد و شامل مجراهای نیم‌دایره‌ای و دو کیسه به هم چسبیده بنام گوشک و کیسک است. این اندام‌ها بسیار مهم هستند زیرا ما را از چگونگی وضعیت بدنمان در ارتباط با پیرامون و تغییرات آن باخبر می‌کند. بدون این حس، ایستادن و حرکت کردن برای ما مشکل خواهد بود. وقتی ما حرکتی ناگهانی انجام می‌دهیم، پیام‌ها به سرعت نمی‌توانند به مغز برسند، در نتیجه تعادل خود را از دست می‌دهیم.

اگر به درون خود بنگریم و آن را از لحاظ علمی مورد بررسی قرار دهیم، در می‌یابیم که این توانایی‌ها بسیار اهمیت دارند و باید برای داشتن آن‌ها نماز شکر به جای آوریم. درست است که توانایی‌های ما بیش از این‌هاست **ولی در مقابل توانایی‌ها، عدم توانایی نیز وجود دارد.** کودکانی به دنیا می‌آیند که یا لب شکری هستند یا دست و پا ندارند، ناراحتی قلبی دارند، نابینا هستند یا شش انگشت دارند و... و دارای ناتوانی جسمی هستند. عقب‌افتادگی، کم‌هوشی، افسردگی ذاتی و... نیز نمونه‌ای از ناتوانی روانی محسوب می‌شود.

تمام این توانایی‌های که نام‌برده شد، درصد ناچیزی از تمامی توانایی‌های انسان است که ما برای شناخت آن‌ها باید دانایی خود را توسعه دهیم.

تغییر جسم

بدن‌های ما ماشین‌های زیست، شیمیایی هستند که مانند همه‌ی ماشین‌ها فرسوده می‌شوند و به پایان عمر خود می‌رسند. بدن ما برای اینکه زنده بماند باید بر بال‌های تغییر سوار شود.

انسان تنها موجود زمین است که می‌تواند به کمک اندیشه و احساس، بیولوژی خود را تغییر دهد. تغییرات در انسان که دارای یک نظام عصبی است، بر روی فیزیولوژی جسم انسان اثرات سودمندی دارد. همچنین اندوه یا افسردگی تغییراتی را در موقعیت شیمیایی بدن ایجاد می‌کند که تأثیر تعیین کننده‌ای دارد. با توجه به روحیه افراد، نسبت این انتقال‌دهنده‌های عصبی تغییر می‌کند. هر اتفاقی که رخ می‌دهد ناشی از برداشتی است که از خود دارید و به اینکه خود را چگونه می‌بینید بستگی دارد. درک و برداشتی که از خود دارید می‌تواند در بدن شما تغییرات شگرفی ایجاد کند.

هیچ چیز بدون تغییر نیست. تغییر، حاصل تکامل و رشد است. در طول زمانی که این جمله را می‌خوانید حدود ۵۰ هزار سلول بدنتان می‌میرد و سلول‌های جدید جایگزین آن می‌شود. پوست بدن ما، ماهی یک بار خود را جایگزین می‌کند. معده هر دو هفته یک بار ماده مخاطی جدید ترشح می‌کند در غیر این صورت خودش را هضم خواهد کرد؛ معده، به طور غیرقابل باوری انعطاف‌پذیر است تا حدی که قادر است ۴ برابر حجم خود را حمل کند.

کبد هر شش هفته یک بار و اسکلت بدن هر سه ماه یک بار پوششی تازه پیدا می‌کنند. برای چشم غیرمسلح این اندام‌ها هر لحظه که به آن نگاه کنید، شکل سابق خود را حفظ می‌کنند، اما در واقع آن‌ها پیوسته در حال تغییر هستند. در مدت چند ماه ۹۸٪ از اتم‌های بدن، جای خود را

به اتم‌های جدید می‌دهند. جسم انسان به رغم ظاهر فیزیکی، جامد نیست و به رودخانه شباهت دارد. بدن مانند رودخانه در هر لحظه تغییر می‌کند.

این رودخانه را دوست بدارید، زیرا رودخانه در آن واحد، در همه جا هست. در مبدأ، در آبشارها، در بستر رودخانه، در اقیانوس‌ها، کوه‌ها و دره‌ها جریان دارد. جسم ما رودخانه‌ای از حیات است که جان ما را پاس می‌دارد و با این حال، این عمل را در کمال فروتنی انجام می‌دهد. نبودن تغییر یعنی ایستادن و حرکت نکردن، یعنی مرگ! همه زندگی حرکت است، زندگی، بدون شما نیز به روند طبیعی خود ادامه می‌دهد؛ بنابراین طبق قانون حرکت کنید. هیچ چیز در یک لحظه، با لحظه دیگر یکسان نیست. یکسان باقی ماندن یا در جستجوی یکسان بودن، بر خلاف قانون زندگی است؛ بنابراین ظرفیت خود را برای قبول و پذیرش عقاید تازه بالا ببرید و به عقاید قدیمی خود نچسبید چون اگر عقاید و برداشت‌های منجمد شده گذشته را مشمول حال کنیم به خلاء می‌رسیم. درست مثل اینکه اجازه ندهیم، سلول‌ها و اتم‌های بدن ما خود را تغییر دهند و بازسازی شوند. این خلاء ناشی از ناهماهنگی میان، نیاز لحظه و راه حل مربوط به گذشته است.

برای تازه کردن جسم، به درکی متفاوت و به راه حل جدید نیاز داریم؛ زیرا همه انسان‌ها به دنبال آرامش، خوشبختی، شادی، موقعیت، رضایت و خرسندی، موفقیت شغلی، عشق و تندرستی هستند. اگر چه همه، دارای آرزوهای مشابهی هستیم ولی در مورد تعقیب راه‌هایی که به تحقق این آرزوها می‌انجامد، عقاید و روش‌های مختلفی داریم؛ بنابراین همه شما راه‌های گوناگونی را برای رسیدن به هدف مشابهی دنبال می‌کنید؛ اما برای اینکه تغییر صورت بگیرد، انسان باید در تعادل باشد تا این که راحتی خود را بروز دهد و اگر از تعادل خارج باشد ناراحتی‌اش را ابراز می‌کند. راحتی آن است که با محیط اطرافش در هماهنگی به سر برد و ناراحتی نشان می‌دهد که نوعی ناهماهنگی ایجاد شده است. از تعادل خارج شدن در هر جهتی که باشد مصیبت‌بار است. ما همیشه میان تعادل و بی‌تعادلی تاب می‌خوریم! این تعادل و بی‌تعادلی

می‌تواند در هر سن و سالی آغاز گردد زیرا هیچ دو انسانی زندگی کاملاً یکسانی ندارند و در نظام‌های ذهنی و جسمی خود از اطلاعات مشترکی برخوردار نیستند.

جسم انسان جامد نیست، بلکه از انرژی و اطلاعات تشکیل شده است. بدن هر انسانی می‌تواند فشارهای قابل ملاحظه‌ای را از ناحیه محیط‌های مختلف تحمل کند. بدن انسان طوری طراحی شده است تا در زمان حال زندگی کند و بیش‌ترین شادی و خشنودی را در این زمان دریافت کند. بدن هرگز نمی‌داند که لحظه‌ای دیگر فشارخون، قند خون و ... در چه حد خواهد بود. سلول‌های ما پر از مولکول‌هایی هستند که با نظمی بی‌نظیر واکنش نشان می‌دهند، سلول‌ها هر لحظه می‌خواهند خود را اصلاح و بازسازی کنند اما به دلیل بیماری‌های گوناگون سلول‌های بدن با آسیب‌های متعددی روبرو خواهند شد. در واقع توان عمل بازسازی با دشواری صورت می‌گیرد. این در حالی است که می‌دانیم بازسازی سلول‌ها برای ادامه عمر انسان ضروری است. بازسازی و ترمیم سلول‌های از کار افتاده در انسان محدود نیست. بدن انسان یک میدان آگاهی است و فعالیت درون سلول‌ها با طرز فکر و رفتار ما ارتباط مستقیم دارد. سلول‌های ما پیوسته تحت تأثیر افکار ما تحلیل می‌روند و تا زمانی پیش می‌رود که به از بین رفتن سلول می‌انجامد. خلق و نابود شدن هم زمان وجود دارند. در هر سلولی برخی از واکنش‌های شیمیایی خلاق هستند اما گروه دیگر مخرب‌اند. در هر دقیقه حدود سیصد میلیون سلول در بدن می‌میرند و جای خود را به سلول‌های جدید می‌دهند، همچنین در هر ثانیه ۶ تریلیون واکنش در هر سلول رخ می‌دهد. اگر این جریان تحوّل، لحظه‌ای متوقف گردد سلول‌ها با اختلال روبرو خواهند شد.

اگر با یک میکروسکوپ قوی به شهر وجودی خویش نگاه کنید می‌بینید که صحنه چون مناطق جنگی خراب و ویران شده است. چربی‌ها و مواد زائد ناشی از سوخت و ساز که باید دفع شوند، نشده‌اند و روی هم انباشته گشته‌اند. صحنه تخریب را فرآیندهای شبه سلولی ایجاد می‌کنند که مرتکب خطا شده‌اند. مواد زائد و سمی سلول‌های قدیمی حالت همسان و مرتب ندارند و بعضی‌ها در شرایطی که تفاوت‌های ژنتیکی چندانی باهم ندارند بیش از دیگران متأثر می‌شوند.

این سموم می‌تواند از طریق غذا خوردن، نوشیدن یا احساسات سمی و افکار مسموم به وجود ما رخنه کنند. افکار ما در نوع رفتار سلول‌های ما نقش دارند. ممکن است از قیافه شخصی خوشمان بیاید، از کلامش، از هم‌زبانی و یا هم‌فکریش؛ همین موضوع باعث می‌شود که در موقع برخورد با این شخص، احساس خوب و رضایت بخشی به ما دست بدهد که این احساس به تک‌تک سلول‌های ما منتقل شود و درست برعکس آن نیز صادق است.

بدن چیزی فراتر از یک نظام حمایتگر از زندگی است. سلامتی هر یک از سلول‌ها مستقیماً به رفاه و خوشی ما می‌افزاید زیرا هر سلول نقطه‌ای از آگاهی در میدان درون ماست. بدن انسان در جنگ شدید آنتروپی (بی‌نظمی) درگیر است زیرا بدن ساختاری به شدت نظم‌دار است و می‌تواند بر میزان نظم خود در شرایط پیچیده‌تر بی‌افزاید. حال چرا ما زنده هستیم؛ کدام نیرو است که در برابر بی‌نظمی ایستاده تا نظم بیشتری بیافریند؟!

خلق DNA در انسان که از میلیاردها مواد شیمیایی تشکیل شده، به توانایی مواد شیمیایی با پیچیدگی کمتری (اسیدهای آمینه و قند) نیاز دارد تا میلیاردها سال به بقاء خود ادامه دهد و مولکول‌های پیچیده‌تری تولید کند. درون هر سلول، مواد ژنتیک DNA در هسته سلول‌ها قرار دارد که از آن استحکام کمتری دارد. به رقم آنکه DNA در هسته سلول قرار دارد، ژن‌ها همه‌روزه تحت تأثیر مواد رادیو اکتیو، نور فرابنفش، سموم شیمیایی، آلودگی، تغییرات و حتی فرآیند خود زندگی و افکار ما آسیب می‌بینند.

جسم انسان نسبت به هر محرکی واکنش نشان می‌دهد. به عبارتی تحریک کردن یک سلول به مفهوم تحریک کردن همه سلول‌های بدن است. چگونه بی‌توجهی به نیازهای اولیه بدن به ویژه فعالیت‌های جسمانی می‌تواند سلامتی را از بین ببرد؟! وقتی تصمیم می‌گیریم که فعالیت‌های جسمانی را کنار بگذاریم، در واقع تمام فیزیولوژی خود را به فرسوده‌شدن دعوت می‌نماییم، هر چند به نظر می‌آید به آن استراحت می‌دهیم؛ پس اگر از جسم خود استفاده نکنیم، آن را از دست

می‌دهیم. جسم مفید است پس باید از رخوت، رها باشد. جسم انسان بر خلاف ماشین که بر اثر کار زیاد فرسوده می‌شود با فعالیت بیشتر، شاداب‌تر می‌گردد. اگر قرار بود که کار نکشیدن از بدن و نداشتن فعالیت‌های جسمانی بر طول عمر انسان بی‌افزاید، اشخاص از روز تولد در رختخواب استراحت می‌کردند! حال آنکه، همان طور که می‌دانیم استراحت طولانی برای فیزیولوژی بدن مصیبت‌بار است. تسلیم شدن و از دست دادن میل به زندگی، وحشتناک است. وقتی زندگی بی‌معنی شود و در برابر جریان زندگی مقاومت کنیم، در واقع در برابر طبیعت درون خود می‌ایستیم زیرا اتفاقی که برای ما می‌افتد نشان می‌دهد که ما واقعاً که هستیم.

انسان در نوزادی موجودی ضعیف و در مانده است و در برابر ستمگری زمان به طرزی باورنکردنی از خود حراست می‌کند. اگر کودک بتواند قدرت دفاعی خود را در برابر بیماری‌ها حفظ کند، عمری طولانی خواهد داشت. سلول‌های نوزاد که به ۵۰ تریلیون می‌رسد چون قطرات باران شفاف و زلال هستند و کمترین اثری از سم و زهر در آن‌ها دیده نمی‌شود. سلول‌های نوزاد در واقع جدید نیستند، اتم‌های درون آن‌ها میلیاردها سال در کیهان در گردش بوده‌اند، اما نوزاد تحت تأثیراتی برای شکل دادن به حیاتی منحصر به فرد، دست به کار شده و شکل جدیدی به خود می‌گیرد، شکلی که ممکن است در آینده از آن راضی نباشد!

«وقتی کودکی خردسال بودم، برخی از اطرافیانم مرا دختری سیاه و زشت خطاب می‌کردند. این موضوع به شکل زهری در افکار من جای گرفت. در تمام دوران زندگی‌ام این را به خود تلقین کردم که نه تنها زشت، بلکه انسان بدی نیز هستم و از آن هم فراتر، نه فقط آدم بدی هستم، بلکه هر چیزی که در جستجویش هستم نیز، بد است. نشاط و شادی بد است، پول زیاد بد است، خندیدن بد است و... چون به من گفته شده بود که احساسات چیز خوبی نیست. خوب نبود که بچه عصبانی شود و خشم خود را نشان دهد، خوب نبود که حسادت ورزد، یا ترس خود را بروز دهد، حتی خوب نبود که زیاد هیجان‌زده شود، شاد شود، بخندد و آن را نشان دهد. خوب نبود و خوب نبود...»

به اغلب ما در زندگی آموخته شده است چنانچه بر خلاف خداوند عمل کنیم، خداوند بر ما خشم می‌گیرد و ما را تنبیه خواهد کرد. آنچه او به ما عطا می‌کند فقط خیر و برکت است؛ اما پدر و مادر و اطرافیان می‌گویند بهتر است سکوت کنی، مزاحم صحبت دیگران نشوی، فوراً معذرت‌خواهی کنی. اگر بلند می‌خندیدیم یا گریه می‌کردیم یا فوراً جواب می‌دادیم یا زیاد از حد سؤال می‌کردیم. به ما تذکر می‌دادند که کار غلطی انجام داده‌ایم و بچه‌ی خوبی نبوده‌ایم. در همه این تذکرها یک نکته روشن و آشکار بود که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. **زندگی روندی نبود که ضمن آن بیاموزیم چگونه باشیم، بلکه روندی بود که طی آن ما می‌آموختیم چگونه آن چه بودیم، نباشیم و آنچه دیگران می‌گویند، بشویم. مشکل، «بودن» نبود، بلکه «شدن» بود.**

دوران بلوغ صرف این شد که احساساتمان را نادیده بگیریم و همان‌گونه بزرگ‌سالی ما، صرف این شد که بیاموزیم به احساسات خود اعتماد نکنیم. به همین دلیل برای بسیاری از انسان‌ها در سنین بالا، بزرگ‌ترین چالش این است که گوهر الهی خود را به خاطر بیاورند که واقعاً چه کسی هستند. ما در همه امور دنیوی عاقلیم، اما در شناخت گوهر وجود خود شاید کمی تبلی کرده‌ایم. بخش مهم وجودی همواره به کناری زده‌شده و نادیده گرفته شده است زیرا افکار نادرستی که نسبت به خودشان داشتند سبب اعمالی از جانب آن‌ها شده که موجب غبارگیری جوهر ذات وجودی‌شان گردیده و به جای اینکه جوهر ذات و خود الهی‌شان را به دیگران نشان دهند، خود را به گونه‌ی دیگری به همه شناسانده‌اند. به همین سبب، تمام اوقاتمان را صرف این کرده‌ایم که بهتر از آنچه هستیم خودمان را نشان دهیم و سعی کرده‌ایم آنچه باید بیاموزیم را یاد بگیریم، در صورتی که چیزی را نباید یاد می‌گرفتید؛ فقط باید مجدداً به یاد می‌آوردید.

زیرا تمام علوم در ساختار انسان بکار برده شده است، ما به این حیات آمده‌ایم که آموزش ببینیم، حل مشکلات را بیاموزیم و مسئولیت مشکلات را بر عهده بگیریم تا بتوانیم این ساختارها را از درون خویش استخراج کنیم و با فکر، تلاش و امیدواری کلیدی برای مسائل به نظر غیرقابل حل

بیابیم. به همین جهت، مهم است که روی خودمان کار کنیم تا هم خود و دیگران را نجات دهیم. شاید درک این واقعیت سخت باشد، به همین دلیل بسیاری از مردم هنوز به دور خود می‌گردند و در سرگشتگی بسر می‌برند تا راهی برای نفوذ به درون خود پیدا کنند و بتوانند به خود سر و سامانی بدهند؛ زیرا هر انسان آگاه در زندگی خود وظیفه دارد تا خود را بشناسد و به خودسازی پردازد و شکرگزار نعمت‌هایی باشد که در اختیار او قرار گرفته، نعمت‌هایی همچون جسم توانا و روح پاک.

درک همین موضوع کافی است تا انسان به شادی عمیقی دست پیدا کند.

سخن پایانی

حال که به انتهای آغاز نامه‌ی خود رسیدم، لازم می‌دانم عنوان کنم که «انسان» و خصوصیات جسمی، روحی و روانی‌اش؛ دنیایی از ناشناخته‌هاست. سعی من بر آن بود تا بتوانم گوشه‌ای از ویژگی‌های این آفریده را در نوشته‌ای بیان کنم و به این موضوع کاملاً وافق هستم که نوشته من قطره‌ای است از دریای بیکران.

در پایان امیدوارم، مطالب آغاز نامه‌ام برای کسانی که در پی شناخت خویش هستند مفید باشد.

بسیار نزدیک به این بود وقت تحقق دیر
تا که شود ملودی هم ز زمزم سواران

سفرم از به جزانش به یونان زنده
به چو منگولی از طغش به قزاقان

خسته ز سیر به خاطر تلاش در سر و پلان
در خانه نموده اندیش به نژاد لهره

اسم: زاهد
تاریخ: ۱۳۹۱/۱۲/۱۴
مکان: تبریز

منابع و مأخذ:

نوشتارها، مطالب، کتب و سی دی های کنگره ۶۰ (کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر، جزوات جهان بینی ۱ و ۲، سی دی وادی ها و جهان بینی مهندس دژاکام و امین دژاکام)
فیزیولوژی انسان/رادنی رودس، ریچارد فلانزر
بدن انسان/فرانس هالتون
آدمیت/لئو بوسکالیا
استادان بسیار، زندگی های بسیار/دکتر برایان ال-وایس
اعتماد به نفس / محمد مجد
ذهن بی انتها، جسم پر دوام/دکتر دیپاک چوپرا
گفت و گو با خدا/نیل دونالدو واش
صبر/علی محمد حیدری نراقی
شخصیت های پنهان خود را کشف کنید/جان رون
بعضی ها هیچ وقت نمی فهمند/کورت توخولسکی
هفته نامه ها، روزنامه ها و مجلات و...