

خودشناسی

دوره نوزدهم - جلسه ۱۹

استاد حسین نوروزی

(۱۴ شهریور ۱۳۸۴)

آرامش واقعی چیست؟ | نقش یاد خدا، غفلت و ضمیر ناخودآگاه در خودشناسی

چرا با وجود ایمان آرام نیستیم؟ این متن نشان می‌دهد چگونه غفلت از خدا، تلقین‌های ذهنی و برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه، آرامش ما را می‌گیرد و راه رسیدن به آرامش واقعی چیست.

حقیقت عالم دنیا از نگاه خودشناسی

بحث ما به اینجا رسید که انسان تمایلات مختلفی دارد و برای این‌که بتواند به بهشتی برسد که همه چیز مطابق با میل او باشد و مطابق با میل او بماند، باید ابتدا این تمایلات را شناسایی کند و ببیند که انسان چه ابعاد و جنبه‌هایی دارد. بیان کردیم که: انسان دارای فطرتی است که همان ضمیر ناخودآگاه روح اوست و همچنین دارای اختیار است که تمایلات انتخابی اوست. با وجود این می‌بینیم که انسان در عالم دنیا خود را در بهشت سعادت نمی‌بیند و در حقیقت عالم دنیا برای مومن سجن، زندان و جهنم است؛ جایی است که «بالبلاء محفوفة»، یعنی پیچیده در بلایا است و انسان هم از وجود این بلایا رنج می‌برد و احساس مصیبت و فشار می‌کند. انسان باید چه کار کند که از این مصیبت‌ها نجات پیدا کند تا خلاص، آزاد و راحت شود؟

از طرفی دنیا دست ما نیست که بتوانیم کاری کنیم که به بهشت تبدیل شود؛ دنی، پایین، پست و دون نباشد؛ بلکه عالی باشد و به بهشت و آخرت تبدیل شود. این کار دست ما نیست؛ البته لازم نیست دست ما باشد.

دنیا دست خداست و دست خوب کسی است. خدا هم حکیم است، هم عادل است و هم یک ذره ظلم در او راه ندارد. «لیس بظلام للعبید»

چگونه غفلت از خدا آغاز ناآرامی و توجه آغاز آرامش است؟

ما نمی‌توانیم دنیا را تغییر بدهیم تا وارد بهشت شویم، پس باید از خودمان شروع کنیم. باید خودمان را تغییر بدهیم و خواسته‌های اختیاری خودمان را با خواسته فطری ضمیر ناخودآگاه خودمان مطابقت بدهیم. ما تشنه چه چیزی و چه کسی هستیم؟ تشنه حقیقت، خدا و عدالت هستیم. ما می‌خواهیم که هر چیزی در این عالم در جایگاه واقعی خودش باشد. ما تشنه هستی و تشنه حق هستیم.

یکی از مشکلات ما و در واقع شروع مشکلات ما این است که نمی‌دانیم همه چیز دست خدا هست؛ نمی‌دانیم همه چیز سر جای خودش هست؛ چیزی خارج از میزان و محور عدل و عدالت نیست؛ هستی همه جا را فرا گرفته و جایی نیست که هستی نباشد؛ گرچه این تعبیر هم تعبیر مسامحی است و خود جا هم «هست» و «مخلوق خداست». هستی همه جا را فرا گرفته و از شدت فراگیری، ظهور و بروز، انسان از وجود خدا غافل است و توجه ندارد. وقتی توجه می‌کنیم می‌بینیم جای نگرانی نیست اما تا وقتی که توجه نکردیم، نگران هستیم.

اشکال کار ما در توجه است. گاهی نمی‌دانیم؛ گاهی می‌دانیم اما غافل شده‌ایم و توجه نداریم. می‌دانیم که در این عالم همه چیز بر اساس عدل است، به هیچ‌کس در هیچ کجا ظلمی نخواهد شد، نمی‌شود که به کسی ظلم بشود، نه این‌که ظلمی نخواهد شد و نمی‌کند، بلکه نمی‌شود و امکان ندارد که خداوند عادل ظلم کند. نمی‌تواند ظلم کند. بالاتر این است که، خداوند نمی‌تواند ظلم کند. چگونه ممکن است کسی که در او ظلم راه ندارد ظلم کند؟!

پس ما که نگران این عالم هستیم، نگران خودمان، عاقبتمان و سرنوشتمان هستیم، تمام نگرانی‌های ما بی‌خود است. تمام نگرانی‌های ما توهم است. اما همین نگرانی‌ها هم در جای خود درست است. چرا نگران می‌شوید؟ برای اینکه این نگرانی برای شما مفید و لازم است. باید این نگرانی به وجود بیاید تا شما به خود بیایی، خواست جمع بشود، خودت را پیدا کنی و از حالت غفلت خارج شوی. تمام مشکل ما این است که غفلت داریم. تنها راه حل آن هم این است که توجه کنیم و متذکر و متنبه شویم، به خود بیاییم، به خدا بیاییم، خودمان را پیدا کنیم، یاد خدا را زنده کنیم.

آرامش واقعی چگونه با یاد خدا شکل می‌گیرد؟

«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»

یاد خدا را زنده کنید. وقتی یاد خدا زنده شود، آرامش به وجود می‌آید. چگونه یاد خدا زنده می‌شود؟ وقتی به یاد این افتادی که: خدا همیشه و همه جا هست؛ «إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا»؛ همین که متوجه شدی که خدا با ماست؛ یاد خدا زنده می‌شود.

«أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»

تو تشنه خدا هستی، خدا هم با توست. تو آب می‌خواهی، آب هم کنار دست توست. تو گرسنه هستی، غذا هم پیش روی توست. دیگر جای نگرانی نیست. چه می‌خواهی؟ اگر فهمیدی یعنی خود را شناختی که من شکم، شهوت و این ظاهر، مرکب و عالم ماده و دنیا نیستم، بلکه موجودی خداخواه هستم و خدا را می‌خواهم، خدا هم همیشه و همه جا بوده و هست، تمام نگرانی‌هایت برطرف می‌شود. الان ممکن است شما خواسته‌ای داشته باشی که تامین نشود، اما مگر ممکن است کسی خواسته‌ای داشته باشد که خواسته واقعی فطریش باشد و این خواسته تامین نشود؟! امکان ندارد.

خداوند متعال می‌فرماید: «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» من را بخوانید و بخواهید، من اجابت می‌کنم؛ یعنی این دعای شما، دعای مستجاب است. هر کس که مرا بخواهد به من می‌رسد. اگر فهمیدی که خدا با شماست و شما هم خدا را خواستی، در آن لحظه‌ای که توجه داری، شما هم با خدا هستی. خدا با شماست، شما هم با خدا هستی. همه مشکل ما این است که ما با خدا نیستیم.

غفلت به عنوان مقدمه رشد انسان

با خدا بودن توجه، تذکر و تنبه می‌خواهد. تا وقتی در جمع کسانی هستید که شما را به یاد خدا می‌اندازند، وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنید، به یاد خدا می‌افتید؛ آرامش می‌یابید و تمام نگرانی‌های شما برطرف می‌شود، اما به محض این‌که از آن محیط، جو، از آن افراد و اعمالی که شما را با خدا مأنوس می‌کند، فاصله می‌گیرید از یاد خدا غافل می‌شوید و همین غفلت هم از سوی خداست. همه غفلت‌های ما در عالم دنیا خوب و به جاست.

خداشناسی این است که: بفهمی در این عالم همه چیز خوب است و بد وجود ندارد. خداوند چیزی را بد خلق نکرده است. هر چیزی در جای خودش خوب است و در این عالم همه چیز در جای خودش است.

شما هم در جای خودت هستی. دوران کودکی، جوانی و پیری شما در جای خودش است. وقتی غافل می‌شوید، غفلت شما از خدا هم در جای خودش است. این غفلت‌ها برای انسانی که حسن انتخاب دارد یعنی می‌خواهد به بهشت برود، مقدمه و سکوی پرتاب می‌شود. هر چند این غفلت، عقب نشینی است، اما دورخیزی برای سرعت گرفتن به سمت بهشت می‌شود. بنابراین هیچ جای نگرانی نیست.

پس آیا باید غافل بشویم؟ غافل شدن انواع و اقسام دارد؛ غفلت حرام، مباح، مستحب و واجب. بعضی از غفلت‌ها را ما به وجود می‌آوریم، به خاطر این‌که هنوز بچه هستیم. بچه باید بازی کند؛ بازی غفلت است اما با ورزش فرق دارد. گاهی انسان آنقدر خسته می‌شود که باید غفلت پیدا کند. وقتی به خواب می‌رویم، این خواب غفلت است. همه خواب‌های ما خواب غفلت است، البته غیر از تعدادی از شما که از اولیاء خدا هستید! همه مثل هم هستیم و خواب‌هایمان خواب غفلت است.

خوابیدن واجب است. اگر نخوابی نمی‌توانی تجدید قوا کنی برای این‌که بتوانی ادامه بدهی؛ باید بخوابی. این خواب ما غفلت است، اما همین غفلت، عبادت می‌شود. چرا؟ چون داریم براساس انجام وظیفه عمل می‌کنیم. چقدر روایت داریم که در آن بسیار سفارش و تأکید شده است که اوقات ماه رمضان را غنیمت بشمارید، اینقدر غنیمت بشمارید که بدانید وقتی می‌خوابید هم عبادت است، چه برسد به این‌که قرآن بخوانید، کار خیر کنید، تقوا پیشه کنید و در مسیر تهذیب نفس حرکت کنید. در ماه رمضان خواب تو یعنی غفلت تو هم، عبادت است. چرا؟ چون برای خدا روزه گرفتی و انسانی که روزه‌دار است و برای خدا روزه گرفته است، احتیاج به غفلت و خواب دارد، پس باید بخوابد. حتی اگر خوابش طولانی و زیاد شود اشکالی ندارد. بخواب که خوابت هم عبادت است. چون در مسیری، در جریانی، در حال رشد کردن هستی و این خواب مقدمه آن رشد است.

گاهی انسان از مسیر خارج می‌شود و به عقب برمی‌گردد، اما انسانی که حسن انتخاب دارد این‌گونه نمی‌شود. این حرف خیلی مهم است.

انسانی که واقعاً دلش می‌خواهد خدایی، الهی و بهشتی باشد، اصلاً از جاده منحرف نمی‌شود. تمام عقب‌گردهایش هر چند که خودش نفهمد، دورخیز و عقب نشینی تاکتیکی است. خلاصه کلام، تمام این عالم دست به دست هم داده است تا شما وارد بهشت بشوی، شمایی که از حسن انتخاب برخوردار هستی، شمایی که می‌خواهی وارد بهشت بشوی. البته برای هر کس به هر مقدار و درجه‌ای که خواسته

دارد. تمام این عالم دست به دست هم داده است و هیچ‌کس قدرت ندارد که شما را از رفتن به بهشت باز بدارد.

«إِنَّ لِلْحَقِّ دَوْلَةً وَ لِلْبَاطِلِ جَوْلَةً»

یعنی باطل و شیطان به طور موقتی می‌تواند در شما اثر بگذارد، منشأ تأثیر باشد، یک مقطعی شما را از ادامه راه باز بدارد و کاری کند که شما عقب‌گرد کنید؛ اما «لِلْبَاطِلِ جَوْلَةٌ» یعنی باطل یک جولان موقتی دارد. جولان موقتی یعنی عقب‌نشینی تاکتیکی دارد و فقط یک دور خیز است؛ که البته شیطان او را فریفته است؛ خودش با انتخاب خودش به آن راه و مسیر نرفته است.

خوب دقت کنید، کسی که شیطان او را گول زده و فریفته است خیلی فرق می‌کند با کسی که حق را نمی‌خواهد؛ حق را می‌شناسد اما در مقابل آن موضع می‌گیرد. ما راجع به کسی صحبت می‌کنیم که شیطان او را فریب داده، حق به او نرسیده و یک عمر مسیر اشتباه رفته است.

یک لحظه توجه می‌تواند یک عمر خطا را جبران کند؟

در آیه قرآن داریم که خداوند متعال می‌فرماید: «يَبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ» به محض این‌که این شخص متوجه شود، با اینکه یک عمر اشتباه رفته است همه گناهان او به حسنات تبدیل می‌شود.

گاهی جولان باطل به اندازه یک عمر هم طول می‌کشد، طوری‌که شخص تمام عمر خطا رفته، مستضعف بوده و نفهمیده اما خداوند متعال تمام انحرافات و گناهان او را به درستی، پاکی، صداقت، صفا، صمیمیت، خوبی، نماز، روزه و عبادت تبدیل می‌کند. همه گناهان او به حسنات تبدیل می‌شود.

یک عمر جرم مرتکب شد اما نمی‌فهمید؛ چون عناد، سوء انتخاب و غرض نداشت؛ بلکه مریض بود. یا نمی‌دانست یا نمی‌توانست؛ نه این‌که نمی‌خواست. می‌خواست، اما نمی‌دانست. فکر می‌کرد این عالم بی حساب و کتاب است، یله و رهاست و هر کس هر کاری خواست می‌تواند انجام بدهد؛ اما یک لحظه متوجه شد. نقل می‌کنند شخصی لحظه آخر عمر، چنان دلش درد گرفت که به خود آمد و حواسش جمع شد. گاهی ما هنوز به رشد و بلوغ فکری و فطری خودمان نرسیدیم اما آن دم دمه‌های مرگ که می‌رسد، رشد پیدا می‌کنیم.

کم و زیاد دنیا را پای خودت ننویس

بعضی از افراد از همان اوایل سن بلوغ به رشد می‌رسند. خیلی فرق است. آدم‌ها با هم فرق می‌کنند. ژن و وراثت اثر دارد. شما خودت را با دیگران مقایسه نکن که از یک وضعیت نرمال و متعادل روانی برخوردار هستی و مثلاً اگر به غذایی تمایل پیدا کردی، راحت می‌توانی تحمل کنی و آن غذا را نخوری یا اگر به چیزی میل پیدا کردی و از آن خوش آمد اما صلاح نبود، می‌توانی آن را راحت کنار بگذاری. خیال نکن همه مثل شما هستند. خیلی از افراد هستند که از نظر ژنتیکی مثل شما نیستند. اختیاری هم نیست. اصلاً اختیار در آن دخالت ندارد. فکر نکن شما هم که می‌توانی، این اراده شما اختیاری است؛ معلوم نیست اختیاری باشد. ممکن است شما هم ژنتیکی از یک اراده قوی وراثتی برخوردار هستی، این نعمت دنیایی است و خداوند متعال در این عالم به شما چنین نعمتی داده است.

کسانی که خوش اخلاق هستند، این را پای خودشان ننویسند؛ نگویند که: «ما خوش اخلاق هستیم» بلکه اخلاق هم بیشتر یک مسأله وراثتی است.

کسانی که بداخلاق هستند، شما این مسأله را پای خودشان ننویس. نگو: «این آدم بداخلاق است، پس معلوم می‌شود که سوء انتخاب دارد؛ خودش می‌خواهد که بد اخلاق باشد.» نه! نمی‌تواند بداخلاق نباشد. شما هم اگر جای او بودی و همان ترشحات هورمونی در ذهن، مغز و غدد مترشحه درونی وجود شما بود، چه بسا همان‌طور و یا بدتر از او می‌شدی.

تمام این کمالات و خوبی‌هایی را که شما در دنیا تا الان به دست آوردی، پای خودت ننویس. نگو که: «من بودم؛ اختیار و انتخاب خودم بود؛ من خواستم» بلکه خداوند همه را مفت به تو داده است. در این عالم هیچ‌کس چیز غیر مفتی ندارد. هرکس هرچه دارد، همه مفت است.

گاهی خیلی غصه می‌خوری می‌گویی: «همه چیز گران شده است! یک کیلو گوشت را باید فلان قیمت بخریم! پنیر کیلویی فلان قیمت شده است! قیمت‌ها بالاست.» مرتب غصه می‌خوری. اگر کمی حواست جمع شود که هر چه داری مفتی است و تا الان مفتی زنده بودی، دیگر غصه نمی‌خوری. این چشم و گوش را چه کسی به تو داده است؟ آیا آن‌ها را خریدی؟! قدرت خرید را چه کسی به تو داده است؟ همه چیز مفتی است.

تمام این قوای وجودی شما را مفت به تو داده‌اند، شما برای خود عالمی به نام اعتبار و ملکیت درست می‌کنی؛ می‌گویی: «این مال من است! آن مال اوست!» و با پول، خرید و فروش و داد و ستد می‌کنی. خود این پول از کجا آمده است؟ چگونه یک فرد پول کمی دارد و فردی دیگر پول زیادی دارد؟ اگر اختیاری است پس کسانی که پول کمی دارند و می‌خواهند که پولشان زیاد باشد، چرا زیاد نمی‌شود؟! در

تمام جاهایی که شما پول می‌دهی و خرید می‌کنی، در واقع پول نمی‌دهی بلکه همه مفت است. منتها به کسی بیشتر مفتی داده‌اند و به کسی دیگر کمتر مفتی داده‌اند. آیا طلب‌کار هستی؟! همه عطا، احسان و فضل است. کسی از خودش چیزی نداشته و ندارد.

انسانی که متوجه نباشد، انسان نیست

کسی از خودش چیزی نداشته و ندارد. (اون شخص که بالاتر اشاره شد در لحظه آخر و وقت مردن دلش درد گرفت، یک لحظه به خود آمد و به خدای خود گفت: «یا من له الدنيا والآخرة ارحم من لیس له الدنيا والآخرة» ای خدایی که دنیا و آخرت از آن توست، من هیچ چیزی نیستم و هیچ چیزی هم ندارم. خودش را یک لحظه پیدا کرد و گفت: «ارحم»؛ رحم کن به کسی که نه دنیا دارد نه آخرت! او به این حقیقت رسید که همه چیز مفتی بوده است. مفت دادند؛ مفت خوردی؛ مفت خوابیدی و مفت چرخیدی. هرچه هم غصه خوردیم همه بی‌خود بوده است. حالا او به خدا می‌گوید: «خدایا ما را مفتی به بهشت ببر. مفتی آوردی و تا اینجا رساندی، حالا مفتی ببر.»

این شخص کسی بود که تمام مردم شهر از دست او ناراحت بودند؛ وقتی هم مرد جنازه‌اش را بردند در زباله‌ها انداختند؛ شب خواب دیدند که جای خوبی است. گفتند: «چه شد؟! تو که یک عمر با ما شرارت و بدی کردی! این همه مفسد و گناهان داشتی! این چه جایی است که تو داری؟! پس ما هم از این به بعد برویم گناه کنیم!!» در جواب گفت: «همه این‌ها به خاطر آن لحظه آخر است. آن لحظه آخر دلم درد گرفت. چنان دل‌درد به من فشار آورد که در یک لحظه خودم را پیدا کردم. همین که گفتم: «یا من له الدنيا والآخرة ارحم من لیس له الدنيا والآخرة» عزرائیل در آن لحظه جان من را گرفت و به برکت همان توجه و تنبّهی که پیدا کردم، مشکل حل شد!»

آیه صریح قرآن است. نگوئید منافات دارد؛ اصلاً منافات ندارد. چرا؟ چون یک عمر این شخص می‌خواست که خوب باشد اما نمی‌دانست یا نمی‌توانست. همه این عالم دست به دست هم داده است تا شما در مسیر رشد، سعادت و تکامل حرکت کنی. اگر این مسائل را فهمیدی و توجه داشتی راحت هستی اما اگر نفهمیدی و توجه تو سلب شد، ناراحت می‌شوی. ناراحتی تو هم به جاست. آنقدر ناراحت باش تا بفهمی و دوباره توجه کنی.

باید ناراحت شوی. اگر این مسائل نبود و در دنیا هیچ مشکل و گرفتاری نبود، اصلاً انسان متوجه و متنبه نمی‌شد. انسانی که متوجه نمی‌شود و متنبه نیست اصلاً انسان نیست. آن لحظاتی که حواس شما جمع نیست انسان نیستی، بلکه حیوان هستی. دقت کنید! خداوند، حیوان زیاد داشت؛

می‌خواست انسان خلق کند. شما موجودی هستی که خداوند متعال به نام انسان آفریده است و قرار است که خلیفه خدا در زمین باشد.

مکانیزم ضمیر ناخودآگاه روان

این چه مکانیسمی است که ما با توجه، تنبه و تذکر به آرامش می‌رسیم؟ جنبه‌ای در درون انسان به نام حافظه وجود دارد که اگر شما مطلبی را در حافظه خود نگه داری، بعد از مدتی می‌توانی از این حافظه استفاده کنی. به این صورت که: در انبار ذهن را باز می‌کنی؛ مطلبی را که در انبار ذهن خود نگه داشتی بیرون می‌کشی و از آن استفاده می‌کنی.

مثل خاطراتی که در حافظه شما ثبت و ضبط شده است. کسانی که درس می‌خوانند و به مدرسه می‌روند و امتحان می‌دهند، از حافظه استفاده می‌کنند. آن‌ها اطلاعات و معلوماتی را در حافظه خود نگهداری می‌کنند و بعد هر زمان که می‌خواهند از این حافظه استفاده می‌کنند و اطلاعات را تحویل می‌دهند. حافظه بخشی از وجود انسان است که از آن بهره می‌برد.

بخش دیگری در وجود انسان به نام روان، برزخ و ضمیر ناخودآگاه روان وجود دارد که با حافظه فرق می‌کند. شما در این ضمیر ناخودآگاه، کاری بیش از حافظه انجام می‌دهی؛ در حافظه، اطلاعات نگهداری می‌کنی و هر موقع خواستی از آن محفوظات استفاده می‌کنی اما در این مرکز ضمیر ناخودآگاه روان، برنامه‌ریزی می‌کنی و برنامه نگهداری می‌کنی. ما تا الان به این بخش اشاره نکردیم؛ البته اینجا قسمت نهایی است که اگر به این بخش از وجود انسان توجه پیدا کنیم، تکلیف نهایی معلوم می‌شود که چه باید کرد تا وارد بهشت سعادت بشویم. کار این بخش این است که فرماندهی ناخودآگاه اعمال، رفتار و حالات شما را بر عهده دارد. گاهی شما اختیاری، با توجه و با حواس جمع کاری را انجام می‌دهی، اما گاهی براساس برنامه‌ریزی این کار را انجام می‌دهی.

اگر بخواهیم مثال بزنیم، ضمیر ناخودآگاه روان به کارخانه‌های برنامه‌ریزی شده با کامپیوتر شبیه است. قبل از این که کامپیوتر اختراع شود کارخانه‌ها چگونه کار می‌کردند؟ افرادی را مأمور اداره و انجام هر یک از کارهای کارخانه می‌کردند. افراد، مأمور بودند که کارها را انجام بدهند و فکر کنند. یعنی آدم بالای سر کار می‌ایستاد.

بعد که کامپیوتر اختراع شد، تمام کارهایی را که آدم با اختیار، انتخاب، توجه و حواس جمع انجام می‌داد به صورت برنامه درآوردند و به بخش نرم‌افزار کامپیوتر فرستادند. کامپیوتر، کارهایی را که آدم‌ها

با توجه، اختیار، حواس جمع و براساس هوشیاری انجام می‌دادند، هوشمندانه انجام می‌دهد. کاری که انسان و یک موجود زنده انجام می‌دهد براساس هوشیاری است اما کاری که یک ربات بی‌جان انجام می‌دهد هوشمندانه است؛ براساس هوشیاری نیست. ربات حواسش جمع نیست؛ انسان نیست؛ عقل، فهم، جان و اختیار ندارد اما برنامه‌اش هوشمندانه است. انسان برنامه‌ریزی کرده و این برنامه را به ذهن کامپیوتر سپرده است و کامپیوتر براساس آن، کار را انجام می‌دهد.

همین مکانیزم در مورد انسان انجام می‌شود. انسان بخشی در وجود خود به نام نرم‌افزار دارد. جایی که شما یا دیگران می‌توانند برنامه‌ریزی کنند و به آن برنامه بدهند. می‌توانی خودت به نرم‌افزار روان خود برنامه بدهی یا شخص دیگری این کار را انجام بدهد. بستگی دارد چه کسی این برنامه‌ریزی را انجام بدهد! برنامه‌ی درستی بدهد یا برنامه‌ی نادرستی بدهد! و نتیجه‌ای که عاید و حاصل می‌شود، مثبت یا منفی باشد!

آرامش واقعی یا آرامش کاذب؟ نقش برنامه‌ریزی ذهن در زندگی انسان

اگر شما با این مکانیزم موجود در وجود خود آشنا شدى، به فکر این می‌افتی که حواست جمع باشد که خودت به شکل اختیاری برنامه‌ریزی کنی. اگر برنامه‌ای به این قسمت بدهی که در جهت رشد و آرامش بخشی به شما باشد، در نتیجه شما را آرام می‌کند. برنامه‌ای که شما به روان خود می‌دهی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف به شما آرامش واقعی و یا بالعکس آرامش کاذب بدهد. هر دو نوع هست. بستگی به این دارد که چه برنامه‌ای به آن بدهی. به ضمیر ناخودآگاه روان همه نوع برنامه‌ای می‌توان داد: برنامه‌ی آرام‌بخش یا ویروسی. ویروسی نه به آن معنا، اما به معنای برنامه‌ی مخرب و مشوش.

می‌توانی به ضمیر ناخودآگاه روان خود برنامه‌ای بدهی که در مواقع و جاهای مختلف، شما را به تشویش، نگرانی، ناکامی و احساس حسرت و غم و غصه بیندازد یا برنامه‌ای بدهی که در شرایطی که همه غم و غصه دارند شما آرام، راحت و بی‌غم باشی. برنامه‌ای بدهی که شما را در آن شرایط تکان دهنده‌ی هولناک و هراسناک، در آن لحظاتی که نعمتی از نعمات دنیا از شما گرفته می‌شود، برای شما خیلی مهم و جدی باشد و شما را به هم بریزد، یا برنامه‌ای بدهی که شما را آرام کند.

تمام این بحث‌های خودشناسی که تا الان داشتیم یک برنامه بود؛ یک برنامه‌ی تدوین شده که وقتی در شرایط حساس با محرومیت‌ها و مصیبت‌ها مواجه می‌شویم، به ما آرامش می‌دهد. این آرامش می‌تواند موقتی یا دائمی باشد. آرامش‌هایی که مانند مسکن است و یا آرامش‌هایی که شما به ذهن

خود برنامه دادی، مثل برنامه‌ای که روان‌شناس‌ها برای ایجاد آرامش در روان انسان‌ها ایجاد می‌کنند، یک برنامه ساخته و بافته شده است؛ یک برنامه یافته شده نیست.

البته همه روان‌شناسان این‌گونه نیستند. منظور ما کسانی است که منسوب به روان‌شناسی هستند، وگرنه روان‌شناسان الهی هم داریم که در حقیقت راه انبیاء را می‌روند و روح‌شناس هستند. این افراد پا را از مرحله روان‌شناسی فراتر گذاشته‌اند و با روح انسان آشنا شده‌اند. روان‌شناسان می‌شود شما را در همان مرحله روان متوقف و آرام کنند، مسکن بدهند و کاری کنند که فشارهایی را که از ناحیه دنیا به شما وارد می‌شود احساس نکنید و راحت باشید. آن‌ها به شما تلقین می‌کنند؛ می‌گویند: «به خودت تلقین کن.»

تلقین ذهنی چگونه واقعیت زندگی و احساس ما را تغییر می‌دهد؟

تلقین یعنی برنامه ریزی کردن؛ یعنی برنامه دادن به ناخودآگاه روان به گونه‌ای که برنامه‌ریز و برنامه‌دهنده می‌خواهد سیستم روانی شما را اجرا و فرماندهی کند. مثلاً در لحظه‌ای که مصیبتی برای کسی پیش می‌آید و ترشحات خاصی در بدن ایجاد می‌شود که انسان را به هم می‌ریزد، این افراد برنامه‌ای به ذهن بدهند که در آن لحظه، این برنامه نقطه مقابل آن را انجام بدهد. این کار می‌شود و شده است. یعنی به جای اینکه ترشحات منفی توسط غدد ایجاد شود، ترشحات مثبت به وجود می‌آید. اگر همه غمگین می‌شوند، شما خوشحال و شاد می‌شوی. وقتی نعمتی از آن‌ها گرفته می‌شود و همه ناراحت می‌شوند، شما خوشحال می‌شوی.

این قدرت و توانایی در بدن و وجود انسان هست. خداوند این توانایی را قرار داده است و روان‌شناسان از آن استفاده می‌کنند و از آن به هیپنوتیزم تعبیر می‌کنند. می‌گویند: «با هیپنوتیزم هر ناممکنی را ممکن می‌کنیم». در حقیقت از این سیستم و مکانیزم استفاده کرده‌اند که ناممکن را ممکن می‌کنند؛ واقع را غیر واقع و غیر واقع را واقع می‌کنند. فرض کنید واقعیتی را خودت می‌دانستی، از آن با خبر بودی و به آن باور هم داشتی؛ روان‌شناسان با هیپنوتیزم کاری می‌کنند که این باور از شما گرفته شود و به نقطه مقابل آن تبدیل بشود.

این مثال را از قدیم می‌زنند که: شخصی گوسفندی داشت و در مسیری می‌رفت. سه تا دزد از راه رسیدند. گفتند: «چکار کنیم که بتوانیم این گوسفند را از او بگیریم؟» یکی از افراد که با این مکانیزم آشنا بود گفت: «کاری ندارد؛ تو سر این کوچه بایست، من هم می‌روم سر آن یکی کوچه می‌ایستم؛ سومی هم برود سر آن یکی کوچه بایستد. وقتی آن شخص با گوسفندش وارد کوچه شد، شما می‌آیی و به او

می‌گویی: «این سگ چیست که همراه خودت راه انداختی؟! خجالت نمی‌کشی افسار این سگ را گرفتی و دنبال خودت در خیابان می‌کشی! دومین نفر هم همین را بگوید. سومی هم همین را بگوید.» و همین کار را کردند.

مرد به دزد اول رسید؛ دزد به او گفت: «چرا سگ دنبال خودت راه انداختی؟!» مرد گفت: «این سگ نیست، گوسفند است! دنبال کار خودت برو. اذیت نکن!» وارد کوچه بعدی شد؛ دزد دوم گفت: «آقا چرا سگ دنبال خودت راه انداختی؟!» مرد کمی تردید کرد که نکند واقعاً سگ است و او گوسفند می‌بیند! وارد کوچه سوم شد، دزد سوم گفت: «آقا خجالت نمی‌کشی سگ دنبال خودت راه می‌اندازی؟!» مرد باور کرد و گوسفند را رها کرد؛ دزدها هم گوسفند را برداشتند و رفتند. این تاثیر تلقین در انسان است.

تعریف می‌کنند که در حوزه، طلبه‌ای در حجره خوابیده بود. نصف شب بیدار شد دید دارد خفه می‌شود. دور و بر خود را نگاه کرد دید هوا آلوده است؛ دود همه اتاق را گرفته است. در همان حال که نمی‌توانست از جا بلند شود چون داشت خفه می‌شد؛ چیزی دم دستش بود؛ کاسه‌ای برداشت؛ بلند شد خود را کشاند و شیشه پنجره را شکست تا هوای آلوده خارج شود و حالش جا بیاید و خوب شود. بعد همان‌جا دوباره افتاد و خوابید. گفت: «خیالم راحت شد چون شیشه را شکستم؛ هوای آزاد می‌آید. من هم حال ندارم بلند شوم و کار دیگری انجام بدهم!» صبح بیدار شد دید اتاق همان اتاق است؛ دود هم همان دود است؛ او هم همان آدم است، اما هنوز نمرده است؛ پنجره هم نشکسته است، چون زده بود آینه را شکسته بود پنجره هم سالم است. هوا تغییر نکرده است اما نفسش هم دیگر تنگ نمی‌شود. چرا؟ چون خیالش راحت شد. یعنی خیال نکنید که واقعاً اینقدر به اکسیژن احتیاج دارید.

دارید در تهران زندگی می‌کنید و می‌گویید: «اکسیژن نیست.» خیلی هم زیاد است. تلقین اثر دارد. شما که به خودت تلقین می‌کنی که: «نمی‌شود دیگر نفس کشید؛ هوا آلوده است! این هم هوا شد! این هم مملکت شد!» خود این تلقین‌ها موجب می‌شود که همیشه احساس فشار می‌کنید؛ دائم مریض می‌شوید، دائماً سرفه می‌کنید و حساسیت دارید.

ما همین کار تلقین را انجام دادیم و نتیجه هم گرفتیم. یکی از رفقا با آلودگی هوا مشکل پیدا کرده بود؛ جایی کار می‌کرد که خیلی آلوده بود. گفتیم: «تلقین مثبت کن؛ از این به بعد وقتی به آن‌جا رفتی نگو: «هوا آلوده است» نفس عمیق بکش، بگو: «عجب هوایی! به به!» با این‌که دود و گازوئیل است و هوا کاملاً آلوده است. تو چیزی را که می‌بینی واقعیت دارد؛ داری دود و دم می‌بینی، با چشم خود هم داری می‌بینی، اما آن را ندید بگیری. انسان عجب موجودی است! واقعیت را می‌بیند اما می‌تواند آن را ندید بگیرد. این‌ها روش‌های روان‌شناسانه است. واقعیت را ندید بگیر. نقطه مقابل آن را ببین و بگو: «به به!»

به به! چه هوایی است!» آن شخص بعد از مدتی خوب شد. اصلاً از این رو به آن رو شد و کاملاً عوض شد.

شخصی می‌گفت: «در خوابگاهی که هستم صدای ناهنجار هواکش نمی‌گذارد بخوابم. صدای بدی دارد. تا می‌خواهم بخوابم، نمی‌شود. اصلاً مریض شده‌ام. به او گفتم: «از این به بعد هر موقع صدای هواکش آمد بگو: «به به! چه صدایی! آدم اصلاً هوس می‌کند با این صدا بخوابد. این صدا لالایی است. این را تکرار کن.» یک مدت این کار را کرد. گفت: «آقا مسأله حل شد. به محض این‌که این صدا می‌آید خوابم می‌گیرد. من با این صدا می‌خوابم.»

تفاوت آرامش روان‌شناسی با آرامشی که انبیاء معرفی می‌کنند

ببینید چه قدرتی در درون انسان وجود دارد! حالا روان‌شناس‌ها می‌آیند و واقعیت را خلاف واقع می‌کنند اما انبیاء الهی آمده‌اند که بگویند: «ای انسان! عقل خود را به کار بینداز، واقعیت را آن‌گونه که هست ببین.» اگر به عمق واقعیت بررسی، می‌بینی که واقعیت خوب، زیبا و قشنگ است؛ همه چیز در عالم در جای واقعی خودش است؛ هیچ ظلمی به هیچ‌کس نمی‌شود. با واقعیت، ما را به بهشت می‌برند.

وقتی انسان به مرگ برسد نمی‌شود آن را نادیده گرفت؛ مرگ واقعیتی است که نمی‌شود با روش‌های روان‌شناسان خلاف آن را نشان داد. آن روش‌ها تا جایی جواب می‌دهد؛ اما وقتی که آن سیستم از تو گرفته شد دیگر با خود واقعیت مواجه می‌شوی؛ دیگر غیر واقع وجود ندارد که بخواهی آن را تصور کنی؛ دیگر ذهن و تصوّر ذهنی در کار نیست! باید با خود واقعیت انس بگیری که وقتی با آن روبه‌رو شدی جز صفا، لذت و بهجت هیچ چیز دیگری برای تو نداشته باشد.