

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

خلاصه کتاب "تفکر زائد" تالیف محمدجعفر مصفا
تهیه خلاصه توسط ساسان سیادتی

مقدمه:

دامنه اندیشه کریشنا مورتی را آقای محمدجعفر مصفا به ایران رسانده است. آقای مصفا، با نگارش کتاب تفکر زائد به موضوعی پرداخت که در روان‌شناسی شناخت درمانی از اهمیت ویژه برخوردار است و آن چگونگی تلاش ذهن و ساختن جهانی ذهنی است که در برابر جهان عینی و خارجی قرار می‌گیرد. وی این پژوهش را در کتاب انسان در اسارت فکر ادامه داد و آن گاه با نگارش کتاب رابطه به مباحثی پرداخت که پیش از وی کریشنامورتی و خانم کارن هورنای آن را مورد پژوهش قرار داده بودند. گرچه هورنای دنباله‌رو مکتب روان‌شناسی فروید (تحلیل روانی) بود، سرانجام راه خویش را بازیافت و به نقد آرای فروید پرداخت، و ریشه بیماری‌های روانی را در اندیشه‌ها یافت. به نگارش هورنای، پایه رفتار و کردار انسان احساس نیاز به ایمنی است. اساس بیماری‌های روانی نتیجه جدالی است که بین تصویر مجازی اندیشه‌های برساخته، با تصویر واقعی او درمی‌گیرد. درمان بیماری آن گاه میسر است که بیمار را یاری رسانند تا آن تصویر مجازی را از یاد ببرد و استعدادهای واقعی خویش را باز شناسد. مرکز ثقل اندیشه‌های این گروه (هورنای، مورتی و مصفا) همین نکته است. با طرح این مقوله‌ها از سوی مصفا، اندک اندک آثار کریشنامورتی در ایران ترجمه شد، و شماری مترجمان در آغاز کتاب‌های ترجمه شده‌شان گوشزد کردند که نوشته‌های مصفا برگرفته از آثار کریشنا مورتی است. کتاب‌های مورتی در دهه شصت هجری شمسی آغاز به ترجمه شد، و تاکنون هنوز پاره‌ای از آثار وی، جسته و گریخته ترجمه می‌شود. اگر میزان گسترش اندیشه‌های مورتی را براساس چاپ‌های کتاب‌هایش بررسی کنیم، می‌توان گفت که از رونق خوبی برخوردار است، بویژه کتاب تفکر زائد

آقای مصفا که می‌توان آن را زبده و گزیده اندیشه‌های مورتی دانست، به چاپ پانزدهم رسیده است و به عربی نیز ترجمه گشته...

خلاصه کتاب "تفکر زائد":

تفکر زائد نوشته آقای محمد جعفر مصفا، نشر پریشان
خلاصه نویسی ساسان سیادتی

خلاصه شش فصل اصلی کتاب تفکر زائد را می‌توانید در متن ذیل مطالعه فرمایید. چنانچه به مطالب کتاب که به شکل اجمال خواهد آمد علاقمند شدید می‌توانید بحث مبسوط همراه با توضیحات و مثالهایی که آقای مصفا برای روشن شدن موضوع آورده اند و پاسخهای ایشان به سوالات که ابهامات را رفع نمودند در کتاب مطالعه فرمایید.

1- نوعی تفکر

2- من پدیده ای بیگانه در انسان

3- ماهیت من یا هویت فکری

4- تضاد

5- خودشناسی

6- بعضی مسائل مربوط به خودشناسی

1- نوعی تفکر:

ذهن ما عادت کرده به جریانات و رویدادهای زندگی از دو جنبه بنگرد و رابطه برقرار کند: رابطه واقعی، رابطه ذهنی دید ذهنی یا تعبیر و تفسیری برای انسان نه ذاتی و طبیعی است و نه لازم است بلکه یک فعالیت ذهنی زائد و غیر ضروری است که بر مغز انسان تحمیل شده در روز صدها بار به شکل

های متفاوت ، صریح و غیر صریح ، بوسیله الفاظ ، بوسیله رفتارها و حرکات مخصوص ، بوسیله نگاه یا حتی بوسیله سکوت، رفتار خودمان و دیگران را معنا و تفسیر می کنیم. نتیجه این تعبیر و تفسیرها و استنباطی که حاصل می شود در ذهن بچه این است که در زندگی و در روابط انسانها تنها واقعیت مطرح نیست بلکه هر واقعیت هر حرکت ، رفتار ، رویداد و جریانی یک معنای خاص هم دارد که مثل سایه ای نامرئی به آن چسبیده و همیشه همراه آن است و ذهن بچه از شروع رابطه با زندگی یک کیفیت تعبیر کنندگی پیدا می کند ذهنش عادت می کند به اینکه هیچ چیز را خالص و واقعی نبیند و به محض انجام هر عمل بدنبال معنی آن بگردد و بر آن عمل بر چسبی بزند و عمل را بدون تعبیر و تفسیر ناقص می داند در بزرگسالی انسان به سختی می تواند از این ذهنیت رهایی یابد و نمی تواند بصورت ناب و خالص واقعیت های زندگی را آنطور که هست ببیند

اندک اندک که کودک با تعبیر و تفسیر آشنا می شود متوجه می گردد گرچه تعبیر و تفسیرها با الفاظ و توجیهاات متفاوت صورت می گیرد ولی همه آنها حول یک چیز می چرخند و آن ارزش است هرچند شکل تعبیرات متفاوت است ولی در محتوا و پشت همه آنها تنها ارزش نهفته است بچه هرچه با زندگی آشنا می شود بیشتر درک می کند که گویا هدف زندگی کسب ارزش و دوری از بی ارزشی است و دیگر اینکه معنا و تفسیری که بصورت ارزش یا بی ارزشی از واقعیات می شود مهمتر از خود واقعیات است و از این استنباط دو نتیجه فاجعه بار بوجود می آید

یکی در مورد ارتباط با عالم خارج ، انسان چنان شیفته ارزش ها می گردد که از دنیا و آنچه در آن می گذرد غافل می شود از ارزش های پیرایه ای برای خود هستی و عالم مخصوصی می سازد و در آن عالم خودش ساخته بسر می برد یعنی با سایه زندگی رابطه برقرار می کند نه خود زندگی . از اوهام ، پندارها ، تصاویر و تعبیر برای خود عالم ذهنی

می سازد و در آن عالم رویا گونه بسر می برد

دوم مربوط به درون انسان و تغییر در ماهیت انسان است که در جریان آشنایی با ارزش ها ماهیت ذاتی انسان از دست می رود و به جای آن یک پدیده قراردادی و اعتباری حاکم بر وجود او می گردد در کودک حالات و کیفیات معنوی هست که اعمال و رفتار او تحت تاثیر آن حالات است مثلا به حکم کیفیت دورنی میل دارد از غذایی که می خورد به دیگری بدهد یا اگر میلی در او نیست نمی دهد به حکم ماهیت خود معاشرتی یا گوشه گیر است ذاتا ملایم و با گذشت یا گوشه گیر است و بسیاری حالات و کیفیات دیگر که ماهیت انسانی او را تشکیل می دهد بعد از آشنایی با ارزش های تعبیری رابطه انسان با حالات درونی خود قطع می گردد و در هر مورد طوری عمل می کند که ارزش ها به وی دیکته می کنند بعد از حاکمیت ارزشها بر ذهن ، انسان دیگر صدای باطن خود را نمی شنود با فطرت و اصالت خود بیگانه می شود رابطه اش با حالات درونی خود قطع می گردد و پدیده ای که از خارج بر ذهن او تحمیل شده است حاکم بر رفتار ، روابط و مجموعه زندگی او می شود به عبارتی انسان ماهیتی تبدیل به انسان اعتباری و قراردادی می شود. همزمان با این جریانات مسئله دیگری شکل می گیرد از تراکم تعبیر و تفسیر ها در ذهن یک پدیده موهوم در حافظه انسان شکل می گیرد که آنرا من یا هویت روانی خویش خواهد شناخت تا قبل از اینکه کودک با زبان تعبیر و تفسیر آشنا شود پدیده ای به نام من برای خویش متصور نیست اما پس از آنکه اعمال و رفتار کودک را ارزش گذاری نمودیم از تراکم این توصیف ها در حافظه کودک یک مرکز موهومی بوجود می آید که بچه آنرا هویت روانی یا من فرض می کند

ارزش های تعبیر و تفسیری گسترش می یابند از هر خصوصیت آن خصوصیات و مسائل دیگری به بار می آید از جمله کیفیت مقایسه ای بودن آنها که تنها از طریق مقایسه با متضادشان ممکن است. در مقایسه رقابت مستتر است وقتی کودک متوجه می شود والدینش در مقابل دیگران به گونه ای دیگری از آنچه واقعا هستند رفتار می کنند و گویی بین انسانها نوعی

رقابت و درگیری وجود دارد در می یابد تمام ارزشها و اصولی که تحت عنوان تربیت به وی ارائه می شود در واقع ابزار و حربه همین جنگ و مبارزه است و از اینجا به بعد کودک دیگر زندگی نمی کند به تنها چیزی که می اندیشد مبارزه و کسب برتری ارزشی است و به تمام جریانات و پدیده ها به عنوان ابزاری برای کسب ارزش ها می اندیشد یکی از خصوصیات مهم این ارزش ها کیفیت مقایسه ای است و هیچکس نمی تواند ارزشها را بطور مطلق از آن خود کند و همیشه کسی هست که ارزش هایش بر دیگری بچربد بعبارت دیگر انسان ساختار روانی و هویت خود را بر پدیده ای بنا کرده که هر لحظه دگرگون می شود و پیوسته در یک ترس ، دلهره ، یاس ، بی اعتمادی و نا امنی عمیق بسر می برد . از اینرو در سراسر زندگی صبح وقتی بیدار می شویم این فکر به ذهن ما می رسد که من یک شخصیت ناقص و نامطلوب دارم و باید آنرا به شخصیت دیگری جز این که هست مبدل گردانم. در طول روز اگر ارزش های ما بر دیگران بچربد احساس سرمستی توام با ترس داریم و اگر ارزش های دیگران بر ما بچربد احساس حقارت و ناکامی داریم معمولا در اولین برخورد با هرکس نگران و مردد و نا آرام هستیم و پس از برآورد ارزش های طرف اگر دیدیم ارزش هایش بر ما می چربد وضع و رفتار زیر دستانه بخود می گیریم و اگر بر عکس بود رفتارمان را هم متناسب با کسی که برتر است تنظیم می کنیم . رابطه ارزشی حکایت دارد بر اینکه ما با جوهر و ماهیت انسانی یکدیگر در رابطه نیستیم برای ما ماهیت انسانی طرف مان مهم نیست بلکه ارزشهای اعتباری وی مهم است روابط ما رابطه ارزش با ارزش است تا انسان با انسان یعنی رابطه دو تصویر ذهنی ، ارزشها برای ما حکم سپر و قالب دارند که خود را پشت آن مخفی می کنیم و نمی گذاریم دیگران بیش از حد به دنیای ارزشی ما نزدیکتر بشوند و به سمت یک زندگی نمایشی سطحی متظاهرانه و بی عمق کشیده می شویم و به هر چیز فقط تا آن حد علاقه نشان می دهیم که بتواند موجب برتری ما نسبت به دیگران شود

2- من پدیده ای بیگانه در انسان:

در اجتماع یک مقدار ارزش های اعتباری و پیرایه ای، ارزش هایی که در ذات قضایا نیست وجود دارد که مثل سایه ای نامرئی به واقعیات چسبیده است از ثبت این پیرایه ها در ذهن مرکزی بوجود می آید که انسان آنرا به حساب من یا هویت خویش می گذارد بعد از این مرکز ذهنی مسائل بسیاری حاصل می شود.

انسان در هنگام تولد حالات و کیفیات جسمی و روانی دارد که مجموعه خصوصیتی که او را به عنوان موجود آدمی از سایر موجودات متمایز می کند مثلا در او حالت شور و شعف، ترس و نگرانی و خشم هست این خصوصیات روانی که مجموعه آنها را به عنوان من می شناسیم حال سؤال این است آیا این خصوصیات همان هایی است که با آن متولد شده ایم آیا ماهیت آنها را دارد؟ ماهیت حالات ذاتی بر ما مجهول است نمی دانیم این حالات چه ماهیت، کیفیت و علتی دارند یا منشأشان چیست ولی چند خصوصیت دارند 1- این حالات معنوی اصیل در حیطه فکر نیستند و قابل توصیف نیستند زیرا برای شناسایی یک پدیده باید آنرا شناخت و عامل شناسایی فکر است پس از آنکه آن حالت تمام شد فکر شروع می کند به اندیشیدن درباره حالت که البته خود آن حالت نیست بلکه خاطره و تصویر آن حالت است

2- خصوصیت دیگر حالات معنوی اصیل این است که وجودشان قائم به خود است تحقق آنها منوط به اعمال دیگری نیست برعکس صفاتی مثل سخاوت، شجاعت، تواضع که وابسته به اعمال و رفتار ماست این خصوصیات همیشه در وجودمان هست

3- خصوصیت دیگر حالات انسانی که مستتر در دو خصوصیت اول است واقعی بودن آنهاست هر چند توصیف ناپذیر است و از ماهیت آن بی خبریم

ولی واقعیتی است که وجود دارد ولی هویت روانی فعلی ما بدون محتواست و چیزی جز تصاویر مبتنی بر الفاظ و تعبیرهای قراردادی نیست مثلاً شما بیست سال پیش به کسی پول داده اید یا سیلی زده اید و بستگان شما گفته اند چه بچه سخاوتمندی یا چه بچه شجاعی این تعبیرات بصورت الفاظی در حافظه شما ثبت شده و شما اکنون به اعتبار همان الفاظ بخودتان می گوئید من سخاوتمندم یا شجاعم اگر بستگانتان به شما گفته بودند چه بچه هالویی که بدیگران می بخشد یا چه بچه بی تربیتی که خشونت می کند شما خود را هالو و بی تربیت می دیدید ، هیچ صفتی را در هویت فعلی خود که آنرا هویت فکری می نامیم نمی توانید بیابید که حاصل قراردادهای متغییر و اعتباری نباشد ما از معنویت اصیل انسان صحبت نمی کنیم بحث ما درباره پدیده ای است که حاصل مقداری الفاظ قراردادی است که کمترین ارتباطی با معنویت ذاتی ما ندارد وقتی از من به عنوان یک پدیده مضر و مخرب صحبت می کنیم نظر به آن جنبه از وجود روانی خود داریم که بوسیله فکر بر آن آگاهیم من به پدیده ای می گوئیم که جایش در حافظه است و حیات خود را بوسیله نشخوار فکر ادامه می دهد این تفکر زائد که در وجود ماست مسبب تمام رنج های ما شده نه حالات و کیفیات اصیل ورای فکر ، فکر و من ، یک پدیده و یک جریان اند از این من یا هویت فکری رابطه انسان با انسان های دیگر را قطع می کند و او را در قالبی محدود می کند. تا قبل از تشکیل این هویت فکری ، انسان خود را از کل هستی جدا نمی بیند یک حرکت واحد هستی وجود دارد و انسان در متن این حرکت است اما پس از تشکیل آن مرکز فکری یعنی تشکیل من انسان خود را بوسیله این مرکز از همه چیز جدا می کند و جدا می بیند یک طرف من یا مرکز قرار می گیرد طرف دیگر مابقی هستی من خود را از هستی بیرون می کشد و در خارج از متن قرار می دهد حالت معنوی مانند نوری است کمیت ناپذیر ، بدون متعلق به ، کیفیتی یکپارچه و وحدت گونه دارد. وقتی توسط فکر شکل کمیت ، صورت و عدد یافت کیفیت وحدت از آن زائل می شود و افتراق و احساس تنهایی پیش می

آید. قبلا انسان تصویری از من - تو ، من - او ، من - حقیقت ، من - خدا ، من - هستی نداشته تنها یک جریان و یک واحد مرتبط وجود داشته وقتی فکر مرکزی بنام من ساخت این مرکز موجب تمایز و افتراق می شود و هراس عمیق بوجود می آورد خود را موجودی تنها و جدا افتاده می بیند در مقابل سیل عظیمی از خشم ، نفرت و آزارهای دیگران . فکر در آن حالت معنوی ورای فکر بطور مستقیم نمی تواند دخالت کند زیرا اصلا دستش به آن نمی رسد از طریق دیگری مخل آن حالت می شود فکر بجای آنکه بگذارد آن حالت حاکم بر ما باشد و معنویت ما را تشکیل دهد و زندگی ما را بیچرخاند خودش این وظیفه را بر عهده می گیرد از خودش یک معنویت بدلی درست می کند و حاکم بر وجود ما و مجموعه زندگی مان می شود و این معنویت بدلی فکری است که اسباب افتراق و جدایی می شود نه آن حالت معنوی ورای فکر. انسان چنان مجذوب و مشغول به این معنویت فکری می گردد که خودبخود با حالت معنوی اصیل خویش بیگانه و از آن دور می ماند پس اولین مسئله ناشی از هویت فکری این است که انسان را از وحدت جدا می کند و یک نوع احساس فردیت ، یاس ، کوچکی و تنهایی عمیق به او می دهد تا قبل از تشکیل این پدیده انسان جزء هستی و به بزرگی هستی است بی آنکه به بزرگی بیاندیشد اما بعد از تشکیل قالب فکری احساس تنهایی و کوچکی می کند احساس به کوچکی خود قالب ، هویت فکری اول انسان را از ماهیت اصیل خود دور می کند سپس رابطه او با وحدت را قطع می نماید و ذهن را تجزیه و تکه تکه می نماید تا قبل از تشکیل هویت فکری ذهن یک کیفیت کل اندیش دارد همچون آینه ای تمام اما بعد از این که لانه صدها تصویر تشکیل دهنده من شد تجزیه می شود و همیشه به عنوان یکی از من ها عمل می کند لحظه ای تصور می کنید فرد متواضعی هستید لحظه ای بعد خود را آدم فداکاری می پندارید و لحظه ای بعد خود را فردی ناکام ، عقب مانده با عرضه یا بی عرضه می دانید انسان یک ماهیت وسیع است ولی وقتی با دید من به خود می نگرد انگار آن مجموعه به یک من خاص تقلیل یافته به

انسانی که از طریق قالب فکری خود به زندگی می نگرند و هرگز معنای زندگی را درک نمی کند. ذهن او همیشه مشغول به یکی از من هاست وقتی در پنجه من بخصوصی قرار گرفت چنان حالت اضطراب ، استیصال و اسارتی می یابد که جز اندیشیدن به آن من به خصوص، قدرت اندیشیدن به چیز دیگر را ندارد نتیجه این جریان نوعی گسسته بینی است که حرکت زندگی را بصورت وقایع تک اتفاقی می بیند .

انسانی که از طریق من به زندگی می نگرند درکش جزئی است یادگرفتن تنها با یک ذهن کل و با نگاهی که کیفیت مرتبط بینی دارد ممکن است نه با یک ذهن گسسته بین کیفیت یادگیری مهم است یک ذهن یادگیرنده مدام در حال یادگیری است بی آنکه به یادگرفته های خود بچسبد هرچند کم بداند ولی آنچه را می داند واقعا و اصالتا می داند هویت فکری نه تنها ذهن را می شکند و تجزیه می کند و باعث می شود که انسان حرکت مرتبط زندگی را بصورت وقایع جزئی و تک اتفاقی ببیند بلکه دید واقع بینانه را بطور کلی از ذهن سلب می نماید یعنی باعث می شود که انسان وقتی از طریق قلب به واقعیات می نگرند از ذهن خویش یک تکه تصویر روی واقعیات بچسباند و در حالی که دارد تصویر ذهن خود را می بیند تصور می کند دارد واقعیت را می بیند از این جریان دو مسئله اصلی حادث می شود یکی جهل است، دیگری اختلاف و ناسازگاری انسان با انسان دیگر. دید تعبیر و تفسیری که از آن هویت درست شده است اساسا یک دید پندارگونه است و هرچه موضوع چنین دیدی واقع گردد نمی تواند واقعیت باشد بلکه سایه ای است که خود ذهن بر واقعیت افکنده و این به معنای جهل در یک سطح وسیع و عمیق است علت اختلاف و ناسازگاری کلی انسان با دیگران ناشی از همین دید پندارگونه یا قالبی است شما عمل معینی انجام می دهید و با قالب خاص خودتان آنرا معنا می کنید همان عمل را من با قالب خودم معنا می کنم و آنرا طور دیگری می بینم از آنجا که قالب هر یک از ما حکم حیات روانی ما را دارد و حاضر نستیم در اصالت آن تردید کنیم با یک کیفیت متعصبانه و

خصمانه از قالب های خود دفاع می کنیم و دفاع از قالب های متفاوت و متضاد منجر به اختلاف و ناسازگاری افراد می شود قالب پدیده ای است که بوسیله حافظه نگهداری می شود و جایش در حافظه است هر چه در حافظه باشد کیفیت کهنگی و ماندگی دارد از وقتی به قالب هویت فکری رفته ایم هرگز نتوانسته ایم زندگی و جریانات آنرا بصورت نو و تازه ببینیم هرگز طراوت زندگی را استشمام نکرده ایم زندگی یک حرکت پویا و مدام در حال نو شدن است ولی ما آنرا از طریق یک وسیله کهنه نگاه می کنیم و نتیجتاً رنگ کهنه آن وسیله را در زندگی می بینیم . از اینرو هر بار که کسی را می بینیم با توجه به تصاویر ذهنی که از وی در ذهن داریم وی را می بینیم. هویت فکری و قالب علاوه بر کهنگی دارای کیفیت مکانیکی و کلیشه ای نیز هست در حالات ذاتی انسان نوعی نو به نوشدن و تازگی وجود دارد اما بعد از اینکه ارزش ها در ذهن او ثبت شد و جای حالات معنوی اصیل او را گرفت وجودش تبدیل به دستگاه مکانیکی ساختگی و کلیشه ای می گردد که همیشه با حرکت ارزش های معین یکسان عمل می کند بدین ترتیب انسان آزادی درونی خود را از دست می دهد و به اسارت قالبی در می آید که از خارج بر ذهن او تحمیل شده و زمانی این قالب بر او تحمیل شده که قوه و قدرت سنجش و تمیز نداشته انسان قالبی در آنچه فکر می کند و آرزو می نماید ، احساس می کند ؛ در تمام جنبه های زندگی نه آزادی و نه آگاهی دارد مجموعه زندگی اش یک کیفیت کور دارد قدرت تمیز و سنجش واقع بینانه هیچ چیز را ندارد در حقیقت بعد از حاکمیت هویت فکری انسان آزاد و آگاه تبدیل به انسان اسیر ، مجبور و نا آگاه می گردد.

وظیفه فکر بطور طبیعی تنظیم رابطه انسان با عالم ماده است یعنی کار آن اداره جنبه مادی و واقعی زندگی انسان است ولی فکر علاوه بر فعالیت در قلمرو این مسائل و موضوعات یک فعالیت اضافی و و فضولانه هم بر عهده گرفته که ابدًا مربوط به آن نیست و آن دخالت در امور غیر مادی است موضوعاتی از قبیل: روح، خدا، عشق، حقیقت، معنویت و اموری از این قبیل در حالیکه فکر قادر به درک و شناسایی ماهیت این امور نیست و این امور در حیطه فکر نیستند و فکر نمی تواند جوهر آنها را بشناسد انسانی که اداره معنویت خود را بر عهده فکر گذاشته یک ابزار و وسیله کاملاً عوضی را بکار برده برای ارتباط با خود و زندگی. هر حالت یک محتوا و کیفیت ناشناخته دارد یک لفظ، کلمه و علامت نیز نماینده آن حالت است و فکر ممکن است تصویر یک حالت معنوی را در خود حفظ کند ولی نمی تواند جوهر و محتوای آن حالت را داشته باشد انسانی که از فکر برای خود هویت معنوی ساخته یک انسان تهی و پوچ است و تشکیل شده از مقداری الفاظ و کلمات اما فکر که این پدیده هیچ و پوچ را به هم بافته و آنرا به عنوان هستی معنوی به ما معرفی و عرضه می کند برای رفع این پوچی دست به حيله هایی می زند تا انسان را از پوچی و هویتی که خود فکر بافته غافل نگه دارد قسمت عمده زندگی ما را این حيله ها و نقشه های ترمیمی و جبرانی به خود مشغول می دارد از جمله اینکه خودش را به یک سری عوامل و پدیده های واقعی یا پدیده هایی که میل دارد واقعی جلوه دهد می چسباند بین خود و آن عوامل نوعی همبستگی ایجاد می کند تا پوچی خود را گم کند حيله دیگر فکر برای واقعی جلوه دادن کلماتی که از آنها برای ما هویت ساخته این است که ما را وا می دارد تا بر اساس آن کلمات یک مقدار اعمال و نمایشات هم انجام دهیم و بعد واقعی بودن اعمال را به حساب واقعی بودن صفات کلمه ای خود بگذاریم در صورتی که عمل دلیل اصالت صفت نمی شود هرچند صفت در عمل تجلی می یابد ولی وقتی هم تجلی پیدا نکند باز هم وجود دارد یکی از دلائل نا آرامی انسان و شبه تحرک او این است که فکر می کند هرچه

بیشتر عمل کند بیشتر وجود دارد و هویت غنی دارد مثل فردی که احساس سرما می کند و تحرک می کند تا گرم شود در آرام گرفتن احساس سردی روانی و عدم وجود می کنیم تمام فعالیت های ما جستجو چیزهایی است برای خود که چون یک پدیده مبتنی بر پندار و حباب گونه است تمام تلاش ها و جستجو های ماعبث و باطل است طرح دیگر فکر برای فرار از پوچی و بی محتوایی هویت فکری دور نمودن خود از واقعیت است تا از ماهیت من و چگونگی آن دور بماند ولی این جریان به تمام روابط و جریانات زندگی سرایت می یابد و انسان از هر چه واقعیت است بیزار می گردد و دید واقع بینانه خود را از دست می دهد و جهل و نا آگاهی انسان تشدید می شود و بدین منظور از سطح الفاظ و کلمات پایین تر نمی رود خود را به کلمات مشغول نگه می دارد تا محتوای آنها برایش مطرح نشود وقتی انسان به جای آنکه محتوا باشد انسان کلمه ای است هر روز می تواند به یک رنگی در آید زیرا اساس معنویت انسان را کلمات تشکیل می دهند و فقط با کلمات دلخوش هست نه با محتوا اصولاً محتوایی ندارد تا با آن دلخوش باشد.

یکی دیگری از طرحهای فکر برای فرار از واقعیات این است که انسان را از زمان حاضر که تنها زمان واقعی است غافل نگه می دارد و او را در زمان موهومی ، ذهنی و غیر واقعی یعنی زمان گذشته و آینده مشغول می دارد. زمان حاضر تنها زمانی است که حرکت زندگی در آن واقع می شود انسانی که در لحظه حال زندگی نمی کند اصولاً در زندگی نیست زندگی را از دست داده مشغولیت فکر در زمان به معنای مشغولیت فکر با پندارها و تصاویر تهی از واقعیت است نه با آنچه در زندگی می گذرد. ما هراس عجیبی از حال داریم عاشق آینده ایم منتظر آینده ایم و به محض آنکه آینده حال شد از آن فرار می کنیم و به آینده دیگر دل می بندیم ذهن ما هرگز در حال نمی ماند پایه پای حال جلو نمی رود همیشه می دود تا از حال جلو بیافتد هراس عجیبی از حال داریم زیرا واقعیت امری است مربوط به حال و از رود رویی با واقعیت می ترسیم از فعالیت ذهن و پریدن آن به آینده نوعی احساس بزرگی سراب

گونه توام با ترس ، یاس و حسرت بوجود می آید ذهن برای آینده تدارک یک هویت ایده آل ، ممتاز و بی نقص را دیده که در آن احساس ترس ، حقارت ، عقب ماندگی و هیچکدام از مسائل فعلی وجود ندارد ولی انسان در کنه وجودش آگاه است که دل بستن به آینده یک امید واهی است یکی دیگر از حيله های فکر برای فرار از پوچی آن است که بدیگران یک نیابت ضمنی می دهد تا آنها برایش تعیین هویت کنند و به همین دلیل ما به نظر و قضاوت دیگران درباره خود فوق العاده اهمیت می دهیم دیگران تعیین کننده سرنوشت روانی ما هستند حیات یا ممات روانی ما بسته به نظر و قضاوت آنهاست هرچه بگویند برای ما حجت است و قابل اهمیت به مرور این جریان به تمام جنبه های وجودی فرد سرایت می کند و بطور کلی نسبت به همه چیز زندگی بیگانه می شود فکر ، احساس ، ادراک و عواطفش یک کیفیت تیره ، کرخت و غیر هشیار پیدا می کند دیگر از روی قرار و ساعت غذا می خورند نه بدلیل احساس گرسنگی در مورد خواب و خستگی ، تمایلات جنسی نیز همین طورند وقتی مرکز ثقل معنویت انسان از درون بخارج منتقل می شود مسائل و گرفتاری هایی ببار می آورد از آنجا که مجموعه هویت وسیله ای است برای تفوق در مبارزه با دیگران همین هویت ما را به پیش می برد تا جایی که برای تحقق و بکارگیری آن در یک رقابت نیاز شدید به دیگران یعنی رقبای خود پیدا می کنیم اما عاملی که باید این صفات را در من تایید کند خود شما هستید و شما بدلیل مصلحت اندیشی اینکار را نمی کنید زیرا رقیب من هستید تائید ارزشهای من نفی ارزشهای خودتان است از اینرو رابطه با یکدیگر بیش از آنکه مثبت و سازنده باشد مخرب است و در چنین رابطه ای انسانها نمی توانند نسبت به یکدیگر احساس همکاری ، عشق و برادری داشته باشند نیاز روانی یا نیاز ارزشی منجر به ترس و نفرت می شود من به شما احتیاج مبرم دارم شما به من هرکدام از ما هم در برآوردن احتیاج دیگری حداکثر خست و امساک را می ورزیم در این صورت روابط ما از ریشه و بن یک رابطه ناهنجار ، خشن و توام با ناسازگاری است یکی از

دلایل اینکه هرچه پیرتر می شویم شور و شوق زندگی در ما ضعیف تر می شود و ملالت یکی از کیفیت های همیشگی وجود ما می شود این است که غذای ارزشی یعنی حصول ارزش ها روز به روز کمتر می شود.

حیله دیگر فکر برای واقعی جلوه دادن هویتی که از الفاظ درست شده است بکار گرفتن احساسات است فکر همراه با هر کلمه ای احساسی هم در ما بوجود می آورد تا آن احساس را به حساب محتوای کلمه بگذاریم اگر به شما گفته شود چه آدم زرنگ و دانایی هستی و هیچ احساسی در شما ایجاد نشود طبیعی است که دلبستگی و علاقه ای به حفظ این کلمات نخواهید داشت. شما حاضر نخواهید بود مقداری کلمه خشک و خالی را به عنوان معنویت خود بپذیرید ما دو نوع احساس داریم یکی منشا فکری دارند یا واکنش فکری یکی هم احساسات مستقل از فکر است احساسات بچه غیر واکنشی است حال آنکه احساسات فعلی ما واکنش فکر است اول فکر می کنیم رئیس ، هنرمند ایم یا فرد مشهور هستیم بعد احساس لذت می کنیم . احساسات فعلی ما در واقع ضامن بقای هویت خشک و بی محتوایی است که از کلمات درست شده ما حالت انبساط و شعف اصیل خود را گم کرده ایم و اکنون فکر همه جا در جستجوی بدل آنهاست زیرا درون خود احساس ناخوشایند و خلا معنوی می کنیم و می خواهیم این شبه معنویت ها را به حساب معنویت بگذاریم هویت فکری درون انسان را خشک و بی روح می کند پس انسان برای اینکه نوعی شبه روح و شبه حالت در خود ایجاد کند متکی به الفاظ می شود با یک کیفیت مشکوک و دلهره آمیز باید مدام به انتظار کلمات بنشیند فکر به علت دخالت در معنویت هم از وظیفه اصلی خودش بازمانده و یک کیفیت ناجور و ناهماهنگ پیدا کرده و هم نتوانسته از عهده معنویت برآید.

هویت فکری در شروع تشکیل ، وضع ساده ای دارد ارزشهایی را به انسان عرضه می کنند و او را وا می دارند تا زندگی خود را با آنها انطباق بدهد و در جهت آنها پیش برود ولی ماهیت این ارزش ها طوری است که روز به روز کیفیت بگرنج تر و پیچیده تری پیدا می کنند یکی از عوامل اساسی این پیچیدگی بی محتوایی هویت فکری و تلاش هایی است که انسان برای فرار از این بی محتوایی بکار می برد . عامل دیگر پیچیدگی و گستردگی هویت فکری تضادهای موجود در آن است در ساختمان این پدیده عوامل و خصوصیاتی وجود دارد که بطور اجتناب ناپذیری منجر به انواع تضاد می گردد و وجود انسان را تبدیل به یک صحنه تعارض و کشمکش می سازند اولین تضادی که بعد از ثبت ارزشها در ذهن بوجود می آید تضاد بین جوهر فطری انسان با هویت قراردادی است بعد از حاکمیت ارزشها بر ذهن ، حالات ذاتی انسان یکباره از بین نمی روند فطرت انسان ارزشها را به عنوان یک عارضه بیگانه از خود می راند ارزش ها درست مثل یک دیوار ضخیم نامرئی ذهن را احاطه می کنند و انسان به هرطرف رو می کند خود را مواجه با این دیوار نامرئی می بیند و سرانجام مغلوب می شود و به اسارت آنها در می آید ولی بازهم حالات معنوی انسان بکلی از بین نمی روند این حالات تا سالها در مقابل ارزشها مقاومت می کنند جامعه با ابرام عجیبی مدام بر آن است تا جوهر فطری فرد را تسلیم من هایی گرداند که خودش در فرد نشانده . فطرت با این پدیده تحمیلی یک تضاد و کشمکش دائمی دارد تضاد فطرت و ارزش ها باعث می شود که انسان همه عمر در تمام زمینه های وجودی خویش علیه خود زندگی کند حرکت هایش یا مورد تائید فطرتش نیست یا مورد تائید من ها نیست از این تضاد و کشمکش چند مسئله اساسی بوجود می آید نوعی خشم و نفرت مکتوم ، حالت عصیان و کلافگی ، احساس نقص و گناه ، احساس خشم و نفرت . به فرض آنکه از عمل معینی تعبیر متضادی نشود بازهم در نفس تعبیر تضاد وجود دارد وقتی به مناسبت رفتار خاصی به بچه گفته می شود که بچه شجاعی هستی و این صفت را به عنوان یک ارزش به

او عرضه می کنیم بچه خودبخود استنباط می کند عدم شجاعت نیز یک چیز بی ارزش است هر ارزش ذهنی با ضد خودش تواما در حافظه بچه ثبت می شود و بچه مدام یک چشم به این و یک چشم به آن دارد اگر خود را واجد صفت شجاعت می داند تمام تلاشش این است که آنرا حفظ کند و از ضدش دور بماند و اگر تصویر ترسو از خود دارد مدام سعی می کند از آن فرار کند و آنرا تبدیل به شجاعت نماید اینکه انسان مدام به رسیدن و شدن می اندیشد به این دلیل است که از تصویر موجود خود ناراضی است و می خواهد آنرا به ضد خودش تبدیل کند و این حاوی تضاد و کشمکش است.

تضاد دیگر که وسعت عجیبی دارد و منجر به پیچیدگی خود می گردد ناشی از آثار و عوارض فرعی ارزش هاست مثلا ارزش زرنگ بودن و ارزش دوستدار دیگران بودن ، انسان نمی تواند هم از دیگران انتظار دوستی داشته باشد و هم بی پروا با آنها به مبارزه پردازد با توجه به اینکه هویت فکری از صدها ارزش تشکیل شده که هر ارزش صدها نتیجه فرعی دارد این پدیده معجون درهم و برهمی از تضاد ایجاد می کند و یکی از مسائل ناشی از تضاد این است که زندگی انسان را بی مسیر و بی هدف می گرداند. انسانی که در تضاد بسر می برد نمی تواند یکدل باشد نمی تواند هیچ چیز را بطور جدی و با تمام وجود بخواهد. خواسته انسانی که با اصالت خود زندگی می کند و در وحدت و یکدلی است این طور نیست که بگوید حالا صبر کنیم ببینیم چطور می شود ببینیم دیگران چه می گویند انسانی که خود را انسان حس می کند نه مشتکی الفاظ چیزی را که می خواهد با تمام وجود می خواهد و بین خواستن و اقدام برای تحقق آن نیز وقفه حاصل نمی شود تضاد باعث می شود انسان در عمق وجود خود احساس یاس ، گیر افتادگی و ناتوانی شدید بکند. وقتی با خود خلوت می کند می بینید درونش غیر از آن است که به دیگران نشان می دهد و زندگی نمایشی ، قیل و قال و متظاهرانه ای که در پیش گرفته برای پوشاندن عجز و ناتوانی است اما اینکه چگونه با وجود این همه تضاد و ناهماهنگی هویت فکری به حیات خود ادامه می دهد و زندگی ما کج دار و

مریز جریان دارد این است که هویت فکری حکم یک سازمان حکومتی را دارد که مجهز به تمام وسائل لازم برای حکومت است فکر که حکم ستاد مرکزی حکومت را دارد بیکار نمی نشیند و هر جا دلتنگی و ناتوانی در هویت فکری پیش می آید آنرا رفع و رجوع می کند و برای هر مسئله راه حلی می یابد از جمله برای رفع تضادها از اراده کمک می گیرد و انسان را در جهت آن حرکت می دهد. اراده در انسان آزاد و بدون هویت فکری، جزیی از ذات فردی است و در خدمت رشد انسانی است ولی اراده در انسان معمولی حکم تسمه ای را دارد که تکه تکه های متضاد هویت ارزشی را به هم بست می زند زندگی انسان آزاد پر از گره و مانع نیست. او در زندگی خیلی راحت حرکت می کند و برای انجام هرکاری مجبور نیست به اراده متوسل شود اراده فعلی ما در حقیقت شلاق من های قلدرتر است تو نمی توانی اراده کنی که همیشه و در هر رابطه ای یکسان عمل کنی عمل تو بستگی دارد به اینکه آن رابطه و وضعیت خاص، چه عملی را می طلبد که تعبیر آن به ساختمان هویت تو در آن رابطه خاص بخورد وقتی با کمک اراده به سمت یکی از این کشش ها حرکت کردیم تضادها و کشمکش ها به پایان نمی رسد هویت فکری با کمک منطق تراشی و توجیه گری دلیلی برای انتخاب می تراشد تا تضاد و کشمکش را کاهش دهد هویت فکری با کمک ملامت به خویش از من هایی که خلاف نظرشان عمل نموده عذرخواهی می کند که دفعه دیگر مطابق میلشان عمل نماید و عملی که انجام داده مورد تائید خودش هم نیست و به همین جهت قابل ملامت و سرزنش است ملامت خود تاثیر بسیار وسیع و مخربی در زندگی ما دارد علت اینکه روحیه ما اغلب گرفته و پایین است علت اینکه هرکاری را با احساس پشیمانی، نارضایی، دلهره و ترس انجام می دهیم این است که همیشه یک گوشه وجودمان عمل انجام شده را محکوم می کند و ما را وا می دارد تا با شلاق ملامت، به جان خود بیافتیم. از آنجا که هویت فکری را تک تصویرها تشکیل می دهند ذهن یک وضعیت گسسته بینی یا تک بینی می یابد و ذهن از تک نگری برای ندیدن تضادهای موجود

در هویت فکری استفاده می کند و تعددا رفتار انسان را به شکل مرتبط درک نمی کند تا مواجه با تناقضات نشود ذهن همیشه خود را با من معینی مشغول نگه می دارد تا متوجه وجود من های مخالف نگردد وقتی انسان اسیر من معینی شد قدرت نگرستن و اندیشیدن از وی گرفته می شود . مثل انسانهایی که می گویند در آن موقعیت آنچنان آشفته و پریشان بودم که حال خودم را نمی فهمیدم یک حيله ديگر ذهن توسل به ناآگاهی است و سعی می کند هیچ چیز را به روشنی و وضوح نبیند تا وخامت هویت فکری را درک نکنیم.

5- خودشناسی:

جایگاه هویت فکری یا من حافظه است اگر به حافظه خود مراجعه نکنید نمی توانید تصویری به نام از خود داشته باشید هرصفتی برای خود قائل باشید به اعتبار حافظه است چگونه می توانیم کیفیتی در ذهن ایجاد کنیم که به زمان گذشته نیندیشد؟ فکر ما از صبح تا شب حتی در خواب بلا انقطاع مشغول ولگردی و پرسه زنی است از این طرف دنیا به آن طرف می رود و برمی گردد و هزار جور طرح و نقشه خیالی می کشد مبارزات فاتحانه ای ترتیب می دهد برای ما جلال و بزرگی تدارک می بیند ما را به شهرت و مقام ایده آلی می رساند هدف تمام این پرسه زدن ها تغذیه و زنده نگهداشتن هویت فکری است معمولا ما به پرسه زنی ها و خیال بافی های فکر توجه نداریم ذهن یک ماشین است که بطور خودکار عمل می کند و فکر می بافد حال بیائیم به تمام این پرسه زنیها توجه کنیم تا بحال در فعالیت ذهن حضور نداشته ایم آنرا به خودش رها کرده ایم تا هرچه دلش می خواهد ولگردی کند حالا بیائیم وجود خود را در این ولگردی حاضر کنیم آگاه باشیم به اعمال ذهن گزارشی از خیال بافی های خودمان تهیه کنیم توجه درست در همان لحظه

که فکر در ذهنمان می جوشد نه زمانی که فکر بخصوصی به ذهن آمد و تمام شد و گذشت سپس به یاد آوریم مثل پرده سینمایی که لاینقطع افکاری در آن می جوشد و محو می شود یک فکر می آید تمام می شود و جایش را به فکر بعدی می دهد لازم است تمام حواس خویش را متوجه پرده سینما کنیم اگر اینکار را بکنیم حیات هویت فکری از بیخ و بن قطع می شود زیرا حالت توجه یک کیفیت ذهنی مربوط به حال است چون ذهن با تمامیت خود در کیفیت حال قرار می گیرد فعالیت پرسه زنی و جولان دادن در زمان خودبخود از آن سلب می شود زیرا فکر نمی تواند در آن واحد دو جا باشد هم در حال و هم در آینده یا گذشته در نتیجه فکر نمی تواند از منبع حافظه تغذیه کند چون فکری که از حافظه بر می خیزد همان من است اگر ذهن کیفیت حافظه اندیشی نداشته باشد آیا پدیده من که در حافظه انباشته شده ذوب می شود محو می شود و از بین می رود یعنی با چند ساعت توجه و نگه داشتن ذهن در زمان حال معمولا تصور درستی از هویت فکری نداریم فکر می کنیم هویت به صورت یک چیز بصورت یک واقعیت در ما وجود دارد و جزیی از ماست در صورتی که این پدیده چیزی جز نشخوار فکر از توبره حافظه نیست اگر ذهن مدام در کیفیت توجه یعنی در حال باشد در این صورت امکان حافظه اندیشی از آن گرفته شده هویت فکری اصلا وجود نمی آید ولی ذهن باید همیشه در کیفیت توجه باشد توجه یک امر موقتی نیست الان تمام فعالیت های ذهنی ما غیر طبیعی است و پرسه زنی هایش به نظرم عادی می رسد ذهن سالم همیشه کیفیت توجه دارد یعنی همیشه بطور کامل در یک جاست و یکی از مهمترین عوامل حفظ و تداوم هویت فکری زمان است اگر ذهن در کیفیتی قرار گیرد که به زمان نرود پدیده ای به نام من شکل نخواهد گرفت بدین منظور لازم است بلا انقطاع بر نحوه فعالیت خودش توجه کند و آگاه باشد از آنچه می کند.

ما از کودکی دچار نوعی دوبینی روانی شده ایم ما یک مرکز و مجموعه روانی در حافظه خود نگه داشته ایم که آنرا بنام هویت یا من می شناسیم می دانیم

این مرکز از صفات یا تصاویری تشکیل شده که حاصل تعبیر و تفسیر است بعد به این مرکز یک مقدار صفات دیگر هم نسبت می دهیم یعنی هر صفت را دوبار به حساب می آوریم یکی در حساب مرکز یکی هم بصورت صفت متعلق به مرکز حال آنکه من یا مرکز پدیده ای سوا از تک تک صفات نیست مثل اینکه می گوئیم درخت ها نمی گذارند جنگل را تماشا کنیم در حالیکه فقط درخت هست نه درخت و جنگل در مورد من فقط صفت هست نه من و صفت مجموعه صفات تشکیل من را داده هویت فکری در حقیقت حاصل یک نوع فعالیت ذهنی است که به آن می گوئیم تفکر اکتیو یعنی تنها یک جریان فکری معین وجود دارد با یک کیفیت معین بعد محصول همین یک جریان و یک فعالیت را که در اصل هم یک فعالیت پندارگونه است می شکنیم اسم مقداری از آنرا می گذاریم من و مقداری را هم صفات متعلق به من و ایندو در حال جابجاشدن هستند یعنی صفات را گاهی می گذاریم به حساب من و گاهی به حساب صفات متعلق به من جریان دویینی یکی از حیلہ های فکر است برای تداوم هویت فکری هدفش این است که بوسیله من صفات را حفظ کند و بوسیله صفات من را نگه دارد حیات هر یک از این دو منوط به وجود دیگری است تداوم من بسته به وجود صفاتی جدا از خودش می باشد و وجود صفات نیز منوط به وجود مرکزی جدا از خود صفات پس از درک این موضوع ذهن آرام می گیرد و این خالی شدن ذهن یعنی اتصال به کل هستی یکی دیگر از عوامل حفظ هویت فکری الفاظ و کلمات است من ، فکر اکتیو و لفظ و کلمه هر سه یک پدیده اند اگر کلمات را از آنچه بنام هویت می شناسیم برداریم هیچ محتوایی برای آن باقی نمی ماند لفظ درخت نماینده آن است آن لفظ را بردارید واقعیت درخت باقی می ماند ولی اگر الفاظ را از هویت فکری بردارید هیچ چیز از آن باقی نمی ماند یکی از صفات هویت فکری را در نظر بگیرید و سعی کنید محتوای آنرا حس کنید بی آنکه هیچ لفظ و کلمه ای وارد اندیشه شما بشود و ببینید ذهن چه کیفیتی می یابد یعنی بدون واسطه کلمات در رابطه مستقیم با یک صفت باشید آن وقت می بینید هیچ

محتوایی وجود ندارد تا موضوع اندیشه قرار گیرد و ذهن مواجه با خلا می شود البته به دو نکته که فکر برای فریب شما اقدام می کند خود کنید اول عمل دلیل واقعی بودن صفت نیست عمل واقعی است ولی تعبیری که از آن به عنوان فلان صفت می شود واقعیت نیست بلکه یک تعبیر لفظی و قراردادی است و دوم هویت خود را نه با دیگران مقایسه کنید و نه با گذشته خودتان یعنی چون رفتارتان شبیه دیگری است که آدم حقیری است پس من هم آدم حقیری هستم یا پون دیروز ترسو و حقیر بودم الان هم هستم همانطور که نمی گویند چون دیروز گرسنه بودم امروز هم گرسنه ام بلکه گرسنگی را در وجود خود حس می کنید. این کار را در مورد احساساتی از قبیل خشم ، نفرت ، یاس ، حسادت ، لذت ، غم و هر احساس دیگری که علاوه بر لفظ و کلمه محتوایی هم دارند تجربه کنید و محتوای آنها را بدون دخالت کلمه حس کنید به طریقی که درد دندان را حس می کنید اگر چنین کنید می بینید اضطراب ، خشم ، لذت و غم از بین می روند و یک حالت و کیفیت سبک و شعف آلود جای آنها را می گیرد زیرا احساسات فعلی ما منشا کلمه ای دارند پشت هر احساس یک کلمه وجود دارد تا زمانی که فکر مشغول اندیشیدن به آن کلمه است احساس توام با آن هم وجود دارد به محض آنکه فکر از اندیشیدن به کلمه ای که محرک آن احساس است باز ایستد آن احساس هم دیگر وجود ندارد.

من یا هویت فکری را می توان معادل نفس اماره گرفت یکی از خصوصیات هویت فکری کیفیت جباریت و آمریت آن است تما وجود ما اسیر آن است و همه چیز را بر ما امر و دیکته می کند عده ای تصور می کنند تزکیه نفس تنها در اعراض و دل کندن از تعلقات مادی و دنیایی است در حالیکه نفس یا من تنها تعلقات مادی نیست تعلقت روانی بسیار وسیعتر و مخربتر از تعلقات مادی است انسان به خود مادیات تعلق ندارد بلکه به تعبیر و ارزش اعتباری آنها تعلق دارد چیزهای مادی در حقیقت پشتوانه ارزش های روانی اند و تعلق انسان به آنها بخاطر همین پشتوانگی است.

6- بعضی مسائل مربوط به خودشناسی :

یکی از روش های معمول خوشناسی روانکاوی است و دیگری تلقین به خود. مسائل ما دو نوعند مسائل واقعی که حقیقتا مسئله اند ، و نوع دیگری از مسائل که برای خود قائلیم که واقعا مسئله نیست بلکه در ساختمان هویت مخصوص ما به صورت مسئله دیده می شوند هر دو این مسائل نتیجه هویت فکری هستند هویت فکری به فطرت و ماهیت معنوی اصیل ما لطمه زده رابطه ما با حالت عشق قطع کرده ما را از وحدت جدا و تجزیه کرده انرژی های ما را بجای اینکه صرف وجود واقعیات شود به خدمت یک پدیده خیالی در آورده دید ما را محدود نموده باعث شده بجای ارتباط با خود زندگی با سایه مجازی زندگی در رابطه باشیم اینها مسائل واقعی هستند معمولا به آنها توجه نمی کنیم در عوض به مسائل دیگری توجه داریم که واقعی نیستند بلکه ذهن ما آنها را به مسئله تعبیر و معنا می کند . مثل حقارت ، خجالت ، بی عرضگی ، ناکامی و عقب ماندگی که واقعا وجود ندارد و هویت فکری یک عمل را به تشخص و یک عمل را به حقارت تعبیر می کند یک عمل را عجز و یک عمل را شجاعت تعبیر می کند اینها مسئله نیستند بلکه در کادر هویت فکری مسئله دیده می شوند از آنجا که اساس این هویت بر پندار است هر آنچه در حیطه آن ، حاصل آن و از تعبیرات آن باشد نیز پنداری و اعتباری است نه واقعی . برای رفع این مشکل نمی توان از سیستم روانکاوی معمول و سیستم تلقین به خود استفاده نمود بدلیل ضعف این دو نوع سیستم که در ادامه نقاط ضعف شان بررسی می شود

در سیستم تلقین به خود یا خود آموخته کردن روان شناسان می گویند جامعه تصاویری را در حافظه ما ثبت کرده و اکنون اعمال و رفتار ما تحت تاثیر آن تصاویر است مثلا علت رفتار حقیرانه ما این است که تصویر یک آدم

حقیر را در حافظه داریم و اگر بتوانیم با خود آموخته کردن یا تقین به خود تصویر حقارت را از حافظه پاک کنیم و تصویر یک آدم با جسارت را بجای آن بنشانیم رفتار متشخصانه پیدا می کنیم یعنی اعمال ما واکنش تصاویر است اینکه گفته می شود ما شرطی شده ایم به این معناست که اعمال و رفتار ما مشروط به امر قالب است هرچه قالب دیکته کند همانطور عمل می کنیم ولی چه عامل یا شخصی تشخیص می دهد که کدام تصویر ذهنی ما نامطلوب است و کدام تصویر مطلوب است تا جایگزین تصویر قبلی شود آیا این عامل خود همان قالب نیست ذهن دو نوع فعالیت دارد حالت اول اکتیو یا فعالیت تعبیر کنندگی که حرف نزدن در یک جمع را به معنای خجالتی بودن می بیند و حالت دوم پاسیو که ذهن حرف نزدن را فقط حرف نزدن می بیند نه بصورت خجالتی بودن اکنون که به ارزیابی قالب فکری برای از نو ساختن آن می پردازیم و وسیله ارزیابی ما فکر است بسیار مهم است که ذهن کدام حالت را دارد پاسیو یا اکتیو اگر در حالت اکتیو باشد ذهن، عین همان قالب است یعنی ارزیابی توسط خود قالب صورت می گیرد پس از کجا می توان فهمید که تصاویر قالب نا مطلوب است و آنچه جایگزین می کند مطلوب . قالب بدون اراده و آگاهی خودمان بر ذهنمان تحمیل شده پس هر حرکت از جمله ارزیابی آن نیز یک کیفیت کور و نا آگاهانه دارد مسئله دیگر این است که اساسا قالب در وجود ما یک پدیده بیگانه و یک زائده فکری است که باید از بیخ و بن کنده شود کار اساسی ما سلب علاقه از قالب است نه مرمت و بازسازی آن از نو شرطی کردن در کادر قالب و هویت فکری یک جابجایی ناهماهنگ است و قالب را بیش از آنچه قبلا بوده تصنعی و نامرتب می سازد در ساختمان قالب اینکه رابطه علت و معلولی پیوسته و البته ناسالم وجود دارد و هر گوشه آن با مجموعه ساختمان مرتبط است بنابراین تصویر جدیدی که بوسیله از نو شرطی کردن تا تلقین بخود وارد ذهن می شود اولاً یک تصویر ناجور و نامرتب با مجموعه قالب است ثانیاً تصویر جدید نمی تواند تصویر قبلی ضد خود را به کلی از ذهن محو کند زیرا هر تصویر در مجموعه

ساختمان قالب ریشه های پیوسته و پنهان دارد و تنها نتیجه این جایگزینی بر هم زدن تعادل کج دار و مریز قالب و تصنعی نمودن رفتار انسان است تمام این مسائل در سیستم روانکاوی هم وجود دارد در این سیستم می گویند رفتار ظاهری انسان تحت تاثیر محرک های باطنی و نا آگاه است بوسیله تجزیه و تحلیل رفتارها و ارتباط دادن آنها به یکدیگر و به علل مخفی آنها می توان رفتار ناهنجار و غیر عادی و نرمال کرد و علل مخفی رفتار فعلی ریشه در عوامل موثر بر شخصیت در زمان کودکی دارد.

در این سیستم وقتی فرد به روانکاو مراجعه می کند و مثلا اظهار می دارد که زود رنج است ، خجالتی است یا یک مسئله خودساخته و غیر واقعی را مطرح می کند روانکاو هم که مسائل را به عنوان مسئله می پذیرد سعی می کند از طریق تجزیه و تحلیل به ریشه آنها دست یابد در حقیقت خود را شریک پندار اندیشی فرد می کند یعنی فرد و روانکاو سعی دارند برای رفع یک مسئله خیالی همکاری کنند نه یک مسئله واقعی در تجزیه و تحلیل برچسب گذاری مطرح است ذهن برای یافتن علل مسائل مشغول پرسه زدن در زمان گذشته می شود و هر حرکت زمانی ذهن در امور روانی یعنی تداوم مسئله حرکت ذهن در زمان گذشته و آینده عامل محرک هویت فکری یا هویت پنداری است و مسئله اصلی همین هویت است تنها کمک مفید روانکاو یا هر کس دیگر این است که بگوید تو هیچ بیماری نداری جز اینکه تصور می کنی بیماری و هر نقص یا مسئله ای که برای خود قائل اید یک تعبیر ذهنی است

در زمینه امور روانی ، بهبود تدریجی و اصلاح و پیشرفت به مرور زمان بی معناست باید تحول و دگرگونی یکباره حادث شود پندارهایی که در ذهن لانه کرده و آنها را به عنوان من می شناسیم باید یکباره از ذهن خارج شوند به تدریج و به مرور زمان خارج نمی شوند بهبود تدریجی در مورد هویت فکری چه معنایی می تواند داشته باشد اینکه بخواهیم هویت فکری را حفظ کنیم و آنرا بهبود بخشیم

آیا مضمحل نمودن این پدیده فکری و پنداری باید یکباره صورت گیرد یا تدریجی؟

پایه اصلی این پدیده همان ارزشهایی است که از کودکی به ما عرضه و در ذهنمان ثبت شده اینکه باید از دیگران زرنگتر باشی همه چیز را بدانی ، باهوش ، شجاع و توانا باشی ، از عهده هر کار بر آیی ، دوست داشته شوی ، بی نیاز از دیگران باشی ، شکست ناپذیر باشی و سایر ارزشهای جامعه. بعد از این بایدها و اصول نتایج فرعی نیز می روید مثل حسادت ، نفرت ، حساسیت ، حقارت ، ترس، قاطع نبودن ، احساس یاس و گیر افتادگی ، احساس عقب ماندگی و ناکامی ، ملامت خود ، جهل و تضاد و غیره که همه وابسته به ارزش های اصلی و از نتایج اجتناب ناپذیر آنهاست

قطعا در مسائل فرعی کاری نمی توان انجام داد زیرا معلول علت دیگری که همان ارزشهای اصلی است می باشند امکان وانهادن ارزش های تشکیل دهنده من ناشی از نگرش نادرست به پدیده ماهیت فکری است و جدا دانستن آن از فکر است ، توجه به من است بدون توجه به خالق آن یعنی فکر، همین اشتباه موجب پابرجا ماندن و استمرار پدیده هویت فکری می شود می گوئیم چگونه من را از بین ببریم در صورتی که من وجود ندارد تا از بین بردن آن مطرح باشد مسئله ما عبارت است از یک اشتباه ذهنی وهمین امروز و فردا کردن ناشی از همین دید غلطی است که به موضوع داریم اگر به رفع اشتباه ذهنی خود بیاندیشیم دیگر تدریج اصلاح و تکامل تدریجی بی معنی است علت دیگر که ما به تکامل و بهبود تدریجی قائلیم این است که ماصفات من را واقعی می دانیم حال آنکه اینها غیر واقعی اند ما پندار را واقعیت می دانیم هرچند من بوسیله عوامل خارج بر ذهن ما تحمیل شده و در حافظه لانه کرده ولی هیچکس جز خود ما مسبب حفظ و تداوم آن نیست و اگر ما عمیقا و صادقانه بخواهیم این پدیده از ذهن مان خارج گردد در یک لحظه خارج می شود این پدیده را از کودکی به عنوان ضرورت مبرم و گرانبها وارد ذهن ما کرده اند و ما چنان مشغول به آن بوده ایم که هرگز در اصالت

آن تردید نکرده ایم و به علت بیگانگی با خود و حیل‌های فکر متوجه نشده ایم که مسائل و رنج‌های ما از این پدیده زاده می‌شود این ما هستیم که این پدیده را از امروز به فردا و از فردا به فرداهای دیگر می‌کشانیم و ادامه می‌دهیم اگر ذهن من و تو پندار بافی نکند و نخواهد این پدیده خیالی را حفظ کند اصلاً چنین پدیده‌ای وجود ندارد بی‌معنی است که یک پدیده را خود ذهن بوجود آورد و هم بخواهد آنرا به مرور از بین ببرد اگر متوجه وخامت هویت فکری شده‌ام چرا یکباره آنرا از بین نبرم امروز و فردا کردن از حیل‌های فکر است برای تداوم من، فکر می‌گوید امروز را با این پدیده بساز فردا بهتر می‌شود یا آنرا از بین خواهی برد ولی فردا می‌آید و هویت فکری همچنان ادامه دارد لحظه‌ای که فکر صادقانه بخواهد که هویت فکری وجود نداشته باشد این پدیده دیگر وجود ندارد زیرا فکر است که آنرا می‌آفریند و به حیاتش ادامه می‌دهد کافی است ذهن از اندیشیدن به من بازماند و حرکت خودش را زیر مراقبت بگیرد من خودبخود محو می‌شود.

پایان.

منبع:

<http://hamsaran.com/modules.php?name=Forums&file=viewtopic&t=5186>



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

