

### متن پرسش

سلام علیکم: بنده دانشجوی ارشد روان شناسی هستم. موضوع پایان نامه من روش های ایجاد تجربه معنوی از طریق مواجه شدن با خود و طبیعت است. وقتی کتاب خویشتن پنهان شما رو مطالعه کردم به نظرم رسید که شاید بتونم از نظرات شما استفاده کنم. سوال من به طور روشن این هست که: اولاً در کنار موضوع خواب چه مورد دیگری وجود دارد که می توان به کمک آنها با خود حقیقی و مجرد خودمان مواجه بشیم؟ دوماً: اگر امکان دارد بفرمایید چطور میشه این امور رو به صورت تمرین به مخاطبین ارائه نمود (یعنی چه تمریناتی رو افراد مثلاً در طی یک هفته باید انجام بدن تا به این تجربه برسند)؟ سوماً: سوالی که در مورد خواب دارم این هست که شما پدیده آشناینداری اتفاقات رو (مواجه شدن با اتفاقاتی که احساس می کنیم قبلاً آن را جایی دیده ایم) دلیل بر مجرد بودن روح و خبر یافتن روح از آینده گرفته اید. در صورتی که در علوم جدید این پدیده رو معمولاً به اشتباه مغز نسبت می دهند به این صورت که اتفاقی رو که تازه برای ما رخ داده به جای آنکه به حافظه کوتاه مدت بفرستند به حافظه بلند مدت می فرستند و این امر موجب می شود تا ما احساس کنیم آن اتفاق را قبلاً جایی یا زمانی دیده ایم. چطور به این سوال باید پاسخ داد؟ دلیل اهمیت این سوال این هست که چون تاکید ما بر تجربه های شخصی است این پدیده اگرچه زیاد اتفاق می افتد با این حال توجیه علمی دارد و اموری هم مثل رویاهای صادقه که توجیه علمی ندارند (اگر چه منکرین به تصادف نسبت می دهند) حداقل من تجربه اش نکرده ام. با این توصیف چگونه می توانم از خواب به عنوان پدیده ای برای مواجه شدن با خود حقیقی خود استفاده کنم؟ با تشکر. یا علی

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: آنچه موجب می شود انسان با تجرد بیشتر خود روبه رو شود، رویکرد درست به دستورات دین و زهدی است که در دین پیشنهاد می شود. عمده آن است که برای هرچه بیشتر آزاد شدن از وجه مادی خود به رعایت حلال و حرام الهی بپردازیم. در مورد رؤیای صادقانه هم، به هر حال چیزی نیست که بتوان از آن چشم پوشی کرد و لوازم آن را مدّ نظر قرار نداد، از آن جهت که نفس ناطقه ای انسان در صحنه هایی حاضر می شود که اساساً در آن زمان وجود خارجی نداشته است و عیناً انسان با آن رؤیای خود پس از مدت ها روبه رو می شود. به نظر می آید افرادی که گمان می کنند رؤیای صادقانه ندارند به جهت آن است که وقتی با صورت خارجی رؤیای خود روبه رو می شوند، تلاش نمی کنند جایگاه آن را که در رؤیا دیده اند دنبال نمایند. موفق باشید

