

متن پرسش

سلام استاد: من پرسشگر شماره ۳۳۳۴۲ هستم. من در ایام جوانی خوابی دیدم که من مردم. و جمعیت بسیار زیادی تابوتی روی دست، باشکوه می‌بردند و حس درونم این بود که مرده‌ی داخل آن تابوت می‌توانم من باشم! و به آنها از دور نگاه می‌کردم. ولی من راهی دیگررا انتخاب کرده و رفتم که ابتدا خانه‌های خرابه بود و در همین حین احساس کردم شخصی که اسمش هادیست، بسیار مهربان پشت سرم همراهم است. بعد یهو هادی رفت و روبرویم هیچ و هیچ و هیچ شد و تاریکی محض. فقط به سمت جلو برده می‌شدم. و هیچ می‌دیدم و تاریکی! که انگار می‌خواست تمام هم نشود! هیچی ادامه داشت تا وحشت زده از خواب پریدم. -آن موقع آن خواب را جدی نگرفتم. الان به این سن فکر می‌کنم نکنه راه را واقعا دارم اشتباه انتخاب می‌کنم و واقعا در هیچ درجا می‌زنم و می‌روم. بنده به شدت به عرفان و عارف شدن از کودکی، علاقه مند بوده و هستم و دوست داشتم همچون مولانا باشم! برای همین لحظه‌ای از مطالعه و تحقیق از نوجوانی دست برداشتم. شاید بهتر بود از همان اول با شما آشنا می‌شدم و این همه سال (تقریباً هفده سال) را هدر نمی‌دادم. البته خوبی که داشت حداقل این بود که الان به پوچی تمامی مکاتب غرب و عرفانهای آنها پی برده‌ام. البته ناگفته نماند با توجه به روحیه‌ای که از خودسراغ دارم. اتفاقاً همین جا و همین اکنون باید با شما و کتابها و سخنرانیهای شما آشنا می‌شدم. جسارتاً اگر قبلاً شما را هم می‌شناختم حتی یک کتاب هم از شما نمی‌خواندم. چون در آن دوران، غرق در نوع تفکر و سخنان روشنفکران و روانشناسان غربی و عرفان اوشو و نیچه و امثال او و فروید و کلا مطالعه و حتی پخش آثار آنها بودم و برایم بزرگ و دانشمند می‌نمودند!! البته هدفم ابداً تقابل و جنگ با دین اسلام نبود! به اصطلاح دوست داشتم همه‌ی گزینه‌ها را روی میز انتخابم برای دین و سبک زندگی، داشته باشم نه فقط گزینه‌ی اسلام را! خلاصه شبانه روز مطالعه داشتم ولی نه کتب نویسندگان اسلامی! حال استاد بعد از این همه سال بنده به چنین عقیده و افکار و برداشتی رسیده‌ام. و اعتقاد کامل به اسلام عزیز آورده‌ام. و می‌خواهم مطمئن شوم که سر عقیده‌ی درستم. چون ذهنم قبل از این بسیار آشفته و بی‌تمرکز، شده بود با توجه به مباحثی که اینگونه عرفانها دارند که کلا با دین در تضاد است یا بعضاً با دین اصلاً نمی‌خواند، بسیار بسیار گیج شده بودم و حتی تارک نماز و سردرگمی و حیرانی همیشگی داشتم!! یک سال پیش، فردی مومن دو کتاب از شما را به من معرفی کرد. کتاب فرهنگ مدرنیتیه و توهم شما و گزینش تکنولوژی از دریچه‌ی توحیدیتان، که بسیار بنده را تکان داد و نگاهی نو برای من بود! اکنون در این سن، درکی که از این راه زندگی‌ام، که طی کردم و داشته‌ام را برای شما مکتوب می‌کنم. لطفاً بیان کنید کجا اشتباه فکر می‌کنم. چون واقعا

دوست دارم عارف بشوم و قصدم فقط سوالی گذرا و یا انباشت علم از اولم نبود! می‌توان اینگونه فکر کرد؟ -ن ماز: هدفش ریشه کن کردن کامل ناپاکی های ذهن و رسیدن به بالاترین میزان شادی برآمده از رهایی است؟ البته نماز با حضور ذهن واقعی! - و مراقبه شبانه ی اعمال توصیه شده توسط علمای دین: راهی برای تغییر خود از طریق خودنگریست. - ذکرگویی مدام توصیه شده از ائمه اطهار، مثل گفتن زیاد لا اله الا الله: این راه متمرکز بر ارتباط عمیق دو جانبه بین ذهن و قلب است. این روش که به همراه مراقبه که گفته شد، که بر مبنای مشاهده و کاوش توسط خود، به ریشه ی ذهن و بدن سفر می کند، ناپاکی های ذهنی را به مرور از بین می برد و در نهایت با کسب آگاهی و تهذیب نفس. مجموعاً تمام این سه گزینه، به داشتن ذهنی متعادل و پر از عشق و شفقت در پایان زندگی فرد می انجامد. می‌توان گفت سبک زندگی دیندارانه از همان کودکی، به مثابه علم نیست که افکار، احساسات، قضاوت ها و حس های فرد را هدف می‌دهند. چگونگی اینکه فرد چگونه رشد کند، چگونه تولید رنج کند یا خود را از رنج رهایی بخشد، چگونه قضاوت کند، چگونه احساس و حتی خیال کند. همه را آن علم و جهان بینی، مشخص می‌کند. در حقیقت این نوع علم زندگی را با آگاهی فزاینده، جدایی از پندار، تسلط بر خویش و صلح همراه می گرداند. البته شرکت در این دوره ی علمی که می‌توان گفت از سن بلوغ هر فرد شروع می‌شود به کار سخت و جدی نیازمند است. کسب این علم، دارای سه مرحله است. ۱. مرحله ی اول این است که در طی این دوره از زندگی از کشتن، دزدی، فعالیت جنسی خلاف شرع، گفتن سخنان بیهوده و مصرف مواد مخدر و کلا هر چیزی موافق با هوای نفس و دین است خودداری شود. انجام این اصول اخلاقی ساده، ذهن پریشان را آرام می سازد تا بتواند وظیفه ی دشوار خودنگری را انجام دهد. ۲. مرحله ی دوم، کسب تسلط بر ذهن است که فرد، تمرکز و توجه بر روی واقعیت زندگی را پیدا و درک کند که از جمله مفاهیم اصلی که باید انسان در حین روبرو شدن با واقعیات زندگی بیاموزد: رفتار، کنترل بر خود، مسئولیت پذیری و واقعیت پذیری و حضور در لحظه است. در این مرحله انسان باید یاد بگیرد که در نهایت جز خودش هیچ کس مسئول وضعیت زندگی خود او نیست و افراد خودشان هستند که انتخاب می‌کنند در کدام یک از مسیرهای سلامت یا بیماری روانشان گام بردارند. بنده در جوانی دو کتاب در این زمینه مطالعه کردم از دکتر گلاسر بنام واقعیت درمانی و تئوری انتخاب که بسیار کمک کننده بود: دو هسته اصلی توصیه شده در کتاب واقعیت درمانی، مسئولیت و انتخاب است. این رویکرد روانشناسی به زمان حال بیشتر از گذشته اهمیت می‌دهد. خودآگاهی را به ناخودآگاهی ارجح می‌داند. بیماری روحی را یک فرایند فرار از مسئولیت فرد می‌داند و به اهمیت بالا بردن بینش، برای تغییر رفتار او تکیه می‌کند. هدف واقعیت درمانی، جایگزین کردن انتخاب‌های موثر به جای انتخاب‌های ناموثر و تبدیل سبک زندگی رضایتمند به جای زندگی غیررضایتمند است. و تئوری انتخاب در محتوای خود فلسفه کنترل بیرونی را به چالش می‌کشد و در مورد انتخاب فاعل بودن به جای مفعول بودن انسان سخن می‌گوید. آقای گلاسر تئوری انتخاب و واقعیت درمانی را در واقع روانشناسی کنترل درونی می‌نامد. از دیدگاه گلاسر انسان‌ها اکثراً از تلاش

برای کنترل بیرونی استفاده می‌کنند و خیلی از افراد به نوعی یا در معرض کنترل بیرونی قرار دارند و یا در حال تلاش برای رهایی از این کنترل و رساندن خود به جایگاهی که خودشان بتوانند دیگران را تحت کنترل در آورند هستند و به همین دلیل شادکامی و احساس سعادت موضوعی دست نیافتنی برای انسان به شمار می‌رود. در واقع گلاسر این‌گونه بیان می‌کند که اگر رفتارهای ما به جای نیازهای درونی توسط موقعیت یا محیط بیرونی هدایت شود، ما مشکلات و نارضایتی‌های روانی را تجربه می‌کنیم. در واقعیت درمانی به حضور در لحظه بسیار تأکید می‌شود. گلاسر معتقد است که اعمال و رفتارهای ما توسط رویدادهای گذشته کنترل نمی‌شوند بلکه تحت تأثیر نیازهای برآورده نشده ما در حال حاضر قرار دارند. در این نظریه تا حد زیادی بر مفهوم بودن در «اینجا» و «اکنون» تأکید می‌شود تا افراد بتوانند رفتارهای کارآمد همراه با مسئولیت‌پذیری بیشتر را تجربه کنند. و خلاصه ی کلام اینکه: در جلسات روان درمانی به افراد کمک می‌کنند تا بدانند تنها در صورتی می‌توانند در جهت مثبت حرکت کنند که کنترل زندگی خویش را دست بگیرند و توسط نیروها و انگیزه‌های درونی خود هدایت شوند، نه نیروها و انگیزه های بیرونی. و در این بین به کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید از جفری یانگ برخورد کردم، مفهوم طرح‌واره ها برای اولین بار توسط دکتر جفری یانگ مطرح شد. وی این مفهوم را اینگونه تعریف کرد: تله های شخصیتی یا همان طرح‌واره ها ساختار روانی و چهارچوب فکری هر انسان است. که در زمان قرار گرفتن در موقعیت های مختلف با توجه به آن افکار و احساسات خاصی به سراغش آمده و در نهایت رفتار خاصی از وی سر میزنند. اجازه دهید برایتان یک مثال بزنم. سخنرانی در جمع ممکن است فردی را مضطرب و فرد دیگری را به هیجان آورد هر کدام از این افراد طرحواره هایی دارند که زمانی که در این وضعیت قرار میگیرند، یعنی از آنها خواسته میشود که در جمع سخنرانی کنند فعال میشود و در نهایت فردی را مضطرب کرده و فرد دیگری را به وجد می آورد. طرح‌واره ها عموماً در زمان کودکی شکل گرفته و در ابتدای نوجوانی خود را نشان داده و عمولاً تا کهنسالی همراه فرد است. و تجربیات زندگی فرد در کودکی موجب شکل گیری آنها میشود. به طور مثال بزرگسالی که در زمان کودکی با والدینی زندگی میکرد که عادت داشتند تمام کارهای او را انجام دهند و به وی اجازه نمیدادند مستقل عمل کند، با طرحواره ی وابستگی بزرگ شده است و احتمالاً همچنان در دنیا به دنبال افرادی میگردد تا کارهای او را انجام دهند. هر فردی از کودکی دارای چندین طرحواره شده، که باعث اختلالات در شخصیت او و رفتار بد الان او بصورت ناخودآگاه شده است. . معرفی انواع طرحواره ها: طرحواره های حوزه طرد و بریدگی: . تله رها شدگی . تله بی اعتمادی . تله محرومیت هیجانی . تله نقص و شرم طرحواره های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل شده: . تله وابستگی و بی‌کفایتی . تله آسیب پذیری . تله شکست طرحواره های حوزه محدودیت های مختل شده: . تله بزرگمنشی و احساس استحقاق . تله خویشتن داری ناکافی. طرحواره های حوزه دیگر جهت مندی: . تله ایثار . طرحواره های حوزه گوش بزنگی . تله جلب توجه . تله منفی نگری . تله بازداری هیجانی . تله معیارهای سخت گیرانه که البته بسیار سخنانم طولانی میشود برای توضیح دادن بیشتر که هر بند

بالا توضیح خود را دارد که البته در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید از جفری یانگ نوشته شده است. استاد تمام این حرفها در سر من هست. و شبانه روز فکر میکنم نکند من به اصطلاح درگیر پوسته هستم و از چیزهای مهمتر عرفان اسلامی غافل! ۳- و بالاخره در مرحله سوم و پایانی، زندگی فرد، در طی سالیان مراقبه و نماز و خودنگری و درک واقعیت و مطالعه و رسیدن به این آگاهی ها و پذیرش واقعیت و کسب مقام توکل و رضا و تسلیم درونی، ذهن سالک، آرامتر و متمرکزتر شده است و به مقصد نزدیکتر شده است. و سرانجام در روزهای پایانی زندگیشان، افراد، اگر راه را گم نکرده باشند یا درجا نزنند باشند. و راه را طی کرده باشند. عشق و شفقت و خیرخواهی برای همگان را فرا گرفته اند چون درون خود را از ناخالصیها پاک کرده اند. و طریق عشق ورزی به خلق و دیگران را در درون خود دارند. اکنون آن فرد به مقام رضا. توکل. تسلیم. در کنار حب خدا و اهل بیت .. در وجود خود رسیده است. و میتواند عشق بورزد و میداند که عشق چیست. برخلاف ابتدا که نفس بود و بر اصل لذت طلبی و خودخواهیها تصمیم میگرفت. و از عشق و عقیده و عمل بویی نبرده بود! (در واقع اکنون با درمان و آگاهی حس درون او عشق و خداگونه شده است!) و فقط در این زمان است که میتواند پاکی و خلوص به دست آمده در وجودش را با تمام موجودات تقسیم کند. استاد این همان کمال انسان و با خدا یکی شدن اوست که مد نظر دین است؟ و یا باید حتما چشم برزخی در همین جهان باز شود؟ و چیزی غیر این مد نظر شماست؟ باید حتما شهود داشت؟ یا چی؟ این فکر و خیالات مرا راحت نمیگذارد. چه کنم؟ البته با توجه به سنم زمان دیگری ندارم و اضطرابم و اضطراب که ایا راه را درست رفته ام؟ استاد الان با توجه به اطلاعات بنده سیر مطالعاتی بعدی من از چه فردی باشد؟ من در مطالعه سیری ناپذیرم. تمام کتب و سخنرانیهای شما را گوش کرده و خوانده ام و کتب شهید استاد مطهری، پناهیان، استاد شجاعی و... الان سیر مطالعاتی جدیدی میخواهم. راه جدیدی روبروی خود گشاده میخواهم. چه کنم کدام راه بروم؟ این سوال هم برایم مطرح است. آیا اصلا چیزی به اسم ذهن داریم. و یا اینکه بجای ذهن در دین به ذهن چی میگن، همون قوه ی خیال میشه ذهن؟؟ اگر بطور مداوم سیر مطالعاتی جدیدی نداشته باشم شبانه روز در این افکار غوطه ورم و آنها را نشخوار میکنم. من خودمو میشناسم دست وردار نیستم. و به نظرم این درجا زدن است!

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در این که بنده علم تعبیر خواب ندارم و فکر هم نمیکنم نیاز است که جنابعالی خود را در خوابی که دیده‌اید دنبال کنید؛ حرفی نیست. حرف بر سر یافتن «خود» است و حضور بیکرانه در ابعاد بیکران. از نظر بنده در مقایسه آنچه افراد مذکور فرموده‌اند و هر کدام نیز بُعدی از ابعاد انسان را مد نظر دارند، همه و همه در آخرین دین، از طریق آخرین پیامبر به عالی‌ترین شکل به میان آمده است. تأسف بنده در این جا است که می‌بینم چگونه بعضی از عزیزان بدون تأمل و تعمق بر آموزه‌های دینی و مباحث «معرفت نفس» و وسعت و حضور نفس در عوالم دیگر و ابدیت،

وقت خود را مشغول اموری می‌کنند که هرچه هست اگر غلط نباشد، که عموماً غلط نیست؛ ناقص است.

بنده انقلاب اسلامی را راهی می‌دانم به سوی «یوم الفصل» که از یک طرف افراد معتقد به انقلاب، انقلاب اسلامی به عنوان تاریخی که در آن قرار دارند، آن‌ها را در بر گرفته و نوعی حضور را به آن‌ها عطا کرده، و از طرف دیگر بسیاری از ابعاد آن انقلاب همچنان نهفته و پنهان است و هر اندازه در تقوای الهی نسبت به پاس‌داشت آن کوشش کنیم، به همان اندازه احساس حضور تاریخی ما شدت می‌یابد و بیشتر احساس می‌کنید ذیل اراده الهی نسبت به اهدافی که در پیش است حاضرید و در شغف حضور قرار می‌گیرید، امری که در نسبت با شهید حجتی و شهید حاج قاسم سلیمانی برای رفقا پیش آمد. چه اندازه خوب است که رفقا جهت درک هرچه بیشتر «خود» متوجه حضور تاریخی خود و تاریخی که آن‌ها را در بر گرفته است؛ باشند. در این صورت در شغف حضور ذیل اراده الهی، خود را خواهند یافت. موفق باشید