

متن پرسش

با سلام. وقت بخیر. ارادتمند. با طرح و درک ورزش تمرکزی که مدنظر شما هم هست و ترکیب آن با گرسنگی و حفظ اعتدال در خواب و میزان غذا چنان روحیه ای در من شکل میگیره که حس می‌کنم کار تمامه!!! انگار مثل شیخ اشراق و افلاطون نگاهم به علم هم علم حاصل عمل و علم جوششی شده. یعنی هر چقدر که سعی می‌کنم ورزش تمرکزی رو مقدمه برای فلسفه خوانی و حکمت و روایت خوانی و قرآن خوانی و کار علمی بکنم همیشه که نمیشه. ورزش تمرکزی پیشم چنان موضوعیت پیدا میکنه که انگار میخوام با این تمرکز کل علوم رو از توی همین مدل و سبک استخراج کنم. انصافا فهم انسان رو تیز میکنه و وجود انسان رو ارتقا میده. اما به نظر میاد نشدنی که بخوای کل علوم و فلسفه رو از عمل در بیاری و باید خوند و خوند و خوند. گیر کارم کجاست؟ شاید مشکلی در نفسم هست. اساسا علوم حصولی چطور میتونن سبب رشد و ارتقا وجودی بشند؟ انگار با مجرد نفس از طریق ورزش تمرکزی و یک سری اعمال در همین راستا انسان در یک اوج انسانیت قوی و مستحکمی قرار میگیره که بی نیاز از کار علمی و فلسفیه!! حتی درکی که بعد از ورزش تمرکزی از فلسفه خوانی برام ایجاد میشه خیلی متفاوت از وقتی که ورزش نکردم. اما سوالم اینه چرا در مطالعه پر کار نیستم؟ اینقدر که میخوام راه برم و غلبه بر بدن بکنم و در این مساله به وسواس افتادم در فهم قیل و قال های فلسفی حساس نیستم. کارهای علمی و نوشتن مقاله رو بی ثمر و بی نتیجه میدونم. حتی احساس حضوری که با ورزش بهم دست میده رو نمیتونم در نماز و عبادات و زیارات پیدا کنم. البته همین که دارم الان سوال می‌نویسم خودش نشون میده ناخودآگاه به چیزهایی دیگه ای هم نیاز دارم و فقط ورزش کافی نیست و دنبال چیز دیگه ای هستم. اما چطوره که این حضور رو در چیزایی دیگه پیدا نمی‌کنم؟ مثلا در نماز هم بیشتر به سمت تمرکز روی غلبه بر بدنم میرم تا به اون حضور برسم. با خودم فکر کردم اگر نفس مجرد و اون توصیفات و تعادل و کمالاتی که درش هست رو روش متمرکز بشم به همه چی می‌رسم. و واقعا هم با این فرمانروایی هم به لذت برتر می‌رسم هم خیلی دریچه ها انگار باز میشن. این داستان رو چطور میشه در ساحات دیگه ی زندگی برد؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در هر صورت انسان دارای ابعاد متفاوتی می‌باشد که لازم است در همه آن ابعاد حاضر شود. آری! تمرکز و تخلیله روح از مزاحمات، به روشی که آقای کریشنامورتی در کتاب «سکوت» پیشنهاد می‌کنند؛ جای خود را دارد ولی به نظر می‌آید آنچه در کتاب «ادب خیال و عقل و

قلب» عرض شد در عین خالی کردن ذهن، جایگزینی خاص معرفتی را پیشنهاد می‌کند. مهم آن است که مطالعات را بر همان مبنا شکل دهیم تا ذهن خود را با معارف انسانی و الهی مدیریت کنیم و گرنه در ورزش ذهنی به یک معنا از خطورات ذهنی خالی می‌شویم بدون آن‌که جایگزینی در میان آید. آری! برای تمرکز ذهن در مطالعه، روحیه خلاصه‌کردن و آن خلاصه را نوشتن، ناخودآگاه نقش مهمی خواهد داشت. موفق باشید