
اکهارت تُلی

مُلکی دیگر، مَلکوتی دیگر

برای چه به دنیا آمده‌ایم؟

ترجمه سیامک عاقلی

ترجمه: بانگ‌ریسته جدید



سرشناسه

تلی، اکهارت، ۱۹۴۸-م.

Tolle, Eckhart

عنوان و نام پدیدآور

ملکی دیگر، ملکوتی دیگر/ اکهارت تلی، ترجمه سیامک عاقلی.

مشخصات نشر

تهران، نامک، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

ص. ۳۳۸

شابک

۹۷۸-۹۶۴-۶۸۹۵-۸۳-۶

وضعیت فهرستنویسی: فیبا

A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose, c2005: عنوان اصلی:

یادداشت

زمنی نو، بیدار شدن نسبت به هدف زندگی تان.

عنوان دیگر

زندگی معنوی

موضوع

عاقلی، سیامک، ۱۳۳۹، مترجم

شناسه افزوده

۱۳۸۹ ز ۸ ت/ ۶۲۴ BL

بندی کنگره

۲۰۴/۴

بندی دیویی

شماره کتاب اس. ملی: ۱۵۱۷۱۳۳

تلفن: ۶۶۴۱۷۶۳۶

نامک در زبان پهلوی (فارسی میانه) به معنای کتاب و نامه است.

naamak.publication@gmail.com

@naamak.publication

naamak.publication



ملکی دیگر، ملکوتی دیگر

اکهارت تلی

ترجمه سیامک عاقلی

چاپ ششم: ۱۴۰۳ / شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کهنمویی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۹۵-۸۳-۶ ISBN: 978-964-6895-83-6

تمامی حقوق برای نشر نامک محفوظ است.

تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزئاً، به هر صورت (چاپ، فتوکی، صوتی و

انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.

مرکز پخش: ماه مهر، ۶-۶۶۴۷۷۴۰۵ (داخلی ۱)

فهرست مطالب

پیش گفتار مترجم بر چاپ سوم	۱۳
پیش گفتار مترجم	۱۵
مقدمه مترجم	۱۹

بخش اول

شکوفایی آگاهی اسانی ۳۹

بازنمود گذشته	۴۱
هدف از نگارش این کتاب	۴۴
ناکارایی موروئی ذهن ما	۴۷
آگاهی جدید در حال ظهور	۵۱
معنویت و اعتقادات	۵۴
ضرورت تحول	۵۶
ملکی دیگر و ملکوتی دیگر	۵۹

بخش دوم

نفس: وضع کنونی بشریت ۶۱

خود موهوم	۶۵
-----------	----

- ۶۸ صدای داخل سر
- ۷۱ محتوا و ساختار نفس
- ۷۲ یکی انگاری با چیزها
- ۷۵ انگشتر گمشده
- ۷۸ توهم مالکیت
- ۸۱ خواستن: نیاز به بیشتر داشتن
- ۸۴ یکی انگاری با بدن
- ۸۶ احساس بدن درونی
- ۸۸ : با بدن هستی
- ۸۹ از خطای دکارت تا بصیرت سارتر
- ۹۰ آرامشی که ورای همه فهم هاست

بخش سوم

بنیاد نفس ۹۰

- ۹۶ شکوه و بیزاری
- ۱۰۰ واکنش و شکوه‌ورزی
- ۱۰۱ صاحب حق بودن و فاقد حق کردن
- ۱۰۲ در دفاع از توهم
- ۱۰۴ حقیقت: نسبی یا مطلق؟
- ۱۰۷ نفس امری شخصی نیست
- ۱۰۹ جنگ، ثابت ذهنی
- ۱۱۱ آیا خواستار صلحیم یا نزاع و کشمکش؟
- ۱۱۲ فراسوی نفس: هویت حقیقی ما
- ۱۱۴ همه ساختارها ناپایدارند

نیاز نفس به احساس برتری ۱۱۵

نفس و شهرت ۱۱۶

بخش چهارم

نقش‌بازی: چهره‌های گوناگونِ نفس ۱۱۹

شریر، قربانی، عاشق ۱۲۲

دست برداشتن از تعریف و توصیف‌های از خود ۱۲۴

نقش‌های از پیش تعیین شده ۱۲۶

نقش‌های مرنجی ۱۲۸

راهب و دستان مرتکب گناه ۱۲۹

نقش خوشنودی در برابر خشنودی ۱۳۰

ولی بودن: وظیفه یا نقش؟ ۱۳۱

رنج بردن آگاهانه ۱۳۵

پدر و مادری کردن آگاهانه ۱۳۷

شناسایی فرزندان ۱۳۸

خودداری از نقش‌بازی ۱۴۰

نفس بیمارگونه ۱۴۳

ناخوشنودی نامشخص (پس‌زمینه‌ای) ۱۴۵

راز خوشنودی ۱۴۷

صورت‌های بیمارگونه نفس ۱۵۰

کار با نفس و کار بی‌نفس ۱۵۳

نفس در هنگام بیماری ۱۵۵

نفس جمعی ۱۵۶

دلیل بی‌چون چرای جاودانگی ۱۵۸

بخش پنجم

کهن درد ۱۶۱

- ۱۶۵ ولادت احساس
- ۱۶۷ احساسات و نفس
- ۱۷۰ اردکی با ذهن انسان
- ۱۷۱ به دوش کشیدن گذشته
- ۱۷۳ فرد و جمع
- ۱۷۶ کهن درد چگونه تجدید قوا می کند
- ۱۷۷ نه مذهب، نه تنبیه کهن درد از فکرهايمان
- ۱۷۹ نحوه تعذیه کهن درد از ماجرا
- ۱۸۲ کهن دردهای مترادف
- ۱۸۳ سرگرمی، رسانه و کهن درد
- ۱۸۵ کهن درد جمعی زنانه
- ۱۸۷ کهن درد ملی و نژادی

بخش ششم

رهایی ۱۹۱

- ۱۹۵ حضور
- ۱۹۸ بازگشت کهن درد
- ۱۹۹ کهن درد در کودکان
- ۲۰۳ ناخوشنودی
- ۲۰۴ شکستن یکی انگاری خود با کهن درد
- ۲۰۷ فعال کنندگان
- ۲۱۰ کهن درد، عامل بیداری

۲۱۲ رهایی از کهن درد

بخش هفتم

یافتن کیستی واقعی خود ۲۱۵

۲۱۸		تصوری که از کیستی خود داریم
۲۲۱		برخورداری و غنا
۲۲۳		شناخت خود و دانستن درباره خود
۲۲۴		نظم متعالی بی نظمی
۲۲۶		خوب و بد
۲۲۸		اهمیت ندادن
۲۲۹		جدی؟
۲۳۰		نفس و لحظه حال
۲۳۳		پارادوکس زمان
۲۳۵		حذف زمان
۲۳۷		رؤیابین و رؤیا
۲۳۹		گذر از محدودیت
۲۴۱		شعف هستی
۲۴۲		به نفس فرصت کوچک شدن دادن
۲۴۴		بیرون چنان است که درون

بخش هشتم

کشف فضای درونی ۲۴۹

۲۵۴		آگاهی شینی و آگاهی فضایی
۲۵۶		ماقبل و مابعد فکر

۲۵۶	تلویزیون
۲۶۰	درک فضای درونی
۲۶۳	آیا صدای جویبار کوهستان را می‌توانی بشنوی؟
۲۶۴	عمل درست (فضیلت)
۲۶۵	ادراک بی‌واسطه نام
۲۶۷	تجربه‌گر کیست
۲۶۹	تنفس
۲۷۱	انواع اعتیاد
۲۷۳	وفات بران درونی
۲۷۴	فضای درونی و بیرونی
۲۷۷	توجه به وقفه
۲۷۸	خود را ناپدید سازیم یا پدید شویم

بخش پنجم

هدف درونی ما ۲.۱

۲۸۴	بیداری
۲۸۷	گفت‌وگویی درباره هدف درونی

بخش دهم

ملکی دیگر ۳۰۳

۳۰۷	تاریخچه مختصر زندگی ما
۳۰۹	بیداری و حرکت بازگشتی
۳۱۲	بیداری و حرکت برون‌رفتی
۳۱۴	آگاهی

۳۱۶	 عمل آگاهانه
۳۱۸	 سه حالت عمل آگاهانه
۳۱۸	 پذیرش
۳۱۹	 ضعف
۳۲۳	 شور
۳۲۷	 حافظان بسامد
۳۲۸	 مؤلف دیگر آرمانشهر نیست
۳۳۱	 یادداشت‌ها

پیش‌گفتار مترجم

بر چاپ سوم

تا چاپ سوم کتاب فرصت فراخی دست داد تا ترجمه کتاب را مورد بازنگری اساسی قرار دهم و تا جای ممکن صفت و شفافیت و رسایی متن را ارتقا بخشم. با توجه به اهمیت کتاب، تلاش برای بهتری‌سازی ترجمه راه دوری نمی‌رود و امکان بهره بردن بیشتر از مطالب کتاب را برای خواننده فراهم می‌آورد. گمان می‌کنم این آخرین بازنگری ترجمه باشد و دیگر احساس نمی‌کنم حق مطلب در جایی بر اثر بی‌حوصلگی مترجم ادا نشده باشد. این بازنگری با صبر و شور و شوق انجام گرفت و دست‌کم مترجم، خوب را راضی از کار خویشتن می‌بیند.

تشویق‌های دریافتی از جانب خوانندگان کتاب بسیار دلگرم‌کننده بوده و اکنون این ترجمه را با امنیت و رضایت خاطر تقدیم خوانندگان می‌کنم. من هم به‌عنوان مترجم این اثر و هم به‌عنوان خواننده آن، از این متن بهره فراوان برده‌ام و امیدوارم خوانندگان آن نیز در این امر با من شریک شوند. توصیه می‌کنم اگر قصد خواندن این اثر یا دوباره‌خوانی آن را دارید، حتماً ترجمه بازنگریسته جدید را مطالعه کنید. به کسانی هم که قبلاً این کتاب را تهیه کرده‌اند، توصیه می‌کنم چنانچه قصد نگهداری و دوباره‌خوانی آن را دارند، باز از

همین ترجمه بازنگریسته جدید استفاده کنند. کسانی هم که قصد دارند متن آن را در اینترنت یا شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند، باز می‌خواهم از همین نسخه بازنگریسته جدید بهره بگیرند.

سیامک عاقلی

تهران، شهریور ۱۳۹۵

www.ketab.ir

پیش‌گفتار مترجم

کتاب حاضر که با استقبال کم‌نظیر جهانی روبه‌رو شده است و نشریه نیویورک‌تایمز آن را «رفروش‌ترین کتاب سال معرفی کرده است، حادثه‌ای در عالم نشر کتاب شناخته می‌شود، چندان که در شمار کتاب‌های کلاسیک جای گرفته است.

تلی، نویسنده دیده‌ور این کتاب که در ۲۱ سالگی دستخوش انقلاب درونی و دگرگونی حال شده و به نگاه و واقعیت دیگری رسیده است، در این کتاب سعی می‌کند ما را در موقعیتی قرار دهد که چنان‌ما نیز به حقیقت خود و هستی گشوده شود و از مدار رنجباری که به تعبیر عذای مسلمان، نفس نامیده می‌شود رهایمان سازد و حیات و عمل غیرنفسانی یا ماشقانه را به ما نشان دهد.

برای این منظور نویسنده در این کتاب ابتدا ذهن کژمدار ما را زیر ذره‌بین توضیح و توصیف قرار می‌دهد و سپس به نحوی عملی ما را به ذهن نامشروط حقیقت‌بین هدایت می‌کند و سعی می‌کند کیستی واقعی ما را که به کلی غافل از آن هستیم، به ما باز نماید؛ کیستی که بسیار بزرگ‌تر و مهم‌تر از چیزی است که هم‌اکنون به حساب کیستی خود می‌گذاریم، یعنی هویتی که از خود در حوزه فکر ساخته‌ایم.

لازم به یادآوری است نویسنده این اثر نه در مقام دفاع از عقیده‌ای خاص است و نه در مقام رد اعتقاد و ایدئولوژی معینی. بلکه تمام کوشش خود را با

بیانی مؤثر صرف آن کرده تا ما را از یک خطای ذهنی که به دلیل همه گیر بودن آن به کلی از نظر غافل مانده باخبر سازد؛ و همین خطای ذهنی است که از دل آن رنج و اندوه و ناخوشنودی پدید می آید. در ضمن این خطای فکری، خاصه در فرهنگ معنوی و پر بار سرزمین ما، از سوی بسیاری از بزرگان معرفت مورد اشاره قرار گرفته است. لذا درک مطالب این کتاب برای پارسی زبانان با پیشینه غنی معنوی که انعکاسی گسترده در زبان و ادب پارسی داشته، آسان تر است.

هنگام ترجمه این کتاب، موقعی که پاره ای از دوستان از من می پرسیدند که موضوع کتاب چیست دست آخر پاسخی که برای این سؤال پیدا کردم عبارت بود از این که: «موضوع کتاب اگر قرار بود بزرگی از بزرگان عرصه عرفان و معرفت ما چونان مولوی در این عصر ظهور کند و با مردم این عصر سخن بگوید، نتیجه چگونه خود را نشان می داد؟»

نتیجه کمابیش همین کتابی می شد که هم اکنون در دست دارید، با این تفاوت که مطالب کتاب با توجه به شرفتهایی که تمدن بشری در عرصه های گوناگون داشته از وضوح، کارایی، فهم پذیری بیشتری برخوردار است.

برای مترجم این اثر با شناختی که از آثار مدرسی مهم دارد این نتیجه به دست می آید که صاحبان این آثار حرف و پیام واحدی دارند و خوشا به اقبال کسانی که بر خوان معرفت این بزرگان می نشینند.

روان شناسی جدید روز به روز به سمت روان شناسی شناختی کشیده می شود. از دیدگاه روان شناسی شناختی حال و رفتار نادرست و بیمارگونه در تحلیل آخر به فکر غلطی برمی گردد که فرد آن فکر غلط را صادق پنداشته و آن را مبنای کنش و واکنش خود در زندگی قرار داده است. اکهارت تلی مثل سایر بزرگان معرفت، از خورده فکرهای غلط صرف نظر کرده و انگشت توجه را بر آن خطای بزرگی که مادر همه خطاهای ریز و درشت دیگر است می گذارد و

می‌خواهد خواننده خود را از زندان ذهن - ساخت خود از طریق آگاهی بی‌هیچ تلاش و کوششی از سوی رهرو نجات دهد.

لذا هر نوع موضع‌گیری در قبال مطالب این کتاب، حکایت از عدم درک درست مطالب آن می‌کند. از آنجایی که در مثل مناقشه نیست، موضع‌گیری در قبال این کتاب مثل موضع‌گیری در قبال این نکته است که بگوییم در آسمان این ابر است که حرکت می‌کند و نه ماه؛ هر چند بر اثر خطای باصره ما ابرها را ثابت می‌بینیم و ماه را در حال حرکت تشخیص می‌دهیم.

لازم به ذکر است این کتاب اثر فردی غیرمسلمان است و مطابقت کامل با تعالیم دین اسلام ندارد و متن است جای جای با آموزه‌های دین خاتم اسلام منافات داشته باشد. بعضی دیدگاه‌های نویسنده ملهم از عرفان‌های شرقی مثل هندوئیسم، بودیسم، تائوئیسم و غیره آنها با یهودیت و مسیحیت است و در بسیاری از موارد با آموزه‌های وحیانی دین بی‌اسلام مغایرت دارد.

در خاتمه یادآور می‌شوم در برخی مناسبت‌ها مترجم پانوشتهایی به متن کتاب افزوده است که آنها را با «- م.» به معنی مترجم مشخص کرده است. در این جا وظیفه خود می‌دانم از خانم طاهره زهرا، بیت دقت، صبوری، حسن خلق و وظیفه‌شناسی‌اش تشکر کنم. او کار سنگین غلط‌گیری و حروفچینی این کتاب را به نحو احسن به انجام رساند. و نیز برادر سرکار خانم فریبا محمدپور که به نحو حرفه‌ای صفحه‌آرایی و غلط‌گیری چندین باره کتاب را با نهایت دقت و صبوری به سرانجام رساند، آرزوی سلامت و سعادت می‌کنم.

سیامک عاقلی

۱۸ شهریور ماه ۱۳۸۷

مقدمه مترجم

هرازگاهی کسانی را میان سنت‌های مختلف فرهنگی برمی‌خیزند که از رهگذر انقلاب حال نگاهی دیگر دارند و واقعیتی دیگر را می‌بینند، واقعیتی که با آنچه به حساب واقعیت گذاشته می‌شود متفاوت است. این کسان با شهود حقیقت و ابدیت، و با دگرگونی حال و احساسات رنج و ناراحتی را پشت سر می‌گذارند و به عرصه فرخنده حال خوش و عاشقی گام می‌گذارند.

این دیده‌وران با ملاحظه حال و روزگار سیاه دیگران از روی شفقت شروع به صحبت با آنان می‌کنند و می‌کوشند آنها را از خواب سنگین و کابوس سهمناکی که به حساب واقعیت می‌گذارند بیدار کنند؛ می‌کوشند از رهگذر باز کردن چشمانشان به جهانی جز آن جهانی که می‌بینند، اندک‌اندک راه و رنج نجات بخشند و فرصت کشف لحظه جاودانه حال، و ابدیت فاتح از زمان را فراهم آورند. می‌کوشند با سخنان خود دیگران را از دامی که در آن گرفتار آمده‌اند، یعنی دام فکر، باخبر و آزاد کنند و همچون خود رستگارشان سازند. سخنان این دیده‌وران در عمل، تعالیم آنها را تشکیل می‌دهد. این تعالیم علی‌رغم اختلافات ظاهری‌شان پیامی یکسان دارند: ذهن ما به طرز نادرستی عمل می‌کند و بر اثر این کژکاری ما دچار جهل و رنج شده‌ایم. از سوی دیگر این امکان وجود دارد با اعاده کارکرد درست ذهن، از جهل و رنج نجات یابیم و به شهود حقیقت و در نتیجه به سلامت و سعادت دست یازیم.

ما با هبوطمان به جهان فکر و محکوم شدن به جریانات فکری، رابطه‌مان را

با هستی بکر و اذیل و لحظه به لحظه نوشونده از دست می‌دهیم و حیاتی سطحی، پوچ، دست دوم، رقت‌بار و خالی از معنا و عمق و در عین حال رنج‌بار پیدا می‌کنیم.

ما انسان‌ها از توان شگرفی به نام تفکر برخورداریم. ما به کمک فکر نسبت به جهان شناخت پیدا می‌کنیم و در مواجهه با مسائلمان برای آنها راه‌حل پیدا می‌کنیم. کار فکر در واقع راه حل‌یابی برای مسائلمان در عرصه حیات و نهان مادی است.

مقایسه زندگی انسان غارنشین با زندگی انسان امروزی حکایت از اهمیت و ارزش بسیار فکر می‌کند. امکاناتی که امروز در اختیار داریم و اجداد غارنشین ما محروم از آن بوده‌اند. در واقع، راه حل‌هایی است که فکر ما انسان‌ها با خلاقیت در طول زمان برای مسائل گوناگون پیدا کرده است. نگاهی اجمالی به برخی از این دستاوردها، به روشنی توان تفکر را به ما نشان می‌دهد. سفر انسان به کره ماه و مریخ، عکس‌برداری از داخل جمجمه سر، شکافتن اتم، پرواز در آسمان، سفر چند ساعته از این سوی عالم به آن سوی دیگر با هواپیما، اختراع کامپیوتر و اینترنت، ارسال نامه از طریق اینترنت به سرعت برق، نظریات شگفت‌انگیز نیوتن و اینشتین در زمینه فیزیک، کشف راز وراثت، نظام‌های پیشرفته مدنی و حقوقی و بسیاری دیگر از این دستاوردها همه و همه از دستاوردهای فکر ما انسان‌هاست.

در حالت طبیعی، فکر وسیله حل مسئله است و در مواجهه با مانع و مشکلی فراخوانده می‌شود تا ما را در صورت‌بندی مسئله و یافتن راه‌حل یاری رساند؛ و پس از به انجام رساندن مأموریتش، از ذهن بیرون می‌رود و فرصت سکون و سکوت را برای ذهن فراهم می‌آورد.

اما اکنون فکر حاکم بر ذهن ما شده و لحظه‌ای فارغ از فکرهای گوناگون زائد و مزاحم نیستیم. فعالیت فکری ما بی‌وقفه جریان دارد و لحظه‌ای از حرکت باز نمی‌ایستد. در صورتی که بخواهیم ذهن خود را از فعالیت فکری باز داریم و

آرام کنیم، درمی یابیم تصمیم و اراده ما بی اثر است و فعالیت فکری ما اجباری و بی اختیار است و خواست ما در این میان هیچ کاره است؛ چنین وضعی را حاکمیت فکر بر ذهن می گوئیم. وجود این فکرهای بی وقفه حکایت از درگیری ذهن ما با مسائل و مشکلات گوناگون می کند و عموم این فکرها فکرهایی منفی و مزاحم اند؛ فکرهایی که هم از رنج های ما مثل اضطراب و خشم ناشی می شوند و هم در جای خود موجب احساسات منفی ای مثل خشم و اضطراب اند. این احساسات منفی و نامطبوع همان رنجی است که در زندگی متحمل می شویم. رنج، پاسخ بدنمان به فکرهای منفی است و سرشت حیات ما را تشکیل می دهد.

اما چگونه فکری که باید حلال مشکلات باشد، تبدیل به بزرگ ترین مسئله ما می شود. فکر از چیزها صبربرداری می کند، قدرت یادگیری و به خاطر سپاری دارد، می تواند یادآوری کند، ترن تخیل دارد، می تواند تجرید و انتزاع کند. یعنی در برخورد با یک جلد کتاب می تواند شکل، رنگ و قطر آن را از کتاب انتزاع کند و نسبت به آن شناخت پیدا کند. استقلال درباره هر یک از آنها بیندیشد، یا خصوصیات مشترک کلی هایی مثل حیوان یا گل را از آنها جدا کند و مفهوم حیوان یا گل را بر اساس این انتزاعات مشترک تشکیل دهد. همین طور فکر توان تجزیه و ترکیب دارد، می تواند استدلال کند و جز اینها. فکر سر و کارش با زبان و مفاهیم و تصاویر است. ما اسم چیزهای مختلفی که می شناسیم می دانیم و تصویری از آنها در ذهن داریم و می توانیم آنها را توصیف کنیم. موقعی که می گوئیم خورشید، ماه، درخت، فرامرز و خواهرم را می شناسم، یعنی تصویری از آنها در ذهن دارم و نسبت به این تصویر عالم هستم. بدین سان ما خود خورشید، ماه، درخت، فرامرز و خواهرم را نمی شناسیم، بلکه تصویر و توصیفی از آنها در ذهن داریم و این تصویر و توصیف را به حساب شناخت آنها می گذاریم. بدیهی است فرق است میان خود شیء و تصویر و توصیف آن شیء در ذهن.

این گونه شناخت از چیزها شناخت فکری است و شناخت فکری یگانه شناخت ممکن برای ما نیست، هر چند ما شناختی جز این شناخت فکری نمی‌شناسیم. شناخت فکری مانع از ادراک واقعیت چیزها می‌شود. برای مثال، موقعی که به ماه، خورشید و به دوستانمان نگاه می‌کنیم، خود آنها را بی‌واسطه فکر نمی‌بینیم، بلکه آنها را به گونه‌ای می‌بینیم که شناخت فکری مان از آنها به ما دیکته می‌کند و در این میان قضاوت‌ها و پسندهای فکری نیز مثل زشت، زیبا، خوب، بد، خوش آمدنی و بدآمدنی در جای خود بر نگاه ما تأثیر می‌گذارد. در ظاهر ما تصور می‌کنیم که ماه مورد مشاهده ما قرار می‌گیرد، اما تا ماه را برای خودمان یادآور می‌نکنیم، توان تشخیصش را نداریم و ما در نگاه به ماه، ترجمه فکری ماه را می‌بینیم نه خود ماه را. اگر می‌توانستیم ماه را بی‌مداخله فکر مشاهده کنیم، ماه، گمراه دیگری بر ما ظهور می‌کرد. مشاهده چیزها بدون مداخله فکر، فاصله مان نظاره‌گر و نظاره‌شونده را برمی‌دارد و بین ما به عنوان نظاره‌گر و درخت و ماه و خورشید به عنوان نظاره‌شونده یگانگی و وحدت اتفاق می‌افتد.

در صورتی که می‌توانستیم از فکر به عنوان وسیله استفاده کنیم، مشکلی پیش نمی‌آمد، ما اکنون، در جهان فکرها و شناخت‌های فکری مان چنان غرق و گم شده‌ایم که جز این جهانی را نمی‌شناسیم و، چنان که گفته شد، آنچه ادراک می‌کنیم، اگرچه ممکن است به جهان خارج تعلق داشته باشد، خود چیزها نیستند، بلکه تصویر ذهنی آنهایند. سکوت ذهن که لازمه شهود حقیقت است با حاکمیت فکر بر ذهن و اشتغال فکری ممکن نیست. این نوع ارتباط فکری، چنان که گفته شد، در جای خود برای شناخت محیط و حل مسائل مادی مان ناگزیر و ضروری است اما اگر این یگانه شناخت ما شود، سر از گمراهی دهشتناکی درمی‌آوریم و این گمراهی ما را با مسائل بی‌شماری روبه‌رو می‌کند. تکرار می‌کنیم مشکل از آن جا آغاز می‌شود که ما شناخت فکری مان از جهان را شناخت خود جهان می‌گیریم و فکرهايمان را همان واقعیت می‌گیریم

در حالی که تصویر ذهنی ما از چیزها غیر از خود چیزهاست. در این میان پدیده‌ای فکری در ذهن ما شکل می‌گیرد که عامل اصلی اسارت ما در جهان فکر و منبع اصلی رنج‌ها و مسائل ماست. این پدیده «من» یا به اصطلاح «نفس» نام دارد.

همان‌طور که ما از چیزها و کسان تصویر و توصیف و شناختی داریم، از خودمان هم تصویری داریم. برای مثال، موقعی که می‌گویم کوروش دوستم را می‌شناسم، یعنی از او تصویری و توصیفی در ذهن دارم، و می‌دانم او دارای چه خصوصیات است. هنگامی که می‌گویم آقای محمودزاده را نمی‌شناسم یعنی تصویر و توصیفی از او در ذهن خود ندارم. همین‌طور، همه ما تصویر و توصیفی از خود داریم؛ تصویر و توصیفی از جسممان، توصیفی از شخصیتمان، توصیفی از موقعیت اجتماعی‌مان و ... و مجموعه اینها شناخت ما را از خود تشکیلا می‌دهد. همان‌طور که یک خورشید در بیرون است و یک خورشید در ذهن ما و موقعی که ما درباره خورشید فکر می‌کنیم، درباره خورشید در ذهن خود فکر می‌کنیم. فرق است بین خود خورشید و تصویر و توصیف آن. آنچه ما به حساب خود و شناخت خود می‌گذاریم، همه تصاویر و مفاهیم فکری است و فرق است بین این تصاویر و مفاهیم، و خود ما.

در اجتماعات انسانی مفهومی به‌طور معمول شکل می‌گیرد به نام بزرگی و متضاد آن به نام کوچکی. در نظام‌های سلسله‌مراتبی، این مفهوم بهتر خودش را نشان می‌دهد. برای مثال، ارتش یک نظام سلسله‌مراتبی است و در آن‌جا با مافوق و مادون روبه‌رو هستیم. هر چه یک نفر در ارتش درجه‌اش بیشتر باشد بزرگ‌تر یا بالاتر است و هر چه درجه‌اش کمتر باشد کوچک‌تر یا پایین‌تر است. آن که بالاتر است، باید مورد اطاعت و احترام کسی که کوچک‌تر است قرار بگیرد. در این‌جا نوعی رابطه حاکم و محکومی مستولی است. درجه در نظام سلسله‌مراتبی ارتش تعیین‌کننده برتری است. کسی که درجه‌اش

گروهبانی است در مقابل کسی که درجه‌اش سپهبدی است خضوع و اطاعت زیادی نشان می‌دهد.

در نظام‌های اجتماعی هم - نه به این آشکاری - ما با این مسئله برتری و کهنتری روبه‌رو هستیم. این برتری و کهنتری در مناسبات اجتماعی از نقش عمده‌ای برخوردار است. در هر رابطه‌ای، هر چه فرد از لحاظ اجتماعی برتر باشد، از طرف مقابلش احترام و اطاعت و ادب بیشتری ملاحظه می‌کند. برای این که بهتر با مفهوم برتری و کهنتری در مناسبات اجتماعی آشنا شویم، صحنه‌ای را که چند روز پیش شاهدش بوده‌ام یادآور می‌شوم. در ساندویچ فروشی بودم. کارگری با لباس کار با لهجه روستایی وارد شد، مغازه‌دار با لحن نه‌چندان خوشایندی از او پرسید «چی می‌خواهی؟» کارگر غذایش را سفارش داد و پس از مدتی مغازه‌دار، ساندویچ مورد سفارش او را جلویش انداخت و گفت: «۲۰۰۰ تومان.» در همان موقع فردی با سر و وضع آراسته شهری وارد شد، مغازه‌دار با لبخندی تملق‌آمیز پرسید «آقای مهندس چه میل دارید؟» سپس موقعی که غذایش آماده شد با نهایت ادب آن را جلویش گذاشت و بر سر پرداخت وجه ساندویچ کلی تعارف کرد. رفتار مغازه‌دار گویای نقش مرتبه اجتماعی در مناسبات اجتماعی است. برتری اجتماعی در حیات اجتماعی برای ما امتیازاتی به بار می‌آورد و مرتبه اجتماعی در واقع نوعی قدرت اجتماعی است و بی‌جهت نیست چیزهایی مثل مقام و شغل مهم و شهرت و ثروت این همه خواهان دارد و همه ما خواهان برتری اجتماعی هستیم.

چیزهایی که در هر فرهنگ به فرد برتری می‌دهد، ارزش‌های اجتماعی نام دارند و به چیزهایی که سبب کهنتری فرد در چشم دیگران می‌شود بی‌ارزشی‌های اجتماعی گفته می‌شود. چیزهایی مثل ثروت، تحصیلات عالی، توانایی، زیبایی، خوش‌اندازی از ارزش‌های اجتماعی‌اند و چیزهایی مثل فقر، بدنامی، بی‌سوادی، ترسوئی، بی‌عرضگی، نادوستی و تملق از جمله بی‌ارزشی‌های اجتماعی‌اند. افراد از بابت ارزش‌های اجتماعی برتری یا بزرگی

پیدا می‌کنند و از بابت بی‌ارزشی‌های اجتماعی کهتری یا کوچکی می‌یابند. صفاتی همچون شجاعت، راست‌گویی، مهربانی، گذشت، فداکاری از جمله ارزش‌های اجتماعی‌اند، اما هر کس که چنین صفاتی را از خود نشان می‌دهد، لزوماً به آنها به چشم ارزش اجتماعی نمی‌نگرد و این صفات را برای برتری و فخر از خود نشان نمی‌دهد. وجود این صفات در فرد ممکن است حکایت از رفتار طبیعی فرد کند و برای فرد ارزش ذاتی داشته باشد؛ یعنی اهمیت‌شان از بابت خودش است نه از بابت نتایج و فواید اجتماعی آن. لذا باید توجه داشت و بین ارزش‌های اجتماعی و ارزش‌های ذاتی فرق گذاشت. هر چه فرد رشد درونی و سلاطین‌رانی بیشتر داشته باشد، رفتارش بیشتر تحت تأثیر ارزش‌های ذاتی است تا ارزش‌های اجتماعی یا سایر ارزش‌های سودجویانه و کمتر نیاز به نمایش برای سالار منزلت خود در چشم دیگران دارد. برای مثال سخاوت کسی ممکن است تحت تأثیر ارزش اجتماعی و به منظور جلب توجه باشد و سخاوت آن دیگر تحت تأثیر استغنا و بلندنظری. زیبایی نیز هم ارزش ذاتی دارد و هم ارزش اجتماعی. برای پرهیز از اشتباه فهمیده شدن این دو مفهوم، در این گفتار از عنوان برترساز برای ارزش اجتماعی و از عنوان کهترساز برای بی‌ارزشی اجتماعی استفاده می‌کنیم. ریاضه برترسازها یا ارزش‌های اجتماعی باید گفت فاقد ارزش ذاتی‌اند یعنی بیشتر داشتن چیزی از دیگری که سبب برتری می‌شود خود ارزش نیست. آنها چیزهایی ثابت نیستند. در فرهنگی یک صفت ممکن است برترساز باشد و در فرهنگی دیگر همان صفت کهترساز. به عبارت دیگر آنها اعتباری و قراردادی‌اند. برترسازها در مقایسه و رقابت معنا پیدا می‌کنند. حسین از لحاظ قد از کوروش برتر است اما از فرامرز کهتر. برترسازها معمولاً صفات و ویژگی‌هایی است که فرهنگ حاکم برای سوق دادن افراد به اموری خاص درست می‌کند یا به طور طبیعی بر اثر منافع جمعی به وجود می‌آیند.

برتری‌جویی که در جای خود حکایت از ترس و تنفر می‌کند سازنده

تمدن‌هاست و اصلی‌ترین محرک اجتماعی برای برانگیختن افراد به کار و فعالیت‌های خاص، بدیهی است کیفیت تلاش برای برتری‌جویی بر اثر ترس و تنفر و محصول آن به کلی با کیفیت عمل خودانگیخته از روی عشق و رغبت و محصول آن متفاوت است. کارهای بزرگ محصول اشتیاق‌اند تا برتری‌جویی.

حال به بحث خود در زمینه شناخت فکری باز می‌گردیم. می‌گفتیم ما از دیگران و خود و نیز از چیزهایی که می‌شناسیم تصویر و توصیفی در ذهن داریم. بدیهی است تصویری که از چیزها در ذهن داریم با خود آن چیز فرق دارد. شناختن از چیزها تماماً در حیطه فکر است و این شناخت، شناخت فکری است. هر حرکتی که در زمینه شناخت می‌کنیم در حیطه فکر می‌کنیم و را، خروجی از جهان فکر نداریم. ما زندانی جهان فکرییم. ما جهان را در ذهنمان بازسازی و تخیل می‌کنیم، و این جهان، جهان فکری است. و حداکثر این شناخت ساخته و پرداخته فکر مطابق با واقع است یا، به عبارت دیگر، صادق است.

توصیفی که ما از خود و دیگران به دست می‌دهیم با توجه به مفهوم ارزش اجتماعی، یعنی برترسازها و کهترسازها، مورد تضاد ما قرار می‌گیرد و بار ارزشی پیدا می‌کند. ما ویژگی‌های خود و دیگران را با توجه به این ملاحظات ارزیابی می‌کنیم و تصویر و توصیفی که از خود و دیگران داریم تحت تأثیر برترسازها و کهترسازها قرار می‌گیرد.

هر یک از ما در موقعیت‌های مختلف و در برخورد با افراد مختلف، خاصه موقعی که قضاوت این افراد برایمان برخورد از اهمیت است، ممکن است دوست داشته باشیم تصویر مطلوب یعنی برتری از خود به دیگران ارائه دهیم و نشان دهیم که با بقیه فرق می‌کنیم؛ یعنی از لحاظ مصلحت مطابق برترسازهای مورد قبول رفتار کنیم یا تظاهر به داشتن برترسازها کنیم. اضافه بر این قضاوت ما از خودمان برای خودمان از لحاظ برتری و کهتری نیز اهمیت دارد. ما ارزش‌های اجتماعی را نه فقط برای نشان دادن به دیگران جهت

پیشبرد کارهایمان خواهانیم و بی‌ارزشی‌های اجتماعی را نه فقط برای این که دیگران نبینند پنهان می‌کنیم، بلکه برترسازها را برای نشان دادن به خودمان جهت پیدا کردن احساس مطبوع نسبت به خود هم خواهانیم و نیز از کهترسازها هم برای پنهان داشتن از خودمان جهت پرهیز از احساس بد نسبت به خود بیزاریم.

این امر درونی کردن قضاوت اجتماعی از لحاظ برتری و کهتری است. این امر در کودک اتفاق می‌افتد و زمانی دیده می‌شود که ما برترسازها و کهترسازها را واقعاً ارزش بدانیم یعنی درست بودنش را قبول کنیم. ما، همان‌طور که سقراط خاخر نشان کرده است، خود به خود، به چیزی که درست می‌دانیم عمل می‌کنیم. همیشه برترسازها و کهترسازها به روشنی خود را نشان نمی‌دهند. موقعی که ما می‌خواهیم خوب باشیم، مهربان باشیم، در واقع، به طور ضمنی به ما گفته می‌شود که مثل دیگران نباشیم. در خوب بودن و مهربان بودن و... مفهوم برتری جویی نهفته است. خوبی واقعی یا صفات پسندیده دیگر باید نتیجه حال طبیعی ما باشد نه نتیجه تلاش ما. بنابراین بسیاری از خوبی‌هایی که می‌بینیم نشانه برتری جویی در است. با شکل‌گیری قاضی درونی، ما نسبت به خود سخت‌گیر می‌شویم. از باب برترسازهایی که در خود می‌بینیم احساس اعتماد به نفس کاذب و غرور می‌گیریم و از باب کهترسازهایی که در خود پیدا می‌کنیم احساس عدم اعتماد به نفس و حقارت به سراغمان می‌آید.

بدین ترتیب ما صاحب هویت در حیطه فکر می‌شویم یعنی در حیطه فکر تصویری ارزشی از خود تشکیل می‌دهیم؛ خود را همان تصویر می‌گیریم یعنی خود را با تصویر یکی می‌کنیم. با شکل‌گیری هویت در ذهن «من» یا نفس تشکیل می‌گردد بدین نحو که «من» ناظر «من» می‌شود. اینکه ما خود را مورد نظارت قرار می‌دهیم و از خودمان خوشمان یا بدمان می‌آید یعنی چی؟ آیا در این جا دو «من» وجود دارد که یکی از آن دو نظاره‌گر و قاضی است و آن

دیگر نظاره‌شونده و مورد قضاوت؟ فکر برای این که بتواند درباره خود فکر کند ناگزیر است قائل به جدایی شود و یک جا خود را فکرکننده به حساب آورد و یک جا فکر شونده، ولی موقعی که ما خود را با فکرهایمان یکی می‌کنیم و دیگر نمی‌توانیم تشخیص دهیم که فکر خود واقعیت نیست و اشتباه آن را واقعیت می‌گیریم، ناگزیر در دام یک خطای بزرگ شناختی می‌افتیم و من فکرکننده و من فکرشونده را بی‌آن که متوجه باشیم واقعیت می‌گیریم و بر اساس رفتار می‌کنیم در حالی که هر دو یکی هستند و این اشتباه بزرگ را می‌توان از خود بی‌شناختی نامید.

با شکل‌گیری هم و ضرورت تغییر در هنگام کودکی بسیاری از اموری که به آنها اختلالات روحی می‌گویند، شکل می‌گیرد. در دوران کودکی هنگامی که شخصیت ما در حال شکل‌گیری است، احساس ضعف و ناتوانی در ما - که در محیط‌های ناسالم تربیتی در آن به وجود می‌آید - و نیاز کودک به قدرت برای پیشبرد مقاصدش در انطباق با محیط، او را وادار به تغییر می‌کند؛ یعنی کودک تصمیم می‌گیرد به جای آدم ضعیف ناتوان بودن، قوی و توانا شود و چون راهی برای قوی شدن نمی‌شناسد، احتمالاً تصمیم می‌گیرد برتر شود و از طریق برتری احساس امنیت کند. در این جا کودک سویری ایده‌آل و برتر از خود در ذهن می‌سازد و در مقام دیکتاتوری سخت‌گیر با خود تکلیف می‌کند که آن موجود برتر شود؛ یعنی کودک چون راه خروج از ترس و ناتوانی را نمی‌شناسد، تصمیم می‌گیرد نقش یک موجود برتر را بازی کند و یگانه راه سازگاری که با محیط می‌شناسد همین ایفای نقش موجود برتر است.

ما موقعی که نمی‌خواهیم خود باشیم تصویر برتری از خود تشکیل می‌دهیم و سعی می‌کنیم آن تصویر شویم یا در واقع آن نقش را بازی کنیم. و این چنین ما قاضی درونی پیدا می‌کنیم تا ما را به سوی برتری و پرهیز از کوچکی مجبور سازد. تصمیم می‌گیریم که خود نباشیم و کس دیگر باشیم. از آن جایی که این تصویر برتر را کودک در ضدیت با احساس ضعف و تصویر کهنتری‌ای که

در خود می‌بیند ساخته است، به همان میزانی که طلب برتری دارد، از خود کهنتر و ضعیف‌تر متنفّر است. و این بیزاری از خود ممکن است دو شکل به خود بگیرد؛ یا صریحاً فرد از خود تنفر دارد یا تنفرش را به بیرون و دیگران منعکس و یا فرافکنی می‌کند، و از این رهگذر سودای جنگیدن و دشمنی با دیگران، معمولاً به بهانه‌های موجه آرمان‌خواهانه پیدا می‌کند. کسانی مثل هیتلر در یک تحلیل روانی به رنج شدید بیزاری از خود مبتلا بوده‌اند. به طور کلی در بیشتر اختلالات روحی دو ویژگی عمده وجود دارد: اضطراب، و بیزاری و نارضایتی از خود.

با شکل‌گیری مفهوم من و تشخیص ندادن این که این من، من واقعی نیست و صرفاً تصویری ذهنی است، و تلاش برای هر چه دارامند کردن آن از یک سو، و موانع و ضعف‌هایی که مانع رسیدن به این تصویر درخشان می‌شود و ترس‌های ناشی از از دست دادن ترس‌های ناشی از به دست نیاوردن و خشم‌های ناشی از مورد تجاوز و زورگویی فرارگفتن از سوی دیگر ما را به طور کلی وارد یک فعالیت مستمر در حیطه فکر می‌کند و این امر سبب اشتغال دائمی ذهن فکرنندیش ما می‌شود و چنین ذهنی فرصت سکون و سکوت و فرصت آسایش و راحتی را از دست می‌دهد. ما وارد جهان خیالی نزاع و کشمکش می‌شویم و فرصت دریافت لحظه‌حالی که تنها واقعیت موجود است و معنای واقعی حیات را در آن جا می‌توان یافت از دست می‌دهیم.

ما ابتدا تصویری از خودمان به دست می‌آوریم و این تصویر را خودمان به حساب می‌آوریم؛ و این تصویر مبتنی بر داوری‌هایی است که از خود داریم. بعد ما تصویری دلخواه برای خود درست می‌کنیم و سعی می‌کنیم خودمان را تبدیل به این تصویر کنیم و به تدریج خودمان را همین تصویر می‌گیریم. برای فهمیدن پوچی نفس یا هویت فکری خوب است در نظر بگیرید که از کسی خواسته شود برای منظوری، نقش مثلاً یک پزشکِ مهربان را بازی کند و خود را به همه چنین معرفی کند. اگر او در هنگام اجرای نقشش این تصور برایش

پیش آید که کسی جز همان پزشکِ مهربان نیست، اصطلاحاً می‌گوییم او خودش را با نقشش یکی کرده است؛ یعنی خودش را با نقشش اشتباه گرفته است. شاید این مثال حکایت از اوج نادانی کند، اما متأسفانه وضع ما انسان‌ها با این بازیگر فرق ندارد؛ ما هم خودمان را همان تصویر و نقشان تصور می‌کنیم و حیاطمان تماماً نمایشی و متظاهرانه است. معمولاً این نقش‌بازی مشکلات فراوانی ایجاد می‌کند که سبب اشتغال دائمی ذهن می‌شود. هر چه موفق‌تر در نقش دلخواهمان باشیم، بیشتر احساس رضایت می‌کنیم. ما از طریق داشته‌هایمان به توصیف خود می‌پردازیم، مثلاً از قیل داشتن علم و ثروت، خود را ثروتمند و عالم می‌شناسیم. بدین ترتیب، هویتمان وابسته به داشته‌هایمان می‌شود. در چنین حالتی، زندگی‌مان فاقد اصالت است و در جهل عمیقی به سر می‌بریم حتی اگر بهترین فیلسوف و متفکر و دانشمند جهانی باشیم. در چنین وضعی همه حالات و موعلف و اعمال و کارهایمان بی‌معنی و وهم‌آلود است. از ته دل نمی‌خندیم از ته دل نگریم، از ته دل دوست نداریم و از ته دل هیچ چیز نداریم. چنین زندگی بی‌اصالت، سطحی، پوچ، بی‌عمق و بی‌معناست و این سرنوشت همه ما انسان‌ها با درجات مختلف است. در بیمارستان‌ها کسانی را می‌بینیم که خود را امپراتور، پادشاه و رهبر می‌دانند و کمترین شکی در این امر ندارند یعنی دچار یکی‌سازیِ دامل خود با خیالاتشان شده‌اند. سایر افراد اگر چه خود را با نقششان یکی می‌کنند اما به کلی رابطه‌شان را با واقعیت از دست نمی‌دهند و هنوز ریسمانی آنها را با واقعیت پیوند می‌دهد، در حالی که دربارهٔ افراد روان‌پریش این ریسمان کاملاً گسسته شده است. در واقع بین انسان‌های نرمال و روان‌پریش تفاوت در شدت اختلال است نه در نوع اختلال. ما انسان‌ها خودمان نیستیم، بلکه بازی‌گرِ نقشی هستیم که به ما احساس خوبی دهد. در صورت موفقیت در اجرای این نقش موفق و شادکامیم و در صورت شکست، تلخ‌کام و ناراضی. و این شکست می‌تواند هم علل بیرونی داشته باشد و هم علل درونی؛ یعنی موقعی که به دلیل ترس‌ها و موانع درونی

نتوانیم آن تصویری که می‌خواهیم باشیم، شکست از موانع درونی ناشی می‌شود، و در صورتی که ویژگی‌های فردی یا شرایط محیطی مانع از به اجرا درآوردن نقشمان شود، عوامل بیرونی مانع از تحقق پروژه‌مان می‌شود. ما در جهان فکر چنان گیر افتاده‌ایم که تصور می‌کنیم حیطه و جهانی جز حیطه و جهان فکر وجود ندارد و در این جهان با مفهومی فکری به نام «من» بر اساسی هویت فکری روبه‌رو هستیم که صرفاً تصویر و توصیف فکری است و از گذشته و آینده، یعنی حافظه و تخیل تغذیه می‌کند، و امنیت و تعادل و رضایتش در برآری‌اش یعنی برتری این تصویر یا هویت است. در نتیجه ما خواهان تصویری برتر از طریق داشته‌های هر چه بیشتری می‌شویم که فرهنگمان آن را نشانه برتری می‌داند یا ما برای خودمان آنها را نشانه برتری تشخیص می‌دهیم. ما خودمان را با داشته‌هایمان یکی می‌گیریم یعنی اگر هوش، پول، زور، بازو و زرنگی داریم، اعتبار آنها خود را، باهوش، پولدار، قوی و زرنگ می‌شناسیم و این تصویر برتر به ما احساس کسی بودن و رضایت و خوشبختی می‌دهد. همه داشته‌هایمان در معرض دست رفتن است حتی حیاطمان روزی به پایان می‌رسد، در حالی که ما تصور فکری بر ساخته از داشته‌هایمان نیستیم. این هویت به اصطلاح مشروط را گرفتار ترس و خشم و تزلزل و آسیب‌پذیری شدید می‌کند. به عبارت دیگر، ما خودمان نیستیم و تصویرمان را به اشتباه خودمان گرفته‌ایم و خودمان را سرکوب و انکار می‌کنیم تا مخلّ تصویر دلخواهمان نشود. در این ارتباط مسائل و مشکلات زیادی وجود دارد و به وجود می‌آید. یکی از اینها از خودبیگانگی است یعنی حس نکردن خود. ما چنان درگیر اشتغال فکری و درگیر کسی بودن هستیم، که خود را دیگر حس نمی‌کنیم یا اصلاً خود را انکار می‌کنیم تا بتوانیم کسی دیگری شویم. ما به کلی با وجود اصیل خود، خواسته‌ها، نیازها، پسندها و... ناآشنااییم.

ما در حیطه فکر با دو تصویر از خود روبه‌رو هستیم، تصویری که مایه مباهات من است و تصویری که مایه خجلت من، تصویر اول را دوست داریم و

از تصویر دوم بیزاریم. وجود تصویر اول سبب بیزاری مان از تصویر دوم است و وجود تصویر دوم سبب علاقه مان به تصویر اول؛ احساسی کهتری و حقارت یا بیزاری از خود که ویرانگر حیات ماست از دل این جریان بیرون می آید.

با توجه به این که ما استواری و موجودیت خود را در هویت برتر از طریق داشته های بیشتر دنبال می کنیم و خود را با داشته هایمان یکی می گیریم، هر یک از ما در هر مقام و موقعیتی که هستیم، اساس زندگی مان یکسان است. همه ما در حد خود به پادشاهی می مانیم که قلمروی دارد و در تلاش توسعه قلمروش و راندیشه از دست دادن آن است. با به دست آوردن شاد می شود و با از دست دادن شگفت. همه نفس ها مبتنی بر هر چه بیشتر داشتن و هر چه کمتر از دست دادن است. جهت حفظ موجودیت خود است و تفاوت فقط در نوع داشته های مورد علاقه است. برخی موجودیت خود را در پول، بعضی ها در علم، بعضی ها در اسم و رسم و... می یابند. تلاش هایی که برای کس بودن از طریق داشته های بیشتر و تصویر برتری به خرج می دهیم، در صورت موفقیت، باز خلأ درونی ای را که سبب رنج ماست پر نمی کند. به همین علت است که انسان ها در به دست آوردن سیرمانی ندانند. حرص و گرسنگی سیری ناپذیر یکی دیگر از آثار نفس است.

یکی از چیزهایی که برای فرد برتری می آورد منسوب به بدن است، آدم های برتر متفاوت از دیگران اند؛ در غیر این صورت، برتر نبودند. ما از طریق مخالف خوانی ممکن است تلاش کنیم به برتری برسیم. کسانی که به اصطلاح مخالف خوانند و با هر حرف و هر موقعیتی مخالفت نشان می دهند شاید نادانسته در تلاش برتری اند.

یکی دیگر از آثار نفس تضاد و تعارض است. برای مثال فرد می خواهد از دارایی هایش برای احساس برتری و امنیت حفاظت کند و هم می خواهد برای برتری جویی خود را سخاوتمند نشان دهد. در چنین موقعیتی فرد گیر می افتد و به هر شقی عمل کند صدای آن شق دیگر بلند می شود، یعنی خست و رزد

ناراضی است، سخاوت ورزد باز ناراضی است. برخی اوقات تعارض‌های درونی ما را به کلی فلج می‌کنند. برای مثال در موقعیتی خطیر، ترس می‌گوید فرار کن و باز ترس به او می‌گوید ایستادگی کن و حفظ آبرو کن؛ در این کشمکش فرد فلج می‌شود. تعارض‌های درونی از عوامل دردآفرین عمده نفس است.

زمانی که کسی مورد تمجید به عنوان پیروز در زمینه‌ای قرار می‌گیرد، به این معنی است که دیگرانی که در رقابت با او هستند بازنده‌اند. و بازندگی بدترین احساس است. از این جاست که افراد، دوستدار شکست هم می‌شوند و پیروزی هر کس می‌تواند باعث رنج ما به عنوان بازنده شود. آن قدر که بیشتر انسان‌ها از خبر بدبختی یک دیگر خوشحال می‌شوند از خبر پیروزی هم خوشحال نمی‌شوند، سهل است، آرامش و رنجیده خاطر می‌شوند.

در عرصه رقابت برای برتری، هیچ اجتماعی که ما در آن زندگی می‌کنیم، افراد همواره در حال مقایسه خود با یکدیگرند. این مقایسه برای آن است که ببینند از دیگران کمتر نباشند و چون از این رهگذر، افراد در برابر یکدیگر قرار می‌گیرند و موفقیت یکی شکست دیگری است. طبیعتاً سوءظن و اندیشه توطئه‌گری نسبت به هم شکل می‌گیرد. شاید توجه کرده باشید موقعی که ما چیزی از وسایلمان را نمی‌توانیم پیدا کنیم اولین فکر آن که ممکن است به سرمان راه یابد، سرقت است. یعنی تصورمان این است که دیگران قصد سوء نسبت به ما دارند.

رفتار نفسانی رفتاری است تحت تأثیر ترس و طمع، و ترس در ما اجبار به وجود می‌آورد. عملی که ما از روی ترس انجام می‌دهیم عمل آزادانه نیست، عمل مجبوره است و نفس دشمن آزادی ماست، آنچه در اصل به ما تعادل می‌بخشد رهایی از ترس و آزادی درونی است و ما از طریق نفس در کژراهه به دنبال سراب آزادی هستیم. عملی که ما از روی ترس انجام می‌دهیم عمل اکراهانه است، و نفس در ما خود به خود اکراه و بیزاری به وجود می‌آورد. حرص اگرچه ممکن است به ظاهر انگیزه جذابی برای فعالیت باشد اما از نیاز و

ترس ناشی می‌شود و حکایت از دردمندی ما می‌کند.

حیاتِ نفسانی سخت آسیب‌پذیر و متزلزل است. در حیاتِ نفسانی ما وابسته به چیزهای مختلف می‌شویم؛ این وابستگی یا به داشته‌هایمان است یا به برخی مواد یا به سکس یا به محبوب. در واقع همه ما معتادیم اما نه لزوماً به برخی مواد. تا زمانی که از چیز موردِ وابستگی برخورداریم، تعادل داریم، اما به محض از دست دادن آن، مثل ثروت، شهرت، موقعیت، محبوب یا هر چیز دیگر، از هم فرو می‌پاشیم و خراب می‌شویم. ضمن آن که صاحبِ تعادل مشروط دائماً باید در دلبستگی از دست دادن هم به سر ببرد. چه بسیار کسان که به علت محرومیت از همین تعادل مشروط هم محروم‌اند و زندگی‌شان در رنج و ناکامی شدید می‌گذرد.

در زندگیِ نفسانی ما ناهای منفعت‌طلبانه پیدا می‌کنیم، و هرچه منفعت داشته باشد خوب است و هر چه ضرر بد، و هیچ چیز را برای خودش نمی‌توانیم ارج بگذاریم و حس عشق و محبت را از دست می‌دهیم.

تعصب و سختگیری، دیگر از جنبه‌های نفس است. تعصب یعنی این است و لاغیر. موقعی که عقیده‌ای برای فرد احساس برتری بیاورد و از رهگذر آن خود را صاحبِ حقانیت احساس کند - همان طوری که غریقی در آب دست از شاخه درختی که به آن متوسل شده بر نمی‌دارد - به این راحتی حاضر به دست برداشتن از موضعِ عقیدتی‌اش نیست. تعصب از نشانه‌های عقب‌ماندگی فکری و درونی است و یکی از دلایل جذایت تعصب، تنفیری است که متعصب نسبت به مخالف می‌تواند بورزد و از این تنفر ورزیدن احساس قدرت و از ارضای آن لذت می‌برد. با تعصب ورزیدن فرد با بستن گوش‌ها و چشم‌هایش می‌گوید همین است و لاغیر و خود را محق احساس می‌کند تا با مخالف به هر نحو که می‌پسندد رفتار کند. تعصب یکی از علل اصلی کشتارها و نزاع‌ها و خونریزی‌هاست. در ضمن متعصب راه تجدیدِ نظر را سد می‌کند و مانع اصلاح و پیشرفت فکری فرد و نیز تغییر و دگرگونی او می‌شود.

از دیگر عوارضِ نفس که جای داشت در ابتدا به آن اشاره می‌شد، چیزی است که از آن در بحث‌های روان‌شناسی بالینی به اضطراب یاد می‌شود. اضطراب یا استرس یا فشارِ روحی یا تنش که مادرِ رنج‌های عاطفی و شخصیتی است از خصوصیاتِ نفس است. و اضطراب چه آگاهانه باشد، چه ناآگاهانه نتیجهٔ احساسِ خطر و ناتوانی در رویارویی با خطر، چه به صورتِ مقابله و چه به صورتِ فرار است. نفس چنان که گفتیم پدیده‌ای وابسته و متکی است و همهٔ ترس‌های ما نفسانی است. در حالت‌های طبیعی ما به تناسب موقعیت واکنش نشان می‌دهیم، در برابرِ خطر یا به آن حمله‌ور می‌شویم یا فرار می‌کنیم و در صورتِ بسته بودنِ این راه، تسلیم می‌شویم. اضطراب احساسِ نامطبوعی است که بر اثرِ احساسِ خطر از چیزی و ناتوانی در برابرِ آن خطر در ما پیدا می‌شود. اما یکی دیگر از بدست‌های نفسانی ترس‌های ماست. بسیاری از اوقات در حیطهٔ فکر که حس در آن وجود دارد ترس‌های فلج‌کننده‌ای به غلط شکل می‌گیرد که می‌تواند به زندگی فرد لطمات زیادی بزند. این نوع ترس‌ها را اصطلاحاً فوبیا می‌گویند. مثلاً ترس از جمعیت، ترس از ترکِ خانه، ترس از نگاه کردن به چهرهٔ افراد، ترس از مخالفت کردن، وجودِ این ترس‌ها می‌تواند برخی وقت‌ها به کلی زندگی فرد را فلج کند، ضمن این‌که برای اهلِ سلوک رنج‌های ناشی از این ترس‌ها می‌تواند محرکی قوی باشد برای کشفِ خود.

از دیگر آثارِ وحشتناکِ نفس، احساسِ ناکامی و محرومیت یا به تعبیرِ دیگر افسردگی است. بسیار کم‌اند کسانی که تصویرِ دلخواهشان را متحقق کنند و خود را موفق بدانند و به احساسِ سعادتِ دروغین برسند و چه بسیارند کسانی که از خود و زندگی‌شان بیزارند چرا که چیزی که می‌خواهند نیستند و به موقعیتی که می‌خواسته‌اند نرسیده‌اند. تا مسئلهٔ اضطراب و افسردگی حل نشود اعتیاد به مواد و مشروب و سیری‌ناپذیری جنسی و سایر اختلالات رفتاری، که تلاشی است برای بی‌خبری و فراموشی، حل نمی‌شود.

نفس بزرگ‌ترین دشمنِ حیات ما انسان‌هاست؛ از یک طرف منشأ رنج‌های ماست و از سوی دیگر در رحمت و فرخندگی را به روی ما بسته است. با پای بیرون گذاشتن از توهّم فکر و نفس، ما به خودمان و حیاتِ فرخنده گام می‌گذاریم. زمانی که فکر از اشتغالاتش - که دمی ذهن را آرام نمی‌گذارد - آرام بگیرد و ذهن ما بی‌واسطه فکر به تجربه مستقیم هستی در لحظه نائل شود، یعنی به حالت اصلی‌اش برسد و از زمان که از ساخته‌های فکر است رها شود، جهل و رنج هم پایان می‌یابد. و وجود همین زمان است که دیروز و فردا را می‌سازد و فکر با جمعِ خاطرات دیروز و تصویرسازی از خاطرات بر محور یک سازه ذهنی به نام من، قصه زندگی من و هویت من را می‌سازد و بدین‌سان بزرگ‌ترین مشکل ما شکل می‌گیرد.

کسانی که از هر یک ساری و نفس یا خود ذهنی رها می‌شوند و بی‌زمانی را تجربه می‌کنند، تحولِ حالی - یعنی پیدا می‌کنند که هم شناختشان و هم حال و روزگارشان دیگرگون می‌شود. بی دیدنِ این حقیقت متعالی بی‌زمان باید لحظه حال را کشف کرد و این امر فقط با سکوت فکر ممکن است. چرا ذهن ما لحظه حال را نمی‌تواند ببیند؟ برای این که ما از لحظه حال بیزاریم، یعنی از خودمان و موقعیتمان بیزاریم و به آینده شیرین فکر می‌کنیم، آینده شیرینی که فکری بیش نیست. اگر ما دست از مقاومت با لحظه حال برداریم و هر چه هست و هستیم را با رضا پذیرا شویم در حقیقت و سعادت را بر خود می‌گشاییم.

در این صورت، ما برخلاف وضع فعلی مان که ناآگاه به فکرهایمان هستیم و فکرها به طور اتوماتیک و شرطی شده می‌آیند و می‌روند، واقف به ذهن خود می‌شویم و از ناآگاهی به حال خود به مرحله آگاهی به حال خود می‌رسیم. حاکمیت فکر بر ذهن نتیجه ناآگاه بودن ما به جریانات فکری مان است. هنگامی که ما آگاه به فکر خود شویم، دیگر فرصتی برای جولان فکرهای گوناگون باقی نمی‌ماند. حضور در لحظه به معنی متوقف شدن فکرهای

گوناگون است. از رهگذر وقوف و آگاهی بر ذهن ما به آزادی و رهایی می‌رسیم، ترس، تنفر، بیزاری، دشمنی و مقاومت که از محصولات فکر و نفس است از بین می‌رود و پذیرش و مدارا و صلح و عشق در ما ظاهر می‌گردد. از سیاه چالی تنگ و تاریک به فراخنای باشکوه ابدیت و ابتهاج مدام گام می‌گذاریم. رنج به راحت، ترس به شجاعت، نیازمندی به بی‌نیازی، حقارت به بزرگی، بی‌حوصلگی به صبوری، بدخواهی به خیرخواهی، بیزاری به عشق، ناتوانی به توانایی، وابستگی به آزادی، کوتاه‌نظری به بلندنظری و... تبدیل می‌شود، یعنی تمام قابلیت‌های انسانی ما فرصت تحقق می‌یابند و ما به کمال دست می‌یابیم.

امیدوارم این درآمد اجمالی که در تنگنای زمانی تدوین گردیده، زمینه را تا حدی برای فهم بهتر سخنان ادهارت لی این دیده‌ور دیده‌گشا فراهم آورد.

سیامک عاقلی

۱۸ شهریورماه ۱۳۸۷