

«فهمیدن با درک کردن فرق دارد»

فهمیدن چیست؟ وقتی می‌گوییم فلان چیز را فهمیدم، چجوری آن را فهمیدیم؟
ما با ذهنمان می‌فهمیم، فهمیدن مال ذهن است. فهمیدن مربوط به اطلاعات ذهنی است.
درک کردن چیست؟

درک کردن و رای فهمیدن است، درک کردن خارج از ذهن است. درک کردن یعنی ایمان و باور داشتن. درک کردن، حس کردن با تمام وجود است.

مثلاً ما می‌فهمیم که عسل شیرین است، با ذهنمان می‌فهمیم، ولی آیا دانستن معادل با مزه کردن و حس کردن و درک کردن شیرین بودن عسل است؟ خیر.

فهمیدن به درک کردن کمک می‌کند، ولی خود درک کردن نیست. ما الآن می‌فهمیم که من ذهنی و هشیاری جسمی منظور زندگی نیست، می‌فهمیم که من ذهنی همه‌اش خرابکاری است، و این‌ها را با ذهن می‌فهمیم، و این فهمیدن برای ما مفید است، ولی این فهمیدن درک کردن نیست، بلکه تازه شروع کار است. بنابراین تا این حد، ذهن به ما کمک می‌کند که بفهمیم باید خودمان را تغییر دهیم.

چرا ما پیشرفت نمی‌کنیم؟

ما ابیات را می‌خوانیم و آن‌ها را می‌فهمیم. ما صورت مسئله انسان را می‌فهمیم. ما می‌فهمیم که ما من ذهنی نیستیم، ولی این‌ها را با ذهن می‌دانیم. درواقع تا این‌جا فهمیدیم که عسل شیرین است. حال، مشکل این است که از مرحله‌ی فهمیدن ذهنی فراتر نمی‌رویم و باز هم با ذهن کار می‌کنیم، برای همین به مرحله درک و باور نمی‌رسیم.

مثلاً اگرچه می‌گوییم من ذهنی نیستیم، ولی درک نمی‌کنیم. برای این‌که اگر درک می‌کردیم، دیگر خود را ملامت نمی‌کردیم، دیگر حسرت گذشته را نمی‌خوردیم، اگر فکر مقایسه و حسادت و تأیید و توجه آمد توجه نمی‌کنیم و خود را ملامت نمی‌کنیم.

مثالی دیگر، درباره‌ی بیت ۵۵۰ دفتر پنجم:

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند

نَفْسِ زنده سوی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

آیا ما این بیت را درک می‌کنیم؟ من اوایل این بیت را فقط می‌فهمیدم، ولی واقعاً درک نمی‌کردم. درواقع الآن که کمی درک می‌کنم، متوجه می‌شوم که آن موقع فقط می‌فهمیدم و در عمل تأثیری در زندگی من نداشت. چون اگر کسی واقعاً این بیت را درک کند، دیگر کوچکترین کاری با من ذهنی نمی‌کند، هر حرفی را نمی‌زند، وارد هر رابطه‌ای نمی‌شود.

درک کردن فهمیدنی نیست. برای درک کردن باید از فهمیدن ذهنی فراتر برویم. باید عملاً فضا را در درونمان باز کنیم. وقتی فضا کمی باز می‌شود، متوجه می‌شویم که ذهنمان را می‌توانیم ببینیم، یک شادی‌ای از درون حس می‌کنیم، و این‌ها باعث درک ما می‌شوند. هرچه فضا بازتر می‌شود، بیشتر درک می‌کنیم، بیشتر منظور زندگی را درک می‌کنیم، و در نتیجه تعهد و تلاشمان خودبه‌خود بیشتر می‌شود.

هر که ببند مر عطا را صد عوض

زود در بازَد عطا را زین غرض

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۰۴

هرکسی ببند که در ازای بخشش و از دست دادن، سود می‌کند، در این صورت برای گرفتن سود بیشتر خیلی بیشتر بخشش می‌کند. وقتی عملاً حس می‌کنیم که با انداختن هر همانیدگی، حس امنیت و شادی بیشتری بدست می‌آوریم، برای بدست آوردن شادی بیشتر، هرچه زودتر بقیه همانیدگی را هم می‌اندازیم.

اما ما شک داریم، یقین نداریم، می‌ترسیم همانیدگی‌ها را از دست بدهیم و محروم بمانیم.

برف‌ها ز آن از ثمنِ اولی‌ست

که تویی در شک، یقینی نیست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱۶

برف‌های همانیدگی در نظر ما به این علت از نظر بها و ارزش بالاترند که ما شک داریم، یقین نداریم. در سطح ذهن مانده‌ایم و با بحث و گفتگو می‌خواهیم موفق شویم.

آفتِ ادراک آن، قال است و حال

خون به خون شستن، مُحال است و مُحال

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷

این بیت می‌گوید نمی‌شود با بحث و گفتگو و فهمیدن ذهن به درک رسید. چرا ما ناامید می‌شویم؟ چرا خود را ملامت می‌کنیم؟ چرا تصاویر ذهنی را رها نمی‌کنیم؟ چون درک نکرده‌ایم، چون با ذهن کار می‌کنیم. ناامیدی وقتی می‌آید که ذهن در میان باشد. ما یک چیز را اندازه می‌گیریم و وسیله اندازه‌گیری مان ذهن است. بنابراین با یک فکر من ذهنی ناامید می‌شویم و ملامت می‌کنیم.

ما می‌توانیم درک کنیم که این اندازه‌گیری و ناامیدی و ملامت از همان سیستم من ذهنی است، بنابراین جدی نمی‌گیریم و فضا را باز می‌کنیم. تازه اگر هم ناامید شویم، چون درک می‌کنیم از من ذهنی است باز هم ادامه می‌دهیم و فضا را باز می‌کنیم و صبر می‌کنیم.

چرا «صبر» در کار معنوی کلید است؟

چون درک کردن و به یقین رسیدن زمان می‌برد، مثل فهمیدن نیست که سریع بفهمیم. ما ممکن است خیلی خوب بفهمیم، ولی باز تقلید کنیم، مدام در حرص و خواستنِ همانیدگی‌ها باشیم، چون درک نکرده‌ایم که انسان‌ها در من ذهنی اشتباه می‌کنند و همچنین درک نکرده‌ایم که چیزها زندگی ندارند.

چرا ما در کار دیگران دخالت می‌کنیم؟ چرا نصیحت می‌کنیم؟ چرا وقتی یک نفر مثل همسرمان حرف بدی به ما می‌زند و یا کار بدی می‌کند، می‌گوییم باید جوابش را بدهم تا متوجه بشود؟ چرا انتقاد می‌کنیم؟ چون درک نکرده‌ایم که این‌ها ما را در ذهن نگه می‌دارند. چون درک نکرده‌ایم که مهم‌ترین چیز حفظ هشیاری از من ذهنی است. چون درک نکرده‌ایم که داریم برای خودمان دام می‌گذاریم.

دام‌های زیادی وجود دارد، بنابراین باید صبر کنیم تا واقعاً درک کنیم. ذهن و فهمیدن می‌تواند تا جایی به ما کمک کند. مثلاً ما حداقل می‌توانیم با خود بگوییم که من مطمئنم دارم اشتباه می‌کنم و با تمام وجود تلاش می‌کنم و طلب دارم که تمام وقت و انرژی‌ام را در این راه بگذارم، مدام حواسم به این کار است، مدام حواسم هست که آیا من ذهنم و فکرهایمان را می‌بینم، حواسم هست که چه فکرهایی می‌کند و چه حرف‌هایی می‌زند و چرا می‌زند. اگر واقعاً بخواهیم و نترسیم و خواستن‌های من ذهنی را کنار بگذاریم و فضا را باز کنیم، زندگی هر لحظه ما را جذب می‌کند و فضا بازتر می‌شود و ما به درک و ایمان می‌رسیم.

با تشکر

فرشاد