

با عرض سلام

پندار کمال در مقابل جهان بی‌مرادی

پندار کمال می‌گوید من در ذهنم مقدار زیادی مراد ذهنی دارم و می‌خواهم در این‌ها کامل و برتر باشم. تعداد زیادی همانندگی دارم که در ذهنم تصور می‌کنم با داشتن آن‌ها خوشبخت می‌شوم. همه‌اش با تصور و تصویر سروکار دارم، و فقط با فکر کمال بودن عشق‌بازی می‌کنم. جهان بی‌مرادی یعنی ما حق نداریم مراد ذهنی بخواهیم. من در پندار کمالم چه چیزهایی می‌خواهم؟

«پندار کمال»

پندار کمال شخصی:

- ۱- من همه‌اش به خودم می‌گویم حیف من، من حیف شدم.
- ۲- من برای کوچک‌ترین کاری که می‌کنم، انتظار تعریف و تمجید و دیده شدن دارم.
- ۳- همه‌چیز من باید طبق برنامه و به بهترین شکل انجام شود، عین یک ربات.
- ۴- من با ناله کردن و حس مظلومیت ارضا می‌شوم، چون به مرادهایم نرسیدم و همانندگی با درد هستم.
- ۵- من دوست دارم سرگذشت زندگی‌ام بسیار جالب و پر از حوادث باشد و برای همه تعریف کنم.
- ۶- من این‌قدر خودم را و دیگران را جدی می‌گیرم، که کوچکترین حرف را به خودم می‌گیرم و قضاوت می‌کنم و مسئله درست می‌کنم.
- ۷- من انتظار دارم که وقتی مطلبی را برای یکی می‌فرستم، از من تشکر کند.
- ۸- من باید در هر زمینه‌ای حرفی برای گفتن داشته باشم. من باید یک چیز دیگه‌ای باشم، خاص و تک.
- ۹- من چنان قاطع درباره موضوعات اظهارنظر می‌کنم، که به دیگران می‌گویم خب معلوم است که باید فلان کار یا فلان حرف را بزنی.
- ۱۰- من دلم می‌خواهد دوست داشته بشوم.
- ۱۱- من هر وقت فکر مقایسه و حسادت برآیم می‌آید، از خودم بدم می‌آید.
- ۱۲- اشتباه در هر کاری ممنوع، وگرنه انتقاد و ایرادگیری و ملامت می‌کنم.
- ۱۳- خودم را به هر طریقی که شده (حتی اگر کوچک کنم خودم را) می‌خواهم به افرادی که در ذهنم تصویر کاملی از آن‌ها دارم نزدیک کنم، چون فکر می‌کنم باعث می‌شوند من به پندار کمالم و همانندگی‌هایم برسیم.
- ۱۴- من مثل عروسک در دست بقیه هستم، چون می‌ترسم بروند و من تنها بمانم، یا می‌ترسم دیگر مرا تعریف ندهند.
- ۱۵- من بقیه را می‌بینم و در ذهنم فکر می‌کنم که با همسر و فرزندان‌شان زندگی بسیار عالی دارند و آرامش زیادی در زندگی‌شان است و پول زیادی دارند و می‌گویم چرا من نباید داشته باشم.
- ۱۶- من خودم را در ذهنم با کسی که کار بسیار عالی دارد و یا سواد بسیار عالی دارد مقایسه می‌کنم و می‌گویم من نالایق هستم، چون فکر می‌کنم من نمی‌توانم به این کمالات برسیم. یعنی داشتن این مرادها را خوشبختی می‌دانم و حالا هم که فکر می‌کنم این‌ها خوشبختی دارند، حاضر نیستم برایش زحمت بکشم، بعد می‌گویم من ناتوان و بی‌ارزش هستم.
- ۱۷- من باید بدون زحمت، بهترین کار را داشته باشم. من باید بدون زحمت، بدن بسیار عالی و سالم داشته باشم و بتوانم ورزش‌های سخت انجام بدهم. من باید بدون زحمت، در یک دانشگاه عالی درس بخوانم.
- ۱۸- هرچیز آموزشی که به من می‌دهند، من باید سریع یادش بگیرم.
- ۱۹- من یک دقیقه هم نباید اتلاف وقت داشته باشم.
- ۲۰- من در ذهنم تصور می‌کنم که من باید یک آدم باشخصیت باشم که بسیار آرامش و شادی در زندگی دارد و امکان ندارد غصه چیزی را بخورد.
- ۲۱- من باید بسیار عالی لباس بپوشم و بسیار مرتب و منظم باشم.
- ۲۲- من باید مقدار زیادی پول داشته باشم و بتوانم یک ماشین خوب برای خودم بخرم.
- ۲۳- غذا خوردن من و ورزش کردن من و بقیه کارهایم باید به بهترین شکل و در موثرترین حالت باشد.
- ۲۴- من باید در یک جای عالی زندگی کنم. من باید یک جایی زندگی کنم که کسی من را نشناسد، وگرنه نمی‌توانم زندگی کنم.
- ۲۵- اوضاع اقتصادی و اجتماعی در جایی که من زندگی می‌کنم باید عالی باشد، وگرنه شکایت دارم.
- ۲۶- من یک چیزهایی را از دیگران پنهان می‌کنم چون پندار کمالم و آبروی من ذهنی خراب می‌شود.
- ۲۷- من نمی‌گذارم کسی از دستم ناراحت شود و این موضوع را به مسئله تبدیل می‌کنم.
- ۲۸- من دائماً می‌ترسم و اضطراب دارم، خودم هم نمی‌دانم چرا؟! چون می‌ترسم مرادهای ذهنی توهمی‌ام که مثل کاه هستند را باد ببرد.
- ۲۹- من اصلاً به خودم و زندگی‌ام و دانسته‌هایم شک نمی‌کنم، قطعاً بقیه اشتباه می‌کنند، من که اشتباه نمی‌کنم.
- ۳۰- من همیشه به دنبال این هستم که ثابت کنم من مقصر نیستم و بنابراین نیازی به عذرخواهی نمی‌بینم.
- ۳۱- من از این‌که در جمع می‌گویند تو خاص هستی، ولی بقیه را کوچک می‌کنند، خوشم می‌آید.
- ۳۲- من فکر می‌کنم در شغل و حرفه‌ام بی‌نظیر هستم.
- ۳۳- من همیشه یک حس حساس دارم از این‌که فکر می‌کنم همه به من توجه می‌کنند و می‌گویند عجب آدمی!
- ۳۴- من از یک سری‌ها توقع دارم که احترام و ارادت خاص نسبت به من داشته باشند، و اگر نداشته باشند رنجیده می‌شوم.
- ۳۵- من فکر می‌کنم هیکل و چهره‌ام خاص و جذاب است.
- ۳۶- من این‌قدر حساسم که حتی اگر کسی جلویم سرفه کند، ناراحت می‌شوم و برداشت بد می‌کنم.

- ۳۷- من اصلاً نمی‌دانم پندار کمال یعنی چه، ولی اصرار دارم که من پندار کمال ندارم، در صورتی که همین حرفم از روی پندار کمال و می‌دانم است.
- ۳۸- من فقط بدم حرف‌های قشنگ بزنم، ولی یک درصد هم عمل نمی‌کنم. هر جا هم در جمع‌ها می‌نشینیم می‌خواهم این را نشان بدهم با کلمات خاص.
- ۳۹- من خودم را به کارهای بیهوده و کوچک مشغول کردم که فراموش کنم که پندار کمالم خراب شده است.
- ۴۰- من برای رسیدن به مرادهای ذهنی‌ام هر کاری می‌کنم، هر زرنگی و کلکی که نیاز باشد را به کار می‌گیرم، و آن وقت فکر می‌کنم شکار کرده‌ام و احساس غرور هم می‌کنم.
- ۴۱- من هر لحظه شکار می‌شوم، ولی فکر می‌کنم شکار می‌کنم.
- ۴۲- من هر عیبی می‌بینم باید بگویم.
- ۴۳- من اگر کسی به حرفم توجه نکند، احساس کوچکی می‌کنم و عصبانی می‌شوم.
- ۴۴- من می‌ترسم اشتباه کنم.

پندار کمال در خانواده:

- ۱- من فکر می‌کنم اگر من نباشم خانواده‌ام بدبخت می‌شود و از پس خودشان بر نمی‌آیند.
- ۲- من همیشه یک حس طلب‌کاری نسبت به خانواده‌ام دارم. من حق خودم می‌دانم که خرج مرا در همه‌ی نیازهایم بدهند و بنابراین قدردانی و جبران هم نمی‌کنم.
- ۳- من باید یک زندگی عاشقانه و رمانتیک با همسر داشته باشم.
- ۴- همسر من باید فقط من را دوست داشته باشد و حرف‌های محبت‌آمیز به من بزند. همسر من باید بسیار برای من وقت بگذارد و بسیار به من اهمیت بدهد و مرا به تفریح و مسافرت ببرد.
- ۵- خانواده من باید خودشان را عوض کنند. من دارم روی خودم کار می‌کنم و خانواده‌ام من ذهنی مرا بالا می‌آورند، آن‌ها باید خود را تغییر دهند.
- ۶- خانواده‌ام و دیگران نباید حس بی‌ارزشی به من القا کنند، بلکه باید همه‌اش توجه و تعریف و تمجید کنند.
- ۷- بچه‌های من باید بسیار باهوش و بازیگوش و شیرین‌زبان باشند و با بقیه بچه‌ها فرق کنند. بچه‌های من باید باادب و تحصیل کرده باشند و ما یک خانواده محترم و شناخته‌شده‌ای باشیم.
- ۸- اقوام و فامیل من باید دست از سر من بردارند.
- ۹- من فکر می‌کنم در این خانواده‌ام حیف شده‌ام.
- ۱۰- من همه‌اش دنبال این هستم که به اطرافیانم بگویم فلان کار را فلان‌طور انجام دهید و خیلی پیگیر هستم.
- ۱۱- من چون متاهل هستم و بچه دارم، این‌ها نمی‌گذارند من زندگی کنم.
- ۱۲- من دوست دارم در خانواده و فامیل و دوستان و محل کار و ... به حساب بیایم و از من نظر بخواهند و احترام بگذارند.
- ۱۳- من انتظار دارم که خانواده‌ام در هیچ کار من دخالت نکنند و مرا به هیچ وجه کنترل نکنند.
- ۱۴- من دوست دارم که خانواده‌ام بگویند که ما همه می‌خواهیم گنج حضور ببینیم.
- ۱۵- من دوست دارم خانواده‌ام به من بگویند که ما به تو اعتماد کامل داریم و هر کاری دلت می‌خواهد بکن، ما پشتت هستیم.
- ۱۶- من دوست دارم که اگر اشتباه و خراب‌کاری کردم، خانواده‌ام بگویند هیچ اشکالی ندارد.
- ۱۷- من اصلاً دوست دارم خانواده‌ام مرا رها کنند. دوست دارم از خانواده‌ام جدا شوم.

پندار کمال در معنویت:

- ۱- من باید از روز اول فضاگشایی کنم.
- ۲- مخاطب صحبت‌هایی که در هر برنامه تأکید می‌شود من نیستم.
- ۳- من به پیام‌های دوستان گوش نمی‌دهم چون پندار می‌دانم دارم.
- ۴- من اصلاً به روش کار کردن خود شک نمی‌کنم و مطمئنم دارم درست کار می‌کنم. من مطمئنم که دارم فضاگشایی کامل می‌کنم.
- ۵- من با مولانا روی خودم کار می‌کنم و کارهایم در بیرون بسیار منظم شده‌است، بنابراین خانواده‌ام هم باید حتماً تغییر کرده باشند، این در حالی است که من خودم هم قبلاً همان کارهای آن‌ها را می‌کردم، ولی خب الآن پندار کمال دارم.
- ۶- من با گنج حضور شروع به کار کردن روی خود کردم و باید چندساله به حضور برسم.
- ۷- من مثل آب خوردن دردهایی مثل حسادت را باید بیندازم.
- ۸- چند سال است روی خودم کار می‌کنم، دیگر باید رسیده باشم، پس چرا باز هم درد دارم، پس کار نمی‌کند یا اصلاً من ناتوانم.
- ۹- ابیات تکراری برنامه و توضیحات شکل‌ها برای من که پیشرفته هستم نیست، من این‌ها را حفظم.
- ۱۰- من یکسال است با برنامه گنج حضور روی خودم کار می‌کنم، بعدش خودم را با دیگران که سال‌ها روی خودشان کار کرده‌اند مقایسه می‌کنم و می‌گویم پس چرا بقیه این قدر پیشرفت کردند و من نکردم؟ در نتیجه احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کنم. همه‌ی این اندازه‌گیری‌ها

را با همان توهم ذهنی پندار کمال انجام می‌دهم و خودم و دیگران را قضاوت می‌کنم. تازه از خودم نمی‌پرسم که آیا من زحمتی هم کشیده‌ام که بتوانم موفق شوم؟ شاید بقیه خیلی زحمت کشیده باشند.

۱۱- یا برعکس، من پنج سال است که دارم روی خودم کار می‌کنم، ولی می‌بینم یک نفر یک سال است دارد روی خود کار می‌کند و بسیار پیشرفت کرده. بنابراین باز هم قضاوت‌های توهمی و مقایسه‌های توهمی پندار کمال. آیا ما از زندگی و درون دیگران خبر داریم؟ شاید آن شخص زحمت زیادی کشیده باشد، آیا من هم زحمت کشیدم واقعا یا وقت تلفی کردم؟

۱۲- وقتی با یکی صحبت می‌کنم، سریع می‌خواهم این بحث را وسط بکشم که آیا از زندگی‌ات راضی هستی، که او بگوید نه نیستم و من سریع شروع کنم به خبر و سنی کردن که من می‌دانم. یعنی در ذهنم تصور می‌کنم که من بلد هستم.

۱۳- من فکر می‌کنم که باید بتوانم در مقابل قرین‌ها فضاگشایی کنم، به طوری که روی من تاثیر نگذارند و تازه من روی آن‌ها تاثیر بگذارم. هر دفعه هم شکست می‌خورم و گرفتار و خالی می‌شوم.

۱۴- من دوست دارم که حس کنم، یا به من بگویند که تو خیلی پیشرفت کردی.

۱۵- من در ذهنم تصور می‌کنم که وقتی دردها آمدند، مثل کوه جلویشان می‌ایستم و فضا را باز می‌کنم که کوچک‌ترین اثری روی من نداشته باشند و بنابراین باید سریع بیندازم. ولی می‌بینم دردها مرتب می‌آیند و بی‌مراد می‌شوم و بعدش می‌گویم من که فضاگشایی کردم، پس چرا دوباره آمد. هیچ شک نمی‌کنم که دارم با ذهن کار می‌کنم.

۱۶- این همه درمورد پرهیز و حزم و صبر و تأمل صحبت می‌شود، ولی من اصلاً به خودم نمی‌گیرم و اطمینان به تصویر ذهنی خودم دارم و هر کاری را مصمم انجام می‌دهم. همیشه هم به درد منتهی می‌شود و با خودم می‌گویم حتماً به صلاحم بوده و نمی‌پرسم چرا این طوری شد.

۱۷- من تصور می‌کنم که یک خدای ذهنی در درونم نشسته و همه کارهای مرا به بهترین نحو انجام می‌دهد و من هیچ کاری نباید بکنم. هر دقیقه درد را تحمل می‌کنم چون فکر می‌کنم که آن خدای ذهنی خواسته که من درد بکشم و حتماً این جوری بهتر است. هیچ فکر نمی‌کنم که این درد آمده که من تغییری در خودم بدهم، بلکه می‌گویم که این درد به صلاحم است.

۱۸- من یک کاری که پنج دقیقه زمان می‌برد را در پنج ساعت انجام می‌دهم و کارافزایی می‌کنم و این کار همیشه‌ام هست، ولی بعدش می‌گویم حتماً آن خدای ذهنی خواسته که این طوری شده و فکر نمی‌کنم این اتفاق برای تغییر است. یعنی دچار جبر و کاهلی ذهن هستم. اگر آسمان و زمین روی سرم خراب شود، می‌گویم حتماً خدا خواسته و به صلاح است، عوضش بعداً برکتش را می‌بینم. اصلاً هم به فکر نمی‌رسد که من در جبر و کاهلی هستم.

۱۹- وقتی حالم خوب است، می‌خواهم بدانم بقیه چه می‌کنند و چه می‌گویند و همین باعث از بین رفتن حال خوب می‌شود.

«جهان بی‌مرادی»

موارد بالا لیستی از پندار کمال بودند. جهان بی‌مرادی به این معناست که من به این لیست بالا از مرادهایی که در ذهنم ساختم و در مرکز قرار دادم نمی‌رسم و مدام بی‌مراد می‌شوم. چون قضا و کن‌فکان اجازه نمی‌دهد که ما پندار کمال توهمی را که ساخته‌ای ذهن ماست را نگه داریم، و با این کار می‌خواهد ما به ذات اصلی مان زنده شویم.

ما تأکید و اصرار داریم که باید به پندار کمال برسیم و زندگی هم اجازه این کار را به ما نمی‌دهد، بنابراین نتیجه چه می‌شود؟ آیا ما زورمان به زندگی و قضا می‌رسد؟ نه نمی‌رسد. پس نتیجه می‌شود:

۱- من می‌گویم بی‌عرضه و ناتوان و بی‌ارزش و حقیر هستم، چون ارزش را به پندار کمال می‌دانم و بقیه را می‌بینم و با همین ذهنم تصور می‌کنم کامل هستند. حس می‌کنم که دیگران زندگی کردند، ولی من نکردم.

۲- از عالم و آدم گله و شکایت و کینه دارم خصوصاً خانواده‌ام. چون فکر می‌کنم آن‌ها باعث شدند که به مرادهایم نرسم.

۳- توقع زیاد خصوصاً از خانواده

۴- انواع دردها: مقایسه موفقیت پندار کمال خودم با دیگران. حسادت و حساست و بخل و کم‌یابی‌اندیشی. فکر می‌کنم اگر دیگران ببرند به من نمی‌رسد. و همچنین بقیه دردها مثل ترس و خشم.

۵- پندار کمال یعنی ذهن، و ذهن یعنی جسم، جسم هم یعنی زمان. بنابراین از جنس جسم می‌شویم، از جنس سنگ می‌شویم و لطافت و نرمی در ما از بین می‌رود. در توهمات آینده و گذشته و دردهای ناشی از آن مانند پشیمانی و نگرانی هستیم.

۶- برده‌ی ذهن می‌شویم و از فضای درونمان بی‌خبر. بنابراین نه آرامشی، نه قدرتی، نه عقلی، نه حس امنیتی، نه هشیاری....

۷- اسیر جبر و تنبلی من ذهنی می‌شویم. می‌گوییم من ناتوان هستم و نمی‌توانم تغییر کنم، چون به پندار کمال که بزرگترین ارزش من بود نرسیدم. یا فعلاً به چندتا مراد رسیدیم و خود را کامل می‌دانیم و نیازی به تغییر نمی‌بینیم.

۸- هزاران تا مسائل و موانع و دشمن ذهنی که چرا من به مرادهای پندار کمال نرسیدم. به جای این که از جنس عشق باشیم، از جنس ستیزه و جنگ هستیم.

۹- کشیده شدن به خرافات، و امید به آدم‌ها و اتفاقات

- ۱۰- خود را بی‌ارزش کردن برای اجسام
۱۱- غصه، اندوه، بی‌حوصلگی، عدم تمایل به زندگی، راضی نبودن و حس بد
۱۲- دچار شدن به انواع بیماری‌ها
۱۳- محروم ماندن از چیزی که منظور ماست.
با تشکر و سپاس

-فرشاد از خوزستان