

با عرض سلام

توضیح همانندگی (با شکل‌های برنامه)

وقتی یک فکر همانند می‌کنیم، در ما هیجاناتی مثل خشم و نگرانی و مقایسه و حسادت و غیره به وجود می‌آید. این فکرها چه هستند؟ در مورد چه هستند؟ موضوع آن‌ها چیست؟ این فکرها وضعیت همانندگی‌های ما را نشان می‌دهند و میزان و حدود آن‌ها را اندازه می‌گیرند.

مثلاً مشغول انجام یک کاری هستیم که باید آن را به موقع تحویل دهیم و به ازای آن پول خوبی بگیریم. یکدفعه یک نفر مزاحم می‌شود و مانع از ادامه کار ما می‌شود. فوراً یک فکر از ذهن می‌آید که نکند نتوانم به موقع تحویل دهم، بنابراین ما دچار هیجاناتی مثل خشم و نگرانی و استرس می‌شویم.

خب موضوع این فکرها چه بود؟ در مورد این بود که اگر نتوانم به موقع تحویل دهم، به آن پول نمی‌رسم. در واقع این فکرها همانندگی با پول را به ما نشان می‌دهد.

چرا این فکر حال ما را بد کرد و به ما درد داد؟ چون که ما در ذهنمان یک تصویر ذهنی از پول داریم که اگر پول زیاد داشته باشیم خوشبخت می‌شویم. حالا، فکر کم شدن پول، باعث شد که ما نگران این تصویر ذهنی بشویم و این تصویر ذهنی به خطر افتاد. در واقع این فکر، همانندگی ما با پول را اندازه‌گیری کرد و چون نتیجه‌گیری شد که ممکن است پول کم شود، دچار هیجان و درد شد.

همانندگی یعنی چه؟ همانندگی یعنی از چیزهایی که فکر می‌کنیم ما را خوشبخت می‌کنند، یک تصویر ذهنی می‌سازیم و کاملاً با این تصویر ذهنی ارتباط برقرار می‌کنیم. تصویر ذهنی از پول، تصویر ذهنی از خانواده و دیگران، تصویر ذهنی از خود و شخصیت خود، تصویر ذهنی از خدا و غیره.

من ذهنی چطوری تشکیل می‌شود؟ تعداد زیادی از چیزها و یا انسان‌ها هستند که ما فکر می‌کنیم آن‌ها می‌توانند ما را خوشبخت کنند و ما از هر کدام یک تصویر ذهنی داریم و با این تصاویر ذهنی و فکرهای مربوط به آنها ارتباط برقرار می‌کنیم. مجموعه‌ی این فکرها و تصاویر ذهنی، تشکیل من‌ذهنی را می‌دهند.

چرا همانندگی‌ها درد دارند؟ چون ما با فکر و تصاویر ذهنی آن‌ها سر و کار داریم و چون اینها چیزهای آفل و گذرا هستند، هر لحظه با گذشت زمان تغییر می‌کنند و با تغییر آنها، تصویر ذهنی آنها به خطر می‌افتد و فکرها شروع می‌شوند و ما چون به فکرها حس هویت و جان می‌دهیم، دچار هیجان و درد می‌شویم.

حس هویت دادن و جان دادن به همانندگی یعنی چه؟ یعنی وقتی یک اتفاقی می‌افتد که به همانندگی ما تیر می‌زند، فوراً فکرهای مربوط به آن همانندگی شروع می‌شود. حالا، آیا این فکرها روی ما تأثیر می‌گذارند و حال ما را بالا و پایین می‌کنند؟ اگر روی ما تأثیر می‌گذارند، پس این یعنی، ما به فکرها که در واقع تصاویر ذهنی توهمی هستند، جان داده‌ایم و حس هویت بخشیده‌ایم. در واقع یک فکر غیرواقعی و توهمی را واقعی کرده‌ایم.

چرا این فکرها، فکرهای همانند هستند؟ چون این فکرها میزان همانندگی‌های ما را اندازه می‌گیرند و میزان سنجش آنها، «هرچه بیشتر بهتر» همانندگی‌هاست.

چرا ما فکر می‌کنیم همانندگی‌ها خوشبختی و زندگی دارند؟ چون وقتی زیاد می‌شوند، تصویر ذهنی ما از آن همانندگی‌ها احساس بزرگی و برتری می‌کند، بنابراین به ما یک احساس امنیت و خوشی مصنوعی می‌دهد. چرا مصنوعی است؟ چون از توهم و مجاز است و اصلاً چنین چیزی وجود ندارد، همه‌اش تصویر ذهنی و خیال‌پردازی است. خوشی آن بسیار زودگذر است و بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود.

ممکن است یکی بگوید: من به همین خوشی راضی هستم! ولی این‌طور نیست، همانندگی خوشبختی ندارد بلکه همه‌اش درد است، چرا؟ چون ما اجازه نداریم این تصاویر ذهنی را نگه داریم. وقتی همانندگی داریم، آنها در مرکز ما قرار دارند. قضا یا خدا یا زندگی، اجازه نمی‌دهد که ما چیزی را مرکزمان بیاوریم و ما مجبوریم آنها را رها کنیم.

این‌طوری نیست که همانندگی‌های ما همیشه زیاد شوند و ما احساس خوشی کنیم، بلکه زندگی با قضا و کن‌فکان خودش آنها را مرتب با تیر می‌زند و بنابراین آنها به خطر می‌افتند. حالا، چون تصاویر ذهنی به خطر افتادند ما دچار درد می‌شویم و این درد چندین برابر آن خوشی مصنوعی است. یعنی کسی نمی‌تواند کاری کند که همانندگی‌هایش همیشه در حال زیاد شدن باشند و اگر هم زیاد کند، در واقع دارد برای خودش دام می‌گذارد. قضا اجازه نمی‌دهد که ما همانندگی را نگه داریم و در عین حال، احساس خوشبختی هم بکنیم؛ با نگاهی به زندگی خودمان و بقیه، متوجه این موضوع می‌شویم.

از کجا بفهمیم همانندگی هستیم و با چه چیزی همانندگی هستیم؟ باید ببینیم چه چیزهایی یا چه کسانی حال ما را بالا و پایین می‌کنند. اتفاقات طوری می‌افتند که به همانندگی‌های ما تیر زده می‌شود. کاری که ما باید بکنیم حاضر و ناظر بودن و حواس جمعی است. باید حاضر باشیم و به محض این‌که یک اتفاق ما را بالا و پایین کرد،

شناسایی کنیم که آن همانندگی چیست. هر گونه خوشی ذهنی یا هر گونه درد و انقباض یا هر گونه ایجاد مسئله و مانع، در واقع بالا و پایین شدن ماست و باید با حاضر بودن، همانندگی را شناسایی کنیم.

کاری که ما باید بکنیم چیست؟
اتفاقات می‌افتند و تیر به همانندگی ما می‌خورد. فکرها شروع می‌شوند و ذهن می‌خواهد به این فکرها حس هویت بدهد و حال ما را بالا و پایین کند. کار ما این است که در این مواقع فضا را باز کنیم و به چیزی که فکرهای همانیده و ذهن می‌گوید توجه نکنیم و در واقع حس هویت به فکرها ندهیم و نگذاریم با هیجانان روی ما تأثیر بگذارد.

درد هشیارانه چیست؟
وقتی ما به صورت حضور ناظر هستیم و داریم ذهنمان را تماشا می‌کنیم و می‌خواهیم فضا را باز کنیم و اجازه ندهیم فکرهای ذهن روی ما تأثیر بگذارند، در این صورت ممکن است ذهن ما به علت شدت همانندگی، در برابر آن اتفاق مقاومت کند و بخواهد فضا را ببندد و آن اتفاق را نپذیرد. بنابراین ما باید در حالت ناظر بمانیم و صبر کنیم و درد هشیارانه بکشیم تا پخته شویم و قضا روی ما کار کند. اگر از درد هشیارانه فرار کنیم، زندگی نمی‌تواند روی ما کار کند.

چرا تن ما مهمانخانه است؟
چون هر لحظه فکری می‌آید و برای ما پیغامی دارد و ما باید با فضاگشایی پیغام را بگیریم. اگر فکر از فضای حضور باشد سازنده است و اگر فکر از من‌ذهنی باشد، در این صورت باز هم پیغام دارد و پیغام آن ممکن است این باشد که موضوع همانندگی را به ما نشان دهد. مثلاً اگر فکر حسادت به پول برآید، می‌توانم با دیدن این فکر، همانندگی با پول را شناسایی کنم.

آیا باید از زیاد شدن همانندگی‌ها خوشحال شویم و آن را به مرکزمان بیاوریم؟
خیر. چون وقتی زیاد شدن یک همانندگی ما را خوشحال کند، حتماً کم شدن آن ما را درد می‌دهد و دردش خیلی بیشتر است. در واقع هر بالا رفتنی، پایین آمدن هم دارد. مثلاً اگر کسی ما را تعریف و تأیید کرد و متوجه شدیم در درون خوشحال شدیم، در این صورت باید مواظب باشیم و آن را جدی نگیریم. چون اگر جدی بگیریم، مرکز ما می‌آید و قطعاً تیر به آن می‌خورد و این دفعه به جای بالا رفتن، پایین می‌رود و ما هم چون همانیده هستیم، با آن پایین می‌آییم.

■ چند مثال:

مثلاً یک سریال را نگاه می‌کنیم. وقتی اتفاق خوبی برای نقش اول فیلم می‌افتد، ما خوشحال می‌شویم و وقتی اتفاق بدی می‌افتد، ناراحت می‌شویم، چرا؟ چون همانیده با او هستیم و یک تصویر ذهنی از او ساخته‌ایم. وقتی اتفاق خوب می‌افتد، تصویر ذهنی بالا می‌رود و ما خوشحال می‌شویم. وقتی اتفاق بد می‌افتد، تصویر ذهنی به خطر می‌افتد و ما ناراحت می‌شویم، چون به فکرها حس هویت داده‌ایم.

یا مثلاً طرفدار یک تیم فوتبال هستیم. با گل زدن خوشحال می‌شویم، با گل خوردن ناراحت می‌شویم.

چرا می‌رویم به ساختمان‌ها دست می‌زنیم و یا در روزهای خاصی مراسم می‌گیریم؟
چون با یک خدای ذهنی همانیده هستیم. یک خدایی در ذهنمان تصور کرده‌ایم و مدام در حال زیاد کردن و بزرگ کردن این تصویر ذهنی هستیم. یک فکر می‌آید و می‌گوید برو به ساختمان دست بزن چون این کار باعث می‌شود که آن تصویر ذهنی ما از خدا بزرگتر بشود. یا می‌ترسیم به مراسم‌ها برویم و از آدم‌ها طلب دعا و بخشش نکنیم، چون اگر این کار را نکنیم باعث می‌شود که تصویر ذهنی ما از خدای ذهنی کوچک شود. پس این هم مثل بقیه‌ی همانندگی‌هاست و کاملاً خرافات و توهم است.

عاشقِ حالی نه عاشقِ بر منی
بر امیدِ حال بر من می‌تنی

آنکه یک دم کم، دمی کامل بود
نیست معبودِ خلیل، اقل بود

وآنکه اقل باشد و، گه آن و این
نیست دلبر، لا احب الالفین

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸ تا ۱۴۳۰

یا مثلاً یک بهشت و جهنم ذهنی و یا یک حضور ذهنی را تجسم می‌کنیم و یک سری کارهایی می‌کنیم که باعث می‌شود تصویر ذهنی ما نسبت به این بهشت یا حضور بزرگتر شود. مثلاً می‌گوییم فلان باور را درست کنیم چون باعث می‌شود که به حضور ذهنی نزدیک‌تر شویم.

با تشکر و سپاس
-فرشاد از خوزستان