
بسم الله الرحمن الرحیم

در جستجوی حقیقت

نویسنده:
سپهر سیاوشی

انتشارات راز نهان

۱۴۰۰

سرشناسه	:	سیاوشی، سپهر، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	در جستجوی حقیقت/ نویسنده سپهر سیاوشی.
مشخصات نشر	:	تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	[۴۱] ص.: مصور(رنگی)؛ ۵/۲۱×۵/۱۴س‌م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۳۶۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۴۱.]
موضوع	:	پرورش ذهن Mental discipline اندیشه و تفکر Thought and thinking خودآگاهی Self-consciousness (Awareness)
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۲
رده بندی دیویی	:	۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۶۷۱۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

✍عنوان کتاب..... در جستجوی حقیقت
✍گردآورنده..... سپهر سیاوشی
✍صفحه‌آرا و طراح جلد..... رازنهان
✍ناشر..... رازنهان
✍شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
✍نوبت چاپ..... اول ۱۴۰۰
✍قیمت..... ۳۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۸-۳۶۴-۲۷۸-۶۲۲-۹۷۸

فهرست

پیشگفتار ۷

دنیای کوانتم و مفاهیم فیزیکی و متافیزیکی مربوطه ۹

چرا باید با این مفاهیم آشنا شویم؟ ۹

آزمایش‌های انجام‌شده در این زمینه ۱۰

۱. آزمایش دو شکاف..... ۱۰

۲. مفهوم درهم‌تنیدگی ۱۳

۳. جهان هولوگرافیک..... ۱۴

آزمایش‌های مرتبط دیگر ۱۸

نتایج به‌دست‌آمده از این مباحث ۱۹

حقیقت ذهن ۲۱

سؤال: چرا ذهن ما سرکش شده است؟! (ریشه‌یابی) ۲۳

ابزار ذهن برای کنترل انسان ۲۵

چرخه‌ی فکر- احساس..... ۳۰

تو ذهن خودت نیستی! ۳۰

کلید رهایی، نیروی حال است ۳۱

تعادل و مفهوم آن در انسان..... ۳۳

صلح با خود ۳۷

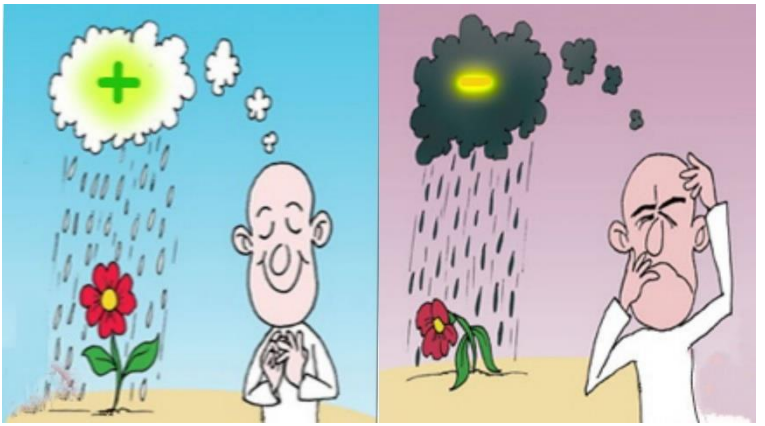
نکات و پیشنهادهای کلی در باب خودآگاهی و حصول آرامش ۳۹

منابع ۴۱

پیشگفتار

در طول تاریخ و به‌خصوص در دنیای امروزی، انسان‌ها بارها از اصول حقیقی حاکم بر وجود خود و جهان خود غافل شده‌اند. به‌ندرت از ته دل می‌خندند. حرمت عشق را فراموش کرده‌اند و شدیداً غرق دربازی‌های ظاهری جهان شده‌اند. با این فرض زندگی می‌کنند که محکوم‌اند و هیچ کنترلی روی خود و زندگی خود ندارند. بیماری‌های روانی افزایش پیداکرده است، خشونت افزایش پیداکرده، آسیب به محیط‌زیست و حیوانات بیشتر شده و انسان‌ها از هم دور شده‌اند. در اینجا وظیفه‌ی تک‌تک ماست که تا جایی که می‌توانیم در تغییر و اصلاح این فضا تلاش کنیم. بنده با توجه به کتاب‌هایی که در طول زندگی تابه‌حال خوانده‌ام و به‌شخصه تأثیر مثبت زیادی در روحیات و میزان آرامش من داشته است تصمیم گرفتم تا ارزنده‌ترین نکات این کتاب‌ها را جمع‌آوری کنم و در قالب یک کتاب کوچک تقدیم شما عزیزان بکنم. باشد که این کتاب بتواند حس و حال شما را به سمت آرامش و شادی حقیقی سوق دهد.

دنیای کوانتم و مفاهیم فیزیکی و متافیزیکی مربوطه



چرا باید با این مفاهیم آشنا شویم؟

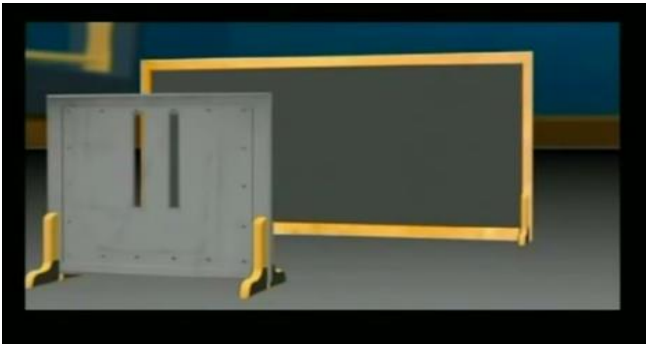
مسئله‌ی مهمی که چند دهه‌ی اخیر بسیار بحث‌برانگیز بوده است مسئله‌ی تأثیر افکار انسان بر زندگی و محیط اطراف او می‌باشد. طی سالیان اخیر دانشمندان و محققان توجه ویژه‌ای به این مسئله داشته‌اند و آزمایش‌های زیادی نیز انجام داده‌اند. شاخه‌ای از علم که ارتباطی ناگسستنی با این مسئله دارد و عمده‌ی آزمایش‌های مربوطه نیز در این شاخه صورت گرفته است فیزیک می‌باشد.

درنتیجه در این بخش کتاب مهم‌ترین آزمایش‌هایی که در این زمینه انجام‌شده به همراه نتیجه‌ی آن‌ها و مفاهیمی که به ما معرفی می‌کند آورده شده است. چراکه این‌گونه با سند و مدرک می‌توانیم به صحت یکی از مهم‌ترین نکاتی که باعث ایجاد تغییرات مثبت زیادی در زندگی می‌شود پی ببریم. اگر انسان به این باور برسد که سرنوشتش در دستان هیچ‌کس به‌جز خودش نیست و این افکار، گفتار و اعمال خودش است که درنهایت زندگی‌اش را می‌سازد، آن زمان خواهد بود که به آزادی، رهایی، شادی و آرامشی حقیقی در زندگی‌اش خواهد رسید و توان برطرف کردن هرگونه چالش را خواهد داشت.

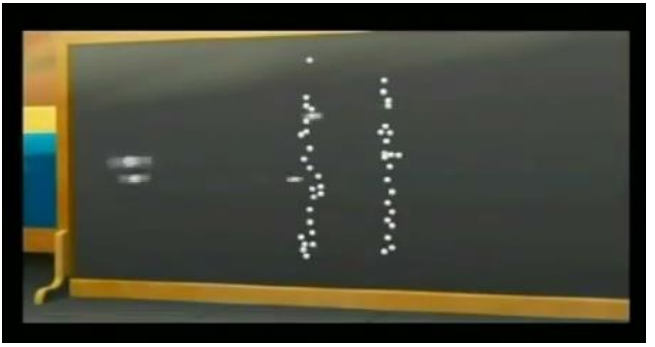
آزمایش‌های انجام‌شده در این زمینه

۱. آزمایش دو شکاف

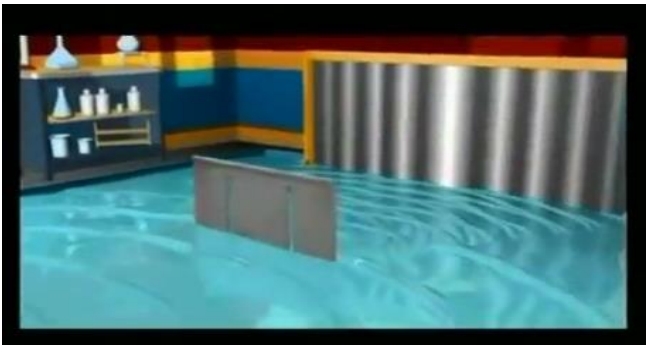
در مکانیک کوانتومی، آزمایش دو شکاف آزمایشی است که نشان می‌دهد ماهیت ذره‌ای و موجی نور و دیگر ذرات کوانتومی از هم جدایی‌ناپذیرند. توضیح آزمایش: ابتدا به یک مانع که دو شکاف روی آن دارد (شکل ۱) ذرات جامد پرت می‌شود و شکلی مانند شکل ۲ در پرده‌ی پشت مانع پدید می‌آید. پس‌ازآن مانع درون آب گذاشته می‌شود و موجی به سمت مانعِ دو شکاف ایجاد می‌شود که باعث می‌شود شکلی مانند شکل ۳ در پرده‌ی پشت ظاهر شود.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

سپس به مانعی شبیه همین مانع در ابعاد کوانتومی ذرات الکترون پرتاب می‌شود. طبق دانشی که در زمان انجام این آزمایش وجود داشت انتظار می‌رفت که الکترون که جز ذرات ریزی است که همه‌ی مواد را می‌سازد رفتاری کاملاً شبیه ذرات جامد از خود نشان دهد و شکلی شبیه شکل ۲ پدید آید، اما در کمال تعجب پس از پرتاب الکترون به سمت مانع، شکلی شبیه شکل ۳ روی پرده‌ی پشت مانع پدید آمد. این بدان معنا بود که الکترون که تا آن زمان جامد فرض می‌شد رفتاری موج مانند از خود به نمایش گذاشته بود!

پس‌ازاین اتفاق دانشمندان تصمیم گرفتند اتفاقی که در حال رخ دادن است را دقیق‌تر بررسی کنند؛ به همین دلیل تعدادی از آن‌ها با وسایل اندازه‌گیری دقیق به محل انجام آزمایش نزدیک‌تر شدند اما پس از انجام دوباره‌ی آزمایش اتفاقی افتاد که همه را حتی بیشتر شوکه کرد!

هنگامی‌که دانشمندان ابزارهای مشاهده و اندازه‌گیری دقیق را استفاده کردند و سپس الکترون را پرتاب کردند الکترون رفتار ذره مانند از خود نشان می‌داد و شکل ۲ پدیدار می‌شد ولی به‌محض اینکه ابزار مشاهده و اندازه‌گیری برداشته می‌شد و مشاهده‌گری وجود نداشت و سپس الکترون پرتاب می‌شد این ذره از خود رفتار موج مانند نشان می‌داد و شکل ۳ را روی پرده پدیدار می‌کرد.

به این اتفاق «مشکل اندازه‌گیری» می‌گویند؛ یعنی در این آزمایش ماهیت یک الکترون وقتی به آن نگاه می‌کنید یا سعی می‌کنید آن را اندازه‌گیری کنید تغییر می‌کند. این امر از تبدیل‌شدن موج به ذره در یک مکان خاص در فضا و زمان روی می‌دهد، این همان چیزی است که ما به‌عنوان «واقعیت» می‌بینیم. به این کار «فروپاشی عملکرد موج» گفته می‌شود.

یک الکترون - عنصر اصلی آنچه ما آن را «واقعیت جسمی» می‌نامیم - تنها وقتی شخصی به آن نگاه می‌کند، یک‌ذره جامد است. در غیر این صورت، موج است و به‌هیچ‌وجه جامد نیست.

۲. مفهوم درهم‌تنیدگی

آزمایش دیگری که در این زمینه انجام شد این بود که دو الکترون که قبلاً باهم در یک اتم بودند را در فاصله‌ای بسیار دور از یکدیگر قراردادند. هنگامی‌که خاصیت اسپین یکی از الکترون‌ها را اندازه‌گیری می‌کردند متوجه شدند که الکترون دیگر در همان لحظه نسبت به این کار واکنش می‌دهد. به‌عنوان‌مثال اگر اسپین یکی از الکترون‌ها مثبت تعیین می‌شد در همان لحظه اسپین الکترون دیگر منفی می‌شد یا برعکس.

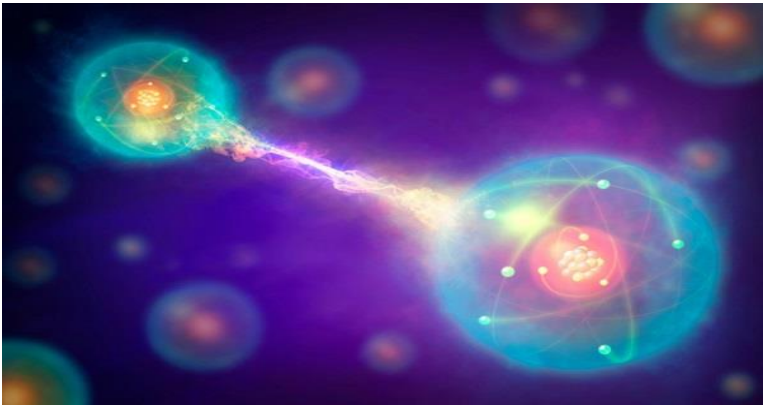
درهم‌تنیدگی جفت شدن خواص مکانیکی دو ذره است، ذراتی که پیش‌تر با یکدیگر در اندرکنش بوده و سپس از یکدیگر جداشده‌اند به دلیل دارا بودن ویژگی درهم‌تنیدگی مشاهده اولین ذره منجر به تغییر آنی ذره دوم می‌گردد.

در هم تنیدگی برای ذراتی همچون فوتون‌ها، الکترون‌ها و حتی مولکول‌ها رخ می‌دهد.

این اندرکنش فیزیکی مربوط به خواصی نظیر مکان، تکانه، اسپین و قطبش و... است. به‌گونه‌ای که با تعیین هر یک از خواص برای یکی از دو ذره همان خاصیت در دیگری تعیین می‌شود.

با انجام اندازه‌گیری یکی از کمیت‌های جفت شده ذره اول معین می‌شود، این امر موجب می‌شود بی‌درنگ مقدار متناظر در ذره دوم مشخص گردد.

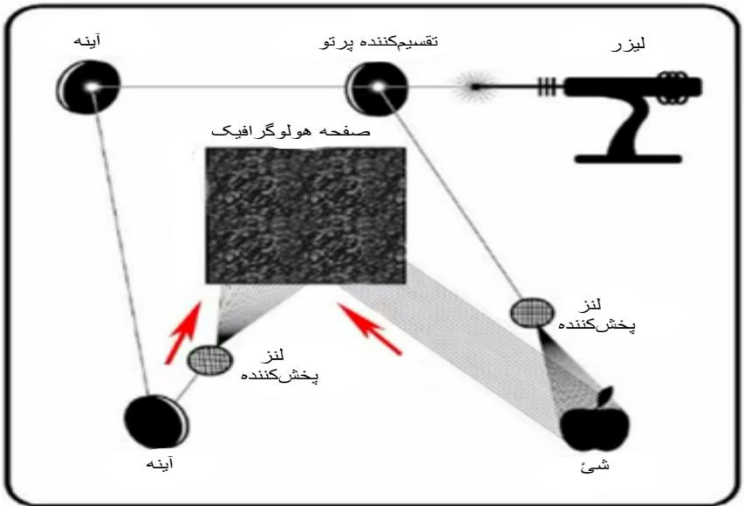
این آزمایش و این مفهوم به نوع دیگری یافته‌های آزمایش دو شکاف را تائید می‌کند. به این صورت که نشان می‌دهد رابطه‌ی عمیقی در سطح دیگری (در میدان موجی) بین ذرات و همه‌چیز و همه‌کس وجود دارد.



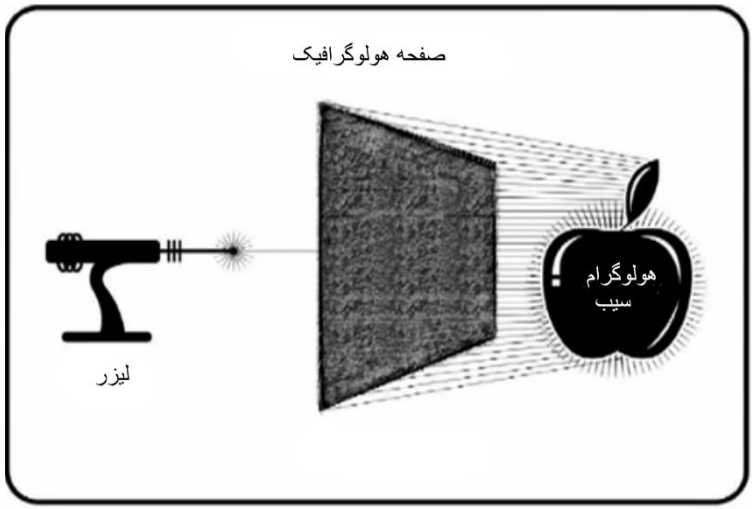
۳. جهان هولوگرافیک

یکی دیگر از نظریه‌هایی که در رابطه با میدان یکپارچه انرژی مطرح‌شده است نظریه‌ی جهان هولوگرافیک می‌باشد. درباره‌ی این نظریه به ساده‌ترین شکل می‌توان گفت که واقعیتِ ما – یعنی بخشی از جهان که می‌توانیم مشاهده کنیم – می‌تواند فقط یک ترسیمِ سه‌بعدی از واقعیت باشد.

به‌طور خلاصه هولوگرام عبارت است از یک ساختار تقریباً مسطح تشکیل‌شده از اجزا حدود یک مایکرون یا کوچک‌تر که براثر نوردهی مناسب طی فرآیندی پیچیده و بسیار دقیق اپتیکی به‌صورت یک عکس سه‌بعدی ایجاد می‌گردد و درواقع نور منعکس‌شده از آن‌همان انعکاس از یک‌شی واقعی است. روش تشکیل هولوگرام را در شکل ۴ و ۵ می‌بینید.



شکل ۴ – روش تشکیل هولوگرام



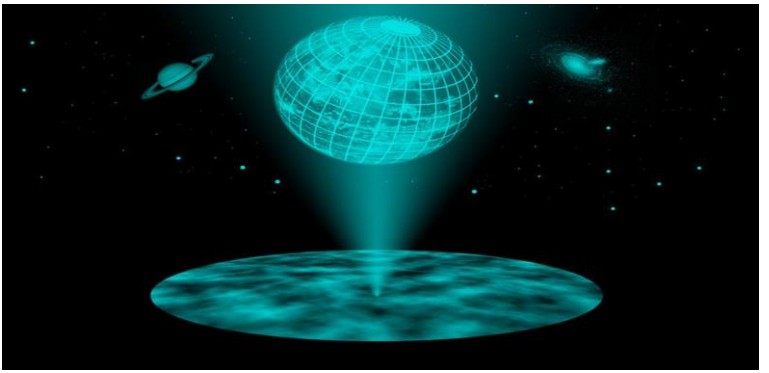
شکل ۵ – روش تشکیل هولوگرام

یک مثال بارز در مورد ویژگی‌های هولوگرافیکی، تماشای یک فیلم سه‌بعدی در سینماست. ما تصاویری را می‌بینیم که طول، عرض و از همه مهم‌تر، عمق دارند. درحالی‌که همه‌ی آن‌ها از یک صفحه دوبعدی مسطح، منشأ گرفته‌اند (شکل ۶).



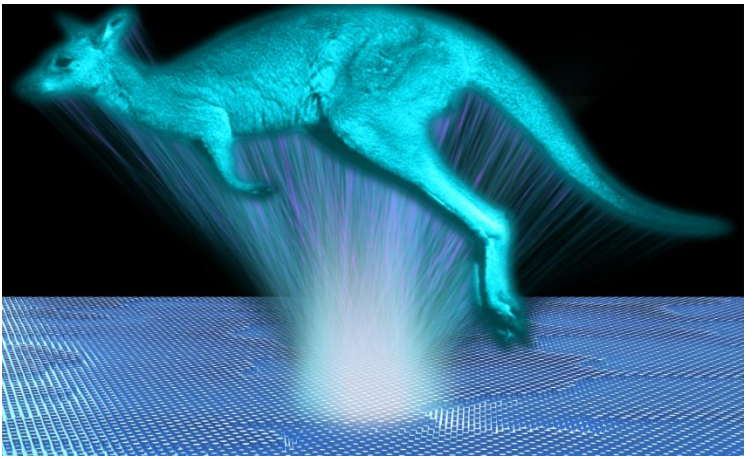
شکل ۶

طبق برخی شواهد که در سیاه‌چاله‌ها دیده‌شده است گمان می‌رود که زمین ما درواقع یک تصویر سه‌بعدی است که از برخورد نور به سطح دوبعدی سیاه‌چاله‌ها به وجود آمده است (مانند هولوگرام)(شکل ۷). این نظریه به‌نوعی نتایج آزمایش‌های قبلی را تائید می‌کند. چراکه طبق این نظریه جهان میدانی از انرژی است که به این صورت مادی درآمده (آزمایش دو شکاف) و همه‌چیز در این میدان در سطح عمیقی به هم متصل است (درهم‌تنیدگی کوانتومی).



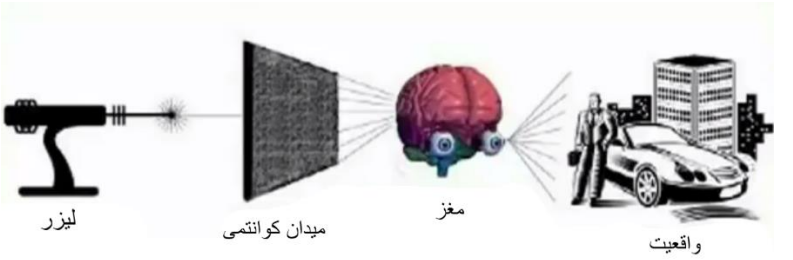
شکل ۷

اگر هولوگرام یک کانگورو از وسط به دو نیم شود و بعد با پرتوی اشعه لیزر روشن شود، هر نیمه‌باز تصویر کامل کانگورو را نشان می‌دهند. درواقع، حتی اگر این نیمه‌ها مجدداً نصف شوند، بازهم هرکدام حاوی نسخه دست‌نخورده تصویر اصلی ولی کوچک‌تر می‌باشند. برخلاف تصاویر عادی، هر بخش از یک هولوگرام شامل تمامی اطلاعاتی است که کل آن دارد.



مورد بعدی که دانشمندان و محققان روی آن تحقیق کردند رابطه‌ی مغز انسان با این یافته‌ها بود. آن‌ها دریافتند که مغز انسان مانند یک گیرنده و فرستنده عمل می‌کند (مثل رادیو). به این صورت که امواج را از این میدان موجی دریافت می‌کند و سپس آن‌ها را ترجمه کرده و به‌صورت واقعیت ما درمی‌آورد.

به‌طور خلاصه، فرکانس‌های موجی (امکان‌ها) از درون میدان کوانتومی توسط مغز انسان دانلود می‌شوند، سپس به ذرات ترجمه می‌شوند و واقعیتِ هولوگرافیکی که ما به‌عنوان واقعیت فیزیکی می‌شناسیم نمایان می‌شود



شکل ۸

آزمایش‌های مرتبط دیگر

۱. آزمایش DNA و ذرات فوتون: درون یک محفظه در آزمایشگاه تعدادی فوتون قراردادند. فوتون‌ها از خود حرکت‌های نامنظمی نشان می‌دادند. سپس داخل این محفظه مولکول DNA را فرستادند. پس‌ازاین کار مشاهده شد که ذرات فوتون شروع به منظم شدن کردند. گویی یک مقام مافوق (DNA) وارد اتاق سربازان (ذرات فوتون) بشود. نکته‌ی جالب راجع به این آزمایش این بود که حتی

پس‌ازاینکه DNA را از محفظه خارج کردند هم ذرات فوتون تا مدتی هنوز نظم خود را حفظ کرده بودند.

۲. آزمایش تأثیر احساسات بر DNA: دانشمندان دی ان ای چند فرد مختلف را گرفتند و درون یک محفظه قراردادند. سپس به چند نفر دیگر گفتند که بیایند و در اتاقی که این محفظه درونش بود ساکن شوند. پس‌ازاین با تکنولوژی‌های خود کاری کردند که این افراد احساسات مختلفی مانند شادی، غم، عصبانیت و... را تجربه کنند و مشاهده کردند که هر یک از این احساسات به‌طور خاص خودش بر DNA های موجود در محفظه تأثیر می‌گذارد.

هر دوی این آزمایش‌ها به‌وضوح نشانگر این هستند که احساسات انسان که خود زاده‌ی افکار انسان هستند می‌توانند به‌راحتی بر انسان و محیط اطراف او تأثیر عمیقی بگذارند.

نتایج به‌دست‌آمده از این مباحث

۱. جهان موجی از امکان‌هاست که با آگاهی و مشاهده‌ی ما شکل می‌گیرد. (توسط مغز ما): همان‌طور که در آزمایش اول دیدید الکترون که فرض می‌شد ماهیت جامد دارد از خود رفتار موج مانند نشان داد و این خود نشان‌دهنده‌ی این بود که جهان ما در سطحی از وجود خود ماهیتی انرژی‌وار دارد و به‌صورت یکپارچه به هم متصل است. تحقیق‌های بعد راجع به نقش مغز انسان این را نشان داد که مغز به‌صورت یک گیرنده و فرستنده عمل می‌کند و امواج را از این میدان موج دریافت می‌کند و پس از پردازش آن‌ها را به‌صورت واقعیت ما نمایان می‌کند.

در اینجا باید متذکر شوم این‌که کدام‌یک از این امواج وارد مغز ما شود در دستان خودمان قرار دارد. خوراکی که ما در زندگی به مغزمان می‌دهیم (مانند فیلم‌ها، کتاب‌ها، افرادی که تصمیم می‌گیریم با آن‌ها معاشرت کنیم، طرز حرف زدمان و...) و نگاهی که نسبت به زندگی داریم جزو اصلی‌ترین مواردی هستند که امواج ورودی ذهن ما را تعیین می‌کنند.

۲. ذرات به شکل هولوگرافیکی با یکدیگر در ارتباط‌اند و همه‌چیز در این میدان کوانتومی به هم متصل است؛ در آزمایش دوم و همچنین در مواردی که در نظریه جهان هولوگرافیک مطرح شد دیدیم که رابطه‌ای ورای تصور ما بین ذرات و همه‌چیز و همه‌کس وجود دارد.

۳. احساسات و آگاهی ما به‌طور واضح بر خودمان و جهان بیرون تأثیر دارد: در دو آزمایش آخر دیدیم که چطور DNA ی انسان روی فوتون‌ها (یکی دیگر از ذرات بنیادی) تأثیر گذاشت و اینکه چطور عواطف چند نفر روی DNA ی چند نفر دیگر تأثیر مستقیم و قابل‌توجهی داشت.



حقیقت ذهن

ذهن انسان وجه تمایز او با بقیه‌ی موجودات است. به این صورت که به او قابلیت حل مشکل‌ها و چالش‌ها را می‌دهد. از همان ابتدای تاریخ انسان‌های اولیه از ذهن خود برای بهتر کردن زندگی و حل مشکل‌های خود استفاده می‌کردند. پس می‌توان گفت که ذهن در اصل ابزاری است در خدمت انسان که در طول تاریخ به او کمک کرده تا بر چالش‌های راه غلبه کند؛ اما نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که گاهی انسان تمرکز خود را از این بخش چالش‌ها و مسائل مهم زندگی می‌گیرد و آن انرژی را روی مسائل وهمی و بی‌اهمیت می‌گذارد. اینجاست که مشکل به وجود می‌آید. برای مثال یک دانشجو پس‌فردا امتحان دارد، در حالت عادی او باید در این دو روز از ذهن خود استفاده کند و با تمام تمرکز به درس خود بپردازد؛ اما او بجای این کار ساعت‌ها به چیزهای دیگر مانند مشکلاتی که درگذشته و آینده داشته و خواهد داشت فکر خواهد کرد. به مکالمه‌هایش با استاد در آینده فکر خواهد کرد، به موقعیت شغلی درخطرش که اگر به همین

وضع ادامه دهد بیکار می‌شود فکر خواهد کرد، به مشکلات خواهرش فکر خواهد کرد، به ظلم‌هایی که درگذشته پدرش به او کرده فکر خواهد کرد و دو روز بعد وقتی به خود می‌آید متوجه می‌شود که یک ساعت بیشتر به امتحان نمانده و او عملاً در این دو روز هیچ کاری نکرده است. او در این دو روز از ذهن خود و انرژی‌اش فقط برای پرداختن به مسائل غیرواقعی استفاده کرد، درصورتی‌که می‌توانست همین انرژی را روی مطالعه درسش بگذارد و حداقل نمره برای پاس شدن را به‌راحتی بگیرد. در دنیای مدرن امروزی این اتفاق تقریباً برای همه رخ می‌دهد. افراد بخش قابل‌توجهی از وقت خود را در حال فکر کردن به مسائل واهی هستند. من می‌خواهم این قسمت از ذهن انسان که او را از مسائل مهم جدا می‌کند و در دنیای خیال قرار می‌دهد، ذهن سرکش شده بنامم. ذهن سرکش شده بسیار خطرناک است و درواقع عامل و ریشه‌ی تمام بیماری‌های روحی و روانی همین مسئله است؛ اتفاقی که در اینجا می‌افتد این است که انسان که در اصل او باید از ذهن به‌عنوان ابزار استفاده کند پس از مدتی کنترل را از دست می‌دهد و ذهنش از او استفاده (سوءاستفاده) می‌کند و او را بازیچه‌ی دست خود می‌کند. در ادامه راجع به عواملی که باعث می‌شوند ذهن انسان به این سمت کشیده شود و ویژگی‌های ذهن سرکش شده و راه‌های رهایی و کنترل آن صحبت خواهیم کرد.



سؤال: چرا ذهن ما سرکش شده است؟! (ریشه‌یابی)

ناآگاهی جمعی (پدر و مادر): چند سال پس‌ازاینکه بچه‌ای به دنیا می‌آید ارزش‌گذاری‌ها و سرزنش‌های پدر و مادر مبنی بر خوب یا بد بودن کارهای آن بچه و درنتیجه تنبیه یا تشویق او شروع می‌شود. سپس به مدت چند سال (از سن کودکی تا نوجوانی) این پروسه ادامه می‌یابد. پدر و مادر آن بچه را مبنی بر ارزش‌های مختلف جامعه با بچه‌های دیگر مقایسه می‌کنند و با توجه به همین مسئله با او برخورد می‌کنند و از او می‌خواهند بهتر باشد؛ از همه نظر بهتر باشد، به هر روشی که می‌تواند بهتر باشد. در خیلی از موارد حتی با او برخوردهای نامناسبی می‌کنند. این روند باعث می‌شود که ذهن این بچه ذهنی ارزش محور و مقایسه‌گر بار بیاید. در ذهن این فرد فیلترهای ذهنی متعدد تشکیل می‌شود که همه‌ی مسائل برای پردازش باید از این فیلترها عبور کنند؛ و اینجاست که کم‌کم ذهن حالت ابزاری خود برای حل مسائل و چالش‌های عملی و واقعی زندگی را از دست می‌دهد و فقط به مسائل مربوط به فیلترها و ارزش‌ها و مقایسه‌ها می‌پردازد. البته باید در اینجا متذکر شد که هیچ پدر و مادری از قصد

در جهت به هم ریختن ذهن فرزند خود عمل نمی‌کند، بلکه چون خود آن‌ها در چنین سیستمی بزرگ‌شده‌اند درنتیجه غیرازاین سیستم را نمی‌شناسند که به فرزندانشان ارائه دهند.





عامل دوم که درواقع در امتداد عامل اول است شرایط حاکم بر جامعه است. متأسفانه جو جوامع در اکثر نقاط جهان به‌صورتی است که انسان را تبدیل به ماشین می‌کند و به‌جای اهمیت و پرداختن به مسائل بنیادی و ریشه‌ای انسان او را در مسابقه‌ای قرار می‌دهد که هیچ پایانی ندارد و مدام هم به او القا می‌کند که به هر قیمتی باید برنده باشی!



ابزار ذهن برای کنترل انسان

ذهن سرکش شده ابزارهایی دارد که با استفاده از آن‌ها انسان را در دنیای غیرواقعی خودش (ذهن) که پر از ناراحتی و غم و عصبانیت و به‌طورکلی احساسات منفی است نگه می‌دارد؛ به‌وسیله‌ی آشنایی با این ابزارها در ابتدا ما متوجه می‌شویم که مدت‌هاست خود واقعی‌مان کنترل را روی زندگی ازدست‌داده و درنتیجه طی این مدت لذت حقیقی را تجربه نمی‌کردیم و متوجه می‌شویم که درجه‌ی عظیمی از آگاهی و زیبایی در درون ماست که منتظر شکوفا شدن است؛

و پس از مدتی با تمرین خودآگاهی و مراقبه‌های پی‌درپی می‌توانیم این خود حقیقی را آشکار کنیم و از زندگی نهایت لذت را ببریم.

۱. زمان: در کتاب نیروی حال نوشته‌ی اکهارت توله (خواندنش شدیداً توصیه می‌شود) زمان به دو نوع تقسیم‌شده است که به‌عنوان جزوی از ابزار ذهن لازم است اینجا به آن اشاره‌کنیم. عنوان این دو زمان، زمان ساعتی و زمان روانی هستند. زمان ساعتی یعنی وقتی‌که ما می‌گذاریم و به آینده فکر می‌کنیم و راجع به آن برنامه‌ریزی می‌کنیم و یا اینکه به گذشته فکر می‌کنیم (به‌طور مثال به روزی که پشت سر گذاشته‌ایم) و از آن درسی می‌گیریم در مورد اینکه کجای کارمان اشتباه بوده و نیاز به اصلاح دارد؛ اما زمان روانی آن‌وقتی است که ما بافکر زیاد و بیهوده کردن راجع به گذشته و آینده، نگران، غمگین و یا عصبانی می‌شویم و زمان حال که تنها حقیقت موجود است را از دست می‌دهیم.



۲. قضاوت: یکی دیگر از مهم‌ترین ابزار ذهن برای اذیت و آزار انسان قضاوت است. قضاوت نوعی فکر است که درنهایت باعث ایجاد احساسی منفی در درون ما می‌شود و هیچ فایده‌ی دیگری ندارد. قضاوت‌های ما معمولاً بر اساس

ارزش‌گذاری‌هایمان انجام می‌شود. گاهی اوقات فردی را یک‌بار می‌بینیم اما تا چند ساعت در حال فکر کردن و قضاوت کردن او و درنتیجه از دست دادن لحظه‌ی ارزشمند حال هستیم، فقط و فقط چون یک جمله را با لحن نامناسب به ما گفت. اکثر ما در ذهنمان راجع به ملاقاتی که قرار است داشته باشیم مدام فکر می‌کنیم و حرف‌هایی که می‌خواهیم بزنیم را مرور می‌کنیم، در همین فکرها گاهی با طرف مقابلمان درگیر می‌شویم، گاهی از دستش ناراحت می‌شویم و گاهی مضطرب می‌شویم. همه‌ی این‌ها بر مبنای قضاوت‌هایمان از افراد است و درنهایت هم باعث می‌شود از جریان زندگی جا بمانیم و حالمان را خراب کنیم.



۳. مقایسه: درواقع یکی از ریشه‌ای‌ترین و قدرتمندترین ابزار ذهن مقایسه است. در مبحث ریشه‌یابی ذهن سرکش شده گفته شد که یکی از دلایلی که ذهن افراد سرکش می‌شود این است که مدام توسط پدر و مادر و یا جامعه مقایسه می‌شوند و مفهوم بهتر و بدتر در ذهنشان شکل می‌گیرد و در ادامه عطش بهترین بودن یا غم بدترین بودن به فرد دست می‌دهد. این قضیه سپس در ذهن فرد نهادینه

می‌شود و از آن به بعد او همه‌چیز را با دید بدترین یا بهترین و دید مقایسه‌ای خواهد دید. این مقایسه درنهایت باعث ایجاد احساس‌های منفی در افراد می‌شود؛ چراکه اگر بدتر باشی غم آن را داری و حتی اگر بهتر باشی هم مدام در حال نگرانی برای حفظ جایگاه خود در مسابقه‌ی تمام‌نشدنی زندگی هستی. تنها چیزی که باید در زندگی به‌طور منطقی مقایسه شود (آن‌هم نه با ایجاد احساس‌های منفی)، مقایسه‌ی وضعیت روحی و رضایت فرد از زندگی درگذر زمان است و اینکه چه‌کارهایی این آرامش را افزایش می‌دهد.



۴. وابستگی: کلمه‌ی وابستگی در بطن خود به معنای احساس تعلق‌خاطر بدون منطق و نادرست به اشیا یا افراد است. بگذارید رک و راست صحبت کنم. هر نوع وابستگی به شیء یا فردی که باعث ایجاد درد و ناراحتی مزمن گردد از ذهن سرکش شده منشأ می‌گیرد و باید متوقف شود.



۵. طلب طمع‌وار: یکی دیگر از ابزار ذهن طلب طمع‌وار است. هیچ‌کس نگفته که داشتن زندگی مرفه و اینکه انسان در زندگی و کارش پیشرفت کند اشتباه است و انسان نباید در پی چنین چیزی باشد. نکته‌ای که در اینجا مهم است این است که انسان در تمام مراحل پیشرفت آگاهی خود را نسبت به حقیقت زندگی حفظ کند و در راه طلب چیزی آرامش و خوشحالی و لذت حقیقی بردن از زندگی را فدا نکند.



چرخه‌ی فکر- احساس

احساسات درواقع واکنش بدن به افکار و ذهن ماست. افکاری که در ذهن ما به وجود می‌آیند اگر تقویت شوند و به آن‌ها توجه شود خود را به‌صورت احساسات نشان می‌دهند. این مسئله به‌ویژه درباره افکار منفی صحیح است. افکار منفی معمولاً پس از ایجاد یک احساس کار خود را تمام نمی‌کنند و به‌صورت زنجیروار ادامه پیدا می‌کنند و چرخه‌ای را به وجود می‌آورند که به آن چرخه‌ی فکر- احساس می‌گویند. ابتدا فکری در سر ما به وجود می‌آید (برفرض به علت قضاوت)؛ اگر خود را با این فکر یکی بگیریم و درگیر آن شویم احساسی در وجودمان به وجود می‌آید (مثلاً خشم). حال اگر ما این پروسه را متوقف نکنیم محتمل است که احساس خشم باعث به وجود آمدن فکری دیگر در همین زمینه و یا حتی موضوعی دیگر شود و به همین صورت ما به مدت چند دقیقه یا حتی چند ساعت لحظه‌ی ارزشمند حال را از دست می‌دهیم. نکته‌ی مهم اینجاست که در هر جای این چرخه که متوجه افکار یا احساسات شدیم، باید با آگاهی خود یکی پنداری خود را با آن وضعیت متوقف کنیم و خود را از آن بیرون بکشیم.

تو ذهن خودت نیستی!

یکی از مهم‌ترین نکته‌هایی که انسان در طی زندگی‌اش فراموش می‌کند همین است که او ذهن خودش نیست! حقیقت این است که ذهن بخشی از وجود انسان است نه همه‌ی آن! ذهن ابزاری است در خدمت انسان و نه برعکس! انسان موجودی سه‌بخشی از جسم و ذهن و روح است که هر سه‌ی این‌ها در تعادل و ارتباط درست با یکدیگر است که موجب می‌شوند انسان حقیقت زندگی را کشف

کند و از آن لذت ببرد. هر یک از این سه مورد به رسیدگی نیاز دارند و باید خوراک مناسب و درست خود را دریافت کنند. خوراک درست جسم ورزش منظم و تغذیه‌ی سالم است، خوراک مناسب ذهن کتاب‌ها، فیلم‌ها، موسیقی‌ها و هنرهای خوب و آموزنده است و خوراک مناسب روح مراقبه و وقت گذاشتن جهت تعمق و جستجو در باب معنا و مفهوم زندگی می‌باشد؛ اما متأسفانه انسان خود را مساوی ذهن می‌گیرد و از دو وجه دیگر غافل می‌شود و به همان ذهن هم خوراک اشتباه می‌دهد که نتیجه‌اش می‌شود جوامع و دنیایی که روزبه‌روز به روش‌های مختلف (آلوده کردن محیط‌زیست، جنگ‌ها، نژادپرستی، فقر و ...) بیشتر خود را نابود می‌کند.

کلید رهایی، نیروی حال است

اگر به نکاتی که تا به اینجا راجع به ذهن گفته شد دقت بکنید، متوجه می‌شوید که هدف ذهن سرکش شده این است که نگذارد شما در لحظه زندگی کنید. چراکه لحظه‌ی حال تنها حقیقت موجود در جهان است. گذشته تمام‌شده و دیگر وجود ندارد و آینده هم هنوز نیامده است و تنها برخورد منطقی نسبت به این دو درس گرفتن از گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده است و تمام. به‌جز این دو مورد که جزو استفاده‌ی صحیح از ابزار ذهن است موارد دیگر معنایی ندارد. انسان اگر می‌خواهد حقیقتاً از زندگی لذت ببرد باید در لحظه‌ی حال زندگی کند و با مراقبه و حفظ آگاهی خود درگیر افکار منفی و مخرب نشود. نکته در اینجاست که شما باید غرق در کاری شوید که همین لحظه مشغول انجام دادن آن هستید. به‌طور مثال اگر در حال شستن ظرفی هستید فقط و فقط درگیر شستن همان ظرف باشید و از تک‌تک لحظه‌هایش لذت ببرید! مثلاً از حسی که وقتی آب روی

دستتان می‌ریزد به وجود می‌آید. یا وقتی در پارک قدم می‌زنید از صدای پرندگان و درخت‌ها و طبیعت عمیقاً لذت ببرید و غیره و غیره. همین است که سهراب می‌گوید زندگی شستن یک بشقاب است! یکی از اصلی‌ترین تکنیک‌ها برای ماندن در لحظه‌ی حال دنبال کردن و تمرکز روی نفس‌هایمان است. وقتی افکار می‌آیند صرفاً آن‌ها را ببینید و بعد دوباره به حس کردن نفس‌هایتان بپردازید که به بدنتان وارد می‌شوند و از آن خارج می‌شوند.

تعادل و مفهوم آن در انسان

یکی دیگر از نکاتی که انسان پس از آشنا شدن با نحوه‌ی کار ذهن و حین پروسه‌ی اصلاح زندگی خود باید به آن توجه کند مسئله‌ی تعادل است. وجود تعادل در جهان به این معناست که تمام چیزهایی که راجع به ذهن سرکش شده گفتیم باید وجود داشته باشد و در همه‌ی انسان‌ها هم وجود دارد! شاید این جمله به نظرتان عجیب بیاید ولی جزو یکی از حقایق کتمان ناپذیر است. بدون تاریکی، روشنی معنا ندارد. انسان و جهان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. انسان در جهان آمده تا اصل خود را به یاد بیاورد و بدون بازی‌های ذهن این امر امکان‌پذیر نیست. انسان در ابتدا باید تاریکی‌های وجودش (ذهن سرکش شده و ابزار آن) را بشناسد و این را بپذیرد که این تاریکی‌ها بخش جدایی‌ناپذیری از خود او و جهان هستند. اینجاست که انسان این قدرت را پیدا خواهد کرد که با آگاهی‌ای که به دست آورده است دیگر درگیر تاریکی‌های وجودش نشود و صرفاً به مشاهده‌ی آن‌ها بپردازد. فرق انسان آگاه و ناآگاه همین‌جاست؛ اینکه انسان ناآگاه خود را با

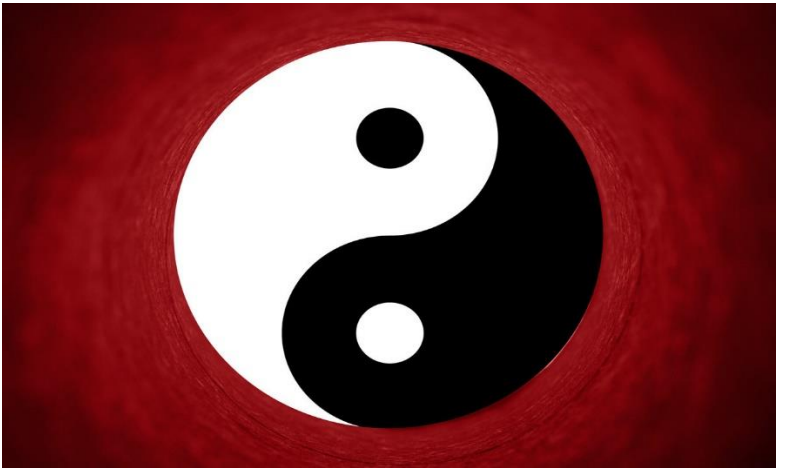
تاریکی‌ها یکی می‌پندارد و تصور می‌کند قدرت تغییر وضعیت را ندارد اما انسان آگاه در هر وضعیت تاریکی و نور را می‌بیند و می‌داند که قدرت انتخاب بین آن‌ها فقط و فقط با اوست.

خلاصه‌ی صحبت‌های گفته‌شده در این قسمت

وجود تاریکی (ذهن سرکش شده) در انسان و در دنیا لازم است.

نبود آن = بدون چالش بودن زندگی = بی‌معنی بودن زندگی

اگر انسان از همان ابتدا که به دنیا می‌آید از آگاهی بالایی برخوردار باشد زندگی بی‌معنا می‌شود. چالش زندگی همین است که انسان باید به دنبال مفهوم و هدف خلقت خود برود و حقیقت خود را به یاد آورد.



دو طرز تفکر ناشی از آگاهی یا عدم آگاهی:

- افراد آگاه: افرادی که تاریکی را فرصتی برای اصلاح و پیشرفت می‌دانند.

- افراد ناآگاه: افرادی که تاریکی را مساوی ادبار و بدبختی می‌دانند و در آن غرق می‌شوند.



صلح با خود

نکات مربوط به تعادل و نقش آن را در زندگی گفتم تا به اینجا برسم که با خود صلح کنید. در قسمت‌های قبل گفته شد که افکار ذهن سرکش شده جزئی از طبیعت انسان و جهان است. ما نمی‌توانیم با افکار بجنگیم. قدرت ما در آگاهی ماست و اینکه مشاهده کنیم کدام افکار سازنده و کدام مخرب است و انتخابی درست در تصمیم‌هایمان داشته باشیم. صلح با خود یعنی پذیرش تمامیت خود و جهان و همچنین دوست داشتن خود. اینکه با خود درگیر باشید و خود را سرزنش کنید مشکلی را حل نمی‌کند. بلکه حتی اوضاع را بدتر هم می‌کند. انرژی که شما در درگیری‌ها و ایراد گرفتن از خود هدر می‌دهید می‌تواند در ساخت خود جدید شما استفاده شود تا میزان رضایت و شادی شما در زندگی افزایش یابد. شما باید در ابتدا انسان بودن خود را بپذیرید و این را درک کنید که زندگی بالا و پایین دارد. پس از درک این نکته مسیر پیشرفت روحی برایتان به‌شدت هموار می‌شود. این را فراموش نکنید که علت خیلی از خود درگیری‌های ما همان سیستم ارزشی و مقایسه‌ای است که به ما تحمیل‌شده است و درنتیجه باورها و

عقاید کاذب ماست. در مسیر افزایش آگاهی انسان باید خود را از شر تمام این باورهای کاذب رها کند و مانند ظرفی خالی باشد که حقایق درون آن ریخته شود. درون ظرفی که پر از زباله و چیزهای بی‌مصرف و مضر است نمی‌شود در و گوهر ریخت. ابتدا باید این ظرف پاک‌سازی و خالی شود تا برای دریافت اشیای ارزشمند آماده شود.

نکات و پیشنهادهای کلی در باب خودآگاهی و حصول آرامش

۱. کتاب بخوانید: هیچ‌چیز مانند کتاب خوب و آگاهی‌دهنده نمی‌تواند انسان را از عمق تاریکی‌های وجودش بلند کند و او را وسط احساسات اصیل و روشن خود قرار دهد.

۲. مراقبه کنید: مرتباً حواستان به وضعیت درونی و افکاری که به سرتان می‌آید باشد و در همه‌ی احوال این را فراموش نکنید که این شما هستید که قدرت انتخاب دارید و این شمایید که کنترل‌کننده زندگی هستید نه افکار و احساساتتان. تمرین این پروسه کم‌کم قدرت کنترل شما را افزایش خواهد داد.

۳. وضعیت و شرایط زندگی‌تان را اصلاح کنید: با توجه به اطلاعاتی که اکنون دارید می‌دانید که افکار و گفتار و احساسات چه تأثیر عمیقی در کیفیت زندگی دارد. درنتیجه مراوده‌ی خود را با افراد روشن‌ضمیر و انرژی مثبت افزایش دهید

و در حد توان از افراد ناامید و غمگین و افرادی که حس منفی به شما می‌دهند دوری کنید.

۴. خودتان را دوست داشته باشید: سرمنشأ تمام تغییرات زندگی از خود شما شروع می‌شود. درنتیجه تا وقتی‌که احساس بدی به خود داشته باشید، هیچ تغییر مثبتی در زندگی‌تان رخ نمی‌دهد.

۵. صبور باشید: هیچ موفقیتی یک‌شبه به دست نمی‌آید. پیشرفت روحی و پروسه‌ی افزایش آگاهی نیز از این قاعده مستثنا نیست. صبر کلید نهایی این پروسه است. همین‌طور که جلو می‌روید کم‌کم تأثیرات مثبت این تغییرات را درون خود و در زندگی بیرونی مشاهده خواهید کرد.

منابع

- کتاب تفکر زائد اثر محمدجعفر مصفا
- کتاب جوجه اردک زشت درون اثر دبی فورد ترجمه فرشید قهرمانی
- کتاب جهان هولوگرافیک اثر مایکل تالبوت ترجمه داریوش مهرجویی
- کتاب شفای زندگی اثر لوییز هی ترجمه لیلا آزادی
- کتاب گفتگو باخدا اثر نیل دونالدوالش ترجمه توراندخت تمدن (مالکی)
- کتاب ماتریکس الهی اثر گرگ برادن ترجمه فاطمه اعلمی
- کتاب نیروی حال اثر اکهارت توله ترجمه مسیحا برزگر
- مستند جهان هولوگرافیک از استیفن دیویس