

خودشناسی

دوره نوزدهم - جلسه ۱۸

استاد حسین نوروزی

(۲۱ شهریور ۱۳۸۴)

*** ویراستاری - مرحله ۳ از ۵

در جلسات گذشته ابعاد و قسمت‌های وجودی انسان را مورد بررسی قرار دادیم و به این نتیجه رسیدیم که نهایتاً ما در دنیا برای رسیدن به بهشت با این مقدار از امکانات موفق نمی‌شویم. یک بهشت اختیاری داریم که نهایتاً در قیامت، آن هم بعد از مرحله شفاعت است و شامل حال همه انسان‌هایی می‌شود که دارای حسن انتخاب هستند. یک بهشت غیر اختیاری که در اختیار تام ما نیست. یعنی جهنم و بهشت آن، غیر اختیاری و جبری است و همه انسان‌ها باید از این بهشت عبور کنند. فرق این بهشت با آن بهشت و این جهنم با آن جهنم در این است که جهنم دنیا، جهنمی است که همه انسان‌ها باید از آن عبور کنند، اما جهنم قیامت شامل کسانی می‌شود که سوء انتخاب دارند، در آن جهنم باقی می‌مانند، خالد و جاودان هستند و عذابش عذاب الیم است. اما این جهنم در مقایسه با آن جهنم یک جهنم عبوری است؛ جهنم قرار می‌گیرد. ممر، معبر و مرورگاه است، قرارگاه و مقر نیست. این‌که فرموده‌اند: «الدنيا دار ممر لا دار مقر» همین است. اگر کسی در دنیا وارد جهنم شود که همه وارد آن می‌شوند؛ «إن منكم إلا واردها» همه باید از این جهنم عبور کنند. این جهنم، مرورگاه و پل است که همه از آن عبور می‌کنند. در حقیقت، می‌توانیم بگوییم که این جهنم، انتخاب خود ما نیست. جهنم اختیاری جهنمی است که تا کسی نخواهد وارد آن نمی‌شود.

این جهنم، ظاهری از جهنم دارد، اما در باطن، معبر، پل و عبورگاه است. خیلی خوب، مفید و خیلی هم لازم است. اگر از این جهنم عبور نکنید نه تنها به بهشت جاودان همیشگی نمی‌رسید بلکه به بهشت دنیایی هم نمی‌رسید. این جهنم بین راه است. باید از هفت خان رستم گذشت تا به مقصد رسید. این هفت خان، فشار، زحمت و مصیبت دارد. مکروهاتی که در بین راه به انسان می‌رسد، باعث رشد می‌شود. «إن مع العسر يسرا» همراه با این جهنم، یسر هم هست. اما همراه با جهنم نهایی که اختیاری محض انسان است، یسر، خوشی و راحتی در کنار آن نیست، اما این جهنم، جهنمی است که در کنار آن خوشی و راحتی هم هست. چه راحتی دنیایی، چه راحتی معنوی. یعنی این‌گونه نیست که دنیا یک جهنم سوزان، الیم و دردناک محض باشد. رنج‌های آن هم رنج‌هایی نیست که انسان راه نجاتی از آن

پیدا نکند، هرچند که این رنج‌ها موقتی باشد. گاهی می‌آید و گاهی می‌رود؛ گاهی هست و گاهی نیست. کم و زیاد می‌شود. درجهٔ عذاب جهنم در دنیا آنقدر بالا نیست که کم و زیاد نشود. پس ما دو جهنم و دو بهشت داریم. بهشتی که ما در دنیا مأمور به ورود به آن هستیم، بهشت دنیایی است. بهشتی است که از ما خواسته‌اند که از این جهنم عبور کنیم و به آرامش و آسایش برسیم. در عین حال که بدنتان در دنیاست، دنیا زندان است، دنیا رنج، مکروه، مصیبت و محرومیت دارد، اما می‌توانید آزاد و راحت باشید، اسیر و دلتنگ نباشید. در عین حال که دنیا جای غم است، اما شما می‌توانید خوشحال باشید. این مسأله امکان ندارد مگر این‌که انسان حساب خود را از دنیا جدا کند.

اگر حساب خود را از دنیا جدا کردی، حوادث، مکاره و محرومیت‌های دنیا به شما آسیبی نمی‌زند، چون این شما نیستید بلکه بدن، جسم، مرکب و بعد مادی شماست. اگر ثروت شما کم یا زیاد شود، به شما آسیبی نمی‌رسد. اگر کم شود ناراحت نمی‌شوی، زیاد شود هم خوشحال نمی‌شوی. چون آن‌را از آن خودت نمی‌بینی؛ مال شما نیست. یک حساب اعتباری است. ثروت یک مسألهٔ اعتباری است. می‌گویند: «آقا، فلان مقدار پول دارد» اگر واقعی هم باشد، اعتباری بیش نیست. اگر غذای لذیذی نوش جان کردی به‌خاطر آن، خوشحال نمی‌شوی؛ اگر غذایی را دیدی و نتوانستی نوش جان کنی، غمگین و ناراحت نمی‌شوی با این‌که خوردن غذا یک لذت واقعی است؛ یعنی این لذت واقعاً به بدن شما می‌رسد. گرچه لذات خیالی هم به بعد خیالی انسان می‌رسد. یعنی قوهٔ خیال انسان هم لذت می‌برد. آن لذت خیالی هم واقعی است؛ دروغ نیست. اما به یک معنا، این لذت، محسوس است اما آن لذت، محسوس نیست. آن خیالی و این غیر خیالی است. در مقابل خیال، واقعیت است.

لذت خیالی مثل این است که شخصی ثروت زیادی داشته باشد اما از آن استفاده نکند، فقط از این فکر که اینقدر مال دارم، لذت برده و کیف کرده است. این لذتی که می‌برد خیالی نیست، بلکه واقعی است. لذت واقعی را از خیال ثروت، نه از خود ثروت برده است. اما گاهی این ثروت را به کار می‌گیرد، مصرف می‌کند، لباس، غذا و ماشین می‌خرد، مسکن تهیه می‌کند و... از این ثروت استفاده می‌کند و بهره می‌برد. این‌جا لذت واقعی است. منشأ این لذت هم واقعی است؛ خیالی نیست. منظور از لذت خیالی و لذت واقعی همین است. منشأ این لذت گاهی خیال و گاهی واقعیت است. به هر حال اگر انسان به اینجا رسید که بفهمد همهٔ این لذت‌ها، لذت‌های او نیست، به‌خاطر این لذت‌ها خوشحال یا ناراحت نمی‌شود. طی جلسات گذشته در مباحث خودشناسی به این نتیجه رسیدیم که این لذت‌ها اصلاً لذت‌های ما نیست؛ حقیقت «من» ما غیر از این چیزهاست و علی‌القاعده اگر در دنیا نعمتی از انسان گرفته شود، نباید غمگین شود. اگر نسبت به نعمتی از نعمات دنیایی تهدید شود، نباید ترس به خود راه بدهد و نگران شود. اگر محرومیتی عارض شود نباید به هم بریزد و غصه بخورد. اگر نعمتی به او داده شود، ذوق و شوق نکند، خیلی به وجد نیاید، بالا و پایین نپرد. اما ما وقتی به خودمان نگاه می‌کنیم،

می‌بینیم که با وجود این‌که همهٔ این اطلاعات را به دست آورده‌ایم؛ همهٔ این معارف را جمع کرده‌ایم و خودشناسی را به اتمام رسانده‌ایم؛ دنیا، خدا و خودمان را شناخته‌ایم؛ با واقعیات عالم آشنا شده‌ایم؛ خودمان را پیدا کرده و فهمیده‌ایم که ما این لباس نیستیم، این لباس چه تن ما باشد چه نباشد، قیمت ما به این لباس نیست، ارزش ما به مال، منزل، هیكل، وزن، شكل و قیافه نیست. ما یک صورت و یک سیرت داریم. ارزش ما به سیرت، باطن، شخصیت و خود واقعی ماست.

چقدر کمالات باطنی و درونی داریم؟! اما وقتی با دنیا مواجه می‌شویم، می‌بینیم که هر دو حالت در ما تأثیرگذار است. چه وقتی که نعمتی از ما گرفته می‌شود، به هم می‌ریزیم، غمگین می‌شویم، غصه می‌خوریم و می‌ترسیم؛ چه وقتی که نعمتی به ما داده می‌شود، خودمان را گم می‌کنیم. چنان خوشحال می‌شویم و به وجد می‌آییم که کارهایی انجام می‌دهیم و از آن نعمت به گونه‌ای استفاده می‌کنیم که شایسته نیست؛ بعداً هم پشیمان می‌شویم. چه بسیار نعمت‌هایی که در حال حاضر در اختیار ما هست که از آن‌ها به نحو صحیح و درست استفاده نمی‌کنیم. مشکل کجاست؟ نعمت‌هایی در اختیار ما بوده، هست و هنوز گرفته نشده است اما از وجود این نعمات غافل هستیم و اصلاً توجه نداریم که این یک نعمت، وسیله و ابزار است. اگر دیدمان نسبت به نعمات دنیا این‌گونه شود که این نعمت‌ها، وسیله است، در نتیجه در جهت رشد خود از این وسیله استفاده می‌کنیم.

چقدر از نعمت چشم در جهت رشد و کمال خود و وارد شدن به بهشت سعادت و رسیدن به درجه و مقام اطمینان نفس که غرق در لذت باشید، استفاده کرده‌ای؟! چقدر در جهت مخالف آن استفاده کرده‌ای؟! گوش داری، از گوش خود چقدر استفاده کرده‌ای؟! از دست، پای و سایر اعضا و جوارح خود چقدر استفاده کرده‌ای؟! خانم‌هایی که از زیبایی برخوردارند، زیبایی چهره دارند؛ به طور کلی زن‌هایی که جوان هستند و از شادابی جوانی برخوردارند، چه مقدار از این نعمت خدادادی که خودش کاری نکرده است که آن‌را به دستش بیاورد، در جهت رشد و کمال خودشان استفاده کرده‌اند؟! چه مقدار خودشان را در این نعمت گم کرده‌اند؟! خیلی دقت کنید که گم شدن در نعمت به چه معناست. همهٔ مشکلات ما این‌جاست و ما باید راه حلی برای این مشکل پیدا کنیم تا معنای بهشت در دنیا معلوم شود. از این‌که چه کسی در بهشت و چه کسی در جهنم است، خبر ندارد؛ حواسش نیست، متوجه نیست. کافی است که تقی به توقی بخورد و این جمال و زیبایی یک شبه با یک تب یا با اسید پاشی به صورت در یک لحظه از دست برود. تمام اموال دنیا را دزد یا کلاهبردار یک شب ببرد؛ بعد متوجه می‌شود که: «عجب! مثل این‌که اصلاً انسان از خود هیچ چیزی ندارد.» زیر پای قلبش خالی می‌شود.

تکیه‌گاه قلبی‌اش از او گرفته می‌شود انگار که به جایی بند نیست. دنیایی که برای او آنقدر شیرین، لذت‌بخش، زیبا و امیدوار کننده بود و با آن کیف می‌کرد، یک مرتبه به جهنم و یک جای بسیار سخت،

مصیبت‌بار و ناامید کننده تبدیل می‌شود. گاهی در عرض یک شب یا یک لحظه، از این رو به آن رو می‌شود. چه شد؟! این ارتباط و بستگی انسان به عالم و نعمات دنیا باعث می‌شود که اگر نعمتی را از او بگیرند یا به او بدهند، عوض شود. بسیاری از خانم‌ها را که در خیابان می‌بینیم، گویا اصلاً زن نیستند؛ حجاب آن‌ها درست نیست، موها بیرون است؛ انگار صورت آن‌ها ظریف، لطیف و زنانه نیست. صورت زمخت مرد با صورت لطیف یک زن تفاوت بسیاری دارد. همین‌طور چهره خود را باز گذاشته است و مردم به او نگاه می‌کنند! اصلاً انگار نه انگار که زن است. اصلاً برای این نعمت خدایی خود حسابی باز نمی‌کند. مقصود، کسانی که انحراف دارند نیست بلکه زن‌های معمولی هم از نعمت‌هایی که دارند غافل هستند و اصلاً توجه ندارند که: «این چهره‌ای که من دارم با چهره‌ای که مردها دارند، فرق می‌کند؛ من زن هستم، لطافت دارم. این لطافت نعمتی است که باید قدر آن را بدانم، باید آن را حفظ کنم، باید از آن مراقبت کنم، باید آن ارزش قائل باشم، نگذارم در دید عموم، محرم و نامحرم، کس و ناکس باشد.» وظیفه‌ای در مقابل این نعمت پیدا می‌کند اما به آن عمل نمی‌کند؛ رعایت نمی‌کند. چرا؟ شاید خود را پیدا نکرده است و نمی‌داند که ارزش و شخصیت به رنگ و لعاب چهره، مو و رنگ مو نیست؛ یا اگر که خود را پیدا کرده است از وجود این نعمت غافل است؛ نمی‌داند که چنین نعمتی دارد؛ خدا به او این نعمت را داده است و او وظیفه‌ای در مقابل این نعمت دارد، که باید از آن مراقبت کند. وقتی که این نعمت از ما گرفته می‌شود، آن وقت معلوم می‌شود که ما واقعاً چه مقدار خودمان را پیدا کرده‌ایم و چه مقدار تکیه‌گاه قلبی‌مان به این ظاهر بوده است. البته وقتی گرفته می‌شود، اما تا وقتی که گرفته نشده است متوجه نیستیم. چه اتفاقی می‌افتد که انسان چنین وضعیتی را پیدا می‌کند؟ این انسان چه کار باید بکند؟ می‌داند؛ به جلسات مباحث خودشناسی هم آمده است؛ اما در عین حال می‌بینیم که کارمان لنگ است و مشکل داریم.

سرّ آن این است که کسانی که مراحل خودشناسی را طی کرده‌اند، واقعاً خودشان را پیدا کرده‌اند، فهمیده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که: «من این ظاهر نیستم؛ سیرت من با صورت من متفاوت است» رعایت نمی‌کنند، در مواقع مختلف امتحان الهی سربلند بیرون نمی‌آیند. امتحان الهی کجاست؟ جایی است که نعمتی گرفته یا داده می‌شود. اگر نعمتی گرفته شود به هم می‌ریزیم. اگر نعمتی داده شود، خودمان را گم می‌کنیم. اگر به ما ثروت بدهند، ولخرجی و اسراف می‌کنیم و آن را در جایی که نباید خرج می‌کنیم. اگر به ما زیبایی بدهند، آن را در مسیر حرام خرج می‌کنیم. می‌دانی که تو این نیستی، اما در عین حال می‌بینی که باز هم مشکلی حل نشده است؛ همه این امور در دنیا برای ما جهنم و مصیبت ایجاد می‌کند چرا که وقتی نعمتی از ما گرفته می‌شود، غصه‌دار می‌شویم.

اگر نعمتی به تو دادند و خود را گم کردی، بدان که در اوج مصیبت و بدبختی هستی. وابستگی و دل‌بستگی انسان را بیچاره می‌کند. اوایل یک مقدار لذت می‌برد اما کم کم دیگر لذت هم نمی‌برد. فرض

کنید اوایل یک مقدار از شنیدن بعضی صداها و موسیقی‌ها لذت می‌برید، کیف می‌کنید، خوش می‌آید، دوست داری اما به محض این‌که به این صدا دل بستی، دیگر نمی‌توانی از آن جدا شوی. ابتدای کار وقتی که می‌خواست، راحت گوش می‌کرد، وقتی هم که نمی‌خواست راحت گوش نمی‌کرد اما کم کم به جایی می‌رسد که این وابستگی و دل‌بستگی بیشتر و عمیق‌تر می‌شود و دیگر نمی‌تواند گوش نکند. می‌گویند معتاد شده است.

چرا نمی‌تواند گوش نکند؟ چون اگر گوش نکند به او فشار می‌آید و رنج می‌برد. گوش می‌کند که رنج نبرد، اما اول کار این‌گونه نبود. اول کار، گوش می‌کرد که لذت ببرد اما حالا کار به جایی رسیده که لذتش این شده است که: «گوش کنم که رنج نبرم» همین! دیگر چیزها هم در دنیا همین است. البته بعضی چیزها خود، جاذبه و کشش دارند و شما را به سمت خود جذب می‌کند؛ بعضی چیزها هم شما به سمت آن می‌روی؛ مواد مخدر این‌گونه است که وقتی شما یک قدم به سمت آن برداشتی، ده قدم شما را به سمت خود می‌کشد. موسیقی حالت مخدری را دارد که اگر یک قدم به سمت آن برداشتی، پنج قدم شما را به سمت خود می‌کشد. با هر یک قدم، شش قدم برمی‌داری. در هروئین با هر یک قدم، ده یا بیست قدم به سمت آن برمی‌داری؛ درجه بندی دارد؛ مثل دریا می‌ماند. یک قدم به سمت دریا می‌روی، آب دریا موج دارد، این موج هم شما را می‌کشد یا مثل گرداب می‌ماند که به محض این‌که به آن نزدیک می‌شوی تو را با خود می‌برد. دیگر اختیارت دست خودت نیست.

بنابراین انسان باید در این موقعیت‌ها، حواس خود را جمع کند چرا که دیگر صحبت از دل‌بستگی نیست، بلکه صحبت از وابستگی است. یعنی وابستگی به اندازه‌ای شدید می‌شود که وابستگی کاذب ایجاد می‌کند. وابستگی‌هایی وجود دارد که صادق است، مثل غذا خوردن. ما به غذا نیاز داریم که به آن نیاز صادق می‌گوییم. به آن وابسته هستیم؛ نمی‌شود غذا نخوریم؛ همه ما به غذا خوردن وابسته هستیم. اگر غذا نخوریم می‌میریم، ضعیف یا مریض می‌شویم. این وابستگی، صادق و عمومی است. فیزیولوژی بدن همه انسان‌ها نیاز به غذا و خواب دارد و این یک نیاز صادق است. اما یک سری از نیازها، کاذب است. شما می‌توانستی بدون این نیاز و وابستگی زندگی خود را ادامه بدهی اما آنرا اضافه کردی. می‌شد موسیقی گوش نکنی. بسیاری از افراد موسیقی گوش نمی‌کنند، مشکلی هم ندارند. شما به نیازهای خود چیزی اضافه کردی. آنرا در دور نیازهای خود آوردی و حالا همان‌طور که باید غذا بخوری، باید موسیقی هم گوش کنی. اگر گوش نکنی، یک چیزی کم داری. این‌که هنوز گرسنه هستی، یک نیاز کاذب است.

نیاز کاذب برای خود درست کردی. نیاز کاذبی که دیگر نمی‌توانیم به این راحتی از آن فرار کنیم. تو را می‌گیرد و جذب می‌کند. کسی که به مواد مخدر معتاد می‌شود نیاز کاذبی برای خود به وجود می‌آورد که

می‌توانست بدون آن هم زندگی کند. اگر کسی واقعاً نیاز صادق داشته باشد، این مسأله دیگری است. خیلی از داروهایی که ما مصرف می‌کنیم، ممکن است دارای مواد مخدر هم باشد اما چون پزشک این مواد مخدر را تجویز کرده است، معلوم می‌شود که نیاز صادق بدن آن شخص است. حالا این شخص کجا کوتاهی کرده است؟ در کجای بدن مشکل ایجاد شده که نیاز به این دارو پیدا کرده است بماند. البته گاهی آن فرد، کوتاهی و تقصیری هم نداشته است بلکه ضعیف بوده است و این ضعف سبب شده که بدنش به این دارو نیاز پیدا کند. به هر حال نیاز به داروست؛ نیاز به غذا نیست؛ یعنی جایگاه آن، نیاز صادق است اما با نیاز صادق به غذا فرق می‌کند. گاهی شما دارو مصرف می‌کنی تا موانعی را که مانع رشد شماست برطرف کنی.

گاهی غذا می‌خورید تا اسبابی را که موجب رشد شما می‌شود فراهم کنید. این دو با هم فرق می‌کند. باید این موارد را از هم تفکیک کرد. گاهی دل‌بستگی و گاهی وابستگی داریم. وابستگی‌ها دو نوع است؛ گاهی صادق و گاهی کاذب است. وابستگی به غذا صادق است اما وابستگی به موسیقی کاذب است. وابستگی‌های کاذب دو نوع است. گاهی شما به سمت آن می‌روی و گاهی آن وابستگی، شما را به سمت خود می‌کشد. گاهی مشکل از شماست؛ شما بیمار هستی که به سمت آن رفتی یعنی کمبودی داشتی و خواستی که آن کمبود را با آن برطرف کنی. آن کمبود کاذب بود. مشکل این‌جاست که نباید می‌گذاشتی کمبود کاذبی در شما به‌وجود بیاید؛ می‌شد با راه‌ها و شکل‌های دیگر آن را تأمین و پر کرد، اما این کار را انجام ندادی؛ کوتاهی کردی یا کوتاهی شد؛ عقلت نمی‌رسید یا راه دیگری بلد نبودی. این مسأله دیگر ارتباطی به موسیقی و مواد مخدر ندارد. کسی که در درون خود کمبودهای بیش از حد، خارج از حد متعارف و نرمال دارد، به دنبال این است که این کمبودها را در خارج جبران و تأمین کند. کسانی که کمبود محبت و عواطف پدر و مادری دارند، تقصیری ندارند چرا که محبت پدر و مادری دست آن‌ها نبوده است، حالا می‌خواهد این کمبود محبت را در جای دیگری جبران کند.

فرض کنید دختر یا پسری با جنس مخالف خود ارتباط برقرار می‌کند. آن پسر یا دختر چرا این کار را انجام می‌دهد؟ می‌خواهد این کمبود را برطرف کند. معنایش این نیست که جنس مخالف جاذبه و کششی فوق متعارف دارد، بلکه چسبندگی، وابستگی و نیازی فوق متعارف دارد. در نتیجه این‌گونه افراد وقتی با جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کنند، طرف مقابل خودشان را عاصی می‌کنند، به طرف مقابل صدمه و آسیب می‌رسانند، چون نیاز شدید دارند. یک آن یا یک لحظه نمی‌خواهند از طرف مقابل، جدا شوند. گاهی دو نفر با هم دیگر دوست می‌شوند، هم‌جنس یا غیر هم‌جنس فرق نمی‌کند، چنان با هم ارتباط برقرار می‌کنند که یک لحظه حاضر به تحمل دوری هم نیستند. فرض کنید هیچ خلاfi هم مرتکب نمی‌شوند، هیچ گناهی هم صورت نمی‌گیرد، اما به‌خاطر یک سری کمبودهایی که یکی از آن‌ها یا هر دوی آن‌ها داشته‌اند، وابستگی آنقدر زیاد شده است که صدمات شدیدی می‌خورند. گاهی یکی از

دست دیگری فرار می‌کند. ابتدای کار عقلش نمی‌رسید، فکر می‌کرد که هرچه بیشتر طرف مقابل را دوست داشته باشد برایش بهتر است.

کسی پیدا شده است که به او خیلی اظهار علاقه و محبت می‌کند، خیلی او را دوست دارد، او هم سریع خود را در اختیار آن شخص می‌گذارد و ابراز محبت و دوست داشتن متقابل می‌کند. مرتب اظهار محبت می‌کند با این‌که محبتی به آن شکل به آن نداشت اما وقتی می‌بیند کسی پیدا شده است که این‌گونه دارد به او اظهار علاقه می‌کند، می‌گوید: «درست نیست ما متقابلاً اظهار علاقه نکنیم» پس این شخص هم مرتب اظهار علاقه می‌کند تا این‌که کار به جایی می‌رسد که متوجه می‌شود که این شخص، او را رها نمی‌کند، هر کجا می‌خواهد برود این شخص هم می‌گوید: «من هم می‌خواهم بیایم.» از این اتفاقات زیاد افتاده است. حتماً شما هم در زندگی خودتان افرادی را دیده‌اید. من خیلی از این موارد دیده‌ام و خیلی از افراد به من مراجعه کرده‌اند و گفتند: «به داد ما برس! ما را از شر فلانی نجات بده!» پس وابستگی‌ها هم با هم فرق می‌کند.

گاهی مشکل از خود شماست. کمبودهایی اضافه بر سازمان در وجود شما به وجود آمده است؛ حالا می‌خواهید چه از راه حلال یا غیر حلال، این کمبود را در خارج جبران کنید. از راه حلال هم مشکل درست می‌کند. چه بسیار زندگی‌ها که به خاطر همین ارتباطات حلال مثل رفیق بازی‌ها به هم خورده است؛ زن و شوهر از هم جدا شده‌اند به خاطر این‌که شوهر دائم می‌خواست با رفقای خود بیرون بگردد. راه چاره چیست؟ همه ما، این مطالب را می‌دانیم. پس چرا مشکل حل نمی‌شود؟ جواب چاره فقط یک کلمه است و آن این است که: «ما غافل می‌شویم.» تا وقتی اینجا هستی و داری می‌شنوی، تا وقتی در ذهن خود مرور می‌کنی، حواست جمع است. حواست جمع است یک تعبیر بسیار دقیق و علمی است یعنی تمام قوا و حواس شما متمرکز و جمع است. در کجا متمرکز است؟ روی خود متمرکز هستی.

اما گاهی از خودت غافل می‌شوی. بخشی از نیروهای شما سراغ شکم، بخشی دیگر سراغ شهوت و بخشی دیگر از آن، سراغ ... می‌رود، این با قوای بدنی شما تفاوت دارد. حواس شما کجاست؟ داری غذا می‌خوری؛ ذائقه شما هم از این غذا خوردن لذت می‌برد، اما هم‌زمان که داری غذا می‌خوری، خودت کجا هستی؟ حالا خوابیدن که دیگر پیشکش! موقع غذا خوردن همه حواس‌مان متمرکز در خوردن است. یعنی خودمان هم داریم می‌خوریم، نه تنها شکم، دهان و دست‌مان فعال است، بلکه خودمان هم فعال هستیم، با همه وجود غذا می‌خوریم و این غلط است. باید دست، دهان و سیستم گوارش فعال باشد، لذت هم ببر، مزه غذا را هم بچش، این مربوط به بدن تو است، اما خودت چرا دیگر؟! خودت چرا

گم هستی؟! چرا تمام حقایقی را که راجع به خودت و جدایی خودت از مرکب می‌دانستی، از یاد برده‌ای؟! حالا که موقع خوردن شد یادت رفت! حالا که موقع خوابیدن شد، خوابیدی و فراموش کردی!

از کجا معلوم می‌شود که زمانی که انسان می‌خوابد، فراموش می‌کند؟ چرا که وقتی انسان می‌خوابد خواب‌ها و کابوس‌هایی می‌بیند که همگی حکایت از وجود جهنم دارد. کابوس چیست؟ در خواب حواست جمع نیست، به جای اینکه مرکبت بخوابد خودت هم خوابیده‌ای و غافل شده‌ای. خواب‌های ما خواب نیست، خواب غفلت است. خواب‌های اولیاء خدا رؤیای صادقه است. خواب‌های ما همه نوم، غفلت و گم شدن است. وقتی از خواب بیدار می‌شوی تازه باید شروع کنی، روز از نو روزی از نو! اگر کسی در خواب هم بخواهد که چیزی بشود، این کار مدّت‌ها کار می‌برد و زحمت دارد؛ باید در بیداری آنقدر هوشیار باشد تا کم کم به خوابش هم سرایت کند. اگر قرار است برای شما مصیبتی پیش بیاید، چقدر فرق می‌کند که از قبل خود را آماده کرده باشی یا این مصیبت یک دفعه بر شما وارد شود و شما غافل‌گیر شوید؟!

اگر بدانی که قرار است در خیابان با ماشینی تصادف کنی و دستت بشکند، از قبل تدارک می‌بینی، خود را آماده می‌کنی، فکر و برنامه‌ریزی می‌کنی، می‌گویی: «این دست خودم که نیست، دست مرکبم است، حالا شکست هم شکست، طوری نیست.» خودت را آماده می‌کنی؛ به خودت از قبل دل‌داری می‌دهی؛ همهٔ مباحث خودشناسی را کنار هم می‌گذاری و می‌گویی: «مهم نیست! دنیا همین است! به جایی بر نمی‌خورد؛ خدا در آخرت به جای آن، چیزهای بسیار دیگری به من می‌دهد.» خودت را آماده می‌کنی و به محض اینکه این اتفاق افتاد، به هم نمی‌ریزی، دست و پای خود را گم نمی‌کنی؛ اما اگر از قبل خود را آماده نکرده باشی، فرض کنید یک‌باره تصادفی اتفاق بیفتد دچار مصیبت می‌شویم. البته خیلی از مصیبت‌های ما خیالی است. تصادف کردی، هنوز نمی‌دانی چه شده است اما از ترس این‌که نکند چیزی شده باشد، آن ترس شما را از پا در می‌آورد.

یک بار تصادفی کردیم. سرعت ماشین زیاد بود. حواس راننده به داخل ماشین پرت شد؛ فرمان قطع شد و به سمت خارج جاده رفت. ارتفاع سطح جاده با کنار آن هم دو متر و نیم یا سه متر بود، یک دفعه حواسش جمع شد؛ فرمان را این طرف و آن طرف کرد. با سرعت ۱۲۰ کیلومتر می‌رفت، ماشین کله معلق شد. ماشین با آن سرعت، معلق زد و بعد روی سقف در حالی که کله‌های ما روی سقف بود، روی آسفالت کشیده شد. بعداً ما فهمیدیم که چه اتفاقی افتاده است. ده دقیقه بعد ماشینی از ره رسید؛ راننده‌اش گفت: «من از دور دیدم که آتش به هوا می‌رود!» سقف ماشین همین‌طوری روی زمین کشیده می‌شد؛ اصطکاک، آتش درست کرده بود و دود به هوا می‌رفت. از راه دور این دود و آتش دیده می‌شد.

بعد که به خودمان آمدم دیدیم که ماشین روی چهار چرخ کنار جاده ایستاده است. من از شیشه عقب که دیگر حالا شیشه نداشت بیرون آمدم؛ سه نفر بودیم، همدیگر را نگاه کردیم؛ اول گفتیم: «ما مردیم؛ زنده نیستیم؛ الان گرم هستیم؛ حالی‌مان نیست.» به همدیگر گفتیم: «من چرخ می‌زنم تو نگاه کن ببین من سالم هستم یا نه! یک موقع می‌بینی سرم نیست و متوجه نیستم، چون خودم که سرم را نمی‌بینم؛ فقط تنم را می‌بینم، شاید سرم نیست.» البته آن موقع نمی‌خندیدیم. تازه ماشین ایستاده بود و ما هم بیرون آمدم. من چرخیدم و او نگاه کرد. از قبل می‌دانستم که وقتی اتفاقی می‌افتد چون آدم هنوز گرم و داغ است؛ متوجه نمی‌شود. به او گفتم: «تو بچرخ» چرخید؛ خوب براندازش کردم. پاها، سر و تمام بدنش سر جای خودش بود. به نفر سوم گفتم: «تو بچرخ» او هم چرخید.

بعد گفتم: «حالا دست‌هایتان را تکان بدهید؛ پاهایتان را تکان بدهید» دیدیم مثل این‌که خبری نیست، اتفاقی نیفتاده است. بعد یکی گفت: «من دستم کمی درد می‌کند.» گفتم: «باشد! عیب ندارد، همین که زنده ماندی خوب است.» یکی دیگر پیشانی‌اش کمی آسیب دیده بود و از آن خون می‌آمد. چه شده بود! خیر سرمان می‌خواستیم جبهه برویم. خوب دقت کنید، این مهم‌ترین حادثه‌ای است که می‌تواند برای انسان پیش بیاید، تا مرز مرگ پیش برود؛ خیلی کم احتمال می‌داد که زنده بماند، می‌گوید: «این وضعیتی که من دیدم باید الان مرده باشیم» داشتن آمادگی از قبل با نداشتن آمادگی از نظر درونی و باطنی، این‌که چه اتفاقی قرار است برای تو بیفتد خیلی فرق می‌کند. مصیبت‌های دنیا مگر چیست؟! مصیبت‌های دنیا همین‌هاست. مریض یا فقیر می‌شوی، نعمت‌ها و چیزهایی که در دنیا داری، از تو گرفته می‌شود. باید خودمان را آماده کنیم.

مهم این است که ما باید خودمان را برای شدايد و گرفتاری‌ها آماده کنیم. کسانی که دائم در شدايد غرق هستند، خود را برای همه چیز آماده کرده‌اند. کسانی که تازه به جبهه آمده بودند؛ یک خمپاره که می‌آمد و سوت می‌کشید، وحشت می‌کردند، می‌پرید روی زمین می‌خوابید؛ نگران می‌شد، قلبش به تپش می‌افتاد. اما کسانی که دائم در جبهه بودند، همیشه از هر طرف صدای سوت می‌آمد، بمب منفجر می‌شد، نارنجک می‌آمد، اصلاً تکان نمی‌خوردند؛ خیلی معمولی کارهای خودشان را انجام می‌دادند. حساب می‌کرد که صدای سوتی که می‌آید چقدر فاصله دارد تا به ما برسد؛ نزدیک یا دور است، براساس محاسبات خود یک موقع روی زمین دراز می‌کشید؛ اما کسی که تازه به جبهه آمده بود با صدای هر سوتی که می‌آمد، سوتی میداد!

در روایت داریم: «زیرک‌ترین مردم کسی است که بیشتر از همه به یاد مرگ است.» چنین شخصی از همه زیرک‌تر است. چرا؟ چون همیشه راحت است، هیچ وقت غم ندارد و غصه نمی‌خورد، چرا غصه نمی‌خورد؟ به خاطر این‌که به یاد مرگ است. متأسفانه به یاد مرگ بودن را برای ما معنا نکرده‌اند.

این‌گونه برای ما معنا می‌کنند که به یاد مرگ باش یعنی دائم بترس! دائم نگران، دل‌هره، دل‌شوره و وحشت داری؛ این که جهنم شد! این شخص چگونه زیرک است؟! این شخص، احمق‌ترین انسان‌هاست؛ مریض و بیمار روانی است. این است. زیرک‌ترین انسان‌ها کسی است که دائم به یاد مرگ است. حداقل در طول شبانه روز بیست مرتبه یاد مرگ می‌کند. یعنی چه؟ یعنی تا آخر خط می‌رود. مرگ آخر خط است؛ بالاتر از سیاهی دیگر رنگی نیست. نباید بترسی که نکند دست یا پایم را از دست بدهم، بی‌دست، بی‌پا، بی‌چشم یا بی‌گوش بشوم، مرگ آخر خط است؛ هرچه داری و نداری از دست می‌دهی. کسی که تا آخر خط را رفته است، می‌گوید: «هر چه شد شد؛ می‌خواهد بشود، می‌خواهد نشود.» خودش را برای از دست دادن همه نعمت‌های دنیا آماده کرده است. چنین شخصی خیلی شجاع است و در دنیا از هیچ چیزی نمی‌ترسد.

کسانی که تهدید یا تطمیع می‌شوند و به تهدید یا تطمیع دیگران ترتیب اثر می‌دهند مثلاً می‌گویند: «اگر فلان خواسته ما را اجرا نکنید، فلان نعمت را از تو می‌گیریم؛ زن و بچه‌ات را از تو می‌گیریم یا دست، پا، گوش یا بند انگشت تو را قطع می‌کنیم.» از این کارها می‌کنند. این افراد هم می‌گویند: «باشد! هرچه تو می‌گویی!» چه خیانت‌ها و جنایت‌های بزرگی مرتکب می‌شوند فقط به خاطر این که این نعمت را از دست ندهد. ببینید این مسأله چقدر مهم است. یا شخص را تطمیع می‌کنند؛ می‌گویند: «ما فلان مبلغ پول، فلان امکانات، فلان ماشین را به تو می‌دهیم، تو هم باید کارها، جنایت‌ها، خیانت‌ها و خلاف‌هایی را که ما می‌گوییم انجام بدهی.» نوع مردم این‌گونه هستند، این کارها را انجام می‌دهند. فقط منتظر هستند کسی بیايد و پیشنهادی به آن‌ها بدهد؛ هنوز پیشنهاد نداده، خودشان جلوتر راه می‌افتند؛ چه برسد به این که پیشنهادی هم به آن‌ها داده شود.

اغلب جنایت‌ها و خیانت‌ها براساس همین مصالح و مسائل است. ریشه این مسأله در چه چیز است؟ در این ریشه دارد که این افراد به یاد مرگ نیستند یعنی حساب خود را از بدن خود جدا نکرده است که بگوید: «من که این چیزها نیستم. کمال، رشد و لذت من که در خوردن، خوابیدن، شهوت و این چیزها نیست.» حساب خود را از این چیزها جدا نکرده است یا جدا کرده اما غافل شده است؛ برای خود تکرار نکرده است. باید بیست مرتبه در روز به یاد مرگ باشد. به یاد مرگ باشد یعنی حساب خود را از مرکب خود جدا کند؛ بگوید: «من این چیزها نیستم. حواست باشد! یادت نرود!» الان فرض کنید فلان نعمت را داری اگر نداشته باشی هم طوری نمی‌شد. باید مرتب با خودش تکرار و تلقین کند. اینجاست که به مسأله تلقین به نفس و تکرار می‌رسیم. مرتب به خودت بگو؛ مباحث خودشناسی را مرتب تکرار کن. نگو: «ما که این مطالب را فهمیدیم.» فهمیدن کافی نیست. فهمیدن لازمه راه است اما تکرار است که مسأله را حل و مشکل را برطرف می‌کند. فهمیدن یعنی داشتن یک چراغ روشن که راه را نشان می‌دهد. اگر نورافکن، علم و عقل داشته باشی، راه را پیدا می‌کنی؛ اما در این مسیری که پیدا کردی و

چراغ روشنی هم داری، باید حرکت کنی. در این مسیر حرکت کن و در مواقع و مواضع امتحانات الهی حواس خود را جمع کن.

امتحانات الهی کجاست؟ جایی است که نعمتی از تو گرفته می‌شود. وقتی نعمتی از تو گرفته شد تازه اول خودشناسی است. حالا برو سراغ خودشناسی و مرتب در ذهن خود مباحث را مرور، تکرار و یادآوری کن. نعمتی از تو گرفته نشد بلکه نعمتی به تو داده شد. به خودت تذکر بده: «حواست جمع باشد که دنیا ارزش ندارد؛ تو با ارزش‌تر از این هستی» خانم‌ها در خیابان مراقب باشند که دائم در معرض امتحان الهی هستند. امتحان الهی یعنی مرتب به خودشان یادآوری کنند که: «من این قیافه نیستم؛ این قیافه خر و مرکب من است.» فرض کنید که خیلی زیباست. برای مرکب مردها و بُعد حیوانی آنها هم خیلی جاذبه دارد و خیلی جذاب است. این رابطه زیبایی، جذابیت و کشش‌ها، رابطه‌های حیوانی است که بین حیوانات هم برقرار است. «من این نیستم. من نباید وقف و صرف این کار بشوم. نباید همه شخصیت من به این چهره، موها، اندام و بدن وصل بشود.» در این امتحان الهی ممکن است کسی سربلند بیرون بیاید و ممکن است سربلند بیرون نیاید؛ این‌جا امتحان است. حالا شما در زندگی خودتان نگاه کنید ببینید از شما نعمتی گرفته یا داده می‌شود؛ ببینید چقدر حواستان جمع است؛ چه مقدار توجه و تنبه دارید. باید از قبل خودتان را آماده کنید، قبل از این‌که این موقعیت‌ها پیش بیاید. گاهی مصیبت سنگین و شدید است؛ گاهی نعمت بزرگی داده می‌شود. هر کسی توان و ظرفیت تحمل آن نعمت را ندارد. گاهی بعضی از افراد در اثر خوشحالی سخته می‌کنند. یک جایزه بزرگ و میلیاردری یک مرتبه به او داده می‌شود از ذوق و شوق سخته می‌کند و می‌میرد. اصلاً تحمل این را نداشت که این نعمت بزرگ به او برسد.

باید از قبل خودمان را آماده کنیم. آماده شدن متوقف بر این است که غفلت‌ها را برطرف کنیم. اگر بخواهیم غفلت‌ها را کنار بزنیم باید تکرار کنیم و مرتب و دائماً به خودمان تذکر بدهیم. یک دوره، دو دوره، سه دوره، ده دوره خودشناسی کافی نیست؛ باید خودت شکل خودشناسی بشوی یعنی خود را پیدا کنی؛ خود را که پیدا کردی دیگر خود را در خواب، موقع خوردن و مواقع شداید و گرفتاری‌ها گم نمی‌کنی. حواست به خودت هست؛ هیچ وقت هم غصه‌دار نمی‌شوی. همه غصه‌ها به سبب گم کردن خود است. وقتی گم نمی‌شوی غصه هم نداری.