

# خودشناسی

دوره نوزدهم - جلسه ۱۹

استاد حسین نوروزی

(۲۸ شهریور ۱۳۸۴)

\*\*\* ویراستاری - مرحله ۳ از ۵

بحث ما به اینجا رسید که انسان تمایلات مختلفی دارد و برای این که بتواند به بهشتی برسد که همه چیز مطابق با میل او باشد و مطابق با میل او بماند، ما باید ابتدا این تمایلات را شناسایی کنیم و ببینیم که انسان چه ابعاد و جنبه‌هایی دارد. بیان کردیم که: انسان دارای فطرتی است که همان ضمیر ناخودآگاه روح او است و همچنین دارای اختیار است که تمایلات انتخابی او است. با وجود این می‌بینیم که انسان در عالم دنیا خود را در بهشت سعادت نمی‌بیند و در حقیقت عالم دنیا برای مومن سجن، زندان و جهنم است؛ جایی است که «بالبلاء محفوفة» یعنی پیچیده در بلایا است و انسان هم از وجود این بلایا رنج می‌برد و احساس مصیبت و فشار می‌کند. انسان باید چه کار کند که از این مصیبت‌ها نجات پیدا کند؟ خلاص، آزاد و راحت شود؟ از طرفی دنیا دست ما نیست که بتوانیم کاری کنیم که به بهشت تبدیل شده و دنی، پایین، پست و دون نباشد؛ بلکه عالی باشد و به بهشت و آخرت تبدیل شود. این کار دست ما نیست؛ البته لازم هم نیست دست ما باشد.

دنیا دست خداست و دست خوب کسی است. خدا هم حکیم و هم عادل است و یک ذره ظلم هم در او راه ندارد. دنیا را ما نمی‌توانیم تغییر بدهیم تا وارد بهشت شویم پس باید از خودمان شروع کنیم. باید خودمان را تغییر بدهیم، خواسته‌های اختیاری خودمان را با خواسته فطری و ضمیر ناخودآگاه خودمان مطابقت بدهیم. ما تشنه چه چیزی و چه کسی هستیم؟ تشنه حقیقت، خدا و عدالت هستیم. ما می‌خواهیم که هر چیزی در این عالم در جایگاه واقعی خودش باشد. ما تشنه حق و هستی هستیم. یکی از مشکلات ما و در واقع شروع مشکلات ما این است که نمی‌دانیم که همه چیز دست خدا است؛ نمی‌دانیم که همه چیز سر جای خودش است؛ چیزی خارج از میزان و محور عدل و عدالت نیست؛ هستی همه جا را فرا گرفته، جایی نیست که هستی نباشد؛ گرچه این تعبیر هم تعبیر مسامحی است. خود جا هم هست و مخلوق خداست. از شدت فراگیری، ظهور و بروز، انسان از وجود خدا غافل است و توجه ندارد. وقتی توجه می‌کنی می‌بینی جای نگرانی نیست اما تا وقتی که توجه نکردی، نگران هستی.

اشکال کار در توجه است. گاهی نمی‌دانی؛ گاهی می‌دانی اما غافل شده‌ای و توجه نداری. می‌دانی که در این عالم همه چیز بر اساس عدل است، به هیچ‌کس در هیچ کجا ظلمی نخواهد شد، نمی‌شود که ظلم شود، نه این‌که نخواهد شد و نمی‌کند، بلکه نمی‌شود و امکان ندارد که خداوند عادل ظلم کند. نمی‌تواند ظلم کند. بالاتر از این، نیست که خداوند نمی‌تواند ظلم کند. چگونه کسی که در او ظلم راه ندارد می‌تواند ظلم کند؟! پس ما که نگران این عالم هستیم، نگران خودمان، عاقبت‌مان و سرنوشت‌مان هستیم، تمام نگرانی‌های ما بی‌خود است. آیا تمام نگرانی‌های ما توهم است؟ همین نگرانی‌ها هم در جای خود، درست است. چرا نگران می‌شوید؟ برای اینکه این نگرانی برای شما مفید و لازم است، باید این نگرانی به وجود بیاید تا شما به خود بیایید، حواست جمع بشود، خودت را پیدا کنی، از حالت غفلت خارج شوی. تمام مشکل ما این است که غفلت داریم. تنها راه حل هم این است که توجه کنیم و متذکر و متنبه شویم؛ به خود بیاییم، به خدا بیاییم، خودمان را پیدا کنیم، یاد خدا را زنده کنیم.

«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»

یاد خدا را زنده کنید. وقتی یاد خدا زنده شود، آرامش به وجود می‌آید. چگونه یاد خدا زنده می‌شود؟ وقتی به این یاد افتادی که خدا همیشه و همه جا هست؛ «إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» همین که متوجه شدی که خدا با ماست؛ یاد خدا زنده می‌شود «أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ». تو تشنه‌ی خدا هستی، خدا هم با توست. تو آب می‌خواهی، آب هم کنار دست تو است. تو گرسنه هستی، غذا هم پیش روی شماست. دیگر جای نگرانی نیست. چه می‌خواهی؟ اگر فهمیدی و خود را شناختی که من شکم، شهوت و این ظاهر، مرکب و عالم ماده و دنیا نیستم، بلکه موجودی خداخواه هستم و خدا را می‌خواهم، خدا هم همیشه و همه جا هست، تمام نگرانی‌های انسان برطرف می‌شود. الان ممکن است شما خواسته‌ای داشته باشی که تأمین نشود، اما مگر ممکن است کسی خواسته‌ای داشته باشد که خواسته‌ی واقعی فطری‌اش باشد اما این خواسته تأمین نشود؟! امکان ندارد.

خداوند متعال می‌فرماید: «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ». من را بخوانید و بخواهید، من اجابت می‌کنم. یعنی دعای شما، دعای مستجاب است. هر کس که مرا بخواهد به من می‌رسد. اگر فهمیدی که خدا با ماست و شما هم خدا را خواستی، در آن لحظه‌ای که توجه داری، شما هم با خدا هستی. خدا با شماست، شما هم با خدا هستی. همه‌ی مشکل ما این است که با خدا نیستیم. با خدا بودن توجه، تذکر و تنبه می‌خواهد؛ تا وقتی که در جمع کسانی هستی که شما را به یاد خدا می‌اندازند، وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنیم، به یاد خدا می‌افتیم و آرامش می‌یابیم. تمام نگرانی‌های شما برطرف می‌شود، اما به محض این‌که از آن محیط، جو، از آن افراد و اعمالی که شما را با خدا مأنوس می‌کند، فاصله می‌گیرید و از یاد خدا غافل می‌شوید، همین غفلت از خداست. همه‌ی غفلت‌های ما در عالم دنیا خوب و به‌جا است.

خداشناسی این است که بفهمی در این عالم همه چیز خوب است و بد وجود ندارد. خداوند چیزی را بد خلق نکرده است. در این عالم همه چیز در جای خودش است.

شما هم در جای خودت هستی. دوران کودکی، جوانی و پیری شما در جای خودش است. وقتی غافل می‌شوید، غفلت شما از خدا هم در جای خودش است. این غفلت‌ها برای انسانی که حسن انتخاب دارد یعنی می‌خواهد به بهشت برود، مقدمه و سکوی پرتاب می‌شود. هر چند این غفلت، عقب نشینی است، اما دورخیزی برای سرعت گرفتن به سمت بهشت می‌شود. هیچ جای نگرانی نیست. پس آیا باید غافل بشویم؟ غافل شدن انواع و اقسام حکم دارد؛ غفلت حرام، مباح، مستحب و واجب. بعضی از غفلت‌ها را ما به وجود می‌آوریم، به خاطر این‌که هنوز بچه هستیم؛ بچه باید بازی کند؛ بازی غفلت با ورزش فرق دارد. گاهی انسان آنقدر خسته می‌شود که باید غفلت پیدا کند؛ وقتی به خواب می‌رویم، این خواب غفلت است. همه خواب‌های ما البته غیر از تعدادی از شما که از اولیاء خدا هستید، کسانی که مثل من هستند؛ همه مثل هم هستیم، خواب‌هایمان غفلت است.

خوابیدن، واجب است. اگر نخوابی نمی‌توانی تجدید قوا کنی، برای این‌که بتوانی ادامه بدهی باید بخوابی. این خواب ما غفلت است، اما همین غفلت، عبادت می‌شود. چرا؟ چون داریم براساس انجام وظیفه عمل می‌کنیم. چقدر روایت داریم که در آن بسیار سفارش و تأکید شده است که اوقات ماه رمضان را غنیمت بشمارید، اینقدر غنیمت بشمارید که بدانید وقتی می‌خوابید هم عبادت است، چه برسد به این‌که قرآن بخوانیم، کار خیر کنیم، تقوا پیشه کنیم و در مسیر تهذیب نفس حرکت کنیم. خواب تو یعنی غفلت تو هم، عبادت است. چرا؟ چون برای خدا روزه گرفتی و انسانی که روزه‌دار است و برای خدا روزه گرفته است، احتیاج به غفلت و خواب دارد، پس باید بخوابد. حتی اگر خوابش طولانی و زیاد شود، اشکالی ندارد. بخواب که خوابت هم عبادت است. چون در مسیر و جریانی در حال رشد کردن هستی که این خواب مقدمه آن است. گاهی انسان از مسیر خارج می‌شود و به عقب برمی‌گردد، اما انسانی که حسن انتخاب دارد این‌گونه نمی‌شود. این حرف، خیلی مهم است.

انسانی که واقعاً دلش می‌خواهد خدایی، الهی و بهشتی باشد، اصلاً از جاده منحرف نمی‌شود. تمام عقب‌گردهایش هر چند که خودش نفهمد، دورخیز و تاکتیک است. خلاصه کلام، تمام این عالم دست به دست هم داده است تا شما وارد بهشت بشوید. شما که از حسن انتخاب برخوردار هستی، شما که می‌خواهی وارد بهشت بشوی، هر کس به هر مقدار و درجه‌ای که خواسته دارد، تمام این عالم دست به دست هم داده است و هیچ‌کس قدرت ندارد که شما را از رفتن به بهشت بازدارد.

«إِنَّ لِلْحَقِّ دَوْلَةَ وَلِلْبَاطِلِ جَوْلَةَ»

یعنی باطل و شیطان به طور موقتی می‌تواند در شما اثر بگذارد و منشأ تأثیر باشد و شما را از ادامه راه باز بدارد، کاری کند که شما عقب‌گرد کنید اما «للباطل جولة» یعنی یک جولان موقتی دارد. جولان موقتی یعنی عقب‌نشینی تاکتیکی و یک دور خیز است البته به شرط آنکه شیطان او را فریفته باشد و خودش با انتخاب خودش به آن راه و مسیر نرفته باشد. خوب دقت کنید، شیطان او را گول زده و فریفته است. این خیلی فرق می‌کند با کسی که حق را می‌شناسد اما در مقابل آن موضع می‌گیرد. شیطان او را فریب داده و حق به او نرسیده است. یک عمر مسیر اشتباه رفته است.

در آیه قرآن داریم که خداوند متعال می‌فرماید: «يَبْدُلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ» به محض این‌که این شخص متوجه شود، با اینکه یک عمر اشتباه رفته است، گاهی جولان باطل به اندازه یک عمر هم طول می‌کشد، تمام عمر خطا رفته و نفهمیده بود اما خداوند متعال تمام انحرافات و گناهان او را به درستی، پاکی، صداقت، صفا، صمیمیت، خوبی، نماز، روزه و عبادت تبدیل می‌کند. همه گناهان به حسنات تبدیل می‌شود. یک عمر جرم مرتکب شده اما نمی‌فهمید؛ عناد، سوء انتخاب و غرض نداشته است؛ مریض بود؛ نمی‌دانست یا نمی‌توانست. می‌خواست اما نمی‌دانست و فکر می‌کرد این عالم بی حساب و کتاب، یله و رهاست؛ هرکس هر کاری خواست می‌تواند انجام بدهد اما یک لحظه متوجه شد. نقل می‌کنند شخصی لحظه آخر عمر، چنان دلش درد گرفت که به خودش آمد و حواسش جمع شد. گاهی ما به رشد و بلوغ فکری و فطری خودمان نمی‌رسیم اما آن دم دم‌های مرگ که می‌رسد رشد پیدا می‌کنیم.

بعضی از افراد هم از همان اوایل سن بلوغ به رشد می‌رسند. خیلی فرق است. آدم‌ها با هم فرق می‌کنند. ژن و وراثت اثر دارد. شما خودتان را با دیگران مقایسه نکنید که از یک وضعیت نرمال و متعادل روانی برخوردار هستی. فرض کنید اگر به غذایی تمایل پیدا کردی، راحت می‌توانی تحمل کنی و آن غذا را نمی‌خوری. اگر به چیزی میل پیدا کردی و از آن خوش آمد اما صلاح نبود، آن را راحت کنار می‌گذاری. خیال نکن همه مثل شما هستند. خیلی از افراد هستند که از نظر ژنتیکی مثل شما نیستند. اختیاری هم نیست. هیچ اختیاری در آن دخالت ندارد. فکر هم نکن شما هم می‌توانی. این اراده شما هم معلوم نیست اختیاری باشد. ممکن است شما هم ژنتیکی از یک اراده قوی وراثتی برخوردار هستید، این نعمت دنیایی است و خداوند متعال و در این عالم به شما چنین نعمتی داده است. کسانی که خوش اخلاق هستند، این را پای خودشان ننویسند؛ نگویند که: «ما خوش اخلاق هستیم» بلکه اخلاق هم یک مسأله وراثتی است

کسانی که بد اخلاق هستند، این مسأله را پای خودشان ننویسند. نگو: «این آدم بد اخلاق است، پس معلوم می‌شود که سوء انتخاب دارد؛ خودش می‌خواهد که بد اخلاق باشد.» نه! نمی‌تواند بد اخلاق

نباشد. شما هم اگر جای او بودی و ترشحات هورمونی در ذهن، مغز و غدد مترشحه درونی و وجود شما بود، چه بسا همانطور و یا بدتر می‌شدی. تمام این کمالات و خوبی‌هایی را که شما در دنیا تا الان به دست آوردی، پای خودت ننویس. نگو که: «من بودم؛ اختیار و انتخاب خودم بود؛ من خواستم» بلکه خداوند همه را مفت به تو داده است. در این عالم هیچ‌کس چیزی غیر مفتی ندارد. هرکس، هرچه دارد، همه مفت است. گاهی خیلی غصه می‌خوری می‌گویی: «همه چیز گران شده است! یک کیلو گوشت را باید فلان قیمت بخریم! پنیر کیلویی فلان قیمت شده است! قیمت‌ها بالاست.» مرتب غصه می‌خوری، اگر کمی حواست جمع شود که هر چه داری مفتی است؛ تا الان مفتی زنده بودی، دیگر غصه نمی‌خوری. این چشم و گوش را چه کسی به تو داده است؟ آیا آن‌ها را خریدی؟! قدرت خرید را چه کسی به تو داده است؟ همه چیز مفتی است.

تمام این قوای وجودی شما را مفت به تو داده‌اند، شما برای خود عالمی به نام اعتبار و ملکیت درست؛ می‌گویی: «این مال من است! آن مال اوست» با پول خرید و فروش و داد و ستد می‌کند. خود این پول از کجا آمده است؟ چگونه یک فری پول کمی دارد و فردی دیگر پول زیادی دارد؟ اگر اختیاری است پس کسانی که پول کمی دارند و می‌خواهند که پول‌شان زیاد باشد، چرا نمی‌شود؟! در تمام جاهایی که شما پول می‌دهی و خرید می‌کنی، در واقع پول نمیدهی بلکه همه مفت است. منتها به کسی بیشتر مفتی داده‌اند و به کسی دیگر، کمتر مفتی داده‌اند. آیا طلب‌کار هستی؟! همه عطا، احسان و فضل است. کسی از خودش چیزی نداشته و ندارد. لحظه آخر و وقت مردن، دلش درد گرفت.

یک لحظه به خود آمد و به خدای خود گفت: «یا من له الدنيا والآخرة ارحم من لیس له الدنيا والآخرة» ای خدایی که دنیا و آخرت از آن توست، من هیچ چیزی نیستم و هیچ چیزی هم ندارم. خودش را یک لحظه پیدا کرد. «ارحم» رحم کن به کسی که نه دنیا دارد نه آخرت! به این حقیقت رسید که همه چیز مفتی بوده است. مفت داده‌اند؛ مفت خوردی؛ مفت خوابیدی و مفت چرخیدی. هرچه هم غصه خوردیم همه بی‌خود بوده است. حالا هم به خدا می‌گوید: «خدایا ما را مفتی به بهشت ببر. مفتی آوردی تا اینجا رساندی، حالا مفتی ببر.» این کسی بود که تمام مردم شهر از دست او ناراحت بودند؛ وقتی هم مرد جنازه‌اش را بردند در زباله‌ها انداختند؛ شب خواب دیدند که جای خوبی است. گفتند: «چه شد؟! تو که یک عمر با ما شرارت و بدی کردی؛ این همه مفساد و گناهان داشتی؛ این چه جایی است که تو داری؟! پس ما هم از این به بعد برویم گناه کنیم!!» مرد گفت: «همه این‌ها به خاطر آن لحظه آخر است. آن لحظه آخر دلم درد گرفت. چنان دل‌درد به من فشار آورد که در آن لحظه خودم را پیدا کردم. همین که گفتم: «یا من له الدنيا والآخرة ارحم من لیس له الدنيا والآخرة» آن لحظه جان من را عزرائیل گرفت و به برکت همان توجه و تنبهی که پیدا کردم، مشکل حل شد!»

آیه صریح قرآن است. نگویید منافات دارد؛ اصلاً منافات ندارد. چرا؟ چون یک عمر این شخص می‌خواست که خوب باشد اما نمی‌دانست یا نمی‌توانست. همه این عالم دست به دست هم داده است تا شما در مسیر رشد، سعادت و تکامل حرکت کنید. اگر این مسائل را فهمیدی و توجه داشتی راحت هستی اما اگر نفهمیدی و توجه تو سلب شد، ناراحت می‌ی. ناراحتی‌ات هم به جاست. آنقدر ناراحت باش تا بفهمی و دوباره توجه کنی. اگر این مسائل نبود؛ در دنیا هیچ مشکل و گرفتاری نبود، اصلاً انسان متوجه و متنبه نمی‌شد؛ اصلاً انسان نبود. انسانی که متوجه نمی‌شود و متنبه نیست؛ آن لحظاتی که حواس شما جمع نیست انسان نیستی بلکه حیوان هستی. دقت کنید! خداوند، حیوان زیاد داشت. می‌خواست انسان خلق کند. شما موجودی هستی که خداوند متعال به نام انسان آفریده است و قرار است که خلیفه خدا در زمین باشد. این چه مکانیسمی است که ما با توجه، تنبه و تذکر به آرامش می‌رسیم؟ جنبه‌ای در درون انسان به نام حافظه است. اگر شما مطلبی را در حافظه خود نگه داری، بعد از مدتی می‌توانی از این حافظه استفاده کنی. مطلبی را که در آن انبار ذهن خود نگه داشتی، در انبار را باز می‌کنی و آن مطلب را بیرون می‌کشی و از آن استفاده می‌کنی.

مثل خاطراتی که در حافظه شما ثبت و ضبط شده است. کسانی که درس می‌خوانند و به مدرسه می‌روند و امتحان می‌دهند، از حافظه استفاده می‌کنند. اطلاعات و معلوماتی را در حافظه خود نگهداری می‌کنند بعد هر زمان که می‌خواهند از این حافظه استفاده می‌کنند و اطلاعات را تحویل می‌دهند. حافظه بخشی از وجود انسان است که از آن بهره می‌برد. بخش دیگری در وجود انسان به نام روان، برزخ و ضمیر ناخودآگاه روان وجود دارد که با حافظه فرق می‌کند. شما در این ضمیر ناخودآگاه، کاری بیش از حافظه انجام می‌دهی؛ در حافظه، اطلاعات نگهداری می‌کنی و هر موقع خواستی از آن محفوظات استفاده می‌کنی اما در این مرکز ضمیر ناخودآگاه روان، برنامه‌ریزی می‌کنی؛ برنامه نگهداری می‌کنی. تا الان به این بخش اشاره نکردیم؛ البته اینجا قسمت نهایی است که اگر به این بخش از وجود انسان توجه پیدا کنیم، تکلیف نهایی معلوم می‌شود که چه باید کرد تا وارد بهشت سعادت بشویم. کار این بخش این است که فرماندهی ناخودآگاه اعمال، رفتار و حالات شما را بر عهده دارد. گاهی شما اختیاری، با توجه و با حواس جمع کاری را انجام می‌دهی، اما گاهی براساس برنامه‌ریزی این کار را انجام می‌دهی.

اگر بخواهیم مثال بزنیم، به کارخانه‌های برنامه‌ریزی شده با کامپیوتر شبیه است. قبل از این که کامپیوتر اختراع شود کارخانه‌ها چگونه کار می‌کردند؟ افرادی را مأمور اداره و انجام هر یک از کارهای کارخانه می‌کردند. افراد مأمور بودند که کارها را انجام می‌دادند و فکر می‌کردند. یعنی آدم بالای سر کار می‌ایستاد. بعد که کامپیوتر اختراع شد، تمام کارهایی را که آدم با اختیار، انتخاب، توجه و حواس جمع انجام می‌داد به صورت برنامه درآوردند و به بخش نرم‌افزار کامپیوتر فرستادند. کامپیوتر کارهایی را که آدم‌ها با توجه، اختیار، حواس جمع و براساس هوشیاری انجام می‌دادند، هوشمندانه انجام می‌دهد.

کاری که انسان و یک موجود زنده انجام می‌دهد براساس هوشیاری است اما کاری که یک ربات بی‌جان انجام می‌دهد هوشمندانه است؛ براساس هوشیاری نیست؛ حواسش جمع نیست؛ انسان نیست؛ عقل، فهم، جان و اختیار ندارد اما برنامه‌اش هوشمندانه است. انسان برنامه‌ریزی کرده و این برنامه را به ذهن کامپیوتر سپرده است و براساس آن، کار را انجام می‌دهد. همین مکانیزم در مورد انسان انجام می‌شود. انسان بخشی در وجود خود به نام نرم‌افزار دارد. جایی که شما یا دیگران می‌توانند برنامه‌ریزی کنند و به آن برنامه بدهند. خودت به نرم‌افزار روان خود برنامه بدهی یا شخص دیگری این کار را انجام بدهد. بستگی دارد چه کسی این برنامه‌ریزی را انجام بدهد؛ برنامه درست یا نادرستی بدهد؛ نتیجه‌ای که عاید و حاصل می‌شود، مثبت یا منفی باشد.

اگر شما با این مکانیزم موجود در وجود خود آشنا شدی، به فکر این می‌افتی که حواست جمع باشد که خودت به شکل اختیاری برنامه‌ریزی کنی. اگر شما برنامه‌ای به این قسمت بدهی که در جهت رشد و آرامش بخشی به شما باشد، در نتیجه شما را آرام می‌کند. برنامه‌ای که شما به روان خود می‌دهی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف به شما آرامش واقعی یا بالعکس آرامش کاذب بدهد. هر دو نوع هست. بستگی به این دارد که چه برنامه‌ای به آن بدهی. همه نوع برنامه‌ای می‌توان به آن داد: برنامه آرام‌بخش، ویروسی. ویروسی نه به آن معنا اما برنامه مخرب و مشوش باشد. به ضمیر ناخودآگاه روان خود برنامه‌ای بدهی که در مواقع و جاهای مختلف، شما را به تشویش، نگرانی، ناکامی و احساس حسرت و غم و غصه بیندازد یا برنامه‌ای بدهی که در شرایطی که همه غم و غصه دارند، شما آرام، راحت و بی‌غم باشید.

برنامه‌ای بدهی که شما را در آن شرایط تکان دهنده هولناک و هراسناک، در آن لحظاتی که نعمتی از نعمات دنیا از شما گرفته می‌شود، برای شما خیلی مهم و جدی باشد و شما را به هم بریزد، یا برنامه‌ای بدهی که شما را آرام کند. تمام این بحث‌های خودشناسی که تا الان داشتیم، یک برنامه بود؛ یک برنامه تدوین شده که موجب آرامش می‌شود که وقتی در شرایط حساس با محرومیت‌ها و مصیبت‌ها مواجه می‌شویم، به ما آرامش بدهد. این آرامش می‌تواند موقتی یا دائمی باشد.

آرامش‌هایی که مانند مسکن است یا آرامش‌هایی که شما به ذهن خود برنامه دادی، مثل برنامه‌ای که روان‌شناس‌ها برای ایجاد آرامش، در روان انسان‌ها ایجاد می‌کنند، این برنامه یک برنامه ساخته و بافته شده است؛ یک برنامه یافته شده نیست. البته همه روان‌شناسان این‌گونه نیستند؛ منظور ما کسانی است که منسوب به روان‌شناسی هستند وگرنه روان‌شناسان الهی هم داریم که در حقیقت راه انبیاء را می‌روند و روح‌شناس هستند. این افراد پا را از مرحله روان‌شناسی فراتر گذاشته‌اند و با روح انسان آشنا شده‌اند. می‌شود شما را در همان مرحله روان متوقف و آرام کنند، مسکن بدهند و کاری

کنند که فشارهایی را که از ناحیه دنیا به شما وارد می‌شود احساس نکنید و راحت باشید. به شما تلقین می‌کنند؛ می‌گویند: «به خودت تلقین کن.»

تلقین یعنی برنامه ریزی کردن؛ یعنی برنامه دادن به ناخودآگاه روان به گونه‌ای که برنامه ریز و برنامه دهنده می‌خواهد، سیستم روانی شما را اجرا کند و فرماندهی کند. مثلاً در لحظه‌ای که مصیبتی برای کسی پیش می‌آید و ترشحات خاصی در بدن ایجاد می‌شود و انسان را به هم می‌ریزد. این افراد برنامه‌ای به ذهن بدهند که در آن لحظه، این برنامه نقطه مقابل آن را انجام بدهد. این کار می‌شود و شده است. به جای اینکه ترشحات منفی توسط غدد ایجاد شود، ترشحات مثبت به وجود بیاید.

اگر همه غمگین می‌شوند، شما خوشحال و شاد بشوید. وقتی نعمتی از آن‌ها گرفته می‌شود و همه ناراحت می‌شوند، شما خوشحال می‌شوید. این قدرت و توانایی در بدن و وجود انسان هست. خداوند قرار این توانایی را داده است و روان‌شناسان از آن استفاده می‌کنند و از آن به هیپنوتیزم تعبیر می‌کنند. می‌گویند: «با هیپنوتیزم هر ناممکنی را ممکن می‌کنیم.» در حقیقت از این سیستم و مکانیزم استفاده کرده‌اند؛ ناممکن را ممکن می‌کنند؛ واقع را غیر واقع و غیر واقع را واقع می‌کند. فرض کنید واقعیتی را که خودت می‌دانستی؛ از آن با خبر بودی و به آن باور هم داشتی، کاری می‌کنند که این باور از شما گرفته شود و به نقطه مقابل آن تبدیل بشود.

شخصی گوسفندی داشت و در مسیری می‌رفت. این مثال را از قدیم می‌زنند. سه تا دزد از راه رسیدند. گفتند: «چکار کنیم که بتوانیم این گوسفند را از او بگیریم؟» یکی از افراد که با این مکانیزم آشنا بود گفت: «کاری ندارد؛ تو سر این کوچه بایست، من هم می‌روم سر آن یکی کوچه می‌ایستم؛ سومی هم برود سر آن یکی کوچه بایستد. وقتی وارد کوچه شد، شما می‌آیی و به او می‌گویی: «این سگ چیست که همراه خودت راه انداختی؟! خجالت نمی‌کشی؟! این افسار سگ را گرفتی و دنبال خودت در خیابان می‌کشی! دومین نفر هم همین را بگوید. سومی هم همین را بگوید.» همین کار را کردند. مرد به دزد اول رسید؛ دزد به او گفت: «چرا سگ دنبال خودت راه انداختی؟!» مرد گفت: «سگ نیست. کو؟! کجا گوسفند است؟! دنبال کار خودت برو. اذیت نکن!» وارد کوچه بعدی شد؛ دزد دوم گفت: «آقا چرا سگ دنبال خودت راه انداختی؟!» مرد کمی تردید کرد که نکند واقعاً سگ است و او گوسفند می‌بیند! وارد کوچه سوم شد، دزد سوم گفت: «آقا خجالت نمی‌کشی سگ دنبال خودت راه می‌اندازی؟!» مرد باور کرد و گوسفند را رها کرد؛ دزدها هم گوسفند را برداشتند و رفتند. این تأثیر تلقین در انسان است.

تعریف می‌کنند که در حوزه، طلبه‌ای در حجره خوابیده بود. نصف شب پا شد دید دارد خفه می‌شود. دور و بر خود را نگاه کرد دید هوا آلوده است؛ دود همه اتاق را گرفته است. در همان حال که نمی‌توانست از جا بلند شود چون داشت خفه می‌شد؛ چیزی دم دستش بود؛ کاسه‌ای برداشت؛ بلند شد



خود را کشاند و شیشه پنجره را شکست تا هوای آلوده خارج شود و حالش جا بیاید و خوب شود. بعد همان جا دوباره افتاد و خوابید. گفت: «خیالم راحت شد چون شیشه را شکستم؛ هوای آزاد می‌آمد. من هم حال نداشتم بلند شوم و کار دیگری انجام بدهم!» صبح پا شد دید اتاق همان اتاق است؛ دود هم همان دود است؛ او هم همان آدم است، اما هنوز نمرده است؛ پنجره هم نشکسته است. زده بود آینه را شکسته بود. پنجره هم سالم است. هوا هم تغییر نکرده است اما نفسش دیگر تنگ نمی‌شود. چرا؟ چون خیالش راحت شد. خیال نکن که اینقدر به اکسیژن احتیاج داری.

دارید در تهران زندگی می‌کنید؛ می‌گویید: «اکسیژن نیست.» خیلی هم زیادی است. تلقین، اثر دارد. شما که به خودت تلقین می‌کنی که: «نمی‌شود دیگر نفس کشید؛ هوا آلوده است! این هم هوا شد! این هم مملکت شد!» خود این تلقین‌ها موجب می‌شود که همیشه احساس فشار می‌کنیم؛ دائم مریض می‌شویم، دائماً سرفه می‌کنید و حساسیت دارید. همین کار تلقین را ما انجام دادیم و نتیجه هم گرفتیم.

یکی از رفقا با آلودگی هوا مشکل پیدا کرده بود؛ جایی کار می‌کرد که خیلی آلوده بود. گفتیم: «تلقین مثبت کن؛ از این به بعد وقتی به آن جا رفتی نگو: «هوا آلوده است» نفس عمیق بکش، بگو: «عجب هوایی! به به!» با این که دود و گازوئیل است و هوا کاملاً آلوده است. تو چیزی را که می‌بینی واقعیت دارد؛ داری دود و دم می‌بینی، با چشم خود هم داری می‌بینی، اما آن را ندید بگیر. انسان عجب موجودی است! واقعیت را می‌بیند اما می‌تواند آن را ندید بگیرد. روش‌های روان‌شناسانه است. واقعیت را ندید بگیر. نقطه مقابل را ببین و بگو: «به به! به به! چه هوایی است!» آن شخص بعد از مدتی خوب شد. اصلاً از این رو به آن رو شد. کاملاً عوض شد.

شخصی می‌گفت: «در خوابگاهی که هستیم صدای ناهنجار هواکش نمی‌گذارد ما بخوابیم. صدای بدی دارد. تا می‌خواهیم بخوابیم، نمی‌شود. اصلاً مریض شده‌ام. گفتم: «از این به بعد هر موقع صدای هواکش آمد بگو: «به به! چه صدایی! آدم اصلاً هوس می‌کند با این صدا بخوابد. این صدا، لالایی است. این را تکرار کن.» یک مدت این کار را کرد. گفت: «آقا مسأله حل شد. به محض این که این صدا می‌آید خوابم می‌گیرد. من با این صدا می‌خوابم.»

ببینید چه قدرتی در درون انسان وجود دارد! حالا روان‌شناس‌ها می‌آیند و واقعیت را خلاف واقع می‌کنند اما انبیاء الهی آمده‌اند که بگویند: «ای انسان! عقل خود را به کار بینداز، واقعیت را آن‌گونه که هست ببین.» اگر به عمق واقعیت برسی، می‌بینی که واقعیت خوب، زیبا و قشنگ است؛ همه چیز در عالم در جای واقعی خودش است؛ هیچ ظلمی به هیچ‌کس نمی‌شود. با واقعیت، ما را به بهشت می‌برند. وقتی انسان به مرگ برسد، نمی‌شود آن را نادیده گرفت؛ مرگ واقعیتی است که نمی‌شود با

روش‌های روان‌شناسان، خلاف آن‌را نشان داد؛ تا جایی جواب می‌دهد؛ وقتی که آن سیستم از تو گرفته شد دیگر با خود واقعیت مواجه می‌شود. دیگر غیر واقع وجود ندارد که بخواهی آن‌را تصور کنی؛ ذهنی و تصوّر کردن در کار نیست! باید با خود واقعیت انس بگیری که وقتی با آن روبه‌رو شدی جز صفا، لذت و بهجت هیچ چیز دیگری برای تو نداشته باشد.