

به نام خداوند متعال

نام اثر : چهل دیدار خدامراد

ادامه قسمت های ۲۶ الی ۴۰

همراه با سخنرانی های مهندس فرامرز کوثری

که نویسنده این اثر ارزشمند هستند.

این اثر ارزشمند به دلایلی اجازه انتشار نیافت

و همین طور تهیه این اثر در اینترنت هم کار مشکلی بود .

قسمت های یک الی بیست و شش این کتاب در پی دی اف های جدا گانه

دردسترس می باشد .

ادامه قسمت های ذکر شده همراه با سخنرانی ها مهندس فرامرز کوثری را

در این اثر گرد هم آورده ایم .

بیشتر از این موجود نبود !!!

خواندن این اثر ارزشمند را از دست ندهید.

تکامل یک مقصد نیست ، بلکه یک مسیر است .

امید که مفید واقع شود .

## ناظر بی نظر

هوا داشت سرد می شد. پائیز خیلی زود خودش را نشان داد و دیگر از گرمای تابستان خبری نبود. اقامت ما در کنار دریاچه کوهستانی به درازا کشیده شد و انگار مجبور بودیم زمستانی دیگر را در غار سر کنیم. هیچ کس از این اقامت طولانی ناراحت نبود. بعضی از اعضای گروه برای آوردن وسایل و خوراک و پوشاک از ما جدا شدند و بعد از یک هفته با وسایل و امکانات جدید دوباره به ما ملحق شدند. گروه ما نسبت به قبل مجهز تر و کامل تر شده بود. نگران سرمایه زمستان نبودیم. زندگی در کوهستان و محیط طبیعت ما را بسیار مقاوم ساخته بود. یکی از اعضای گروه که جوانی شوخ طبع بود می گفت: "اگر در شهر زلزله و قحطی بیاید شاید برای خیلی ها تحمل آن شرایط سخت باشد اما برای ما در دل این کوهستان و کنار این دریاچه و جنگل اصلا سختی معنایی ندارد. ما با این شرایط سخت داریم همین الان زندگی می کنیم و مهم تر از همه از آن لذت می بریم."

شب قبل هوا به شدت سرد شده بود و به ناچار همگی دوباره به داخل غار و اتاقکی که در آن ساخته بودیم پناه بردیم. اجاق های گرم داخل غار دوباره ما را به یاد شب های گرم زمستان سال گذشته انداخت و درس های ارزشمندی که از خدامراد در آن ایام گرفته بودیم.

تا پاسی از شب را به نقل خاطرات و یادآوری درس ها گذرانیدیم و سپس خسته و کوفته هر کدام در جای خود به خوابی عمیق فرو رفتیم. صبح تقریباً دیر وقت از خواب بیدار شدیم. برخلاف شب سردی که گذرانیدیم با آسمانی صاف و آفتابی درخشان صبح را شروع کردیم. بی درنگ به اجاق کنار ساحل نقل مکان کردیم و دور هم جمع شدیم و جوشانده انرژی بخش گیاهان صحرائی را که خدامراد با از برگ ها و علف های صحرائی درست کرده بود با ولع نوشیدیم. هنوز تازه داشتیم گرم می شدیم که یکی از بچه ها که دیر تر از بقیه به ما پیوسته بود تکه کاغذی با خود آورد که می گفت کنار در ورودی غار به دیوار چسبانده شده بود. روی کاغذ نوشته شده بود: "با دروغ هیچ کاری پیش نمی رود! دروغ گو فقط خودش را فریب می دهد!"

وقتی متن کاغذ خوانده شد همه به یکباره از کوره در رفتند و هرکس نظری می داد. یکی می گفت: "این تکه کاغذ هیچ ارزشی ندارد. اگر نویسنده جرات دارد همین الان جلوی جمع برخیزد و بگوید منظورش کدام یک از حاضرین است. گنگ و دو پهلو پیام دادن توهین به جمع است."

زن میانسالی که ژاکتی قرمز پوشیده بود با ناراحتی گفت: "من در طول عمرم بارها دیده ام که دروغ گوها خودشان بیشتر از همه در بدی و مذمت دروغ صحبت می کنند. همه می دانیم دروغگو یک فرد بیمار است که از راستی و حقیقت می ترسد. این را حتی بچه ها هم می فهمند. بچه ها وقتی می ترسند دروغ می گویند."

پیرمرد موسفیدی گلپوش را صاف کرد و گفت: "اینکه این نامه را نوشته معلوم است که زخم خورده دروغ و ناراستی است. کسی که دروغ می گوید حال چه مصلحتی و چه عمدی، در حقیقت دارد رسم و آئین زشت ناراستی و کژی را تبلیغ می کند و دل آدم های دوروبرش را زخمی و آزرده می سازد. مزه دروغ خیلی تلخ است و اول در دهان خود دروغگو حس می شود."

اعضای گروه دست بردار نبودند. هرکس نسبت به این نوشته نظری می داد. یکی مخالف بود و یکی موافق. یکی به نویسنده توهین می کرد و او را ترسو و دروغ گو می خواند و فردی دیگر نویسنده ناشناس را فردی شجاع و محترم می دانست که حقیقتی بدیهی را به اطلاع همه رسانده است. تقریباً هیچ کس متوجه جوشانده ای که می نوشید نشده بود. همه مشغول نظر دادن و قضاوت و پیش داوری در مورد نویسنده نامه و انگیزه و مخاطب احتمالی او بودند.

بعد از مدتی ناگهان یکی از بین جمع گفت: "بیائید ببینیم نظر خدامراد در این مورد چیست؟"

همه نگاه ها بی اختیار به سمت خدامراد برگشت. او با خیال راحت مثل یک کودک معصوم و از همه جا بی خبر با دقت مشغول نوشیدن جوشانده گیاهی خود بود.

همان کسی که نگاه ها را به سوی خدامراد کشانده بود با صدای بلند خطاب به خدامراد گفت: "نظر شما در مورد این نامه چیست؟"

خدامراد نگاهش را به آرامی به سوی او دوخت و گفت: "چه کسی گفته که ما آدم ها مجبوریم در مورد هر اتفاقی که دوروبرمان می افتد حتماً نظر بدهیم؟"

پسری جوان با لحنی معترضانه گفت: "بی نظر که نمی شود!؟ باید بالاخره سمت و جانب یک نفر را بگیرید!؟"

و خدامراد بلافاصله گفت: "چرا بی نظر نشود!؟ من همین الان جانب هیچ کس را در رابطه با این نامه نمی گیرم و نسبت به آن هم نظری ندارم. بی نظر هستم اما عمداً خودم را بی اعتنا نشان نمی دهم. به آن بی محلی نمی کنم. علاقه ای هم به محتویات نامه از خودم نشان نمی دهم. آن را به عنوان یک واقعیتی که همین الان وجود دارد می نگرم و تاثیر آن را روی روح و روان و فکر و ذهن و رفتار شما می بینم و به دقت هم زیر نظر دارم. به همه این ها نظر می کنم اما نظری در مورد آن نمی دهم. پس می شود این گونه بود و این شکلی هم زندگی کرد. حالا این نوبت شماست که بگوئید چرا حتماً باید نسبت به هر اتفاق این عالم نظر داد و قضاوت کرد و رای داد و یک طرف را محکوم کرد و جانب یک طرف را گرفت. چرا باید در مورد هر رخداد این عالم ما پیشداوری کنیم و رای دهیم و نظر خودمان را حتماً به همه اتفاقات عالم ضمیمه کنیم؟"

تعداد معترضین خیلی زیاد بود. یکی از افراد مسن حاضر در جمع گفت: "اگر انسان نظر ندهد که می میرد!؟"

خدامراد لبخندی زد و گفت: "دقیقاً می خواستم به همین نکته اشاره کنم. خیلی ها اگر در مورد حوادث دوروبرشان ، حتی وقتی به آنها مربوط نیست، نظری ندهند واقعا می میرند. آنها زنده بودن خود را با نظراتی که می دهند اثبات می کنند و وقتی در رابطه به چیزها نظر می دهند احساس می کنند زنده اند. اگر خوب دقت کنید می بینید آنچه برای خیلی از آدم ها مهم است خود نظری که می دهند نیست. نظر آنها بسته به شرایط فرق می کند. گاهی جانب این سمت را می گیرند و گاهی جانب آن سمت را. آنچه برای خیلی از آدم ها مهم است فقط این است که بتوانند به طور پیوسته و دائمی و بکرینز نظر بدهند. خوب به آدم های اطراف خودتان و بیشتر از همه به خودتان دقت کنید. من و شما دائماً داریم در مورد وقایع و اتفاقاتی که در درون و بیرون وجودمان رخ می دهد رای صادر می کنیم. دائماً داریم دور چیزها خط می کشیم و حوادث را بر اساس این خطوط به داخلی و خارجی تقسیم می کنیم. اکثر اوقات سمتی که

خودمان هستیم را خوب می‌انگاریم و سمت دیگر را زشت و ناخوب. ما از این نظر بازی لذت می‌بریم چون به ما احساس زنده بودن می‌دهد."

دختری جوان از بین جمع گفت: "وقتی شما می‌گوئید نسبت به اتفاقاتی که در هر لحظه زندگی مان در بیرون و درون وجودمان رخ می‌دهد نظری ندهیم و صرفاً یک ناظر بی‌نظر باشیم، خوب بقیه آدم‌های دوروبر ما که این شکلی دنیا را نظاره نمی‌کنند. آنها دائم دارند در مورد ما و خودشان نظری دهند؟ با نظر آنها چه کنیم؟"

خدا مراد با تبسم گفت: "چقدر جالب! خود شما دارید بحث را در مسیر درست پیش می‌برید. وقتی شما یک ناظر بی‌نظر باشید و هشیارانه و دقیق و آگاهانه اما بدون اعمال هیچ‌نظر و بدون هیچ قضاوت و پیشداوری اتفاقات و رخ دادهای زندگی را نظارت می‌کنید، خوب طبیعی است در این مسیر نظر دیگران دیگر برایتان ارزشی ندارد. شما قبل از آن یک مانع بزرگ را از سر گذرانده‌اید و آن ساکت کردن فرآیند نظردهی در کیفیت آگاهی تان است. پس وقتی خودتان فرآیند نظردهی و قضاوت و پیشداوری را در وجودتان متوقف کرده‌اید پس صد مرتبه بیشتر نظر دیگران در مورد شما برایتان پیشیزی ارزش نخواهد داشت. اینکه خیلی عالی است. آدم‌های دوروبر شما از طریق نظرهایشان به درون مغز شما نفوذ می‌کنند و شما را تحت کنترل خویش قرار می‌دهند. شما وقتی رای دادن و پیشداوری در مورد خوب و بد بودن اتفاقاتی که می‌افتند را متوقف کنید و به رخدادهای عالم همینطوری که هستند، حال چه زشت و چه زیبا اما به شکل واقعی‌شان، نظر کنید. دارید واقعیت زندگی را می‌بینید. من واقعی شما یعنی همان بیداری برتر و "ناظر بدون نظر" ترسی از گرفتار شدن در دام زشتی‌ها و بدی‌ها ندارد. چون نسبت به آنها گریزی ندارد. همانطوری که بدها را محکوم نمی‌کند آنها را تأیید هم نمی‌کند. همانطوری که جانب خوب‌ها را نمی‌گیرد آنها را رد هم نمی‌کند. خودش را وارد بازی رد و تأیید نمی‌کند. در مرتبه‌ای بالاتر و از بعدی دیگر به نظاره اتفاقات و رخدادهای عالم می‌نشیند. خوب وقتی شخص یاد گرفت که در هیئت یک ناظر بی‌نظر به اتفاقات زندگی اش نگاه کند در این صورت نظر دیگران را هم به شکل واقعی‌اش می‌بیند. یعنی فقط نظر را نمی‌بیند بلکه زنجیره‌ای که این نظر نهایتاً درست شده را یک جا می‌بیند و خیلی ساده بدون اینکه کسی را محکوم یا تأیید کند فکر او را می‌خواند و از نیت او سر در می‌آورد و در عین حال تحت تاثیر و تحت کنترل نظرات دیگران قرار نمی‌گیرد. شما سوال کردید در مورد نظر سازی و نظر دهی دیگران در مورد خودمان چه کنیم. من هم می‌گویم همان کاری را کنید که در رابطه با نظام نظر دهی و مکانیزم قضاوت و پیشداوری وجود خودتان انجام دادید. به آن توجه نکنید و به جای آن به اتفاقات واقعی همین الان زندگی تان نگاه کنید. بگذارید مردم در مورد شما هر چه می‌خواهند بگویند. جلوی دهان مردم را که نمی‌توانید بگیرید. اما می‌توانید مانع از تاثیر نظر آنها روی آگاهی خود شوید. نظر مردم به شکل‌های مختلف به شما ابراز می‌شود. اما شما اصلاً تحت تاثیر آنها قرار نمی‌گیرید. چون همانطوری که یاد گرفتید تاثیر فرآیند قضاوت و پیشداوری ذهن خود روی چیزی که می‌بینید و درمی‌یابید را به صفر برسانید به همان شکل تاثیر نظر و حکم و رای بیرونی‌ها را هم روی وجود خودتان به صفر می‌رسانید. سروصداها هست، شما هم می‌شنوید اما تاثیر نمی‌گیرید. عصبانی نمی‌شوید و تحریک نمی‌شوید. آنها را به صورت یک واقعیت می‌بینید. نه از تمجیدها شاد می‌شوید و نه از دشنام‌ها و اهانت‌ها ناراحت می‌شوید. حرف‌ها را می‌شنوید، قضاوت دیگران را در مورد خودتان و بقیه اتفاقات عالم می‌بینید و نظاره می‌کنید و بعدمثل یک ناظر بی‌نظر آن‌ها را می‌کنید و سراغ اتفاق بعدی که در الآن و لحظه به لحظه زندگی تان رخ می‌دهد می‌روید. به همین سادگی. لزومی ندارد حتماً در مورد نظر دیگران نظر دهید و تحت تاثیر آنها قرار بگیرید."

سکوتی عمیق بر جمع حاکم شد. انگار هیچ کس نمی دانست چه بگوید. برای همه درک حرف های خدامراد سنگین بود. خدامراد به درختی که در چند قدمی او ایستاده بود رو کرد و گفت: "ای درخت این آدم هایی که این جا نشسته اند می گویند که تو موجود بدبخت و بیچاره ای هستی و آنها برعکس خیلی خوشبخت و سعادتمند هستند. بنابراین آنها نظر می دهند که اگر دق کنی و خشک شوی و همین الان بر زمین بیافتی اصلا جای تعجب نیست!"

سپس خدامراد ساکت شد و با تعجب چند ثانیه ای به درخت نگاه کرد. همه ساکت و مات و مبهوت به خدامراد نگاه می کردند. هیچ اتفاقی نیافتاد. نه درختی خشک شد و نه درختی سقوط کرد. خدامراد با لبخند به سمت جمع برگشت و گفت: "دیدید! درخت اصلا نظر شما برایش ارزشی نداشت. به زندگی خود ادامه داد."

پسری جوان از بین جمع گفت: "اما ما که درخت نیستیم. ما انسان هستیم و احساسات داریم. ما موجودات برتر عالم هستیم و از اینکه دیگران نسبت به ما نظر خوبی نداشته باشند حالت ناخوشی پیدا می کنیم."

خدامراد بلافاصله پاسخ داد: "تعجب می کنم موجود برتر عالم حتی استعداد یک درخت در کنترل احساسات و هیجانات خود را ندارد و به سادگی با یک کلمه و جمله و یک رفتار و یک نگاه از کوره در می رود و تب می کند و کنترل خود را از دست می دهد. این برتر بودن به چه دردی می خورد وقتی یک موجود ، که چه بسا ممکن است حتی یک ماشین باشد ، از فاصله دور می تواند با یک تلفن یا پیامک او را دگرگون کند و خواب و خوراک از او بگیرد. درخت نیستی قبول! اما لاقط استعدادهای درخت را داشته باش و بعد علاوه بر این استعدادها آن ویژگی های برتر خود را آشکار نما. باز هم تکرار می کنم ما نمی توانیم جلوی دهان مردم را بگیریم که علیه ما نظر ندهند. اگر هم به زور بتوانیم این کار را انجام دهیم جلوی فکر کردن آنها را که نمی توانیم بگیریم. به هر حال مردم در نگاه خودشان و در حرکاتشان نظر خود را به ما ابراز می کنند. انسان عاقل وقتی روی چیزی کنترلی ندارد و کاری از دستش بر نمی آید آن را می پذیرد و سعی می کند به چیزهایی که کنترل دارد پردازد. جلوی نظر بقیه را نمی توان گرفت اما در عوض می توان کیفیت آگاهی و بیداری خودمان را طوری انتخاب کنیم که این نظر بقیه روی ما تاثیری نداشته باشد. اگر هم قادر نیستیم مانع از این تاثیر شویم لاقط می توانیم کاری کنیم که این تاثیر ماندگار نباشد. چه جوری مانع ماندگاری تاثیر نظر روی وجودمان می شویم؟ با ناظر بی نظر بودن. یعنی نگاه می کنیم که مثلا یک نفر با رفتار یا جمله ای که می گوید ما را عصبانی می کند. بلافاصله به زنجیره اتفاقاتی که در وجودمان بعد از این تحریک بیرونی رخ می دهد دقت می کنیم. واکنش های غیر ارادی و خود به خودی ضمیر ناخودآگاهمان را رهگیری می کنیم. وقتی مثل یک رهگذر کل صحنه و سناریو را تماشا می کنیم. بلافاصله رفتاری که قرار بود واکنشی باشد و توسط ضمیر ناخودآگاه مدیریت شود. تبدیل به یک پاسخ عاقلانه و منطقی می گردد و کنترل این رفتار به ضمیر بیدار و هشیار برمی گردد. در این مواقع فردی که به شما مثلا دشنام می دهد با تعجب می بیند که شما نه تنها عصبانی نمی شوید بلکه از دشنام های او دارید علیه خودش استفاده می کنید. در این مواقع او بلافاصله می فهمد که با یک موجود واکنشی و قابل پیش بینی روبرو نیست. در حقیقت بلافاصله در مقابل شما متوقف می شود چون می داند که متفاوت هستید. نه تنها با نیزه های دشنام و بدرفتاری او واکنش نشان نمی دهید بلکه آن نیزه ها را علیه خودش مدیریت می کنید. خوب طبیعی است که در دراز مدت دیگر کسی با شما کاری نخواهد داشت. علت اینکه می بینید دخالت مردم اطراف در زندگی ما زیاد می شود و هرکسی احساس می کند می تواند با روح و روان شما بازی کند و واکنش های غیر ارادی شما را به نفع خود کنترل کند ، دلیلش فقط این است که شما استعداد یک درخت در بی محلی به نظرات بقیه را در خود کشته اید."

خدامراد سپس سکوت کرد و دیگر هیچ نگفت.

## دیدن بدون تمرکز!

صبح زود هنوز آفتاب نرزه خدامراد همه را از خواب بیدار کرد و گفت طبق قرار شب قبل باید به یک پیاده روی نصف روزه در امتداد ساحل رودخانه و سپس تا نیمه دامنه قله مجاور برویم و بعد تا غروب نشده برگردیم. به اندازه کافی آب و غذا برداشتیم و به صورت دسته های منظم پشت سر خدامراد به راه افتادیم.

نیم ساعت که راه رفتیم خورشید طلوع کرد. صحنه طلوع خورشید آنقدر زیبا و خیره کننده بود که همه بی اختیار ایستادیم و تا طلوع کامل خورشید آن را نظاره کردیم. خدامراد وقتی دید همه ایستادیم گفت که همین جا اطراق می کنیم و صبحانه را می خوریم و بعد راه می افتیم. بلافاصله اجاقی بزرگ برپا شد و همه گرد آن نشستیم و از زیبایی طبیعت بکر برای هم تعریف کردیم.

خدامراد در حالی که فنجان نوشیدنی گیاهی خود را مثل همیشه در دست داشت با لبخند گفت: "امروز می خواهم به شما شیوه درست دیدن و تماشای دنیا را یاد بدهم و در واقع به خاطرتان آورم. بعد از اینکه صبحانه را خوردیم و راه افتادیم، باید به این شیوه ای که من برایتان توضیح می دهم دنیای اطرافتان را نگاه کنید و روش قدیمی را فراموش کنید!"

یکی از حاضرین با خنده گفت: "منظورتان از روش قدیمی همین روشی است که الان داریم شما و بقیه را نگاه می کنیم!"

و خدامراد بلافاصله جواب داد: "بله! دقیقا! این روشی که الان داریم به هم نگاه می کنیم باید تغییر کند و شیوه جدیدی که توضیح می دهم جایگزین آن شود."

سکوتی سنگین بر جمع حاکم شد. انگار همه می دانستند موضوعی جدی قرار است مطرح شود. خدامراد ادامه داد: "بیائید دلیل این گرد هم جمع شدنمان را از ابتدا با هم مرور کنیم. ما دور هم جمع شدیم تا روش های نوآوری و خلق جواب های خلاقانه و مبتکرانه برای انواع مسائل زندگی خودمان پیدا کنیم. در طول این چندین ماهی که با هم بودیم یاد گرفتیم که روش های خلاقانه مورد بررسی ما برای هر نوع مساله ای در زندگی کارساز و مفید است. روی تک تک این ده ها روشی که شرح دادیم هم ده ها مثال زدیم و چندین هفته روی هر کدام تامل کردیم و به آن مسلط

شدیم. اما بعد اتفاقی افتاد که همه چیز را به هم زد. ما گمان بردیم با این روش ها می توانیم فردی خلاق و نوآور شویم اما با کمی تامل در شیوه زندگی مان متوجه شدیم که به خاطر روش غلط نگاه کردن به زندگی و در واقع به دلیل اسیر بودن در دام هویت فکر ساخته ای که همه لحظات زندگی ما را پر کرده ، اساسا قادر به استفاده از توانمندی واقعی پنهان در وجودمان یعنی قوه خلاقه درونمان را نداریم. به زبان خیلی ساده خلاقیت و نوآوری که انتظار داشتیم در تکنیک ها نبودند بلکه در نوع خاصی از آگاهی و کیفیتی از بیداری بود که ما به خاطر چرخه زدن در ساخته های لحظه به لحظه فکر اصلا متوجه آن نبودیم.

بعد از آن بحث کنار گذاشتن آگاهی فکر ساخته و قرار گرفتن پشت پنجره نگاه آگاهی برتر یا همان فراآگاهی مطرح شد. گفتیم این کار آن قدرها هم سخت نیست و در واقع به محض اینکه به زمان الان زندگی مان دقت کنیم بلافاصله آن کیفیت آگاهی برتر که دنبالش بودیم در وجودمان ظاهر می شود. اما نکته اینجا بود که ما بعد از پایان ایام کودکی ، تمام کنترل و قدرت آگاهی خودمان را به عقل و ذهن حسابگر سپرده بودیم و خود واقعی مان یعنی همین آگاهی برتر و بیداری لحظه به لحظه خودمان را کنار گذاشته بودیم. در نتیجه تمام رفتارها و واکنش های غیر ارادی و ناخودآگاه ما با پیش فرض رئیس و سالار بودن فکر و آگاهی فکری شکل گرفته بود. روی این موضوع خیلی بحث کردیم. از ویژگی های آگاهی فکر ساخته گفتیم و اینکه چقدر دوست دارد مرزبندی کند و برچسب بزند و مقایسه کند و قضاوت کند و همه چیز را به خوب و بد تقسیم کند. در مقابل مشخصات آگاهی برتر یا همان خودواقعی را گفتیم که بی نظر به همه چیز نگاه می کند و در لحظه الان حواسش جمع اتفاقاتی است که در اکنون هر لحظه رخ می دهد و گفتیم که این فراآگاهی یا بیداری آگاهانه دم به دم اهل قضاوت نیست و خودش را به هیچ احساس و فکر و هیچجانی نمی چسباند. بعدها باز هم در مورد ویژگی های این من واقعی یا بیداری آگاهانه باز هم صحبت می کنیم ، اما امروز می خواهیم در مورد یکی از اتفاقات ناگواری که از زمان قدرت گرفتن ذهن حسابگر در سرزمین وجودمان رخ داده صحبت کنیم. و آن اتفاق این است که ذهن حسابگر برای اینکه بتواند اطلاعات و پیام های ورودی از جهان بیرون و همینطور هیجانات و احساسات درونی ما را کنترل کند روی تمام حواس پنج گانه ما نقاب ها و روکش هایی کشیده و طوری آنها را دستکاری کرده که ما دیگر نتوانیم همه چیز را واقعا آنطور که هست ببینیم و یا بشنویم و یا بچشیم یا لمس کنیم و ببوییم و یا مکان چیزها را آنگونه که هست تشخیص دهیم و خلاصه برای اینکه بتواند واکنش های خودبه خودی و از قبل برنامه ریزی شده و در واقع غیر خلاقانه و کهنه و قدیمی را اعمال کند ، کارکرد و نحوه استفاده از حواس پنج گانه توسط ما را آن طور که دلش خواسته تغییر داده است. به نظر شما نتیجه این دستکاری عمدی روی ورودی های اطلاعات بدن ما چه می شود؟"

زنی میانسال از بین جمع گفت: " نتیجه این می شود که دیگر دنیا را واقعا آنطوری که هست نمی بینیم! صداهایی که می شنویم همان چیزهایی نیستند که واقعا وجود دارند. خیلی از مزه ها را از دست می دهیم و بوهایی به مشام ما راه می یابند که ما انتخاب کرده ایم و قدرت لمس ما دیگر مثل زمان کودکی واقعی نیست. به زبان ساده ما دنیا را آنگونه که واقعا هست دریافت نمی کنیم چون کارکرد و رفتار و عملکرد حواس پنج گانه ما به شکل دلخواه ذهن حسابگر است. "

پسری جوان آهی کشید و گفت: " پس در نتیجه ما حتی اگر بخواهیم هر لحظه در زمان اکنون زندگی مان به سر بیریم و خود واقعی مان را سلطان و حاکم واقعی سرزمین وجودمان کنیم رفتارهای خودبه خودی و ناخودآگاهی که طبق برنامه ریزی های قبلی ذهن توسط ضمیر ناخودآگاه از ما سر می زند و از جمله شیوه شکار اطلاعات دیداری و شنیداری

و اطلاعات بقیه حواس باعث می شود که نتوانیم زیاد در لحظه اکنون دم به دم زندگی مان به سر ببریم و در نتیجه بعد از چند دقیقه تمرین سریع حواسمان پرت می شود و کنترل به دست ذهن حسابگر یا همان هویت ذهن ساخته می افتد. اینکه خیلی بد است. چون فهمیدیم که فقط لحظاتی که خود واقعی مان هستیم می توانیم مشکلات زندگی مان را واقعا آن طوری که هستند با تمام بدی ها و خوبی هایش ببینیم و برایش بهترین راه حل های خلاقانه را پیدا کنیم. اگر بلافاصله اسیر ذهن حسابگر و هویت فکری شویم، به خاطر کهنگی و قدیمی بودن محتویات خاطره هایمان هرگز راه حلی نوین و بدربخور برای مشکلات لحظه به لحظه و جدید زندگی مان پیدا نمی شود و در نتیجه همه زحمات بیداری ما به باد می رود. چقدر دلم برای خودم می سوزد!"

خدامراد لبخند زد و گفت: "این قدرها هم که می گوئید سخت نیست. کافی است دوباره حس گرهای چند گانه بدنمان را از کنترل هویت فکری و قالب های شرطی و عادت های ضمیمه ناخودآگاه جدا کنیم و روش جدید و درست کارکردن را به این حس گرها بیاموزیم. یکی از این حسگرهای بدن چشم است که با آن بیش از هفتاد درصد اطلاعات زندگی مان را دریافت می کنیم. امروز می خواهیم در مورد طرز آزاد سازی چشم خودمان از اسارت فکر و عادت صحبت کنیم و روش درست دیدن دنیا را با هم تمرین کنیم. برای همین صبح زود از غار بیرون آمدیم و این پیاده روی را شروع کردیم و الان اینجا هستیم."

تقریباً همه با هم نفسی عمیق کشیدیم. به یکباره احساس کردیم همه چیز برایمان معنا دار شده است و کارهایی که در این مدت با هم انجام داده ایم و صحبت هایی که با هم داشته ایم، زنجیره ای معنادار را تشکیل می دهد. همه سکوت کردیم تا خدامراد روش درست دیدن دنیا را به ما بیاموزد.

خدامراد جرعه ای از جوشانده گیاهی مورد علاقه خود را نوشید و گفت: "ابتدا بیائید ببینیم روش فعلی نگاه کردنمان به دنیا چه شکلی است. اگر دقت کنید می بینید که ما وقتی به شکل خیره شدن و زل زدن و به قول عکاس ها با زوم کردن یعنی تمرکز روی یک سوژه آن را با چشم رهگیری می کنیم. یا به قاب تلویزیون خیره می شویم و چیزی غیر از آن نمی بینیم. یا وقتی رانندگی می کنیم فقط شیشه روبروی خودمان را می بینیم و فقط گهگاه به آئینه هایی که عقب و کناره ها را نشان می دهند خیره می شویم. وقتی با هم صحبت می کنیم به چشمان هم زل می زنیم و صورت یکدیگر را نشانه می گیریم و هر وقت هم بیکار می شویم به صحنه های ذهن ساخته سینمای درون مغزمان زل می زنیم. خلاصه اینکه ما در حالت عادی فقط بلدیم زل بزنییم و دایره نگاه خود را حتی الامکان حول یک نقطه کوچک کنیم و بقیه صحنه های اضافی را که می توانیم ببینیم از حوزه دیدمان خارج سازیم. این کار را با تار کردن و توجه نکردن و عمداً ندیدن انجام می دهیم. فقط چیزی که رویش متمرکز شده ایم برایمان مهم است و حاشیه ها و صحنه های اطراف برایمان فرعی جلوه می کند و مهم نیست. آن دسته از آدم هایی که می خواهند ما را فریب دهند هم غالباً به داخل همین حاشیه هایی که نمی بینیم پناه می برند. یعنی جلوی چشم ما هستند ولی چون تمرکز ما سمت دیگری است واقعیت وجودی آنها را نمی بینیم. چرا؟ چون ذهن حسابگرمان گمان می کند که آن قسمت ها ارزش نگاه کردن ندارند."

خدامراد لختی سکوت کرد، جرعه ای از فنجانش نوشید و ادامه داد: "چند دقیقه دیگر همگی از جا بلند می شویم. هیچ کس تا غروب که دوباره به غار برمی گردیم حق ندارد سر خود را پائین بیاورد. باید موقع پیاده روی سرتان بالا باشد و بدون اینکه روی چیزی عمداً تمرکز کنید باید سعی کنید تمام صحنه ای که برایتان قابل دیدن است را زیر نظر



بگیرید. یعنی باید تا می توانید زاویه نگاه خود را باز کنید. البته ذهن حسابگر ما را فریب می دهد و می گوید اگر روی چیزی تمرکز نکنی نمی توانی جزئیات آن را ببینی و ممکن است زمین بخوری و یا نتوانی خطری را ببینی. اما خواهید دید که شما با این شکل نگاه کردن بدون تمرکز ضمن اینکه همه چیز زیر نظرتان است جزئیات بیشتری از تک تک صحنه روبرویتان را شاهد و نظاره گر خواهید بود. فقط عمداً روی چیزی زل نزنید و سعی کنید تا می توانید سرتان مستقیم رو به بالا باشد و همه چیز را نظاره کنید. و همینطوری به سمت جلو گام بردارید. صحنه ای را سانسور نکنید. چیزی را به خاطر اینکه تکراری است و بارها دیده اید یا جالب نیست و خوشایند نیست از چشم نیاندازید. فقط تا می توانید بیشترین حجم اطلاعات تصویری را از طریق چشم به سمت مغز خود ارسال کنید. بگذارید مغز شما در مقابل حجم بی نهایت و لحظه به لحظه در حال زیاد شدن اطلاعات دیداری الآن زندگی تان قرار بگیرد و از لحاظ پردازش و هضم این همه اطلاعات قفل کند و روش قدیمی پردازش آهسته اطلاعات دیداری چشم را متوقف سازد. به قوه الهام و سوپر کامپیوتر درون قلبتان اعتماد کنید و نگران هضم اطلاعات جدید نباشید. تک تک سلول های بدن شما برای حفظ اطلاعات جدید جای دارند و شما در درون بدنتان می توانید چندین برابر این کاینات اطلاعات ذخیره کنید. نگران بدربخور بودن یا فراموش شدن اطلاعات نباشید. فقط تا می توانید چشمانتان را باز کنید و بی جهت برای زل زدن و خیره شدن روی صحنه های خاص به عضلات چشم فشار مستمر وارد نسازید. چند ساعتی که با سماجت این کار را ادامه دهید خواهید دید که به یکباره شکل دنیا مقابلتان عوض می شود. هزاران فرصت و صحنه زیبا که قبلاً اصلاً به ذهنتان هم خطور نمی کرد از مقابل چشمان شما عبور می کنند و جایشان را به صحنه ها و فرصت های جدید می دهند. باورتان خواهد شد که دنیا بیشتر از آنکه تصور می کنید زنده و پویاست. نبض هستی را در همه محیط دوروبرتان احساس می کنید. آرامشی عمیق بر وجودتان حاکم می شود و می توانید خیلی چیزها را بی آنکه جمله ای برای ستودن و توصیفشان ردیف کنید درک نمائید."

خدایم دوباره سکوت کرد و به چهره ما خیره شد. سپس ادامه داد: "البته به خاطر داشته باشید که این شیوه نگاه کردن به دنیا چیز جدیدی نیست که بقیه بلد نباشند و فقط شما الآن آن را یاد گرفته باشید. همه ما زمانی که بچه بودیم، قبل از اینکه مجبور شویم ذهن حسابگر را همه کاره وجودمان کنیم، به این شیوه درست دنیا را نگاه می کردیم. به زبان ساده آنچه امروز از شما می خواهیم این است که مثل بچه های کوچک و معصوم به دنیای اطرافتان خیره شوید. همه چیز را ببینید. شاید زود خسته شوید و شاید خیلی از چیزهایی که می بینید را نفهمید. اما دیدنی ها دنیا را به جرم نفهمیدن حذف نکنید. نگاه کنید و با هر نفسی که می کشید و هر لحظه جدیدی که فرا می رسد به پیش بروید. روی چیزی بیش از مدت کمی خیره نشوید. تا می توانید نگاهتان را وسیع و باز نگه دارید. شاید بعضی از صحنه هایی که الان می بینید برایتان بی معنا باشد اما به خاطر داشته باشید که همه معنایی که انتظار دارید در صحنه همین الان نیست و شاید بخشی از این صحنه ها در کنار چشم اندازهایی که بعداً خواهید دید معنای واقعی خود را پیدا کنند."

مردی جوان از بین جمع گفت: "من این تجربه را وقتی رانندگی یاد می گرفتیم از مربی آموختم. او به من گفت اگر نتوانم همزمان که به شیشه روبروی ماشین خیره شده ام آئینه های بغل و آئینه وسط را ببینم، بسیار محتمل است که از طرفین یا از عقب تصادف کنم. مربی رانندگی من هم می گفت که بهترین روش رانندگی این است که با دید باز و وسیع به شیشه مقابل خیره شوم و به جای اینکه نگاهم را به چند متری جلوی ماشین بیاندازم باید سرم را بالا بیاورم و تا می توانم دور دست ها را نیز زیر نظر قرار دهم. من از آن زمان به همین روش رانندگی می کنم. خیلی زودتر از بقیه می توانم از روی چند ماشین جلوتر از خودم وضعیت جاده را حدس بزنم و خیلی سریع تر از بقیه خودم را از برخورد با ماشین های دوطرف کنار بکشم و یا از خطر تصادف از عقب بگریزم. همه به من می گویند موقع رانندگی انگار چند تا

چشم دارم. اما الان که شما توضیح دادید می فهمم که من دارم درست نگاه می کنم. فقط گمان نمی کردم که غیر از رانندگی باید در تمام لحظات زندگی ام این شکلی به دنیا نگاه کنم."

خدامراد نفس عمیقی کشید و گفت: "بسیار خوب! فعلا راه می افتیم و با این شیوه محیط اطراف خودمان را نگاه می کنیم. وقتی غروب به غار برگشتیم می خواهیم ببینم شما با این روش چقدر صحنه جدید در مسیر پیاده روی رویت کردید و دیدید."

همه با اشتیاق از جا بلند شدند تا پیاده روی را شروع کنند. وقتی جمعیت به سمت جلو حرکت کرد خدامراد کمی خودش را عقب کشید. و پشت سر بقیه به راه افتاد. خودم را به کنار او رساندم و پرسیدم: "تکلیف بقیه حواس بدن یعنی شنوایی و لامسه و بویایی و چشایی چه می شود؟"

خدامراد با تبسم گفت: "آنها هم باید به همین شکل اصلاح شوند. باید دست از تمرکز روی تک تک آنها برداریم و تا می توانیم گستره وسیع تری از طیف اطلاعات مربوط به هر حس گر بدن را دریافت کنیم. الان با چشم شروع کردیم در آینده روی بقیه حس گرها هم کار می کنیم. اما به خاطر داشته باش وقتی دیدن واقعی دنیا با چشم را که فرا گرفتی خودت می توانی به راحتی آن را به بقیه حواس تعمیم دهی. تو درست دیدن را فعلا مسلط شو ، بقیه اش بسیار سریع درک می گردد."

خدامراد دیگر چیزی نگفت. با نگاهش داشت همه زیبایی های طبیعت مقابل چشمانش را جذب می کرد. می توانستم برقی درخشان و غریب را در نگاهش بینم. او داشت دنیا را درست می دید.

## تورت را ریز بیاف!

آن روز صبح خیلی ها دیر وقت از خواب بیدار شدند. پیاده روی روز گذشته در امتداد ساحل دریاچه و تماشای صحنه های فوق العاده جذاب و تاثیر گذار طول مسیر آن هم به روشی که خدامراد گفته بود به دنیا نگاه کنیم، برای ما تجربه ای فوق العاده و غیر قابل وصف بود. تقریبا همگی تحت تاثیر تازگی و زنده بودن تمام پدیده ها در طول حرکت شده بودیم. خدامراد روز قبل گفته بود موقع راه رفتن باید اصلا سرمان را پائین نیندازیم بلکه باید سر را مستقیم به سمت جلو نگه داریم و سعی کنیم نگاهمان روی یک نقطه خاص متمرکز نباشد بلکه همه صحنه روبروی خودمان از این گوش تا آن گوش به صورت باز و گسترده زیر نظر ما باشد.

خدامراد می گفت ذهن می خواهد ما را گول بزند که روی صحنه های انتخابی خاصی متمرکز شویم و بقیه صحنه ها را نگاه نکنیم و به جای صحنه های واقعی تصاویر ذهنی خود را مرور کنیم. اما ما باید مقاومت کنیم و با بیداری و هشیاری لحظه به لحظه فرصت دزدیده شدن سمت نگاهمان از صحنه ای که هر لحظه مقابلمان است به سوی تصاویر ذهنی یا صحنه های مشخص را به ذهن ندهیم. اوایل این کار خیلی سخت بود. تقریبا مغزمان از فرط خستگی از کار افتاده بود. اما یک ساعتی که گذشت، ناگهان احساس راحتی عجیبی بر همه ما حاکم شد. دیگر بار سنگینی روی ذهن خود احساس نمی کردیم. کاملا مشخص بود که ذهن ما در مقابل حجم عظیم اطلاعات دیداری که ما از طریق چشمان آزاد شده مان به بدن سرازیر می کردیم تسلیم شده است. اصطلاح چشمان آزاد شده را خدامراد در طول مسیر به ما یاد داد. او گفت در حالت عادی چشمان و گوش ها و بقیه حواس ما اسیر و بنده ذهن ما هستند. به زبان ساده چشمان ما فقط حق دارند از بین صحنه هایی که مقابل ماست فقط آنهایی را ببینند که ذهن اجازه می دهد. خدامراد گفت ذهن روی خیلی از صحنه های مقابل ما برجسب قدیمی، تکراری، بی اهمیت و وقت تلف کن می گذارد و در نتیجه مانع از دیدن آنها توسط ما می شود. اما خدامراد می گفت که هیچ چیزی در دنیایی که زندگی می کنیم و در لحظه اکنون زندگی ما بی فایده و اتفاقی و تصادفی نیست. او می گفت پاسخ خیلی از سوالات و مشکلات ما در هر لحظه در صحنه هایی که مقابل چشمانمان قرار می گیرد وجود دارد. فقط کافی است چشم باز کنیم و بدون مانع ذهنی آنها را ببینیم و البته خودش هم تائید می کرد که فقط یک چشم آزاد شده می تواند این صحنه ها را واقعا آنطور که هست ببیند.

ما تمام دیروز با چشمانی آزاد شده به نظاره همه چیزهایی که سر راه ما قرار داشت نشستیم. آخر شب وقتی با هم صحبت می کردیم از چیزهای جدیدی که دیده بودیم دچار حیرت شدیم. بعضی صحنه ها با وجودی که قبلا بارها دیده

بودیم دیروز برای اولین بار جلوه و معنای جدیدی برای ما پیدا کرده بودند. حتی بعضی از اعضا متوجه ارتباطی مشخص و واضح بین پدیده‌ها شده بودند و از این فراتر خیلی‌ها معتقد بودند که بسیاری از چیزهایی که دیده بودند با اتفاقات و وقایع زندگی آنها ارتباط داشته و برای آنها حاوی پیام و پاسخی بوده که فقط خودشان این ارتباط و پیام را می‌فهمیدند. جالب این‌جا بود که از یک پدیده مشترک دو نفر دو پیام مستقل و به ظاهر نامرتب دریافت کرده بودند.

وقتی از خدامراد در مورد این امر پرسیدیم با خنده شانه‌هايش را بالا انداخت و گفت: "ابعاد دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم بیشتر از چیزی است که گمان می‌کنیم. پاسخ در ابعاد نهفته است."

اعتراف می‌کنم که این جمله خدامراد در آن لحظه برای خیلی‌ها گنگ بود اما کسی سوال بیشتری نپرسید و من هم پرسش در این مورد را به بعد موکول کردم.

آن روز صبح دیرتر از معمول دور آتش جمع شدیم و صبحانه خوردیم. همه از تجربه روز گذشته با شادی بسیار یاد می‌کردند و علاقه مند بودند آن را یکبار دیگر تکرار کنند.

خدامراد با لبخند به اطراف اشاره کرد و گفت: "همین الان آن شکل خاص دیدن دنیا را اینجا امتحان کنید؟"

یکی از حاضرین گفت: "وقتی راه می‌رویم صحنه‌های جدیدی مقابل چشمان ما ظاهر می‌شود و به همین خاطر یک جور کشش و علاقه درونی برای دیدن صحنه‌های جدید وجود دارد. اما اینجا صحنه‌ها قدیمی و تکراری است و چیزی جدیدی برای دیدن وجود ندارد."

خدامراد پاسخ داد: "برعکس اینجا هیچ چیز جدیدی وجود ندارد. به نفس کشیدن‌های خودتان دقت کنید. هر نفس برای خودش نفسی جدید و تازه است و با نفس قبلی کاملاً فرق دارد. نمی‌توانیم بگوئیم چون این نفسی که الان می‌کشم شبیه قبلی است پس دیگر نفس کشیدن به درد نمی‌خورد. صحنه‌هایی دنیای اطراف ما هم همینطوری هستند. هر صحنه‌ای که الان در حال نظاره‌اش هستیم درست همین الان که می‌بینیم از بین می‌رود و صحنه جدیدی بلافاصله همین الان خلق می‌شود. این ذهن ماست که ما را گول می‌زند و می‌گوید چیز جدیدی در صحنه‌های به ظاهر تکراری وجود ندارد. این کار را می‌کند تا حواس ما را به سمت تصاویر خود ساخته درون ذهن بکشد و ما را از دیدن واقعی دنیا محروم سازد."

یکی از جوانان به خنده گفت: "یعنی ذهن می‌خواهد چشم تازه آزاد شده ما را دوباره اسیر خود سازد؟"

با این جمله همه به خنده افتادند و خدامراد با لحنی جدی گفت: "دقیقاً همینی است که این دوست ما گفت. ما باید آزادی چشم خود را حفظ کنیم و سعی کنیم همزمان گوش خود را هم از دست ذهن آزاد سازیم و تا می‌توانیم از محیط اطراف خودمان صدا ثبت کنیم. هر صدایی که در اطراف تولید می‌شود را نباید از دست بدهیم. حتی صداهایی که فکر می‌کنیم بی‌اهمیت و بی‌ارزش‌اند را هم نباید از دست بدهیم. باید یاد بگیریم که سراپاگوش شویم. آیا دقت کرده‌اید افراد نابینا چگونه به صداهای محیط خودشان گوش می‌دهند. ما هم باید چنین عمل کنیم. وقتی با چشم‌هایمان به دنیا نگاه می‌کنیم باید طوری نگاه کنیم که انگار گوش‌هایمان کر است و بقیه حواسمان یعنی حس لامسه و بویایی و چشایی مان از کار افتاده است. باید همه وجودمان چشم شود برای اینکه تا می‌توانیم از محیط خودمان اطلاعات و پیام

بگیریم. وقتی از گوش هایمان هم استفاده می کنیم باید مثل یک نابینا به تمام صداها و لرزش ها و ارتعاشات اصوات محیط خودمان گوش بسپریم. باید از کنار تغییر آهنگ و لحن صداها به راحتی نگذریم. باید تا می توانیم دقیق شویم و نه تنها صداها را از دست ندهیم بلکه ویژگی های صداها را اطراف خودمان از قبیل دور و نزدیکی، تغییر سرعت ارتعاش و طنین و بلندی و کوتاهی صدا از هیچ کدام از این خصوصیات غافل نشویم. همین الان دارم با شما صحبت می کنم باید تک تک صداها را من و لرزش و احساسات پنهان در تک تک کلمات را دریابید. این اتفاق فقط زمانی رخ می دهد که فقط گوش کنید و اجازه دهید رودخانه صدای محیط اطرافمان که صدای من هم الان جزو آن است از درون بدن شما عبور کند. وقتی چند ساعت در این حالت به طور پیوسته و هشیارانه قرار بگیرید آنگاه به طرز اعجاب آوری درک خواهید کرد که ارتباطی عجیب با طبیعت اطراف خود پیدا کرده اید. به راحتی از روی صدای اطرافیان احساسات درونی و پنهان وجود آنها را می توانید بفهمید. از روی صداها می توانید به درون اجسام و اشیا نفوذ کنید و مثلاً از روی صدای ماشین به خرابی اجزای مختلف آن پی ببرید. و البته این فقط صدا نیست و روی بقیه حواس پنج گانه یعنی حس چشایی و حس بویایی و لامسه هم باید همین کار را انجام دهید. بنابراین برخلاف دوستان که می گفت برای تکرار مجدد تجربه شیرین راه پیمایی دیروز حتماً باید به موقعیت های جدیدی رفت. من به طور جدی می گویم که هر انسانی در هر موقعیتی که هست می تواند و درواقع باید با حواسی آزاد و رها از قید ذهن به دنیای اطراف خودش توجه کند."

خدامراد ساکت شد و یک جرعه از جوشانده داغی که از گیاهان صحرائی درست کرده بود را با ولع و اشتیاقی خاص به گونه ای نوشید که انگار برای اولین بار است که آن را می نوشد. با اشتیاق آن را بو می کرد و جرعه جرعه می نوشید. برای یک لحظه ما هم گمان کردیم که جوشانده امروز با روزهای قبل فرق می کند. اما وقتی آن را نوشیدیم دیدیم عین روزهای قبل است. اما رفتار خدامراد چیز دیگری می گفت. زن جوانی با صدای بلند گفت: "چرا معطل هستید؟! خوب شما هم شبیه خدامراد به گونه ای جوشانده خود را بنوشید انگار اولین بار است چنین می کنید. بیائید اجازه ندهیم خاطره نوشیدن روزهای قبل مانع از درک مزه جدید الان این نوشیدنی شود."

زن جوان این را گفت و مانند خدامراد جوشانده را جرعه جرعه نوشید. بقیه هم چنین کردند. بعد از مدتی یکی از اعضا که پسر جوانی بود با خنده گفت: "من چند تا کشمش توی جیبم بود. آنها را توی دهانم گذاشتم. باورتان نمی شود انگار اولین بار است که مزه واقعی آنها را درک می کنم!"

همگی به خنده افتادیم. او راست می گفت. به اطراف خود دقیق شدیم. همه چیز بوی تازگی و سرزندگی می داد. اگر ذهن دست از سرمان برمی داشت و لحظه ای گفتن این جمله که "صحنه را قبلاً دیده ایم" را متوقف می ساخت می توانستیم نبض واقعی هستی و تولد لحظه به لحظه عالم را در همان جایی که نشسته بودیم با چشم خود ببینیم و با گوش خود بشنویم و با تمام حواس خود درک کنیم.

خدامراد نفسی عمیق کشید و گفت: "خیلی از افراد را می شناسم که سال هاست در زندان هستند. اما وقتی این شکل دیدن دنیا را تجربه می کنند ادعا می کنند که آزاد شده اند و دنیا را به شکلی بسیار زیباتر و تازه تر و زنده تر می بینند. آنها دروغ نمی گویند. زندانی واقعی کسانی هستند که دنیای اطرافشان را چیزی جز صحنه های مرده و تکراری نمی دانند و خود را در حصار تصاویر درون ذهنشان زندانی کرده اند و فقط صدای خفه درون گلوی خودشان را به صورت نجواهای پایان ناپذیر می شنوند. آنها نه مزه غذایی که می خورند را حس می کنند و نه بویی می شنوند و نه قادرند

دنیای واقعی اطراف خود را لمس کنند. مرده های متحرکی هستند که سال ها قبل از مردن دنیا را ترک کرده اند و با دنیای زنده اطراف خود ارتباط خویش را قطع نموده اند."

سپس خدامراد ساکت شد و چند دقیقه ای به ساحل دریاچه خیره شد.

نیم ساعتی از شروع صحبت ما گذشته بود، اما با توجه به تجربه بیداری روز قبل و حواس جمعی تقریباً مستمر و قوی امروز احساس جدیدی از کش آمدن و طولانی شدن زمان برای همه ما ایجاد شد. این احساس را یکی از اعضای گروه که مرد میانسالی بود به خوبی بیان کرد. او گفت: "چقدر جالب فکر کردم الان ظهر شده است در حالی که ساعت من می گوید بیشتر از نیم ساعت نیست که گرد هم جمع شده ایم. مگر ممکن است اینقدر زمان اضافه بیاوریم؟"

یکی دیگر از جمع که پسر جوانی بود با خنده گفت: "فکر کنم با حضور مستمر و لحظه به لحظه در تمام لحظات این نیم ساعت ما به اندازه یک نصف روز همه عمرمان حضور و بیداری تجربه کردیم. برای همین ذهنمان طبق عادت گمان می کند که زمانی طولانی را از سر گذرانیده است. به زبان خیلی ساده با همین حضور ذهن دائمی هر دانشجویی می تواند بیست و چهار ساعت شبانه روز خود را چند صد برابر سازد! اینکه فوق العاده است!"

یکی دیگر از حاضرین با خنده گفت: "یکجا خواندم که نوابغ هم مثل آدم های عادی بیست و چهار ساعت از شبانه روز وقت دارند. الان متوجه شدم که نوابغ با حضور ذهن دائمی خود در زمان اکنون زندگی شان طول شبانه روزشان خیلی بیشتر از بیست و چهار ساعت آدم های معمولی است."

خدامراد در ادامه بلافاصله گفت: "آیا تا به حال دقت کرده اید که با تورهای ماهیگیری ریز باف شما می توانید علاوه بر ماهی های بزرگ ماهی های ریز تر را هم شکار کنید؟"

ناگهان همه ساکت شدند. این سوال خدامراد همه را چند لحظه ای در خود فرو برد. اما همان پسر جوان دانشجو بعد از چند لحظه گفت: "فهمیدم چه می خواهید بگوئید. ما وقتی گاه به گاه حواسمان را به لحظه الانمان جمع می کنیم شبیه آدمی هستیم که بیشتر عمرش داخل سینماست و فقط هر چند دقیقه یکبار سرش را از پنجره سینما بیرون می آورد و به دنیای واقعی مثلاً خیابان نگاه می کند و بعد دوباره به داخل سینما می رود. یعنی تعداد نمونه هایی که از لحظه حال برمی دارد محدود است. بنابراین این فرد اطلاعات کلی را می فهمد و فقط متوجه تغییرات مهم و بزرگ می شود. مثل تصادف و یا ازدحام جمعیت و یا ورود و توقف نسبتاً طولانی یک ماشین غیر عادی به داخل خیابان. او شبیه ماهیگیری است که تورهای او درشت است و فقط ماهی های خیلی بزرگ داخلش می افتند. اما کسی که حضور دائم در زمان اکنون زندگی اش دارد شبیه کسی است که داخل خیابان است و گاهی اگر لازم بداند از پنجره به داخل سینما نگاه می کند تا ببیند کدام فیلم پخش می شود. او نمونه های بیشتری از صحنه های خیابان دریافت می کند و تصویری که از دنیای واقعی می فهمد واقعی تر است. او شبیه ماهیگیری است که تور او ریز بافت است و می تواند ماهی های کوچکتر را هم شکار کند. او همیشه ماهی برای خوردن دارد!"

سکوتی عمیق جمع را فرا گرفت. انگار همه متوجه راز موفقیت افراد موفق شده بودند. بعد از چند دقیقه همان جوان دانشجو آهسته زیر لب زمزمه کرد: "فقط کافی است تورها را ریز تر بافت. ماهی ها خودشان شکار می شوند!"

خدا مراد لبخندی زد و گفت: " هر چه حضورت در زمان اکنون زندگی ات و همین جایی که الان هستی بیشتر شود تو ریزتر می شود. عمر مفیدت بیشتر می گردد و زندگی را بهتر درک می کنی. کافی است چشم و گوش و بقیه حواس خود را از اسارت ذهن آزاد کنیم و به جای فرو بردن سرخودمان در پنجره سینمای ذهن ، دنیای واقعی بیرون خودمان را نظاره کنیم. به این ترتیب تو خود به خود ریز بافته می شود."

### بدون خیس شدن با رود جاری شو!

آن روز صبح تا نزدیک ظهر خدا مراد هیچ حرفی نزد. فقط کنار رود کوچکی که از غار سرچشمه می گرفت و به دریاچه می ریخت نشسته بود و به جریان آب نگاه می کرد. بقیه اعضای گروه چون عادت داشتند هر روز درس جدیدی از خدا مراد بگیرند با این گمان که همین کنار نهرنشستن بخشی از درس امروز است در اطراف خدا مراد کنار نهر جایی برای نشستن پیدا کردند و آنها هم به نهر خیره شدند. بعد از اینکه همه دور خدا مراد جمع شدیم و هر کدام مدتی به سطح رودخانه کوچک خیره ماندیم ، ناگهان خدا مراد سوالی پرسید که تقریباً همه را متعجب ساخت. خدا مراد پرسید: " به نظر شما چگونه می توان با رودخانه همراه گشت و با ذرات آن جاری شد ، ولی هرگز خیس نشد و حتی به قطره ای آب اجازه ندهیم که بر بدن ما بنشیند؟"

برای مدتی همه ساکت ماندیم. سوال خدا مراد عجیب بود. اما ذهن خلاق حاضرین بلافاصله به کار افتاد و هر کس بسته به ذوق و شوخ طبعی خود جوابی داد.

جوانی که همیشه به بذله گویی شهرت داشت با خنده گفت: " تن و لباسمان را حسابی روغن مالی می کنیم و داخل آب همراه آن شنا می کنیم. وقتی از آب بیرون بیائیم روغن ها نمی گذارند آب با بدنمان برسد و در نتیجه ما بدون اینکه با آب تماسی داشته باشیم موفق شده ایم همراه آن جاری شویم به همین سادگی؟! "

زنی میانسال گفت: " با کپسول اکسیژن داخل حبای شیشه ای می رویم و در دل آب غوطه ور می شویم. به این ترتیب هم همراه آب جاری می شویم و هم خفه نمی شویم و هم اینکه کپسول شیشه ای مانع از خیس شدن ما می شود."

پیرمردی که موهایش یکدست سفید بود با صدای لرزانی گفت: " به گمانم لازم نیست حتما داخل آب شناور باشیم. می توانیم کنار رودخانه مجاور آب روی خشکی حرکت کنیم و با فاصله آب را دنبال کنیم. برای هم جریان شدن حتما لازم نیست در دل آب غوطه ور شویم. "

خدامراد نفسی عمیق کشید و با لبخند گفت: " این دوست با تجربه ما به نکته بسیار ظریفی اشاره کرد. ما لازم نیست خودمان را در دل ذرات آب قرار دهیم و برای اینکه معنای جاری شدن را دریابیم با ذرات آب بالا و پائین برویم. ما می توانیم با فاصله از آب و همراه با آن قدم برداریم. البته پیشنهادات بقیه دوستان هم فاصله اندازی را معنا می داد. بعضی اوقات این فاصله به قطر کپسول شیشه ای بود و بعضی اوقات به اندازه قطر نازک لایه روغن! اما در هر صورت برای خیس نشدن ایجاد فاصله و جدایی بین آب و خودمان ضروری است. "

خدامراد ساکت شد و چند ثانیه ای به سطح آب خیره ماند و سپس به محل سرچشمه رود در داخل غار اشاره کرد و گفت: " این نهر از دل کوه و از چشمه ای داخل غار بیرون می آید. مدت هاست که یکسره از داخل این سرچشمه آب بیرون می آید و این نهری که می بینید خیلی وقت است جریان دارد. آیا می دانید که فکر ما انسان ها وقتی بیداریم شبیه این چشمه است و همانطوری که از این چشمه دائم آب بیرون می آید ذهن ما هم دائم در حال بیرون دادن فکر است؟ "

یکی از مردان میانسال جمع گفت: " من جایی خواندم که در شبانه روز شصت هزار فکر به مغز هر انسانی خطور می کند. حتی تصورات این عدد مشکل است. اما حقیقت دارد. هر کدام از ما در طول شبانه روز حداقل به شصت هزار موضوع فکر می کنیم. چیزی شبیه تعداد فنجان آبی که از سرچشمه این رود خانه بیرون می زند! "

خدامراد در ادامه صحبت گفت: " تعداد فکرها الان اهمیتی ندارد. اما همه می دانیم که موتور تولید فکر در مغز انسان حتی یک لحظه هم آرامش ندارد. درست شبیه سرچشمه این رود که تا وقتی زنده است جریان دارد. ولی بین فکر و قطرات آب یک تفاوت مهم وجود دارد که اگر متوجه نباشیم می تواند ما را در خود غرق کند. "

خدامراد سپس دستانش را در آب نهر فرو برد و مشتت از آن را بیرون آورد و در فضا پخش کرد و گفت: " این قطرات آب واقعی هستند. درست مثل من و شما! اما فکرها واقعی نیستند. فکر فقط فکر است. همین و بس! "

یکی از جوانان با اعتراض گفت: " اما وقتی در مورد یک فرمول فیزیک مثل سقوط اجسام فکر می کنیم، واقعی است مگر نه؟ "

خدامراد بلافاصله گفت: " اصلا! طبیعت به هیچ وجه با فرمول های ریاضی و فیزیک ما کارهای خود را سامان دهی نمی کند. این ما هستیم که برای درک هستی و طبیعت با ساده سازی های مختلف فرمول اختراع کرده ایم. هیچ کدام از فکرهای ما واقعی نیستند. اگر خوب دقت کنید متوجه خواهید شد که فکرهای ما یک چیزند و واقعیت چیز دیگری است! "

این جمله برای همه ما سنگین و غیر قابل باور بود. درست شبیه پتکی بود که ناگهان بر سر ما فرودآمده باشد. همه گیج و منگ بودیم. خدامراد از اساس فکر را غیر واقعی خوانده بود و این اصلا برای ما قابل هضم نبود.



یکی از خانم های جمع که زن با تجربه ای به نظر می رسید با تردید پرسید: "یعنی همه چیزهایی که در مورد خودم فکر می کنم. اینکه چقدر زیبا یا زشت هستم و همینطور همه فکریهایی که در مورد نظر بقیه مردم نسبت به خودم دارم. اینکه در نظر آنها چگونه به نظر می رسم و یا نظر خودم در مورد آنها چیست. همه این فکرها همه غیر واقعی هستند و بود و نبودشان یکی است؟"

خدامراد با خنده گفت: "معلوم است که بود و نبود کل افکار ما در تمام عمرمان برای این دنیا و هر چه در آن است پیشیزی ارزش ندارد. به این درخت و به این گل نگاه کنید. اینکه رودخانه فکر من با چه شدتی در حال فوران فکر های جدید است اصلا برای این درخت اهمیتی ندارد. او دارد زندگی اش را می کند. این فقط خود ما هستیم که به محتویات افکار خودمان لباس واقعیت می پوشانیم و آنها را از جایی که هستند یعنی از سرزمین مردگان و غیر واقعی ها به سرزمین زنده ها می آوریم و به صورت کتاب و داستان و فیلم در مورد افکارمان قصه سرایی می کنیم. هیچ فکری واقعی نیست. حتی طلایی ترین آنها. فکر فقط فکر است و هرگز نباید جامه ای که در قندو قواره آن نیست بر تنش آویزان کرد."

دوباره سکوت بر جمع حاکم شد. به وضوح مشخص بود که تقریباً تمام اعضای گروه با این نظر خدامراد مخالف هستند. اما او مصرانه و جدی روی سخن خود تاکید داشت و محکم و استوار روی واقعیت نداشتن افکار اصرار می کرد.

مرد میانسالی با اعتراض گفت: "من تمام زندگی ام را روی افکار و نظراتم گذاشته ام. از مصاحبت با زن و بچه دریغ کردم فقط برای اینکه بتوانم افکار خودم را به دیگران بقبولانم. حال شما می گوئید همه چیزهایی که با هزاران دلیل و منطقی به خودم و بقیه قبولاندم واقعیت نیستند و فقط ابزارهایی موقتی هستند برای اینکه بتوانیم دنیای اطرافمان را برای ذهنمان قابل فهم سازیم. پس با این حساب من همه زندگی خودم را به باد داده ام. ای کاش به جای اینکه خودم را در افکارم غرق می کردم و خودم را خیس افکار جورواجور شبانه روزی می کردم اندکی هم به نسیم زندگی تن می سپردم و خنکای واقعیت هستی را می فهمیدم."

برای یک لحظه نفس در سینه همه ما حبس شد. جملات آخری که مرد میانسال معترض گفته بود ما را متوجه سوال اول خدامراد کرد که پرسیده بود چگونه می توان بدون خیس شدن همراه با آب جاری شد؟ در واقع خدامراد می خواست به ما بگوید که برای خیس نشدن در جریان رودخانه همیشه جاری فکر فقط بایداز آن فاصله گرفت و با فاصله به افکار خیره شد. به همین سادگی.

یکی از جوانان جمع با صدای بلند این نتیجه گیری را بیان کرد و همه با لبخند او را تأیید کردند. انگاری همه با هم به این نتیجه رسیده بودند.

خدامراد با تبسم خطاب به مرد میانسال گفت: "واقعیت همین است که در آخر کلام خود گفتید. همه آن لحظاتی از زندگی خود را که بدون هشیاری و بیداری خویشتن را غرق افکار تمام ناشدنی سرچشمه ذهن خود کردید، همه آن لحظات را برباد رفته حساب کن. وقت خود را به تماشای چیزی تلف کرده ای که از جنس واقعیت نبود."

دختری که همیشه درس ها را با دقت یادداشت می کرد با گیجی و سردرگمی پرسید: "بالاخره این فکریهایی که در طول شبانه روز در مغز ما جولان می دهند واقعی اند یا نه؟! اصلا لازم و بدرد بخور هستند یا نه؟"

خدامراد فوراً گفت: "چرا که نه؟ با همین افکار البته به صورت تربیت شده و قاعده مند زبان اختراع شده است. همین زبانی که داریم با هم بر ضد فکر صحبت می کنیم. با فکر یک دنیا ابزار و وسیله رنگ و وارنگ در حوزه های مختلف علوم اختراع شده است. به کمک فکر توانسته ایم قوانین بسیار پیچیده و در ظاهر کاملاً بی نظم حاکم بر جهان را ساده سازی کنیم و از دل آنها قواعد ثابتی استخراج کنیم که ما را قادر می سازد خیلی از پدیده های عالم را کنترل کنیم. فکر در انجام این امور بی رقیب است. اما مهم این است که فکر با همه این شاهکارها چیزی جز یک واسطه با معناسازی جهان برای ما نیست. فکر من در این گوشه جهان با قواعدی که خودم توسعه داده ام دنیا را اینطوری معنا می کند و می فهمد و فکر یک انسان دیگر در آن سمت جهان با قواعد خاص خودش دنیا را طور دیگری می فهمد و معنا می کند. ما برای معنا سازی و در واقع برای ارتباط ذهنی با دنیا به فکر نیازمندیم. اما این دلیل نمی شود که هر چه از موتور ذهن ما به صورت فکر بیرون می ریزد را به عنوان واقعیت قبول کنیم و با آن احساسات خود را گره بزنیم."

دختری که از خدامراد آخرین سوال را پرسیده بود انگار هنوز مجاب نشده بود. او نمی توانست بپذیرد که افکارش از یک جنس هستند و واقعیت دنیا از جنس دیگر و دلیلی ندارد که انسان این دو جنس مختلف را با هم یکی بداند.

او با اعتراض گفت: "من که اصلاً نمی فهمم شما می خواهید چه بگوئید؟"

خدامراد با لبخند گفت: "فرض کن تو یک کلاغ صورتی هستی با چهار دست و پا هستی؟"

دختر هاج و واج به خدامراد خیره شد و گفت: "این فکر خیلی مسخره و خنده دار است. اصلاً نمی توانم خودم را این گونه بدانم."

خدامراد با خنده گفت: "خوب این فکر کلاغ صورتی دقیقاً شبیه این فکر است که به خود بگویی "من در زندگی شکست خورده هستم!" یا اینکه "چون نتوانستم در آن آزمون قبول شوم پس خنگ و کودن هستم!" یا اینکه برعکس "چون موفق شدم با فریب آدم ها را گول بزنم پس شخص زرنگی هستم!" و یا این فکر که "چون نتوانستم سوار این ماشین نو شوم پس شخص قابل احترامی هستم!" و همینطور هزاران فکر و خیال دیگر! همه این ها شبیه همان فکر کلاغ صورتی و از همان جنس هستند. پس چرا کلاغ صورتی چهار دست و پا را واقعی نمی دانی اما بقیه افکار را بیشتر مواقع واقعیت می پنداری!؟"

دخترک نمی دانست چه بگوید. با لکنت گفت: "یک جای بحث مشکل دارد. من نمی توانم بفهمم!"

خدامراد نفس عمیقی کشید و گفت: "متأسفانه این مشکل همه انسان ها در طول تاریخ است. هرکسی فکر خودش را حقیقت مسلم و محض می داند و انتظار دارد بقیه هم باورها و افکار او را به عنوان حقیقت و واقعیت غیر قابل تردید ببینند و باور کنند. حال آنکه واقعیت همین چیزی است که الان در دور و بر ما وجود دارد. فکر فقط یک واسطه است برای معنا بخشی به این واقعیت. اگر برای سقوط سنگ از بلندی به روی زمین قوانین نیوتن ببرد می خورند پس از آنها استفاده می کنیم. اما در مورد ستارگان و اجرام آسمانی موضوع فرق می کند و آن جا شاید قوانین نسبیت اینشتین بیشتر به درد بخورند. در مورد اجسام فوق العاده ریز در سطح هسته اتم هم باید از قوانین متفاوتی کمک گرفت. این قوانین و قواعد همه افکاری هستند که ما تولید می کنیم و با وسواس آنها رامرتب می سازیم برای اینکه بتوانیم با تنها ابزار ارزشمندی که برای کاوش هستی داریم یعنی با ذهنمان با دنیا تماس بگیریم و آن را تحت کنترل خود بگیریم. اما با

همه ارزشمندی فکر و ذهن ، باز نباید فراموش کنیم که فکر فکر است و واقعیت نیست. باید همیشه به خاطر داشته باشیم که هرگز نباید خودمان را با فکر یکی بدانیم و با آن بالا و پائین برویم و خودمان را به زمین و آسمان بکوبیم. اینکه نظرمردم راجع به ما چیست بخشی از فکر آنهاست. دلیل نمی شود ما واقعا آن چیزی باشیم که خودمان در مورد خودمان فکر می کنیم یا دیگران راجع به ما فکر می کنند."

سپس خدامراد لیوانش را در نهر فرو برد و آن را پر آب کرد و جرعه ای از آن را نوشید و گفت: "از همه آب این رود من الان بخشی از آن را نوشیدم و با آن تشنگی ام را رفع کردم. بخشی از این هزاران لیوان آبی که از سرچشمه روان می شود به درد من خورد. با همین قیاس از بین هزاران فکر و خیالی که هر لحظه از مخیله ما عبور می کند ، تعدادی از این افکار به درد می خورند و می توانند گرهی از کار ما باز کنند. خوب طبیعی است که باید از این افکار استفاده کنم. اما بخش زیادی از این افکار شبیه فکر کلاغ صورتی چهار پا هستند. به کار ما نمی آیند. بنابراین باید با همان احساس بیداری و هشیاری درونی مان که کیفیتی ورای فکر است، از رودخانه همیشه جاری فکرممان فاصله بگیریم و بدون یکی دانستن خودمان با افکارمان، تک تک فکریهایی که سعی می کنند جلوی چشمان ما خوش رقصی کنند و توجه ما را به سمت خود جلب کنند زیر نظر بگیریم. باید بتوانیم در عین تماشای این افکار وبدون اینکه تحت تاثیرشان قرار بگیریم زیر چشمان نگاهشان کنیم و بعد روی کار و موضوعی که خودمان ترجیح می دهیم و انتخاب کرده ایم متمرکز شویم. به این ترتیب شاید در حین تمرکز و حضور در زمان اکنون زندگی ، گاه گاهی فکرممان به سمتی دیگر کشانده شود، اما هرگز این اتفاق که با آن فکر مزاحم همراه شویم و از موضوع اصلی تمرکزمان غافل شویم رخ نمی دهد. شاید یک انسان معمولی این اتفاق برایش بیافتد. ولی برای ما که به آگاهی ورای فکر دست یافته ایم و مزه بیداری بدون نیاز به فکر را چشیده ایم این اتفاق یعنی یکی شدن با فکریهای مختلف رخ نمی دهد. ما بدون اینکه خیس شویم جریان افکارمان را نظارت می کنیم و تاثیرات مختلف هر فکر روی بخش های مختلف درون و بیرون وجودمان را رهگیری می کنیم. احساس خشم و اندوه یا غم و شادی که با هر فکر در وجودمان شعله می کشد را می بینیم بدون اینکه با این احساس همراه و یا در آن ماندگار شویم. ما می دانیم که فکر فقط فکر است و هر چه بگویند فقط در حوزه خودش اعتبار دارد و در دنیای واقعی حقیقت ندارد. بنابراین احساساتی که فکر در درون ما برمی انگیزد را دیگر جدی نمی گیریم. با کلام دیگران به راحتی خشمگین نمی شویم و با شنیدن نظر یا فکر بقیه شاد و غمگین نمی شویم. به زبان خیلی ساده چون موفق شده ایم با بیداری و هشیاری مستمر روی زمان اکنون و لحظه جاری زندگی مان به بیداری ورای فکر دست یابیم ، توانسته ایم از افکار خود فاصله لازم را بگیریم و در نتیجه ناخودآگاه و ندانسته توسط جریان افکار خیس و آلوده نشویم. به همین سادگی!"

خدامراد دیگر سخنی نگفت و من به وضوح در چهره بیشتر اعضای گروه یک عالم سوال می دیدم. آنها می خواستند به هر ترتیبی که شده بخشی از افکار خود را به عنوان واقعیت باور کنند. اما نگاه جدی و مصمم خدامراد هیچ روزنه امیدی برای آنها باقی نمی گذاشت. کاملا مشخص بود که آنها حسرت روزهای بیشمار را می خوردند که توسط افکارشان خیس شده بودند و ندانسته سال های زیادی از عمر خود را در غفلت به سربرده بودند. بدون آنکه نسیم واقعی زندگی حقیقی را واقعا حس کنند. به سطح رودخانه خیره شدم و به سکوت عجیبی که در درونم حاکم شده بود گوش دادم. از آن لحظه ای که از یکی دانستن خودم با افکارم دست شسته بودم.دیگر تحت فشار افکار نبودم و احساساتم با جابجایی افکار بی اختیار جابجا نمی شد. ناگهان صدای آن دختر جوان را شنیدم که با هیجان می گفت: "فهمیدم منظور خدامراد چیست. این خیس شدن در درون ماست که رخ می دهد و منظور از آن تاثیر پذیرفتن و بالا و پائین رفتن با احساساتی است که به واسطه سیل افکار ، همزمان با هر فکری در بدن مظاهر می شوند و محو می گردند. خیس نشدن یعنی

قطع ارتباط فکر با موج احساساتی که دم به دم با هر فکر در وجودمان شکل می گیرد. این یعنی یک ثبات و تعادل و سکون و سکوت درونی. "

دختر جوان خطاب به خدامراد گفت: "آیا درست فهمیده ام؟ آیا این نظرم حقیقت دارد؟"

و خدامراد با خنده گفت: " مثل کلاغ صورتی چهارپا این هم یک فکر است. اگر این خیس نشدن را به صورت عملی و واقعی در درون خودت تجربه نکنی و فقط به جملات و کلمات اکتفا کنی. همه آنچه گفتی با فکر کلاغ صورتی چهار پا فرقی ندارد. اما وقتی آن را در عمق وجود خودت و با بیداری و رای فکر دریابی و لمس کنی. در آن صورت دیگر نیازی به هیچ فکر و جمله و کلمه ای نخواهی داشت. آن لحظه کامل و یکپارچه رودرروی واقعیت زندگی قرار داری! و دیگر نیازی به حضور فکر نداری. "

### **با واقعیت صمیمی باش!**

یک روز غروب دو نفر از جوانان گروه تصمیم گرفتند به خاطر امتحان ضروری که داشتند استراحتگاه کوهستانی را ترک کنند و به شهر برگردند. آنها قرار بود ده روز بعد برگردند. یکی از جوانان به شدت بی تاب بود و با وجودی که در طول چند ماه قبل در فرصت هایی که می یافت به طور دائم و مستمر درس هایش را مرور می کرد اما با این وجود از امتحان می ترسید و به شدت بی قرار می نمود.

خدامراد و بقیه اعضای گروه پیشنهاد کردند شب پیش جمع بمانند و صبح روز بعد بروند اما آنها می گفتند که تا شب نشده می توانند به نزدیکترین ایستگاه برسند و صبح زود فردا با وسیله ای سریع تر حرکت کنند. دیگر هیچ کس اصرار نکرد. در لحظات آخر آن جوان که بی قراری می کرد نزدیک خدامراد آمد و درحالی که نمی توانست لرزش صدایش را پنهان کند گفت: "لطفا دعا کنید که امتحان آسان باشد!"

خدامراد با تبسم گفت: "برعکس دعا می کنم امتحان تا حد امکان سخت باشد تا تو که درس خوانده ای بتوانی توانایی های خودت را نشان دهی و آنها که کمتر خوانده اند و زحمت کمتری کشیده اند نتوانند زیر پوشش سادگی امتحان قبول شوند و ناتوانی و تنبلی خود را پنهان سازند. اتفاقا تو هم باید دعا کنی که امتحان تا حد امکان واقعی و سخت باشد تا نتیجه زحمت هایی که کشیده ای بتواند آشکار گردد."

خدامراد این را که گفت، ناگهان رفتار آن جوان عوض شد. دیگر بی قراری نمی کرد. انگار احساسی جدید در وجودش ظاهر شده بود. گویی همه چیز زیر سر آسان بودن امتحان بود. اگر امتحان سخت می بود او برنده می شد، چون به درس مسلط بود و به توانایی های خودش ایمان داشت. تغییر نگاه و رفتار آن جوان کاملا مشخص بود. نفهمیدیم در درون او چه اتفاقی افتاده بود که در یک چشم به هم زدن به موجودی مطمئن و قدرتمند تبدیل شد. مات و مبهوت به تغییر رفتار او خیره شدیم و هیچ حرفی برای گفتن نداشتیم. چیزی در درون ما مطمئن شده بود که او حتما قبول می شود. این را از نگاهش می توانستیم ببینیم.

آن دو جوان با ما خداحافظی کردند و رفتند. خدامراد نگاهی به بقیه اعضای گروه انداخت و با لبخند گفت: "تلاش کنید بهترین باشید و آرزو کنید همه امتحانات زندگی تان تا سقف تحملی که خالق هستی به شما می دهد، سخت و طاقت فرسا باشد. تنها در این حالت است که رشد می کنید و زندگی واقعی را آنگونه که هست درک می کنید. و تنها در این شکل است که پیروزی و موفقیت در زندگی واقعی، شیرین و جذاب خواهد بود."

روز بعد وقتی از خواب بیدار شدیم سرمای گزنده ای در هوا موج می زد. با وجودی که آسمان صاف بود اما سوز سرما به قدری زیاد بود که اصلا قابل تحمل نبود. حتی نور کم رمق خورشید هم نمی توانست ما را گرم کند. به همین خاطر همگی ترجیح دادیم با وجود آفتابی بودن هوا داخل غار دور اجاق جمع شویم و با هم صحبت کنیم. خدامراد طبق معمول کنار آتش نشست و از کتری همیشه پر از آب جوش در فنجان مخصوص خودش جوشانده صحرایی درست کرد. جوشانده ای از گیاهان صحرایی که به طرز شگفت آوری همه ما را سالم و سرحال نگه داشته بود. با وجودی که بعضی از ما بیماری های خفیفی گرفته بودیم اما هیچ کدام به طور جدی مریض نشده بودیم. کم کم متوجه می شدیم که به غیر از هوای پاکیزه و آرامش بی نظیر محیط، این جوشانده های گیاهی هم در سم زدایی و پاکسازی بدن و شاید تقویت سیستم ایمنی ما نقش مهمی را به عهده دارند.

خدامراد با اشاره به فنجان خود گفت: "اینکه در هر ناحیه ای از کره زمین گیاهان خاصی رشد می کنند نباید تصادفی باشد. انگاری هیچ چیز در این دنیا تصادفی نیست. حتی اگر با قوانین احتمال ما قابل تفسیر باشند."

سپس خدامراد از جا برخاست و به کناره غار رفت و در برگشت با خود دو کیسه بزرگ آورد. درون کیسه ها چهارتا بچه خرگوش سفید و بامزه قرار داشتند. به محض اینکه درکیسه ها باز شد و بچه خرگوش ها از داخل آن بیرون آمدند

صدای خنده جمع به هوا برخاست. بلافاصله چند نفر از اعضای گروه بچه خرگوش ها را در آغوش خود گرفتند و شروع به نوازش آنها کردند.

خدامراد با اشاره به خرگوش ها گفت: "نظرتان را راجع به این خرگوش ها با صدای بلند برای جمع بگوئید!"

همه بی اختیار خندیدیم. دختر جوانی که یکی از خرگوش ها را در دست گرفته بود با ذوق و شوق و در حالی که لحنی مهربان داشت گفت: "چقدر بامزه اند. آدم دوست دارد ساعت ها بنشیند و حرکات آنها را زیر نظر بگیرد."

زن میانسالی که کنار دختر نشسته بود دستش را به سمت دهان خرگوش برد. اما انگاری بچه خرگوش دستش را گاز گرفت چون بلافاصله دستش را کشید و با خنده گفت: "مثل بچه آدم هستند. شیطنتشان هم جذاب و دوست داشتنی است."

پسر جوانی که لباس سفیدی به تن داشت با صدایی بلند گفت: "حیوانات جنگلی موجوداتی کثیف اند. چگونه شما این ها را دوست داشتی و جذاب می بینی و این قدر محو حرکاتشان شده اید. من جای شما بودم همین حالا آنها را داخل کیسه می انداختم و توی جنگل رهایشان می کردم!"

ناگهان صدای اعتراض بیشتر افراد به هوا بلند شد. بقیه موافق او نبودند و دوست داشتند مدت بیشتری با خرگوش ها بازی کنند.

خدامراد به پسر جوان سفید پوش که مخالف لمس خرگوش ها بود رو کرد و گفت: "تو هیچ چیز جذابی در این خرگوش ها نمی بینی اینطور نیست؟"

پسر جوان با نگاهی نفرت انگیز به خرگوش ها اشاره کرد و گفت: "این حیوانات چه چیزی برای تماشا دارند. همین الان یکی از آنها خواست دست آن خانم را گاز بگیرد. یک حیوان وحشی کجایش دیدنی است!؟"

خدامراد خطاب به دختر جوانی که یکی از خرگوش ها را روی دامنش گذاشته بود و نوازش می کرد گفت: "آیا شما می توانید برای جمع در مورد خرگوش و چیزهایی که در آن می بینید و احساس خودتان نسبت به او جمله ای بگوئید؟"

آن دختر با ذوق و حرارتی غیر قابل توصیف و در حالی که خنده از لبانش دور نمی شد گفت: "یک دنیا انرژی و حرکت و شیطننت در این بچه خرگوش ها موج می زند. نگاهشان بی اندازه معصوم است و دائم در حال لیس زدن دست هایشان هستند. انگار گرسنه هستند این را می توانم در چشمانشان بخوانم. آیا چیزی برای سیر کردن اینها داریم؟"

خدامراد به کیسه اشاره کرد و گفت: "داخل کیسه مقداری ریشه گیاه هست. فکر کنم خوششان بیاید."

خدامراد سپس به سمت پسر جوان سفید پوش برگشت و گفت: "آن دختر خانم گرسنگی و معصومیت را در چشمان آن حیوانات تشخیص داد. با شیطننت های آنها هم کنار آمد و گاز گرفتن های گاه و بیگاه آنها را هم بخشید. آیا با خود فکر کرده اید چرا این چیزها را شما ندیدید؟"

به یکباره همه ساکت شدند. همگی فهمیدیم که خدامراد از آوردن این بچه خرگوش ها هدفی داشته است. او می خواست مطلب مهمی را به ما بگوید.

بعد از چند دقیقه سکوت همان پسر جوان سفید پوش با صدایی که تقریباً می لرزید گفت: " یعنی شما می خواهید بگوئید چون من با خرگوش ها صمیمی نبودم و با شوق و ذوق و کنجکاوی و مهربانی به سراغشان رفتم نتوانستم جزئیات واقعی موجود در رفتار و حرکات خرگوش ها را تشخیص دهم؟"

خدامراد با تبسم گفت: " دقیقاً! بهترین توضیح را دادی؟ صمیمیت همراه با شوق و کنجکاوی و داشتن نگاهی مهربان و سرشار از بخشش برای دیدن واقعیت های زندگی ضروری است. "

سپس خدامراد جرعه ای از فنجان نوشید و ادامه داد: " یادتان هست در جلسات قبل گفتیم که برای شکوفا شدن قدرت خلاقیت و نوآوری در وجودتان باید روی زمان اکنون زندگی تان تمرکز کنید و هر اتفاق و تجربه ای که در بیرون و درون بدنتان رخ می دهد را به صورتی بی طرفانه نظارت کنید و اجازه دهید که احساسات و افکارتان بدون اینکه شما را تحت تاثیر قرار دهند ظاهر شوند و خودنمایی کنند و بعد فرونشینند؟ حال سوال این است که این ناظر بی طرف باید چه روحیه خودش چگونه باشد. اگر فکر و احساس ما مثل این خرگوش باشد ، مگر غیر این است که برای اینکه ناظر بی طرف اما فوق العاده دقیق و هشیاری باشیم آیا جز این است که باید عین همین روحیه این دختر خانم را داشته باشیم. یعنی به خرگوش فکر و احساس مان با مهربانی و لطافت و رحمت نگاه کنیم و بگذاریم شیرین کاری ها و همینطور شیطنت هایش را طبق میل و مراد خود انجام دهد؟"

خدامراد چند ثانیه ای سکوت کرد و سپس ادامه داد: " برای اینکه در زندگی خلاق باشیم و بتوانیم برای هر مشکلی که در خط زندگی خودمان و اطرافیانمان رخ می دهد جوابی بدیع و نوآورانه داشته باشیم چاره ای نداریم جز اینکه در لحظات اکنون زندگی مان به صورت لحظه به لحظه و دم به دم بیدار و هشیار باشیم. اما یک آدمی که می خواهد از جایی سرقت کند هم هوش و حواسش جمع زمان الانش است. تفاوت در روحیه است. روحیه سارق سرشار از ترس و خشونت و بی رحمی است. در حالی که روحیه فردی که می خواهد خود واقعی اش بیدار در زمان اکنون اش را بشناسد مملو از مهربانی و صمیمیت و بخشش و عزت نفس است. این روحیه مهربانی و صمیمیت همراه با کنجکاوی و بخشش شرط اساسی برای دقیق شدن و دقیق ماندن در اتفاقات و تجربه های درون و بیرون لحظه به لحظه زندگی است. باید با خودمان و افکارمان و احساساتمان حتی آنها که دردناک و تلخ و آزاردهنده هم هستند مهربان باشیم و همانطوری که گاز گرفتن این بچه خرگوش را به دل نگرفتیم از زشت و کریه بودن بخشی از احساسات و افکار پنهان در وجودمان ترسیم و روی نگردانیم. هرگز نباید خودمان را نبخشیده به حال خود رها کنیم. آدم هایی که دائم خود را سرزنش می کنند هرگز نمی توانند به بیداری برسند. آنها اول باید روحیه بخشندگی را نسبت به خودشان در وجود خویش پیدا کنند و بعد با این روحیه به کمین افکار و احساسات لحظه به لحظه خود بنشینند و با کنجکاوی تمام خوش رقصی ها و سنگ اندازی ها و زرنگ بازی های فکر و احساس را رصد کنند. اگر این روحیه رفاقت و صمیمیت با زندگی و اتفاقات و پدیده هایی که هر لحظه در زندگی مان رخ می دهند و رخ می نمایند را نداشته باشیم نمی توانیم آنها را واقعا همانطوری که هستند ببینیم. "

پسر جوانی که کلاهی پشمی به سر داشت پرسید: " یعنی می گوئید با مهربانی با همه اتفاقات عالم برخورد کنیم؟ صرف نظر از اینکه این اتفاقات خوش آیند و یا ناخوشایند باشند؟"

خدا مراد با لبخند گفت: "دقیقا! مهربان بودن به معنای رفیق شدن و یکی شدن نیست. منظور از مهربانی در اینجا یک جور پذیرفتن اختیاری واقعیتی است که واقعا وجود دارد. اگر حس ناخوشی در وجود من هست که به خاطر یک اتفاق ناخوش یا یک فکر نامناسب در من ایجاد شده، به هر حال این حس ناخوش هست و اگر می‌خواهم آن را بشناسم و از زوایای مختلف بررسی و براندازش کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه بپذیرم این حس ناخوش بخشی از وجود من است. اگر یکی از کسانی که در دوروبرم هست دروغ گفت و یا آزاری رساند، ضمن اینکه می‌دانم کاری که انجام می‌دهد درست و انسانی نیست اما در عین حال موجودیت او به عنوان کسی که با من آفریده شده و در دنیای الان کنار من نفس می‌کشد و بالاخره در زندگی با من هم حیات است، این واقعیت را باید بپذیرم و از سوی دیگر دوست داشته باشم که این موجود آزار دهنده را همینطوری که واقعا هست با تمام پیچیدگی‌ها و ظاهر و باطن‌اش بشناسم. این اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه روحیه صمیمی و مهربانانه خودم را به صورت لحظه به لحظه حفظ کنم. به زبان ساده باید هنگامی که احساسات و افکار لحظه به لحظه درون خودمان و همینطور اتفاقات بیرون وجودمان را در تمام لحظات اکنون زندگی مان نظاره می‌کنیم با عشق و علاقه و شوق شبیه همین اشتیاق و علاقه‌ای که به خرگوش داشتیم به واکنش‌های درون و بیرون بدنمان دقیق شویم. گویی یک بچه خرگوش معصوم می‌خواهد شیطنت کند و ما مشتاقانه و سراپاکنجکاو دوست داریم آن را به طور کامل زیر نظر بگیریم طوری که حتی یک ذره از شیرین کاری‌هایش را از دست ندهیم."

خدا مراد ساکت شد و دیگر هیچ نگفت. پسر جوانی که لباس سفید داشت و از خرگوش‌ها متنفر بود از جای خود برخاست. نزدیک یکی از بچه‌های خرگوش‌ها رفت. او را در آغوش گرفت و مانند پسر بچه‌ای که هم می‌ترسد و هم کنجکاو است به صورت خرگوش زل زد. بعد از چند ثانیه تبسمی کم‌رنگ روی لبانش ظاهر شد. صورتش را به سمت خدا مراد برگرداند و گفت: "چشمانش پر از اشک شده است. احساس می‌کنم از من می‌ترسد. قلبش هم تند تند می‌زند! چه صورت بامزه و دندان‌های قشنگی دارد و چه پوست نرم و لطیفی!"

خدا مراد نفسی عمیق کشید و گفت: "هوا که گرم تر شد آنها را دوباره داخل کیسه بگذارید و نزدیک بزرگترین درخت بلوط جنگل‌ها کنید. در زندگی بی‌نهایت موضوع هست که باید با همین شوق و علاقه و کنجکاوای آن‌ها را هم رصد کنید و به تماشایشان بنشینید. همه این پدیده‌ها و موضوعات منتظرند تا شما با مهربانی و صمیمیتی که الان یاد گرفتید به سراغشان بروید. خواهید دید وقتی به دنیا و زندگی با نگاهی محبت‌آمیز و بدون قضاوت نگاه کنید همه چیز رنگ و رویی دیگر خواهد یافت و دنیا با وجود آدم‌های بد و اتفاقات ناخوش، زیبایی‌های فراوانی دارد و زندگی آنقدرها هم که قبلا تصور می‌کردیم سخت و دشوار نیست!"



نابسته ولی همراه!

فرامرز کوثری

هوا سرد و بارانی بود. روز قبل و همینطور در طول شب دائم برف می آمد. وقتی صبح زود از دهانه غار بیرون آمدیم تا طبق عادت همیشگی کنار ساحل قدم بزنیم. از شدت سرما ناگزیر شدیم که بلافاصله به غار برگردیم و دور آتش کنار دهانه غار جمع شویم. دوباره جوشانده گیاهی داغ خدامراد به داد ما رسید و همه ما را گرم کرد. وقتی دور هم جمع شدیم و به شعله های آتش خیره شدیم خدامراد لب به سخن گشود و گفت: "وقتی بچه بودیم اولین اسباب بازی را که به ما دادند خود را مالک آن دانستیم. حتی از بخشیدن آن به پدر و مادر هم خودداری می کردیم. وقتی بیشتر با آن اسباب بازی اخت شدیم و ساعت های طولانی با آن بازی کردیم کم کم آن اسباب بازی خاص را بیشتر از بقیه دوست داشتیم و بعضی شب ها بدون آن نمی توانستیم بخوابیم. آیا یادتان می آید؟"

دختر جوانی که پتوی قرمزی روی شانه های خود انداخته بود و دو دستی لیوان داغ جوشانده گیاهی را گرفته بود با خنده گفت: "من یک عروسک پاره داشتم که چشم هایش از دو دگمه متفاوت تشکیل شده بود و یکی از دست هایش کوتاهتر از دیگری بود. آن را مادرم برایم دوخته بود. یادم هست مدت ها شب و روز با آن عروسک سر می کردم. هر جا می رفتم پای عروسک را در دست داشتم و با خودم می بردم. حتی موقع خواب هم اگر عروسکم کنارم نبود خوابم نمی برد. یادم هست پدرم برایم عروسکی بسیار جدید و زیبا خرید اما من با وجود این آن عروسک پارچه ای عجیب و غریب را رها نکردم. الان هم آن را همراه دارم."

دختر جوان این را گفت و با شوقی کودکانه سروقت کوله پشتی خود رفت و عروسکی رنگ و رو رفته را به همه نشان داد. همگی به محض دیدن آن عروسک از خنده روده بر شدیم. دختر جوان هم ابتدا با ما خندید و بعد به یکباره غمگین و سپس خشمناک شد. با عصبانیت گفت: "به اسباب بازی های زمان کودکی خودتان بخندید!"

با این جمله دوباره موج خنده همه را فرا گرفت. خدامراد دست دراز کرد و عروسک پارچه ای را از دختر جوان گرفت و انگار با یک جسم بسیار گران قیمت سروکار دارد با رفتاری احترام آمیز آن را برانداز کرد و دو دستی به دختر جوان بازگرداند. رفتار خدامراد آنقدر از احترام سرشار بود که همگی بی اختیار ساکت شدیم و با دقت بیشتری به عروسک پارچه ای خیره شدیم. اما چیز متفاوتی در آن ندیدیم.

خدامراد نفسی عمیق کشید و گفت: "ما همگی دست و پا داریم. صورتی داریم که هر روز در آئینه آن را نگاه می کنیم و اسم آن را صورت خودمان گذاشته ایم. وقتی این صورت جوان و زیباست به آن می بالیم و می گوئیم من جوان و جذاب هستم. وقتی صورتمان چروکیده و پیر می شود با حسرت می گوئیم: من پیر و زشت شده ام و دیگر مانند گذشته جوان و زیبا نیستم. خیلی ساده ما خودمان را با دست و پا و چهره و اندام مان یکی می دانیم. وقتی یک پیر می گوید

هنوز جوان است به او می‌خندیم چون به نظر ما یک پیر هرگز نمی‌تواند جوان باشد مگر اینکه مثل جوان‌ها چشمانش چروک نداشته باشد و عضلاتش محکم و ورزیده باشد و حرکاتش مانند جوان‌ها تیز و چست و چالاک باشد. در غیر اینصورت اگر اندام و بدنش شبیه جوان‌ها نباشد هرگز او را جوان نمی‌دانیم. به زبان خیلی ساده ما خودمان را با بدنمان یکی می‌دانیم!"

پسر جوانی که کلاهی سیاه به سر داشت با خنده گفت: "اینکه بدیهی است. من الان اینجا هستم و داخل پوست بدنم زندانی شده‌ام. در واقع پوست بدن من مرز بیرونی من با دنیاست. بدیهی است که خودم را بر اساس این جسمی که دارم شناسایی می‌کنم."

خدایماد ادامه داد: "مساله به این سادگی هم نیست. ما وقتی کودک بودیم و عروسی به ما داده می‌شد و مدتی با آن سر می‌کردیم، بعد از مدتی آن عروسک را بخشی از خودمان می‌دانستیم. یعنی خودمان را با عروسکمان هم شناسایی می‌کردیم. برای همین وقتی می‌خواستیم خودمان را به دیگران معرفی کنیم اسباب بازی‌هایمان را هم معرفی می‌کردیم. اسباب بازی‌های ما هم بخشی از ما بودند و بدون آنها تعریف ما از خودمان بخصوص نزد دیگران ناقص بود و کامل نبود. بعدها که بزرگتر شدیم اسباب بازی‌ها شکلشان عوض شد اما کارکردشان تغییر نکرد. خانه و ماشین و شغل و مدرک و شهرت و مقام و امثالهم جای اسباب بازی‌های زمان کودکی ما را گرفتند. اما نوع برخورد ما با این اسباب بازی‌های جدید مثل قبل بود. ما باز هم آنها را بخشی از هویت و موجودیت خود می‌دانستیم و بدون آنها احساس نقص و کمبود و پوچی می‌کردیم. ما دیگر خودمان را با جسم خشک و خالی مان شناسایی نمی‌کنیم. بلکه هرچیزی که مالک آن هستیم بخشی از هویت ما را تشکیل می‌دهد."

مرد میانسالی از بین جمع که خود را درون پالتوی بزرگش پیچانده بود با صدایی گرفته پرسید: "این نوع برخورد با اموالی که داریم چه اشکالی دارد؟"

خدایماد پاسخ داد: "بیائید دوباره سریع به دلیل جمع شدنمان در اینجا نگاهی بیاندازیم. ما تصمیم گرفتیم برای یاد گرفتن روش‌های خلاقانه حل مشکلات و مسائل زندگی مان در تمام حوزه‌ها و جنبه‌ها با هم صحبت کنیم. در این مسیر ده‌ها روش ایجاد جواب‌های نوآورانه برای انواع مشکلات زندگی را مرور کردیم. بعد این سوال پیش آمد که چرا با وجود تسلط به همه این روش‌ها باز هم موقع برخورد با مشکلات جدید در زندگی خیلی مواقع راه حلی نوآورانه و مبتکرانه به ذهنمان نمی‌رسد و راه حل‌های قدیمی و قالبی هم جوابگو نیستند؟! این جا بود که بحث لزوم حضور در زمان اکنون و حضور ذهن لحظه به لحظه نسبت به وقایع جاری در همین لحظات و دم به دم‌های زندگی مان پیش آمد. گفتیم که برای حضور ذهن داشتن دم به دم در زمان الان زندگی مان نیاز به یک سری الزامات و اصلاحات در وجود و رفتار و بینش خودمان داریم. یکی از الزامات مهم این بود که خودمان را با فکر خود یا با احساس خود یکی ندانیم و در واقع من ذهنی خود را با من واقعی خویش اشتباه نگیریم. گفتیم که یکی گرفتن خود با فکر عظیم‌ترین اشتباهی است که بشر در طول زندگی‌اش مرتکب شده و خیلی از آدم‌ها تا آخر عمر هم حتی متوجه این خطای بزرگ نمی‌شوند. یکی دانستن خود با فکر و زنجیره احساساتی که فکر به صورت ناخودآگاه برمی‌انگیزد سبب می‌گردد تا ما از زمان الان زندگی مان غافل شویم و در فضاهای مجازی و توهمی و تخیلی شناور باشیم. یعنی به جای تمرکز روی الان زندگی مان به زمان‌های غیر واقعی مثل گذشته و آینده آویزان می‌شویم و از اکنون زندگی مان سرسری عبور می‌کنیم. راه حل‌های خلاقانه و نوآورانه اگر قرار است ایجاد شوند اتفاقات مربوط به همین الان و برای مشکلات

واقعی همین الان زندگی ما هستند. اگر ما نتوانیم در زمان اکنون و دم به دم های زندگی مان ساکن شویم طبیعی است که هرگز نمی توانیم انتظار شکل گیری راه حل های نوآورانه و خلاقانه را داشته باشیم. اما هویت گرفتن و شناسایی خود با کمک فکر و در واقع یکی دانستن خود با هرچه به ذهنمان راه می یابد سبب می گردد در حوضچه خاطرات گذشته شنا کنیم و خلاصه کلام از واقعیت اکنون زندگی به صورت لحظه به لحظه محروم شویم."

خدامراد نفسی عمیق کشید و ادامه داد: "اما فکرو احساس تنها چیزهایی نیستند که ما برای آزاد شدن از قید آنها و حواس جمع شدن در زمان اکنون به آنها نیاز داریم. ما برای اینکه خود واقعی مان را پیدا کنیم باید این استعداد را در وجودمان تقویت کنیم که خود را با چیزهای بیرون وجودمان هم یکی ندانیم. یعنی با کمک آنها خودمان را تعریف نکنیم و به این تعریف دل نبندیم، طوری که وقتی آنها را از دست دادیم بشکنیم و احساس پوچی و نقص و محرومیت وجودمان را فرا گیرد و دیگر امیدی به زندگی نداشته باشیم. مادامی که خودمان را با اشیا و پدیده های بیرون وجودمان شناسایی می کنیم باید بدانیم که به صورت غیر مستقیم به آنها بسته شده ایم و هر جا آنها بروند ما هم مجبوریم همراه آنها برویم. خانه و مال و اموال و فرزندان و شهرت و اعتبار و جایگاه و خلاصه هر چیزی که خودمان را با آنها یکی می دانیم مانند طنابی ما را به خود می بندند و با خود به هر جایی که خودشان باشند می برند. طبیعی است که در این شرایط گزینه های پیش روی ما برای یافتن راه حل های نوآورانه کاهش می یابند و ما نمی توانیم ذهنمان را برای خلق پاسخ های خلاقانه باز و آزاد بگذاریم. هر کدام از این چیزهایی که به خودمان بسته ایم یک قید می شوند برای محدود ساختن فضای جواب ها و طبیعی است که بعضی مواقع مجبوریم مقابل جواب های غیر ممکن و محال و امکان ناپذیر زانو بزنیم و آن ها را از دایره جواب های خود کنار بگذاریم."

مرد جوانی با ژاکت آبی گفت: "می توانید چند تا مثال ملموس تر بزنید؟"

خدامراد گفت: "فرض کنید شخصی در شهر و محله خودش امکان کار برایش فراهم نیست. گذشته درخشانی ندارد و برای او به هر دلیلی در شهر و محله ای که سال ها مقیم بوده و با همسایه ها و قوم و خویش ها در آنجا اخت شده، فرصت های شغلی زیادی وجود ندارد. این شخص خبردار می شود که در شهر یا کشوری دیگر برای مهارتی که دارد شغل مناسبی هست که درآمدش عالی است. یا لاقلاً در آن دیار امکان کسب مهارت جدید برای او بیشتر فراهم است. به نظر شما چند نفر در سراسر دنیا وجود دارند که به خاطر اینکه دور شدن از محل تولد و شهر و دیار کودکی خود را غیر ممکن می دانند هرگز فرصت کشف دنیاها را جدید و استعدادهای تازه را در وجود خود پیدا نمی کنند و به همان راه حل های قالبی و سوخته قدیمی دل خوش می کنند.

یا فردی را در نظر بگیرید که در جایی مشغول به کار است و صاحب کارش رفتار مناسبی با او ندارد و نسبت به زحمتی که می کشد مزد مناسبی به او نمی دهد. اگر هم بخواهد جابجا شود هیچ تائیدیه مثبتی از صاحب کارش نمی تواند بگیرد. او شغل رنج آور فعلی اش را تا زمان از کار افتادگی تحمل می کند بدون اینکه فرصت عرض اندام و امتحان شغل های جدید را برای خود فراهم کند.

یا همین دختر جوان را در نظر بگیرید. شاید او روزی مجبور شود برای باز کردن در یک ظرف داغ از عروسک خود به عنوان دستگیره استفاده کند. اما چون خود را با آن یکی می داند و هزاران خاطره با این عروسک دارد. اصلاً به فکرش هم نمی رسد که از عروسک می توان به عنوان دستگیره استفاده کرد. در چنین مواقعی او حتی شاید حاضر باشد دست خود را بسوزاند اما عروسک را در معرض خطر قرار ندهد."

پسر جوانی که خود را لابلای پتو پیچیده بود و فقط سرش از زیر پتو بیرون بود با خنده گفت: "همین جا فیلمی به خاطر آمد که در آن یک مرد و زن با کودک نوزادشان داخل یک غار در یخبندان زمستان گیر افتاده بودند و قرار بود کشتی نجات صبح به آنها برسد. آن مرد چندین کیسه پول و اسکناس را قبلا داخل غار پنهان کرده بود تا برای روز مبادا از آنها استفاده کند. کشتی ساعتی دیر کرد و سوخت اجاق آنها هم تمام شده بود. آن مرد و زن و فرزندش از سرما یخ بستند اما هرگز به فکرشان نرسید که می توانند در این شرایط بحرانی پول ها را به جای سوخت بسوزانند و خودشان را زنده نگهدارند. همانجا بود که احساس کردم مرد این کار را نکرد چون پول به جانش بسته بود و سوزاندن آنها با جان دادنش یکی بود و برای همین دومی را انتخاب کرد."

زنی میانسال از بین جمعیت گفت: "چه داستان حزن انگیزی! اما این اتفاقات فقط در فیلم ها و داستان ها رخ می دهد و در عالم واقع احتمال وقوع چنین حوادثی کم است!"

مرد میانسال دیگری که دور از همه روی تخته سنگی نشسته بود گفت: "اتفاقا برعکس من شاهد وقایع مشابه زیادی بوده ایم. از جمله اینکه یکی از دوستان پدری ثروتمند داشت که سه سال آخر عمر به دلیل سکت مغزی نیم بدنش فلج شده بود. آن مرد ثروتمند می توانست با فروش تعدادی از املاک و دارایی خود و یا برداشت از حساب پس اندازش بیماری خود را درمان کند و یا لاقط شرایط زندگی بهتری برای خودش و خانواده اش فراهم سازد. اما او چنین نکرد و تا آخرین لحظه مرگ با حقوقی ناچیز سختی های زندگی را تحمل کرد. به محض اینکه از دنیا رفت ، دارایی او بین وراثت تقسیم شد و بعضی از میراث خورها هم در کمتر از یک ماه تمام ارث دریافتی را هدر دادند. آن مرد ثروتمند چون خودش و وجودش را با ثروتش یکی گرفته بود تفکر جدایی از آنها اصلا در بین گزینه های انتخابی اش نبود و در نتیجه همیشه دنبال راه حل هایی می گشت که این گزینه ها در آن نباشند. طبیعی است که جواب هایی که پیدا می کرد محدود و ناکارآمد بودند. یادم می آید ماه های آخر زندگی اش فرزندان او برای فرار از نگهداری اش این مرد پولدار بهانه های مختلف می تراشیدند و از او باج های کلان می خواستند در حالی که او می توانست با استخدام چندین کارگر به راحتی نیازهای درمانی و نگهداری خود را رفع کند. اما چنین نکرد و با وضع رقت باری در تنهایی و فقر جان سپرد."

آن زن میانسال که داستان قبلی را حزن انگیز نامیده بود با وحشت گفت: "لطفا مثال های بهتری بزنید. انسان از شنیدن این داستان ها دلش می سوزد!"

خدامراد آهی کشید و گفت: "چه انتظاری دارید؟! مگر ممکن است انسانی به غلط خودش را با پدیده ای بیرونی یکی بداند و آن را بخشی از هویت و موجودیت خود بیندارد و سرانجامی خوش پیدا کند. مثال هایی که دوستان زدند بخش هایی از واقعیت های تلخی است که هر روز در دوروبرمان شاهد آن هستیم. ما باید یاد بگیریم که خودمان را نه تنها با فکر و احساسمان یکی ندانیم بلکه با اشیای بیرون وجود خودمان هم خود واقعی مان را یکی نپنداریم. این دختر جوان می توان این عروسک را تا آخر عمر همراه خود داشته باشد اما نباید آن را به خودش بسته ببیند و در صورت از بین رفتن آن احساس کند که بخشی از وجودش کنده شده و از بین رفته است. ثروت چیز خوبی است اما به شرطی که به وقت ضرورت به کار آید و فایده رساند. نه اینکه گوشه ای تلنبار شود تا سرانجام نصیب افرادی گردد که هیچ سهمی در تولید آن نداشته اند. داشتن یک شغل و جایگاه اجتماعی عالی چیز بسیار خوبی است اما هرگز نباید انسان خودش را با شغلش یکی ببیند طوری که وقتی مجبور شد آن را از دست بدهد احساس کند تمام شده و باید به زندگی خودش

خاتمه بخشد. حتی همسر و فرزند هم در این مقوله می گنجند. خیلی ها به محض اینکه همسر و محبوبشان آنها را ترک می کند از غصه دق می کنند و دیگر به زندگی سالم سابق بر نمی گردند. اما عده ای هم هستند که زندگی خود را الزاما با محبوبی که ترکشان کرده یکی نمی دانند و زندگی جدیدی را برای خود شروع می کنند. وقتی یاد بگیریم خودمان را با دارایی مان، شغل مان، اعتبارمان و جایگاه اجتماعی مان یکی ندانیم وقتی آنها را از دست دهیم از هم نمی پاشیم و از دست نمی رویم. در عین حال همیشه گزینه رها کردن این داشتنی ها و شروع از صفر هم پیش رویمان است که خیلی مواقع می تواند ما را از بن بست سوالات بی جواب برهاند. "

خدامراد ساکت شد و منتظر ماند تا بقیه صحبت های او را کامل کنند. یادم هست تا ظهر تک تک افراد در مورد غلط بودن یکسان پنداری خود با پدیده هایی که جزو داشتنی هایمان محسوب می شوند مثال های زیادی نقل کردند. مثال هایی که بعضی آنها مثل چسبیدن یک دانش آموز به یک کتاب خاص و یا پوشیدن یک لباس برای چندین سال خنده دار بود. اما به قول آن خانم میانسالی که از حزن انگیز بودن این داستان ها دائم گله داشت، تمام این مثال ها یک رگه ناراحت کننده و آزاردهنده داشت که به هیچ وجه قابل پنهان هم نبود. و دلیل رنج آور بودن این رگه هم آن بود که نفس همذات پنداری با پدیده هایی که به خود واقعی ما ارتباط نداشتند، از بنیان کاری غلط و خطا بود.

## دنیا رخ نمی دهد، پاسخ می دهد!

بعد از باران و برف شدیدی که بارید، برای چند روز هوا کاملا صاف و آفتابی شد. اما آفتاب کم رمق زمستانی نمی توانست برف های سرد و یخ زده را آب کند و تا نور خورشید می خواست بخشی از این برف و یخ را آب کند دوباره هوا تاریک می شد و یخ های آب شده مجددا یخ می بستند. سرما در بیرون غار بیداد می کرد اما مانع از آن نمی شد که خدامراد از غار بیرون نرود. او هر روز صبح زود کفش و کلاه می کرد و همراه تعدادی از جوانان گروه بیرون می رفت و بعد از ساعتی با مقداری خوراکی برمی گشت. حوضچه مصنوعی که خدامراد از سال گذشته در انتهای غار درست کرده بود پر از ماهی زنده بود و به عنوان یک منبع غذایی زنده و تازه همه ما را سرحال نگه داشته بود.

آن روز بعد از اینکه خدامراد و بقیه به غار بازگشتند ، متوجه شدم که خدامراد در گوشه ای از غار کیسه ای را که به سرچوبی فرو رفته در شکاف دیوار بسته بود را پائین آورد و از داخل آن مقداری گیاهان صحرایی خشک شده را جدا کرد تا با آن برای اعضای گروه جوشانده و دم نوش گیاهی درست کند. خیلی کنجکاو بودم تا بدانم این گیاهان صحرایی چی هستند. وقتی خودم را به نزدیکی خدامراد رساندم متوجه شدم تعداد کیسه هایی که به چوب ها آویزان است زیاد است و هر کدام از آنها گیاهی خاص را در بر دارد.

کنار خدامراد نشستم و راجع به گیاهی که داشت داخل کتری فلزی بزرگ می ریخت پرسیدم. خدامراد با تبسم گفت: " مخلوطی است از گیاه گزنه و تخم سروکوهی و برگ تمشک و آویشن ، در طول سال این ها را جمع کردم و خشک کردم و داخل این کیسه ها ریختم تا هر روز بتوانیم سیستم ایمنی بدنمان را قوی نگاه داریم و سم زدایی لازم از بدن را انجام دهیم. اگر بتوانیم به بدن در دفع سموم کمک کنیم و نگذاریم سیستم ایمنی ضعیف شود، خود بدن بیماری های خودش را شفا خواهد داد. مگر نه اینکه پزشکان هم آخر کار بدن را به حال خودش وامی گذارند تا خودش را شفا دهد. این جوشانده های گیاهی هم بدن را برای به سازی و ترمیم خودش کمک می کنند. اگر بتوانی هر روز بخشی از خاصیت گیاهان اطراف زندگی خودت را یاد بگیری مطمئن باش بسیاری مواقع می توانی درمان بسیاری از دردها را در میان همین گیاهان پیدا کنی."

در این لحظه خدامراد جمله ای گفت که آن لحظه درست نفهمیدم. او گفت: " دنیا برای ما اتفاق نمی افتد. بلکه دنیا به ما پاسخ می دهد. چه بسا دواي بسیاری از دردهای لاعلاج ما همین چند قدمی ما به صورت یک گیاه صحرایی یا برگ یک درخت موجود باشد. اما کار دنیا این طوری نیست که به طور اتفاقی این دوا را در اختیار بدن بیمار ما قرار دهد. بلکه باید کاری انجام دهیم. عملی از ما سرزنند که در پاسخ به این عمل دنیا رازهای خودش را برای ما آشکار می سازد. اینکه هریک از این گیاهان صحرایی به چه دردی می خورند دانشی نیست که اتفاقی بدست آمده باشد. در طی قرن ها انسان های حواس جمع و هشیار آنها را روی خود و اطرافیانشان آزموده اند و پاسخ این داروها را در بهبود بیماری ها ثبت کرده اند. اگر در طول این همه قرن کسی سراغ گیاهی خاص نرفته باشد حوصله دنیا سر نمی رود. باز هم منتظر می ماند تا کسی عملی یا کاری انجام دهد که دنیا رابه پاسخ وادارد. هیچ چیزی در اطراف ما رخ نمی دهد. هر چه هست پاسخ است و جواب! فقط کافی است شنونده و در واقع پاسخ گیر خوبی باشیم."

درست متوجه حرف های خدامراد نشدم. اما خدامراد دیگر توضیحی نداد. بلکه بلافاصله از جا برخاست و به نزد جمع برگشت. کتری را از آب جوش پر کرد و کنار اجاق گذاشت تا دم بیاید. وقتی دم نوش آماده شد مقداری از آن را در لیوان خود ریخت و از بقیه خواست آن را امتحان کنند. سپس کنار آتش نشست و از من خواست تا خلاصه صحبتی که چند لحظه پیش با هم داشتیم را برای جمع بازگو کنم.

برای دقیقه ای ساکت ماندم تا بتوانم جملات مناسبی پیدا کنم. سپس به سمت اعضای گروه برگشتم و در حالی که شوق دانستن را در نگاهشان به خوبی احساس می کردم گفتم: " خدامراد گفت که این همه اتفاق که لحظه به لحظه در اطرافمان رخ می دهد ، فقط واکنش و پاسخ دنیا به رفتارها و کنش های ماست. برعکس آنچه تصور می کنیم دنیا اتفاقی به ما واکنش نشان نمی دهد. بلکه دارد به ما پاسخ کنش ها و اعمال ما را برمی گرداند. به نظرم خدامراد می خواهد بگوید که اگر رفتار دنیا نسبت به خودمان را نمی پسندیم و اگر اتفاقات دنیا باب طبع مان نیست، کافی است کنش و رفتار و عمل خودمان در قبال کاینات را عوض کنیم. پاسخ دنیا هم متناظر با آن عوض می شود."

من ساکت شدم و همراه بقیه به خدامراد خیره شدم. منتظر بودم تا او سخن را ادامه دهد. اما خدامراد ساکت و آرام مشغول نوشیدن دم نوش گیاهی خود بود.

بعد از مدتی سکوت خدامراد گفت: "جوشانده ای که می نوشید داخلش برگ های گزنه است. گزنه گیاهی است که یک سمش پرزهایی دارد حاوی یک ماده سوزآور. وقتی آن را دست می زنییم دست را می گزد. برای همین خیلی ها این گیاه را جدی نگرفته اند و هرگز به عنوان یک سبزی خوردنی با آن برخورد نکرده اند در حالی که در بهبود و کمک به درمان بسیاری از بیماری ها معجزه می کند. گزنه می گزد. بسیاری از کنارش می گذرند و اصلا آن را جدی نمی گیرند. در نتیجه خود را از آن محروم می سازند. اما من و بقیه کسانی که گزنه را می شناسند به آن احترام می گذارند. برگهایش را با احترام می چینند. و به شکل های مختلف از آن استفاده می کنند. یا چای درست می کنند و یا سوپ. و آن را قابل خوردن می سازند. رفتار خودمان را با گیاهی که می گزد عوض می کنیم و پاسخی متفاوت از دنیا می گیریم."

خدامراد ساکت شد و به لیوان جوشانده خود خیره ماند. بعد از چند لحظه سکوت یکی از حاضرین پرسید: "گزنه چه پاسخی به ما می دهد؟"

خدامراد با تبسم گفت: "برای سرماخوردگی خوب است. برای مشکلات کم خونی مفید است. در درمان عفونت های مجاری ادراری بدرد می خورد و سرشار از مواد معدنی و مغذی است."

سپس خدامراد به پیرمردی که جلوی اجاق نشسته بود و با اشتیاق به خدامراد نگاه می کرد گفت: "در کاهش قند خون هم بسیار کارساز است."

سپس خدامراد ادامه داد: "تازه خواص دیگری هم دارد و گاهی آدم از خودش می پرسد با این همه خاصیت چرا جزو سبزی های خوردنی در سفره آدم ها دیده نمی شود؟"

خدامراد ساکت شد و پسر جوانی که با اشتیاق به لیوان جوشانده خود نگاه می کرد گفت: "حتما چون می گزد کسی نزدیکش نمی شود! ولی خوب آدم مجبور نیست با دست خالی برگ های آن را بچیند. می توانداز دستکش یا یک کیسه پلاستیکی کمک بگیرد. کافی است شیوه عمل سبزی چینی خودمان را عوض کنیم. دنیایی از خاصیت به سمتمان سرازیر می شود."

خدامراد صحبت های جوان را ادامه داد و گفت: "دقیقا این دوست ما به نکته مهمی اشاره کردند. به محض تغییر سبک زندگی و شیوه رفتاری ما با دنیا و موجودات دنیا، پاسخ هایی که می گیریم هم فرق خواهند کرد. اگر می بینید در زندگی همه با ما سرچنگ دارند و هیچ کس با ما دوست نیست، نباید بلافاصله نتیجه بگیریم که زندگی با ما دشمن شده است و شانس برای یک زندگی آرام هرگز نصیبمان نخواهد شد. کافی است نوع کنش ها و اعمال و عادت های رفتاری مان را تغییر دهیم. خواهید دید که اتفاقات دنیا به شکلی دیگر رخ می دهند و دیگر خبری از رخ دادن اتفاقات نامطلوب قبلی نیست."

پسر جوانی که کلاه قرمز رنگی به سر داشت و خودش را در یک پتوی کلفت پیچیده بود و مشخص بود که سرما خورده است با خنده گفت: " یاد این دستگاه های خودکار فروش خوردنی در فروشگاه های بزرگ افتادم. وقتی داخل دستگاه پول می اندازی بسته به دگمه ای که فشار می دهی محصولی متناظر با آن دگمه نصیبت می شود. اگر دگمه بیسکویت را بزنی هرگز نوشابه تحویل نمی گیری مگر اینکه دستگاه خراب باشد. اما دستگاه دنیا گمان نکنم خراب باشد. پس اگر الان من سرما خورده ام و به این روز افتاده ام باید دگمه سرماخوردن را فشار داده باشم."

همه با این جمله به خنده افتادند. خدامراد بلافاصله گفت: " چرا که نه؟! شک نکن که عادات تغذیه و تحرک و رفتاری که با بدن خود داشته ای آن را وادار ساخته تا چنین پاسخی به تو بدهد. مواد غذایی و نوشیدنی مناسب مثل این جوشانده و داروهای مناسب را بخور. رژیم غذایی خود را اصلاح کن. با ورزش مناسب و استراحت کافی به بدنت کمک کن تا قوی و قدرتمند شود. خواهی دید که در مدت کوتاهی بهبود خواهی یافت و از همیشه هم سرحال تر خواهی شد. رفتارت با خودت ، بدنت ، ذهنت ، روانت و دنیای اطراف خودت عوض شود می بینی که دنیای اطرافت هم عوض می شود."

زنی میانسال از بین جمع گفت: " پس اینکه می گویند بگذار زمان بگذرد همه چیز خود به خود حل می شود چیست؟"

خدامراد گفت: " زمانی برای گذشتن وجود ندارد. اگر صبح شب شود و دوباره شب به صبح تبدیل گردد اما در طول این شبانه روز نوع برخورد ما با دنیا عوض نشود و لجوجانه به همان شکل ثابت و خاص قدیمی با زندگی برخورد کنیم زندگی هم جواب هایش عینا مثل قبل خواهد بود. اینکه می بینیم با گذشت زمان برای خیلی ها اوضاع متحول و دگرگون می شود و دنیا دیگر برای خیلی ها به صورت قبل نیست و حتی برای بعضی آدم ها، اوضاع به کلی عوض می شود ، دلیلش فقط این است که به مرور زمان شکل و جنس رفتار و برخورد ما با دنیای اطرافمان عوض می شود و به محض اینکه این اتفاق رخ دهد پاسخ دنیا نیز بلافاصله با ما عوض می شود."

مردی میانسال با موهای جوگندمی پرسید: " تغییر برداشت ما از اینکه دنیا را به جای اینکه یک "اتفاق کده" بدانیم یک "پاسخ آباد" ببینیم چه تاثیری در یافتن راه حل های نوآورانه برای مسائل مختلف زندگی ما دارد؟"

خدامراد پاسخ داد: وقتی دنیا را یک اتفاق کده بدانیم یعنی جایی که اتفاقات بدون دخالت ما آدم ها رخ می دهند در این صورت خود را تسلیم وقایع و اتفاقاتی می کنیم که آنها را خارج از اراده و کنترل خود می پنداریم. اما وقتی دنیا و زندگی را یک پاسخ آباد ببینیم در اینصورت با اعتماد به نفس مطمئنیم که برای یافتن جواب مناسب باید الزاما تغییری در یکی از حوزه های فکری یا روانی یا فیزیکی زندگی خود یا در همه آنها ایجاد کنیم. یعنی خیلی خلاصه اینکه خود را صاحب اختیار زندگی خود می دانیم و دنیا با همه بزرگی و عظمتی که دارد قابل کنترل و مهارشدنی می بینیم. بدیهی است که فقط با این روحیه است که می توانیم از محدودیت ها و قیدها و مرزهای عادی پا فراتر نهیم و برای مسائل زندگی مان دنبال راه حل های خلاقانه و ابتکاری بگردیم. وقتی فکر کنیم همه چیز اتفاقی و خارج از کنترل ماست دیگر راه حل های نو آورانه ما چه فایده ای می تواند داشته باشد. باید بپذیریم اتفاقات دنیا اتفاقی نیست و حساب کتاب دارد و شکل رفتار و سبک زندگی و برخورد ما با دنیا و زندگی در پاسخی که دنیا با اتفاقات خودش به ما می دهد تاثیر مستقیم دارد. تنها با این شیوه است که می توانیم پاسخ مورد انتظار خودمان را از دنیا بگیریم."



خدامراد ساکت شد و دیگر چیزی نگفت. بعد از مدتی پسری جوان که کنار اجاق نشسته بود و همه نگاهش می کردند ناخودآگاه دستی به موهایش کشید و سعی کرد با انگشتانش آنها را شانه کند. در این هنگام خدامراد با لبخند گفت: " بد نیست بدانید یکی دیگر از خواص جوشانده گزنه براق ساختن مو و جلوگیری از ریزش آن است."

به محض اینکه خدا مراد این جمله را گفت، لبخندی شاد بر لبان آن پسر جوان نقش بست. انگار فکری به ذهنش رسیده بود!

**هر لحظه سبکبارتر از قبل!**

زمستان داشت به پایان می رسید. البته نه اینکه برف نمی آمد. هنوز هم آسمان ابری می شد و برف می بارید. اما مدت زیادی روی زمین نمی ماند. به قول یکی از اعضای گروه که متخصص زمین شناسی بود زمین به خورشید نزدیک تر می شد و از قبل گرم تر بود. حتی یک روز آن قدر هوا آفتابی شد که همه دوباره در کنار ساحل دریاچه دور اجاق جمع شدیم و تن سرمازده خود را به گرمای کم رمق اما حیات بخش خورشید سپردیم.

آن روز نزدیک ظهر بود که همه دور اجاق جمع شدیم تا نهار را در فضای آزاد بخوریم. طبق معمول نهار از چندین نوع غذا و گیاه خوردنی تشکیل شده بود. البته طبق معمول ماهی تازه غذای اصلی بود اما در کنار آن یک ظرف بزرگ آش پر از گیاهان و حبوبات مختلف چیزی بود که هیچ کس از آن نمی گذشت.

خدامراد خیلی راحت و شاد بود. مثل همیشه انگار هیچ غم و غصه ای نداشت. راحت و فارغ از تمام نگرانی هایی که خیلی از آدم های هم سن و سال او داشتند با آرامش غذا می خورد و از خوردن غذای خود لذت می برد.

یکی از حاضرین که مردی مسن و جافتاده بود خودش را به چند قدمی خدامراد رساند و در حالی که صدایش به وضوح شنیده می شد با خنده ای عصبی گفت: "شما هیچ وقت ناراحت نیستید! آیا در طول این همه سال زندگی خود هیچ حادثه سخت و ناگواری برایتان رخ نداده که روی شما تاثیری بد بگذارد و باعث شود گهگاهی به آن فکر کنید و سنگینی آن حادثه تلخ را بر دوش خود حس کنید؟"

خدامراد لبخندی زد و گفت: "همه به نوعی در زندگی با شرایط سخت مواجه می شوند. در واقع شرایط موقعی برای انسان سخت و طاقت فرسا می شوند که برای روبرو شدن با آن آمادگی نداشته باشیم. منظور از آمادگی این نیست که قبلاً کسی به ما روش مقابله با آن سختی و دشواری را آموخته باشد و ما بلافاصله بعد از روبرو شدن با دشواری بلافاصله آن روش از قبل بلد شده را به کار بگیریم. بلکه منظور از آمادگی یعنی داشتن ذهن و روان و جسمی یکپارچه که به وقت وقوع سختی بتواند بلافاصله با آن کنار بیاید و آن را همانطوری که رخ داده باور کند و بپذیرد و برایش راه حلی مناسب پیدا کند. راه حلی که شاید به کام خیلی ها خوش نیاید اما در هر صورت راه حلی باشد که بتواند راه را برای ترمیم و اصلاح شکستگی ها باز نگه دارد.

اینکه هر انسانی از یک حادثه تلخ در زندگی خودش یک سنگ به ارث می برد و مجبور است این تکه سنگ خاطره تلخ را درون کوله پشتی خود بگذارد و هر سال که جلوتر برود آن را با خود حمل کند. منم با این ایده کلاً مخالف هستم و معتقدم که اگر هم قرار باشد انسان سنگ های خاطرات خود را حمل کند بهتر است کوله پشتی ای انتخاب کند که ته اش سوراخ باشد تا سنگ ها همان جایی که گذاشته می شوند در گذشته خود بیافتند و ما همیشه با کوله باری سبک راه را طی کنیم."

آن مرد که چهره ای تکیده و سختی کشیده داشت با صدایی گرفته گفت: "اما این عملی نیست. ما خاطرات خیلی خوبی از گذشته داریم. دوستانی که داشتیم و از دست دادیم. همسر و فرزندی که به دلایل مختلف کنار ما نیستند و مجبوریم بقیه زندگی را بدون آنها سرکنیم. زحمت هایی که کشیده ایم و سرمایه هایی که به یکباره همه آنها را از دست داده ایم. هر کدام از اینها که از دستشان داده ایم روزگاری برای ما پر از خاطرات خوب و شیرین بوده اند. ما با رجوع به این صفحات شیرین دفترچه خاطرات زندگی مان می توانیم لحظاتی بخندیم و شاد باشیم. پس مجبوریم این دفترچه

های خاطرات زندگی مان را به خاطر آن صفحات شیرین و جذابی که دارد درون کوله پستی نگه داریم. حال شما می گوئید ته کوله پستی خود را سوراخ کنیم تا همه دفترچه هایمان بیافتند و با ما همراه نباشند. اینکه خیلی سخت است؟"

خدامراد با تبسم گفت: "اگر می توانی صفحات خوب را بکن و آن ها را در جیب بغل خود نگه دارد. یا درون قلبت حک کن و به خاطر بسپار. بقیه را در زمان خودش به خاک بسپار و با لحظه های اکنون زندگی ات جاری شو. اگر قرار باشد در هر لحظه از زندگی خودت کوله باری سنگین از قصه های رنگ و وارنگ قبلی خودت را حمل کنی و برای نگه داشتن آنها انرژی مصرف کنی دیگر فرصتی برای پرداختن به اتفاقات همیشه تازه و دائما جدید زمان الان زندگی خودت نداری."

ما اینجا دور هم جمع شده ایم تا روش های خلاقانه یافتن راه حل های ابتکاری و نو برای مشکلات رنگ و وارنگ زندگی خودمان پیدا کنیم. راه حل نو و بکر که همینطوری خود به خود به ذهن آدم راه نمی یابد. اگر هم بخواهد راه یابد وجود این همه بار سنگین توی کوله پستی خاطرات اجازه نمی دهد که این دیدگاه های جدید و ابتکاری اصلا دیده شوند. خوب پس باید هر طوری شده فکری برای این مانع بزرگ کرد یعنی همین چیزی که تو را نسبت به وقایع واقعی همین الان زندگی ات کور می کند و مثل چاهی عمیق در ته استخر تمام آب حیات وجودت را به خود می کشد. من می گویم اصلا لازم نیست کوله ای داشته باشیم. اما تو می گویی بدون کوله پستی انسان از گذشته خودش تهی می شود و برای ملزم ساختن خودت به حمل بار سنگین و در واقع توجیه بارکشی های تمام عمر خود تا الان می گویی که خاطرات خوب باید نگه داشته شوند و به خاطر خاطره های خوبی که از گذشته داریم مجبوریم حضور خاطرات بد را هم تحمل کنیم. و به همین دلیل هم می گویم که ته کوله پستی را سوراخ کن. و ذهن خودت را گول بزن و بگو من این را حتما با خودم می آورم اما همانجایی که خاطره می خواهد با تو همراه شود همان جا او را جا بگذار.

اما متاسفانه ذهن تو بیکاری نمی نشیند و برای اینکه ثابت کنی مدل دیگری غیر از حمل بار سنگین افکار و نظرات خودت و دیگران مربوط به گذشته وجود ندارد به من حمله می کنی و می گویی علت بی خیالی و راحتی من در لحظه لحظه الان زندگی ام این است که کلا آدم بی غمی هستم و هیچ سختی و دشواری در گذشته نداشته ام. شاید به این خاطر که می خواهی خودت را توجیه کنی که بی دلیل این بار سنگین خاطرات تلخ و شیرین را حمل نکرده ای. اما به تو می گویم که اصلا چنین نیست. من معنای تلخی مصیبت را نمی فهمم اما همین قدر که از افسردگی و در عین حال سماجت و پافشاری لجوجانه تو برای حفظ این افسردگی بیپهوده ات می فهمم باید بگویم که حتی یکی از شرایط سخت و دشواری که من از سرگذرانده ام برای زمین گیر کردن ابدی تو کفایت می کرد. چرا که با این روحیه ای که داری تو اصلا طاقت تحمل دیدن آن سختی ها را نداشتی چه برسد به آنکه برای عبور از آن دشواری ها دست به واکنشی هم بزنی.

اما درعین حال برای من آن حادثه ها اصلا تلخ نبوده اند، چرا که آن ها را همان جایی که رخ داده اند، گذاشته ام و به بقیه زندگی خودم پرداخته ام. این تنها راهی است که پیش روی هر انسانی قرار دارد تا بتواند انرژی حیاتی خود را در هر لحظه برای جبران اشتباهات گذشته و حفظ آنچه برایش باقی مانده حفظ کند."

همه بی اختیار جذب این گفتگوی دونفره خدامراد با آن مرد میانسال افسرده شده بودیم. وقتی خوب به قیافه آن مرد خیره شدیم با کمال تعجب متوجه شدیم که او به شدت نسبت به سنش پیر و شکسته است. چشمان گودافتاده و عضلات تحلیل رفته و اندام بدفرم و نگاه بی رمق او در کنار موهای کاملا سفید و کم پشتش حکایت از وضع نابسمان

جسمی و روانی و حتی ذهنی او می کرد. چیزی در وجود آن مرد نشان می داد که زیر بار سنگینی در حال له شدن است. این بار سنگین دیده نمی شد اما می توانستیم از روی آثاری که بر جسم و اندام مرد گذاشته بود وجود آن بار سنگین را به خوبی حس کنیم."

در این هنگام خدامراد انگار متوجه نگاه سنگین ما بر مرد میانسال شده بود، چون بلافاصله و بدون مقدمه روی خود را به سمت ما برگرداند و خطاب به بقیه اعضای گروه گفت: "گمان نکنید شما با این فرد در حمل بار سنگین قصه زندگی خود تفاوتی دارید. همه آدم هایی که یادشان می رود فکر چیزی بیش از یک ابزار ساده برای بقا در شرایط سخت نبوده و نیست، از جمله من و شما هم می توانیم در هر لحظه از زندگی خودمان مثل این دوست مان زیر بار سنگین درست ها و نادرست های زندگی خود کمر خم کنیم و بی طاقت شویم."

آن دوست دانشجوی ما که چند روز پیش می گفت به خاطر نمرات پائینی که در درس های اصلی رشته محبوبش بدست آورده می خواهد انصراف بدهد و قید ادامه تحصیل را بزند هم درست شبیه این دوست مسن ما دارد باری را بر دوش ذهن خود به این سو و آن سو می کشاند. شما می پرسید کدام بار؟ و من می گویم همان باری که چند روز پیش مجبور شد برای خلاصی موقتی خود از آن سفره دلش را برای من و شما بگشاید و از آن سخن بگوید. این اتفاقی که او می گوید یعنی نمره کم آوردن از چند درس حادثه ای بوده که در گذشته او، یعنی جایی که من و شما نبوده ایم و الان خود او نیست رخ داده است. یک نفر از آن گذشته ای که گذشته و رفته و تمام شده، چیزی را با خودش به الان و اینجا آورده است. آن یک نفر خود این دوست ما بوده است. او نمی توانسته از اینجایی که هست در زمان به عقب برگردد و آن خاطره را با خودش به اینجا و الان بیاورد. بلکه از همان روزی که این حادثه رخ داده تا الان دائم دارد آن را زنده نگه می دارد و سنگین و سنگین تر می سازد تا الان که آن را اینقدر عظیم می بینیم که می خواهد آینده تحصیلی و شغلی و اجتماعی او را به هم بزند. پس او هم حمل کننده و باربر باری بوده است که دیده نمی شود ولی بر دوش او سنگینی می کند."

خدامراد سپس چند لحظه ای ساکت شد و به چهره ما خیره ماند و سپس ادامه داد: هر حادثه ای در زندگی شبیه یک نقاشی است. اما ذهن ما دوست دارد این تصویر را روی بادکنک توهمی خودش نقاشی کند. هر بار که ذهن به این تصویر مراجعه می کند ما را مجبور می سازد تا این بادکنک را بیشتر باد کنیم و با هر بار به یاد آوردن و نشخوار کردن محتویات حافظه این بادکنک بیشتر باد می شود، بادکنک بزرگتر به معنای تصویر بزرگتر است و هر بار که باد بیشتر می شود هم فضای خالی درون ذهن ما کمتر می شود و هم تصویر روی بادکنک مقابل چشمان ما بزرگتر جلوه می کند. خاطره ای که ما خیلی خیلی دردناک و تلخ تصور می کنیم در حقیقت اگر ذره بین بزرگنمایی ذهن را از رویش برداریم شبیه همه خاطرات دیگر زندگی ماست. این ما هستیم که خاطرات اثر گذار زندگی مان را بزرگ می کنیم و جان می بخشیم. سرانجام بادکنک های مختلفی که برای وقایع متفاوت زندگی در ذهن خود درست کرده ایم و پربادشان ساخته ایم، آنقدر حجیم و جاگیر می شوند که دیگر هیچ منفذ و فضای خالی در ذهن برای پرداختن به امورتازه و جدید باقی نمی ماند. ذهن انسان تمام انرژی خود را فقط به بادکردن و سرپا نگه داشتن بادکنک های پوچ و بی ارزشی اختصاص می دهد که دیر یا زود با یک سوزن از سوی طبیعت و کاینات می ترکند و از بین می روند."

آن مرد میانسال با صدایی لرزان و خسته گفت: "چاره کار چیست؟"

و خدامراد دوباره لبخند زد و گفت: "قبل از اینکه زمان مرگ ات فرارسد و فرشته مرگ با نیزه خود بادکنک های توهمی ذهن ات را بترکاند خودت این کار را انجام بده. حواست را جمع الان زندگی خودت کن و هر لحظه در زیبایی اتفاقات همین الان شناور شو. آمدن به زمان حال و غرق شدن در اتفاقات واقعی که همین الان برایت رخ می دهد و پرداختن به فعالیت های همین اکنون زندگی ات باعث می شود که ته کوله پشتی ذهنی ات ناگهان پاره شود و همه دفترچه های خاطرات و کتاب قصه های زندگی خودت و نمایشنامه هایی که شبانه روز براساس نظر دیگران برای خودت نوشته ای از داخل کوله پشتی بیرون بریزند و رودخانه زندگی آنها را با خود به ناکجا آباد ببرد. با حضور در همین الان زندگی ات و پرداختن به حوادث هم اکنون تو می توانی به یکباره از شر همه سنگینی گذشته ات خلاص شوی و سبکبار و آسوده مابقی عمرت را زندگی کنی. اگر تنها فایده ایده حضور در لحظه اکنون، سبکبار شدن و رهایی ابدی از سنگینی و بار خاطرات دشوار گذشته باشد، همین برای کارآمدی این ایده کفایت می کند. اینطور نیست؟"

خدامراد این سوال را پرسید و دیگر هیچ نگفت

## آیا حواست به بهار هست!؟

سرانجام زمستان با همه نیرویی که در سرمای متعادلش دشت و صحرا و کوهستان و ساحل دریاچه ای که ما کنار آن اطراق کرده بودیم را به یک باره از آن خود ساخت. هر روز صبح که از غار بیرون می آمدیم و به طبیعت اطراف خود نگاه می کردیم، از تازگی و نوبی همه چیز برای چند لحظه مات و مبهوت می شدیم. همه چیز بکر و طبیعی و مملو از حیات و سرزندگی بود. انگار کل هستی و کاینات دوباره جان گرفته بود و می خواست یک بار دیگر متولد شود.

آن روز صبح وقتی یکی از اعضای گروه از زیبایی و تازگی سحر انگیز طبیعت صحبت کرد و گفت که انگار همه چیز از نو متولد شده است، خدامراد با تعجب به او نگریست و گفت: "معلوم است که همه این چیزها اولین بار است دارد رخ

می دهد و فقط همین یک بار هم رخ می دهد. باید حتی لحظه ای از تماشای آن غافل نشویم چون دیگر فرصت دیدن آن را پیدا نخواهیم کرد."

آن روز بعد از اینکه صبحانه را کنار اجاق ساحلی خوردیم و هر کدام یک دمنوش گیاهی مخصوص خدامراد را در دست گرفتیم تا جرعه جرعه بنوشیم و از انرژی و شفای پنهان در این جوشانده های گیاهی بهره مند شویم، خدامراد بدون مقدمه شروع به صحبت کرد و گفت: " آیا تا به حال از خودتان پرسیده اید که من واقعی شما چه شکلی است و اصلا چیست؟"

برای لحظه ای کسی جوابی نداد. بر طبق درس های چند ماه قبل خدامراد ما فهمیده بودیم که من ذهن ساخته ای که فکر برای ما درست کرده ، یک هویت جعلی و غیر واقعی است که فقط تا وقتی با خودمان صحبت می کنیم وجود دارد و به محض اینکه حواس مان راجع لحظه الان زندگی خود کنیم و به اتفاقات همین اکنون دوروبر خود و همین جایی که هستیم دقت کنیم ، این هویت جعلی و فکری و این چیزی که به اسم "من" سال ها با خودمان حمل کرده ایم در یک لحظه متوقف می شود و محو می شود. در واقع با توقف گفتگوی درونی و خودنجوایی ما با خودمان من ذهنی و توهمی ما نیست و نابود می شود. اما خدامراد با سوالی که پرسیده بود دنبال واقعیتی عظیم تر در وجود ما می گشت و آن من واقعی یا خود واقعی ما بود.

خدامراد دوباره سوالش را به شکل دیگری مطرح کرد. او گفت: " تا الان درس های زیادی با هم داشتیم و در مورد موضوعات مختلفی با یکدیگر صحبت کردیم. این موضوعات با وجودی که هر جلسه مستقل به نظر می رسید اما به مباحث بعدی و قبلی خود وابسته بود و سرجمع یک مفهوم و ایده واحدی را روشن می ساخت. اکنون سوال این است که این من واقعی ما و این چیزی که خود اصلی خودمان می دانیم چیست و از چه جنسی است؟"

مرد میانسالی که همیشه درس های خدامراد را با اشتیاق و دقت دنبال می کرد سینه اش را صاف کرد و گفت: " خوب جواب این سوال نباید مشکل باشد. خود واقعی ما باید همان چیزی باشد که دارد زمان الان را نظاره می کند. شما گفتید تنها راه درست زندگی کردن ، زندگی در تنها لحظه واقعی یعنی زمان اکنون است. گفتید که زندگی در لحظه اکنون فقط زمانی معنای واقعی پیدا می کند که ما شش دانگ حواسمان به لحظه الان و اتفاقاتی که همین الان در درون و بیرون وجودمان می افتد باشد. خوب همین موجودیتی که در لحظه الان از اتفاقاتی که هم اکنون و هم این جا رخ می دهد آگاه است این باید من واقعی ما باشد. "

خدامراد بلافاصله گفت: " کاملاً درست است! این دوست ما به یک نکته بسیار مهم و اساسی اشاره کرد. من واقعی ما از جنس هشیاری و آگاهی و بیداری است. من واقعی من همین چیزی است که وجه و صورت خود را به سمت لحظه الان گردانیده و دارد اتفاقات هم اکنون را به صورت دم به دم رصد می کند. این وجه دل گردانیدن یا توجه کردن با تمام وجود ، در واقع این دقت و توجه همان من واقعی ماست. بنابراین چیزی که من حقیقی ماست در واقع همان دقت و توجه ماست. "

خدامراد ساکت شد و با حوصله و خونسردی بی مانندی شروع به نوشیدن دم نوش گیاهی خود کرد. انگار در آن لحظه هیچ چیزی در عالم مهم تر از مزه مزه کردن و جرعه جرعه نوشیدن آن دم نوش وجود نداشت. چند دقیقه ای در سکوت گذشت. سرانجام پسر جوانی که لبخند از لبانش دور نمی شد گفت: " پس با این حساب آن آدم هایی که با هزار

ترفند و کلک سعی می کنند سمت توجه و نگاه و دقت ما را به سوی خود برگردانند در واقع دارند من واقعی ما را اسیر می کنند!"

خدایم در این لحظه سکوت را شکست و گفت: " مگر چیزی غیر از این تصور می کردی. این توجه و دقت انسان ها، ارزشمند ترین و مهم ترین بخش وجود آنهاست و در این روزگار تمام هم و غم آدم ها این است که توجه و دقت اطرافیان را به سوی خود جلب کنند و این جلب توجه کاری است که شبانه روز همه آدم ها دارند انجام می دهند. به زبان ساده تر ما می خواهیم سمت نگاه من واقعی دیگران را به سوی خود برگردانیم چون با این کار انرژی می گیریم و احساس می کنیم کارمان درست است."

یکی از خانم های جوان با ناراحتی گفت: " چقدر بد! همه می خواهند با هزار شگرد و ترفند سمت نگاه ما را به سوی خود و یا چیزهایی که مورد نظرشان است بچرخانند. با این تفصیل ما برده جلب توجه های همدیگر و به زبان ساده تر اسیر چیزهای جالب زندگی خود هستیم!"

خدایم گفت: " اوضاع آن قدرها هم که فکر می کنید بد نیست. شاید ما روی سمت توجه و نگاه دیگران کنترل زیادی نداشته باشیم اما مسلماً روی یک چیز کنترل کامل داریم و آن سمت توجه و دقت خودمان است. ما باید در تمام ساعات شبانه روز فقط و فقط حواسمان به این باشد که این وجه یا صورت دل خود را به کدامین سمت می چرخانیم و روی چه چیزی داریم توجه و دقت خود را مصرف می کنیم. در جلسات قبل گفتیم فکر که ابزاری برای حل مساله پیش نیست ، از حوزه وظایف خود یعنی حل مساله بیرون آمده و به ما می گوید که سمت توجه و نگاه خودمان را به سوی او برگردانیم و اجازه دهیم که او دنیا را برای ما معنا و تفسیر کند. فکر می گوید اگر از داخل عینک من به دنیا نگاه کنی همه چیز برایت عاقلانه تر دیده خواهد شد. در واقع لفظ عقل و عاقلانه بودند یک واژه گول زننده است چون کاری که فکر انجام می دهد این است که من واقعی ما را به نشخوار و به هم زدن خاطرات حافظه مشغول می سازد و به یک شکل چون ارتباط ما با دنیای واقعی را به هم می زند باعث می شود که واکنش ها و رفتارهای ما دست دوم و جنون آمیز به نظر برسند. به زبان ساده ما با سپردن سمت توجه و نگاه خودمان به سوی فکر ارتباط خودمان با زندگی واقعی که همین الان در اطرافمان در جریان است را از دست می دهیم و مانند افراد مجنون در یک دنیای توهمی و ذهن ساخته گرفتار می شویم.

اما رهایی از این زندان آن قدرها هم که به نظر می رسد سخت نیست. حتی اگر ما ده ها سال این شکلی به دنیا نگاه کرده باشیم. کافی است سمت توجه خود را از فکر به لحظه الان و اتفاقات و پدیده هایی که همین الان و همین جا دوروبرمان دارد رخ می دهد برگردانیم. به همین سادگی!"

آن خانم جوان دوباره پرسید: " اما با این جلب توجه های رنگ و وارنگ آدم و دوروبر خود چه کنیم. اینکه هر کدام از آنها می خواهند دقت و توجه ما را به شکل های مختلف به سوی خود برگردانند و از این مسیر انرژی حیاتی ما را به نفع خود جذب کنند?"

خدایم با لبخند گفت: " چاره کار خیلی ساده است. به آنها توجه نکنید. تصمیم گیرنده نهایی خود شما هستید. هیچ کس در عالم روی دل شما و جهتی که نگاه دل شما به آن سمت می چرخد تسلطی ندارد. کنترل فرمان سمت دقت و

توجه شما ، دقیقا در اختیار خود شماست. پس کافی است آن را به سمتی که درست است یعنی اتفاقات همین الان زندگی خودتان برگردانید."

سپس خدامراد با دست به محیط اطراف اشاره کرد و گفت: "خوب به اطراف خویش دقت کنید. الان بهار است و همه چیز در حال روئیدن و جان گرفتن و متولد شدن است. خوب چند نفر از شما حواسش است که دور بر ما بهاری شده و هیچ چیزی دیگر زمستانی نیست؟ شاید الان خیلی از شما هنوز در خاطرات زمستانی که پشت سر گذاشتیم غوطه ورید و مشغول ورق زدن صفحات خاطرات زمستانی سال قبل و سال های قبل هستید. خوب این فیلمی است که فکر دارد برای شما پخش می کند تا سمت توجه و دل آگاهی شما را به سوی خود بکشاند. اما شما که مجبور نیستید تا آخر عمر آلبوم ورق بزنید. همین الان بی اعتنا به همه آلبوم ها و فیلم هایی که فکر دوروبرذهنتان چیده ، سمت توجه خود را به سوی الان برگردانید و به بهاری که همین الان و همین جا اطرافتان دارد موج می زند توجه کنید."

خدامراد به نزدیک پایش اشاره کرد و گفت: "این گل کوچکی که این جا از زمین سربرون کرده و دارد خودش را به بالا می کشد برای خودش کلی زیبایی و داستان و درس و نکته دارد. اگر تمام بهار را فقط برای تماشای این گل صرف کنیم باز هم نمی توانیم شکوه و زیبایی و دانش و عظمت پنهان در آن را دریابیم. اما این فقط یک گل کوچک است. به این اطراف خیره شوید. یک عالمه پدیده و صحنه زیبا و اثر گذار اطراف ما وجود دارد که هر لحظه هم نو و جدید می شود. آلبوم هایی که فکر خودمان جلوی مان می گذارد یا آلبوم هایی که فکر دیگران در قالب حرف و فیلم و صحبت برایمان پخش می کنند ، هر چه باشند غیر واقعی و گذشته اند. آنچه الان حقیقت دارد و به عنوان زندگی ما در لحظه اکنون متعلق به خودمان جریان دارد همین چیزی است که هر لحظه دوروبر ما دارد رخ می دهد. خوب یا بد این لحظه اکنونی که داریم تنها لحظه واقعی زندگی ماست. خوب طبیعی است که محل استقرار و مکان آرامش و استراحت خود واقعی ما یعنی توجه و دل آگاهی ما همین جا و همین الان است."

شاید حق با شما باشد. شاید کسانی که به هزاران شگرد و ترفند سعی می کنند سمت نگاه ما را به سوی خودشان و حرف هایشان و افکارشان برگردانند کم نباشد. اما هیچ کدام از این میلیاردها انسان ، نمی توانند روی توانایی ما برای کنترل سمت توجه و دقتمان تاثیر بگذارند. اگر می بینید خیلی ها شبانه روز اسیر فکر خودشان یا دیگران هستند و لحظات طلایی همین الان های زندگی خودشان و خانواده خود را از دست می دهند و در لابلای کتابخانه های ذهنی به دنبال صحنه های تخیلی و دست دوم می گردند ، بدانید که مقصر اصلی در این میان خودشان هستند. آنها می توانند خیلی ساده خود واقعی شان یعنی توجه و دقت و دل آگاهی شان را به زندگی واقعی خودشان که در اکنون لحظه به لحظه شان دارند معطوف کنند. اما به دلایل مختلف این کار را نمی کنند و در نتیجه هیچ وقت متوجه نمی شوند که بهاری جدید آمده است و همه چیز بهاری شده است."

خدامراد نفس عمیق کشید و گفت: "اگر بهار را که همین الان مقابلمان وجود دارد نتوانیم با تمام عظمت و یکپارچگی اش یک جا و در هر لحظه درک کنیم ، باید بدانیم که پایان عمر مفید ما در این عالم فرا رسیده است. مهم نیست چند صد سال زنده ایم و نفس می کشیم. مادامی که خودمان را از بهارهای زندگی مان محروم کنیم و به جای آن در درون بایگانی خاطرات به دنبال تصاویر جعلی و ذهن ساخته از بهار بگردیم، باید بدانیم که هیچ وقت به معنای واقعی زندگی نکرده ایم و زندگی را درک ننموده ایم."



خدامراد سپس از جا برخاست و دستانش را باز کرد و انگار چیزی را در آغوش می گیرد گفت: "گهگاه مثل من دستانتان را باز کنید و با صدای بلند خطاب به خودتان بگوئید، آهای! حواست هست که بهار آمده؟! خواهید دید که صدایتان در سکوتی عظیم درون وجودتان محو می شود و به یکباره تمام وجود شما بهاری می شود. خیلی ساده با توجه کردن به بهار به صورت دم به دم ، ما بی آنکه بخواهیم بخشی از بهار می شویم و این آرامش لطیف بزرگترین هدیه ای است که می توانیم به خود واقعی مان تقدیم کنیم."

### یک عالم چشم به انتظار توست!؟

بهار کوهستان آن هم در مجاورت دریاچه ای از آب شیرین و زلال دیدنی ترین بهاری است که یک انسان می تواند در عمر خود تصور کند. کلاس آن روز خیلی زودتر از بقیه روزها شروع شد. در حقیقت هنوز خورشید طلوع نکرده بود که با سروصدای جمعی از سحرخیزان گروه از خواب بیدار شدیم و کنجکاوانه و در واقع گیج و منگ دور آتشی که خدامراد بیرون غار ، روبروی هم نشستیم. هنوز خیلی ها از عالم خواب بیرون نیامده بودند. این را می شد از چشمان خواب آلودشان حدس زد. اما بسیاری دیگر شاد و سرحال بودند. انگار برای اولین بار بود که در سحرگاه خنک یک بهار دل

انگیز دور آتشی گرم کنار ساحل دریاچه ای مجاور کوهستان نشسته بودند و به ندای طبیعت و صدای خودشان گوش می دادند. واقعا هم برای همه ما این تجربه تازه و جدید بود.

یکی از اعضای گروه با خنده گفت: "اصلا فکر نمی کردم که در بیست و چهار ساعت شبانه روز عمر من یک چنین لحظات زیبا و دلنشین و آرام بخشی هم وجود داشته باشد!?"

و خدامراد که طبق معمول مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی خود بود با تبسم گفت: "خیلی چیزها هست که ما در زندگی متوجهشان نیستیم و اجازه می دهیم به راحتی از دستمان سرخورند و بروند. و از همه مهم تر بسیاری چیزها هستند که منتظرند تا ما بیدار شویم و نگاهشان کنیم و از حضور و وجودشان مطلع شویم و دمی به آنها دل بدهیم و از بودن کنارشان لذت ببریم. فقط وقتی از دستشان بدهیم حسرت می خوریم که رخ مانند ماه او را سیر ندیدیم و برفت!"

برای لحظه ای سکوتی عمیق بر جمع حاکم شد. خدامراد انگار می خواست درس آن روز را خیلی زود و قبل از طلوع خورشید شروع کند.

بعد از چند دقیقه سکوت خانمی که پالتویی قهوه ای برتن داشت و خود را لابلای پتویی پوشانده بود با خنده گفت: "مگر ممکن است چیزهایی مقابل ما نیازمند توجه ما باشند و ما روزها بگذرد و اصلا متوجه آنها نشویم. پس این سمت توجه ما به کدام سو است که متوجه چشم انتظارهای مشتاق دوروبرمان نمی شود؟"

خدامراد با خنده ای تلخ گفت: "سمت دقت و توجه ما در حال دنبال کردن چیزهایی است که هرچه به آنها نزدیک تر می شویم از ما دورتر می شوند و وادارمان می کنند که بیشتر به آنها زل بزنیم و وقت بیشتری برای گرفتنشان صرف کنیم. و این بازی موش و گربه سال هاست ادامه دارد و ما مانند گربه ای حسرت زده گاهی اوقات احساس می کنیم موفق شده ایم موش را بگیریم و با خودمان می گوئیم به محض اینکه موفق شویم کمی متوقف می شویم و به دوروبر خودمان هم نگاه می کنیم و به دوروبری های خودمان هم التفات می کنیم و به آنها هم می رسیم. اما غافل از اینکه قافله عمر خیلی سریع تر از آنکه حتی تصور کنیم در حال عبور از این دنیا است و دیر یا زود زنگ عزیمت ما نواخته می شود. و ما می مانیم با دستانی خالی که هرگز موفق نشده اند به چیزی که گمان می کرده اند برسند و هزاران هزار آرزوی برآورده نشده و از همه مهم تر هزاران ساعت نگاه چشم انتظار که ما هیچ وقت فرصت نکردیم درواقع نخواستیم فرصت کنیم و چشم در چشم این نگاه های منتظر بدوزیم و با آنها در سکوت گفتگو کنیم. در سکوتی بدون حضور فکر و خیال و توهمی که حتی یک لحظه ما رابه حال خود رها نمی کند."

خدامراد ساکت شد. در این لحظه صدای حق هق زنی از جمع ما را متوجه خود ساخت. انگار حرف هایی که خدامراد زده بود او رابه یاد چیزی انداخت. چیزی که اندوهگینش ساخته بود و اشک هایش را به جاری شدن واداشته بود.

یکی از خانم هایی که کنار آن بانوی گریان نشسته بود به نشانه همدردی روی شانهِ های او زد و او را آرام ساخت. بعد از چند دقیقه بانویی که می گریست با صدایی که هنوز به وضوح می لرزید در تائید حرف های خدامراد گفت: "من زود ازدواج کردم و زود هم بچه دار شدم. کودکم هنوز شیرخوار بود که به خاطر درس خواندنم و اینکه می خواستم حتما بالاترین نمره دانشگاه را از آن خود سازم و زودتر دستم به مدرک برسد هنوز یک ماه از تولدش نگذشته بود که تحویل شیرخوارگاه دادم. شبها که خسته و کوفته به خانه می آمدم با وجودی که فرزندنوزادم برای در آغوش گرفتن دست و پا

می زد اما آنقدر خسته بودم که در حالی که در آغوشم بود به خواب می رفتم و صبح زود دوباره برای رسیدن به سرکلاس هایی که تمامی نداشتند مجبور بودم او را از خودم جدا کنم.

درسم که تمام شد و یک خانم دکتر عمومی شدم دیدم آنچه آرزویش را داشتیم و در عالم خیال می دیدم و رویاهایی که اطرافیان برایم نقاشی می کردند هنوز نصیبم نشده است. همسر و فرزند را رها کردم و برای گرفتن تخصص راهی شهری دور شدم. سال اول فقط ماهی دو سه بار آنها را می دیدم تا اینکه سرانجام همسرم به شهر تحصیلی من انتقالی گرفت و کنار من مقیم شد. اما بازحواسم به گرفتن مدرک تخصص بود. چند سال بعد که فرزندم به کودکستان می رفت من پزشک متخصص شدم. اما دیدم مدرک تخصص آن چیزی نیست که خوشبختی مرا تضمین کند. با عجله به دنبال استخدام در جایی و جمع کردن پول همه را قربانی کردم. و اکنون بعد از سال ها که بیمارستانی خصوصی دارم و مال و منال زیادی به هم زده ام می بینم بچه ام بزرگ شده و به شهری دیگر رفته و پدرش هم دیگر سراغی از من نمی گیرد. من کودکی بچه ها و نگاه منتظر همسرم را ندیدم و تمام جوانی ام دنبال کاغذ پاره هایی دویدم که نتوانستند خوشبختی را برایم به ارمغان آورند. با وجودی که خیلی ها به حال من غبطه می خورند اما اعتراف می کنم که من زندگی را ندیدم و در عالم توهم و خیال خود دنبال نقاشی مضحکی از زندگی ایده آل خیالی خودم می گشتم. در حالی که زندگی ایده آل فریب فکر بود و زندگی واقعی همین بود که در اطرافم موج می زد و متوجهش نمی شدم.

دوباره سکوتی حزن انگیز بر جمع حاکم شد. اصلا فکر نمی کردیم صبح گاهی به این زیبایی با نقل این خاطره دردناک و ناراحت کننده از دست برود.

خدامراد انگار متوجه اتفاق شده بود چون بلافاصله دست هایش را به هم کوبید و با صدایی بلند گفت: " نکند باز ذهن فریب کار شما را در قصه زندگی این خانم غرق کند و نگذارد این صبح زیبارا ببینید که همین الان منتظر است توسط شما دیده شود و زیبایی هایش را به شما نشان دهد. "

سپس خدامراد صدایش را آرام تر کرد و گفت: " وقتی قصه ای را گوش می کنید، حتی شیرین ترین قصه ها را، بدانید که این قصه و داستان، چه داستان زندگی و تاریخچه شخصی خودتان باشد و چه داستان و ماجرای زندگی دیگران، فقط برای بیدار شدن و حواس جمع شدن بدرد می خورند و اگر قصه ها را بیش از حد جدی بگیرید و در آنها غرق شوید، بدانید که فکر موفق شده است دوباره خودش را به شما بچسباند و با قصه سازی و قصه پردازی شما را به خود سرگرم سازد.

مهم نیست که نتیجه قصه ها شیرین است یا تلخ، مهم این است که داستان های زندگی آدم ها، چه خودتان و چه دیگران، فریب ذهن است برای اینکه شما حسرت بخورید و آه بکشید و به ادامه داستان گوش دهید. اگر داستان هایی که برایتان نقل می شود را بدون اینکه نگران و هراسان پایانش باشید و یا برای رسیدن به آخر حرص بزنید، همان جایی که هستید تمام کنید و به دنیای واقعی دوروبرتان برگردید می بینید که قصه ها هیچ ارزشی ندارند و هنوز هم دنیای لحظه جدید در اختیارتان است که می توانید قدرش را بدانید و با آنها یکپارچه و همراه شوید. "

این خانم که الان اینقدر حسرت می خورد و کار و شغلش را رها کرده و اینجا آمده می تواند همین صبح زود به سمت شهر به راه افتاد. سراغ همسر و فرزندش را بگیرد و این بقیه عمرش را با آنها سر کند. اما او باز هم ترجیح می دهد در

قصه و داستان خودش سرگردان باشد و این بار در نقش یک آدم قربانی و شکست خورده باقی فیلم و داستان سریال زندگی اش را بازی کند.

بله! اینکه او فهمیده است چیزهای گرانبهایی را در جوانی و میانسالی از دست داده، هرچند دردناک و رنج آور است اما به هر حال همین درک و فهم خودش درس بزرگی است که متاسفانه خیلی ها تا وقت مرگ هم متوجه آن نمی شوند. همین که در این لحظه از زندگی فهمیده است که بزرگترین فریب زندگی اش را از ذهن خودش خورده که با خوش رقصی شبانه روزی نگذاشته سمت دقت و نگاه و توجه او به سوی واقعیت های دوروبرش از جمله کودک و همسر و خانواده اش برگردد، همین که فهمیده ذهن مکار و نیرنگ باز خودش او را به این روز انداخته همین یک موفقیت بسیار بزرگ است. اما اینکه گریه می کند و آه می کشد و خود را قربانی بی دست و پایی می داند که طالع و سرنوشتش شکست و ناکامی است. اینجا دیگر متاسفانه خطای بزرگتر بعدی را دارد مرتکب می شود. در این جا او از این نکته غافل است که هنوز از آن مقصر اصلی یعنی ذهن و اندیشه مخرب و داستانسرا عبور نکرده و هنوز نتوانسته است تکلیف خودش را با قصه پردازی های ذهن نارام و آشفته اش یکسره کند. او باید به وراى این ذهن برود. یعنی از آن عبور کند و به لایه ای بالاتر برود و گوش خود را از زبان قصه گو و نجواگر درون سرش پس بگیرد و دیگر به حرف های شیرین و زیبایی زمزمه گر درونی اش گوش دل نسپرد. او باید تکلیف خودش را با قصه ها روشن کند. بله حق با اوست. او دیگر کودکی فرزندش را نمی بیند. اما لاقل می تواند کودکی نوه اش را نظاره گر باشد. می تواند کنار دخترش که الان بزرگ شده با او بودن را دوباره تجربه کند. می تواند سراغ همسر مایوس و سرخورده اش برود و این دم آخر واقعا با او باشد. اما چنین نمی کند چون می خواهد قصه اش را برای من و شما تعریف کند و حال ما را بگیرد. او می خواهد ما برای او غصه بخوریم و با سرتکان دادن و حسرت خواندن قربانی بودن او را تأیید کنیم. می خواهد به او بگوئیم که ضرر نکرده است و عمر خود را لاقل برای درس خواندن و جایگاه اجتماعی صرف کرده و به مقام بالایی رسیده است و این ها به آنچه از دست داده می ارزند. اما حقیقت این است که او فریب ذهن خود را خورده است و هنوز هم دارد فریب ذهنش را می خورد و این من و شمائیم که باید با بیرون کشاندن خودمان از داستانی که دارد نقل می شود به این خانم و از همه مهم تر ذهن مکار و نیرنگ بازش بفهمانیم که بیدارتریم و وراى بازی های فکر او و فکر خودمان قرار داریم. همین که توانستیم توسط این خانم یکی از بزرگترین آسیب هایی که هویت ذهنی و من فکری برای ما به ارمغان می آورد، یعنی ندیدن نگاه های تشنه توجه اطرافیان "را بشناسیم همین دستاورد بسیار بزرگی است که این خانم با نقل داستانش به ما آموخت. اما دیگر در داستان غرق نشوید و آن را نپذیرید. نه ردش کنید و نه تأییدش نمائید. از داستان های ذهن ها عبور کنید تا واقعیت را آنچنانکه که است و در همین الان های زندگی تان جاری است به همین شکلی که هست ببینید. این معنای واقعی بیداری است."

خدامراد بعد از آن دیگر چیزی نگفت، و با این سکوت فهمیدیم درس آن روز قبل از طلوع خورشید تمام شده است.

بعد از طلوع خورشید، خانم دکتری که قصه اش را صبح برایمان گفت وسایلش را جمع کرد و از جمع جدا شد تا برود و دختر و همسرش را پیدا کند. یک هفته بعد او به همراه دختر و همسرش دوباره به جمع ما پیوستند تا به قول خودشان نگاهشان را به یک موضوع مشترک بدوزند و از این مسیر با هم بودنشان را حس کنند و از آن لذت ببرند.

خدامراد وقتی آن سه را کنار هم دید با لبخند خطاب به خانم دکتر گفت: "از همان روز اول می توانستی مسیر رشد و تعالی زندگی خودتان را سه نفری طی کنید. شاید لازم می آمد بعضی سال ها کمی متوقف می شدید و یا سرعت خود

را کم می کردید تا با هم بودنتان معنا پیدا کند و به هم برسید. اما شما فریفته و سرسپرده داستان های ذهنی خود شده بودید و همه زندگی خود را فدای داستان ها و قصه هایی کردید که ذهنتان به شما می گفت بهترین قصه هاست. شما عمر طلایی خود را که فقط یک بار نصیبتان می شود را به پای قصه هایی ریختید که هیچ ارزشی نداشتند و ندارند و نخواهند داشت. قصه هایی که ذهن دائم در حال ساخت و شاخ و برگ دادن و پروراندن آنهاست برای اینکه ضرورت وجود خودش را توجیه کند و به بودن خودش معنا بخشد. اما اکنون ظاهرا فرق می کند. شما هر سه نفر اینجا آمدید تا با هم بودنتان را در کنار هم لحظه به لحظه حس کنید. بدون اینکه قصه ای برای آن داشته باشید. این بهترین حالت زندگی است."

### نسخه ای که برابر اصل نیست!؟

دوباره یکی از زیباترین صبح بهار را در کنار ساحل دریاچه آب شیرین پنهان در دل کوهستان را نظاره گر شدیم. هوا آن قدر تمیز و پاک و با طراوت بود که احساس می کردیم با هر نفسی که فرومی بریم موجی وصف ناپذیر از حیات و زندگی وارد بدن ما می شود و با هر بازدم تیرگی و خستگی از بدن ما دور می شود. احساس شاد و نشاط وجود همه ما را پر کرده بود. حتی آنها که همیشه در خود فرو می رفتند و با فکر و خیال خود هم سرگرم بودند ، نمی توانستند تاثیر هوای پاکیزه و زیبای ساحل دریاچه را انکار کنند.

خدامراد با حوصله اجاق را سرپا کرده و بساط صبحانه را به کمک چند نفر از اعضای گروه آماده کرده بود. معمولاً رسم بر این بود که چای و دمنوش گیاهی و غلات جمع آوری شده از جنگل و ماهی کباب شده و بقیه مواد غذایی گرد آتش چیده می شد و هرکس به اندازه نیازش از هر چیزی که می خواست برمی داشت و در فاصله ای مناسب از آتش می نشست و منتظر می ماند تا خدامراد صحبت کند و یا یکی از حاضران موضوعی را مطرح سازد.

طبق روزهای قبل خدامراد خودش موضوع صحبت را انتخاب کرد و گفت: "ای کاش برای همه ما، این دریاچه و این آتش و این دمنوشی که می نوشیم، به شکل واقعی درک می شد. آن وقتی می فهمیدیم دریاچه و آتش و دمنوش این چیزی نیستند که گمان می کنیم!"

برای لحظه ای همه با هم ساکت و بی حرکت شدیم. انگار مغز همه ما به یکباره قفل کرده بود و از فهم جمله ای که خدامراد گفت عاجز شده بود.

خدامراد بعد از جمله سکوت کرد و به نوشیدن دمنوش گیاهی خود مشغول شد. انگار منتظر بود تا یکی از بین ما سوالی را مطرح کند. سوالی که بدون شک باید جواب مورد نظر خدامراد در دل آن قرار می داشت.

بعد از مدتی سکوت پسر جوانی که بیشتر از همه ما هیجان داشت و طاقت سکوت را نداشت گفت: "یعنی می گوئید درک ما از دنیایی که همین الان دوروبرمان است واقعی نیست؟ پس این چیزی که الان من درک می کنم و می بینم، این دریاچه ای که الان روبروی من است و به وضوح آن را می بینم، این صبحانه ای که مشغول خوردنش هستیم. این شما و بقیه ای که اینجا می بینم، می خواهید بگوئید شما وجود ندارید و من دارم با موجوداتی خیالی در ذهن خود صحبت می کنم؟"

انتظار داشتیم خدامراد با این پسر جوان مخالفت کند و بگوید که منظورش این نبوده و مگر می شود دریاچه و صبحانه و آدم های دور او واقعی نباشند و خلاصه یک جوری بحث را معنا دار کند. اما خدامراد به آرامی و بدون اینکه شک و تردیدی در کلامش ظاهر شود پاسخ داد: "دقیقا منظورم همین است. چیزی که تو از من به عنوان خدامراد می بینی و می فهمی من واقعی نیستم. چیزی که از این دریاچه و صبحانه و آدم های اطرافت هم به قول خودت می فهمی واقعی نیستند. تو مشغول تماشای یک دنیای ذهن ساخته و غیر واقعی موازی دنیای واقعی هستی. تو داری فکر خودت را می بینی."

دوباره سکوت بر جمع حاکم شد. همه ترسیده بودیم. برای لحظه ای احساس کردیم متوجه کلام خدامراد نمی شویم و از این بابت احساس خوبی نداشتیم. بعد از مدتی حس شک و تردیدی عمیق بر وجودمان سایه افکند. اگر خدامراد راست بگوید و حق با او باشد و اگر ما مشغول تماشای نسخه بازسازی شده و در واقع ذهن ساخته لحظه به لحظه ای از دنیا باشیم، پس ما دنیای واقعی را نمی بینیم و آنچه می بینیم شکل ساده شده و در واقع قابل فهم دنیاست که برای خودمان ساخته ایم."

خدامراد بدون اینکه منتظر سوالی دیگر بماند ادامه داد: "اتفاقی که می افتد خیلی ساده است. ما دنیا را ساده می کنیم تا آن را بفهمیم. یادتان می آید در درس فیزیک دبیرستان به ما چه می گفتند. به ما می گفتند دنیای واقعی غیرخطی و پیچیده و بی نظم و مملو از بی قاعده گی است. ما با فرمول های ریاضی و فیزیک ساده سازی شده سعی می کنیم این

دنیای به واقع غیر خطی را به صورت خطی و ساده مدل کنیم و نظم و ترتیبی که ذهن ما می فهمد را به آن تحمیل کنیم فقط و فقط برای اینکه بتوانیم آن را درک کنیم. اما بعد که به درک ساده شده و خلاصه شده ای از دنیا می رسیم این توهم برایمان پیش می آید که دنیا را فهمیده ایم و در نتیجه به جای ناظر بودن دنیای واقعی به نظاره دنیای مجازی و ذهن ساخته خودمان مشغول می شویم و در زمان های خاصی که نیاز بقا مجبورمان می کند اطلاعات و صحنه های این دنیای بازسازی شده و خلاصه شده را به روز و تازه می کنیم. اتفاقی که می افتد خیلی ساده است. تعجب می کنم چرا متوجه نمی شوید؟"

مردی که محاسنی سفید داشت پرسید: "اگر این طور که شما می گوئید است پس من همسر را و بچه هایم را در طول زندگی ام فقط برای مدت کوتاهی واقعا دیده ام و بقیه مواقع مشغول تماشای تصویر و عروسک های ذهنی بوده ام که در ذهن خودم معادل آنها ساخته ام. اینکه خیلی بد است!"

خدامراد پاسخ داد: "آن هم معادل گزینشی و ساده شده! معادلی که شاید لحظه به لحظه با مابه ازای بیرونی خودش را تطبیق داده و به روز ساخته ، اما در عمق وجود خودش هرگز با آن یکی نشده است. درست به همین خاطر است که بعد از مدت کوتاهی آدم هایی که کنار هم هستند دیگر یکدیگر را نمی بینند و مانند روزهای اول به جزئیات چهره هم خیره نمی شوند و سعی نمی کنند یکدیگر را کشف کنند. خیلی ها که می گویند از بودن کنار هم خسته شده اند در واقع به زبان بی زبانی دارند می گویند که از تصویر معادل ذهنی خود خسته شده اند و نمی توانند در آن چیز جدید و جالب و قابل توجه ای پیدا کنند. وگرنه هر انسانی به طور خود به خود و بی آنکه بداند و حتی بخواهد در هر لحظه در حال تغییر و تحول است و هیچ شکل و فرم ثابتی ندارد. این ما هستیم که از یکدیگر در ذهنمان شکل و فرم هایی ثابت و مشخص می سازیم و با لجاجت تمام اصرار داریم که همیشه برای سالیان سال دنیای اطرافمان و آدم های دوروبرمان را در همان قالب و شکلی که از برخورد اولیه در ذهن شناخته ایم ببینیم و درک کنیم. در حالی که این فقط یک فریب ذهنی است و در واقعیت دنیا اصلا اینگونه نیست."

برای یک لحظه سوالی به ذهنم رسید. اگر مغز ما دائم در حال بازسازی مدلی ساده شده از دنیای اطرافمان به همه جزئیاتی که می بینم باشد پس بخش زیادی از مغز و ذهن ما در حال ایجاد این دنیای معادل ذهنی است و این یعنی ما در طول روز انرژی حیاتی و ذهنی زیادی را فقط به خاطر بازسازی یک دنیای مجازی معادل درون ذهنمان از دست می دهیم. بلافاصله دستم را بالا بردم و این سوال را از خدامراد پرسیدم. او پاسخ داد: "دقیقا به همین دلیل است که همه آدم ها چه پیر و چه جوان حتی بیکارترین آنها وقتی روزه پایان می رسد از خستگی نای سرپا ایستادن ندارند و برای رهایی از دست این وظیفه سخت ایجاد و سرپانگهداشتن دنیای ذهنی ، به عالم خواب پناه می برند. برای همین است که خیلی از دانشجویان و دانش آموزان ما فرصت کافی برای دیدن مطالب واقعی چاپ شده در کتاب های درسی و جزوات را ندارند و از کمبود وقت می نالند. آنها بخش زیادی از تمرکز و توجه خود را برای ایجاد دنیای موازی ذهنی خودشان هدر می دهند و از ترس اینکه نکنند دیگران آنها را دیوانه و غیر عادی بخوانند ، سعی می کنند به طور دائم تصویری که از دنیای اطراف خود دارند را بیشتر جزیی کنند و برگ و بال بیشتری به عروسک های غیرواقعی دنیای ذهنی خود بدهند. نتیجه این می شود که وقت ارزشمند جوانی و زندگی آنها به مرور هدر می رود و دست آخر هم چیزی برایشان باقی نمی ماند. چون دنیای واقعی بیرون وجود آنها به همان شکلی که هست ادامه می یابد و هیچ کس برای دنیای ذهنی آنها ارزشی قائل نیست. وقتی دنیای واقعی هست دیگر چه نیازی به دنیای ذهنی و ناقص و ساده شده عروسکی ذهن آدم هاست؟"

دختر جوانی که ژاکتی قرمز پوشیده بود گفت: " فکر کنم منظور تان را از طرح این موضوع فهمیدم! شما می خواهید بگوئید علت اینکه ما نمی توانیم برای مشکلات واقعی زندگی خود راه حل های خلاقانه و موثر پیدا کنیم دو چیز است: یکی اینکه ما به دلیل خیره شدن به دنیای مجازی و غیر واقعی و عروسکی شده ذهن خودمان اصلا مشکل را به شکل واقعی اش نمی بینیم و دوم اینکه ذهن ما وقت و فرصت و انرژی کافی برای جستجوی جواب و یافتن پاسخ خلاقانه و به بیان ساده تر خلق جواب موثر و کارگشا ندارد. همه زور و قدرت مغز و ذهن برای باز سازی و سرپاسازی لحظه به لحظه دنیای ذهنی هدر می رود و چیزی برای حل مشکل باقی نمی ماند. درست است؟"

خدامراد به علامت تائید سرش را تکان داد و گفت: " و سوم اینکه تا وقتی در فضای معادل دنیای واقعی درون ذهنمان حضور داریم ، هرگز نمی توانیم راه حل های پنهان در ابعاد جدید دنیای واقعی را حتی بفهمیم. چون فضایی که در ذهن خودمان به عنوان معادل زندگی درست کرده ایم عین زندگی واقعی نیست. بلکه یک بدل و نسخه جعلی و ناقص و خطی شده و ساده است که نمی تواند همه ابعاد و زوایای دنیای واقعی را در خود جا دهد. به همین دلیل برای مغز اسیر در دنیای درونی اصولا کشف راه حل های خلاقانه و متفاوت غیر ممکن است.

در واقع برای کسانی که خیلی احساس عقل و هشیاری می کنند باید متاسف باشیم. چون آنها با همه زرنگی و توانمندی شان در بازسازی فضایی زیبا به ظاهر شبیه دنیای واقعی ، قادر به یافتن راه حل های جدید و مبتکرانه نیستند و همیشه مجبورند به روش های قدیمی و تکراری که گمان می کنند درست است عمل کنند. در نتیجه همیشه در میان کوهی از مشکلات دست و پا می زنند بدون اینکه برای رهایی از این کوه روز افزون مشکلات راه نجاتی به نظرشان برسد. ذهن در تله ای که خود ساخته گیر می افتد و هر روز بیشتر در مرداب خود ساخته خود فرو می رود. از زندگی واقعی دورتر و دورتر می شود و در میان روش ها و ایده های قدیمی و تکراری بیشتر گیر می افتد. سرانجام به وقت مرگ ، وقتی ذهن دست از دنیاسازی برمی دارد و همه چیز متوقف می شود و در واقع دنیایی ذهن ساخته آنها از حرکت باز می ایستد. آنها تازه می فهمند که ای دل غافل! چقدر ساده و راحت فریب ذهن خود را خورده اند و در دنیایی مجازی و موازی و غیر واقعی و در واقع در سایه زندگی ، عمر و زندگی خود را هدر داده اند و خود را برای سالیان متمادی به درازای عمرشان از تماشای زندگی و دنیای واقعی محروم ساخته اند."

به یکباره همه انگار متوجه شدیم منظور خدامراد چیست. چون به طور همزمان دست از خوردن صبحانه برداشتیم و بی اختیار نگاه خود را به سوی دریاچه و کوهستان سرسبز اطراف آن چرخانیدم. بعد به همدیگر خیره شدیم و بی آنکه با هم صحبت کنیم یکدیگر را برانداز نمودیم. خدامراد آرام و ساکت مثل همیشه بی اعتنا به حرکات ما مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی خود بود. گویی برای او دنیای ذهنی اش سال ها بود که متوقف شده و او کاری با آن نداشت. برای او ما حتما آدم هایی لحظه به لحظه تازه و جدید بودیم که در یک عالم تازه و نو کنار او حضور یافته بودیم. این را از نگاه او می توانستیم بخوانیم. انگار برای اولین بار بود که این نگاه متفاوت را در چشمان خدامراد می دیدیم. کنار دستی من که پیرمردی سرحال و هشیار بود به آرامی گفت: " دنیای واقعی هیچ وقت تکراری و قدیمی نیست. این ما هستیم که اصرار داریم همه چیز را قدیمی نگه داریم. نسخه بدل ما از دنیا قدیمی است. چه بخواهیم و چه نخواهیم نسخه بدل دنیا هرگز برابر اصل نخواهد بود!"



## نقاشی روی آب!

آن روز صبح زود گرد و غبار عجیبی فضای آسمان را پر کرد. اما بعد از مدتی بارانی شدید باریدن گرفت و ساعتی بعد آسمان صاف و آبی گشت. انگار نه انگار که چند ساعت قبل غبار و طوفان آسمان را پر کرده بود. همه محو تغییرات سریع جو بودند و در مورد آن صحبت می کردند. یکی می گفت که این تغییرات اصلا خوب نیست و دیگری می گفت که سرعت تغییرات نشان دهنده آن است که زمین دارد خودش را برای یک حالت تعادل جدید بازسازی می کند. هر

کسی برای اثبات نظریه خودش حرف هایی می زد اما من بیشتر توجهم سمت خدامراد بود که با کنجکاوی به آسمان خیره شده بود و هیچ نمی گفت.

به او نزدیک شدم و نظرش را راجع به هوا پرسیدم. با خنده گفت: "دقت کرده ای همه آدم های کره زمین از هوای مشترکی استفاده می کنند. ما آدم ها و حیوانات و گیاهان روی کره زمین داریم از یک هوا تنفس می کنیم!؟"

نمی دانستم چه بگویم. خدامراد ادامه داد: "هنوز هوا مرز بندی نشده است و ابرها برای خودشان آزادند که در کل کره زمین هر جا بخواهند بروند. شاید هوایی که هم اکنون به درون ریه هایمان فرو می بریم همان هوایی باشد که مدتی قبل در سینه انسانی آن سوی کره زمین باشد!؟"

در این اثنا بقیه اعضای گروه دور خدامراد جمع شده بودند و روی زمین نشسته به حرف های او گوش می کردند. یکی از بین جمعیت که پسر جوانی بود با خنده گفت: "شاید هم همان هوایی باشد که یک سوسک در آن سوی قله استفاده کرده است!" و با این جمله همه به خنده افتادیم.

بعد از مدتی سکوت خدامراد به سوی آن پسر جوان روگرداند و گفت: "جلسه قبل موضوع بحث چی بود؟"

پسر جوان انگار یکه خورده باشد کمی من و من کرد و با صدایی که به وضوح می لرزید و با خنده ای عصبی گفت: "البته منظورم از سوسک ، عقاب بود!" و با این جواب دوباره همه به خنده افتادیم.

خدامراد ساکت و آرام منتظر جوابی برای سوالش بود. پسر جوان وقتی سکوت و انتظار آرام خدامراد را دید کمی آرام گرفت و بعد از اینکه نفس عمیقی کشید گفت: "دفعه قبل گفتید که ما آدم ها چون زمام اختیار آگاهی و توجه و دقتمان را به دست عقل سپرده ایم از این نکته طلایی غافلیم که عقل از هضم و معناسازی دنیای پیچیده و دائماً در حال تغییر عاجز است و به همین دلیل شروع به کلک زدن می کند و یک مدل ساده شده از دنیا را مقابل چشمان ما قرار می دهد تا هم جوابی برای ما داشته باشد و هم اینکه خود را از پردازش حجم سنگین اطلاعات لحظه به لحظه در حال نو شدن دنیا خلاص کند. اما اشکالی که بوجود می آید این است که عقل باید به صورت شبانه روز این مدل غیر واقعی و دست دوم دنیا را تازه و سرپا نگه دارد و برای همین باید دائم کار کند و نتیجه این می شود که بخش عمده انرژی حیاتی ما صرف مدل سازی و شاخ و برگ بخشی به این مدل می شود و دیگر هیچ انرژی اضافه ای برای خلاقیت و کشف راه حل های نوآورانه برای مشکلات مختلف زندگی باقی نمی ماند. ما مجبوریم از مدل ها و قالب های کلیشه ای برای برخورد با مشکلات استفاده کنیم و این قالب ها و کلیشه ها خیلی مواقع جواب نمی دهند و علت اینکه ما آدم ها در مقابل مشکلات کم می آوریم در واقع این است که نیروی انرژی لازم برای خلاقیت و نوآوری ما ، قبلا توسط عقل برای یک کار بی فایده و بی معنا به اسم مدل سازی و درست کردن نسخه جعلی و المثنای دنیا هدر رفته است."

پسر جوان ساکت شد و دیگر هیچ نگفت. توضیحاتش بسیار کامل و دقیق بود و همه به علامت تأیید او سرتکان دادیم و با نگاه تشویقش کردیم.

خدامراد نفسی عمیق کشید و گفت: "نقاشی را در نظر بگیرید که به او گفته اند از صحنه مقابلش هر چه می بیند را باید بلافاصله روی بوم نقاشی اش رسم کند. اما باید بداند که بوم یا پرده نقاشی او یک خاصیت عجیب دارد که این

خاصیت کار نقاش را خیلی مشکل می کند و آن خاصیت مشکل آفرین این است که به محض اندکی غفلت و مکث نقش های قبلی از روی پرده پاک می شود و نقاش باید در طول شبانه روز دائم در حال کامل کردن و رنگ آمیزی صحنه هایی باشد که هر لحظه ممکن است محو شوند."

یکی از حاضرین با خنده گفت: "درست شبیه نقاشی روی آب!"

و خدامراد با تبسم پاسخ داد: "یا روی هوا! مهم این نیست که نقش ها ماندگار نیستند و اگر دائم از جوهر وجودت به آنها رنگ نبخشی محو می شوند و از بین می روند!"

خدامراد سپس با انگشت اشاره خود شروع به نقاشی کوه و دریاچه مقابل خود روی هوا نمود. ابتدا آهسته این کار را انجام داد و بعد سرعت خود را بیشتر نمود. شبیه نقاشی بود که می ترسید نقش های قبلی پاک شود. موجی از خنده در بین حاضرین ایجاد شد.

خدامراد بعد از چند لحظه ناگهان متوقف شد و از ما پرسید: "به نظر شما این خاصیت پرده نقاشی است که جوهر های روی خود را محو می کند و یا خاصیت خود جوهر است که بعد از مدتی بی رنگ می شود و رنگ می بازد و از بین می رود!؟"

همه ساکت شدیم. نمی دانستیم منظور خدامراد چیست! او ادامه داد: "همه ما صاحب ذهنی هستیم که فکر می کند. این ذهن قرار نبوده نقاش شود و برای ما دنیا را نقاشی کند. این ما بودیم که از او خواستیم به صورت دم به دم برای ما دنیای اطرافمان را نقاشی کند. چرا؟ چون طاقت دیدن این همه زیبایی را یکجا نداریم. برای همین از نقاش خواسته ایم طرح کلی برایمان بکشد تا لاقلاً بتوانیم دنیای پیرامون خودمان را به شکلی ساده ببینیم. اما این ذهن نقاش مجانی برای ما کار نمی کند. برای سرپا بودن و قلم زدن از ما وقت و انرژی می خواهد و ما مجبوریم در شبانه روز بخش زیادی از ذخیره انرژی حیاتی خود را به او تقدیم کنیم تا جناب نقاش بتواند سرپا بماند و به کار بیهوده اش ادامه دهد."

پیرمردی از بین جمع پرسید: "پس فرقی نمی کند ما جوان باشیم یا پیر!؟ زن باشیم یا مرد؟ این ذهن ما تا وقتی زنده ایم بخش اعظم انرژی حیاتی ما را برای نقاشی صحنه هایی گزینشی از دنیای اطراف مصرف می کند!؟"

خدامراد به علامت تأیید سرش را تکان داد و گفت: "دقیقا درست است. همه ما آدم ها در طول شبانه روز خیلی خسته ایم. آنها که کار نمی کنند و یکجا می نشینند معمولاً از بقیه خسته ترند. بچه هایی که درس می خوانند و از ذهن خود برای یادگیری و حل مسائل جدید استفاده می کنند سرحال تر از بچه هایی هستند که یک جا می نشینند و فکر و خیال می کنند و یا به تلویزیون زل می زنند و فیلم می بینند و فکر و خیال های دیگران را نشخوار می کنند. ذهن آدم بیکارها خسته تر و جسمشان تکیده تر و روحشان افسرده تر از آدم هایی است که مشغول به کاری هستند. طبیعی است که باید هم اینطوری باشد چون آدم بیکارها مجبورند از ذهن خود بیشتر کار بکشند و برای نگه داری صحنه های گزینشی ذهنی خود از دنیا و معنا بخشی و توجیه بیکاری شان بیشتر انرژی مصرف کنند."

دختر جوانی گفت: "بنابراین تصور اینکه با فرار از کار و تفریح و استراحت می توانیم ذهن خود را استراحت بخشیم تصور درستی نیست!؟"

و خدامراد پاسخ داد: "اگر در هنگام تفریح قدرت ساکت سازی ذهن خود را نداشته باشی و نتوانی هوش و حواس و تمرکزت را روی لحظه های الآن زندگی ات بگذاری، آن تفریح و استراحت نه تنها باتری های وجودت را شارژ نمی کند و روحیه تو را بهتر نمی سازد بلکه تو را نسبت به روزهای کاری خسته تر و افسرده تر می سازد."

یکی از حاضرین پرسید: "پس تکلیف ما با این ذهن نقاش و هدر دهنده انرژی ارزشمند حیاتی مان چیست؟"

خدامراد با خنده گفت: "خیلی ساده است! شغل نقاشی را از او بگیر و او را سر شغل اصلی اش یعنی حل مساله بگذار! خالق هستی به ما ذهن و عقل داده تا با آن مسائل زندگی خود را حل کنیم نه اینکه برای خودمان مساله ایجاد کنیم. کافی است برای ذهن خودمان یک مساله طرح کنیم و از او بخواهیم دنبال جواب بگردد. حال از شما می پرسم یک مساله چگونه تعریف می شود؟"

بعد از چند لحظه سکوت پسر جوانی پاسخ داد: "خوب هر مساله ای یک صورت مساله دارد. در صورت مساله ما می گوئیم داشته هایمان چیست و بعد انتظاراتمان را یعنی خواسته هایمان را مطرح می کنیم."

خدامراد سخن او را ادامه داد و گفت: "حق با این دوست جوانمان است. ما برای تعریف مسائل زندگی خودمان ابتدا باید سراغ صورت مسائل برویم و آن را خوب بفهمیم و بشکافیم. باید درک کنیم داشتنی هایمان چیست. شرایط و محدودیت ها و الزاماتی که باید رعایت کنیم و در چارچوب آنها برای مسائل خودمان دنبال جواب بگردیم چه هستند. بعد جواب مطلوب نهایی را برای خودمان مشخص کنیم. بعد تا آنجایی که می توانیم جلو می رویم. فرمول هایی که بلد هستیم و فنون و شگردهایی که از قبل یاد گرفته ایم را کنار هم می گذاریم و وقتی به مانعی برخورد می کنیم آنگاه از ذهن خود می خواهیم برایمان دنبال جواب بگردد. اینطوری ذهن یاد می گیرد که وظیفه اش چیست و مجبور نیست که وقت خود را روی نقاشی و مدلسازی دنیای اطراف خودش هدر دهد. ذهن مساله را حل می کند. اگر لازم باشد شرایط و محدودیت ها و الزامات را پس و پیش می کند و آنها را تغییر می دهد. حتی فرمول های جدید معرفی می کند. مقداری که پیشرفت کرد به ما ثابت می کند داشتنی هایمان چقدر واقعی و مفید هستند و خواستنی هایمان چقدر منطقی و ضروری اند. مهم این است که در این فرآیند ذهن به کار می افتد و انرژی حیاتی عظیمی در وجود ما صرفه جویی می شود. به آدم هایی که از مغز خود درست استفاده می کنند دقت کنید. آنها خیلی سرحال تر و شادتر و سالم تر از افرادی هستند که اصرار دارند بیکار باشند و مساله ای را حل نکنند. دلیلش هم خیلی ساده است آنها به جای سپردن شغل بی معنای نقاشی به خدمتکار ذهن خودشان، از این خدمتکار ورزیده خواسته اند برایشان موانع و مشکلات زندگی شان را حل کند."

زن میانسالی با احتیاط پرسید: "اگر صورت مساله برایم مشخص نباشد اما بدانم چه می خواهم چگونه عمل کنم؟"

خدامراد گفت: "باز هم نباید ناامید شد. این جور مواقع از انتها کار را شروع کنید. یعنی مقصدی را که می خواهید به آن برسید را دقیقاً مشخص کنید. اگر می خواهید کتابی را منتشر کنید اول جلد آن را طراحی کنید. برایش اسمی انتخاب کنید. خواننده هایی که قرار است این کتاب را بخوندند مشخص کنید. پیام هایی که قرار است در این کتاب منتقل شود را تعریف کنید. سپس فصل های آن را به صورت کلی معلوم سازید. وقتی خسته شدید این کتاب نیمه تمام و ناقص را روی میز کار خود بگذارید و بروید استراحت کنید. خواهید دید که ذهن شما در زمان استراحت برای صفحات خالی و فصل های نیمه تمام کتابتان ایده می سازد! وقتی خواب هستید خانه های خالی کتابتان توسط ذهن پر می شود و

شما روز بعد که به سراغ میز کار خود می آئید دنیایی از مطلب برای پر کردن کتاب دارید. هر چه جلو تر می روید طرح کلی شما کامل تر می شود. حتی شاید چندین بار شکل جلد کتاب را بازبینی کنید و تغییر دهید اما مهم این است که در حال تکمیل آن هستید. ذهن شما از این کار خوشش می آید چون دارد همان کاری را انجام می دهد که برای آن خلق شده است. در این لحظات شما از زندگی بیشترین لذت را می برید. مستقیم با هستی در تماس هستید و دنیای اطراف خود را به صورت لحظه به لحظه همانطوری که هست می بینید و حس می کنید. کودک ذهن هم در کناری مشغول حل مسائل و راه حل یابی است. این روش درست استفاده از ذهن است."

**خود واقعی ات را می شناسی؟!**

آن روز صبح توفان عجیبی ساحل دریاچه ای که در کنار آن مستقر شده بودیم را فرا گرفت. گردبادی شدید و ناگهانی همه ما را وادار کرد تا از ترس جنا به درون غار پناه ببریم و ساعتی در کنار دیوارهای غار از ترس توفان روی زمین بنشینیم و منتظر پایان این اتفاق عجیب بنشینیم.

خدامراد بلافاصله درون غار اجاقی برپاساخت و با خونسردی و حوصله عجیبی خود را مشغول آماده سازی دمنوش گیاهی خود نمود. آن قدر آرام و بی خیال می نمود که این آرامش کم کم بقیه را آرام ساخت و با وجودی که بیرون غار سروصدای توفان بیشتر شده بود، اما دیگر کسی مثل قبل نمی ترسید و فقط کمی نگرانی در چهره ها موج می زد.

بعد از چند دقیقه آب کتری بزرگ جوش آمد و دمنوش گیاهی خدامراد آماده شد. هرکسی فنجانی از آن برای خود ریخت و کنار دیوار غار روی زمین نشست و شروع به نوشیدن آن نمود. یکی از حاضرین با لحنی عصبی گفت: "این اواخر شرایط جو زمین بدجوری غیر قابل پیش بینی شده است. انگار زمین در حال از بین رفتن است!"

خدامراد بلافاصله گفت: "زمین هیچ وقت از بین نمی رود. دارد خودش را با تغییراتی که روی آن ایجاد کرده ایم هماهنگ می سازد. زمین دنبال تعادل و توازن است. همیشه همینطوری بوده است. فقط مشکل اینجاست که راه حل های زمین بعضی مواقع قرن ها طول می کشد و این برای ما آدم ها که حوصله عمرمان معمولاً به صد سال نمی رسد قابل درک نیست."

پسر جوانی که هنوز نتوانسته بود خود را آرام کند گفت: "دوستان مثل اینکه متوجه نیستند. اگر این غار نبود که در آن پناه بگیریم، شاید در این توفانی که هر لحظه شدیدتر می شود آسیبی جدی می دیدیم!؟"

خدامراد با همان صدا و لحن آرام گفت: "هرگز فراموش نکنید که هر چه اوضاع زندگی بر شما سخت تر شد آرامش شما باید به همان میزان افزایش یابد. هر چه تنهاتر شدید و مشکلات شدیدتر شدند باید آرام تر شوید. بدانید که اضطراب و آشفتگی در این مواقع کار را بدتر می سازد. در این مواقع این خود واقعی شماست که باید کنترل اوضاع را در دست بگیرد و به خود ذهنی و هویت فکری شما مرخصی دهد و این خود مصنوعی و غیر واقعی را به گوشه ای اندازد و با زندگی و واقعیت رودررو شود."

اما آن پسر جوان آرام شدنی نبود. با صدای بلندی که به فریاد می مانست گفت: "حقیقتش را بخواهید من هنوز نتوانسته ام تفاوت خود واقعی و خود ذهنی را که شما در این چند ماه برایمان توضیح داده اید را به طور ملموس و حقیقی درک کنم. هر چه به اطرافم نگاه می کنم من ذهنی ام است و فکر و عقل و گفتگوی درونی! این خود واقعی که می گوئید کجاست تا من کنترل این جسم و ذهن و روان آشفته ام را به او بسپارم تا کمی از این ترس و وحشتی که الان به جانم افتاده رهایی یابم."

صدای پسر جوان می لرزید و حالتی ترحم برانگیز داشت. به راحتی مشخص بود که تحت فشار شدیدی قرار دارد. خدامراد آرام و شمرده ادامه داد: "خود واقعی هر کسی در درون وجود اوست. در وجود هر انسانی هم یک خود واقعی بیشتر وجود ندارد. خود ها و "من" های دیگر غیر واقعی اند. ساخته ذهن اند و به کلمات وابسته اند. این دوست ما می گوید خود واقعی اش را به او نشان دهیم و من با انگشت اشاره ام به او اشاره می کنم و می گویم این خود واقعی توست. همین که الان دارد حرف می زند و ترس سراسر وجودش را فرا گرفته است. خود ذهنی و من فکری همانطوری

که از اسمش برمی آید یک موجود ذهنی و غیر واقعی است. این ما هستیم که خود واقعی مان را فریب می دهیم و او را وادار می کنیم تا نقاب من ذهنی را بر چهره زند و به آئینه خیره شود و به جای خودش این نقاب مصنوعی و غیر واقعی را ببیند."

خدامراد چند دقیقه ای ساکت شد و هیچ نگفت. در این دقیقه های سکوت فقط سروصدای توفان بیرون غار بود که انگار قصد آرامش نداشت.

سرانجام خدامراد سکوت را شکست و گفت: "خود واقعی تان را می توانید با دو سوال اساسی از خودتان بلافاصله شناسایی کنید و آشکار کنید. این دو سوال اساسی را هر انسانی می تواند بسته به شرایطی که در آن قرار دارد از خود بپرسد. یعنی وقتی انسان نمی داند انتخابش بر اساس استدلال های من ذهنی و هویت فکری اش است یا از خود واقعی و باطنی اش ریشه گرفته ، می تواند با طرح سوالی که دو عامل اساسی در آن قرار دارند بفهمد که کدام انتخاب مورد تأیید خود واقعی اوست. به این ترتیب فرد می تواند رودرروی انتخاب ها و خواسته های باطنی خودش بایستد و به آرامشی که دنبالش می گردد برسد."

خدامراد دوباره ساکت شد.

بعد از چند دقیقه همان پسر جوان و آشفته با صدایی آهسته و خفه پرسید: "آن دو تا سوال اساسی چی هستند؟"

خدامراد با تبسم گفت: "سوالات بسته به شرایط فرق می کنند. باید خودت آنها را بسازی. در سوال اول باید پذیرش ابدی شدن و تحمل همیشگی بودن موضوع انتخابی ات مورد سوال قرار گیرد. و در سوال دوم باید پذیرش انتخابی مشابه توسط عزیزترین های زندگی ات مورد چالش قرار گیرد. اجازه دهید مثالی بزنم.

فرض کنید عقل معامله گر و حسابگر به شما دیکته می کند که دوستی و وصلت با یک شخص خاص به نفع مالی و اجتماعی شماست. حال آنکه چیزی در عمق وجودتان از این تصمیم هویت فکری شما آزرده است و خودتان نمی دانید آیا این پاره پنهان و نامریی وجودتان که از این تصمیم گله مند است خود واقعی شماست یا یک چرخه مزاحم فکری!

کافی است از خود بپرسید آیا حاضرید همه عمر خود در این دنیا و حتی دنیای بعدی را با این آدم سرکنید. یعنی فقط شرایط الان را در نظر نگیرید و زمان همنشینی با این شخص را ابدی و همیشگی کنید. اگر ته دلتان به این وصلت ابدی راضی بود و از این بابت احساس ناراحتی نداشتید بدانید که خود واقعی شما هم این شخص را پذیرفته و در نتیجه با شما هماهنگ است.

سوال دوم این است که آیا حاضرید فرزندتان خصوصیات اخلاقی و رفتاری این شخصی که می خواهید با او وصلت کنید را به ارث ببرد؟ آیا می پذیرید که خواهر یا برادر کوچکتان که خیلی همه دوستشان دارید با شخصی با اخلاق و رفتار و جایگاه اجتماعی مشابه این فرد ازدواج کند؟

اگر جوابتان منفی است بدانید که انتخاب شما انتخاب خود ذهنی شماست و مورد تأیید من باطنی و واقعی شما قرار نگرفته است."

خدا مراد نفس عمیقی کشید و ادامه داد: "این دو عامل ابدی شدن و تاثیر روی سرنوشت عزیزان را در انتخاب های خود وارد سازید، می بینید به راحتی خود واقعی شما از اعماق وجودتان سر بلند می کند و محکم و استوار می گوید که نه! و شما از اینکه توانستید این خود واقعی خجالتی و پنهانی را آشکار کنید به وجد می آئید. همین الان خودتان در جنبه های مختلف زندگی تان این دوسوال را از خود بپرسید و به انتخاب خود واقعی تان دقت کنید گاهی از جوابی که بدست می آورید حیرت می کنید!"

خدا مراد با نگاهی پرسشگرانه به جمع خیره شد. انگار منتظر بود یکی از بین جمع بر اساس زندگی خودش مثالی بزند و انتخاب خود واقعی اش را بیان کند.

مرد جوانی دستش را بالا برد و گفت: "من با انتخاب اطرافیان یک رشته تحصیلی را در دانشگاه انتخاب کردم. هرگز نمی دانستم آیا این رشته ای که با عذاب مشغول خواندنش هستم واقعا مورد علاقه باطنی ام هست یا نه اما به هر جان کندی بوده تا الان ادامه داده ام. اکنون که این دو سوال اساسی را از عقل به ظاهر همه چیز دان خودم می پرسم می بینم که جوابی ندارد و خودش را به کناری می کشد و خود باطنی ام می گوید که متأسفانه رشته ای تحصیلی ام چیزی نیست که مورد پسندم باشد. از خودم می پرسم آیا می خواهم در این رشته ادامه تحصیل دهیم و به مدارج بالاتر برسیم می بینم جواب منفی است. از خودم می پرسم آیا دوست دارم تا آخر عمر کارم و زندگی ام با محتویات این رشته آمیخته باشد می بینم نه دلم نمی خواهد. از همه مهم تر وقتی از خودم می پرسم آیا اجازه می دهم عزیزان زندگی ام چه آنها که الان همراهم هستند مثل خواهر و برادر و بچه های فامیل و چه فرزندان آینده خودم در این رشته ادامه تحصیل دهند باز هم می بینم که اصلا چنین اتفاقی را مطلوب نمی دانم. در حقیقت احساس می کنم از یک عقده و گره بزرگ روانی خلاص شده ام و با بزرگترین واقعیت زندگی ام یعنی انتخاب خود واقعی ام روبرو شده ام. حالا احساس می کنم بدم چگونه با رشته تحصیلی مورد علاقه ام کنار بیایم. باید از خود بپرسم این کدام شاخه درسی و مهارتی است که می خواهم تا آخر عمر با آن به سر ببرم و در آن به استادی برسیم؟ حتی اگر ادامه تحصیل دانشگاهی در این رشته برایم امکان پذیر نباشد. بعد از خودم می پرسم آیا اگر روزی یکی از عزیزترین های زندگی ام از من بپرسد که دلش می خواهد در این رشته خاصی که انتخاب خود واقعی ام است ادامه تحصیل دهد آیا مانعش می شوم؟ می بینم که این طور نیست و اتفاقا خوشحال هم می شوم. فقط با این دو سوال ساده خیلی راحت از شر توجیهات دائمی و نجوهای تمام ناشدنی ذهنم برای راضی کردن خودم به تحمل این رشته ناراحت کننده خلاص شده ام و این فوق العاده است. چرا زودتر نفهمیده بودم!؟"

خدا مراد ساکت و آرام لیوان دمنوش خود را می نوشید و با نگاه شفاف و پرفروغش به جمع نگاه می کرد. برای یک لحظه متوجه شدم توفان به اوج شدت خود رسیده است اما حواس اکثر حاضرین به آن نبود و بیشتر افراد به سخنان همدیگر دقت می کردند.

مرد میانسال دستش را بالا برد و شروع به صحبت کرد. او گفت: "به خاطر فشار معاش و بیکاری طولانی در اولین شغلی که نصیبم شد مشغول شدم. در همان ماه های اول فهمیدم که در این شغل هیچ چیز جدیدی برای یادگرفتن وجود نداشت. هر روز کاری ام یکنواخت و طاقت فرسا می نمود. محیط کاری هم عذاب آور و غیر قابل تحمل شده بود. سرانجام روزی چند ساعت مرخصی گرفتم و به پارک نزدیک محل کارم رفتم و روی صندلی پارک نشستم و از خودم پرسیدم: "آیا این همان شغلی است که می خواهی تا آخر عمر و تا ایام بازنشستگی در آن جان بکنی؟" و در



سکوت پارک چیزی در عمق وجودم با صدایی آهسته گفت: "هرگز!" و من آن روز مستقیم به دفتر رئیس اداره رفتم و استعفای خودم را نوشتم و بیرون آمدم. مدت ها بیکار بودم و زخم زبان افراد زیادی را تحمل کردم. حتی در اوج بیکاری و فقر مالی از سوی کارفرمای شغل قبلی چندین بار دعوت به کار شدم. اما سرکار قبلی نرفتم. چیزی درون وجودم فهمیده بود چیزی نمی خواهم. مدت ها گذشت تا اینکه روزی دوباره گذارم به همان پارک افتاد. دوباره روی آن صندلی نشستم و این دفعه از خودم پرسیدم که دوست دارم تا آخر عمرم در کدام کار مشغول باشم؟ و بعد فهمیدم که دوست دارم مزرعه بزرگی می داشتم و در آن چندین گلخانه مجهز برپا می کردم و در طول سال سبزیجات و میوه های گلخانه ای تولید می کردم و به بازار عرضه می نمودم. شاید روزهای اول برای همه از جمله خودم خنده دار بود که با دست و جیب خالی چطور جرات چنین آرزویی را در دلم می پرورانم. اما این چیزی بود که خود واقعی من می خواست. از آن ایام سال ها گذشته است. فراز و نشیب های زیادی را از سرگذرانده ام. اما الان مزرعه ای که آرزو داشتم را ساخته ام و در آن بهترین گلخانه های سرپوشیده میوه و سبزیجات را دارم که هر چهار فصل سال از آنها محصول برداشت می کنم. من الان در آرامش چون با خود واقعی ام هماهنگ و یکی شده ام. نجواها و وراجی های ذهن همه چیز دان هم تمام شده و سکوتی غریب بر تمام زندگی ام حاکم شده است. من دارم زندگی می کنم."

خدامراد به سوی پسر جوانی که از توفان می ترسید برگشت و گفت: "آیا تو دوست داری تا آخر عمر با این روحیه ترسیده و مضطرب به سر ببری و بچه هایت هم مثل تو باشند یا نه؟"

پسر جوان سرفه ای کرد و گفت: "هرگز! از این حالت بیزارم و می خواهم زودتر تمام شود و از آن رها شوم."

خدامراد با لبخند گفت: "ازخودت دوست داری از این به بعد زندگی ات تا آخرین لحظه هایی که آگاهی و هشیاری ات زنده است به هنگام برخورد با مصیبت ها و حوادثی اینچنین هول انگیز چگونه باشی؟"

پسر جوان نفس عمیقی کشید و گفت: "دوست دارم آرام باشم و هر چه فشارها و سختی ها و ترس ها بیشتر می شود آرام تر شوم. دوست دارم تا ابد زندگی ام از هیچ چیزی ترسم و با شجاعت با اتفاقاتی که در زندگی ام رخ می دهند، هر چقدر هم که می خواهند ترسناک باشند، رودررو شوم و از مقابل آنها فرار نکنم. دوست دارم مقاوم باشم و هرگز نشکنم. دوست دارم عزیزان زندگی ام هم اینگونه باشند!"

خدامراد بلافاصله گفت: "خوب همینگونه که می خواهی تا ابد باش! از همین الان به همین شکلی که خود واقعی ات آرزو دارد باش! باور کن به همین سادگی است!"

سکوتی عمیق بر جمع حاکم شد. کاملا مشخص بود که چیزی در جمع ما تغییر کرده بود. توفان شدتش بیشتر شده بود اما دیگر کسی از آن نمی ترسید. ترس انگاری از وجود همه بیرون آمده بود و به جای آن شجاعت و آرامش بیشتری بر ما حاکم شده بود. مهم نبود که شدت توفان بیرون چقدر می بود اما همه ما آماده پذیرش سرنوشت خود بودیم.

بعد از مدتی که زیاد هم طول نکشید، توفان فرو نشست و رگباری تند تمام خاک های توفان را شست و هوایی لطیف را تحویل ما داد. وقتی از غار بیرون آمدیم همه چیز را متفاوت دیدیم. مهم تر از همه احساس می کردیم چیزی را درونمان کشف کرده ایم که می فهمد تا ابد چه چیز را می خواهد و آرزو دارد عزیزترین های زندگی اش چه داشتنی هایی را داشته باشند. ما خود واقعی مان را کشف کرده بودیم.

## جورچین زندگی!

صبح زود بعد از صرف صبحانه خدامراد ما را به پنج گروه تقسیم کرد و به هر گروه یک عکس بزرگ از صحنه طبیعت داد و گفت: "درس امروز خیلی مهم است. شما هر کدام از گروه ها باید به گوشه ای بروند و با تیغ از این عکس ها

یک پازل یا جورچین درست کند. یعنی عکس را به تکه های با شکل دلخواه و تصادفی با تیغ برش دهد و طوری که بتوان با کنار هم چیدن این تکه ها به شکل صحیح دوباره عکس اولیه را بدست آورد. نکته مهم این است که برش هایی که هر گروه می دهد مانند گروه دیگر نباشد. به زبان ساده پازل ها یا جورچین هایی متفاوت درست کنید. بعد هر گروه تکه های خودش را در یک کیسه نایلونی ریخته و اسم گروه را روی آن نوشته و تحویل دهد."

اعضای گروه ها با کنجکاوی گرد هم جمع شدند و هر گروه برای خودش عکس صحنه طبیعت داده شده را به شکلی خاص برش داد. این کار با وجودی که ساده به نظر می رسید اما چون الگوهای برش سلیقه ای بود و باید به توافق همه اعضای گروه می رسید نزدیک به یک ساعت وقت برد.

سرانجام همگی دوباره گرد اجاق جمع شدیم و نتیجه کار خود را به صورت پنج کیسه نایلونی تحویل خدامراد دادیم. دیگر از آن تصویرزیا اثری نبود و به جای آن در هر کیسه نایلونی تصویر تکه تکه شده، آن هم هر کدام با الگوهای برشی متفاوت قرار داشت.

خدامراد سپس کیسه های نایلونی هر گروه را به گروه بعدی داد و گفت که با جور چیدن تکه ها روی یک مقوا تصویر اولیه را بسازند. این بار کار زمان بیشتری طول کشید. الگوهای برش بعضی از گروه ها آن قدر سخت و پیچیده بود که سروصدای گروه کناری اش درمی آمد. اما به هر زحمتی بود بعد از دو ساعت عکس های اولیه با کنار هم چیدن برش های تشکیل شده بود.

این بار خدامراد گفت که دوباره برش ها را داخل کیسه نایلونی ریخته و تحویل او دهند. بعد از انجام این کار، در مقابل چشمان ناباور اعضای گروه خدامراد نیمی از برش های کیسه اول را با نیمی از برش های کیسه دوم مخلوط کرد و آنها را داخل کیسه سوم ریخت و به جمع گفت: " حال همه شما بیائید و با این کیسه سوم عکس اولیه را جورچینی کنید!"

داد و فریاد حاضرین به هوا خاست. همه می دانستیم این کار غیر ممکن است. چون برش های تصاویر متفاوت هرگز با هم جور نمی شدند و نهایتاً تصاویری ناقص و غیر قابل استفاده ایجاد می شد.

خدامراد با لبخند گفت: " درس امروز همین است. پازل ها یا جورچین های زندگی خود را با هم مخلوط نکنید تا خلاقیت تان شکوفا شود!"

خدامراد سپس ساکت شد و برای چند دقیقه هیچ نگفت. خودش را مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی اش کرد و نگاهش را به سمت دریاچه و دامنه دوردست کوهستان آن سوی دریاچه دوخت.

ما همگی مات و مبهوت به تکه های برش خورده تصاویر موجود در کیسه نایلونی نگاه می کردیم و نمی دانستیم چه بگوئیم. سرانجام یکی از حاضرین که جوانی عجول و بی طاققت بود گفت: " کدام آدم عاقلی می آید جورچین های نامربوط زندگی را کنار هم بچیند و انتظار داشته باشد به تصویر کامل و معنا داری از آنچه دنبالش هست برسد!?"

خدامراد با لبخند بلافاصله گفت: " من جوانی را سراغ دارم که خودش را برای امتحانات ورودی دانشگاه آماده می کند. او از انتشارات مختلف در مورد یک موضوع درسی چندین کتاب خریده است و به طور موازی همه آنها را مطالعه می کند. اما چون تعداد کتاب ها زیاد است و هر نویسنده ای سبک و شیوه تدریس خاص خود را دارد، در بین روش های

متفاوت حل یک مساله ثابت گیر می افتد و نمی تواند در ذهن خود به درک معنا داری از موضوعات هر فصل برسد. او دقیقا شبیه کسی است که تکه هایی از پازل های مختلف را کنار هم می چیند و از اینکه تصویر معنا دار و آرام بخشی از آنچه دنبالش هست پیدا نمی کند دائم در اضطراب و دلشوره به سر می برد.

در عوض دانش آموز فقیری را می شناسم که چیزی غیر از کتاب های درسی اش ندارد. او همان کتاب ها را عمیق و دقیق و با تامل و حوصله کلمه به کلمه خوانده است و رتبه ای بسیار عالی در آزمون انتظار او را می کشد. او در حال کامل کردن فقط یک پازل است و به همین دلیل هر تکه ای که برمی دارد و در آن خیره می شود برایش معنا دار است و محل هر قطعه در تصویر کلی برای او کاملا مشخص است. او ارتباط بین قطعات را درک می کند و می داند کدام تکه با کدام قطعه جور می شود. او تصویری کلی و صحیح از تمام مباحث یک درس را در ذهن خود می تواند تجسم کند. تصویری که شاید به اندازه تصویر یک کتاب کمک درسی و یا جزوه معلم خصوصی یک موسسه گرانقیمت درخشان و براق نباشد، اما در عوض تصویری است که کامل است و همه اجزای آن با هم می خواند و سازگار است. آرامشی که انسان در جستجوی آن است فقط زمانی فراهم می شود که از جور بودن تکه های زندگی خود مطمئن باشد. این دانش آموز فقیر آرام است و این آرامش به او اقتدار لازم برای درک سریع مفاهیم پازل های انتشارات دیگر در کمترین زمان را می دهد. او موفق است. غیر از این فکر می کنید!؟"

خدامراد دوباره ساکت شد. آن جوان عجول هم که به اعتراض برخاسته بود انگار قانع شده بود. چون ساکت و آرام سر جایش نشست و هیچ نگفت.

مرد سالمندی که موهایش تماما سفید بود و فردی با تجربه و پخته به نظر می رسید لب به سخن گشود و گفت: " من این گفته خدامراد را خوب می فهمم و با تمام پوست و استخوانم معنای آن را به روشنی درک می کنم. وقتی جوان بودم و سرم گرم بازی های جوانی بود ، به خواستگاری دختری رفتم که از یک طبقه اجتماعی متفاوتی بود. منظورم این است که من فردی سنتی بودم و به قواعد و قوانین فرهنگی خاصی اعتقاد داشتم، اما نمی دانم به چه دلیل و با تکیه بر کدام تفکر بازیگوشانه به سراغ دختری رفتم که نه تنها به قواعد سنتی من احترام نمی گذاشت بلکه برعکس دقیقا خلاف آنها عمل می کرد و مایه سرشکستگی و سرافکنندگی من بین فامیل و آشنا می شد. من می خواستم او همان خوش مشربی و شیطنت های خاص خود را حفظ کند و درعین حال از قواعد و قوانین مورد نظر من هم پیروی کند. چیزی شبیه کاری که خدامراد کرد و نصف یک پازل را با نصف دیگر مخلوط کرد و به ما گفت که تصویری کامل از این اختلاط و قاطی شدن تکه های ناجور بدست آوریم. من نمی توانستم به او برسم و او هم بعد از ازدواج به این نتیجه رسید که در کنار من نمی تواند به آنچه درست می پندارد برسد. من هنرپیشه هالیوودی می خواستم که در بین دوست و آشنای من با لباس و پوشش سنتی من ظاهر شود و این جمع چیزهای ضد با همدیگر امکان پذیر نبود. بنابراین با هزینه و سختی فراوان از یکدیگر جدا شدیم. اگر کسی روز اول به من می فهماند که نمی توان تکه های برش خورده پازل های مختلف را با هم مخلوط کرد و تصویری معنا دار و واحد از آن دریافت کرد. شاید این اشتباه را مرتکب نمی شدم."

پیرمرد موسفید ساکت شد. در این هنگام خدامراد به سخن درآمد و گفت: " ناهمخوانی تکه های ناجور با هم چیزی است که همه می فهمیم. اگر هم اصرار به نفهمیدن داشته باشیم زندگی خودش با گذر زمان آن را به ما می فهماند. نکته مهمی که این جلسه می خواهیم روی آن تاکید کنم عدم شکوفایی خلاقیت ما در زمانی است که قانون جور بودن

قطعات جورچین یا پازل زندگی خود را رعایت نکنیم. برای اینکه انسان بتواند افکار خلاقانه داشته باشد باید ابتدا تکه های جورچین هر صحنه از زندگی او برایش معنادار باشند. وقتی شما بدانید که موضوع این فصل از کتاب که می خوانید مربوط به چیست و ارتباط آن با موضوعات کناری اش چگونه است و درجه اهمیتش چقدر است. وقتی از عمق وجودتان درک کنید که چرا باید این تکه از کتاب حتما باشد و خواننده شود، آن موقع است که نیروی ابتکار و خلاقیت تان فرصت رهایی از قید اضطراب و دلشوره را پیدا می کند و انرژی نوآوری شما به جای زندانی شدن در قفس گنجی و ندانستگی، فرصت می یابد تا در مسیری درست به جریان افتد و خودش را نشان دهد. به سراغ تعمیرکارهایی که ماشین تعمیر می کنند بروید. آنها مهندس مکانیک نیستند. دانشگاه هم نرفته اند. اما می دانند چگونه با حداقل ابزار در اختیارشان موتور پیچیده ای را تعمیر کنند. این درحالی است که اگر پیچیده ترین و کامل ترین ابزارها را هم در اختیار یک لیسانس مکانیک خودروی گیج قرار دهید که خودش را لابلای سنگین ترین کتاب ها گم کرده، او باز هم نمی تواند از پس یک تعمیر کوچک و ساده برآید. آن مکانیک کم سواد چون تصویر کلی روشنی با اجزای از قبل مشخص با کارکرد و معنای واضح در ذهن خود دارد از پس کار برمی آید اما این فرد باسواد و متخصص از همین کار ساده عاجز است. در واقع خلاقیت استفاده از ابزارها و به کار گیری نوآورانه آنچه در دسترس است برای کامل کردن هر تکه از پازل زندگی قبل از هر چیزی بستگی به این دارد که فرد نسبت به کامل بودن تکه های انتخابی اش تردید نداشته باشد و به خاطر اختلاط و قاطی کردن تکه های ناجور گیج و درمانده نشده باشد. یک ذهن گیج و به هم ریخته هرگز نمی تواند خلاق و نوآور باشد و از فردی که از جور بودن تکه های در اختیار خود مطمئن نیست نباید انتظار رفتار و ایده های نوآورانه داشته باشید."

مرد میانسالی که صورتی آفتاب سوخته داشت دستش را بالا برد و با صدایی تقریباً بلند همراه با خنده گفت: "من علاقه زیادی به بنایی و معماری دارم. شاید برایتان جالب باشد بدانید برای اینکه سردرهای با قوس دایره ای بزنم همیشه مشکل داشتم. چون باید کلی محاسبات ریاضی انجام می دادم که حقیقتش برای من غیر ممکن بود. اما یک روز چیزی به ذهنم رسید که باعث شد از آن به بعد با سرعت سردرهای قوسی زیبا و خلاقانه ای خلق کنم. با خودم گفتم چرا به جای محاسبه و ریاضیات و افتادن به دام پازل دانشمندان از تکه های پازل ساده هم شان خودم استفاده نکنم یعنی چرا از دایره های از قبل آماده استفاده نکنم. به دوروبرم نگاه کردم و لاستیک کهنه یک کامیون را پیدا کردم. از آن روز به بعد به عنوان یک ابتکار خلاقانه از لاستیک کامیون و یا اگر سردر بزرگتری نیاز باشد از لاستیک تراکتور استفاده می کنم. لاستیک را زیر سردر می گذارم و رویش آجر یا بلوک می گذارم و لابلایش را با سیمان پر می کنم. وقتی سیمان ها خشک شدند و قوس سردر کامل شد لاستیک را برمی دارم و اطراف را روکش سیمان می زنم و هیچ کس نمی فهمد من چگونه توانسته ام سردری با قوسی این چنین کامل و زیبا بسازم. این کار من یک جور نوآوری است یعنی چون خودم را در تکه های پازل مهندسی و حسابگری گیر نیانداختم توانستم راه حلی ساده را به روش قابل فهم خودم کشف کنم. اینطور نیست!؟"

همه با شنیدن این جمله به خنده افتادیم. نمی دانستیم آیا صحبت او را در این بین جدی بگیریم یا نه اما خدامراد به کمکمان آمد و گفت: "نوآوری مهم نیست. مهم این است که فرد آنقدر آرامش و تمرکز داشته باشد که بتواند به اطراف خودش نگاه کند و از ابزارهای دوروبر خود برای خلق ایده ای که در ذهن دارد کمک بگیرد. این آرامش و تمرکز هم زمانی بدست می آید که ذهن فرد درگیر درست و نادرست بودن کاری که در هر لحظه انجام می دهد نباشد. کاری که هر فرد در هر لحظه از زندگی انجام می دهد و در واقع هر لحظه از الان زندگی ما یک تکه از پازل و جورچینی است که می تواند برای ما در یک مدتی مشخص تصویری روشن و جذاب از زندگی ما ارائه دهد."

زنی میانسال که کلاهی آفتاب گیر بر سر داشت دستش را بالا برد و گفت: "اجازه دهید من هم تجربه خودم را بگویم. من روزگاری وضع مالی ام خوب نبود. در یک خانه اجاره ای زندگی می کردیم که پنجره هایش توری نداشت و از ترس مگس و زنبور و حشرات مزاحم همیشه این پنجره قفل بسته بود. طبیعی است که به دلیل بسته بودن پنجره ها هوای خانه خفه و گرفته بود. هر وقت می خواستیم صحبت از خرید توری کنیم ، بلافاصله همسرم از هزینه زیاد توری آلومینیومی و اجاره ای بودن خانه و حقوق پائین و این جور مسائل صحبت می کرد و ما به همان پنجره های بسته و هوای گرفته راضی می شدیم. "

یک روز مادر پیرم به منزل ما آمد. شب که شد و هوا گرم شد بلافاصله از جا برخاست یک پرده توری قدیمی که در انبار بود را به اندازه پنجره ها برید و با چسب و سریش آن را به چارچوب پنجره چسباند. بعد هم راحت و آسوده پنجره ها را باز کرد و اجازه داد هوای خنک و تمیز به درون منزل راه یابد. او مثل ما خود را گرفتار یک تکه پازل بی جواب و ناقص نکرده بود. در واقع راه حل فوق العاده ساده او اصلا به ذهن ما راه نیافته بود چون که خودمان را اسیر تکه پازلی کرده بودیم که متعلق به زندگی ما نبود. ما آن تابستان وسع و درآمد کافی برای توری آلومینیومی گذاشتن روی همه پنجره ها را نداشتیم بنابراین باید بلافاصله جورچین یا پازل خود را عوض می کردیم تا به راه حلی نوآورانه دست یابیم. اما خودمان را به همان باور بی جواب قفل کردیم و اگر مادر بزرگ به دلمان نمی رسید تا آخر تابستان از گرما خفه می شدیم. "

کم کم اعضای گروه یکی یکی شروع به تعریف تجربه خود در تغییر تکه های ناجور و مزاحم زندگی خود نمودند اینکجه چگونه با تغییر یک قطعه کوچک موفق شده بودن با سیل و فورانی حیرت انگیز از افکار خلاقانه و پاسخ های نوآورانه در آن بخش از زندگی شان روبرو شوند.

هر از چندگاهی یکی از اعضا سعی می کرد درس امروز خدامراد یعنی مخلوط نکردن مدل ها و الگوهای مختلف زندگی با هم به صورت کورکورانه را توضیح دهد و بعد با ذکر تجربه های زندگی خود سعی می کرد آنچه از این درس فهمیده را برای بقیه توضیح دهد. در این بین خدامراد فقط ساکت بود وبا دقت گوش می کرد. گویی او شاگرد بود و کسی که تجربه اش را نقل می کرد استاد! کاملا مشخص بود که خدامراد خودش را در الگوی ثابت همیشه استاد و همیشه دانا اسیر نکرده بود و به همین خاطر همواره در حال یادگرفتن چیزهای جدید بود. او درسی که داده بود را در عمل در زندگی خود پیاده کرده بود. برای همین بقیه آن را راحت فهمیده بودند.

**هنر صفر کردن شمارشگر؟!**

آن روز سپیده تازه سرزده بود و هوای ساحل دریاچه کوهستانی به طرز دلپذیری لطیف و خنک بود. در آن صبح رویایی همه دور اجاق آتش نشسته بودیم که خدامراد بی مقدمه سوالی را مطرح کرد. او گفت: "تا به حال موقعی که سوار ماشین شده اید به صفحه کیلومتر شمار آن دقت کرده اید. آیا متوجه دکمه ای روی آن شده اید که با فشردن یا چرخاندنش می توانید شمارشگر کوچک دوم صفحه کیلومتر شمار را صفر کنید؟"

یکی از حاضرین که جوانی سرزنده و پر انرژی بود با هیجان گفت: "من می دانم راجع به چی صحبت می کنید. من توی مسافرت های خارج شهر خیلی از این دکمه استفاده می کنم. مثلاً موقع خروج از یک شهر این دکمه را می زنم و شمارشگر را صفر می کنم و به این ترتیب در طول سفر لحظه به لحظه و دقیقاً برایم مشخص که چقدر از شهر قبلی دور شده ام و چقدر به شهر بعدی مانده است. حتی اگر تابلویی هم در طول مسیر نباشد من از روی این دکمه مسافت نسبی ام را نسبت به نقطه صفر دلخواهم پیدا می کنم."

پسر جوانی که در آن صبح خنک کلاه حصیری به سر کرده بود با خنده صحبت های نفر قبلی را ادامه داد و گفت: "من هم وقتی با دوستان و چند تا ماشین راهی سفر می شویم در یک مکان مشخص شمارشگر های کیلومترشمار ماشین های خودمان را صفر می کنیم و بعد راه می افتیم. در طول مسیر هر جا از همدیگر دور افتادیم با یک تماس تلفنی و یک نگاه به عدد شمارشگر می فهمیم چقدر از همدیگر فاصله داریم و جلوتر از بقیه هستیم و یا پشت سر آنها حرکت می کنیم. این طوری بدون اینکه همدیگر را ببینیم می دانیم فاصله نسبی مان با هم چقدر است."

مرد میانسالی که با اشتیاق مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی بود گلپوش را صاف کرد و گفت: "من از این شمارشگر صفر پذیر یک جور دیگر استفاده می کنم. موقعی که می خواهم بینم در غیاب من اتومبیل چقدر راه رفته است آن را صفر می کنم. چون اکثر آدم ها به این شمارشگر صفر پذیر دقت نمی کنند به راحتی می فهمم در غیاب من ماشینم چقدر راه رفته است."

خدامراد رشته کلام را در دست گرفت و گفت: "این دوست ما به یک نکته جالب اشاره کرد. او گفت که اکثر آدم ها به شمارشگرهای صفر پذیر دوروبرشان دقت نمی کنند. آیا می توانید یک شمارشگر صفر شنی آشنای دیگر را در زندگی مثال بزنید؟!"

مرد جوانی دستش را بالا برد و گفت: "شمارشگر پمپ بنزین! برای هر شخص جدید این شمارشگر صفر می شود و میزان دقیق بنزینی که وارد باک هر ماشینی می شود را مشخص می کند. البته ناگفته نماند که روی هر پمپ بنزین یک شمارشگر غیر قابل دستکاری و صفر ناپذیر هم وجود دارد که مثل یک حافظه قوی میزان کل بنزین خروجی از پمپ در شبانه روز را ثبت می کند. این همان شمارشگری است که بازرس پمپ هرازچندگاهی با یادداشت آن میزان بنزین تخلیه شده توسط هر پمپ را ثبت می کند."

مرد جوانی که کلاه حصیری داشت بلافاصله گفت: "کیلومتر شمار اصلی ماشین هم چنین خاصیتی دارد و میزان مسافت طی شده از لحظه خروج از کمپانی را به صورت انباشته ثبت می کند. در ماشین های مدل جدید دستکاری کردن این کیلومتر شمار خیلی سخت است و عملاً صفر ناپذیر شده است."

خدامراد دوباره رشته سخن را در دست گرفت و گفت: "به زبان خیلی ساده می توانیم بگوئیم همیشه دو نوع شمارشگر داریم. یکی دائمی است که از ابتدای لحظه ای مشخص استارت می خورد و شروع می شود و شمارش خود را ادامه می دهد تا وقتی لحظه از کار افتادگی و پایان نهایی سر برسد. و نوع دوم شمارشگر موقتی و صفر پذیر است که نقطه استارت و شروع و پایان آن دست خودمان است و می توانیم هر وقت بخواهیم آن را دوباره به حالت اول برگردانیم و همه شمارش های صورت گرفته را پاک کنیم."

پسر جوانی که کلاه حصیری به سر داشت با هیجان گفت: "همین ساعت معمولی که به دستمان می بندیم. من ساعتم ضمن اینکه یک شمارشگر پیوسته زمان دارد، یک کروномتر یا زمان سنج شروع - پایان دارد که از این دومی برای اندازه گیری زمان های موقتی و بیشتر برای مسابقات و آزمایشات مقید به زمان استفاده می کنم."

خدامراد با لبخند گفت: "و هیچ با خودتان فکر کرده اید که شاید بیشتر مواقع در زندگی این زمان سنج های صفر شدنی هستند که زمان واقعی را نشان می دهند. البته کسی نمی تواند منکر ساعت و کیلومتر شمار اصلی ماشین و شمارشگر دائمی پمپ بنزین شود، اما وقتی خوب دقت کنید می بینید که خیلی مواقع ما مشکلات زندگی مان با شمارشگرهای صفر پذیر راحت تر حل می شود و حتی بخش اعظم مشکلات ما به خاطر جدی گرفتن شمارشگرهای دائمی است."

همه ما مات و مبهوت به خدامراد خیره شده بودیم و با حالتی متعجب به او نگاه می کردیم. مشخص بود که هیچ کدام از حاضرین متوجه منظور دقیق خدامراد نشده بودند. او هم که گویی متوجه این موضوع شده بود با طرح یک سوال ذهن ما را از حالت انفعالی به حالت فعال برد. خدامراد پرسید: "بیائید معنای شمارشگرهای صفر پذیر را به زندگی خودمان و به جسم و روح و ذهنمان تعمیم دهیم. بیائید از خود پرسیم در زندگی چه چیزهایی شبیه شمارشگرهای صفر پذیر است؟"

بانوی مسنی دستش را بالا برد و گفت: "لحظه توبه کردن و ترک یک عادت شبیه زمان صفر کردن یک شمارشگر صفر پذیر است. انسان در یک لحظه به خودش می گوید که تا الان هرچه برایم رخ داده در جایی که لازم است ثبت شده است. اما من از این به بعد با شمارشگر جدید شروع به شمارش لحظات و اتفاقات زندگی ام می کنم و بعد از آن تاریخ انسان نو و تازه می شود. انگار تازه به دنیا قدم گذاشته است."

مرد مسنی که کنار او نشسته بود هم کلام او را ادامه داد و گفت: "من در میانسالی ناگهان متوجه شدم هیچ چیزی ندارم. نه خانه ای، نه ماشینی، نه زن و همسری و همه کارهایی که تا آن زمان انجام داده بودم دود شده بود و به هوا رفته بود. وقتی کل عمرم را مقابل چشمم می گرفتم و سن و سالم را به رخ خودم می کشیدم و خودم را با هم سن و سال هایم مقایسه می کردم احساس عقب افتادگی و عقب ماندگی شدیدی مرا از زندگی و ادامه آن مایوس می کرد. روزی پسر جوانی را دیدم که با شوق و اشتیاق از آینده سخن می گفت. از اینکه قرار است شغلی جدید پیدا کند و ازدواج کند و خانه ای بخرد و اموالی جمع کند و اینجور آرزوها که همه جوان ها در سر می پروراند."

آن روز از خودم پرسیدم چرا من مثل این جوان فکر نمی کنم. فرق من با او چیست؟ و بعد دیدم فرق من با او چیزی است که به اسم سن و سال و عمر مقابلم قد علم کرده است. تنها فرق من با او این بود که من از او پیرتر بودم. اما پیری چه معنایی می تواند داشته باشد وقتی مشخص نیست کی می میریم و چه زمانی عمر ما به پایان می رسد؟! یعنی



وقتی زمان توقف این شمارشگر معلوم نیست و چه بسا این جوان حداکثر به اندازه منم مسن عمر کند و من فرصت یابم که دو برابر سن الانم زندگی کنم. پس تعبیر و تفسیر ماز عمر چندان هم بدربخور نیست. تازه من نسبت به این جوان کلی استعداد و تجربه و مهارت دارم که او اصلاً ندارد. از آن روز به بعد شمارشگر عمرم را صفر کردم و از نو شروع کردم و الان که هنوز چند سال بیشتر از آن ایام نگذشته احساس می‌کنم از بقیه عقب نیستم و مانند جوان‌ها بی‌نهایت سال امید به زندگی دارم. من به اختیار خودم شمارشگر عمرم را صفر کردم. برایم هم مهم نیست که بقیه راجع به سن و سال من چه نظری دارند. آنها شبیه شمارشگر دائمی پمپ بنزین یا کیلومتر شمار صفر ناپذیر ماشین هستند. بگذار برای خودشان عدد ثبت کنند. من به اعداد شمارشگر موقتی و صفر پذیر دلخواه خودم خیره می‌شوم و فقط آن را می‌بینم و بس!"

خدامراد بحث را ادامه داد و گفت: "نکته خیلی مهمی که معمولاً از آن غفلت می‌کنیم این است که شمارش‌هایی که شمارنده‌های مختلف نشان می‌دهند فقط یک عدد خشک و خالی نیستند بلکه به هر شمارش یک صحنه، یک خاطره و یک مکان و فضای ویژه نسبت داده می‌شود و وقتی مثلاً شما عدد خاصی را در نظر می‌گیرید صحنه و خاطره‌ای خاص متناظر با آن عدد به شما تحمیل می‌شود. این صحنه‌ها و حافظه‌ها و خاطرات ثبت شده همراه با هر عدد، به اعداد بی‌روح شمارنده‌ها جان می‌بخشند و آنها را مهم می‌سازند. الان وقتی به عدد بیست سالگی فکر کنید مجموعه‌ای از خاطرات و صحنه‌ها و احساسات رنگ و وارنگ در ذهن هر کدام از شما زنده می‌شود. وقتی می‌گوییم کلاس پنجم را به خاطر بیاورید، خاطراتی متفاوت روی ذهن شما سوار می‌شوند. از سوی دیگر وقتی یک خاطره بد یا خوب را به یاد شما بیاوریم، ناخودآگاه در کنار آن یک تاریخ و یک عدد و یک سن هم ظاهر می‌گردد. بنابراین وقتی شما یاد می‌گیرید که شمارنده‌های ذهنی خود را صفر کنید در واقع به شکلی باید این هنر و توانایی را هم در خود ایجاد کنید که تناظر یک به یک بین اعداد و خاطرات متناسب به آنها را هم از بین ببرید و این جاست که هنر و مهارت صفر کردن شمارنده‌های زندگی به یک هنر بزرگ و تحسین برانگیز تبدیل می‌شود.

بسیاری افراد ادعا می‌کنند که یک عادت زشت را ترک کرده‌اند و یا فرد خاصی را کلاً فراموش کرده‌اند و زندگی جدیدی برای خود شروع کرده‌اند. اما وقتی به دلیلی در معرض وسوسه آن عادت قرار می‌گیرند و یا آن فرد خاص را می‌بینند، رنگ از رخسارشان می‌پرد و همه آنچه از یاد برده بودند به یک باره مقابلشان ظاهر می‌شود و به عبارتی شمارنده‌ای که صفر شده بود بلافاصله به شمردن خود از جایی که متوقف شده بود ادامه می‌دهد.

باید به بی‌جان بودن اعداد شمارنده‌ها یقین پیدا کنیم. باید بپذیریم که همه شمارنده‌های عالم را ما آدم‌ها اختراع کرده‌ایم برای اینکه بتوانیم به صحنه‌ها و اتفاقات شماره‌ای منسوب کنیم و آنها را حداقل به صورت ذهنی تحت کنترل خود درآوریم. وقتی قبول کنیم که تاریخ و ساعت قراردادی هستند و زندگی چیزی نیست جز همین الانی که در آن به سر می‌بریم. آن موقع می‌توانیم توانایی و مهارت صفر کردن لحظه به لحظه شمارنده‌های زندگی خودمان را تقویت کنیم و به این هنر بی‌نظیر دست یابیم.

وقتی بتوانیم شمارنده‌های ذهنی خود را هر لحظه بخواهیم به اراده خودمان صفر کنیم. آن وقت دیگر هیچ وقت احساس عقب افتادگی و شکست در زندگی در وجودمان زنده نمی‌شود. احساس کمبود زمان ما را محاصره نمی‌کند. احساس تمام شدن و فرصت نداشتن آزارمان نمی‌دهد. در یک کلام با صفر کردن شمارنده‌ها احساس از دست دادن چیزی ما را فرامی‌گیرد بلکه برعکس حس بدست آوردن چیزی جدید در وجودمان جان می‌گیرد."

آنگاه خدامراد از جمع حاضرین خواست تا تجربه هایی از زندگی واقعی خود در خصوص این احساس رهایی موقع صفر کردن شمارنده های ذهنی خود نقل کنند.

یکی از حاضرین که جوانی دانشجو بود دستش را بالا برد و گفت: " من قبل از ورود به دانشگاه باید در آزمون ورودی سراسری دانشگاه ها شرکت می کردم. سه ماه مانده به کنکور بود که تصمیم گرفتم درس بخوانم. هفته اول خوب پیش رفتم اما دائم یک نجواگر مزاحم در گوشم زمزمه می کرد که تو عقب مانده ای و امسال دیگر فرصت نداری و بهتر است بگذاری برای سال بعد و خلاصه دائم در گوشم نجوا می کرد که کمبود وقت دارم. کار به جایی رسید که کتاب و درس را رها کردم و به استراحت و وقت تلف کردن پرداختم.

فرصت سه ماهه من به دو ماه تقلیل یافت. یعنی بیش از سه هفته را به بیکاری و وقت گذارنی تلف کرده بودم فقط چون شمارنده ذهنی ام اینطور می گفت. دو ماه مانده به کنکور یک روز چند ساعتی در فضایی ساکت و سبز نشستم و از خودم پرسیدم که واقعا از زندگی چه می خواهم؟ بعد دیدم که در اعماق وجودم ادامه تحصیل و یادگیری حرفه ای مهارت های پیشرفته را آرزو دارم. بعد از خودم سوال کردم پس چرا لحظات زندگی خودت را هدر می دهی و همان لحظه چشمم به ساعت افتاد. موجود بی جانی که به یمن وجود باتری تیک تیک می کرد و هیچ هنری نداشت جز نمایش یک شمارنده ذهنی به نام زمان! ساعت را از دستم باز کردم و بعد از آن دیگر هیچ شمارنده ای را ندیدم. ممکن است بگوئید همه دنیای اطراف من با ساعت مشخص و ثابتی جلو می رفتند حق باشماست. همانطوری که شمارنده دائمی پمپ بنزین و یا کیلومتر شمار اصلی ماشین ها مصرف و مسافت انباشته تا این لحظه را نشان می دهند، ساعت ها و تقویم های دوروبر من هم این کار را انجام می دادند. اما ذهن من نیازی به وابسته شدن به این ثبت کننده های دائمی نداشت. من یک شمارنده صفر پذیر می خواستم که با آن کارهای عادی ام را نظم بخشم. شمارنده صفر پذیری مستقل از کل عالم که فقط برای خودم کار کند و هر وقت دلم بخواهد بتوانم آن را صفر کنم. از آن روز به بعد با این شمارنده صفر پذیر افکارم را نظم دادم. دقیقا به خاطر دارم دو ماه باقیمانده تا کنکور را ، هیچ لحظه اش را از دست ندادم. در هر لحظه آن زندگی کردم و در هر لحظه تمرکز کامل روی آن چه می خواندم داشتم. سکوتی محض و وصف ناپذیر وجودم را فرا گرفته بود و دیگر هیچ اثری از تیک تیک ساعت های رنگ و وارنگ اطرافم نبود. من هر لحظه متولد می شدم و همان لحظه بعد دوباره متولد می شدم. و مهم این بود که بعد از دو ماه با عالی ترین نمره قبول شدم. وقتی قبول شدم دوباره شمارنده ذهنم را صفر کردم و زندگی جدیدی را از آن لحظه برای خودم رقم زدم. به همین سادگی!"

پسرجوان ساکت شد و هیچ کس بعد از او تا چند دقیقه صحبت نکرد. سرانجام خدامراد سکوت را شکست و با لبخند گفت: " راز درس امروز ما همین است که دوستان گفت. باید بیاموزیم که اولاً صحنه ها و خاطره ها و حافظه های ذهنی را از شماره های شمارنده ها جدا کنیم و دوم اینکه به اختیار خود هر لحظه که اراده کنیم و نیازمان بود شمارنده را صفر کنیم. وقتی بتوانیم در هر لحظه زندگی شمارنده را صفر کنیم ، تازه آن موقع است که حواسمان جمع الآمان می شود و حداکثر هشیاری و آگاهی درست در لحظه اکنون زندگی نصیبمان می شود."

قوی تر از تو، خودتی!

آن شب ماه در آسمان نبود. هوا که تاریک شد همگی دور اجاق بزرگی پراز آتش نشستیم و منتظر ماندیم تا شام که ماهی بود آماده شود. چند قدم که از آتش و اجاق که دور می شدی تاریکی غریبی ساحل کنار دریاچه را فرا می گرفت و در پرتو نسیم ملایمی که از سطح آب می وزید اشیای سبک تکان می خوردند و صحنه های دلهره آوری را خلق می کردند. بی جهت نبود که همگی کنار هم دور آتش جمع شده بودیم و سعی می کردیم حتی الامکان به فضای تاریک بیرون نگاه نکنیم. هر چند هم اگر به تاریکی خیره می شدیم از بس که غلیظ بود چیزی نمی دیدیم.

یکی از حاضرین که پسر جوانی بود با شیطنتی که در نگاهش به وضوح موج می زد و با صدایی که سعی می کرد کمی ترسیده و بیشتر ترساننده به نظر برسد گفت: " پدربزرگ من از قول پدربزرگش نقل می کرد که روزی یک پیرمرد رهگذری برای او قصه موجوداتی شبیه انسان نقل کرده که در تاریکی حرکت می کنند و سعی می کنند انسان ها را به تاریکی بکشاند تا آنها را بتوانند لمس کنند!"

خدامراد با خنده گفت: " منبعی که از آن نقل قول می کنی آن قدر دست نیافتنی و غیر قابل اثبات است که آدم شک می کند نکند داستان تو ساخته و پرداخته ذهن یک انسان معمولی باشد! انسانی مثل من یا حتی خود تو!"

پسر جوان با لجباجت به سخنانش ادامه داد و گفت: " آن رهگذر می گفت که بعضی از آدم ها را می شناسد که با موجودات دنیای تاریکی تماس برقرار کرده اند و از آنها در مورد زندگی و موفقیت در امور زندگی اطلاعات گرفته اند و با استفاده از این اطلاعات به ثروت هنگفتی دست یافته اند."

خدامراد دوباره با لبخند گفت: " موجوداتی که از روشنایی وحشت دارند و در تاریکی پناه گرفته اند این همه اطلاعات در مورد دنیای روشنایی را از کجا آورده اند. آنها باید اطلاعاتی در مورد دنیای تاریکی ها و سیاهی ها به آن رهگذر پیر و دوستانش می دادند؟ "

پسر جوان که از پاسخ های خدامراد خشمگین شده بود با عصبانیت پرسید: " یعنی شما انکار می کنید که موجوداتی غیر از ما آدم ها در این دنیا وجود دارند؟ "

خدامراد با تبسم گفت: " من از کجا بدانم که این موجودات وجود دارند یا ندارند! اما می دانم که این موجودات برای دیده شدن به چیزی در درون ما نیاز دارند که اگر آن چیز نباشد ، هزاران هزار نوع از این موجودات دوروبر ما به رقص و پایکوبی هم بپردازند باز هم دیده نمی شوند. این چیزی که آنها نیاز دارند ما در وجودمان داشته باشیم ، نیروی توجه و دقت ماست. به هر چیزی که بیش از اندازه ای مشخص توجه کنی آن چیز واقعی می شود. این قدرت پنهان در وجود هر انسانی است."

در این هنگام صدای بلند شکستن شاخه ای درخت در تاریکی بلند شد و همه بی اختیار به سمت صدا برگشتند اما هیچ چیزی دیده نمی شد. پسر جوان با قیافه ای حق به جانب گفت: " دیدید! این صدا چگونه شما را ترساند. حال بگوئید پدربزرگ من داستانش دروغ بود!"

خدامراد راحت و آسوده به صحبت خود ادامه داد و گفت: "شب های قبل صدها شاخه درخت به خاطر عبور حیوانات و یا وزش باد و یا هزاران دلیل دیگر می شکستند و سروصدا می کردند. اما هیچ کدام از این شکستن ها برای شما به اندازه

شاخه درختی که الان صدایش درآمد رعب آور و ترساننده نبود. در حقیقت این شاخه درخت نیست که شما را ترساند. این دوست جوان ما با داستانی که نقل کرد بخشی از هشیاری و توجه شما را روی تاریکی قفل کرد و از آن لحظه به بعد این خود شما هستید که به کوچکترین صدا می ترسید و از جا می پرید. چیزی که دارد شما را می ترساند و به نظر خیلی قوی و هراس انگیز می رسد خود شما هستید. خودی که دیروز در صحنه نبود و امروز به صحنه آورده شد. باز هم تکرار می کنم. پدیده ای که می تواند شما را زمین گیر کند و شکست دهد چیزی نیست جز نیروی توجه و قدرت تفکر خود شما. قوی تر از شما در این دنیا برای ترساندن و ناامید کردن و فلج ساختن شما هیچ موجودی وجود ندارد. فقط خود شما هستید که می توانید خود را زمین گیر و ناتوان سازید."

زنی جوان که روی دوش های خود شالی انداخته بود و از ترس خود را جمع کرده بود گفت: "اما یک فکر و خیال ساده که سبک است و زوری ندارد که ما را تکان دهد. فکر یک ضربان انرژی است. چیزی است که می آید و می رود. این ضربان گذرای انرژی چگونه می تواند این قدر قوی باشد که ما را تا این حد ذلیل و خوار خود سازد. مگر نه اینکه فکر و خیال در ذهن ما شکل می گیرد و از جنس ماده نیست."

خدامراد سرش را به علامت تائید تکان داد و گفت: "اگر فقط فکر و خیال ساده و گذرا بود که اصلا مشکلی نداشت. مهم این است که کوهی از هیجانات و احساسات و عواطف از اعماق وجود شما با افکار شما همراهی می کنند. این هیجانات و عاطفه ها و احساسات نتیجه غلیان و جوشش هزاران سلول و مواد شیمیایی در بدن شماست. این جوشش و جریان مواد شیمیایی باعث می شود که تمامی بدن شما با این فکر و خیال به ظاهر سبک و ناچیز همراهی کند و این باعث می گردد تا فکر و اندیشه ای که پیشیزی نمی ارزد بدلیل پشتیبانی هیجانی توسط روان و جسم ما، قدرتی قابل توجه بیابد و به عرض اندام پردازد."

یکی از حاضرین که مرد میانسالی بود دستش را بالا برد و گفت: "من فیلم سینمایی زیاد نگاه می کنم. هرچند در این مدتی که اینجا بودم فهمیدم تماشای فیلم سینمایی یعنی فرورفتن در فکر و خیال یک سری انسان دیگر و این نتیجه ای جز تداوم اسارت دردامان فکر و خیال ندارد. اما به هر حال از بد حادثه واز روی تقدیر زندگی، فیلم سینمایی زیاد نگاه می کنم. به خاطر دارم در چند تا از فیلم ها هنرپیشه اصلی موجوداتی را می دید که بقیه از دیدنش عاجز بودند. او با این آدم ها زندگی می کرد بی آنکه خبر داشته باشد این موجودات ساخته و پرداخته ذهن قوی و زیبای او هستند. به گمانم اسم این بیماری اسکیزوفرنی بود. اکنون که شما اشاره کردید اگر ذهن بال و پر پیدا کند اجازه یکه تازی یابد می تواند با اجیر کردن و در واقع استفاده ابزاری از هیجانات و احساسات جسمی و روانی ما کاری کند که به طور صد درصد به اسارت ذهن درآئیم و چیزهایی را ببینیم که برای ما صددرصد واقعی اند ولی در حقیقت اصلا وجود خارجی ندارند و توهمی بیش نیستند. اگر این حقیقت داشته باشد پس ما آدم ها به شکلی همگی شبیه آن هنرپیشه بیمار فیلم هستیم که ذهنی به ظاهر زیبا اما حيله گر و مکار و مریض داشت که با خلق موجودات به ظاهر واقعی زندگی عادی او را به باد داده بود."

دوباره صدای یک شاخه دیگر درخت از تاریکی بلند شد و همه با ترس و وحشت به سمت آن برگشتند و با کنجکاوی به درون تاریکی خیره شدند. هیچ کس جرات نداشت از جای خود برخیزد و منبع تولید صدا را پیدا کند. خدامراد ساکت و آرام نشسته بود و هیچ ترس و وحشتی در چهره اش نمایان نبود. همین آرامش او همه را آرام می ساخت. خدامراد دوباره رشته کلام را دردست گرفت و گفت: "دوست ما به نکته بسیار خوبی اشاره کرد. خیلی از ما آدم ها و تقریباً می

توانم بگویم درصد بسیاری از انسان ها بی آنکه بدانند اسیر افکار و اندیشه های خود هستند. افکار و خیالاتی که با کمک گرفتن از هیجانان و احساسات عاطفی بر ما کاملاً واقعی ظاهر می شوند و ما گمان می کنیم که مانند این آتش و سنگ و درخت این افکار و اندیشه ها هم هستند و موجودیت دارند. حال آنکه آنها فکر و خیالاتی بیش نیستند. مثل داستان های فیلم های سینمایی که بخش اعظمشان دروغ اند و خیالبافی . اما خیلی ها براساس این داستان ها رفتارهای خود در زندگی را تعریف و عملی می سازند. سعی می کنند خود را شبیه هنرپیشه فیلم هایی که می بینند درآورند. یعنی شبیه یک خیال و اندیشه ای که هرگز واقعی نبوده است."

دوباره صدای شکستن شاخه به هوا بلند شد. این بار صدا تداوم بیشتری داشت و هر چه بود انگار سعی داشت شاخه های بیشتری را بشکند. و به هر قیمتی که شده توجه ما بیشتر را به سمت خود جلب کند. کاری که ظاهر موفق هم شده بود چون باز دوباره همه گروه با نگاهی نگران به سوی صدا سربرگرداندند و چون چیزی ندیدند مجدداً به چهره آرام و راحت خدامراد خیره شدند.

مرد مسنی از بین جمعیت دستهایش را به علامت سوال بالا برد و پرسید: "پس اگر این طور است که شما می گوئید و جمع عاطفه و هیجان با یک فکر بی جان و بی ارزش باعث خلق دنیایی به ظاهر واقعی درون ذهن ما آدم ها می گردد. دنیایی که با هر حرکت فکر موجی از هوس و هیجان وجود ما را پرمی کند. پس ما در عمل هیچ وقت فرصت پیدا نمی کنیم از شر بازی ها و خوش رقصی های هیجان انگیز فکر راحت شویم و همیشه او هر جا که دلش بخواهد حتی در خواب و رویا هم ما را با خود به این سو و آن سو می برد. به همه جا می برد به جز آنجا که واقعیت قرار دارد و این واقعیت کجای زندگی ماست!"

خدامراد با لبخند دنیای اطراف را نشان داد و گفت: "همین جا و همین الان! حواست را به الان و اینجا بیاور! تمام بازی فکر با همه وسوسه های پرهیجانش به یکباره محو و غیب می شود. اما همه آدم ها به راحتی نمی توانند به زمان اکنون و همین جایی که هستند حواس خود را جمع کنند. مگر اینکه شاخه ای بشکند و احساس خطری کنند!"

دوباره صدای شکستن شاخه به هوا برخاست. این بار صدا آن قدر مهیب بود که بعضی از اعضا بی اختیار از جا برخاستند و به سمت آتش آمدند. همه به شدت مضطرب و ترسیده بودند. اما خدامراد اصلاً از جایش تکان نمی خورد. فقط با صدای آرام همیشگی اش گفت: "هر چند که من دیشب و شب های قبل این صدا را بارها شنیده ام و می دانم چیست؟ اما شما بد نیست مشعلی بردارید و به سمت آن بروید و ببینید علت این صدای به ظاهر وحشت آفرین چیست و آیا احساس و هیجانی که این صدا به خاطر فکر درون ذهن شما در وجودتان زنده شده است به خاطر همان داستان ساکنین سرزمین تاریکی است و یا علت دیگری دارد."

چند نفر از جوان ترها بلافاصله چند تکه چوب روشن و مشعل را در دست گرفتند و با احتیاط به سمت صدا رفتند. بقیه دور اجاق نشستیم و منتظر ماندیم تا آنها برگردند. خدامراد انگار نه انگار که اتفاقی افتاده ادامه داد: "همین الان و قبل از اینکه واقعیت صدا بر شما آشکار شود بگوئید که به نظر شما منبع تولید این صدای ناهنجار و غیر عادی چه می تواند باشد."

پسر جوانی که در ابتدای بحث داستان پدر بزرگش را نقل کرده بود و همراه بقیه جوان ها نرفته بود با قیافه ای حق به جانب گفت: "خوب معلوم است! ساکنین دیار تاریکی هستند که به ما پیام می دهند چراغ ها را خاموش کنیم و به

سوی آنها برویم تا ما را اسیر خود سازند. یعنی همین کاری که بقیه کردند. بعید نیست بعضی از این دوستان ما که رفتند برنگردند."

خدامراد با خنده گفت: "ببینید چقدر داستان پدربزرگ که در حقیقت چیزی جز مستی فکر و خیال نبوده چگونه برای این دوست جوان ما واقعی پنداشته شده که حاضر است قسم بخورد که بعضی از دوستان شما برنخواهند گشت و اگر هم برگردند حتما ساکنین دیار تاریکی به آنها رحم کرده و کاری به کارشان نداشته اند. یعنی به زبان خیلی ساده او هرگز قبول نخواهد کرد که داستان ساکنین سرزمین تاریکی یک شوخی ذهنی و یک قصه خیالی بیش نبوده که پدربزرگ شوخ یا رهگذر متفکر قرن ها پیش آن را برای اجداد او نقل نموده است."

خدامراد سپس ساکت شد و گوش به صدای باد سپرد. دیگر هیچ صدایی نمی آمد. فقط از دوردست صدای خش خش خفه ای به گوش می رسید. انگار چیزی سنگین روی زمین کشیده می شد.

بعضی از اعضای گروه با وحشت به سوی خدامراد برگشتند و یکی از آنها که زنی جوان بود با نگاهی وحشتزده پرسید: "آیا بلایی بر سردوستان ما آمده است؟"

خدامراد بلافاصله پرسید: "چه بلایی! لطفا آنچه تصور می کنی را با صدای بلند برای جمع بگو!"

زن جوان با لکنت گفت: "مثلا موجودی هراس انگیز و قوی، آنها را زخمی کرده و در حال کشاندن بدن آنها به این سمت است!"

با شنیدن این جمله بقیه به خنده افتادند. انگار بسیاری همینطوری فکر کرده بودند. خدامراد با خنده گفت: "متوجه شدید که این بار نه یک نفر بلکه چند نفر همزمان اسیر یک فکر و خیال بی اساس شده بودید. همگی با وجودی که بدن ها و ذهن های مجزا دارید اما یک فکر و هیجان مشترک را تجربه نمودید و همین باعث می شود که از نگاه و صدا و رفتار یکدیگر تأیید بگیرید و درستی فکر و خیال خود را بیشتر باور کنید. درست مثل تماشاگران یک فیلم در سینما که همزمان هیجان زده می شوند و در یک لحظه با هم جیغ می کشند و یا برای صحنه ای خاص هورا سر می دهند. به خاطر داشته باشید حتی اگر میلیون ها نفر با هم یک فکر و هیجان مشابه را تجربه کنند و موجودات ذهنی خود را واقعی بپندارند، هرگز آن موجود واقعی نخواهد شد." خدامراد ساکت شد و خود را به نوشیدن دمنوش گیاهی مشغول ساخت. چند دقیقه بعد گروه اکتشاف برگشتند و با خنده شاخه درخت بزرگی را کشان کشان با خود نزدیک اجاق آوردند. ظاهرا طنابی که به شاخه میانی درخت نزدیک صخره بسته شده بود و سر دیگر آن به سنگ کنار غار بسته شده بود و به کمک آن سایه بان موقتی درست شده بود به خاطر سقوط سنگ شاخه را شکسته بود و شاخه شکسته و جدا شده از درخت با هر باد شدیدی به سنگ ها و صخره های اطراف می خورد و این صداهای عجیب را درست می کرد. یک اتفاق ساده که ظاهرا شب های قبل هم سروصدا ایجاد می کرد. اما کسی متوجه آن نشده بود.

پسر جوانی که قصه سرزمین تاریکی را نقل کرده بود مات و مبهوت به شاخه درخت خیره شده بود و هیچ نمی گفت. انگار چیزی قدیمی و ناشکستی در وجود او شکسته و خرد شده بود. با صدایی لرزان گفت: "چه چیزی باعث شده بود تا این حد ناآگاهانه فکر کنم و بی پایه و اساس حرف بزنم و قصه بیافم!؟"

و خدامراد نفسی عمیق کشید و گفت: "به محض اینکه انسان سمت توجه و نگاه خود از همین الان زندگی و همین جایی که هست را به سمتی دیگر و زمانی دیگر بکشد، حال می خواهد با تماشای یک فیلم سینمایی باشد یا غرق شدن در یک داستان و یا فرو رفتن در فکر و خیال و توهم شخصی خودش، به محض دور شدن توجه انسان از لحظه اکنون و همین جایی که هست، هرچه بیانده می تواند ارزشمند باشد اما الزاما واقعی نیست. واقعیت همین جا و همین الان حضور دارد. زمان های روانی آینده و گذشته و مکان های تخیلی غیر این جا، حتی اگر هزاران هیجان و هوس و احساس آن را همراهی و بزک کنند و میلیون ها نفر همزمان با ما آن را تأیید کنند ، هیچ وقت نمی توانند واقعی باشند و فقط و فقط نشانه ناآگاهی و ناهشیاری است و بس! آدم ناهشیار و ناآگاه هم هرچه بگوید بی پایه و بی اساس است. درست مثل داستان ساکنین سرزمین تاریکی!"



## تصاویری همیشه خیالی!

بعد از ظهر گرمی بود. همیشه خدامراد درس های خود را اول صبح که هوا خنک بود ارائه می کرد. اما آن روز اتفاقی افتاد که باعث شد در آن بعد از ظهر گرم ناگهان سر صحبت باز شود و خدامراد یکی از پرمعنا ترین مفاهیم را موشکافی کند. همه چیز از نامه هایی شروع شد که عده ای از تازه واردین با خودشان آورده بودند. نامه هایی در مورد زندگی خصوصی بعضی از اشخاص قدیمی گروه که از همان ابتدا کنار دریاچه ماندند و آن جا را ترک نکردند.

گیرنده یکی از نامه ها زن میانسالی بود که بعد از خواندن نامه از لحاظ روانی به کلی زیر و رو شد و از قالب یک عضو شاد و سرحال گروه به شکل یک فرد غمگین و تنها و گوشه گیر درآمد. او از جمع فاصله گرفت و کنار دریاچه نشست و به دوردست خیره شد. گهگاه نیز انگار با کسی حرف می زند سرش را تکان می داد و چشمان بی فروغش را به پرده ای در دور دست می دوخت که معلوم نبود روی آن چه چیزی نمایش داده می شود.

یکی دیگر از کسانی که از خواندن نامه خود خیالاتی شده بود و به عالم خیال پردازی پناه برده بود مرد مسنی بود که بعد از خواندن نامه به شدت عصبانی شد و با خشم از گروه فاصله گرفت و در فاصله دوری از ما شروع به گفتن بد و بیراه با صدای بلند به کسانی شد که نه دیده می شدند و نه ما می دانستیم چه کسانی هستند.

چند نفر دیگر هم بعد از خواندن نامه تمرکز خود را از دست دادند اما ساعتی بعد موفق شدند کنترل روانی و رفتاری خود را دوباره بدست آورند و به جمع بپیوندند. اما آن بانوی غمگین و آن آقای خشمگین همچنان در عالم خیال خود غوطه ور بودند و از آن بیرون نمی آمدند.

خدامراد انگار متوجه شرایط نابسامان روانی این دو عضو درمانده گروه شده بود. و انگار به اندازه آنها از ناراحتی شان رنج می کشید. چون بی مقدمه اعلام کرد که همه در استراحتگاه ساحلی جمع شوند چون می خواهد راجع به موضوع بسیاری مهمی صحبت کند.

آن دو عضو غمگین و خشمگین خیالاتی هم به ناچار به ما پیوستند. هر چند از روی رفتار و نگاهشان می شد فهمید که حواسشان به کلاس نیست و در عالمی دیگر سیر می کنند.

وقتی همه جمع شدند خدامراد خطاب به آن بانوی اندوهگین و آقای عصبانی گفت: " امروز می خواهیم راجع به همین مشکلی که الان گرفتارش شده اید یعنی گیر افتادن در چرخه به ظاهر کنترل ناپذیر و غیر ارادی خیال سازی و خیال بافی و خیال پردازی صحبت کنیم و مطمئنم که اگر درس را خوب بگیرید نه تنها می توانید به این مشکلی که الان درگیرش شده اید غلبه کنید بلکه در آینده زندگی خود هم می توانید همیشه برای مشکلات مشابه راه حلی کارا و موثر در آستین داشته باشید. راه حل نجاتی که نه تنها شما را در مقابل هجوم خیالات آشفته بیمه می کند ، بلکه به شما کمک می کند که در سخت ترین و بحرانی ترین شرایط از قوه تخیل و ابتکار خود در جهت یافتن راه حل ها و پاسخ

های نوآورانه و مفید بهره جوئید و به جای اینکه این چنین اسیر نیروی قدرتمند خیال پردازی ذهن خود قرار گیرید ، بتوانید بر اسب سرکش خیال لجام زنید و آن را به سوی که به درد می خورد هدایت کنید."

مقدمه ای که خدامراد گفت انگار حس کنجکاوی را در همه بخصوص آن دو عضو غمگین و عصبانی تحریک کرد چون همه سراپا گوش شدیم تا ببینیم او چه می گوید.

خدامراد گفت: "انسان تنها موجودی در روی زمین است که می تواند بیاندیشد و فکر کند. این را قبلا بارها گفته ایم. ولی فکر کردن انسان به شکل خلق و بازسازی تصاویر صورت می گیرد. این نکته بسیار مهمی است. ما وقتی فکر می کنیم تصویر می سازیم و این تصویر را روی پرده سینمای ذهن خودمان می اندازیم و با براندازی آن گمان می کنیم که داریم فکر می کنیم."

خدامراد ساکت شد. انگار انتظار همراهی حاضرین را داشت. بعد از مدتی سکوت همان بانوی غمگین با صدایی گرفته و خفه گفت: "یعنی اگر نتوانیم برای چیزی تصویری ذهنی خلق کنیم نمی توانیم راجع به آن فکر کنیم؟"

خدامراد بلافاصله گفت: "دقیقا! موضوعاتی که ذهن می خواهد آنها را بررسی و تحلیل کند الزاما باید تصویری شوند. البته اینکه روی تابلوی نقاشی مربوط به هر موضوع چه تصویری نقاشی شده مهم نیست. مهم این است که درک کنیم چیزهایی که فکر می نامیم در واقع آلبومی از چندین تصویر هستند که ذهن انسان آنها را خلق می کند تا بتواند به حیات خود ادامه دهد و فرآیند تفکر را جان بخشد."

مرد عصبانی با خشمی آشکار گفت: "و این تصاویر هر چه باشند واقعی نیستند؟"

خدامراد فوراً گفت: "نه! و ساکت شد."

احساس کردم خیلی سریع به نتیجه ای که می خواستیم رسیدیم. سکوتی طولانی که بر جمع حاکم شد به وضوح نشان می داد که همه انگار فهمیدند خدامراد چه می خواهد بگوید. بانوی غمگین با صدایی که همچنان خفه و غم زده بود گفت: "یعنی می گوئید همه این افکار و خیالاتی که به مغز من هجوم آورده تصاویری مرده و غیر واقعی بیش نیستند که فقط در ذهن من حضور دارند و من اسیر یک سری تصویر بی جان شده ام که هیچ کاری از آنها بر نمی آید و هیچ نیرو و توانی برای ناراحت سازی من ندارند؟ پس من چرا ناراحتم؟"

خدامراد گفت: "تصاویر ذهنی مرده و بی جان نیستند. در واقع ذهن تمام تلاش خود را به خرج می دهد تا آنها را زنده کند و به آن ها جان ببخشد. حتی ذهن از کل غده های هورمونی بدن کمک می گیرد تا با ترشح انواع هرمون ها و برانگیختن انواع هیجانان و احساسات تند و تیز همونوا با تصویری که پخش می کند تو را وادار کند زنده بودن این تصاویر را باور کنی و تا آخر فیلم با دست پخت جناب کارگردان که همان ذهن است همراه شوی. تو الان ناراحتی چون به هر جا می نگری تصویر می بینی. به این ساحل که نگاه می کنی ساحل واقعی را نمی بینی بلکه تصویری که ذهن تو از این ساحل ساخته را می بینی. ممکن است تصویر ذهنی تو خیلی به شکل کنونی این ساحل نزدیک باشد. درست مثل عکس یا فیلمی که با دوربین گرفته شده باشد و به صورت همزمان روی پرده در حال پخش باشد. اما مهم

این است که تصویری که روی تلویزیون ذهن ات می بینی و کلمه "پخش زنده" در گوشه آن حک شده، هرچه باشد واقعیت زندگی نیست. بلکه تصویری است گزینشی از صحنه ای از زندگی.

اینکه چرا ناراحت هستی و نمی توانی از شر خیال سازی و خیال بافی فرار کنی این است که چون به هر جا نگاه می کنی این تصویر را می بینی." "

یکی از جوانان گروه که پسری شوخ و در عین حال زیرک بود دستش را بالا برد و گفت: "اجازه می دهید چیزی جالب در همین رابطه را نقل کنم. اخیرا در یک مجله علمی دیدم که عینکی اختراع شده که شیشه های آن از داخل شبیه صفحه تلویزیون است. شما می توانید این تلویزیون عینکی را به آنتن یا دستگاه پخش فیلم وصل کنید و به صورت خصوصی هر فیلمی که بخواهید را هر جا که هستید در اتوبوس یا محل کار و حتی رختخواب ببینید. کسانی که دور ویر شما هستند این فیلم ها را نمی بینند و حتی صدای هنرپیشه های آن را که از طریق گوشی های هدفون اطراف دسته عینک برای صاحب آن قابل شنیدن هستند را هم نمی شنوند. به این ترتیب شما می توانید هر چیزی که بخواهید و هر فیلمی که در اطرافتان باشد را اختصاصا برای خود پخش کنید و از آن لذت ببرید!"

او سپس ساکت شد و لبخند مرموزی را روی صورت خود ظاهر ساخت انگار نکته مهمی را گفته که فقط گروهی خاص آن را درک می کنند.

خدا مراد با لبخند گفت: "این دوست ما با آن خنده معنادارش دارد نکات بسیار مهمی در خصوص این عینک های تلویزیونی یا این تلویزیون های عینکی می گوید. بیائید تعدادی از این نکات را با هم مرور کنید و شما هم همراهی کنید و هر چه به نظرتان می رسد اضافه کنید:

نکته اول در مورد شباهت این عینک های شیشه تلویزیونی با ذهن انسان است. ذهن سمت نگاه انسان را از داخل می دزدد و روی پرده تلویزیونی درون سر قفل می کند. عینک های تلویزیونی هم نمی گذارند شخص واقعیت دنیای بیرون را ببیند بلکه او را وادار می کند به صحنه و تصویری نگاه کند که دستگاه پخش فیلم متصل به عینک دارد برایش پخش می کند. در هر دو حالت شخص مشغول تماشای تصویری است که هر چند زنده و جان دار و زیبا به نظر می رسد اما واقعی نیست.

نکته دوم این است که فرد اگر هم بخواهد و تصمیم بگیرد واقعیت را ببیند مادامی که به ذهن اجازه میدان داری را می دهد و اصرار دارد که عینک ها را روی چشمان خود نگه دارد ، هرگز نمی تواند موفق به دیدن حقیقت شود. او فقط اجازه دارد چیزهایی را ببیند که ذهن و یا عینک به او اجازه می دهند.

نکته سوم که نکته بسیار ظریف و مهمی هم هست این است که تصاویری که ذهن پخش می کند از آرشیو و بایگانی حافظه و از بخش خاطرات برداشته می شوند. البته ذهن قدرت تصویر سازی و تجسم صحنه های جدید را هم دارد و می تواند تصاویر خیالی که در واقعیت اصلا وجود ندارند را هم خلق کند. اما عمده تصویرهایی که ذهن پشت چشم ما رژه می برد از آلبوم خاطرات و از درون بایگانی حافظه برداشته می شوند.

به طور مشابه فیلم هایی که از طریق تلویزیون عینکی پخش می شوند هم یا از داخل آلبوم و فیلم های از قبل ضبط شده و ویرایش شده پخش می شود و اگر هم پخش زنده و به قول امروزی ها آن لاین باشد تصویری گزینشی است که از طریق دوربین فرستنده شکار می شود. در تلویزیون عینکی با فشار دکمه هایی خاص فیلم مورد نظر انتخاب و پخش می شود و در مورد این دو دوست غمگین و خشمگین ما دو تا نامه خشک و بی روح وظیفه این دکمه و باز کردن در بایگانی ذهن آن ها را به عهده داشتند."

یکی از حاضرین دستش را بالا برد و گفت: " یعنی می خواهید بگوئید کلماتی که ما با آنها فکر می کنیم و دائم زیر لب نجوایشان می کنیم ، در واقع یا خود تصویری هستند که ذهن به جای واقعیت از آنها استفاده می کند و یا فعال کننده و بالا آورنده تصاویری ذهنی متناظر و منسوب به خود هستند؟! "

خدامراد دوباره با لبخند گفت: " دقیقاً همینی است که گفتید. کلمات یا خود تصویری ناقص از واقعیت اند و یا نماینده و محرک تصویری معادل برای هر واقعیت هستند. خیلی ها می گویند ما با کلمات فکر می کنیم اما در واقع ما با تصاویر می اندیشیم و کلمات واسطه ای بیش نیستند و اگر برای چیزی تصویری نداشتیم آن وقت از تصویر و صورت کلمه به عنوان جایگزین آن استفاده می کنیم. اما اجازه دهید تا بقیه دوستان نکات کلیدی که از شباهت بین عینک های تلویزیونی و ذهن قابل استخراج است را نقل کنند."

آن بانوی غمگین دستش را بالا برد و گفت: " نکته چهارم این است که وقتی غرق تماشای تصاویر ذهن ساخته و یا پخش شده از عینک تلویزیونی می شویم دیگر متوجه نیستیم که داریم جایگزین واقعیت و در واقع یک صحنه تقلبی و غیر واقعی را تماشا می کنیم. آن را با حقیقت اشتباه می گیریم و تا لحظه ای که تلنگری ما را به خود نیاورد به این بهت و گیجی ادامه می دهیم. "

خدامراد سرش را به علامت تاسف تکان داد و گفت: " و متأسفانه گاهی این تلنگر بسیار رنج آور و سخت است. اتفاقی مثل زلزله و یا بیماری لاعلاج و یا از دست دادن عزیزان و حتی بدتر از آن مرگ گاهی اوقات تنها تلنگرهایی هستند که آدم های شیفته تماشای فیلم و تصویرهای ذهنی را به دنیای واقعی می آورد. و گاهی فرصت باقیمانده برای جبران بعد از این تلنگرها زیاد نیست و بخش اعظم جوانی و زندگی انسان در تماشای تصویرهایی که با وجود صورت زیبایشان ، غیر واقعی اند تلف می شود."

مرد خشمگین گفت: "اگر اجازه خوش رقصی و عرض اندام به کلمات ندهیم و سمت نگاهمان را به سوی صورت ها و نقش های ذهنی نگردانیم و به آن بی توجه باشیم و به آنچه همین الان در مقابل چشمان حقیقی مان در زندگی حس می کنیم و همین الان و همین جا تجربه می کنیم دقت کنیم آن وقت چه اتفاقی می افتد؟ به آرامش می رسیم؟"

خدامراد گفت: " به شرطی که همه این کارها یک تصویر جدید ذهنی و یک فیلم جدید پخش شده از تلویزیون عینکی به اسم "رسیدن به روشنایی" از طریق سکوت ذهن نباشد. باید این اتفاق واقعا بیافتد و از همه مهم تر استمرار داشته باشد. باید زمان اکنون برای شما زمانی واقعی و ابدی شود و شما به صورت جاودانه و از همه مهم تر پیوسته و مستمر در همین الان زندگی تان ساکن شوید."

مرد خشمگین گفت: "اما وقتی عینک تلویزیونی را از جلوی چشمانم برمی دارم ، در مقابل خودم تلویزیون منزلم را می بینم. گوشی موبایلم را می بینم که دارد برایم فیلم پخش می کند و آهنگ می زند. مجله ها را می بینم که دارند با کلمات و عکس هایشان نقش همان عینک تلویزیونی را بازی می کنند. حتی با انسان های دیگر روبرو می شوم آنها را در قالب قصه گوها و داستانسراهایی می بینم که تاریخچه شخصی خود را به صورت یک فیلم زنده برایم نقل می کنند و سمت توجه مرا از واقعیت همین الانم می دزدند. انگاری انسان نسخه المثالی ذهن را به صورت عینک های تلویزیونی ، تلویزیون های سه بعدی ، پرده های سینما و خلاصه صورت سازی های رنگ و وارنگ در اطرافم بازسازی نموده است تا مبدا سمت نگاهم به سوی واقعیت الان و اینجای زندگی ام برگردد. در این شرایط چگونه می توانم خودم را از اسارت کلمات و صورت ها رها سازم و آرام بگیرم؟"

خدا مراد نفسی عمیق کشید و گفت: "همه این پرده های نمایش برای دزدیدن سمت دقت و توجه من و توست. دقت و توجه ما هم مال خودمان است و کنترلش دست فقط خودمان است. این ما هستیم که تعیین می کنیم نورافکن توجه مان به سمت چه چیزی بچرخد و چه چیزی را روشن کند. همه چیز به راحتی دور انداختن یک عینک و خاموش کردن تلویزیون و قطع کردن آنتن است. فقط کمی دل کندن و جرات روبرو شدن با واقعیت های همین الان و همین جای زندگی مان را می خواهد. چرا باید معطل تلنگر بود تا ما را مجبور به رهاسازی و به خود آمدن کند. همین الان سکوت را بر ذهن خود حاکم کن و در سکون و سکوت و آرامش ذهن به دنیا نگاه کن. خواهی دید در دل واقعیت و آرامش ابدی هستی قرار داری. کار به همین سادگی است!"

**تصاویری بی احساس**

آن روز صبح بعد از صرف صبحانه بحث و گفت‌وگوی عمیق و پرحرارتی در رابطه با موضوع خیال‌بافی و خیال‌پردازی و گریزناپذیری آن بین حاضران در گرفت. بسیاری معتقد بودند که از دست خیال و تجسمات وهم‌انگیزی که شبانه‌روز ذهن انسان را فرامی‌گیرد امکان‌رهایی وجود ندارد و در حقیقت باید انسان با این پدیده اجباری و تحمیلی بر ذهنش کنار بیاید.

گروهی دیگر با توجه به درس و گفته‌های روز قبل خدامراد می‌گفتند که خیال‌بافی چیزی جزو تصویربافی و تصویرسازی ذهن نیست و چیزی نیست که از بیرون بر ذهن تحمیل شده باشد بلکه این خود ذهن است که با ساختن دم‌به‌دم و پشت سر هم تصاویر به ظاهر واقعی سعی می‌کند چیزی را که عملاً وجود ندارد برای ما مهم و پراهمیت جلوه دهد و از این طریق کنترل سمت نگاه و توجه ما را به سوی خود جلب کند.

در این میان زنی که خود را به شدت درگیر و اسیر خیال‌سازی و خیال‌پردازی می‌دانست با لحنی اعتراض‌آلود گفت: "وقتی شما می‌گویید خیالات چیزی جز تصاویر ذهن ساخته نیستند و ذهن در واقعی کاری جز ساختن تصویر ندارد، اساساً دارید یک حقیقت غیرقابل رد را انکار می‌کنید و آن حقیقت پرشور و احساس بودن تصاویری است که تجسم می‌کنیم. اگر خیالات چیزی جز نقاشی ذهن نیستند پس چرا برای هر کدام از این نقاشی‌ها، یک عالم احساس و هیجان در وجود ما زنده می‌شود؟ مگر یک نقاشی چقدر قدرت دارد که می‌تواند این قدر ما را تحت‌تاثیر خود قرار دهد و مگر یک نقاش چقدر می‌تواند قوی و مقتدر باشد که بتواند تا این حد شور و احساسات درونی ما را برای تصاویری که می‌کشد به غلیان درآورد؟"

خدامراد که تا این لحظه ساکت بود با لبخند گفت: "می‌توانید مثالی بزنید؟"

آن زن با حرارتی بیشتر از قبل گفت: "مثلاً من صحنه‌ای از اولین برخورد من با کسی که به او علاقه‌مندم را تجسم می‌کنم. در این که برای تجسم لحظه اولین دیدار باید تصویری از آن اتفاق بسازم حق با شماست. بدون وجود تصویر هیچ خاطره‌ای قابل فراخوانی نیست. اما وقتی آن صحنه در ذهنم شکل می‌گیرد می‌بینم که بی‌اختیار دلم غنچ می‌زند و بغضی گنگ گلویم را می‌فشارد و موجی از هیجانی غیرقابل وصف تمام وجودم را فرامی‌گیرد. من چیزی جز اسم عشق گذاشتن روی این احساس و هیجان نمی‌توانم بگذارم احساس دوست‌داشتنی عمیق و شدید که در همه داستان‌هایی که خوانده‌ام و فیلم‌هایی که دیده‌ام چیزی جز اسم عشق روی آن نمی‌توانم بگذارم. این‌جا من تصویری را از خاطره‌ای واقعی یا خیالی از گذشته در ذهنم بازسازی کردم و بلافاصله هم‌زمان با رویت این تصویر موجی از احساسات و هیجان‌های انرژی‌بخش وجودم را اشغال کرد. من که نمی‌توانم منکر واقعی بودن این احساسات و هیجان‌ات شوم. چون همین الان بدنم به واسطه آن گرم است و ضربان قلبم بالا رفته است. پس وقتی چیزی این قدر احساسش نزدیک و واقعی است بنابراین خودش هم به ناچار باید واقعی باشد. بنابراین نتیجه می‌گیرم که تصویرهایی که ذهن می‌سازند مثل همه چیزهای دوروبرم واقعی‌اند و در نتیجه از دست خیال‌سازی و خیال‌بافی و خیال‌بافی گریزی نیست و باید به ناچار تسلیم آن شد."

خدامراد بلافاصله گفت: "همه اینها فقط به این خاطر است که ذهن زرنگی به خرج می‌دهد و هم‌زمان با هر تصویری که می‌سازد یک موج احساسی را هم سنجاق می‌کند. چون انسان‌ها که با خیال‌بافی امواج احساسی را در دریای وجود خود به جریان می‌اندازند گمان می‌کنند که خیالات واقعی هستند و هر چه این موج هیجانی و جریان احساسی قوی‌تر باشد انسان گمان می‌کند که آن‌چه در حال تصورش است و در واقع آن‌چه خیال می‌کند، واقعی‌تر است. این چیزی جز

فریب نیست و به همین دلیل است که هر روز میلیون‌ها نفر در دنیا گول عشق‌های تصویری و خیالی را می‌خورند و مدتی بعد سرخورده از تجربه تلخی که از سر می‌گذرانند هاج و واج و گنگ و مبہوت به دوروبر خود خیره می‌شوند و از خود می‌پرسند که اگر این موج بزرگ احساسی که با تماشای آن تصویر و صحنه دلپذیر در وجودشان شکوفا شد اسمش عشق نیست پس عشق واقعی چیست؟"

زنی که تا آن زمان از خیال‌پردازی و خیال‌سازی دفاع می‌کرد آهی عمیق کشید و با صدایی خفه و گرفته گفت: "به راستی اگر این تصویرهایی که در ذهن داریم اسمش عشق و شیفتگی نیست پس عشق و شوریدگی واقعی چیست؟"

خدامراد بلادرنگ پاسخ داد: "عشق واقعی عشق بدون تصویر است. منظور از بدون تصویر یک صحنه سیاه و یک دیوار بی‌تابلو نیست. چون سیاهی و دیوار سفید بدون عکس هم برای خودش یک تصویر است. بلکه منظور از بدون تصویر چیزی ورای عکس و نقاشی و تصویر و خیال است."

یکی از حاضران با اعتراض گفت: "اما این غیرممکن است. مگر می‌توان بدون زل زدن به یک صحنه و بدون به خاطر آوردن یک تصویر، احساسی را تجربه کرد! دنیای بدون تصویر دنیای بدون احساس است!"

خدامراد با لبخند گفت: "چقدر مطمئن صحبت می‌کنی؟! اتفاقاً احساساتی که با تصاویر زنده می‌شوند تا وقتی آن تصویر سر پاست زنده‌اند و به محض رفتن آن صورت و آمدن صورت جدید دیگر آن احساس قبلی قابل تجربه نیست. همین الان اگر این خانم تصویر محبوبش را مجسم کند که مانند قبل زیبا و کامل نیست و مثلاً صورتش آسیب شدید دیده و یا وضع مالی‌اش به هم ریخته و دیگر مانند قبل نمی‌تواند با او پز بدهد بلافاصله می‌بینی که دیگر خبری از آن حس عشق و شوریدگی وصف‌ناپذیر نیست و در عوض احساسات جدیدی به اسم نفرت و بیزاری در وجود او جان می‌گیرند. احساسات وابسته به تصاویر احساساتی موقتی و گذرا و ناپایدارند و هرگز نمی‌توانید آنها را جدی بگیرید. بنابراین انسان عاقل روی این احساسات دمدمی و بی‌دوام حساب باز نکرده و به آنها تکیه نمی‌کند. احساساتی که بعید نیست چند لحظه بعد دود شوند و به هوا روند و دیگر برنگردند و حتی جای خود را به احساسی متضاد دهند به راستی به چه دردی می‌خورند؟"

زنی که اول بحث، خیلی داغ و پرحرارت صحبت می‌کرد با ناراحتی و صدایی که مشخص بود به شدت غمگین است پرسید: "روز اول او را خیلی دوست داشتیم. طرز لباس پوشیدنش، شکل و قیافه ظاهری و رفتارها و ادا و اصول‌هایش برایم جالب و جذاب می‌نمود و از جمیع حرکات و سکناتش خوشم می‌آمد. به راستی احساس می‌کردم عاشقش هستم. بعد از مدتی که از آشنایی‌مان گذشت رفتارش با من عوض شد. به من به دیده تردید نگاه می‌کرد و بیش از حد از من فاصله می‌گرفت. تا این که یک روز متوجه شدم فاصله بین من و او خیلی بیشتر از حدی است که بتوان تا آخر عمر با او زندگی کرد. به همین خاطر در حالی که موجی از احساس نفرت و ترس و بی‌حوصلگی وجودم را انباشته بود از او جدا شدم. الان هر وقت می‌خواهم تصاویر اول آشنایی را به خاطر آورم دوباره آن موج عشق وجودم را فرا می‌گیرد و هر وقت می‌خواهم تصاویر ایام جدایی و دعوا را به یاد بیاورم موجی از نفرت و بیزاری در من جاری می‌شود. اکنون شما می‌گویید آن احساس عشق و شوریدگی لحظات اولین برخورد واقعی نبودند و فریب ذهن بودند، فقط برای این که تصاویری را که می‌سازد ارزشمند سازد. سوال من این است اگر این احساسات به قول شما ناپایدار و گذرا اما در عین حال تکان‌دهنده و انرژی‌بخش اسمش عشق نیست پس عشق واقعی چه شکلی است؟"

خدامراد چند لحظه سکوت کرد و هیچ نگفت. انگار می‌خواست موضوع مشکلی را به زبان ساده توضیح بدهد و دنبال مثالی ساده برای آن می‌گشت. سپس خود را کمی جابه‌جا کرد و با صدایی آهسته و لحنی شمرده شروع به صحبت کرد. او گفت: "می‌خواهم قصه مردی را برای شما بگویم که همسرش عاشق او بود. در واقع این چیزی بود که آن مرد تصور می‌کرد و باور داشت. غافل از آن که آن زن عاشق تصاویری بود که از همسرش توسط خودش و اطرافیانش در ذهنش ساخته شده بود. مدتی از زندگی مشترک آنها گذشت. مدتی که اصلاً کم نبود. در طی این ایام مرد واقعا همسرش را دوست داشت. یعنی عشقش واقعی بود. اما زن عشقش تصویری و سنجاق‌شده با خیالات و صورت‌ها و اشکالی بود که از همسرش در ذهن داشت. نکته مهم این‌جاست که تا لحظه عوض شدن تصاویر مرد متوجه غیرواقعی بودن عشق همسرش نشد و به طور متقابل ذهن هم هرگز نفهمید که عشق مردش به او از جنسی دیگر است و با عشق تصویری او متفاوت است."

خدامراد دوباره ساکت شد. همه گوش دل به صحبت‌های او سپرده بودند و با نگاه‌های پرسشگر خود از او می‌خواستند تا داستانی را که می‌گوید ادامه دهد. انگار همه می‌دانستند قرار است در طول این داستان تفاوت عشق واقعی و بی‌تصویر با عشق دمدمی و وابسته به تصویر تشریح شود.

خدامراد ادامه داد: از بد روزگار و از آن‌جا که چرخش ایام همیشه به کام نیست و حتی زرنگ‌ترین و باهوش‌ترین آدم‌های دنیا هم ممکن است توسط ساده‌ترین و ناصادق‌ترین موجودات فریب بخورند، مرد قصه ما هم نتوانست در بخشی از زندگی خود حواسش را جمع کند و فریب یکی از این موجودات ساده اما ناصادق را خورد. او مال و اموالش را از دست داد و به طور کامل ورشکست شد. به طوری که دیگر نمی‌توانست تصویر قبلی خودش را در ذهن همسرش سرپا نگه دارد. البته برای مرد قصه ما این اتفاق مهمی نبود. او فقط فرصت اندکی می‌خواست تا دوباره خود را جمع و جور کند و سرپا بایستد. اما همسر تصویرزده او طاقت و تحمل نداشت و بلافاصله و در کوتاه‌ترین زمان قابل تصور او را تنها گذاشت و رفت و بعد از مدتی با مردی دیگر ازدواج کرد و برای همیشه همسر اولش را فراموش کرد."

خدامراد دوباره ساکت شد. انگار منتظر بود تا سوالی از سوی حاضران مطرح شود. ولی هیچ کس سوالی نپرسید.

خدامراد ادامه داد: "خوب بود می‌پرسید پس تکلیف آن همه سال دلدادگی و شوریدگی و با هم بودن چه می‌شود و چرا عشق واقعی مرد نتوانست عشق تصویری زن را واقعی کند؟ جواب این است که ذهن آن‌قدر قوی است که بعضی اوقات اصلاً به صاحب خود اجازه نمی‌دهد حتی برای یک لحظه چشم باز کند و به عشق‌ها و احساسات و تجربه‌های واقعی دوروبر الان خودش نگاه کند. حتی اگر زن هم برای چند لحظه‌ای به خود می‌آمد و فداکاری و شوریدگی بی‌قید و شرط همسرش را نسبت به خود می‌دید بلافاصله ذهن تصویرساز او که در طول سال‌ها ورزیده و کارآزموده شده بود با زیرکی حرکات واقعی مرد را با چند جمله آشنا و چند تصویر قالبی توجیه کرده و برای رفتارهای مرد تصویری جدید خلق می‌کرد. بنابراین حبایی که ذهن با عکس‌ها و نقاشی‌های دمه‌دم خود دایم و پیوسته مقابل چشمان دل ما می‌کشد اگر شانس نیاوریم هیچ وقت اجازه نمی‌دهد ما واقعیت را ببینیم."

خدامراد دوباره کمی ساکت شد و سپس ادامه داد: "زن از آن روز به بعد با تصویر مرد جدیدش مشغول شد و هر وقت هم که می‌خواست به یاد همسر اولش بیفتد آخرین تصویر به یاد مانده از او یعنی تصویر شکست‌خورده و نابود شده او را مجسم می‌ساخت و بدیهی است که احساس همراه و سنجاق‌شده با این تصویر زشت هیچ وقت نمی‌توانست احساس خوب و جالبی باشد."



مدتی زیادی گذشت. شاید چندین سال. اما مرد قصه ما هر چند همسرش او را ترک کرده بود و رفته بود اما هیچ وقت در عشق و محبت خود حتی لحظه‌ای تردید به دل راه نداد و ذره‌ای نفرت از عشق قدیمی‌اش را به دل راه نداد.

روزی به او خبر دادند که شوهر جدید دست بزن پیدا کرده و همسری که دیگر حتی او را به یاد ندارد را آزار می‌دهد. می‌دانید مرد قصه ما چه کرد؟"

جوانی از بین جمع گفت: "حتما حسابی دلش خنک شد و گفت باید هم همین بلا سرش می‌آمد!?"

زن میانسالی بلافاصله دست بلند کرد و گفت: "بیچاره آن زن حتما آه دل شوهر اولش او را گرفت و به این روز انداخت؟"

مرد مسنی با صدایی خفه گفت: "زنی که با تصاویر ذهن ساخته سرگرم است باید آماده رویارویی با این چنین همشینی‌هایی هم باشد. این قبیل آدم‌ها حتما باید زمین بخورند تا متوجه شوند که همیشه آسمان سهم آنها نیست و باید چند صبحی هم روی زمین راه بروند."

خدامراد با تبسم گفت: "هیچ کدام از پیش‌بینی‌های شما درست از آب درنیامد. مرد قصه ما به محض شنیدن این خبر بلافاصله کفش و کلاه کرد و به روشی که هیچ کس هیچ زمان نفهمید با آن شوهر کاری کرد که دیگر دست روی هیچ زنی بلند نکند. بعد از مدتی زن فهمید که شوهر جدیدش با او مهربان شده و احتمالا بلافاصله تصویری جدید از او در ذهن ساخت و با خوشی و خوشحالی به دنیای پر از تصویر همیشگی خود بازگشت. اما مهم این‌جاست که عشق مرد واقعی بود و هیچ وقت شعله آن فروکش نکرد."

خدامراد به جمع خیره شد و گفت: "روی سنجاق شدن احساسات به تصاویر، حرف برای گفتن زیاد است اما مثالی که زدم به روشنی تفاوت بین دو عشق صورت‌زده و معنادار را برایتان مشخص می‌کند. شما می‌توانید عین این مثال را در عشق یک مادر به فرزند و یا عشق یک هنرمند به شاهکاری که خلق می‌کند هم ببینید. فقط به خاطر داشته باشید که احساسات مربوط به دنیای تصویرها احساساتی قابل اعتماد و قابل اعتنا نیستند و هرگز نباید در زندگی به آنها تکیه کرده و بر اساس آن آینده خود را پی‌ریزی کنید. تنها احساسات واقعی احساسات متعلق به دنیای ورای تصویر است و دنیای ورای تصاویر دنیایی است که در آن ذهن سکوت می‌کند و اجازه می‌دهد امواج واقعی احساسات اصیل و ناب درون انسان ظهور کند و جاری شود."

**آها! های پشت سرهم**

صبح زود که از خواب بیدار شدم بی اختیار به کنار ساحل دریاچه رفتم. دوست داشتم طلوع خورشید صبحگاهی را از آنجا نظاره کنم. اما در کمال تعجب متوجه شدم که تنها نیستم و تعداد زیادی از اعضای گروه در گوشه و کنار ساحل نشسته و به افق دوردست خیره شده اند. انگار ندایی ناشنیدنی همه ما را در آن سپیده دم در کنار دریاچه دور هم جمع کرده بود تا نظاره گر طلوع زیبای خورشیدی باشیم که در آن صبح گاه فقط یکبار طلوع می کرد. خدامراد کنار ساحل اجاق بزرگی برپا کرده بود و بساط چای و صبحانه را به تنهایی آماده ساخته بود. انگار می دانست همه ما قرار است صبح زود بیدار شویم و کنار ساحل دریاچه جمع شویم.

چند دقیقه بعد خورشید در خیره کننده ترین و زیباترین طلوع ممکن سر از افق بیرون آورد و تاریکی را از جایی که بودیم محو ساخت. خورشید که آمد دیگر اثری از تاریکی و سیاهی نبود. انگار هیچ وقت تاریکی نبوده است و آنچه ما تاریکی و سیاهی می دانستیم در واقع نبود نور بود.

همین که هر کدام از حاضرین لیوانی دمنوش گیاهی و چای صحرایی برای خود ریخت و گوشه ای نشست خدامراد شروع به صحبت کرد. انگار می خواست چیز مهمی را به ما بگوید. او گفت: "درس جدید ما از جایی شروع شد که یکی از دوستان گفت نمی تواند از شر خیالات پوچ و خیال پردازی های تمام نشدنی خود را رها سازد. او گفته بود که او به خیال سازی و خیال بازی معتاد شده است. در ابتدا به این موضوع پرداختیم که همه چیز به روش کار کردن فکر و اندیشه در انسان برمی گردد. گفتیم که ذهن انسان از طریق تولید تصویر عمل فکر کردن را انجام می دهد. یعنی وقتی احساس می کنیم داریم می اندیشیم در حقیقت مشغول ساختن تصویر هستیم. تصاویری که به خودی خود هیچ ارزشی ندارند اما به محض اینکه در حوزه توجه ما قرار می گیرند و از همه مهم تر سهمی از احساس و عاطفه ما را به سوی خود جلب می کنند ناگهان از یک عکس بی ارزش به یک تصویر فوق العاده مهم و پراحساس تبدیل می شود. تصویری که ناگهان به خاطر احساس دار شدن به اندازه صحنه های واقعی برای ما واقعی و حقیقی پنداشته می شوند. وقتی کسی خیال پردازی می کند در واقع دارد تصاویری که به آنها احساسات شدید و هیجان انگیز پیوند زده شده را روی پرده ذهن خود تماشا می کند. اما نکته مهم این جاست که وقتی یک تصویر جای خود را به تصویری دیگر می دهد احساس قبلی متعلق به تصویر قبلی به سرعت محو می شود و احساس جدید متعلق به تصویر نو بر وجود حاکم می شود. این جابجایی و تغییر سریع تصاویر باعث هجوم زنجیره ای از احساسات تند و شدید به وجود انسان می شوند. این احساسات تند و درعین دایما متغییر، باعث اعمال فشاری فوق العاده سنگین بر جسم و روح شخص می شود. به همین دلیل است که بعد از ساعتی خیال پردازی ضعف و خستگی شدیدی بر جسم و روح انسان حاکم می شود و انسان نیاز شدیدی به استراحت پیدا می کند. اما همه این امواج شدید احساسی که موقع خیال پردازی بر دریای وجود شخص ظاهر می شود فقط سطحی و ظاهری اند و با محو شدن تصویر مربوط به هر احساس، آن موج احساسی هم از وجود محو می گردد.

جلسه قبل گفتیم که این امواج شدید احساسی باعث می شود که انسان هنر دریافت احساسات عمیق و باطنی پنهان در لحظه های اکنون زندگی اش را فراموش کند. این فراموشی سبب می گردد که برای انرژی گرفتن و تقلید زنده بودن ما انسان ها بعد از تجدید قوا و انرژی گرفتن دوباره سراغ خیالات و تصاویر احساس دار برویم و خودمان را اسیر زنجیره های تصاویری کنیم که هر کدام همراه خود موجی احساسی شدیدی را یدک می کشند و هورمون های شیمیایی قدرتمندی را در خون ما جاری می سازند. ما احساس گرما و هیجان می کنیم و با این گرما گمان می کنیم

که هنوز زنده ایم. حال آنکه ما در واقع با غوطه وری در دنیای تصاویر ذهنی، زندگی جاری در همین الان ها و همین جاهای لحظه به لحظه خود را می سوزانیم و از دست می دهیم."

خدامراد ساکت شد و نفسی عمیق کشید. انگار می خواست به مطلب مهمی اشاره کند. و همه این مقدمه چینی ها برای توضیح آن مطلب بود. در این لحظه یکی از حاضرین که جوانی شوخ طبع بود با خنده گفت: "پس با این حساب آدم ها وقتی در حال خیال پردازی و به قول شما خیال بازی هستند در واقع دارند نادان تر می شوند. یعنی آدم ها وقتی گمان می کنند دارند فکر می کنند و دانا تر می شوند برعکس با غرق شدن در تصاویر ذهن ساخته و فرار از واقعیت و دانش جاری در زمان الان زندگی شان دارند خنگ تر و نادان تر می شوند؟"

بعد از دقیقه ای سکوت خدامراد ادامه داد: "کاملا درست است. این مژده را به خیال پردازان می دهیم که با خیال پردازی و تکرار تصاویر خیالی پراحساس نه تنها دانش جدیدی به آنها اضافه نمی شود بلکه قدرت دانایی و عقل آنها کاهش هم می یابد. اما این همه مطلب نیست. نکته این جاست که فکر کردن به این شکل، یعنی خیره شدن به تصاویر ذهن ساخته و شناور شدن در احساسات وصل شده به هر تصویر باعث می شود که تمام فعالیت های یادگیری و یادسپاری و یادآوری فرد دچار مشکل شود و هوشمندی و خلاقیت انسان در زندگی دچار خطا و انحراف شدید شود. به همین دلیل است که هر چه فرد خیال باز تر شود به همان نسبت کارایی او در یادگیری دانش و مهارت های دنیا کمتر می شود و خلاقیت و هوش او افت بیشتری پیدا می کند. دور شدن فرد از فهم و ادراک حوادث همین الان زندگی و از دست دادن هنر و مهارت درک دنیای اکنونش سبب می گردد تا شخص دیگر نتواند درست و حسابی چیزی را یاد بگیرد و در یادگیری مهارتی واقعا استاد گردد. چنین شخصی مهارتش فاقد خلاقیت و نو آوری است و کارهایش عمدتا کم عمق و فاقد هوشمندی است. تکیه کردن بیش از حد به ذهن و اندیشه سبب می گردد فرد اسیر دنیای تصاویر مرده و بی جان ذهنی شود و صحنه های جاندار اکنون و ایجای زندگی اش را از دست بدهد؟"

همان جوان پر شو شوری که سوال قبل را پرسیده بود این بار با حالتی کنجکاوانه پرسید: "یعنی می گوئید علت اینکه نمی توانیم موضوعات درسی را سریع و عمیق و ماندگار یاد بگیریم و روند یادگیری موضوعات جدید برایمان این قدر سخت و وقت گیر و دشوار و آزاردهنده است به دلیل شیوه درک و فهم ما از دنیاست؟"

خدامراد بلافاصله گفت: "دقیقا! به زبان ساده تر کیفیت آگاهی ما از دنیا باعث می شود که در یادگیری و فهم دنیا و مهارت های آن دچار مشکل شویم. ذهن ما یعنی چیزی که گمان می کنیم به کمک آن داریم دنیا را درک می کنیم به دلیل محدودیت های ذاتی که دارد نمی تواند حجم اطلاعات عظیمی که از حواس متعدد بدنمان دریافت می شود را پردازش کند با فیلتر کردن و حذف چیزهایی که برایش سنگین است و تصویر سازی های وقت گیر و وصل کردن هیجانات شدید و بی مورد به تصاویر ساده، خودش روی یادگیری ما به عنوان یک مانع و عامل بازدارنده تاثیر مستقیم می گذارد و در نتیجه نمی گذارد یادگیری عمیق و کامل و فراگیر و هوشمندانه اتفاق بیافتد."

مرد میانسالی که مشخص بود سال ها با مشکل یادگیری ناقص و ناکارآمد دست و پنجه نرم کرده دستش را بالا برد و پرسید: "فرض کنید من انسانی هستم اسیر ذهن تصویر ساز که دلخوش امواج غیر عادی احساسی متصل به تصاویر خیالی هستیم. حال تصور کنید من تصویرزده می خواهم نوآور شوم و هوشمندی ام را افزایش دهم و موضوعات مختلف درسی یا شغلی یا مهارتی را به صورت کامل یاد بگیرم. کیفیت آگاهی من باید چه شکلی باشد که یادگیری من سرعت و عمق پیدا کند و در علم یا مهارتی که مورد نظرم است در کمترین زمان ممکن ماهر شوم؟"

خدامراد پاسخ داد: "جلسات قبل با هم در مورد کیفیت متفاوتی از ادراک و آگاهی صحبت کردیم. اسم آن را حواس جمع بودن صد درصد نسبت به حوادث همین الان زندگی مان گذاشتیم. گفتیم همین الان و همین جا تنها لحظه و تنها مکان واقعی زندگی ماست و هر اتفاقی در زندگی ما فقط زمانی می تواند واقعی شود که همین الان رخ دهد. اما همین لحظه یا الآن زندگی ما ثابت نیست و دائم در حال تغییر است. پس ما برای اینکه دائم حواسمان جمع الانمان باشد دیگر نمی توانیم از ذهن خود کمک بگیریم. در واقع ذهن با کلمه سازی و تصویر سازی است که گمان می کند دنیا را می فهمد و برای اینکار نیاز به وقت کافی برای مرور و مراجعه به بایگانی خاطرات و تصاویر ذهنی دارد. برای ادراک همین الان دیگر ذهن کارایی ندارد و باید سراپا هوش و دقت و تمرکز و حواس جمعی شویم. یعنی همه وجود ما باید آگاهی شود و بدنیست اسم این حالت را "همه آگاهی" بگذاریم. البته ذهن نقاش و تصویر ساز که به بانک احساسات ما هم دسترسی کامل دارد بیکار نمی نشیند و دائم باتعبیر و تفسیر اتفاقات عرض اندام می کند و به خودنمایی می پردازد. ذهن برای اینکه او را کنار نگذاریم و کیفیت آگاهی خود را "همه آگاهی" نکنیم از طریق نجواگر درون سرمان ما را اودار می سازد تا به طور پیوسته مشغول خودنجوایی و خود گفتگویی شویم. این خودنجوایی بین ما و لحظه الانمان فاصله می اندازد و نمی گذارد به طور پیوسته و پشت سرهم واقعیت ها و درس های جاری در همین الان زندگی مان را درک کنیم. فقط آن لحظاتی که ذهن مکث می کند و برای مدت کوتاهی ساکت می شود ناگهان به خودمان می آئیم و حواسمان به الان زندگی مان برمی گردد و چیزی را می فهمیم و این لحظات درست مواقعی هستند که چیزی را واقعا می فهمیم و یاد می گیریم و با جمله "آها فهمیدم!؟" فهمیدن آن را به خودمان و دنیا اعلام می کنیم. اما افسوس که ذهن بلافاصله خودنجوایی خود را از سر می گیرد و اجازه نمی دهد که این "آها فهمیدم" های ما تکرار شود. یادگیری واقعی فقط در این لحظات کوتاه و ناچیز "آها فهمیدم" اتفاق می افتد و بقیه اوقات ما به شنیدن نجواهای تکراری و غیر مفید ذهن و غرق شدن در احساسات و هیجانات متناظر با تصاویر مربوط به این نجواها سپری می شود."

بحث به نقطه پرهیجان خودش نزدیک شده بود. تقریبا همه با شور و اشتیاق وصف ناپذیری مشتاق بودند تا خدامراد راز یادگیری سریع و عمیق و هوشمندانه و نوآورانه را برایشان توضیح دهد. اما خدامراد با خونسردی ساکت بود و انگار منتظر بود تا کسی از او سوالی بپرسد.

بعد از چند دقیقه سکوت آن مرد میانسالی که آخرین سوال را پرسیده بود با احتیاط پرسید: "شما می گوئید همه چیزی که دنبالش هستیم در کیفیت آگاهی و رای ذهن یا همان "همه آگاهی" نهفته است. اما از سوی دیگر می گوئید که ما به صورت ندانسته اسیر خودنجوایی ها و عرض اندام های ذهن به صورت تولید دائم فکر هستیم که به صورت تصاویر احساس دار مقابل چشمان ما ظاهر می گردد. خوب وقتی ما اسیر ذهن تصویر ساز و دائما نجواگر هستیم چگونه می توانیم حالت "همه آگاهی" را درک کنیم؟"

خدامراد با خنده گفت: "موضوع این قدرها هم که می گوئید سخت نیست. در واقع فقط کافی است شما حواستان به همین الان و همین جایی که هستید جمع شود. همه ما قادر به چنین کاری هستیم. اما مشکل ما این جاست که نمی توانیم در این حواس جمعی به صورت طولانی باقی بمانیم. در حقیقت وقتی حواسمان روی اتفاقات همین الان و همین جا قفل می شود ذهن نجواگر ساکت می شود و هیچ فکری در ذهن تولید نمی شود و هیچ تصویری روی پرده سینمای ذهن نمی افتد و هیچ احساس مشروط به تصویری در وجودمان شکل نمی گیرد. وقتی حواسمان جمع اکنون و اینجاست ما در همان حالت گمشده "همه آگاهی" هستیم. در مورد هیچ اتفاقی قضاوت و پیشدواری نمی کنیم و همه

چیز را همانطوری که هستند بدون رد یا تأیید نگاه می کنیم. این شکل برخورد با دنیا همه اش به خاطر حواس جمع بودن ما نسبت به اکنون و اینجای زندگی مان است. وقتی بتوانید به صورت طولانی روی اکنون و این جای زندگی تان تمرکز کنید. کم کم تعداد "آها فهمیدم" های شما بیشتر می شود و کم کم به جایی می رسد که شما به صورت پیوسته و پشت سرهم تجربه "آها فهمیدم!" خواهید داشت. این آهاهای پیوسته و پشت سرهم همان چیزی است که دنبالش هستید و از جمع شدن این "آها فهمیدم" هاست که یادگیری عمیق و سریع و ماندگار اتفاق می افتد.

بعدا باز هم در این مورد صحبت می کنیم. اما تا این لحظه به خاطر بسپارید که فقط وقتی در حالت "همه آگاهی" هستید می توانید "آها های پشت سرهم" را تجربه کنید و این به خاطر ویژگی های خود حالت و کیفیت آگاهی و رای فکر است که فهمیدن واقعی رخ می دهد. سعی کن حواست جمع الانت شود و به دنیای اطرافت بدون هیچ قضاوت و پیشداوری و بدون هیچ رد و تأیید یا قبول و انکاری نگاه کنی. بعد از مدتی نسبتا طولانی که این حالت در وجودت ماندگار شد به صورتی غیر قابل توصیف قدرت یادگیری سریع و عمیق و ماندگاری که دنبالش هستی در وجودت ظاهر می گردد. همان قدرت یادگیری که به صورت "آها فهمیدم های پشت سرهم و پیوسته" تجربه می شود و همه کمابیش با آن آشنا هستیم.

## یادگیری ذهن آگاهانه

دوباره صبح زود از خواب بیدار شدم و خودم را سراسیمه به کنار ساحل رساندم. می دانستم درس امروز خدامراد هم قرار است قبل از طلوع خورشید شروع شود. انگار در فاصله سحر تا طلوع کامل خورشید رازی پنهان بود که خدامراد می خواست ما به طور عملی آن را از نزدیک و با چشمان خودمان ببینیم و لمس کنیم.

مجددا بعد از اینکه لیوانی از دمنوش گیاهان صحرائی خدامراد را نوشیدیم دور اجاق نشستیم تا او سخنانش در مورد یادگیری با کیفیت "همه آگاهی" یا "حواس جمعی صد درصد" را ادامه دهد. خدامراد هم بدون هیچ تاخیر و مکثی شروع به صحبت کرد.

او گفت: "چیزی که امروز می خواهیم برایتان بگویم، چیزی است که خیلی از شاگردان مدرسه و دانشجو و خلاصه همه آنهایی که با مقوله یادگیری و آموختن سروکار دارند مشتاق شنیدنش هستند. همینطور همه کسانی که می خواهند مهارتی جدید را یادگیرند و در آن مسلط شوند هم این مطلب فراوان بدریشان می خورد."

خدامراد دقیقه ای سکوت کرد و به چهره مشتاق ما خیره شد. انگار منتظر بود تا کسی سوالی بپرسد. اما هیچ کس چیزی نگفت. شاید اعضای گروه هنوز در حال خواب و بیداری بودند و شاید می ترسیدند سوال آنها با موضوع صحبت خدامراد همخوان نباشد و بحثی بیهوده را پیش بکشد. انگار همه منتظر بودند تا راز یادگیری واقعی را بیاموزند.

خدامراد با لبخند ادامه داد: "اگر یادتان باشد گفتم که ما آدم ها دو جور آگاهی و هشیاری داریم. یک جورش وابسته به فکر و ذهن است. یعنی همه مسئولیت دانستن را به فکر و ذهن خودمان می سپاریم و دنیای اطرافمان را از چشمان ذهن می بینیم. ذهن هم که دارای محدودیت های خاص خود است برای اینکه بتواند از پس این مسئولیت سنگین برآید شروع به خرابکاری می کند و درست مثل آدم ناواردی که به کاری بزرگ گمارده می شود همه چیز کار را خراب می کند تا همه را وابسته خودش کند و فقط خودش بتواند آن را درست کند و از یک لحاظ به شیوه مج و ناقص و مورد پسند خودش آن کار را اداره کند. البته به خوبی مشخص است که وقتی یک پدیده ناوارد و ناکارآمد مهار آگاهی ما را در دست می گیرد هیچ تضمینی وجود ندارد که عملکرد این پدیده به نفع ما باشد و از همه مهم تر درست و صحیح باشد. پدیده ای که اسمش را ذهن می گذاریم و محصول خروجی اش فکر است، در واقع می خواهد خودش را به هر قیمتی که هست سرپا نگه دارد. حتی اگر این بها و قیمت ناآگاهی پیوسته ما و ناتوانی ما در یادگیری موثر و عمیق دنیای اطرافمان باشد.

گفتیم که ذهن تصویر ساز است. این تصاویر بی جان و ایستا و مرده هستند. ذهن این تصاویر را از روی خاطرات و اطلاعات گزینشی که از حواس پنج گانه دریافت می کند بازسازی می کند و برای اینکه آنها را برای ما مهم بنمایاند به آنها احساساتی غالباً شدید و تکان دهنده سنجاق می کند. در نتیجه ما وقتی در کیفیت آگاهی ذهنی هستیم دائم در حال سروکله زدن و دست و پنجه نرم کردن با احساسات متنوع و رنگارنگی هستیم که تصاویر ذهنی با خود یدک می کشند. در این امواج پرتلاطم احساسی بدیهی است که هرگز بدن ما آرامش لازم برای یادگیری عمیق و تمرکز پیوسته پیدا نمی کند.

ولی این نباید باعث نگرانی ما شود و گمان کنیم چون ذهن همه کاره بدن و بخصوص مسئول اصلی بخش آگاهی ماست، پس مجبوریم دائم به کام دل او کار کنیم و هر چه او خواست تماشا کنیم و هر چه او پسندید را یادگیریم.

در وجود همه ما آدم ها یک نوع دیگر آگاهی و ادراک هم وجود دارد که از همان لحظه تولد در وجود ما بوده و لحظه لحظه با ماست و تا زمان مرگ هم همراه ما خواهد بود. حتی بعضی می گویند این آگاهی ذاتی و فطری بعد از مرگ هم با ماست که به این قسمتش کاری نداریم چون هنوز زنده ایم و داستان مرده ها باید به مرده ها واگذار شود.

این آگاهی ذاتی که با ماست و به کمک آن می توانیم دنیا را ببینیم اسمی برایش نمی شود گذاشت. چون اسم گذاری روی پدیده ها کار ذهن است و ذهن اصرار دارد روی چیزها نامهای معنا دار خودش را بگذارد تا بعد با ربط دهی این اسامی با محتویات حافظه تصاویر مورد نظر خودش را به این اسم پیوند زند و این احساس را در وجود ما زنده کند که فقط با دانستن اسم یک چیز آن چیز را می شناسیم. حال آنکه آگاهی ذاتی و فطری درون وجود ما فقط زمانی قابل درک است که در حال استفاده از آن باشیم و به محض اینکه این نوع آگاهی کنار گذاشته می شود و آگاهی ذهنی جای آن را می گیرد دیگر هیچ توضیحی نمی تواند آن را معنا کند."

یکی از حاضرین به شوخی گفت: "درست مثل پرند که تا وقتی پرواز می کند پرند است و پرند ای که پرواز نکند فقط اسمش پرند است."

خدامراد با لبخند گفت: "چیزی شبیه این! اما یک نکته ظریف را هرگز از یاد نبرید که ما آدم ها در طول شبانه روز هردو نوع آگاهی را در وجودمان داریم. یعنی هم از طریق کیفیت آگاهی مبتنی بر ذهن و ذهن گرایانه با دنیا تماس می گیریم و آن را درک می کنیم و هم از طریق آگاهی فطری و ذاتی دنیا را می فهمیم. فقط نکته تاسف برانگیز این جاست که اگر تصور کنیم که ۱۶ ساعت شبانه روز بیدار هستیم ، چه بسا شاید فقط چند دقیقه را در حالت آگاهی فطری و ذاتی خود هستیم و بیشتر از پانزده ساعت و پنجاه دقیقه زمان بیداری خود را در وضعیت آگاهی فکری به سر می بریم.

و جمله تکان دهنده ای که الان برایتان می گویم می تواند عمق فاجعه را برایتان روشن کند.

و آن جمله تکان دهنده این است که همه دانستنی های به درد بخور ما و همه چیزهایی که واقعا از دنیا می دانیم همان چیزهایی است که در این چند دقیقه در می یابیم. این دقایق همان لحظات "آها فهمیدم!" هستند که همگی با آن آشنا هستیم. بقیه اوقات یعنی آن پانزده ساعت و پنجاه دقیقه بیداری صرف نشخوار و بازی کردن با اطلاعات این چند دقیقه است. البته هر چه انسان احساس عقل و دانایی بیشتری کند و به فکر بیشتر وابسته باشد تعداد این دقایق "آها فهمیدن" هایش کمتر است و فقط مهارتش در استفاده از محتویات حافظه و خاطراتش افزایش می یابد. دانشی که کاربرد عملی ندارد و کلیشه ای و قالبی و فرمولی است و به درد مسائل هر لحظه جدید دنیا نمی خورد."

یکی از حاضرین که پسری جوان بود با لحنی که حیرت در آن موج می زد گفت: "یعنی شما می گوئید که وقتی سرکلاس نشسته ام و به حرف های استاد گوش می دهم فقط چند ثانیه در حال دریافت درس هستم و بخش اعظم ساعات را در حال شنیدن صدای ذهن خودم هستم؟"

خدامراد سرش را به علامت تاسف تکان داد و گفت: "متأسفانه همینطور است که گفتم. البته ناگفته نماند که چند دقیقه حواس جمعی و بودن در وضعیت آگاهی فطری الزاما بین ساعات بیداری به تساوی تقسیم نشده است. چه بسا کل ساعات حضور تو در کلاس در تسخیر آگاهی فکری ات باشد و آن چند دقیقه سهم آگاهی فطری در پایان روز و

موقع استراحت در رختخواب به سراغت آید یعنی لحظاتی که ذهن به خاطر خستگی و فعالیت بیش از حد در روز ساکت می شود و به آگاهی فطری اجازه می دهد چند دقیقه ای در جایگاه واقعی خود قرار گیرد و امکان درک واقعی هستی را برای ما فراهم کند. بنابراین زیاد دلخوش به این نباش که سرکلاس چند ثانیه ای آگاهی فطری ظاهر می شود. خیلی ها را می شناسم که اتفاقاً درست وقتی وارد مدرسه یا کلاس می شوند بلافاصله آگاهی فکری را همه کاره وجود خود می کنند چون گمان می کنند با حضور آگاهی فکری آسیب کمتری از سوی همکلاسی ها و معلم به او وارد می شود. غافل از آنکه به محض تسخیر وجود توسط آگاهی ذهنی یادگیری متوقف می شود و فرد فقط با حدس و گمان و مقایسه با دانسته های از قبل موجود در حافظه مطالب جدید را فرا می گیرد. آگاهی ذهنی هیچ وقت اجازه ورود دیدگاه های جدیدی که برایش تازگی دارد را به حافظه نمی دهد. چون آنها را ویروس حافظه و برهم زننده نظم حافظه می داند. اطلاعات جدید حتما باید با اطلاعات قبلی همخوانی و سازگاری صددرصد داشته باشد و در واقع دانسته های قبلی را تقویت کند. این همخوان سازی وقت می گیرد و به صورت لحظه ای تحقق نمی یابد برای همین یا کلا یاد گرفته نمی شود و اگر هم با یادداشت جایی ثبت شود با احتیاط برانداز می شود تا برای محتویات حافظه مشکل آفرین نباشد."

دختر جوانی که روی دوش خود پتویی انداخته بود با لحنی شمرده و آهسته پرسید: "یعنی می گوئید بچه های زرنگ کلاس و آنها که از بقیه بهتر درس را می فهمند کسانی هستند که موقع حضور در کلاس و گرفتن درس معلم در وضعیت آگاهی فطری خود هستند و آگاهی ذهنی را کنار گذاشته اند یا خاموش کرده اند؟"

خدامراد سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: "نه صددرصد ولی می توان گفت که هر چه مدت اقامت فرد در وضعیت آگاهی فطری موقع یادگرفتن بیشتر باشد حجم و عمق اطلاعاتی که فرا می گیرد بیشتر است و فهمیدن در او عمیق تر و کامل تر و فراگیر تر رخ می دهد. بنابراین میزان زرنگی و هوشمندی یک شاگرد در کلاس بستگی به میزان اقامت او در کیفیت آگاهی فطری و دور بودن او از آگاهی ذهنی و فکری دارد."

سکوتی عمیق بر جمع حاکم شد. مرد میانسالی با صدایی خفه گفت: "یعنی راز زرنگی و هوشمندی این قدر ساده بود و هیچ کس به ما نگفت!"

دوباره سکوتی تلخ فضا را پر کرد. دقیقه ای بعد زنی مسن آهی کشید و گفت: "من سال ها معلم بودم. همیشه می دیدم که دانش آموزان ممتاز چقدر حواسشان جمع و تیز و حاضر جواب بودند و کوچکترین جزئیات را شکار می کردند و چگونه دانش آموزان ضعیف دائم در حال خود نجوایی و ور رفتن با امواج شدید احساسات رنگ و وارنگ ترس و ناامنی و بی اطمینانی بودند. اما هیچ وقت به این فکر نکرده بودم که مشکل فقط در نوع و کیفیت آگاهی حاکم بر وجود آنهاست و همان دانش آموز ضعیف اگر یاد بگیرد که با آگاهی فطری اش با کلاس و درس و معلم تماس بگیرد و آگاهی ذهنی را کنار بگذارد می تواند به راحتی مانند ممتازها یکه تاز شود و پاسخ دهی اش به آموخته ها تازه و آنی و کامل باشد. بیچاره دانش آموزان ضعیف! چه عذابی در کلاس درس می بینند!?"

یکی دیگر از حاضرین که مردی مسن با موها و محاسن سفید بود گفت: "من هم معلم بودم. من هم این حالت را در همه شاگردانم حس کرده بودم. یک شاگرد ضعیف به محض اینکه به شیرین کاری های خودش مغرور می شد و به قول شما از وضعیت آگاهی فطری به وضعیت آگاهی ذهنی می رفت، شروع به ضعیف شدن می نمود و شاگردی که ضعیف بود و در کلاس مستخره می شد به محض اینکه تمام نجوای های ذهنی آگاهی فکری را ساکت می کرد و با حواس جمعی صددرصد و پیوسته در لحظه لحظه های کلاس حضور می یافت بلافاصله مانند ممتاز ترین شاگردان می



درخشید و مطالب جدید را عمیقا فرا می گرفت. اما چرا هیچ وقت کسی به ما یاد نداد که آگاهی فکری تضعیف کننده یادگیری است و آگاهی فطری موجود در وجود ما برای یادگیری عمیق دانستنی های عالم این قدر کارساز و مفید است؟"

خدامراد با لبخند گفت: " شاید پدرومادرها و بزرگترها و معلم ها و همه کسانی که انتظار داریم به ما روش استفاده از ذهن و نوع برقرار با دنیا را به ما بیاموزند خودشان بلد نبوده اند و دقیقا نمی دانسته اند چه چیزی را به فرزندشان بیاموزند!؟

بزرگترهای دلسوز فقط می توانستند بگویند که بچه جان حواست را جمع الانت کن! همین! اما اینکه آگاهی ذهنی خطرناک و نادان ساز و دشمن یادگیری است اصلا برای خیلی ها قابل بیان نبوده است. همچنین فراموش نکنید که فیلم هایی که شبانه روز در تلویزیون های مختلف دنیا پخش می شود و داستان هایی که نقل می شود و توصیه های به اصطلاح استادان و معلمین بیشتر روی یادگیری کورکورانه و انتقال حجم عظیم اطلاعات ثابت به درون حافظه متمرکز است. و این خوراک موردعلاقه آگاهی ذهنی است. به همین دلیل من و شما وقتی کودک هستیم و در آگاهی فطری خود شناوریم متوجه نیستیم که همین کیفیت آگاهی زمان کودکی برای ما بیشتر از همه آگاهی های فکری بزرگترها ارزش دارد و در واقع چیزی که می تواند ما را به بالاترین پیشرفت ها برساند ادامه همین کیفیت آگاهی فطری حتی در بزرگسالی است. اما چون کودک هستیم و بزرگترها را دانا تر احساس می کنیم تسلیمشان می شویم و مانند آنها به دنیا نگاه می کنیم و سعی می کنیم آگاهی ذهنی را در وجودمان تقویت کنیم. برای همین تعریفی که از یادگیری و هوش براساس آگاهی ذهنی به ما القا می شود سراسر غلط و نادرست است و همین تعریف باعث می شود نتوانیم دنیا را آن طور که باید و درست است دریابیم!"

یکی از حاضرین با اشتیاق پرسید: " آیا می توانید خلاصه تعدادی از این تعریف های گول زننده و فریبنده را به صورت خلاصه برایمان بگوئید؟"

خدامراد لختی سکوت کرد و سپس گفت: " بررسی و موشکافی هر کدام از این تعریف های غلط و اشتباه یک یا چند جلسه طول می کشد اما به طور خلاصه می توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

- اولی تعریفی است که از یادگیری داریم. ما بر اساس تلقی آگاهی فکری گمان می کنیم موقعی می توانیم چیزی را یادگرفته شده بدانیم که به صورت اتوماتیک و خودکار و بدون فکر قادر به انجام سریع آن باشیم. در حالی که این حرف زمانی درست است که دنیای اطراف ما ثابت و بی تغییر باشد و وقتی دنیا هر لحظه در حال تغییر و نو شدن است، تصور یکی بودن همه سوالات و اینکه می توانیم با یک فرمول ثابت همه تست های کنکور را علامت بزینم ناشی از همین تلقی غلط یادگیری است که به راحتی دانش آموزان کلیشه ای و قالبی را به تله می اندازد.

- دومی تعریفی است که از حافظه طوطی وار داریم. ما گمان می کنیم هرچه محتویات حافظه ما بیشتر باشد دانا تریم. کسانی که حجم زیادی اطلاعات حفظ می کنند برای ما بسیار باهوش و نابغه جلوه می کنند در حالی که این فریب آگاهی فکری است که با حافظه و خاطره زنده است. حقیقت این است که یادسپاری و یادآوری، یعنی حفظ کردن و به یاد آوردن پائین ترین سطح هوش است و هوش واقعی به کارگیری عملی یادداشته ها و محتویات حافظه با مسائل واقعی و دائما در حال تغییر دنیای بیرون است. الان در آزمون های پیچیده شرکت های بزرگ کارمند کار بلد کسی

است که بتواند دانش انبار شده در حافظه خود را با موقعیتی که در آن قرار دارد منطبق سازد و با شرایط جدید به صورت دائم و از همه مهم تر کارآمد و مفید خود را وفق دهد. بایگانی اطلاعات بودن در عصر اطلاعات هوش حساب نمی شود. بنابراین به همه کسانی که صفحه به صفحه کتب درسی را حفظ می کنند باید این هشدار را داد که موقع عمل و در بازار کار اگر نتوانند دانسته های خود را با امور جاری مطابق سازند و به طور موثر به کار گیرند مطمئناً شغل مناسبی نصیبشان نمی شود.

- سومین تعریف هم تصویری است که از علم در ذهن ما نقش بسته شده است. ما علوم را برای راحت یادگرفتن به رشته های مختلف تقسیم کرده ایم. این تقسیم کردن کار ذهن است و در واقعیت امر چنین تقسیمی بی معناست. اما ذهن چون برای فهم دنیا مجبور به اسم گذاری است و برای اسم گذاشتن عمل تقسیم و مرزبندی الزامی است به همین دلیل در آگاهی ذهنی ما مجبور هستیم دنیای یکپارچه و اجزای متصل به هم هستی را دسته بندی کنیم. اما این خرد کردن دنیا و دانش فقط به گروه های بزرگ تقسیم نمی شود. در شاخه های جزئی هم همین اتفاق تکرار می شود. این عادت آگاهی فکری است. شما می بینید که دانش آموز کنکوری گله مند است که چرا در سوال کنکور تستی که متعلق به درس سال سوم بوده است گزینه های جواب متعلق به سال دوم اند. در حقیقت این دانش آموز از این نکته غافل است که تمام دانش آن درس شبیه فرش یک اتاق هستند که برای یادگیری بهتر در سال های مختلف تکه های از این فرش بریده و به صورت گزینشی به او آموزش داده می شوند."

خدایم سکوت کرد و گفت: "اجازه دهید تعریف های نادرستی که از هوش و یادگیری در ذهن ها جا افتاده و در واقع باعث ناکارآمدی فرآیند یادگیری شده را در جای خود زیر ذره بین ببریم. اما همین جا قبل از پایان درس اجازه دهید به یک نکته ظریف در همین سه تعریف نادرستی که ذکر کردیم اشاره کنم و آن تعمیم آشکار خصوصیات آگاهی ذهنی به فرآیند یادگیری و هوش بود. آگاهی ذهنی از یکپارچگی مفاهیم عالم بیزار است چون وقتی یکپارچگی و رابطه دوسویه و سیستمی کل اجزای عالم مطرح می شود ذهن قفل می کند و نمی تواند با ابزار تکه تکه سازی دنیا را درک کند. به همین خاطر دوست دارد همه چیز را جدا جدا و خرد کند و این ریز ریز کردن را حتی تا کوچکترین جزء قابل تقسیم ادامه دهد. و این سرمنشاء برداشتی غلط از روند یادگیری می شود.

خصوصیت دیگر ذهن وابستگی شدید آن به حافظه و خاطره است. ذهن به خودی خود چیزی نیست. به هر دلیلی که حافظه از کار بیافتد، حال بیهوشی یا خواب باشد و یا بیماری و خستگی، ذهن دیگر نمی کشد و میدان را به آگاهی فطری واگذار می کند. ذهن حافظه پرست برای تقویت نقش حافظه که فقط قادر به ثبت اطلاعات مرده و ایستا و ثابت است ادعا می کند که هرچه محتویات حافظه فردی بیشتر باشد او دانا تر است. حال آنکه حافظه فقط منبع ذخیره اطلاعات است و مادامی که این اطلاعات فراخور صورت مساله ای که شخص با آن روبروست پردازش نشود و واکنش و جوابی مناسب و کارآمد و موثر تحویل ندهد هیچ ارزشی ندارد.

خصوصیت بعدی ذهن محافظت شدید از خود و مجال ندادن به آگاهی فکری برای عرض اندام است. سکوت مساوی است با مرگ آگاهی فکری و برای همین دائم در حال تولید فکر و به عبارت گفتگو با خود و خود نجوایی است. این ویژگی مانع شنیدن اطلاعات لحظه به لحظه ای می شود که از طریق حواس پنج گانه در حال ورود به بدن هستند.

بنابراین اگر بتوانیم خصوصیات آگاهی فکری را دقیقاً مشخص کنیم و آنها را در فرآیندهای یادگیری ردیابی کنیم به طور غیر مستقیم می توانیم ویژگی های منحصر به فرد آگاهی فطری را شناسایی کنیم و کم کم در آن خود را غوطه

ور سازیم. این را به عنوان یک اصل به خاطر بسپارید تا بتوانیم شیوه جدید یادگیری یعنی یادگیری ذهن آگاهانه را به طور کامل و عمیق به کمک یکدیگر درک کنیم."

خدامراد این را گفت و دیگر حرفی نزد. سکوت او با طلوع خورشید همزمان بود و همگی ما محو زیبایی لحظه روشن شدن افق آسمان شدیم.

### **بخشی از اتفاق یادگیری باش!**

صبح زود قبل از طلوع خورشید دوباره گرد اجاق آتش دور هم جمع شدیم تا ادامه درس های خدامراد در مورد شیوه متفاوت یادگیری را بیاموزیم. البته خدامراد اصرار داشت بگوید هیچ آموزشی در کار نیست و در واقع او دارد شیوه از یاد رفته یادگرفتن دنیا را به خاطر ما می آورد. اما در هر صورت چیزی که او درس می داد به قدری با آنچه قبلا تصور می

کردیم متفاوت بود که لااقل برای ما که عادت کرده بودیم از طریق واسط فکر و ذهن دنیا را درک کنیم یک شیوه عجیب و حیرت انگیز یادگیری می نمود.

خدایم را قبل از اینکه بحث جدید را مطرح کند با اشاره کلی به مطالب روزهای قبل گفت: "اگر یادتان باشد گفتیم که ما برای اینکه بتوانیم برای مسائل هر لحظه جدید زندگی به صورت فوری و لحظه ای راه حل های نو و خلاقانه ارائه دهیم، ناچاریم شیوه آگاه شدن خود از دنیا را تغییر دهیم.

به زبان خیلی ساده روش قدیمی نگاه کردن به دنیا از درون عینک ذهن برای انسانی که می خواهد درست و طبیعی و از همه مهم تر در شادی و آرامش زندگی کند دیگر جواب نمی دهد و او مجبور است به شکلی متفاوت به دنیای اطراف خودش نگاه کند. شکلی جدید از آگاهی که ورای آگاهی فکری است و ما اسم آن را آگاهی فطری یا ذاتی گذاشتیم. برای این کار دلیل هم داشتیم و دلیل فطری نامیدن این شکل متفاوت آگاهی ورای فکر، این بوده که ما به طور ذاتی و فطری از زمان تولد این شیوه متفاوت درک و فهم دنیا را در وجود خود داشته ایم و در طول ایام کودکی با این فرم آگاهی و در واقع از درون این بعد متفاوت ادراک با دنیای اطرافمان تماس می گرفته ایم. طبیعی است که در عمق وجود همه ما این شکل متفاوت آگاهی وجود دارد و همه کاری که باید انجام دهیم این است که ذهن و نظام آگاهی فکر ساخته ای که بر وجود ما غالب شده را ساکت کنیم و کنار زنییم تا آگاهی فطری مانند ایام کودکی فرصت خودنمایی و درخشش دائمی و پیوسته را پیدا کند و ما بتوانیم مزه ماندگار درک دنیا به شیوه درست را در بزرگی هم تجربه کنیم."

یکی از حاضرین که پسری جوان و بذله گو بود با خنده گفت: "پس خلاصه اینکه باید عقل را تعطیل کنیم و به ایام بچگی برگردیم تا بتوانیم این کیفیت متفاوت درک و آگاهی را تجربه کنیم؟!"

با گفتن این جمله همه بی اختیار به خنده افتادیم. خدایم تبسمی کرد و ادامه داد: "قبلا در این مورد به طور کامل صحبت کرده ایم. فقط دقت کنید که در حالت آگاهی فطری عقل تعطیل نمی شود بلکه به جایگاه اصلی خودش برمی گردد و نفوذش روی چیزهایی که از حوزه توانایی اش خارج است قطع می شود. بد نیست بدانید در حالت آگاهی فطری چون ذهن از بخش زیادی از فعالیت های غیر ضروری خلاص شده و دیگر مجبور نیست برای ایجاد و بازسازی و دفاع از هویت فکری یا همان "من ذهنی" انرژی صرف کند، در نتیجه کاملا زنده و بیدار و سرحال و با تمام قوا آماده ارائه خدمت است و اتفاقا در حالت آگاهی فطری کارایی و کارآمدی ذهن چند صد برابر حالت آگاهی فکری است. به همین دلیل یادگیری عمیق و ماندگار سخت ترین موضوعات در حالت آگاهی فطری به شکلی حیرت انگیز اتفاق می افتد و توانمندی های واقعی ذهن آرام گرفته و آزاد در این حالت به روشنی آشکار می شود. بنابراین اگر شاعران از این حالت به مستی و بی عقلی و جنون یاد می کنند آنها را جدی نگیرید و بدانید که اتفاقا ذهن در این شکل متفاوت آگاهی در پردازش و تحلیل مسائل و پیشنهاد راه حل بیشتر از همیشه به کار کشیده می شود. تفاوت فقط در کیفیت آگاهی حاکم بر وجود است و اینکه در شیوه جدید ادراک دنیا دیگر فکر و ذهن نقشی ندارند و این ذات و فطرت همیشه بیدار وجود است که مشغول فهمیدن دنیا می شود."

زنی میانسال که به خاطر سرمای سحرگاهی نزدیک اجاق نشسته بود و پتویی روی شانه هایش انداخته بود با لحنی سرشار از کنجکاوی گفت: "من معلم زبان هستم و بیش از بیست سال است که به دانش آموزان زبان خارجی یا همان زبان دوم درس می دهم. با این توضیحاتی که تا الان شنیدم فهمیدم که بیشتر شاگردانم از طریق آگاهی فکری درس ها را یاد می گرفتند و خود من هم به عنوان یک معلم از طریق درک و فهمی که از طریف فکر و اندیشه ام از دنیا و

درس و زبان داشتم به آنها زبان می آموختم. همیشه هم در حیرت بودم چرا بخش اعظم آموزش های من و زحمات بچه ها هدر می رود و بعد از مدت کوتاهی همه درس ها از ذهن زبان آموزها می رفت."

زن میانسال نفس عمیقی کشید و گفت: "حال با یک مثال کاربردی عملی مثل همین آموزش و یادگیری زبان دوم تفاوت شیوه یادگیری بر اساس آگاهی فطری یا همان یادگیری ذهن آگاهانه را توضیح دهید. این طوری فکر کنم خیلی عمیق و ریشه دار تفاوت یادگیری ذهن آگاهانه را با شیوه یادگیری متداول مبتنی بر آگاهی فکری درک می کنیم."

بقیه حاضرین نیز با تکان دادن سر موافقت خود را با بانوی پتو بر دوش اعلام کردند.

خدامراد گفت: "بسیار خوب. اما نکته بسیار مهمی هست که اگر به آن توجه نکنیم ممکن است توسط ذهن خود فریب بخوریم و این شیوه جدید یادگیری را از اساس نفهمیم. آن نکته ظریف این است که الان خیلی از ما داریم از طریق آگاهی اسیر فکر به حرف های هم گوش می دهیم. آگاهی فکری یک سری خصوصیات و ویژگی هایی دارد که تا وقتی این خصوصیات نخواهند قدرتمایی کنند آگاهی فطری یا ذهن آگاهانه فرصت نمایش ویژگی های خودش را پیدا نمی کند. آگاهی فطری را هم که قبلا توضیح دادیم و گفتیم برای قرار گرفتن در این کیفیت آگاهی کافی است به طور پیوسته و دائم حواسمان را جمع اتفاقات همین الان و همین جای زندگی مان کنیم و بدون هیچ قضاوت و پیش داوری به اتفاقات و رخدادهای بیرون و درون وجودمان دقت کنیم و بگذاریم رخ دهند و خودنمایی کنند. اما نکته مهم اینجاست که وقتی در حالت آگاهی فطری هستیم، ذهن در سکوت مطلق به سر می برد و دیگر نمی تواند خصوصیات خودش را به ما تحمیل کند. در نتیجه اگر می خواهیم در این حالت آگاهی فطری و ورای فکر چیزی یاد بگیریم باید به صورت قیاسی عمل کنیم و خصوصیات تا اینجا شناخته شده دو حالت آگاهی فکری و فطری را با هم مقایسه کنیم."

خدامراد چند لحظه ای سکوت کرد و سپس ادامه داد: "بنابراین بیائید ببینیم خصوصیات برجسته و شناخته شده آگاهی فکری چیست و این خصوصیات چه بلایی بر سر اتفاق یادگیری می آورد و در یادگیری فطری و ذهن آگاهانه چه اتفاقی می افتد!

حال شما به عنوان کسانی که ماه هاست این درس ها را دنبال می کنید به جای شنونده بودن حالت فعال تری به خود بگیرید و یکی یکی خصوصیات آگاهی فکری را بیان کنید. یعنی خودتان در این بحث نقشی فعال به عهده بگیرید و به جای شنونده بودن و درس گرفتن بخشی از اتفاق درس دادن شوید. ناگفته نماند که همین نقش اصلی داشتن در هدایت اتفاق یادگیری یکی از خصوصیات آگاهی نوع فطری و ذهن آگاهانه است."

خدامراد سکوت کرد. انگار منتظر بود تا یکی از حاضرین صحبت کند. سرانجام بعد از چند دقیقه یکی از حاضرین که مردی مسن و جافتاده بود دستانش را بالا برد و گفت: "در درس های قبلی یادگرفتیم که فکر و اندیشه مانند چاقویی تیز است که همه چیز را تکه تکه می کند و با گروه بندی و قطعه قطعه کردن موضوعات سعی می کند آنها را به شکل قابل هضم برای خودش درآورد. در حالی که آگاهی فطری چنین نیست و همه چیز را یکپارچه و همانطوری که واقعا هست درک می کند. خوب این خصوصیت را در یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری چگونه باید به صورت عملی به کار ببریم؟!"

خدامراد لبخندی زد و گفت: "از نقطه جالبی بحث شروع شد. قرار شد به عنوان مثال کاربردی بحث یادگیری زبان دوم به روش ذهن آگاهانه شکافته شود. در روش مرسوم یادگیری زبان های خارجی معمولاً عادت بر این است که لغات و کلمات به صورت جدا جدا معنا و حفظ شوند. خوب طبیعی است که این خرد کردن عبارات و جملات به کلمات از خاصیت های آگاهی فکری است. پس اگر کسی می خواهد از شیوه یادگیری مبتنی بر ذهن آگاهی یا آگاهی فطری زبان دوم را بیاموزد باید برای معنای هر کلمه ، جمله یا پاراگراف را بسازد و به یاد آورد. جملات معادل هم نباید کلیشه ای و قالبی باشند. باید شکل های مختلف کاربرد کلمه به صورت عبارات و جملات مختلف آموخته شود. بنابراین اولین گام در یادگیری زبان دوم به این روش فراموش کردن معنای لغت ها به تنهایی است. بسیار عالی است. حال خصوصیت بعدی را بگوئید!"

دوباره سکوتی سنگین بر جمع حاکم شد. فهمیدن چیزی که گفته شد برای بسیاری سنگین بود. تمام کتاب های آموزش زبان کلاسیک روی معنای لغات و واژه های تکی متمرکز شده بودند و اکنون گفته می شد که این روش کارایی ندارد و راه درست یاد گرفتن معنای لغات در جمله آن هم جملات کاربردی و متعدد و متفاوت است. بعد از مدتی سکوت یکی دیگر از حاضرین که زنی جوان بود گفت: "اگر بپذیریم که کار فکر جداسازی و مرز بندی و این سمتی و آن سمتی کردن است پس در واقعیت امر و از دید آگاهی فطری نباید بین زبان اول و زبان دوم تفاوتی باشد؟ درست است؟"

خدامراد بلافاصله گفت: "کاملاً درست است. چیزی به نام یادگیری زبان دوم بی معناست. زبان دوم در واقع امتداد و ادامه زبان اول یا همان زبان مادری است. اگر برای نامیدن این درخت یا سنگ یا آتش تا امروز این تعداد لغت بلد بودیم اکنون که شروع به یادگیری زبان دوم می کنیم لغت های معادل بیشتری برای صدازدن آنها در اختیارمان قرار می گیرد. حرف شما کاملاً درست است. تصور اینکه زبان دوم چیزی جدا از توسعه و گسترش زبان اول است سبب می گردد همیشه به آن به عنوان زبان خارجی و غریبه نگاه کنیم و هرگز با آن اخت نشویم و آن را به عنوان بخشی از خود نپذیریم. در آگاهی فطری حتی اگر هزاران زبان هم بلد باشید باز در باطن همه آنها را یکی می بینید و حس می کنید."

به نظر می رسید اعضای گروه کم کم به بحث علاقه مند شده بودند. چون جوان ترها که این جور مواقع با احتیاط وارد بحث می شدند این بار با اشتیاق می خواستند دیدگاه های خود را مطرح کنند. پسر جوان دیگری که پالتویی به دور خود پیچیده بود و لیوانی از دمنوش داغ گیاهی در دست داشت با صدایی گرفته گفت: "قبلاً آموختیم که فکر و ذهن به خاطر محدودیت هایی که در پردازش اطلاعات دارد سعی می کند اطلاعات زنده جهان بیرون را بی جان کند و به صورت تصاویری خلاصه شده و به ظاهر متحرک در درون حافظه دسته بندی کند. این ساده سازی و ساده نمایی دنیای پیچیده در واقع ترفند ذهن برای تظاهر به درک جهان دائماً در حال تغییر بیرونی است. برای اینکه این شگرد ساده سازی لو نرود ورودی های اطلاعات بدن یعنی حواس پنج گانه را هم فیلتر می کند تا فقط اطلاعاتی که می پسندد دیده و شنیده و حس شوند. اما در حالت آگاهی فطری همه چیز همانطوری که هستند با همه خوبی ها و بدی هایی که ذهن برچسب زن رد یا قبول می کند. بنابراین اگر این ویژگی ساده سازی و بی جان سازی آگاهی فکری را بپذیریم پس همه کلاس های آموزش زبان که از کتاب های گام به گام استفاده می کنند در یادگیری بر اساس آگاهی فطری کارآمد نیستند و باید با واقعیت زبان دوم همانطوری که هست یعنی ساده نشده روبرو شویم. درست است؟"

خدامراد با لبخند گفت: "کاملاً درست است. اگر می‌خواهید زبان دوم را با آگاهی فطری و ذهن آگاهانه یاد بگیرید. عین فرد بومی که به زبان دوم مورد نظر شما صحبت می‌کند دنیا را ببینید. همان روزنامه‌ها را بخوانید. به همان اخبار رادیو گوش دهید. همان فیلم‌ها را ببینید و در مکالمات از همان واژه‌ها و اصطلاحات استفاده کنید. مهم‌تر از همه تلفظ و لهجه و نحوه ادای جملات و حرکات چشم و سروصورت و دست و پا و اندام موقع صحبت کردن است. همه چیز باید عین واقعی‌اش باشد. وقتی به این شکل یعنی بدون ساده کردن و گام به گام سازی با واقعیت زبان دوم روبرو شوید خواهید فهمید که دلیل سرعت کند شما در یادگیری و فراموشی سریع چیزی جز بی‌جان سازی و قالبی کردن اتفاق یادگیری نیست و اگر واقعا قرار است چیزی را یاد بگیرید باید آن را یکپارچه و زنده و همانطوری که هست دریابید. بسیار خوب آیا کسی ویژگی دیگری سراغ دارد؟"

دختر جوانی دست بلند کرد و گفت: "ذهن عاشق فرمول و قاعده است. در واقع قوانین و قواعد و فرمول‌های ریاضی فقط در فکر است که معنا می‌یابد. اما در عالم واقعیت چیزی به نام فرمول وجود ندارد. فرمول‌ها و قواعد ابزارهای ذهنی ما آدم‌ها هستند برای درک طبیعت به کمک ذهن. این اصلاً بد نیست و یکی از توانمندی‌های بی‌نظیر انسان به شمار می‌آید. اما وقتی بحث یادگیری و در واقع ورود به طبیعت مطرح می‌شود پابند بودن بیش از حد به فرمول‌ها باعث می‌شود اصل موضوع از یادمان برود. پس اگر این برداشت من درست باشد گرامر و دستور زبان باید در مسیر یادگیری زبان و به صورت خود به خودی درک و لمس شود و نه به صورت قاعده و قانونی مجزا که به صورت فرمول بین ما و جملات زبان دوم قرار گیرد. بنابراین گرامر و دستور زبان را باید زیاد جدی نگرفت و خود را اسیر آن نکرد. درست است؟"

خدامراد لبخندی زد و به مرد جوانی که دستانش را دائماً بالا می‌برد اشاره کرد و گفت: "به نکته خوبی اشاره کردید ببینیم نظر دوست ما چیست؟"

آن مرد جوان بلافاصله به سخن درآمد و گفت: "در مدارس و آموزشگاه‌ها موقع یادگیری زبان دوم روی گرامر و قواعد زبان خیلی تأکید می‌شود. حق هم دارند باید موقع امتحان چیزی برای طرح سوال داشته باشند. کار به جایی می‌رسد که فرمول‌ها و قواعد جای زبان را می‌گیرند. در حالی که یک کودک بومی زبان دوم اصلاً این شکلی زبان یاد نمی‌گیرد. دوستی را سراغ دارم که استاد قواعد پیچیده گرامری زبان است اما از مکالمه ساده با یک بومی بی‌سواد خارجی زبان عاجز است. اما از سوی دیگر چه تضمینی وجود دارد که در روش یادگیری به شیوه ذهن آگاهانه دستور زبان درست رعایت شود؟"

زن میانسالی که قبلاً گفته بود معلم زبان است در جواب گفت: "دستور زبان بخشی از زبان است. کسی که به زبانی مسلط باشد خود به خود قواعد دستوری درست آن زبان را به طور حسی درک می‌کند. البته گمان نکنم این‌جا قرار است تمام دستاوردهای روش یادگیری به سبک آگاهی فکری کنار گذاشته شود. ما داریم از یک کیفیت متفاوت درک و فهم دنیا یعنی آگاهی فطری صحبت می‌کنیم و می‌خواهیم بگوئیم که از دید فردی که دنیا را با این کیفیت می‌بیند یادگیری چگونه رخ می‌دهد."

خدامراد که تا این لحظه ساکت بود گفت: "نکته بسیار مهمی را باید اینجا یادآور شوم و آن نقش خود شما در فرآیند یادگیری است. اتفاقی به نام یادگیری قرار است رخ دهد. از خود پرسید نقش شما در این اتفاق چیست. آیا آن‌گونه که آگاهی فکری اصرار دارد دیکته کند شما یادگیرنده هستید و چیزی قابل جدایش از اتفاق یادگیری هستید و یا اینکه"

خود شما در این اتفاق نقش اصلی را دارید و باید اتفاق یادگیری از درون شما جاری شود و بدون شما این اتفاق اساساً رخ نمی‌دهد."

همه ساکت شدند و مات و مبهوت به خدامراد نگاه کردند. نمی‌توانستند مفهوم جملات خدامراد را بفهمند. خدامراد با لبخند گفت: "حق دارید متوجه منظور من نشوید. چون از عینک آگاهی فکری دارید به موضوع نگاه می‌کنید. بگذارید داستانی را بگویم که دیشب یکی از دوستان حاضر برای من نقل کرد. اتفاق خنده داری بود. می‌گفت در یک آزمایش قرار بود یک رشته لامپ کم مصرف با جریان خیلی کم روشن شوند. اما یک متر سیم فلزی کم آمده بود. این دوست ما یک سر اتصال را با یک دستش گرفت و سر دیگر را با دست دیگرش و نقش سیم رابط را در این ایفا کرد. او می‌گفت لامپ‌ها روشن شدند و چون جریانش کم بود به او آسیبی نرسید. اما در عین حال او حس جدیدی داشت و آن این بود که او بخشی از مدار لامپ‌ها شده بود. اگر نبود روشنایی نبود.

در فرآیند یادگیری هم نقش شما به عنوان یادگیرنده شبیه این است. باید نقشی فعال و در واقع نقش اول را به عهده داشته باشید. باید کنترل اتفاق یادگیری را در دست بگیرید. می‌خواهید زبان دوم یاد بگیرید بسیار عالی است اما باید در تمام صحنه‌های واقعی زندگی خودتان زبان دومی نقش آفرینی کنید. اگر موقعیتی برایتان ناآشناست و قبلاً تجربه نداشتید مثلاً توی آسانسور گیر افتاده اید و کمک می‌خواهید با زبان دوم این کار را انجام دهید. از موقعیت‌های جدید و زنده استقبال کنید و به غلط یا درست بودن چیزی که می‌گوئید زیاد حساس نباشید. فقط در صحنه یادگیری و در متن جریان و اتفاق یادگیری حضور فعال و زنده و پویا داشته باشید. فقط این طوری است که با اتفاق یادگیری یکی می‌شوید و هرگز فراموش نمی‌کنید."

خدامراد نگاهی به خورشید در حال طلوع انداخت و گفت: "برای امروز کافی است. جلسه بعد این درس را ادامه می‌دهیم. فقط بدانید یادگیری ذهن آگاهانه تجربه‌ای است فوق‌العاده پرهیجان و انرژی بخش و در عین حال تسلطی که از این شیوه بدست می‌آید فوق‌العاده عمیق و حرفه‌ای است. در این روش شما همیشه از اتفاق یادگیری جلوتر هستید چون با حضور شماست که تازه یادگیری شروع به رخ دادن می‌کند."

## آن سوی یادگیری!

آن روز صبح هوا به شدت سرد شده بود. به همین خاطر قرار شد کلاس درس بعد از طلوع خورشید و گرمتر شدن هوا برگزار شود. اما هنگام طلوع خورشید بارانی شدید باریدن گرفت و ما همه مجبور شدیم در داخل غار پناه بگیریم. زمستان بی‌خبر و سریع می‌خواست خودنمایی کند و اصلاً متوجه نبود که قرار است بین تابستان و خودش فصلی به



نام پائیز هم باشد. خدامراد در جواب سرمای زودرس با خنده گفت: "آن تابستان خیلی گرم، یک زمستان خیلی سرد برای تلافی نیاز دارد!" و ما ماندیم که قرار است چه چیزی جبران شود.

به لطف دوران‌دیشی خدامراد و البته کمک دسته جمعی همه اعضای گروه در طول تابستان، در گوشه گوشه غار تمام مایحتاج اقامت گروه بزرگ ما در طول زمستان فراهم شده بود و ما نه از بابت سوخت و نه آب و غذا نگرانی نداشتیم.

موقع صبحانه همگی گرد اجاق بزرگی که خدامراد نزدیک ورودی غار روشن کرده بود نشستیم و مشغول تماشای ریزش باران شدیدی شدیم که بیرون غار زمین را زیر رگبار خود گرفته بود.

وقتی هرکس لیوان داغ دمنوش گیاهی خود را در دست گرفت و از حرارت آن گرم شد، خدامراد شروع به صحبت کرد و درس جلسه قبل خود را ادامه داد. او گفت:

"جلسه قبل درس یادگیری به شیوه ذهن آگاهانه یا یادگیری به کمک آگاهی فطری را ادامه دادیم و با بیان تفاوت ویژگی های آگاهی فکری معمول بین انسان ها و آگاهی فطری مورد نظر خودمان دیدگاه های کاربردی برای یادگیری مهارت ها و علوم مختلف را شرح دادیم. اگر یادتان باشد به خاطر پیشنهاد یکی از حاضرین که معلم زبان خارجه بود مثال های خود را در حوزه یادگیری زبان دوم هدایت کردیم. حال از شما می خواهیم برای اینکه حال و هوای درس از حالت یکه گویی من خارج شود یکی از شما تفاوت آگاهی فکری و آگاهی فطری یا ورای فکر و تفاوت این دو آگاهی در حوزه یادگیری را به زبان ساده برای جمع توضیح دهد."

همان خانمی که جلسه قبل می گفت معلم زبان است دستانش را بالا برد و گفت: "آگاهی فکری یعنی پدیده ای به نام ذهن در وجود انسان اجازه می یابد تا خود واقعی ما را کنار بزند و در جایگاه یک ماهیت همه کاره دنیایی مجازی و ذهنی را موازی دنیای واقعی در وجود ما ایجاد کند. این دنیای غیر واقعی توسط ذهن و خاطرات انباشته شده در حافظه به صورت دائمی سرپا نگه داشته می شود و فقط اطلاعاتی از دنیای بیرون حق ورود به این دنیای مجازی را دارد که با اطلاعات قبلی موجود در حافظه همخوانی داشته باشد."

وقتی با اتفاق یادگیری روبرو می شویم ذهن اجازه نمی دهد ما به طور مستقیم با پدیده ای که می خواهیم یاد بگیریم ارتباط برقرار کنیم بلکه ما را وادار می سازد از طریق اندیشیدن و فکر کردن صرف با حادثه یادگیری تماس بگیریم و در نتیجه همیشه بین ما و یادگیری مرز و فاصله ای وجود دارد. یک سمت این مرز هویت فکری یا همان من ذهنی به عنوان یادگیرنده و آموزنده خودش را شناسایی می کند و سمت دیگر مرز موضوع یادگیری نامگذاری می شود. به این ترتیب تمام خصوصیات من ذهنی به اتفاق یادگیری تحمیل می شود و همین چیزی رخ می دهد که به اسم یادگیری بر اساس آگاهی فکری از آن یاد می کنیم.

اما اگر ما فکر را از نقش اولی محروم کنیم و با تمام حواس به زمان الان و همین جای زندگی خودمان توجه کنیم بلافاصله فرم و شکلی جدید از درک و آگاهی را حس و تجربه می کنیم که بدون نیاز به ذهن و فکر و اندیشه حضور دارد و به صورت یکپارچه با دنیای اطرافمان با آن در هم می آمیزد. این همان آگاهی فطری یا ذاتی ماست که از زمان کودکی با ما همراه بوده و به دلیل دخالت فکر کنار زده شده بود. در یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری بر خلاف نوع

فکری بین ما که یادگیرنده هستیم و اتفاق یادگیری مرز و فاصله ای نیست. و نمی دانم درست می گویم یا نه اما دیگر چیزی به نام یادگیرنده وجود ندارد. درست است؟"

خدامراد نفسی عمیق کشید و گفت: "کاملاً صحیح است. در حقیقت وقتی با آگاهی فطری با دنیای اطراف خودمان تماس می گیریم خودمان را از آن جدا نمی دانیم و موقع یادگیری یک موضوع هم متوجه نیستیم که داریم چیزی یاد می گیریم. به زبان ساده تر ما خود یادگیری می شویم."

بعضی دوست دارند اسم آگاهی فکری را دانش بگذارند و نام آگاهی فطری را بینش بنامند. هر اسم و کلمه ای که برای توصیف این حالت ادراک استفاده شود باز هم نمی تواند ذره ای آن را توصیف کند. آگاهی فطری نوعی هشیاری و ادراک ورای فکر و ذهن است و این یعنی با کلمات و واژه ها که ابزار کار فکر و ذهن است نمی توان آن را فهمید و درک کرد. هرکسی باید شخصا این نوع هشیاری را تجربه کند. کار سختی هم نیست. کافی است به طور پیوسته و مستمر تمام هوش و حواس خود را متوجه اتفاقاتی که همین الان در درون و بیرون وجود شما رخ می دهد متمرکز کنید و بدون هیچ قضاوت و پیشداوری هر چه می بینید و در می یابید را نظاره نمایید. بدیهی است که وقتی در این حالت شاهد بودن و نظارگی قرار می گیرید دیگر فکر ساکت می شود و سکوت و سکونی مطلق وجود شما را در برمی گیرد. فکر ساکت فکر مرده است و طبیعی است که ذهن سعی می کند با سروصدا و تولید فکر، حتی افکار فریبنده با موضوع آگاهی فطری، حواس شما را از الان و همین جایی که هستید به سمت خودش پرت کند. اما اگر در حواس جمعی جدی باشید. بلافاصله می توانید آگاهی و ادراک ورای فکر پنهان در فطرت وجود خود را حس و تجربه کنید.

اما از سوی دیگر اگر نتوانیم این حالت ادراک را حس و تجربه کنیم نمی توانیم به هیچ وجه آن را توصیف کنیم. هر توصیفی که از آگاهی فکری برای آگاهی ورای فکر ارائه می شود یک فریب و نیرنگ ذهن برای منحرف ساختن آگاهی فطری است.

به همین دلیل من در این جلسه سعی می کنم از روی خصوصیات آگاهی فطری ویژگی بسیار مهم بدون مرز بودن و تقسیم ناشدگی آن را با کلمات توضیح دهم به این امید که در فاصله خالی بین درک کلمات و جملات شما به طور ناگهانی مزه هشیاری بدون حضور فکر را در وجود خود تجربه کنید. حال نوبت شماست تا در مورد ویژگی بی مرزی آگاهی فطری نظر خود را ابراز کنید. "

خدامراد ساکت شد و خود را به نوشیدن دمنوش گیاهی مشغول ساخت. چند دقیقه ای سکوت بر جمع حاکم شد.

سرانجام جوانی که دانشجو می نمود و همیشه سعی می کرد درس های خدامراد را با طنز و شوخی همراه کند با صدایی که خود به خود باعث خنده می شد گفت: "یعنی درست شبیه حبه قندی که داخل آب حل می شود این من ذهنی ما باید داخل اتفاق یادگیری حل شود و با آن یکی شود!"

دختری جوان که دور خود پتو پیچیده بود گفت: "یا شبیه یک قطره آب وقتی به دریا وصل می شود. قطره بخشی از دریا می شود و تمام قدرت دریا را صاحب می شود. قبل از آن قطره ای بود که هیچ تجربه موج بودن و ضربه کوفتن به صخره و ساحل را بلد نبود. اما وقتی به دریا پیوست همه توانایی های دریا بخشی از توانایی های او شد. محو شدن در

اتفاق یادگیری هم به نظرم چنین چیزی است. یعنی در کل اتفاق یادگیری پخش شدن بدون اینکه هویت مستقلی به نام یادگیرنده یا دانش آموز داشتن."

دوباره همان جوان شوخ طبع گفت: "شاید هم شبیه علفی که همراه جریان رودخانه به شکل امواج در می آید و بالا و پائین می رود و در عین حال که علف است و آب نیست اما با پستی و بلندی رودخانه یکی می شود."

خدامراد بلافاصله ادامه صحبت جوان را پی گرفت و گفت: "خوب دقت کنید. در یادگیری آگاهی فطری این خود اتفاق یادگیری است که سرعت و شتاب یادگیری را تعیین می کند. بنابراین هم نوا شدن و هم سرعت شدن با حادثه یادگیری یکی از خصیصه های مهم یادگیری با آگاهی فطری است. می توانید مثالی بزنید؟"

آن خانم معلم زبان گفت: "یعنی عجله نکنیم و نخواهیم یک شبه به زبان مسلط شویم. بلکه اجازه دهیم زبان با ما اخت شود و با همان سرعتی که صلاح می داند به ما نزدیک شود. در حقیقت این ما نیستیم که زبان یاد می گیریم. این زبان است که در وجود ما راه می یابد و ما را فرا می گیرد. این اتفاق زمان می طلبد و شرط اول آن بی خود بودن و جدا نبودن از فرآیند یادگیری است."

خدامراد گفت: "کسی هست که این گفته خانم معلم زبان را بر اساس تجربه خود بیشتر توضیح دهد؟"

پیرمرد موسفیدی دستش را بلند کرد و گفت: "من پنجاه سال است که نجاری می کنم. در واقع همه مرا یک نجار ماهر می شناسند. اوایل وقتی کسی از من چیزی می خواست تا با چوب برایش بسازم احساس می کردم که مجبورم از طرح های آماده و قالبی استفاده کنم. صندلی و میزهایی که می ساختم شبیه میز و صندلی هایی بود که همه جا بودند. بعد فهمیدم سود و درآمد در قبول کارهای سفارشی است. طبیعت کارهای سفارشی این است که معمولاً طرحی آماده برای آن وجود ندارد و نیاز به دقت و ظرافت زیادی دارد. چند سال که در این کار خبره شدم دیگر برایم اجرای کارهای جدید سخت نبود. دیگر ابزارهای نجاری برایم مثل قبل ناآشنا نبودند. من از آنها عبور کرده بودم و احساس می کردم می توانم هر چیزی را با چوب بسازم. درست است که هر کاری وقت می گرفت اما من دیگر نجار نبودم. خود اتفاق نجاری بودم. وقتی کسی نمی توانست کاری انجام دهد به سراغ من می آمدند. من از نجار بودن عبور کرده بودم و نجاری شده بودم. الان در دیار مان روش های نجاری من توسط تازه کارها مورد استفاده قرار می گیرد. روش هایی که خود اتفاق نجاری آنها را به من منتقل کرد و در وجودم شکوفا ساخت. به عبارتی وقتی با نجاری یکی شدم تازه فهمیدم چه قدرت و توانمندی در وجودم هست."

خدامراد در ادامه صحبت های پیرمرد نجار گفت: "این دوست ما در تکمیل سخنان نفر قبلی به یکی از ویژگی های منحصر به فرد یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری اشاره کرد. اگر به قابلیت ها و استعداد های انسان های خلاق و نوآور و ممتاز در هر رشته ای دقت کنید می بینید که آنها از مرحله ابزار و قالب عبور کرده اند و با آن مهارت یکی شده اند. به همین خاطر می توانند هر کار سفارشی را قبول کنند و به بهترین شکل به انجام برسانند. همینطور که این دوست ما اشاره کرد اگر در مهارت نجاری مشغول باشند از مرحله ابزار و نجار بودن عبور می کنند و خود اتفاق نجاری می شوند. اگر نوازنده باشند دیگر برایشان وسیله موسیقی اهمیتی ندارد. هر آهنگی را بشنوند یا در ذهن خود بخوانند، بدون نیاز به نت و نت نویسی می توانند آن را فی البداهه روی وسیله موسیقی خود بنوازند. به بیان بهتر تبدیل به خود موسیقی می شوند. اگر نویسنده هستید در هر موضوعی که به شما ارائه می شود می توانید مطلب بنویسید. اگر زبان خارجه می

آموزید در هر موقعیتی می توانید به آن زبان صحبت کنید و ترجمه کنید و مفهومی را منتقل سازید. اگر آشپز هستید با هر ماده غذایی اطراف خود می توانید غذا تهیه کنید. در هنرهای رزمی مشرق زمین هم زمانی رزم آموز در هنر رزمی واقعا به درجه استادی می رسید که با سبک و شیوه هنر رزمی که می آموخت یکی شود. در نتیجه می توانست در هر مبارزه ای پیروز شود. در یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری قدرت وصف ناپذیری نهفته است که فقط با شناور شدن در آگاهی و رای فکر است که می توان آن را دریافت. یادتان باشد گفتیم که فردی واقعا می تواند خلاق و نوآور باشد و برای همه نوع مشکلات زندگی راه حل های خلاقانه و مبتکرانه و بکر و تازه ارائه دهد که با آگاهی و رای فکر به دنیای اطراف خودش از جمله پدیده های یادگیری نظر کند.

همانطوری که دوست قبلی گفت که قطره بعد از محو شدن در دریا می تواند موج بزرگ شدن را تجربه کند و به صخره های سنگی کنار ساحل خود را بکوبد، فردی که شیوه یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری را برای آموختن مهارت یا چیزی انتخاب می کند ، بعد از مدتی که در اتفاق یادگیری محو شد از خود نوآوری ها و خلاقیت هایی بروز می دهد که هیچ یک از مهارت آموزان آگاهی فکری حتی تصور انجام آنها را نیز نمی توانند به ذهن خود راه دهند. این توانمندی ها بکر و تازه است و هماهنگ با استعداد های ذاتی هر فرد می باشد و از راه تقلید بدست نمی آید. تنها راهش هم این است که با نگرش آگاهی فطری به موضوع یادگیری نزدیک شد و در آن محو گردید."

خانم معلمی که زبان دوم درس می داد دستش را بالا برد و پرسید: " در حوزه یادگیری زبان دوم این محو شدن در اتفاق یادگیری چگونه نمود پیدا می کند و زبان آموز چگونه می تواند با اتفاق یادگیری یکی شود؟"

خدامراد با لبخند گفت: " یک کتاب آشپزی غذاهای کشوری که می خواهد زبان آنجا را بیاموزد را بخرد و بر اساس نوشته های آن کتاب برای خود با حوصله غذا بپزد. وقتی دستگاهی می خرد راهنمای کار با دستگاه به زبان خارجی مورد نظر را بخرد و براساس آن با دستگاه کار کند. اخبار رادیوی محلی آن کشورها به زبان بومی اهالی آن جا را گوش کند. گوشی تلفن را بردارد و با شماره های مختلف آدم های واقعی متکلم به زبان آن کشورها تماس بگیرد و با آنها صحبت کند. از لوله کش و نانوا گرفته تا مشاور و وکیل و مدیر مدرسه با هرکسی که شماره تلفنش را می تواند پیدا کند بدون اینکه مزاحمتی برایش ایجاد کند به بهانه ای صحبت کند. لغت جدیدی اگر قرار است آموخته شود لغات روزنامه ها و مجلاتی که اهالی عادی آن کشور معمولا می خوانند انتخاب و مرور گردد. دفترچه خاطرات روزانه خود را به زبان دوم بنویسید. لیست خرید روزانه خود را به آن زبان دوم یادداشت کنید. خلاصه آنکه با زبان دوم با دنیا تماس بگیرید. باید هم چنین کنید چون شما قرار است همان زبان دوم شوید.

در واقع اگر تصمیم بر آن است که زبان دومی آموخته شود باید مستقیما به داخل آن شیرجه زده و با بومی های آن زبان یکی شد و هم کلام گردید. فقط به این روش است که می توان زبان خارجی را مانند زبان یادگیری مسلط شد و به دایره لغات زبان مادری ، واژه های جدید زبان دوم را اضافه کرد."

خانم معلم زبان با صدای خفه ای گفت: " اما این خیلی سخت است و خیلی ها را از زبان می ترساند. باید آهسته آهسته و از ساده به سمت این حالت مشکل پیش رفت."

خدامراد با لبخند گفت: " وقتی گفتم فرد یکی شده با اتفاق یادگیری در آگاهی فطری به توانایی هایی دست می یابد که فرد عادی حتی از تصور آن عاجز است یکی از این توانایی ها همین تسلط سریع به دشواری هایی است که برای فرد

چسبیده به آگاهی فکری ترسناک و غیر ممکن جلوه می کند. از سوی دیگر بالاخره این زبان آموز شما باید روزی وارد این مرحله شود و زبان دوم را به این شکل یاد بگیرد تا بتواند با این زبان ارتباط برقرار کند. وقتی قرار است نهایتاً این اتفاق بیافتد خوب بگذارید از همان ابتدا فرد در محیط واقعی قرار گیرد و با زبان یکی شود. مگر شما وقتی فارسی حرف می زنید متوجه اید که دارید فارسی حرف می زنید. شما فقط از کلمات استفاده می کنید و منظور خود را منتقل می سازید. شما در واقع از کلمات عبور کرده اید و به خود فارسی تبدیل شده اید. اگر می خواهید زبان دومی یاد بگیرید هم باید چنین عمل کنید. جلسه بعد باز هم در مورد ویژگی های یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری صحبت خواهیم کرد."

### **فقط یک ناخدا!!**

دوباره به خاطر سردی هوا مجبور شدیم داخل غار بساط صبحانه را پهن کنیم. تجربه زیاد بدی هم نبود بخصوص آنکه صبح زود برای جمع آوری چوب و در حقیقت ورزش و تقای صبح گاهی به صورت گروهی از غار بیرون زدیم و در

سرمای گزنده در هوای آزاد بالا و پائین پریدیم روی سرحالی و سرزندگی ما تاثیر فوق العاده ای گذاشته بود. وقتی صبحانه را خوردیم و کنار اجاق در جای خود آرام گرفتیم و آماده گوش کردن به صحبت های خدامراد شدیم انتظار داشتیم او درس های جلسه قبل در مورد کاربرد آگاهی از نوع ورای فکری یا فطری در امر یادگیری را برای ما ادامه دهد اما خدامراد بی مقدمه شروع به تعریف یک داستان نمود و از ما خواست تا نظر خود در مورد این داستان را برای او بیان کنیم. می دانستیم که این داستان به موضوع یادگیری ذهن آگاهانه ارتباط دارد اما در ابتدا این رابطه را نمی فهمیدیم و از این بابت احساس می کردیم درس جدیدی شروع شده است. غافل از اینکه بی آنکه بدانیم ادامه درس قبل را می گرفتیم.

خدامراد گفت: "می دانید که در کشتی فقط ناخداست که می تواند تصمیم آخر را بگیرد. بقیه افسران هم ناچارند از او اطاعت کنند و تحت اوامر او عمل کنند. به هر حال کشتی غذا نیست که وقتی آشپز دو تا شود فقط شور شود یا بی نمک. کشتی اگر دو نفر تصمیم متناقض بگیرند ممکن است غرق شود و دیگر نه از آشپز اثری می ماند و نه از آش!"

خدامراد لختی سکوت کرد و سپس ادامه داد: "این جاست که مهم می شود چه کسی ناخدا باشد. اگر یک فرد لجوج و جاه طلب و محدود نگر ناخدا شود آخر و عاقبت آن کشتی و مسافرینش از قبل معلوم است. اما اگر یک فرد دریادیده و آشنا به فراز و نشیب ساحل و دریا سکان هدایت کشتی را در دست بگیرد، مشخص است که به وقت برخورد با مشکلات سخت و موج های سهمگین، فرد با تجربه و دریاشناس بهتر عمل می کند و تصمیم های بهتری را می تواند بسازد و اجرا کند.

حال تصور کنید در یک کشتی دو نفر افسر ارشد حضور داشته باشند. یکی همان فرد محدود نگر و قالبی و خیالاتی و احساسی که فقط در دریاهای آرام می تواند ناخدایی کند و یکی ناخدای واقعی دریاشناس که بچه دریاست و از کودکی با دریا اخت گرفته و از دل آن ماهی شکار کرده و خلاصه بخشی از دریاست و الان هم به راحتی ناخدای کشتی شده است. افسر ارشد قالبی و قاعده گرا خوش سروزیان است و تا دلتان بخواهد حرف های خوب و جذاب می زند. در وصف دریا می تواند به اندازه تمام کتاب های شعر دنیا شعر بگوید. و تمام قواعد و فرمول ها و قوانین حاکم بر دریا را در داخل حافظه کامپیوتر کیفی اش به همراه دارد. او به خاطر خوش سروزیان بودن و از همه مهم تر به دلیل آرام بودن دریا، توانسته برای مدتی در سمت ناخدایی به همه دستور بدهد و خلاصه کلی عکس و فیلم و خاطره از این دوران در داخل کامپیوتر و موبایلش دارد. اما اکنون دیگر دریا آرام نیست. موج های بزرگ جدید از راه رسیده اند و فرمول های قالبی و اطلاعات قدیمی دیگر چاره ساز نیستند. دریا از آرامش بیرون آمده و شکل دیگر خودش را نمایان ساخته است. پر موج و متلاطم و زنده و پر انرژی. در این حالت از ناخدای خوش سروزیان دیگر کاری ساخته نیست. با زبان بازی که نمی توان بر امواج واقعی غلبه کرد. این جاست که افسر ارشد خوش ظاهر و محدود نگر با زرنگی خودش را کنار می کشد و سکان کشتی را به ناخدای دریاشناس و قدیمی می سپارد. با اینکار دل همه اهالی کشتی آرام می گیرد. به هر حال ناخدای با تجربه از کودکی با دریا و کشتی اخت بوده و همه او را می شناسند و دوست دارند و در کنارش آرام می گیرند.

اما در این میان افسر خوش سروزیان بیکار نمی ماند. او از داخل تلویزیون کابین خودش دائم کارها و واکنش های ناخدای دریاشناس را نگاه می کند و با تاخیر همه حرکات او را معنا می کند و برایش جمله و لغت می سازد. او نمی خواهد از تک و پا بیافتد و هنوز هم می خواهد به دیگران ثابت کند که می تواند ناخدایی کند. اما تفسیر کردن و معنا

یافتن برای اتفاقاتی که لحظه به لحظه نو و جدیدند انصافا کار ساده ای نیست و ناخدای خوش سروزبان باید کلی انرژی مصرف کند تا بتواند این همه اطلاعات تازه را پردازش کند. برای همین بخش زیادی از آنها را حذف می کند و فقط چیزهایی که به مذاق خودش خوش می آید را گلچین می کند و با بقیه حذف شده ها به گونه ای برخورد می کند که انگار اصلا نیستند و از ابتدا هم نبوده اند. گفتیم که ناخدای خوش سروزبان محدود نگر و قالبی بود. این جا ما رفتار محدودنگرانه او را می بینیم. چیزهایی که خوشش نمی آید را حذف می کند و دنیا را محدود به چیزهایی می بیند که از لحاظ او قابل هضم شدن هستند."

خدامراد ساکت شد. انگار می خواست مطمئن شود که ما با دقت حرف های او را دنبال می کند. بعد از چند ثانیه سکوت انگار این اطمینان را از روی نگاه های ما پیدا کرده بود ادامه داد: "کشتی کم کم به جزیره ای جدید و ناآشنا نزدیک می شود. دریا هنوز توفانی است و هر لحظه ممکن است کشتی با صخره ای برخورد کند و متلاشی شود. اما از سوی دیگر کشف این جزیره تازه و امکانات جدیدی که برای ساکنین کشتی فراهم می کند می تواند دنیای تازه ای را فراروی آنها بگشاید. ناخدای با تجربه و دریاشناس با تمام احتیاط سعی می کند با بالا ورفتن امواج کنار بیاید و گذرگاه مناسبی برای پهلو گرفتن کنار خشکی پیدا کند. در این هنگام ناگهان درب کابین فرماندهی باز می شود و آن ناخدای قالبی و محدودنگر خوش سروزبان به درون کابین می پرد و به ناخدای دریاشناس می گوید: "بعضی مواقع که خشم دریا فروکش می کند بگذار من هم سکان را در دست بگیرم. و یا لاقلا اگر این کار فعلا به صلاح نیست بگذار در مورد بعضی چیزها نظر خودم را به تو دیکته کنم." حال شما بگوئید نظرتان در مورد این ناخدای خوش سروزبان و جاه طلب چیست؟"

یکی از جوانان دستش را بالا برد و گفت: "آیا او نمی داند که بود و نبودش در کابین فرماندهی به نجات کشتی هیچ کمکی نمی کند و حتی ممکن است اوضاع را بدتر سازد؟"

مرد مسن دیگری دستش را بالا برد و گفت: "ناخدای قالبی و جاه طلب باید فکر فرماندهی را از سرش بیرون کند. به خاطر محدودیت های ذاتی که دارد باید در حد یک جاشو و افسر جزء باقی بماند و حیثیت کابین فرماندهی و جایگاه ناخدایی را با حضور بی مورد خود از بین نبرد. به خطر افتادن سلامتی کشتی و جان مسافرین هم جای خود را دارد."

زن میانسالی گفت: "چقدر از حضور این ناخدای جاه طلب و قالبی در داستانی که گفتید بدم می آید. احساس خوبی به من منتقل نمی کند. گمان می کنم این تیپ آدم را بارها و بارها در زندگی خودم دیده ام. اما به خاطر نمی آورم کجا و چه موقع؟"

پسر جوانی گفت: "نکته این جاست که این ناخدای جاه طلب و پر مدعا دقیقا وقتی وارد کابین ناخدا می شود که قرار است جزیره ای جدید کشف و شناخته شود. کسی نیست به او بگوید الان که وقت یادگرفتن و شناختن موضوعات است تو یکی برو گوشه ای بنشین و فقط از داخل تلویزیون ات تماشا کن و اطلاعات را برای پردازش های بعدی ضبط و ثبت کن. ناخدای دریاشناس هر وقت به تو نیاز پردازشی و اطلاعاتی داشت از طریق موبایل یا بی سیم به تو خبر می دهد. اصلا لازم نیست داخل مفر فرماندهی شوی و همه چیز را خراب کنی."

خدامراد گفت: "اما فراموش این افسر ارشد جاه طلب خوش حافظه و خوش سروزبان زمان زیادی وقتی دریا آرام بوده فرمانده بوده و به همین دلیل دلش نمی آید کابین فرماندهی را به این راحتی رها کند!"

یکی از خانم‌ها گفت: "گذشته چه ربطی به الان دارد. موضوعی که الان کشتی و ساکنینش با آن روبرو هستند دریایی پرخروش و امواجی سهمگین و جزیره‌ای جدید و پر خطر است. چرا گذشته باید تا این حد خطرناک روی وقایع الان تاثیر بگذارد؟"

پسر جوان قبلی گفت: "اصلا این انتخاب قبلی افسر خوش‌سروزیان برای فرماندهی در ایام آرامش دریا هم از همان ابتدا اشتباه بوده است. آن زمان هم باید ناخدای دریانشناس فرماندهی می‌کرد. شاید اگر آن ایام دریانشناس ناخدا بود کشتی به این وضعیت دچار نمی‌شد و قبل از بروز توفان در کنار اسکله‌ای مطمئن لنگر می‌انداخت و گرفتار این وضعیت خطرناک نمی‌شد. آقا این انتخاب از همان اول اشتباه بود. پس همه خاطرات خوب جناب ناخدای محدود نگر و جاه طلب خوش‌سروزیان بماند برای خودش و ایشان باید زحمت بکشند و در داخل کابین خودشان مستقر گردند و از آن اصلا بیرون نیایند که مزاحم کار بقیه هستند."

از لحن جدی این پسر جوان همه به خنده افتادند. یکی از خانم‌های میانسال با خنده گفت: "پسرم این یک قصه است! زیاد جدی اش نگیر!"

و مرد مسن گفت: "مطمئنم که اگر آن ناخدای خوش‌سروزیان این‌جا بود آدم‌های این مجلس حاضر بودند او را حسابی ادب کنند و به گوشه‌ای که حق اش است تبعید کنند."

خدامراد با لبخند گفت: "این ناخدای خوش‌سروزیان اتفاقاً همین الان این‌جا در کشتی وجود تک تک ماها هست. اسمش هم ذهن است."

همه برای لحظه‌ای یکه‌خوردیم و سکوتی عمیق بر جمع حاکم شد. دقیقه‌ای بعد خدامراد ادامه داد: "بله دوستان ناخدای خوش‌سروزیانی در سفینه وجود ما‌جا خوش‌کرده که اسمش فکر و ذهن است. ناخدای دریانشناسی که همه دوستش داریم و با دریا اخت است و خود را بخشی از دریا می‌بیند هم همین آگاهی فطری و هشیاری و حواس جمعی لحظه‌اکنون و همین‌جای ماست. دریای توفانی همین شرایط نآرام‌زندگی است که من و شما را داخل این غار دور هم جمع کرده تا برای مشکلات و مسائل آن راه حل نوآورانه و تازه پیدا کنیم و جزیره ناشناخته اما پر گنج و امکاناتی قصه ما هم موضوعات جدیدی هستند که قصد داریم آنها را یاد بگیریم. اگر تا الان در مورد حوزه یادگیری زبان‌های خارجی صحبت می‌کردیم پس می‌توانیم بگوئیم یکی از جزایری که مقابل کشتی ما الان ظاهر شده جزیره زبان خارجی است."

خدامراد نفس عمیقی کشید و گفت: در ادامه بحث جلسه قبل امروز می‌خواهیم در خصوص بی‌اعتنایی مطلق به دخالت‌های خرابکارانه ذهن در یادگیری به سبک ذهن آگاهانه صحبت کنیم. همان موضوع یادگیری زبان خارجی را مثال می‌زنیم. فرض کنید شما خود را در دل شرایطی قرار داده‌اید که همه چیزش به زبان خارجی است. مثلاً بر اساس یک برنامه آشنایی تلویزیونی به زبان خارجی مورد نظران مشغول پختن غذا هستید. طبیعی است که باید تک تک کلماتی که گفته می‌شود را با دقت گوش دهید. وقتی در مورد لوبیا و روغن و رب و سس و پیاز و سیر و این جور چیزها مجری خارجی زبان صحبت می‌کند شما باید بلافاصله بفهمید که منظور او چیست. چاره‌ای ندارید باید این غذا را بپزید. بنابراین این‌جا دیگر زبان به عنوان یک مانع دیده نمی‌شود. بلکه به عنوان پلی ظاهر می‌گردد که بین شما و مجری خارجی زبان ارتباط برقرار می‌کند. شما و زبان یکی می‌شوید برای اینکه منظور مجری را بفهمید.



حال درست در این بین که یادگیری در حال اتفاق افتادن است ناگهان در باز می شود و ذهن خودش را وسط معرکه می اندازد و می گوید طبق این فرمول و قاعده عمل کن تا کلمات و واژه های مجری دسته بندی شود و بتوانی در تمرکز و دقت لحظه به لحظه ای که به خرج می دهی صرفه جویی کنی و کمی در حالت خلسه فرو روی. ذهن خوش سروزیان برای تو از قواعد گرامر صحبت می کند و اینکه فعل و فاعل باید به چه شکلی در جمله استفاده شوند و دیکته کلمات باید چگونه باشد و زمان افعال باید چه شکلی باشد و این کلمه اصطلاح است یا نه و بلد بودن آن چقدر به تو کلاس می دهد و اگر کسی تو را در حال تماشای این صحنه ببیند چقدر تحسین می کند و به حال تو غبطه می خورد و اگر نتوانی یکی از کلمات را درست بفهمی غذایی که می پزی شاید قابل خوردن نباشد و خوب نشود و..... خودتان خوب می دانید که خوش سروزیانی برای کسی که تنها هنرش حرف زدن است تمامی ندارد. حال برای من بگوئید چه اتفاقی می افتد؟"

پسر جوان شوخ طبع جمع با خنده گفت: "باید با جزیره خداحافظی کرد. جناب ناخدای جاه طلب با دخالت بی موقع خود کشتی را کلا از مسیر منحرف کرد و به سوی قطب شمال فرستاد."

با این جمله همه به خنده افتادند. همان پسر شوخ طبع ادامه داد: "من نمی دانم این کابین فرماندهی مگر درش چفت و بست ندارد که این شبه ناخدا هر وقت دلش بخواهد همینطوری سرش را پائین می اندازد و وارد می شود و هر کاری که دلش می خواهد می کند؟"

مرد مسن کنار او گفت: "قبلا گفتند که این شخص سابقه فرماندهی داشته برای همین بقیه از او حساب می برند و راهش می دهند."

خدامراد با لبخند گفت: "آگاهی باطنی یا آگاهی فطری که نتیجه حواس جمعی صددرصد روی اتفاقات همین الان و همین جای زندگی است می داند چگونه با اتفاق یادگیری کنار بیاید. روش کارش هم خیلی ساده و زیبا است. با اتفاق یادگیری یکپارچه می شود و با تمام وجود در آن حل می شود. گفتیم که تنها راه یادگیری عمیق و کامل هم همین است. اما ذهن دوست ندارد دامنش به خاک زمین یادگیری آلوده شود. با فاصله از این اتفاق حرکت می کند و سعی می کند با قاعده و قانون سازی و دسته بندی و مرز سازی و نشان گذاری و اسم و نام گذاشتن حادثه یادگیری را به زعم خود کنترل و هدایت کند. ولی موضوع این جاست که اتفاق فرماندهی جای یکی از این دو بزرگوار است و این دو کنار هم نمی توانند دوام بیاورند. آگاهی ورای فکر یا حواس جمع در زمان اکنون نمی تواند با آگاهی فکری که همه اش در گذشته و آینده سیر می کند و از زمان حال به خاطر حجم بالای اطلاعات زنده و جاندار و تازه به سرعت فرار می کند، کنار بیاید. برای همین به محض اینکه جناب ناخدای جاه طلب و خوش سروزیان وارد کابین خلبانی می شود، موضوع جزیره فراموش می شود و همه حواس ها متوجه خوش سروزیانی و نمایش این ناخدای تقلبی می گردد. اصل فراموش می گردد و حاشیه و فرع اهمیت می یابد. برای همین است که شما دانشجویانی می بینید که در کل ایام تحصیل دانشجویی به جای اینکه با موضوع رشته درسی خود یکی شوند و آن را با تمام وجود دریابند به موضوعاتی بی ربط و نامربوط می پردازند که وقتی درسشان تمام شود حتی یکبار هم سراغ آنها نمی روند. مهم این است که به قول دوستان آنها به جای اینکه جزیره ناشناخته رشته تحصیلی خود را در کنار ناخداهای باتجربه ای که به شکل استاد دوروبرش هستند را بشناسد به خاطر گوش دل سپردن به خوش بیانی های ذهن خود به سراغ قطب شمال می روند و چیزهایی یاد می گیرند که هیچ ربطی به رشته تحصیلی شان ندارد. وقتی هم به هزار زحمت فارغ التحصیل می شوند.

حتی به اندازه یک دریاشناس مبتدی هم سر از کار دریای زندگی در نمی آورند و عاجز و بی دست و پا آلبوم عکس و کوله بار خاطرات و نمرات خود را هر روز از این سمت به آن سمت جابجا می کنند.

آنها بدون این آلبوم ها و مدارک هیچ و پوچ اند و چیزی در چنته ندارند که به وقت توفان به کارشان آید و کشتی آنها و خانواده شان را به ساحل سلامت رساند. خودتان هم خوب می دانید که جناب ناخدای خوش سروزبان ذهن وقتی اوضاع در هم می شود و شرایط توفانی می شود چه می کند. فوری به کابین خودش برمی گردد و می گوید مقصر خودت بودی که حواست را جمع نکردی!"

خدامراد چند ثانیه سکوت کرد و سپس رو به جمع کرد و گفت: "قصه ما تمام شد. اکنون شما با نقش خرابکارانه ذهن در اتفاق یادگیری بهتر آشنا شدید. بدنیست شما هم در این مورد بیشتر نظر دهید."

دختر جوانی دست بلند کرد و گفت: "اوایل که سراغ یادگیری زبان خارجی رفتم خیلی شوق و علاقه داشتم. به کلاس و درس های معلم قناعت نمی کردم و خارج کلاس هر موضوع انگلیسی که به دستم می رسید از روزنامه های خارجی تا نوشته های خارجی روی بروشور دستگاه ها و حتی داروها را می خواندم. انصافا زبانم هم خیلی خوب پیشرفت کرده بود و الان به جرات می گویم هشتاد درصد توانایی ام مال آن دوران است. اما روزی این فکر به درون ذهنم رسوخ کرد که با این دانش زبان چقدر از هم سن و سال های خودم سرهستم و چقدر می توانم به آنها فخر بفروشم. بعد کم کم خودم را به درس های کلاس و قید و بندهای آموزشگاه محدود کردم و سرعت رشد یادگیری زبانم آنقدر افت کرد که دیگر کلاس را رها کردم."

دختر جوان کنار او گفت: "پس جناب ناخدای جاه طلب تو را هم فرستاد قطب شمال!"

مرد جوان دیگری دستش را بالا برد و گفت: "روزی من به یکی از همین اشخاص گرفتار شخصیت ذهنی که احساس می کرد خیلی زبان خارجی بلد هست برخورد کردم. این اتفاق مال چهار سال پیش است که زبان خارجی من ضعیف بود. آن روز جلوی جمع او چند تا کلمه سنگین از من پرسید که بلد نبودم. به زبان خارجی چند جمله سخت هم با لهجه گفت که هیچ کدامشان را نفهمیدم و بعدها فهمیدم که به شکلی با آن جملات مرا مسخره کرده بود. آن شب خیلی ناراحت بودم. احساس می کردم از بقیه چیزی کم و کسر دارم. در این التهاب و به هم ریختگی که ناخدای تقلبی ذهنم به داخل کابینش خزیده بود و مرا به حال خود تنها رها کرده بود به آرامشی درونی دست یافتم و با خودم فکر کردم که من هم می توانم. در حقیقت برای اثبات اینکه نمی توانم دلیل قانع کننده ای پیدا نکردم. شاید چون سروکله ناخدای ذهن پیدا نبود. همان شب برای خودم برنامه ریزی کردم که در کمترین زمان ممکن به زبان مسلط شوم. الان چهار سال گذشته است و به چهار زبان تسلط یافته ام. اتفاقا به تازگی دوباره با آن جوانی که مسخره ام کرده بود روبرو شدم. دوباره از همان کلمات کلیشه ای استفاده کرد. سعی نکردم با او مقابله کنم. چون دیگر برایم ارزشی نداشت. فقط به او گفتم که تلفظ کلماتی که می گوید درست نیست و به خاطر تلفظ اشتباهی که می کند دارد با این جملات به خودش دشنام می دهد. دوستانه برایش تلفظ درست جملات را نوشتم و توضیح دادم. او از مقابل من با وحشت گریخت و دیگر ندیدمش. هنوز مانده ام که او چه دیده بود که این چنین وحشت زده از مقابلم فرار کرد."

خدا مراد لبخندی زد و گفت: " او دریا را دید! دریایی که می خروشد و امواج سهمگینش را بالا و پائین می برد. او کشتی وجود تو را دید که با دریای زبان خارجی یکی شده بود. در نتیجه او دریا را همانگونه که بود دید و فهمید که در این توفان هیچ کابین خالی در هیچ کشتی برای او وجود ندارد تا در آن پناه بگیرد."

**یادگیری به کمک فراموشی!**

سرما هر روز بیشتر می شد. باران های سیل آسا و آسمان همیشه ابری باعث شده بود تا ساحل دریاچه چهره به ظاهر دلگیری به خود بگیرد. اما آن روز صبح بعد از صرف صبحانه خورشید انگار تصمیم گرفته بود به هر قیمتی که هست لااقل تا قبل از ظهر زمین را گرم کند. ابرها به احترام خورشید کنار رفته بودند و آفتابی دلپذیر ساحل دریاچه را در برگرفته بود. هیچ کس نمی توانست در مقابل وسوسه کنار ساحل دور اجاق نشستن مقاومت کند. نیم ساعت بعد از صبحانه همگی دور اجاقی گرم و پر آتش نشسته و منتظر درس جدید خدامراد بودیم.

خدامراد طبق معمول لیوانی بزرگ از دم نوش گیاهان صحرائی را برای خود پر کرد و کنار اجاق نشست و بی آنکه مقدمه چینی کند سروقت اصل درس امروز رفت. او گفت: "امروز می خواهیم در مورد یکی از خصوصیات جالب فکر و ذهن انسان صحبت کنیم و بر اساس این ویژگی اشتباه بزرگی که انسان های متکی به آگاهی فکری هنگام یادگیری مرتکب می شوند را توضیح دهیم و نهایتاً نتیجه بگیریم که یک فرد آگاه فطری چگونه بدون ارتکاب این خطا می تواند از مانعی که هشیاری متکی بر فکر برای خود می تراشد عبور کند و به قدرت یادگیری عمیق و ماندگار دست یابد."

خدامراد برای مدتی ساکت شد. انگار می خواست توجه بیشتری از ما به سخنان خود جلب کند. در این کار هم موفق شد چون سکوت عمیق و کاملی که بر جمع حاکم شده بود حکایت از آن داشت که همگی منتظر ادامه درس بودند.

خدامراد ادامه داد: "ذهن انسان خاصیت عجیبی دارد به اسم ضدفکر ساختن. یعنی به محض اینکه فکری در ذهن ساخته می شود همزمان با آن یک ضد فکر هم متولد می شود. علتش هم این است که ذهن شبیه چاقویی است که همواره سعی می کند عمل جداسازی و مرزبندی را انجام دهد. این چاقوی تیز هنرش این است که با برش و ایجاد زخم در بافت یکپارچه موضوعات هستی آنها را به دو قسمت مجزا تقسیم کند. این دو قسمت از دید ذهن ذاتا باید دشمن و متضاد یکدیگر باشند تا وظیفه برش و جداسازی درست انجام شده باشد."

سپس خدامراد بیلچه کوچکی را از کنار اجاق برداشت و با آن در ماسه کنار پای خود گودالی کند و گفت: "این بیلچه ذهن است. از داخل این فضای یکدست ساحل دریاچه مقداری خاک برمی دارد و به اطراف می ریزد. گودالی می سازد. این گودال همان فکر جدیدی است که ذهن ساخته است. هر چیزی بیرون این گودال ضد فکر است. به محض اینکه چاله شناسایی شد ضد فکر هم تعریف می شود. ضد فکر اگر نباشد فکر نیست. همانگونه که اگر خاک های اطراف این گودال نباشند دیگر چاله ای شکل نمی گیرد. پس هر فکری در ذهن برای ادامه حیات به ضدفکر خودش نیاز دارد. و هرکسی فکر می کند با تقویت یک ضد فکر می تواند فکری را از بین ببرد اشتباه می کند چون در حقیقت به فکر جان می دهد و این اجازه را به فکر می دهد که خود را بهتر شناسایی کرده و روی ماندگار و پابرجا بودن بیشتر مقاومت کند."

اگر خوب فکر کنید می بینید که این تولد همزمان فکر و ضد فکر در هر فرآیند ذهنی و نابودی یک فکر به محض تضعیف و محو ضدفکر متناظرش در همه بخش های زندگی یک انسان ذهن زده و صاحب هویت فکری کاملاً آشکار است. آیا کسی از شما می تواند یک مثال بزند؟"

مرد میانسالی دستش را بالا برد و گفت: "من در شرکت بزرگی کارمند بودم. روزی رئیس جدید شرکت اعلام کرد که هیچ کس حق ندارد دستمال قرمز در جیب کتش بگذارد و اگر کسی این کار را انجام دهد جزو شرکت نیست و بلافاصله مجازات می شود. همه ما تعجب کردیم. قبل از آن اصلاً به رنگ قرمز دستمال حساس نبودیم اما به محض اعلام این دستور خیلی ها به آن حساس شدند. بعضی که از روش رئیس جدید شرکت خوششان نمی آمد به شکل های

مختلف از رنگ قرمز در لباس خود استفاده می کردند و این همان چیزی بود که رئیس جدید می خواست. او از سوی کارمندان مقاومت می خواست تا این مقاومت را بشکند و از این راه انرژی بگیرد و خودش را ثابت کند. چند نفر از کارمندان شغل خود را فقط به خاطر رنگ قرمز بی معنا از دست دادند و رئیس جدید هر روز از جلوی بچه ها عبور می کرد و با دقت به لباس های آنها چشم می دوخت تا رنگ قرمز را پیدا کند و از این طریق ضد فکر خودش را کشف کند.

روزی همه ما کارمندان دور هم جمع شدیم و تصمیم گرفتیم برای این مشکل راه حلی پیدا کنیم. یکی می گفت همه باید لباس قرمز بپوشیم تا رئیس جدید بفهمد که فکرش بی معناست. دیگری می گفت باید لباس دو رو بپوشیم که یک سمت آن قرمز باشد. حتی نشانی کسی که این لباس ها را ارزان قیمت و سفارشی می دوزد را هم داد. یکی می گفت به رئیس بالاتر شکایت ببریم و بگوئیم رئیس جدید مشکل ذهنی دارد و با یک ایده بی معنا همه را از کار انداخته است. اما در این میان یکی حرف جالبی زد. او گفت که فکر لباس قرمز یک موضوع حاشیه ای است و رئیس جدید می خواهد ما را سرکار بگذارد و در واقع ما با جدی گرفتن این فکر و مقابل آن ایستادن داریم ناخواسته بازیچه رئیس جدید قرار می گیریم. بیائید این بازی را کلا فراموش کنیم و به جای درگیر کردن خودمان در قرمز پوشیدن یا نپوشیدن روی کارایی و شایستگی رئیس جدید و توانایی اش در اداره شرکت تمرکز کنیم و به قول بهتر توان مدیریتی او را زیر ذره بین ببریم. همه این ایده جدید را پذیرفتیم. دیگر کسی روی رنگ قرمز حساس نبود. رئیس جدید بعد از آن چندین بار سرزده وارد اتاق کارمندان شده بود تا ببیند قرمز پوشیده اند یا خیر. اما با نگاه بی تفاوت افراد روبرو می شد و به جای آن کارمندان در مورد مسائل مدیریتی شرکت او را مورد سوال قرار می دادند. رئیس جدید بعد از چند هفته از آن جا رفت. او می گفت بستر شرکت فضای مناسبی برای پیاده سازی ایده های روشنفکرانه او نیست. اما ما می دانستیم که او فقط یک ماشین تولید افکار بی فایده است و لااقل در حوزه کاری شرکت شایستگی مدیریت را ندارد."

خدامراد در حالی که با دقت به سخنان مرد میانسال گوش می داد صحبت او را ادامه داد و گفت: "با این مثالی که دوستمان زد می توانیم خیلی خوب شیوه برخورد درست در مقابل ضد فکر ها را دریافت. برای اینکه فکر یا ایده ناپسندی پس زده شود لازم نیست در جبهه مقابل آن مقاومتی صورت گیرد. مقاومت با یک ایده ناپسند یعنی قوی تر ساختن آن. چرا که هر ایده ای به محض تولد یک ضد ایده با خصیصه های کلیشه ای و قالبی و از قبل مشخص را هم تولید می کند. اگر کسی برای مقابله بخواهد در چارچوب این خصیصه های قالبی مقابل فکر و ایده بایستد در واقع درستی آن را تأیید نموده است و باعث تقویت آن ایده شده است.

حال بیائید این تعریف را در حوزه یادگیری مبتنی بر آگاهی فطری تعمیم دهیم و ببینیم از دید آگاهی فکری ضد اتفاق یادگیری چیست؟"

خدامراد ساکت شد. منتظر بود تا ما جواب دهیم. پسر جوانی که قبلاً گفته بود دانشجویست دستش را بلند کرد و گفت: "اگر یادگیری را به یاد سپردن تعریف کنیم. ضد یادگیری می شود از یاد بردن و فراموش کردن. در واقع دشمن یادگرفتن، فراموش کردن است. همه این را می دانند!"

خدامراد با لبخند گفت: "حق با این دوست جوان ماست. همه کسانی که با نگرش آگاهی فکری سراغ یادگرفتن موضوعی می آیند، از قبل می دانند که دشمن یادگیری، فراموشی است. اما این دوست دانشجوی به نکته ظریفی دیگری هم در ابتدای سخن خود اشاره کرد. او گفت اگر بپذیریم که یادگیری یعنی حفظ کردن و به خاطر سپردن یک مهارت، پس ضد یادگیری می شود از خاطر بردن و فراموش کردن آن چه که یاد گرفته شده است. حال سوال این

است که آیا اگر کسی بخواهد با نگاه آگاهی فطری یعنی آگاهی ورای تفکر و اندیشیدن به دنیا و اتفاقات زندگی خود از جمله اتفاق یادگیری نگاه کند. آیا باز هم فراموشی دشمن یادگیری است!"

مرد مسنی با اعتراض گفت: "یعنی می خواهید این واقعیت بدیهی را انکار کنید. همه می دانند که آدم فراموش کار نمی تواند چیزی را یادبگیرد و هرچیزی که نتوان آن را به خاطر سپرد یادگرفتنش محال است. امتحان ها و آزمون هایی هم که گرفته می شود محفوظات و به یاد سپرده شده های فرد را امتحان می کند و به شرطی به یک فرد گواهینامه تسلط به یک حرفه یا مهارت یا هنر یا علم داده می شود که بتواند آن حرفه را به طور کامل و دقیق در حد معیار آزمون به خاطر بسپارد. پیش شرط بلد بودن فراموشکار نبودن است. همه این را می دانند!"

خدامراد خونسرد و آرام گفت: "مشکل همین چیزی است که همه گمان می کنند می دانند. همه می دانند چون همه از عینک آگاهی فکری دارند به اتفاق یادگیری نگاه می کنند. بدیهی است که ذهن جدا ساز و مرزبند، با چاقوی فکر همه چیز را به دو بخش این طرفی و آن طرفی تقسیم می کند و اگر یادگیری این سمت باشد باید فراموشی سمت دیگرش باشد. اما به خاطر داشته باشید که ما داریم در مورد شیوه متفاوتی از آگاهی صحبت می کنیم و آن آگاهی ورای فکر است که اسمش را آگاهی فطری گذاشته ایم و چندین ماه است که آن را به طور دقیق مورد بررسی قرار داده ایم.

ما مدتی است تلاش می کنیم شیوه نگاه یک آگاه فطری به اتفاق یادگیری را بررسی کنیم. فرد آگاه فطری خود را درست در اختیار چاقوی فکر و ذهن قرار نمی دهد. او خودش بخشی از اتفاق یادگیری می شود. بنابراین اگر در این فرآیند یادگیری چیزی به نام فراموشی هم باشد، پس این فراموشی باید بخشی از وجود یادگیرنده شود. دشمنی فراموشی با یادگرفتن را برای یک آگاه فطری از یاد ببرید. ما داریم از پنجره متفاوت و جدیدی به دنیا نگاه می کنیم. دنیایی که همین الان و همین جا مقابل ما زنده در حال نبض زدن است و هیچ زمانی جز الان در آن وجود ندارد."

خانمی که معلم زبان بود و در جلسات قبل اصرار داشت مثال های درس یادگیری با آگاهی فطری خدامراد حتی الامکان در راستای آموزش زبان باشد دستش را بالا برد و گفت: "شما می خواهید بگوئید در یادگیری به روش آگاهی فطری، فراموشی نه تنها یک دشمن نیست، بلکه برعکس یک کمک یار و همراه ما برای یادگرفتن بهتر یک موضوع است. برای مثال من الان باید یک متن انگلیسی را بخوانم. تعدادی از لغات آن را نمی فهمم. به دیکشنری و فرهنگ لغت مراجعه می کنم و آن را می فهمم. حال از این به بعد باید چه کار کنم. آن را فراموش کنم؟ اینطوری که همیشه سر نقطه اول هستیم؟"

همه با این جمله خانم معلم به خنده افتادند.

خدامراد صبورانه و به آرامی گفت: "شما در حالت عادی چه می کنید. این لغت را روی کتاب یا در دفتر جداگانه ای با معنای آن می نویسید و ثبت می کنید. آن را چندین بار زیر لب تکرار می کنید تا ملکه ذهنتان شود. بعد ادامه می دهید. اما چه تضمینی هست که آن را از یاد نبرید. تمام کاری که کردید این بود که لغت را از داخل دیکشنری و فرهنگ لغت به داخل دفتر خودتان منتقل کردید. حال آیا مشکل شما حل شده است."

خانم معلم با تعجب گفت: "منظورتان را نمی فهمم. یعنی می گوئید وقتی معنای لغت را یافتیم آن را ثبت نکنم بلکه چند لحظه ای رویش تامل کند و جایگاه و کاربرد آن را در جمله ای که می خوانم برانداز کنم و از رویش عبور کنم و بروم؟ اگر فراموش کنم چی؟"

خدامراد گفت: "خوب اگر فراموش کردی، و در پاراگراف بعدی دوباره با همان لغت روبرو شدی، کافی است یک بار دیگر سراغ فرهنگ لغت بروی و معنای آن را جستجو کنی. اما این دفعه باید با فراموشی مشورت کنی. یعنی به جای آنکه آن را دشمن خودت بدانی و از آن فاصله بگیری، برعکس شانه به شانه کنارش بنشینی و از فراموشی سوال کنی که چرا این واژه خاص را نتوانستی به خاطر بیاوری. آن وقت فراموشی به تو می گوید روش یادسپاری ات غلط است و باید بین این واژه و بخشی از وجود خودت پیوندی برقرار کنی تا هر وقت دوباره با این واژه روبرو شدی از طریق آن پل و پیوندی که با بخشی ماندگار از وجودت برقرار کرده ای به معنا واژه دست یابی. در این جا فراموشی نقش راهنما و مشاور را برای شما به عهده دارد. یک یادگیرمتکی به آگاهی فکری از اینکه چیزی را فراموش کند ناراحت نمی شود بلکه فوراً آن را به عنوان یک خطر پذیرفته و سعی می کند روش یادگیری اش را در آن مورد خاص اصلاح نماید."

در طی صحبت های ما ابری سیاه در آسمان خودش را به ما نزدیک می کرد. حتی چند قطره باران در اطراف ما روی زمین ریخته شد. کاملاً مشخص بود که تا ساعتی دیگر بارانی سیل آسا کل ساحل را خواهد شست.

خدامراد به محل خیزی یکی از قطرات باران اشاره کرد و گفت: "این قطره باران نیامده بود که کل ساحل را خیس کند. او فقط همین نقطه را خیس می کند. قطره همکارش دیر یا زود از راه می رسد و این نقطه یا نقطه کناری را خیس می کند. کم کم وقتی تعداد قطرات زیاد می شود کل ساحل خیس می شود و هیچ قطره ای نمی تواند ادعا کند که وظیفه اش را درست انجام نداده است. خیس شدن همان یادگیری است و خشک بودن دشمن قدیمی او یعنی فراموشی است. اما این جا دیگر چیزی به نام دوست یا دشمن وجود ندارد. یک ساحل یکپارچه است که قرار است کاملاً خیس شود."

خدامراد لختی سکوت کرد و سپس ادامه داد: "در یادگیری زبان های خارجی هم اتفاقی شبیه این رخ می دهد. شما متنی را به زبان بیگانه می خوانید. همه آن را نمی فهمید، شاید از صد درصد متن فقط شصت درصد آن را بفهمید. اما این مهم نیست. این تازه اولین قطره است. در دور بعد و یا در متنی دیگر شما واژه های جدیدتری یاد می گیرید. واژه هایی که بخشی از آنها در متن قبلی بودند و بخشی هم تازه و نو هستند. شما فقط با این متن ها و گفتگوها و مکالمات و فیلم ها و منابع خود را روبرو می کنید و به جلو می روید. لازم نیست از فراموش کردن بترسید. فراموشی همراه شماست. راهنمای شماست. کمک یار شماست. به شما می گوید چه جاهایی برایتان فهمیدنش مشکل است و اشتباه و خطای شیوه یادگیری تان را به شما گوشزد می کند. و این همه کاری نیست که فراموشی برای شما انجام می دهد. فراموشی هنرهای دیگری هم دارد آیا می توانید چند تا از آن ها را بگوئید؟"

یکی از حاضرین که پیرمردی با محاسن سفید بود با لبخند گفت: "فراموشی غم و غصه های بی مورد را از یاد می برد. نمی گذارد عوامل مزاحم بیرونی اتفاق ناخوشایندی که در گذشته رخ داده و یا احتمال وقوعشان در آینده هست، روی اتفاق یادگیری که همین الان در جریان است تاثیر بگذارد. فراموشی سکوتی گرانبها را در فرآیند یادگیری ایجاد می کند."

دختری جوان که با نگرانی به ابر سیاه بالای سر نگاه می کرد گفت: " فراموشی باعث می شود قیدهایی که روی یادگیری ما چنبره زده اند و نمی گذارند یادگیری نفس بکشد و روش درست خودش را بیابد کنار بروند. مثلاً از کودکی به من گفته اند که برای یادگرفتن یک موضوع فقط و فقط یک شیوه وجود دارد و غیر آن نیست. اما فراموشی به کمک می آید و همراهی ام می کند تا این قید و چارچوب قالبی به جا مانده از گذشته سایه اش روی اتفاق یادگیری الانم کم شود. آزاد و راحت می خوانم و به جلو می روم."

باران کم کم داشت شدید می شد. همه بی اختیار از جا بلند شدند تا به سوی غار پناه ببرند. خانم معلم زبان با لبخند و با صدای بلندی که در صدای باد و غرش آسمان به زحمت شنیده می شد گفت: " فراموشی باعث می شود تا ما از هر موقعیتی که در یادگیری زبان با آن مواجه می شویم چیز کوچکی بیاموزیم. درست مثل یک قطره که فقط بخش کوچکی را خیس می کند. اما ما شجاعانه به پیش می رویم و با همین دایره لغات کوچکی که ذره ذره به آن اضافه می شود خودمان را در موقعیت های متفاوت و متنوع زندگی به سبک خارجی زبان ها قرار می دهیم. گفتگو در اتوبوس، صف فروشگاه، بیمارستان، تلفن اورژانس در همه این ها چه بسا صددرصد درست ارتباط برقرار نکنیم. اما در هر موقعیتی چیزی یاد می گیریم. وقتی مدتی می گذرد می بینیم که یاد نگرفته های ما دیگر آن قدر آزاردهنده نیستند. ما و فراموشی موفق شده ایم مانع زبان خارجی را از سرراه برداریم. چقدر جالب!"

بارش باران شدت گرفت. همه در حالی که چیزی بالای سرشان گرفته بودند به سمت غار می دویدند. خدامراد پالتویی کلاه دار به تن کرده بود. کلاه پالتو را به سر کشید. و در آرامش مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی اش شد. به او نگاه کردم و از آرامش لذت بردم. انگار متوجه من شده بود. چون بی آنکه به من نگاه کند با انگشت ساحل ماسه ای دریاچه را نشان داد و گفت: " بین قطرات با همکاری هم چه راحت و سریع و چقدر زیبا همه ساحل را خیس کردند. این همان زندگی است که فکر هرگز نمی فهمد."

**شیرجه به درون پیچیدگی!**



اولین برف زمستان روی زمین نشست. اولین برف معمولاً با باران مخلوط است و همین آبکی بودن برف باعث می شود تا در مناطقی که دما پائین است برف به یخ تبدیل شود. سطح دریاچه یخ زده بود اما تمام برف هایی که اطراف غار روی زمین نشسته بود مانند شیشه سفت و سخت شده بود. همه چیز گواه یک زمستان سرد را می داد. خدامراد انگار از قبل این را می دانست. تمام قسمت های غار از سوخت و چوب و میوه های خشک جنگلی پر شده بود. حتی در گوشه ای دور از محل اقامت ما، چند مرغ و خروس هم نگه داری می شدند. خدامراد می گفت: پرنده و ماهی زنده برای نگه داری گوشتشان نیازی به یخچال نیست. خود زنده بودن سالم نگهشان می دارد و این مطلب در عین ساده و بدیهی بودن، آن لحظه برای ما دنیایی از مفهوم را به همراه داشت. ما این اصل را به تمام مواد غذایی تعمیم دادیم. هیچ کس بیشتر از حد نیاز خودش پوست میوه ای را نمی شکافت چون پوست بهترین محافظ برای حفظ میوه در مقابل فساد بود.

آن روز صبح زود خدامراد طبق معمول همیشگی کنار اجاق نشست و بعد از اینکه همه سرچایشان نشستند و مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی شدند شروع به صحبت کرد و گفت: "با وجود سرمای هوا بحث یادگیری به روش حضور ذهن صددرصدی که دنبال می کردیم دارد روز به روز گرم تر و هیجان انگیز تر می شود. اما قبل از آن لازم می دانم سوال یکی از حاضرین در این جلسه که نخواست اسمش فاش شود را مطرح کنم."

خدامراد سکوت کرد. انگار می خواست سوال کننده را مطمئن سازد که اسمش را به کسی نمی گوید. سپس ادامه داد: "این دوست ما پرسیده که حضور ذهن صد درصد و آگاهی فطری یا مافوق فکر یعنی چه و چگونه می توان حضور ذهن کامل در زمان الان را درک کرد و تفاوت آن با آگاهی همین الانمان که عمدتاً ساخته و دستکاری شده فکر است را تشخیص داد؟"

با شنیدن این سوال همگی به خنده افتادیم. ماه ها بود که بحث ذهن آگاهی و هشیاری و رای فکر توسط خدامراد مطرح شده بود و هفته ها و روزها روی جنبه های مختلف این شیوه متفاوت آگاهی صحبت کرده بودیم و در چند هفته اخیر به کاربرد این شیوه آگاهی و هشیاری باطنی در مبحث یادگیری پرداخته بودیم و تازه وقتی در اوج درس یادگیری به روش آگاهی فطری بودیم، یکی از حاضرین همه چیز را زیر سوال برده بود و پرسیده بود که چگونه می تواند تفاوت آگاهی فطری با آگاهی معمولی فکرساخته را دریابد!؟"

وقتی جمع از خنده افتاد و سکوت کما بیش شکننده بر جمع حاکم شد، خدامراد با لحنی جدی گفت: "فراموش نکنید که این دوست ما آنقدر شجاعت داشت که سوال خود را مطرح کند. این شجاعت نشانه آن است که او واقعا می خواهد درس ها را یاد بگیرد و بی جهت وقت خود را در این جا هدر نمی دهد. بنابراین به جای خندیدن به او سعی کنید برایش جوابی شایسته پیدا کنید."

یکی از حاضرین گفت: "آگاهی فطری چیزی نیست جز آوردن کل هوش و حواس به همین زمان الان و فراموش کردن کامل همه چیزهایی که در اتفاقات همین الانمان تاثیر و نقشی ندارند."

یکی دیگر از اعضا گفت: "آگاهی فطری یعنی پذیرفتن اینکه دنیای قبل از این به طور کامل با همه خاطراتی که در آن داریم همین الان مرد و محو شد و هم اکنون چیزی که مقابل ماست تازه و جدید و برای اولین بار است که دیده و تجربه می شود. ذهن آگاهی یا هشیاری فطری یعنی اینکه دست از لجاجت برای حفظ خاطره دنیای قبل برداریم و هرچه تمرکز و توجه و حضور ذهن داریم روی اتفاق های همین الان در حال رخ دادن زندگی مان در همین جایی که هستیم بگذاریم."

خدامراد نفس عمیقی کشید و گفت: "بگذارید مثالی بزنم. فرض کنید فردی که خیلی عزیزش دارید اشتباه کوچکی را مرتکب شده است. اشتباهی که ذهن شما آن را بزرگ ساخته و احساس خشمی در وجود شما برانگیخته و اصلاً حاضر نیستید او را ببخشید. اما همین امروز صبح به شما خبردادند که این عزیز به دلیل یک حادثه، هر چه می خواهد باشد، از دنیا رفته است."

ناگهان همه اشتباهاتی که مرتکب شده به یکباره از دل شما دور می شود و دلتنگی غریبی تمام وجودتان را فرا می گیرد. حاضرید تمام ثروت خود را بدهید تا ساعت زمان به عقب برگردد و او را دوباره زنده و سرحال ببینید. ذهن هیچ کاری از دستش بر نمی آید. ذهن در مقابل مرگ حرفی برای گفتن ندارد. شما سراسیمه خود را به این سو و آن سو می زنید. به هر جایی متوسل می شوید تا مگر عزیز از دست رفته شما دوباره زنده شود. نفستان بالا نمی آید. مرگ او باورتان نمی شود و رفتن واز دست دادن ابدی او برایتان اصلاً قابل هضم نیست."

بعد از آن خنده سکوتی غم انگیز بر جمع حاکم شد. هیچ کس نمی دانست چه بگوید و این مثال دردناک خدامراد چه ارتباطی با آگاهی فطری و غیر ذهنی دارد. خدامراد ادامه داد: "شما چند ساعت در این حالت شوک و ضربه شدید روانی به سر می برید. دیگر به هیچ چیزی امید ندارید. اما ناگهان اتفاقی می افتد، هر اتفاقی که می خواهد باشد، و این عزیز از دنیا رفته شما به زندگی بازمی گردد. اما فقط برای یک شبانه روز!"

به من بگوئید در این یک شبانه روز چگونه با این عزیز و دلبنده تان رفتار می کنید؟!"

پیرمردی مسن بی اختیار از میان جمع به صحبت درآمد و با صدایی بغض آلود گفت: "حتی یک لحظه نگاهم را از او بر نمی دارم. از کنار او جم نمی خورم و چارچشمی قد و بالایش را نظاره می کنم و کوچکترین حرکاتش را زیر نظر می گیرم. دیگر برایم مهم نیست اشتباهی که قبل از این انجام داده بود چه بوده و نظر مردم در مورد ما چیست و اصلاً چقدر ضرر کرده ام و .... هیچ چیزی در آن لحظه نمی تواند مانع از آن شود که من لحظه ای از این عزیز گمشده چشم بردارم. با لبخندش می خندم و با اندوهش غصه می خورم. هر جا می رود شانه به شانه همراهی اش می کنم و هر چه می گوید را کلمه به کلمه حفظ می کنم. نگاهش به هر سمتی کشانده می شود تمام منظره های آن سمت را به یکباره در خاطر می سپارم. در مورد رفتارهایش هیچ قضاوتی نمی کنم و او را همینطوری که هست کامل و بی تغییر می پذیرم. برای این یک شبانه روزی که زنده است همه وجودم را به حضور در کنار او می سپارم."

شیوانا لبخندی زد و گفت: "این حالت توجه و دقت و هشیاری، همان آگاهی فطری یا هشیاری در زمان اکنون یا ذهن آگاهی است که ما در این مدت در مورد آن صحبت کردیم. حالتی که فکر و پیشداوری های ذهن در آن دخالتی ندارد و هرچه هست فقط و فقط هشیاری و نظاره و مشاهده صرف است. این عزیز یک شبانه روز قرار است پیش ما باشد، اما به دلیل آن که در این یک شبانه روز سراپا هشیاری بودیم، خالق هستی یک روز دیگر به سهم حیات او اضافه می

کند و ما باز یک شبانه روز دیگر اجازه داریم در حالت تمام هشیاری مستقر در لحظه جاودان الان به نظاره عزیزترین دل‌بند وجودمان بنشینیم. و به همین شکل تا روزی که نمی‌دانیم کی تمام می‌شود این یک شبانه روز سهمیه اضافه حیات تمدید می‌شود."

خدامراد ساکت شد و با خونسردی مشغول نوشیدن دمنوش گیاهی اش شد. انگار پیام مهمی را گفته بود و بار سنگینی را از دوش خودش برداشته بود. جوانی شوخ از بین جمع پرسید: "این عزیز قصه ما بالاخره کی عمرش به پایان می‌رسد؟! تا این مراقبه شبانه روزی ما تمام شود..."

خدامراد بلافاصله به میان حرف او پرید و گفت: "...و ما بتوانیم دوباره به فضای بسته ذهن خودمان برگردیم و از بودن در زمان اکنون و مشاهده زندگی آن گونه که واقعا هست و در لحظه نبض می‌زند خودمان را محروم کنیم؟! به راستی آیا سوال شما این است که عزیزی که بهانه هشیاری ما در لحظه اکنون است لایق پایان یافتن است برای اینکه ما از شر حضور در لحظه اکنون خلاص شویم و به دنیای پیش داوری های ذهنی و خشم های افسارگسیخته و لجاجت های فکر ساخته برگردیم؟ اینکه خیلی بد است منتظر باشیم تا دنیا عادی شود و دست از پیچیدگی و تازگی بردارد تا ما بتوانیم دوباره به نشخوار افکار ساده و آرامبخش خودمان مشغول شویم. درست مثل معتادی که از هشیاری می‌ترسد و عالم هیپوتی را به خاطر جذابیتش به عالم واقعی ترجیح می‌دهد."

هیچ کس حرفی برای گفتن نداشت. سکوتی سنگین دوباره بر جمع حاکم شد. خدامراد ادامه داد: "آگاهی فطری یا حضور ذهن صددرصد در لحظه الان یک چیز لوکس و تجملی نیست که ما بعضی مواقع از آن استفاده کنیم و بیشتر مواقع آن را روی تاقچه گوشه منزل رها کنیم و به پرسه زنی در آگاهی فکری مشغول شویم."

خدامراد به جوی آبی که از داخل چشمه داخل غار بیرون می‌آمد و از کنار غار به بیرون می‌رفت اشاره کرد و گفت: "این که ما از این نهر آب خوشمان بیاید یا نه اصلا اهمیتی ندارد. آن چه اهمیت دارد و مهم است این است که این جوی آب واقعی است. نظر ما در این بین هرگز مهم نبوده و نیست و نخواهد بود. هشیاری باطنی هم چیزی شبیه واقعیت وجودی این نهر آب است. همیشه هست. درست مقابل چشمان ما. در همین لحظه لحظه الان های زندگی ما. همین جایی که هستیم. اگر بهانه ای مثل دوباره زنده شدن عزیزی بدست آورده ایم. به جای اینکه دعا کنیم این بهانه از دستان برود باید دعا کنیم تا آخرین لحظه ای که اجازه حیات داریم این حالت هشیاری دم به دم و جاندار و زنده یک لحظه از وجود ما بیرون نرود."

یکی از اعضای گروه که خانمی جوان بود دستش را بالا برد و در همان لحظه گفت: "اما هشیاری این شکلی خیلی انرژی بر است. فکرش را بکنید باید انسان با همه پیچیدگی های این دنیا به طور دائم و مستمر و بدون استراحت لحظه به لحظه روبرو شود، در حالی که می‌داند این عظمت و پیچیدگی هرگز انتهایی ندارد؟"

خدامراد گفت: "یعنی فردی که کنار دریا ایستاده به خاطر بزرگی و عظمت دریا نگاهش را از سمت دریا به سوی این رود کوچک و باریک بدوزد به این بهانه که دریا عظیم است و موج خروشان دارد و نگاه کردن به آن تمام حواس انسان را ضبط می‌کند؟"

خانم مسنی که قبلا گفته بود معلم زبان خارجی است و به شدت به کاربرد درس های آگاهی فطری خدامراد در یادگیری درس زبان علاقه داشت گفت: " یعنی اگر قرار است با حالت هشیاری و رای فکر و آگاهی باطنی به سراغ درس زبان برویم باید همیشه خود را در دریای پیچیده و عظیم انگلیسی شناور کنیم و هرگز در کنار کتاب ها و فیلم ها و مکالمات ساده و محدود آرام نگیریم؟"

خدامراد با لبخند گفت: " من نمی گویم در پیچیدگی شناور شویم. می گویم هر جا پیچیدگی بود در آن شیرجه بزنیم و غواصی کنیم. اتفاق یادگیری که شوخی بردار نیست که چون دریا سهمگین و عظیم و غیر قابل کنترل است پس نگاهم را به چند رود کوچک می دوزم و بعد ادعا می کنم دریادیده هستم و با زیروبم دریا آشنا! و خلاصه دریا را یاد گرفته ام و آن را بلد شده ام؟ اصلا این شکل یادگیری راه به جایی نمی برد. رود بچه را چه به دریا؟ زبان دوم می خواهی یاد بگیری بسیار خوب یک مجله بخر و شروع به خواندنش کن. سعی کن با همان تعداد لغاتی که می دانی مطالبش را بفهمی. درست مثل غرقیتی که در دریا با همان چند فن شنایی که بلد است سعی می کند به تکه چوبی بچسبد و خودش را به کنار ساحل برساند. یادگیری یعنی این و فقط آگاهی مدل و رای فکر با این شکل واقعی یادگیری همخوانی دارد.

این مدل نه تنها برای یادگیری زبان بلکه برای آموختن هر موضوعی صدق می کند. باید به سوی پیچیدگی حمله کرد و از مسائل ترکیبی و چند لایه استقبال نمود. بگذار بعضی قسمت ها برایت سخت و دست نیافتنی باشد. همه دریا را که قرار نیست تو به تنهایی بفهمی. یادگیری به روش ذهن آگاهی یعنی شیرجه به درون پیچیدگی بدون هیچ ارفاقی و در واقع به همین دلیل است که یادگیر ذهن آگاه حتی لحظه ای هوش و حواسش را از لحظه اکنون یادگیری اش جدا نمی کند. او می داند نمی تواند عظمت و پیچیدگی موضوع یادگیری را یکجا دریابد به همین دلیل با اتصال دائم به آن از طریق هشیاری مداوم و دائمی به صورت بخشی از اتفاق یادگیری در می آید و مانند آن و هم پای آن عظیم و بزرگ می شود."

معلم زبان گیج و مات دستش را با احتیاط بالا برد و پرسید: " اما این طوری یادگیری یک زبان هیچ وقت پایانی ندارد. این هم لغت و واژه که هر روز هم بر تعداد آنها افزوده می شود. شما می گوئید زبان آموزی که با نگاه ذهن آگاهانه می خواهد به سراغ یادگیری زبان برود باید از همان ابتدا به درون پیچیدگی شیرجه بزند. یعنی فیلم های زبان اصلی و مطالب مجلات کوچه و بازار را بردارد و هرچقدر می تواند بفهمد بخواند. خوب جدا از اینکه این روش خیلی سخت است و خیلی ها را از همان اول از زبان می ترساند ، کاری بزرگ و وقت گیر است. پس کی می توانیم به زبان آموز مدرک دهیم و او را فارغ التحصیل اعلام کنیم!"

خدامراد با تبسم گفت: " یعنی می گوئید به خاطر بازی مدرک دهی و مدرک بازی ، اتفاق یادگیری را از پیچیدگی ذاتی اش بیاندازیم و دریا را تا سرحد یک نهر کوچک حقیر کنیم ، بعد ادعا کنیم صاحب این نهر دریادیده است؟ خودتان حتما متوجه بیهوده بودن این کار هستید؟ این مدرک داری که از فهمیدن دو جمله ای که یک بی سواد زبان خارجی بر زبان می آورد عاجز است، مدرکش واقعا به چه دردی می خورد؟ خوب دقت کنید این آگاهی فکری چه بلایی بر سر یادگیری آورده است؟"

خدامراد سکوت کرد و برای چند دقیقه چیزی نگفت. برای مدتی به نهر کوچکی که از کنار دیوار غار عبور می کرد خیره شد و گفت: " شما می توانید مدرک نهر شناسی را به او بدهید. اما مدرک دریا دلی و دریافهمی را بگذارید برای

کسی که با روش ذهن آگاهی با پیچیدگی های دریا روبرو می شود، راستش را بخواهید همیشه همینطور بوده است و یادگیری واقعی فقط برای هشیاران فراسوی فکر رخ می دهد. آنهایی که حتی یک لحظه شیرجه زدن در پیچیدگی را با شنا در تمام رودخانه های آرام دنیا عوض نمی کنند."

**تقسیم کار به جای تقسیم زمان!**

برف شدیدی که شب قبل باریده بود ، باعث شد که همگی ، داخل غار بودن را به قدم زدن در بیرون ترجیح دهیم. بعد از خوردن یک صبحانه در حالی که همه دور آتش جمع شدیم با نگاهی مشتاق منتظر ماندیم تا ادامه درس یادگیری ذهن آگاهانه را از خدامراد بشنویم. در قیاس با سرمای گزنده بیرون ، درس های جذاب خدامراد همه ما را گرم می ساخت و نگاه مشتاق تک تک ما حکایت از آن داشت که به این گرمای آگاهی به اندازه آتش اجاق نیاز داریم.

خدامراد بدون هیچ درنگ و تاخیری شروع به صحبت کرد. او گفت: "یادتان هست گفتیم برای فردی که در زمان الان با تمام وجود حضور ذهن دارد و به قولی "ذهن آگاه" است، برای این فرد زمان چه شکلی است؟ آیا کسی از شما می تواند در مورد کیفیت "زمان" از نگاه یک فرد ذهن آگاه کمی توضیح دهید؟"

خانمی که معلم زبان بود با شوق پرسید: "آیا این موضوع با ادامه درس یادگیری ذهن آگاهانه مرتبط است؟ یعنی می خواهید کاربرد آن را در امر یادگیری و تعلیم و آموختن یک مهارت با کمک نگرش ذهن آگاهانه بیان کنید؟"

خدامراد گفت: "همه چیز بستگی به این دارد که چقدر با نگاه یک فرد حاضر در لحظه اکنون آشنا هستید و چقدر با این شکل نگاه زندگی کرده اید؟ اجازه دهید ببینیم دوستان چقدر آن را دریافته اند."

دوباره آن معلم زبان دستش را بالا برد و درحالی که سعی می کرد سریع و تند صحبت کند گفت: "این که خیلی ساده است! فرد ذهن آگاه همه هوش و حواس و هشیاری اش روی الان زندگی اش و همین جایی که هست جمع است. در نتیجه برای او چیزی به نام گذشته یا آینده وجود ندارد. گذشته و آینده پدیده ای کاملا ذهنی است. ذهن اگر به هر دلیلی از کاربیافتد (حالا می خواهد خوابیدن باشد یا مستی یا مرگ!) در این حالت بدون ذهن و خاطره ، می بینیم که دیگر گذشته و آینده ای وجود ندارد. ولی در عوض اکنون و الآن همیشه هست چون ربطی به ذهن و فکر ندارد. اکنون واقعی ترین لحظه عالم است. حتی اگر هیچ ذهنی برای دیدن آن نباشد."

معلم زبان ساکت شد. مثل شاگردی بود که تند و پشت سرهم چند جمله ای را حفظ کرده بود و می خواست سریع تا یادش نرفته آنها را بگوید و نمره قبولی اش را بگیرد. اما خدامراد هیچ نمره ای به او نداد. برعکس گفت: "این ها که گفתי جملات قشنگی هستند. اما برای فهمیدن "زمان" از نگاه یک ذهن آگاه، "فهمیدن" یک نکته با "زیستن با آن نکته" فرق می کند. فهمیدن را همه ما که اینجا نشسته ایم در طول صحبت های قبلی درک کرده ایم. حال سوال این است آیا با این درک و فهم جدید از زمان توانسته ایم کنار بیاییم و آیا در زندگی واقعی خود موفق شده ایم تجربه بی زمانی و شناور بودن در اکنون را جاری سازیم؟ اگر فهمیده باشیم پس به راحتی می توانیم بگوئیم که یادگیری یک موضوع از نگاه یک فرد هشیار در زمان الان چگونه است؟ به هر حال چون داریم از این پنجره جدید به زندگی نگاه می کنیم پس می توانیم بگوئیم چه می بینیم؟"

معلم زبان سعی کرد به دفاع از خود حرف بزند. اما بعد از گفتن چند جمله بی ربط ناگهان ساکت شد. خدامراد از او خواسته بود که اگر واقعا بی زمانی نگاه یک فرد ذهن آگاه (با هوش و حواس جمع در زمان اکنون) را درک کرده بگوید یادگیری درس و مهارت و چیزهای آموختنی برای یک فرد بی زمان چگونه است؟"

پسر جوانی به دفاع از معلم زبان دستش را بالا برد و گفت: "مگر ممکن است ما بخواهیم کاری انجام دهیم و یا چیزی را مطالعه کنیم و از زمان استفاده نکنیم؟! همه برنامه ریزی های ما بر اساس زمان است. مثلا به خودم می گویم صبح

از هشت تا ده این درس را می خوانم و ده تا یازده استراحت می کنم و یازده تا یک دوباره این یکی درس را مطالعه می کنم و به همین ترتیب. به نظر من یک فرد بی زمان یک فرد بدون ساعت و گیج و سردرگم است ، چون وقت را نمی شناسد پس مدیریت وقت و زمان را هم بلد نیست و در نتیجه کارش در زندگی گره می خورد و به خاک سیاه می نشیند. بی زمانی به نظر من اصلا چیز خوبی نیست!"

خدامراد لبخندی زد و گفت: " اما به راحتی با کمی تعمق و دقت در پدیده زمان می توان فهمید که وقت و زمان یک چیز توافقی بین انسان هاست و همه آن چیزی که ما به آن گذشته یا آینده می گوئیم چیزی درون ذهن ما و غیر واقعی است. آیا این را قبول دارید؟"

همان پسر جوان گفت: " بله قبول دارم که گذشته و آینده غیر واقعی و در حقیقت ذهنی است. اما این شبیح غیر واقعی باید در زندگی اجتماعی امروز باشد تا بتوان بر اساس آن کاری انجام داد. بدون زمان بندی هیچ پروژه ای جواب نمی گیرد و هیچ یادگیری رخ نمی دهد، اصلا مگر چنین چیزی امکان دارد؟"

او با نگاه حق به جانب به جمع خیره شد. اما کسی نظر او را تأیید نکرد. برای همین سر جای خود نشست و خود را به نوشیدن دمنوش گیاهی اش سرگرم ساخت.

خدامراد گفت: " پس تا این جا پذیرفتیم که زمان عامل یا پدیده ای است ذهنی که مثل یک چسب نامریی ظاهرا خرده فعالیت های گذشته و حال ما را به هم می چسباند و از جمع آنها یک فعالیت کلان و معنا دار را در آینده نتیجه می دهد. این پیشرفت بسیار خوبی است که بپذیریم زمان شبیحی بیش نیست. شبیحی ذهنی و توهمی که کارش فقط شبیه یک چسب نامریی است."

معلم زبان به اعتراض گفت: " ولی باید قبول کرد بدون این شبیح نامریی و نادیدنی و غیر حقیقی ، انجام فعالیت های زندگی امکان پذیر نیست!؟"

خدامراد گفت: " اجازه دهید ببینیم آیا این حرف واقعا درست است. فرض کنید زمینی خریده اید و می خواهید دیوار کشی کنید و در آن برای خود یک ساختمان مسکونی بسازید. دو گروه استاد و بنا و کارگر به شما معرفی می شود. یک گروه زمان گراست. یعنی می گوید در عرض دو سال ساختمان را به شما تحویل می دهد طبق یک برنامه زمان بندی خاص مثلا هفته اول گود برداری، هفته دوم دیوار کشی موقت ، هفته سوم کاشتن پایه های ساختمان و به همین ترتیب تا دو سال آینده ، به صورت هفته به هفته به شما برنامه می دهد و روزانه هم از شما حقوق می خواهند. این گروه شب ها می خوابند و روزها به تعداد ساعات مشخصی کار می کنند و روزهای تعطیل هم کار را تعطیل می کنند. اما شما باید هر روز حقوق آنها را به صورت ثابت پرداخت کنید.

گروه دوم استادکاران و بناها و کارگران می گویند کار را به صورت پیمانی به آنها بدهید. و فقط به آنها بازه زمانی مورد نظر خود را بگوئید . مثلا بگوئید شش ماه یا یکسال بیشتر کار طول نکشد. آنها هم بر اساس تخصص و تشخیص خودشان پیشرفت کار را برنامه ریزی می کنند. برنامه گروه دوم بر اساس خود فعالیت است نه زمان انجام فعالیت. مثلا می گویند ابتدا گودبرداری می کنیم، بعد دیوار می کشیم و همزمان ستون ها را نصب می کنیم و موازی با آن کار دیگر را انجام می دهیم و....

البته این گروه دوم هم خود را مقید به اتمام کار در تاریخ مشخص شده می دانند ، اما این تاریخ را از همان ابتدا بر اساس سرعت کار خود و مقدار پولی که با شما بسته اند تعیین می کنند.

شما بگوئید کار را به کدام گروه می سپارید؟"

خانم معلم زبان گفت: " خوب معلوم است! کار با گروه دوم راحت تر است. تردیدی نیست که انجام هر فعالیتی با وسایل و تجهیزات مشخص زمان ثابت و معین و از قبل معلومی طول می کشد. بنابراین اینجا طول زمان را خود فعالیت تعیین می کند و نه خواسته های ذهنی و حرص و طمع استادکار و بنا و بقیه نیروهای انسانی گروه. گروه اول هر چه بیشتر کار را کش دهد پول بیشتری گیرش می آید چون روزانه حقوق می گیرد. اما گروه دوم بر اساس پیشرفت کار پول می گیرد. طبیعی است گروه دوم دوست دارد کار زودتر تمام شود تا آنها بتوانند پروژه و یا سفارش جدیدی را بگیرند. من خودم برای ساختن خانه ام با یک پیمانکار مجرب قرارداد بستم و از نتیجه آن هم راضی هستم."

خدامراد پرسید: " در گروه دوم عامل و متغیر "زمان" کجاست و چه چیزی آن را تعیین می کند؟"

مردی میانسال دستش را بالا برد و گفت: " ما این جا هم می توانیم آن پدیده نادیدنی اما بدردبخور یعنی زمان را به صورت ذهنی تعریف کنیم. اما در حالت کنتراتی یا پیمانکاری ، خود ریز فعالیت است که تعیین می کند زمان انجام آن فعالیت چقدر باشد. مثلا با یک سری تجهیزات و ماشین ها و فناوری های مشخص ، دیوار و ستون سیمانی و بتونی برای سفت شدن و قوام گرفتن مدت زمان مشخصی نیاز دارند. این زمان را خود فعالیت به ما تحمیل می کند و ناچاریم آن را بپذیریم و با آن کنار بیائیم."

خدامراد با لبخند گفت: " صبورانه در انتظار زمان بمان! و بدان که هر چیزی در زمان خودش رخ میدهد .باغبان حتی اگر باغش را غرق آب کند درختان خارج از فصل خود میوه نمیدهند!!!"

معلم زبان گفت: " اما ما از کجا بدانیم زمان مورد نیاز انجام هر فعالیتی چقدر است. در مورد درختان خوب بر اساس تجربه قرن ها کشاورزی می دانیم که مثلا برای به بار نشستن گندم یا جو چقدر زمان لازم است. اما تجربه ثابت کرده که مثلا با اصلاح بذر و یا کودرسانی به موقع و صحیح و آبیاری درست می توان زمان باردهی محصولات را دستکاری کرد. بنابراین وقتی تعیین زمان انجام هر خرده فعالیت را به خود آن فعالیت بسپاریم ، زمان ثابتی بدست نمی آوریم؟!"

خدامراد گفت: " این که خیلی خوب است. این به ما می گوید با اصلاح روش ها و به کارگیری نیروهای زنده و تجهیزات مدرن می توان سریع تر فعالیتی را انجام داد و زودتر به جواب رسید. اما در هر صورت این مشکل پیمانکار یا همان کسی است که کار را قبول کرده است. بعضی پیمانکاران از تجهیزات و فناوری و شگردهای خاصی استفاده می کنند که مثلا زمان بالا آوردن ساختمان را خیلی کمتر می کند. این پیمانکار است که می داند حداکثر زمانی که در بدترین حالت نیاز دارد چقدر است و خودش و وسایل و دانشی که دارد چقدر می تواند این زمان بیشینه را کمتر سازد. اما در هر صورت این خود فعالیت است که سرعت پیشرفت را تعیین می کند نه اینکه متغیری توهمی و ذهنی به اسم زمان به طور مستقل به صورت یک عامل فشار نقش اصلی را به عهده بگیرد و تصمیم گیرنده اصلی امور واقعی زندگی ما یک متغیر غیر واقعی شود.."



خدامراد چند لحظه ای سکوت کرد و سپس ادامه داد:

" حال فکر کنید یک دانش آموز می خواهد خودش را برای آزمون سراسری شش ماه دیگر آماده کند. او هم مثل پروژه ساختمان سازی می تواند دو جور با مشکل مطالعه حجم درس ها روبرو شود. یکی اینکه برای خودش بر اساس تقویم زمانی برنامه ریزی کند. مثلا بگوید روز اول هفته از ساعت هشت تا دوازده و بعد از ظهر از ساعت چهار تا هشت شب مطالعه شود. بعد درس ها را داخل این محدوده زمانی توزیع کند. این روش زمان گرایانه است.

اما در روش دوم که به شیوه افراد ذهن آگاه نزدیک است دانش آموز ابتدا تکلیف چیزهایی که باید مطالعه شود را مشخص می کند. یعنی سراغ کاری که باید انجام شود می رود. بر اساس آمادگی قبلی خود، منابعی که در اختیار دارد و همه عواملی که روی یادگیری موضوع درسی او تاثیر دارد را در نظر می گیرد. یعنی برنامه ریزی او فعالیت گراست و این خود درس است که تعیین می کند برای خواندنش در سطح و اولییتی که دانش آموز تشخیص می دهد چقدر باید در هفته وقت کنار گذاشته شود. در حالت دوم هم باز زمان بندی استفاده می شود اما نگاه اصلی دانش آموز روی خود فعالیت مطالعه و کیفیت مطالعه است و اینکه چند ساعت درس خوانده برای او اهمیت زیادی ندارد. "

سکوتی سنگین بر جمع حاکم شد. انگاری خیلی ها مطلب را درک نکرده بودند. معلم زبان دستش را بالا برد و با صدایی که به طور محسوسی می لرزید گفت: " یعنی فرد ذهن آگاه برایش گذر زمان و ساعات مطالعه اهمیتی ندارد و فقط کیفیت مطالعه است که تعیین کننده است؟ "

خدامراد با خنده گفت: " دقیقا! چه اهمیتی دارد شما هزار ساعت موضوعی را مطالعه کرده باشید یا ده هزار ساعت، وقتی آن را درست درک نکرده اید و نمی توانید آن را به صورت عملی به کار ببرید و تحلیل کنید؟! هزاران ساعت چه دردی از شما دوا می کند؟ در نگاه ذهن آگاهانه موقع یادگیری اصالت با خود اتفاق یادگیری است نه با متغیر ذهنی و توهمی و بی معنایی به نام زمان و ساعت! در برنامه ریزی مطالعاتی یک فرد ذهن آگاه ، فعالیت ها بر اساس میزان پیشرفت خودشان ( نه زمانی که به آنها اختصاص داده شده) دسته بندی می شوند. اگر لازم است یک بخش پایه ای و بنیادی به طور دقیق و عمیق و کلمه به کلمه مطالعه شود ، خوب این اتفاق باید رخ دهد. هر فعالیتی در دل خود یک طول عمر حداقل مفید دارد. این طول عمر باید حدس زده شود و موقع برنامه ریزی در نظر گرفته شود. دقت کنید ما هنوز از این چسب نامریی و ذهنی یعنی زمان استفاده می کنیم تا بتوانیم از ابزارهای دنیای آگاهی فکری استفاده کنیم. اما زمان در برنامه ریزی ذهن آگاهانه نقش درجه دوم را به عهده دارد و نقش اصلی و تعیین کننده به عهده خود فعالیت است. "

همه معترض بودند. انگار هیچ کس نمی توانست بپذیرد که با جدی نگرفتن آینده و گذشته در برنامه کاری می توان کار را به شکل عالی انجام داد.

جوانی که قبلا گفته بود دانشجویست دستش را بالا برد و گفت: " در مثالی که گفتید فقط شش ماه تا آزمون باقی است. اگر بخواهیم تعیین زمان تخصیصی برای هر موضوع درسی را به خود موضوع واگذار کنیم، ممکن است نرسیم همه کتاب ها را تمام کنیم؟ "

خدامراد با تبسم گفت: " یعنی اگر روی کاغذ و روی جدولی به اسم برنامه زمانی ، قید کنیم که حتما باید در این تاریخ این درس تمام شود و این جدول را به دیوار اتاقمان بچسبانیم ، بقیه کار حل است؟ یعنی فقط تاریخ گذاشتن و وقت تعیین کردن همه چیز را حل می کند یا باید فعالیتی هم انجام شود؟ اگر تعیین کننده قبولی شما در آزمون خود فعالیت و کار مطالعاتی شماست خوب بگذارید خود این فعالیت وقت مورد نیازش را تعیین کند."

فرد ذهن آگاه ذهن و فکری ندارد که او را فریب دهد و با نشان دادن در باغ سبز گولش بزند. فرد ذهن آگاه چشم و گوش و همه حواسش کاملا بیدار و جمع همین الان زندگی اش است. او همین جا روی زمین است و در آسمان خیال سیر نمی کند. ضعف های خودش را با وجودی که خوشایندش نیست با تمام وجود می بیند و می پذیرد. از نقاط قوت خودش هم در حد واقعی آگاه است. خوب می فهمد بودجه بندی سوالات در آزمون چگونه است و سوالات عموماً از چه بخش هایی می آید. او قبل از اینکه فعالیت های خودش را برنامه ریزی کند می فهمد از هردرسی چقدر عقب است. مهم نیست شش ماه جلوی او باشد یا یک سال یا حتی یک ماه! او برایش زمان باقی مانده اصلاً مهم نیست. بلکه چیزی که مهم است اثربخشی و مفید بودن و کیفیت فعالیت مطالعه ای است که باید انجام دهد تا به هدفی که می خواهد برسد. پس اول طرح کلی چیزی که می خواهد به آن برسد را می ریزد ، آن را به قطعات کوچک تر اما مرتبط با هم ریز می کند و بعد فعالیت های لازم برای دستیابی به آن قطعات را تعریف و اجرا می کند. او می داند هر فعالیتی چقدر وقت می گیرد. اگر فعالیتی خیلی وقت گرفت سعی می کند آن را تا حد امکان سبک کند و یا اینکه از شگرد و تکنیکی کمک بگیرد که سرعت انجام آن فعالیت افزایش یابد. دانش آموز ذهن آگاه واقع بین است. می داند پای پیاده نمی تواند در عرض یک هفته از این شهر به آن شهر برود. برای همین سوار اتوبوس می شود و اگر فرصت فراهم شد با هواپیما جابجا می شود. خوب دقت کنید در نگاه ذهن آگاهانه این فعالیت و کار است که تقسیم می شود نه زمان خشک و خالی!"

جوان دانشجو با اعتراض گفت: " اما این جا هم زمان به کار برده می شود. به هر حالت چارچوب فعالیت ها نهایتاً در یک برنامه زمانی جا داده می شود. اینکه اصالت را به فعالیت بدهیم چه فایده ای دارد؟"

خدامراد با تعجب گفت: " عین این است که بپرسیم واقعی شدن چه فایده ای دارد؟ یا برعکس سوال کنیم هپروتی بودن و توهمی زندگی کردن چه اشکالی دارد؟ وقتی اصالت به کیفیت فعالیت یادگیری داده می شود در نتیجه کلنجار رفتن با موضوع زمان کلاً از میدان خارج می شود. دیگر دانش آموز نگران کمبود وقت و عقب ماندن و این جور چیزها نیست. او می داند که باید این فعالیت به هر قیمتی که هست با این کیفیت انجام شود. بنابراین آرام است و تمام هم و غم و تلاش و تمرکز خود را معطوف انجام آن فعالیت می کند. شما می بینید یک فرد ذهن آگاه تا نیمه های شب بیدار است بدون اینکه اصلاً متوجه شود که از وقت خوابش گذشته است. البته او به خواب و استراحت بدن و نیازهای بدنش بیشتر از هر فرد دیگری می رسد. چون با بدن و کالبد خودش کاملاً رفیق است و تمام نیازهای آن را درک می کند. اما در هر صورت همین کالبد و بدن هم وقتی می بیند کار و فعالیتی لازم الاجراست انرژی مضاعف تولید می کند و استقامت و شکیبایی فرد به طرز عالی افزایش می یابد. وقتی فرآیند مطالعه و یادگیری را شبیه مدل پیمانکاری ساختمان اجرا می کنیم، می بینیم بخش هایی از کار باسرعتی باور نکردنی انجام می شوند. چرا که کل فرآیند به صورت یکجا و یکپارچه دیده می شود و درجه اهمیت موضوعات فرعی و اصلی به روشنی مشخص می شود."

خدامراد نفس عمیقی کشید و گفت: " فقط یک ذهن آگاه واقعی می تواند تفاوت نگرش زمان گرا و فعالیت گرا را در اتفاق یادگیری درک کند و همانطوری که اول صحبت گفتم باید در ذهن آگاهی زندگی کرد تا معنای واقعی آن را فهمید. فهمیدن از طریق فکر ، یک درک صورت گرفته ناقص و زمان زده است و قابل هضم نیست."

معلم زبان دستش را بالا بر و گفت: " اگر بخواهیم درس امروز را در یادگیری زبان به کار ببریم باید چگونه درس بخوانیم؟"

خدامراد لبخندی زد و گفت: " از خودت بپرس در کدام حوزه ضعیفی. موضوعات مناسب برای مطالعه آن حوزه ضعف خودت را انتخاب کن و در اولین فرصت هایی که پیدا می کنی شروع به مطالعه آن موضوعات کن. آنقدر ادامه بده تا سطح تسلط تو از مبتدی به متوسط و حرفه ای ارتقاء یابد."

معلم زبان پرسید: " و این فرآیند چقدر طول می کشد که تمام شود؟"

خدامراد گفت: " خود فعالیتی که انجام می دهی وقتی با آن درگیر می شوی به تو می گوید؟"

معلم زبان گفت: " شاید قرن ها طول بکشد؟"

خدامراد سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: " برای کسی که ناتوانی ذهنی دارد شاید تا ابد طول بکشد. اما برای یک انسان معمولی خیلی زودتر از آنچه حتی بتوانی تصور کنی اتفاق می افتد. چرا که هر چه در اتفاق یادگیری جلوتر می روی با موضوع یادگیری یکی تر می شوی و به زمان واقعی و نه ذهنی مورد نیاز برای فراگیری هر موضوع و مهارت دست می یابی. آن موقع تازه می فهمی چرا انسان های ذهن آگاه همیشه می گویند برنامه های زمان گرا برعکس آنچه ادعا می کنند سرعت پیشرفت را کند و محدود می کنند."

معلم زبان با اعتراض گفت: " پس چرا چیزی در درون ما از باور این موضوع سرباز می زند و در مقابل آن مقاومت می کند؟"

و خدامراد گفت: " در ابتدای جلسه گفتم که برای درک مفاهیم حوزه آگاهی و رای فکر اصلا نباید از فکر کمک بگیری. آن چیزی که مقاومت می کند همان آگاهی فکری توست که نمی تواند فعالیت ناوابسته به زمان را ذاتا درک کند. طبیعت فکر و اندیشه مقید به زمان و مکان است. انتظار نداشته باش مفاهیمی خارج از قید زمان را بدون مقاومت هضم کند. برای درک مزیت برنامه ریزی مبتنی بر فعالیت فقط کافی است هوش و حواس ات را به زمان الان و همین جای زندگی بیاوری و اولین موضوعی را که برای پوشندن ضعف خود در آن حوزه ضروری می دانی را مورد مطالعه قرار دهی. همه چیز در طول مسیر برایت معنادار خواهد شد. از آن به بعد هرگز برای انجام کاری آن را در طول زمان تقسیم نمی کنی بلکه کار را بر اساس مراحل انجام کار تقسیم بندی می کنی. در این حالت زمان از اهمیت خارج می شود و به تدریج همه چیز زندگی ات در زمان واقعی زندگی ات یعنی همین اکنون دوباره دیده می شود. فراموش نکنید چیزی به نام مدیریت زمان نداریم. هر چه هست مدیریت فعالیت هاست. کار سختی هم نیست. امتحان کنید. عالی جواب می دهد."

## (قسمت آخر)

خدامراد با صدایی پرطنین و آرام پاسخ داد تو باید جواب این سوال را بدانی ترس تو هم به آن خاطر است که جوابش را می دانی ولی جرات نمی کنی ان را به خاطر بیاوری! منظور سخن خدامراد را نفهمیدم . به سوی برآورنده آرزوها برگشتم وبا صدای بلند خطاب به او گفتم : پس چرا جواب سوال دوم مرا نمی دهید؟ نکند جرات نمی کنید آن را بر زبان دل جاری سازید!برآورنده آرزوها آرام و مطمئن از جا برخاست و به سوی من حرکت کرد. ان چنان راه می رفت که انگار روی هوا پرواز می کند . او در عرض چند ثانیه فاصله بیست متری بین خود و من و خدامراد را طی کرد و درست مقابل من روی زمین ایستاد و نگاهش را در نگاهم دوخت.او حدود چند ثانیه به چشمان من خیره شد و آنگاه از من پرسید : سوال دومت را دوباره بپرس!با اقتدار و اعتماد به نفسی عجیب نفسی عمیق کشیدم ودر جواب گفتم: سوالم این بود اسم کلیدی ناشناختنی چیست؟منظورم همان نام بزرگی است که با بر زبان راندن آن می توانم زمین وآسمان را به سکوت وادارم و تمام آرزوها را برآورده سازم .برآورنده آرزوها نیم نگاهی به خدامراد انداخت و بعد نگاهش را در چشمانم دوخت و از من پرسید :یعنی می خواهی بگویی این مرد بزرگ تا به حال راجع به نام بزرگ ناشناختنی و ان اسم کلیدی به تو چیزی نگفته است؟چند لحظه ای مکث کردم و سپس با بی حوصلگی گفتم: اگر نمی خواهید جواب دهید طفره نروید من حاضرم سوال دوم خودم راپس بگیرم.برآورنده آرزوها تبسمی کرد و گفت: نام تو چیست جوان؟محکم و استوار پاسخ دادم : کیمیا!برآورنده آرزوها با متانت و آرامش و احترامی عضیم پاسخ داد : این همان اسم کلیدی است!متوجه منظورش نشدم . با تعجب پرسیدم و اگر اسمم کیمیا نبود و مثلا اسمم آسمان بود.چی!برآورنده آرزوها آرام و متین پاسخ داد و آنگاه اسم کلیدی ناشناختنی که بر زبان راندن آن می توانی زمین و زمان را متوقف سازی ،اسمان بود. با حیرت به سوی خدامراد برگشتم و از او کمک خواستم . به هیچ وجه متوجه منظور برآورنده آرزوها نمی شدم و احساس می کردم او دارد مرا مسخره می کند . آخر مگر می شود اسم اعظم ناشناختنی همان اسم من باشد . اگر اینطور باشد پس به تعداد اسم های همه آدمهای هستی باید ناشناختنی اسم کلیدی داشته باشد و این اصلا با عقل جور در نمی آید. خدامراد به من خیره شد و گفت: تو جواب سوالهایت را گرفتی بیا برگردیم.با اعتراض به سوی خدامراد برگشتم و با صدای بلند گفتم :ببینید استاد! من نمی توانم بپذیرم که اسم کلیدی ناشناختنی با اسم من یکی باشد .من در طول عمرم هزاران بار اسم خودم را شنیده ام و آن را بر زبان رانده ام اما هرگز ندیده ام که این اسم بتواند آرزویی را برآورده سازد .اگر این پیرمرد نمی تواند جواب مناسبی به سوال من دهد می تواند همراه با آن مسافران خیالی اتوبوس شما غیب شود واز مقابل چشمان ما محو گردد. اما اگر مدعی است که می تواند با ناشناختنی هم کلام شود و او را به اسم صدا بزند و مانند یک دوست از او طلب آرزویی را در خواست کند، پس لاجرم باید مرد و مردانه به من بگوید که آن اسم کلیدی ناشناختنی چیست که فقط امثال او از ان آگاهی دارند و بقیه از ان محروم هستند!خدامراد از جا برخاست . دستی بر روی شانه ام زد و مرا آرام به سوی درخت بید هدایت کرد . وقتی به زیر درخت بید رسیدیم . او به آرامی گفت : کیمیا! ناشناختنی تو نامش کیمیاست. ناشناختنی من که همان ناشناختنی توست، نامش برای من خدامراد است. آیا تا به حال خودت را صدا زده ای و اسم خودت را بر زبان دل جاری ساخته ای و از این طریق با ناشناختنی تماس گرفته ای . بله حق با توست . تا به حال هزاران بار نام خود را از زبان خود و دیگران شنیده ای اما در همه این هزاران بار تو به جستجوی کسی غیر از ناشناختنی بوده ای. حال وقت آن رسیده است که به خود آیی و

صاحب اصلی کالبد و روح و جسمت را به اسم صدا بزنی و آن مالک اصلی کسی نیست جز ناشناختنی بزرگ . نامش را صدا بزنی و با اینکار رودرروی او بایستی . تنها با اینکار است که می توانی او را در خود ببینی و به خود آیی! ترسی عجیب وجودم را فراگرفته بود. چیزی در اعماق وجودم حرفهای خدامراد را می فهمید و چیزی دیگر در درون سرم سعی داشت خودش را به نفهمی بزنی و دقت و توجهم را به سوی دیگری منحرف سازد. خدامراد گویی متوجه گنجی و پریشانی من شده بود . چرا که ناگهان از من فاصله گرفت . روبروی دشت ایستاد ، چشمانش را بست .و با صدای بلند انگار با کسی غیر از من و خودش صحبت می کند، گفت: سلام خدامراد خوبم ! می خواهم مقابلت بایستم و کمی در چشمان زیباییات خیره شوم. خدامراد نقش بازی نمی کرد . او به طور جدی داشت با موجودی به جز من و خودش صحبت می کرد و این موجود چیزی بود به بزرگی و عظمت ناشناختنی . این را از چهره شفاف و نورانی استاد می توانستم ببینم . بغضی غریب در گلویم ترکید. کشف این واقعیت که آنچه عمری به عنوان روح و جسم و اسم خودم می دانستم، در واقع همان ناشناختنی بزرگ است باعث شده بود تا احساس خجالت تمام وجودم را فرا بگیرد . من هیچ چیزی نداشتم و همه چیز متعلق به او بود و با این وجود همیشه گمان می کردم که این من هستم که صاحب روح و کالبد خودم هستم . روی زمین به خاک افتادم و در حالی که نمی توانستم مانع گریستن خود شوم چشمان خیسم را به هم فشردم و با صدایی که عشق و شوریدگی در آن موج می زد خطاب به موجودی غیر از خودم و خدامراد گفتم : سلام کیمیا ! دلم بدجوری برایت تنگ شده است. بگذار لحظه ای سرم را روی شانه هایت بگذارم و آرام بگیرم. چیزی مثل صاعقه مقابل چشمانم درخشید و آرامش عظیم وجودم را پر کرد . حضور زیباترین و باشکوهترین و آرام بخش ترین موجود عالم را مقابل خودم احساس می کردم . کیمیا به دیدن کیمیا آمده بود.

این کتاب به دلایلی از قسمت ۲۶ به بعد در اینترنت موجود نبود ، با جستجوهای انجام شده در گوگل موفق به پیدا کردن این مطالب شدیم .

پایان

منبع:

WWW.FKOWSARI.BLOGFA.COM

