

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

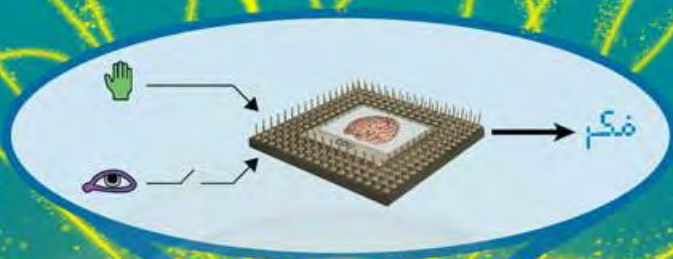
لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# دو انگارے پیر بلخ

ہادی بیگدلی



# روانکاوی پیر بلخ

مهندس هادی بیگدلی

بنام خداوند بخشنده مهربان

این جهان **فکری** است از عقل کل

آثار دیگر از نویسنده :

کتاب روانشناسی ذهن ناآرام با موضوعیت فشار روانی -- کنترل، و  
خودسازی

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا :

عنوان / پدیدآورنده : روانکاوی پیر بلخ / هادی بیگدلی ۱۳۵۲

موضوع : مولوی، جلال الدین محمد بن محمد، ۶۰۴-۶۷۴ق. مثنوی -- نقد و تفسیر

موضوع : روانکاوی در ادبیات

موضوع : شعر فارسی -- جنبه های روانشناسی

موضوع : شعر فارسی - قرن ۷ق. - تاریخ و نقد

شناسه افزوده : مولوی، جلال الدین محمد بن محمد، ۶۰۴-۶۷۴ق. مثنوی. شرح

رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ ۹۷۷۹ب/۱/PIR۵۳۰۱

رده بندی دیویی : ۸۱۳/۳۱

کتابشناسی ملی : ۱۹۶۹۹۲۰

نام کتاب : روانکاوی پیر بلخ

[bigdeli.hadi@amash.ir](mailto:bigdeli.hadi@amash.ir)

نویسنده : هادی بیگدلی

[www.amash.ir](http://www.amash.ir)

ناشر الکترونیکی : سایت فرهنگی هنری آماش

ISBN : 978-964-04-5050-5

شابک : ۵-۵۰۵۰-۰۴-۹۶۴-۹۷۸

نوبت چاپ : اول

تاریخ : زمستان ۱۳۸۸

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۲۵۰۰ تومان

چاپ :

طرح روی جلد : مهدی بیگدلی

کلیه حقوق محفوظ است

صفحه	فهرست
۷	پیشگفتار.....
۸	شرحی بر فهم داستانهای مثنوی معنوی.....
۱۰	• لایه اول یا ظاهر مثنوی.....
۱۱	• لایه دوم یا باطن اول مثنوی.....
۱۲	• لایه سوم یا باطن دوم مثنوی.....
۱۷	• لایه چهارم مثنوی.....
۱۸	• داروخانه ای برای درمان دردها.....
۱۹	• چرا مثنوی داستان وار ایراد شده است؟.....
۲۰	• داستانهای اصلی و فرعی مثنوی.....
۲۲	• دو شگگی یا دو طرفی داستانهای مثنوی.....
۲۵	• داستانهای به ظاهر مستهجن مثنوی.....
۲۷	• عشق و خدا.....
۲۸	• فرضیه های مثنوی.....
۳۱	• روش تحقیق در فرضیه های مثنوی.....
۳۵	داستان پیر چنگی.....
۳۶	• گام اول: استخراج ابیاتی که مستقیماً به داستان مربوط می شوند.....
۳۹	• گام دوم: یک برداشت کلی از داستان.....
۴۰	• گام سوم: خواندن صحیح و روان ابیات استخراج شده.....

- گام چهارم: تبدیل داستان از شعر به نثر..... ۴۱
- گام پنجم: طرح سوال..... ۴۴
- گام ششم: تجزیه و تحلیل داستان در لایه دوم..... ۴۷
- گام هفتم: ورود به لایه سوم مثنوی (روانشناختی و روانکاوی)..... ۵۹
- گام هشتم: نتیجه گیری از داستان..... ۷۱
- گام نهم: بازخوانی ابیات داستان..... ۷۴
- چرا غصه خوری؟..... ۷۹
- تقلید یا تحقیق؟..... ۸۳
- جاده اصلی..... ۸۶
- چرا از دیگر اندیشی، فراری هستیم؟..... ۹۰
- فرمولی ساده برای کنترل ذهن..... ۹۸

## پیشگفتار

خداوند عزوجل را سپاس می گویم ، از اینکه بر این بنده اش عنایت فرمود و دیدگانش را به انوار حکمت اندیشه های مولانا منور فرمود و گوشه‌هایش را به اصوات بیدار کننده آن حضرتش مزین نمود.

حلقه کورانییم و به چه کار اندریم؟ دیده بان(مولانا) را در میانه آوریم

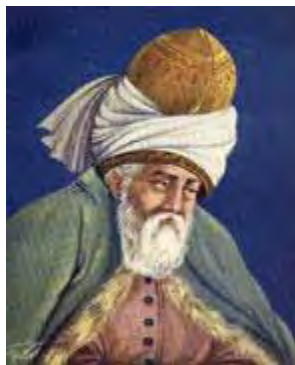
سعی بنده در این کتاب بر آن است تا بتوانم ضمن معرفی اندیشه های جلال الدین محمد بلخی، عارف ، فیلسوف و روانکاو ایرانی قرن هفتم ، ضمن تاکید بر جنبه های شناختی و روانکاوای بیانات آن بزرگوار ، راه و روش جستجو و کاوش مستقیم در مثنوی معنوی را نیز ارایه دهم تا بلکه علاقه مندان به اندیشه های نجات بخش آن ارباب معرفت ، با اتکا به دانش اولیة روانشناسی و خودشناسی بتوانند مستقیماً به کتاب عظیم مثنوی معنوی مولانا رجوع کنند و به استخراج و ادراک مفاهیم عمیق و کارساز و آرامش بخش آن نایل گردند.

در این مجموعه سعی شده است از دستاوردهای روانشناسی نوین (کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد ، کتاب روانشناسی رشد از تولد تا مرگ ف فلیپ رایس و کتاب روانشناسی اجتماعی دکتر رابرت بارون) نیز بی بهره نباشیم. تا ضمن معرفی مولانا به نسل جدید بعنوان دانشمندی جلیل قدر در علوم انسان شناسی و روانکاوای ، در جهت بهتر فهمیدن اندیشه های آن بزرگوار و کاربردی کردن دستورات راهگشایش در زندگی روزمره ، گامهای مثبتی برداریم.

تمام اشعار استفاده شده در این کتاب از مثنوی معنوی مولاناست.



## شرحی بر فهم داستانهای مثنوی معنوی



مولانا قبل از اینکه به عرفان دست یابد یک دانشمند و مفتی بسیار برجستهٔ زمان خود بود و به اکثر جایگاههای برتر انسانی دست یافته بود. مولانا به این موفقیتها و جایگاه ها دل خوش نمی کند و درصدد آن بر می آید که به مرتبه ای از مراتب آگاهی و عرفان وجودیش نائل گردد و به یقینی آرامش بخش

دست یابد. از اینرو بدنبال چیزی می رود که قبلا شاهد شیرینش را چشیده و بر منافع فراوان آن حالت درونی واقف گشته بوده است. مولانا با صبر و انتظار مستمر و دائمی، منتظر موقعیتی و فرصتی مناسب بود تا از دام تعلقات ذهنی اش رهایی یابد و در فضای آزاد جان تا بیکرانها به پرواز درآید. این اتفاق و انقلاب عظیم در ملاقات شمس صورت می گیرد. مولانا پس از آشنای با شمس تبریزی تحت تاثیر سخنان پر نفوذ آن بزرگوار و آمادگی قبلی خودش ، به درجه ای از عرفان و آگاهی می رسد که تمام حقایق عالم هستی و روان انسان را به عینه می بیند. پس از کسب آن بینشهای ناب و روشنگرش ، به درخواست و اصرار مریدان و شاگردانش الخصوص حسام الدین چلبی که بر ادراکات درونیش واقف گشته بودند ، درصدد خلق مثنوی ، آنهم در قالب شعر که ادبیات غالب برتر آن روزگاران بوده است بر می آید. اثر جاودانهٔ آن بزرگوار هم اکنون یکی از قوی ترین کتابهای انسان شناسی زبان فارسی است که درمان دردهای انسان ناآرام و بی هدف قرن بیست و یک را می توان در آن جستجو کرد و یافت.

مولانا در عمیق ترین و بهترین شکل خودش کیفیت و وضعیت درونی و ادراکات پیامبران ، الخصوص پیامبر اکرم(ص) را درک کرده است که این موضوع را با سیری در لابلای ابیات مثنوی معنوی به وضوح می توان درک کرد. با توجه به اینکه قالب ذهنی مولانا در خلق مثنوی قرآن بوده است ، پیشنهاد بنده برای جویندگان فهم و درک اندیشه های مولانا این است که حداقل یکبار معنی کل قرآن را با دقت مطالعه بفرمایند.

مولانا در جواب بعضی از طاعنان به کتاب خودش ، ضمن قیاس مثنوی با قرآن کریم ، بحث از لایه های توبرتوی قرآن به میان می کشد که این چند لایه گی در کتاب خودش نیز هویدا است که درک لایه های مختلف مثنوی ما را کمک خواهد کرد برای بررسی بیانات آن بزرگوار از دیدگاههای مختلف.

خریطی ، ناگاه از خر خانه ای	سر برون آورد چون طعانه ای
کاین سخن پست است ، یعنی مثنوی	قصه پیغمبر است و پیروی
چون کتاب الله بیامد، هم بر آن	چنین طعنه زدند آن کافران
که اساطیر است و افسانه ندید	نیست تعمیقی و تحقیقی بلند

مولانا به شدت تحت تاثیر قرآن قرار داشته است و نمی توان مثنوی او را بدون قرآن ، کامل درک کرد.

حرف قرآن را بدان که ظاهریست	زیر ظاهر باطنی بس قاهری است
زیر آن باطن یکی بطن دگر	خیره گردد اندرو فکر و نظر
زیر آن باطن یکی بطن سوم	کاندر او گردد خردها جمله گم
بطن چهارم از نبی خود کس ندید	جز خدای بی نظیر بی ندید

برای درک لایه های مختلف داستانهای مثنوی مباحثان را با داستان مرد و زن اعرابی که در دفتر اول ایراد شده است پیش می بریم.

### لایه اول یا ظاهر مثنوی :

داستان یک زن و شوهر عربی را بیان می کند که زن وضع مالی ضعیفشان را بر مرد سرکوفت می زند و از مرد می خواهد چاره ای بیندیشد. مرد که به وضع موجودشان قانع است سعی می کند همسرش را متقاعد کند که رضایت و دلخوشی مهمتر از صرف داشتن مادیات است. هر چه مرد بیشتر از صبر و تحمل و قناعت با زن می گوید زن بیشتر بر او حمله می آورد و ضمن طرد کردن شوهرش، با کنایه به او می گوید : گربه دستش به گوشت نمی رسد و می گوید بو می دهد. کشمکش ها تا آنجا پیش می رود که مرد عزم جدی برای طلاق می گیرد. همینکه زن او را راسخ می بیند از خواسته هایش کوتاه می آید و از در تسلیم و رضایت بر همه چیز وارد می شود. مرد که علاقه زیادی به همسرش داشت نیز از تندرویهایش می کاهد و به سخنان همسرش گوش می دهد که زن راه چاره را چنین عنوان می کند : تنها چیز با ارزش ما این کوزه آب باران است ، آن را بردار و به پیش خلیفه بغداد که مردی بسیار بخشنده است ببر تا در قبال آن پاداش خوبی را دریافت کنیم. مرد به راه می افتد و زن در خانه مشغول راز و نیاز می شود تا آن کوزه سالم به دربار خلیفه برسد. در نهایت مرد به دربار می رسد و پاداشش را نیز دریافت می کند و در برگشت خلیفه دستور می دهد او را با کشتی از دجله برگردانند تا خستگی راه آمده از تنش خارج شود. مرد که فکر می کرده هدیه او بهترین و برترین چیز است وقتی دجله پر آب را می بیند از شرم سرش را پایین می گیرد و با

خود می گوید: عجب حاکم بزرگواری بود که هدیه هیچ و پوچ مرا قبول کرد.

### لایه دوم یا باطن اول مثنوی :

در این لایه می توان مفاهیم عمیق جامعه شناسی ، رفتار شناسی ، جهان بینی و نگرش زوجین و روابط زن و شوهر را مورد توجه و بررسی قرار داد و دست به مشاهدات عینی در روابط خود با همسر زد و یا تحقیقات علمی در چهار چوب نظریه های مولانا ترتیب داد. در قالب علم روانشناسی نوین این لایه بیشتر با رویکردهای رفتاری ، شناختی و پدیدار شناختی سرو کار دارد. ازدواج دختر و پسر و تشکیل خانواده یکی از رکن های اساسی رشد اجتماعی انسانهاست. درست است که مسائل فراوانی در روابط زن و شوهر بوجود می آید که یک فرد مجرد با آنها مواجه نمی شود ولی چنانچه به همین اختلافات و تضادها از زاویه رفع مسئله در جهت رشد شخصیتی و اجتماعی نگاه داشته باشیم پس از گذشت زمان در می یابیم که به شناختهایی دست یافته ایم که شاید در هیچ دانشگاهی به آنها آگاه نمی شدیم.

ماهیت اصلی این دنیای مادی آن است که باید اضداد در کنار هم قرار گیرند و به رشد همدیگر کمک کنند. زوجین در جاهایی محرک همدیگر هستند در جهت پیشرفت و تعالی ، و بعضی مواقع مانعی هستند از سقوط همدیگر. با تعمق در بیانات مولانا در می یابیم که رسیدن به کمال به تنهایی صورت نمی گیرد که در این راستا باید در جهت رشد همسرمان نیز اهتمام داشته باشیم و بر این موضوع نیز آگاه باشیم که رشد واقعی زمانی

تحقق می یابد که همسرمان نیز برتایید آن صحنه بگذارد. روابط زن و شوهر رابطه ای بسیار جالب ، پیچیده ، آگاه کننده و در عین حال پر از کشمکش است. چنانچه دیدگاه طرفین مثبت باشد و در صدد تعالی گام بردارند ، رفته رفته از کشمکش ها کاسته می شود و ثبات نسبی در جهت همسو شدن نیروها بمنظور رسیدن به اهداف مشترک شکل می گیرد.

### لایه سوم یا باطن دوم مثنوی :

لایه ای که این روزها مورد توجه خاص اکثریت مردم قرار گرفته است و انسانهای متعددی را به خود علاقه مند کرده است. انسان قرن بیست و یکم با رسیدن به امکانات رفاهی و غلبه بر طبیعت متوجه شده است که تنها با امکانات مادی و تغییر و تحول بیرونی نمی شود به آرامش و بینش نایل گشت، بلکه باید کیفیت عملکرد ذهن نیز تغییر یابد یا به بیانی دیگر تغییر و تحول باید در وجود انسان نیز رخ دهد. و تنها عامل موثر در تغییر کیفیت عملکردی ذهن ، **آگاهی** است. مولانا در لایه سوم مثنوی ما را به سفر سراسر شگفتی ذهن می برد و حقایقی را برایمان روشن می کند که ما را رهنمون می دارد بسوی تفکر صحیح داشتن یا تفکر غلط نداشتن.

در داستان زن و شوهر اعرابی ، مولانا به صراحت اعلام می کند که زن سمبل نفس است و مرد سمبل عقل. بنظر می رسد در دوران حیات مولانا افراد کمی قادر به درک مفاهیم عمیق روان انسان بوده اند، بطوریکه وقتی مولانا گرم می شود تا از این دست سخنان را بطور آشکار بگوید بر خود

ترمزی می زند و دوباره به ظاهر داستانه‌ها می پردازد و استخراج مفاهیمی این چینی را بر عهده جوینده حقیقت می گذارد.

طالب این سر اگر علامه ای است نک حسام الدین، که سامی نامی است

باید بر این موضوع توجه داشت که لایه سوم برای تمام داستانه‌های مثنوی صادق است. بعضی مواقع مولانا مسائل را می شکافد و بعضی مواقع نیز از باز کردن مفهوم اصلی مطلب طفره می رود.

تا زمانی که افکار زائد حاکمیت ذهن را بر عهده دارند همه چیز در ظاهری آرام پیش می رود تا اینکه آگاهی ای عامل نزاع عقل و نفس در ذهن می گردد که همین کشمکش، نا آرامی موقتی را بوجود می آورد. در طی سلوک هر کدام از دو شق نیکی و زشتی بر هم غالب آیند انسان را در همان جهت پیش خواهند برد. چنانچه انسان پس از کسب آگاهی اولیه در خواسته اش ثابت قدم باشد و مدام ذهنش را در خلاف جهت القائات اجتماع، مباران اطلاعاتی کند بالاخره ذهنش عاری از اندیشه های غلط می شود و اندیشه های نو جایگزین می گردند. باید توجه داشت که این اندیشه های جدید نیز از همان نفس تغذیه می کنند و لباس مبدل به تن کرده اند. این تلاشها و مجاهدتها بالاخره به نتیجه می رسد و بیماری ذهن درمان می شود و کیفیت گیرندگی ذهن به کل متفاوت از قبل می شود که برای دست یابی به این درمان ، ذهن باید در مقطعی بکلی پاک شود ، پاک از تمام دانسته هایش.

در قالب علم روانشناسی نوین این لایه را می توان با رویکرد روانکاوی زیگموند فروید در بخش ناهشیار ذهن مورد توجه و بررسی قرار داد. فروید بعنوان پدر علم روانکاوی و روان درمانی ، سه تقسیم بندی کلی بر ذهن و

شخصیت انسانها دارد - که با وجود کنار گذاشتن نظریات جنسی او توسط روانشناسان امروزی - همچنان به قوت خود باقی هستند و روانشناسان در تجزیه و تحلیل روانی ذهن و شخصیت از آن دستاوردها بهره می برند.

**تقسیم بندی ذهن از نظر فروید:**

- ۱- هشیار یا خودآگاه : آگاهی و هشیاری هم اکنونی شخص
- ۲- نیمه هشیار یا نیمه آگاه : همه اطلاعاتی که هم اینک در ذهن حاضر نیستند ولی اگر بخواهیم می توانیم آنها را به بخش آگاهی فراخوانیم.
- ۳- ناهشیار یا ناخودآگاه : در واقع انبار تکانه ها، خواسته ها و خاطرات غیر قابل دسترس است که بر تفکرات و رفتارهای شخص تاثیر می گذارد.

**تقسیم بندی شخصیت از نظر فروید:**

- ۱- نهاد : اولیه ترین بخش شخصیت، و خواستگاه خود و فراخود است. نهاد از بدو تولد کودک وجود دارد و شامل اولیه ترین تکانه های زیستی یا سابق هاست. نهاد بر اساس اصل لذت، ارضای فوری این تکانه ها را می طلبد.
- ۲- خود : با توجه به اصل واقعیت، کودک می آموزد که تکانه ها به فوریت قابل ارضا نیستند. خود زمانی پدیدار می شود که کودک می آموزد به مقتضیات محیط توجه کند.
- ۳- فراخود : فراخود است که درباره درست یا غلط بودن اعمال انسان داوری می کند. بطور کلی فراخود درونی شده ارزش ها و اخلاقیات جامعه است. و شامل وجدان فرد و تصویری است که او از شخصیت

اخلاقی آرمانی دارد. فراخود در پاسخ به پاداش و تنبه والدین ایجاد می‌شود.

به اعتقاد فروید، این سه بخش شخصیت غالباً در تعارض با یکدیگر هستند: خود، ارضای تمایلات فوری نهاد را به تاخیر می‌اندازد و فراخود با هر دو آنها مبارزه می‌کند زیرا رفتارهای آنها غالباً با معیارهای اخلاقی تطبیق نمی‌کند. در شخصیت متعادل فروید، خود دارای جدیت ولی انعطاف پذیر است. یعنی اصل واقعیت بر آن حکومت می‌کند.

اعتقاد مولانا بر این است که خود نمی‌تواند توازن تمام و کمال را برقرار کند بلکه مشکل زمانی برطرف می‌شود که "خود" از این میانجی‌گری دست بردارد و در کار نهاد و فراخود اخلال نکند. البته این بدان معنا نیست که خود نمی‌تواند تعادل نسبی میان نهاد و فراخود بوجود آورد بلکه مرتبه‌های تعادل روان انسان زمانی تحقق می‌پذیرد که خود از میان برود. بطوریکه این ادای مولانا در داستان زن و شوهر اعرابی نیز آشکار است. در ابتدای امر نفس و عقل فاصله زیادی از هم دارند که در طی کسب آگاهی به هم نزدیک می‌شوند و از مرحله‌ای به بعد با هم متحد می‌شوند برای کنار گذاشتن "خود" که همان کوزه‌های دانشهای ماست.

آن سبوی آب، دانشهای ماست و آن خلیفه دجله علم خداست درست است که خود به عنوان مجموعه‌ای از ورودیهای ذهن یا دانسته‌ها در روان انسان شکل می‌گیرد آنهم برای هدایت و پیشبرد ارگانسیم. ولی از مرحله‌ای به بعد خود "خود" بدلیل انباشته‌های اشتباه و متضادش مسئله و مشکل می‌شود. رهایی از "خود" یا همان دانسته‌های اشتباه یا اندیشه‌های زائد، به سهولت امکان پذیر نیست. برای اینکه انسان بتواند به آن حالت



درونی برسد باید با بهره مندی از آگاهیهای صحیح ، به طرز صحیحی در طول زمان به تمرین بپردازد تا آن شناخته‌ها، بعنوان درون داده‌های جدید ذهن، بر عملکرد خودش تاثیر بگذارد.

مولانا حالت بی خودی انسان را بعنوان "حالت عدمی" ذهن و روان انسان بر می شمارد که در آن حالت وجودی ، کشمکش و تعارضات رخت بر می بندد و عشق(یا سکوت) جایگزین می شود. از این مرحله به بعداست که عشق، حرکت ارگانیسم را به بهترین شکل خودش هدایت می کند.

با توجه به اینکه بخش عمده رفتار آدمی از فرایندهای ناهشیار ذهن سرچشمه می گیرد بنابراین شناخت و آگاهی از لایه های زیرین ذهن از اهمیت بسیار بالایی در جهت رشد ، برخوردار است.

علم روانشناسی نوین وضعیت نرمال زندگی انسانها را پایه و اساس هشیاری در نظر می گیرد و ضمن صحه گذاری بر حالت‌های خاص ذهنی و اداری انسان در مراقبه و پدیده های فراروانی، آنها را بعنوان وضعیت‌های دگرگونی هشیاری قلمداد می کند(روانشناسی پیشرفته هیلگارد)، در حالیکه مولانا اعتقاد دارد وضعیت هشیاری عادی انسانها، هشیاری بر خواسته های اندیشه هاست و تمام اندیشه های یک ذهن بیمار از جنس خود فریبی است. خود شخص مولانا با آن همه علم و دانش و آگاهی در مرحله ای از زندگی اش درمی یابد که تمام علم و دانش و دانسته هایش را باید دور بریزد و بیش از این بر خود فریبی اش سماجت نوزد.

آزمودم مرگ من در زندگی است چون رهم زین زندگی، پابندگی است

منظور مولانا از زندگی که در واقع مردگی است، نوع تفکری است که ما انسانها هم اکنون داریم و پابندگی زمانی حاصل می شود که بتوانیم مثل

مولانا فکر کنیم. دانش به تنهایی نمی تواند انسان را ارضاء کند بلکه از مرحله ای به بعد بینش باید جایگزین آن شود.

### لایهٔ چهارم مثنوی :

پیرو فرمایشات مولانا بنظر می رسد که این لایه مخصوص خود او باشد و هر کسی پس از رسیدن به بینش و عرفان، خود شخصا می تواند از آن لایه مطلع گردد.

## داروخانه ای برای درمان دردها

مثنوی معنوی مولانا را شعر محض نبینیم و بدنبال قافیه و ردیف و این جور چیزها نباشیم، بلکه بدنبال درمان دردهایمان در آن باشیم. ما باید در مثنوی بدنبال دارویی برای دردهایمان باشیم. ما ناآرامیم، احساس ملالت و پوچی و بی هدفی می کنیم و می خواهیم با آگاهی حقیقی ترمزی بزنیم بر این ناآرامی و پریشانی درونیمان، درست فکر کنیم یا اگر اراده کردیم اصلا فکر نکنیم، درست تعقل کنیم و در نتیجه صحیح زندگی کنیم. ( خاندان مولانا و خود او اصلا با شعر میانه خوبی نداشتند.)

شاید این سوال در اذهان نوجوانان و جوانان فهیم کشورمان مطرح شود که چرا برای درک مسائل روانی انسانها به منابع غربی که امروزی تر نیز هستند رجوع نکنیم و خود را درگیر یک مشت شعر بی سر و ته بکنیم؟ هر چه قدر آگاهیها دست اول به ذهن وارد شوند تاثیر پذیرشان بیشتر و بهتر خواهد بود. رجوع به ترجمه های منابع غربی برای شروع خوب است ولی از مرحله ای به بعد باید به اصل منابع مراجعه کرد و تحقیقات را پیش برد (در ترجمه ها اعمال نظر شخصی مترجم وجود دارد). حال که چنین منبع عظیمی با زبان زیبای فارسی در اختیارمان هست چرا خود را از آن محروم کنیم در حالیکه کل دنیا بر حقانیت آن صحه گذاشته اند.

## چرا مثنوی داستان وار ایراد شده است؟

مولانا با اقتباس از قرآن کریم که در واقع شرح احوالات پیامبران - انسانهایی که حقیقت حیات مادی و ماوراء طبیعت را در بهترین و کاملترین شکل خودش فهمیده اند - مثنوی را در قالب داستان ایراد کرده است بمنظور تاثیر گذاری بهتر و طولانی تر در ذهن.

هست قرآن حالهای انبیاء ماهیان بحر پاک کبریا مسئله و مشکل انسان به ذهن و دانسته های ذهنی اش بر می گردد و اصلی ترین کیفیت عملکردی ذهن فراموشی دانسته هاست. چنانچه رمز گردانی ذهن هنگام یادگیری به طرز صحیح و معناداری صورت گیرد، بازیابی یا فراخوانی اطلاعات، مخصوص پس از گذشت مدت زمان طولانی به سهولت انجام پذیر خواهد بود. یکی از روشهای دقیق ، کامل و بی نقص رمزگردانی اطلاعات ورودی به حافظه، داستان گونه بودن موضوعات است. (علت ماندگاری طولانی مدت دانسته های روز مره بخاطر آنست که چنین دانشهایی مدام تکرار می شوند)

دستاوردهای روانشناسی نوین بحث از دو حافظه کوتاه مدت (حافظه فعال) و حافظه دراز مدت به میان می کشد که رمزگردانی(تبدیل اطلاعات) ، اندوزش(نگهداری اطلاعات) و بازیابی(فراخوانی اطلاعات) در هر دوی آن حافظه ها به روش متفاوتی انجام می پذیرد. رمزگردانی در حافظه فعال بیشتر بصورت شنیداری است و بعضی مواقع نیز بصورت دیداری می باشد. در حالیکه رمزگردانی در حافظه دراز مدت معمولاً بر حسب معنادار بودن موضوع صورت می گیرد که داستانها از معناداری قدرتمندی برخوردارند. حفظ مطالب پیچیده مانند داستانها ، اغلب جنبه سازا دارد. آدمی با

استفاده از اطلاعات عمومی خود ، خاطره داستانها یا رویدادها را شاخ و برگ بیشتری می دهد. هر چه در حین رمز گردانی سازماندهی مطالب بیشتر ؛ و هر چه شباهت بافت و زمینه بازیابی به بافت و زمینه رمز گردانی بیشتر ، نارسایی بازیابی از حافظه دراز مدت کمتر می شود. ( کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد)

### داستانهای اصلی و فرعی مثنوی :

روش مولانا در خلق مثنوی بدینگونه بود که مولانا در مجالس خود ابیات داستانهایش را در چهار چوب قالب داستان اصلی بیان می کرده و دیگران گفته های او را می نوشتند. بنا به ضرورت مطابق آخرین ابیات، به موضوعات دیگری نیز می پرداخته که این حاشیه روی، داستانها و بیانات فرعی متعددی را در دل داستان اصلی بوجود آورده است که شاید برای خوانندگان در ابتدای امر گیج کننده باشد. ولی پس از مدتی که الفت با کتاب او برقرار می شود از این سردر گمی بیرون می آییم.

حقیقت جو، چنانچه بتواند یکی از داستانهای اصلی مولانا را در کلیت خودش از درون مثنوی معنوی استخراج نماید(ابیات را بصورت نوشتاری ثبت کند) و سپس ضمن درک کل داستان(بصورت داستانی نه مفهومی) ، می تواند آن داستان را از لایه های مختلف مورد بررسی قرار داده و ضمن تجزیه و تحلیل مفاهیم به ادراکات قابل توجهی دست یابد.

فریبی که ذهن در درک مثنوی مولانا بکار می بندد چیست؟

با توجه به اینکه برای اکثریت انسانها، روشن است که این کتاب بسیار مفید است، پس چرا نمی توانیم بهره‌ لازم را از آن ببریم؟

باید به این موضوع بسیار ظریف و غفلت آور توجه کرد که **تنها راه ورود به لایه دوم و سوم مثنوی درک لایه اول است**. این فریب ذهنی، یعنی دوری جستن از داستانها، در مراجعه به قرآن نیز رخ می دهد. بطوریکه جویندگان تازه کار معمولا از داستانها فاصله می گیرند و سعی می کنند مفاهیم جدی تری را جستجو کنند. در حالیکه داستانها اساس و زیر بنای قرآن و مثنوی هستند.

اکثرا نوجوانان و جوانان فهیم در مراجعه به مثنوی بدنبال درک مسائل روانی، رفتاری و شناختی اجتماعی بالایی هستند و از همان ب بسم الله می خواهند به جان کلام دست یابند. و جالب اینکه وقتی به داستانهایی از جمله شیر و خرگوش، طوطی و بازرگان، پیرچنگی، شیر و گرگ و روباه و امثالهم برخورد می کنند از داستان فاصله می گیرند و به سراغ اشعاری می روند که مایه ای از فکر و عقل و دریافتها و ادراکات را داشته باشد. زیرا که داستانهای شیر و خرگوش بیشتر بدرد بچه ها می خورد تا ما بزرگترها.

توصیه بنده به خودم و حقیقت جویان این است که پس از انتخاب دانشگاه معرفتی و بینشی مثنوی معنوی، در جهت کسب آگاهی، بمنظور رهایی از خود فریبی های ذهنمان، به استاد آن دانشگاه - حضرت مولانا - اعتماد کنیم و روش و نحوه تدریس را به او واگذاریم و ما فقط خواننده باشیم.

پس از فوت زرکوب بعنوان اولین خلیفه مولانا، حسام الدین چلبی بعنوان خلیفه دوم در سن ۵۳ سالگی جلال الدین، با جمعی دیگر از

تشنگان حقیقت ، از مولانا درخواست می کنند تا آنها را از فویوضات معنویش بی بهره نگذارد. این اشتیاق مریدان، مولانا را وا می دارد برای خلق مثنوی، بطوریکه اتمام دفتر اول مثنوی به مدت پنج سال، طول می کشد. مولانا در داستانهای دفتر اول مثنوی سعی کرده است کلیات مفاهیم اصلی را بیان کند. چنانچه یکی از همین داستانهها بصورت محتوایی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد، کمک شایانی در فهم داستانههای دیگر و در نهایت فهم مثنوی را خواهد داشت.

### دو شگگی یا دو طرفی داستانههای مثنوی :

روش مولانا در بیان و القاء مفاهیم بدینگونه است که تقریباً در تمام داستانهایش دو شق یا دو طرف را در مقابل هم قرار می دهد و سخنان عرفانی و فلسفی خودش را از زبان آنان، بازگو می کند. بطوریکه تمام سخنان مولانا در کل داستانههای مثنوی صحیح است. حتی زمانی که از زبان طرفهای بظاهر باطل و نا حق سخن می گوید. یا به بیانی دیگر اینطور می شود گفت که هیچ سخن اشتباهی در مثنوی یافت نمی شود و تمام پندها و اندرزها و هشدارها در مواجهه یا ورود به مراحل مختلف آگاهی، صحیح هستند. بعنوان مثال در داستان زن و شوهر اعرابی، ایراد گیریهای نفس یا اندیشه های ذهن بر عقلی که هنوز به معرفت لازم و کافی نرسیده است و تنها به اتکا چند آگاهی جزوی بر خود غره گشته است کاملاً صحیح است. و از آن سو سخنان همان عقل نیز در مرتبه های بالاتر آگاهی - نه موقعیتی که آن مرد دارد - کاملاً صحیح است. یا اینکه در داستان شیر و خرگوش نیز

تمام سخنان توکل مدارانه حیوانات و سخنان جهد مدارانه شیر، صحیح هستند.

در رابطه با صحیح بودن تمام سخنان مولانا و سردرگمی خواننده جویای حقیقت در میان این همه سخنان به ظاهر ضد و نقیض، با مراجعه به داستان پادشاه جهود و تخلیط وزیر احکام انجیل را برای مکر دیگران در دفتر اول مثنوی، چنین برداشت می شود که هر کدام از موارد و مسائل مطروحه در مرحله ای از سلوک باید مورد توجه قرار گیرد. و ضمن درک وضعیت و موقعیت معرفتی و شناختی خویش، هدف اصلی - که رسیدن به ثبات ذهنی و آرامش است - مدام یادآوری گردد، تا نهایت الامر منجر به جاری شدن حکمت گردد. (حکمت حالت عملکردی سالم و صحیح ذهن است که فرد درست ترین روش هر فعلی را در موقعیتهای مختلف، بصورت درونی درمی یابد). به قول مولانا گمشده مومن حکمت است که آن را لابلائی صفحات قرآن جستجو می کند.

حکمت قرآن چو ضالّه مومن است هر کسی در ضالّه خود موقن است

در تکمیل مبحث قبلی(از این شاخه به آن شاخه پریدن مولانا)، لازم است این توضیح ارایه گردد که مولانا بلافاصله پس از بیان بیت فوق داستان مرد شتر کم کرده را پیش می کشد تا بتواند جان کلام را القاء کند. وزیر مکار شاه جهود برای اختلاف انداختن در میان پیروان عیسی با بهرمندی از احکام انجیل به هر گروهی بخشی از کل موضوع را تعلیم می دهد و این چنین می گوید :

- رکن و اساس توبه و بازگشت، ریاضت کشی و گرسنگی است.
- ریاضت سود نیست، بلکه تنها مخلص این راه، جود و بخشش است.



- جوع و جود انسان، شرک است با معبود خویش.
- تنها راه چاره تسلیم و توکل در تمام حالات زندگی است.
- خدمت کردن معبود است که واجب گشته است و گرنه اندیشه توکل، تهمتی بیش نیست.
- امر و نهی هایی که شرع بیان می کند برای انجام دادن و ندادن نیست، بلکه بیانگر عجز انسانهاست، تا عجز خودمان را بینیم و قدرت حق را بدانیم.
- عجز و ناتوانی خود را مبین زیرا که آن کفر نعمت کردن است. قدرت خود را ببین که این قدرت و توانایی را خداوند به تو اعطا کرده است.
- از هر دوی این نظر - عجز و قدرت - درگذر که هر آنچه در نظرت (ذهن و فکر) آید، آن بت بود.
- دانش نظری خودت را نابود نکن که شمعی است برای راه تو، چنانچه از نظر و خیال بگذری در واقع نابود کرده ای شمع وصال را، در شب تاریک.
- نظریات و دانسته هایت را نابود کن و نگران نباش زیرا که از کشتن آنها شمع جانت افزون می شود.
- هر کسی از روی زهد خویش ترک دنیا بکند، دنیا به او روی می آورد، بیش از پیش.
- هر آنچه خداوند برای تو بوجود آورده و آنها را بر تو شیرین کرده است خوش بگیر و خودت را بیخودی به سختی میفکن.

- هر آنچه طبع و ميل تو مي خواهد آن را واگذار كه آن رد است و زشت.  
و الي آخر ...

خواننده وقتي با چنين جملاتي از مولانا برخورد مي كند ابتدا سعي مي كند درست را از نادرست تميز دهد و بر انجام سفارشات او اهتمام ورزد. در حاليكه انسانهاي والا تمام كارهايي را كه مولانا آنها را بر مي شمارد انجام مي دهند با اين تفاوت كه آنها با قدرت كل بيني ذهنشان، هر فعلي را در جاي خودش انجام مي دهند. براي رسيدن به چنان حالي بايد به يك رنگي عيسي رسيد.

او ز يك رنگي عيسي بو نداشت      وز مزاج خمّ عيسي، خو نداشت  
نيست يكرنگي، كز او خيزد ملال      بل مثال ماهي و آب زلال

### داستانهاي به ظاهر مستهجن مثنوي :

توجه و دقت در تمام اعضا و جوارح بدن انسان مي تواند مدخلي باشد براي درك بيشتر و كاملتر خويشتن. مطابق توصيه قرآن كريم نسبت به نگرستن بر چگونگي خلقت آدمي، مولانا نيز با توجه به ماندگاري طولاني مدت داستانهايي از جنس ارضاء شهوت در اذهان، سعي بر آن داشته تا از اين زاويه نيز بر آگاه كردن انسانها همت بگمارد. ساختار شناختي و معرفتي بعضي از اذهان به گونه اي است كه اگر سخناني درلطفه داستانهايي شهوت انگيز بيان شوند تاثير پذيريشان بيشتر و طولاني مدت خواهد بود. مولانا از منظر بررسي ژنيتيكي و زيست شناختي وجود انسان، به ما مي فهماند كه انگيزه هاي دروني ميل به مسائل جنسي در ميان انسانها با شدت قابل توجهي، متفاوت است (بعنوان مثال تفاوت مشهود ژنيتيكي خليفه مصر و

سرلشکر او در داستان خلیفه مصر و شاه موصل که کنیزکی زیبا داشت - دفتر پنجم). تا زمانی که انسان بر مکرهای نفسش آگاه نشده است همچنان زیر لگدهای نفس حیوانی اش نابود می شود. به اعتقاد مولانا چنانچه انسانها بتوانند به هر طریقی بر این ویرانگریهایشان آگاه گردند، ارزشمند است. دان که این نفس بهیمی نر خر است زیر آن بودن از آن ننگین تر است

خداوند در قرآن کریم این چنین می فرماید :

" آیا او نطفه ای از منی که در رحم ریخته می شود نبود " (سوره قیامت آیه ۳۷)

" سپس نسل او را از چکیده آبی پست مقرر فرمود " (سوره سجده آیه ۸)

" مگر شما را از آبی بی مقدار نیافریدیم " (سوره مرسلات آیه ۲۰)

" پس انسان باید بنگرد که از چه آفریده شده است " (سوره طارق آیه ۵)

" از آب جهنده ای خلق شده " (سوره طارق آیه ۶)

" از صلب مرد و میان استخوانهای سینه زن بیرون می آید " (سوره طارق آیه ۷)

وقتی که فرستادگان خداوند به شکل مردانی بسوی لوت پیامبر می آیند، قوم لوت به خانه لوت هجوم می آورند و درصدد آن برمی آیند که با میهمانان لوت نیز آن عمل زشت را انجام دهند. که لوت از روی ناچاری در حمایت از میهمانانش چنین می گوید :

" گفت اگر می خواهید انجام دهید اینان دختران منند " (سوره حجر آیه ۷۱)

قوم لوت که در مستی شان سرگردان بودند به لوت می گویند :

" گفتند: تو خوب می دانی که ما را به دخترانت حاجتی نیست و تو خوب می دانی که ما

چه می خواهیم " (سوره هود آیه ۷۹)

خداوند که ناظر بر همه چیز است، سرگردانی قوم لوت را در مستی شهوتشان چنین بیان می کند:

" به جان تو سوگند که آنان در مستی خود سرگردان بودند " (سوره حجر آیه ۷۲)

## عشق و خدا :

بالاترین و برترین کمال انسان در حالت و کیفیت عشق است، عشق در واقع پس از سکوت ذهن یا لا اشعاری ذهن بر داشته هایش رخ می دهد. انسان اگر بتواند کنترل فعل و انفعالات ذهنش را در اختیار داشته باشد به محض فرو رفتن در سکوت ذهنی، ضمن رهایی از ترس همیشگی و دائمی اش، مواجه با انرژی سرشار درونی اش می شود که این کیفیت و حالت وجودی، او را سوق می دهد به درک باطنی و فطری حقیقت بلامنازعه هستی، خداوند تبارک و تعالی. پس از این دریافت فطری است که انسان می تواند احوالات درونی پیامبران را دریابد و بفهمد.

انسانی که عاشق می شود تمام صفات زشت و پلید از او دور می شوند و سرشار از خیر وبرکت می شود و دلیلش هم کاملا واضح و روشن است زیرا که چنین شخصی قبلا بر تمام ذهنیاتش مرده و تمام تعلقات ذهنی اش را دور ریخته است.(بریدن از تعلقات به معنای از دست دادن داشته های مادی نیست، بلکه فکر نکردن به آنهاست)

نگرش چنین انسانی به جهان متفاوت از دیگران خواهد بود. او در تمام روزهای زندگیش آگاه بر نظارت چشمانی تیز بین بر تمام اعمال و رفتارش است. او دریافته که نیرویی فوق تمام نیروهای محسوس وجود دارد که رشته تمام افعال به آن منبع اصلی وابسته است. و بیشتر مواقع کارها آنطور پیش نمی رود که طرح ریزی ذهنی صورت گرفته است، بنابراین ضمن تلاش و کوشش در رسیدن به اهدافش دائما محتویات ذهنش را که افکاری هستند از جنس غفلت آوری از آن ناظر اصلی، مورد بازنگری قرار می هد و فراموشی آن درک فطری اش را به خود یادآوری می کند.

ایمان به زبان و گفتار نیست بلکه یک دریافت درونی است که شاید نتوان آنرا درست و صحیح بیان کرد ولی در اعمال و رفتار شخص، آنهم در دراز مدت نمایان می شود.

مرتبه اعلائی درک مثنوی، رسیدن به حالت عشق و درک فطری خالق مهربان است، حقیقتی که حقیقی ترین حقیقت هستی است و در عین حال گم ترین چیز انسانها.

### فرضیه های مثنوی :

مولانا در مثنوی معنوی، فرضیه های شناختی متعددی را مطرح می کند که چنانچه آن فرضیه ها در اذهان به قانون علمی مبدل نشوند فایده ای نخواهند داشت و انسان راه بجایی نخواهد برد. (منظور بنده از فرضیه برای ذهنی است که با قانون آهنین علت و معلولی به پاسخی قطعی در رابطه با موضوعی نرسیده است و گرنه سخنان عارفان، الخصوص مولانا، از پشتوانه محکم علمی، و علت و معلولی بسیار قوی در محدوده ادراکات آن بزرگواران برخوردار است و هیچ شکی هم در آن نیست، ولی باید آگاه بود که آن قوانین علمی برای ذهنی که فرضیه ای را در ورطه آزمایش قرار نداده است، همچنان فرضیه محسوب می شود و فرضیه نیز از توان اجرایی لازم در ذهن برخوردار نیست).

ذیلا به چند نمونه از قوانین لامتغیر مثنوی که برای ذهن ما در حد فرضیه می باشند اشاره می شود و انتظار بر این است که جوای حقیقت، تحقیقات خود را بر اساس آن فرضیه ها پایه گذاری نماید و پیش رود. تا در

نهایت دانسته‌ها و شناخته‌های غیر علمی ذهنش رفته رفته تفکیک شوند و تنها دانش‌های ناب علمی و منطقی در ذهن باقی بمانند.

- مولانا بارها بر این موضوع اشاره می‌کند که شکوفایی ذهن و قدم گذاشتن در مسیر صحیح اندیشیدن، در قطع امید به مادیات و روی کرد به خالق شکل می‌گیرد.
- گریه پاک‌کننده گرد و غبار ذهنی است، همانند باران بهاری که کثیفیها را می‌شوید و سبزی و طراوت را جایگزین می‌کند.
- منع از خطرات نه تنها عامل پیشگیرانه نیست برعکس تحریک‌کننده ذهن است.
- خواسته ذهنی اشتباه، زمانی از ذهن پاک می‌شود که انسان در مسیر رشد به آن خواسته دست یابد و با واقف‌گشتن به هیچ و پوچیش آن را کنار بگذارد. (در داستان پادشاه و کنیزک، بیماریهای توپرتوی ذهنی زمانی درمان می‌شوند که خواسته‌ها محقق می‌شوند)
- درمان درد انسان آشفته و جهل زده، تنها در پرهیز از اندیشه‌هاست.
- مقایسه، احوالیت، خشم و کینه و نفرت عوامل ویرانگری ذهن هستند.
- صبر بر درد نیش ما را نجات می‌دهد از نیش گبر نفس خویش.
- انسان مثبت‌بین، دیگران را خوب می‌بیند و انسان منفی‌بین دیگران را بد می‌بیند (داستان پادشاهی که دو غلام خرید، یکی سخن‌ور و دیگری گنده دهان).

- حالت عدمی ذهن یا همان سکوت ذهنی تماما خیر و برکت است.
- پردازش صحیح ذهن زمانی است که از کل به موضوع نگاه کند (اعتقاد روانشناسان گشتالتی)
- تکامل مرتبه ای موجودات؛ از جماد به گیاه ، از گیاه به حیوان ، از حیوان به آدم و از آدم به فرشته و الی آخر (نظریه تکاملی داروین)  
از جمادی مردم و نامی شدم      وز نما مردم به حیوان سر زدم  
مردم از حیوانی و آدم شدم      پس چه ترسم؟ کی ز مردن کم شدم  
حمله دیگر بمیرم از بشر      تا بر آرم از ملایک بال و پر  
بار دیگر از ملک قربان شوم      آنچه اندر وهم آید آن شوم
- فکرهای غم افزای ذهن، راه گشای شادیهها هستند.
- تعریف و تمجید دیگران و یا مدح مداحان، عامل ویرانگری ذهن است.

بمنظور بهره وری از مثنوی، سخنان آن بزرگوار باید در ذهن نهادینه شوند. برای این منظور باید تحقیقاتی تدارک دیده شود، بطوریکه در هر مرحله ای از شناخت و ادراک ذهنی، به سراغ آن دسته از فرضیه های مطرح شده در مثنوی برویم که قابل فهم باشند. برای مثال درک و فهم نظریه تکاملی مولانا که بسیار فراگیر تر از نظریه داروین است برای مراحل بالای ادراکی است و در مراحل پایین نباید به آن پرداخت.

### روش تحقیق در فرضیه های مثنوی :

مطابق تقسیم بندی علم روانشناسی نوین بهتر آنست که فرضیه های مثنوی نیز هر کدام در رویکرد های مختلف مورد بررسی و تحقیق قرار گیرد تا به نتیجه روشنتری منتج گردد.

- روانشناسی معاصر پنج رویکرد اصلی و سه رویکرد فرعی را مطرح می سازد که عبارتند از (بر گرفته شده از کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد) :
- ۱- رویکرد زیست شناسی : پیوند رفتار آشکار را با رویدادهای شیمیایی و برقی درونی بررسی می کند و بیشتر با نورونها و اعصاب مغزی سروکار دارد.
  - ۲- رویکرد رفتاری : با محرکها و پاسخهای قابل مشاهده سروکار دارد و چندان به فرایندهای ذهنی کاری ندارد.
  - ۳- رویکرد شناختی : این رویکرد در برابر محدودیتهای رفتارگرایی شکل گرفته است. بطوریکه در **بررسی فرایندهای ذهنی** می توان از راه تمرکز بر رفتارهای معین، راه و روش عینی در پیش گرفت.
  - ۴- رویکرد روانکاوی فروید : بخش عمده رفتار آدمی از فرایندهای ناهشیار سرچشمه می گیرد.
  - ۵- رویکرد پدیدار شناختی : توجه خاصی به نحوه درک، فهم، و تفسیر انسان از مسائل اجتماعی دارد و بیشتر با ادبیات و معارف انسانی دمساز است تا علم.
- § ساخت گرایی : به تحلیل ساختارهای ذهنی یا تحلیل عناصر هوشیاری، به روش درون نگری، یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراکها، اندیشه ها و احساسهای شخص توسط خودش، می پردازد.
- § کارکرد گرایی : تاکید بر بررسی ماهیت سیال و شخصی هشیاری دارد. ذهن چگونه کار می کند که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می شود.



§ روانشناسی گشتالت : گشتالت واژه ای آلمانی است به معنای "شکل" یا "شکل بندی". روانشناسان گشتالت اساساً به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه های ادراکی مبتنی بر طرحهایی هستند که محرکها، و سازمان تجربه آنها را شکل می دهد. آنچه که دیده می شود هم وابسته زمینۀ ای است که شیء در آن آشکار می شود و هم تابع سایر وجوه طرح کلی تحریک. به این ترتیب ، کل چیزی متفاوت از مجموع اجزای آن است، زیرا کل تابع روابط اجزاست.

همین زندگی روزمره ما بهترین ، کامل ترین و مفید ترین دانشگاه و آزمایشگاهی است برای پژوهشهای ما. انسانهای خودشناس نیز همانند دانشمندان، ابتدا باید فرضیه سازی کنند ، سپس با صبر و حوصله و صرف وقت لازم آن فرضیه را مورد آزمایش قرار دهند و چنانچه در طی آزمایش به همبستگیهایی با چیزهای دیگر نیز برخورد کردند موارد را به دقت ثبت کنند و در انتها به مشاهده نتایج پردازند. نتیجه گیری می تواند از طریق مشاهده مستقیم درونی یا رفتاری باشد، و یا دست یابی به آماری شناختی و در عین حال علمی و منطقی - نه از روی حدس و گمان - باشد.

شاید برای حقیقت جو این سوال مطرح شود که تحقیقات در قالب رویکرد زیست شناختی نمی تواند برای فرد کاربرد داشته باشد زیرا که نیازمند دستگاههای پیشرفته پزشکی است.

در مسیر شناخت و آگاهی، انسان رهنمون می شود به سوی نگرستن بر خویش و تفحص در درون داده ها و اعمال و رفتار خودش، در این بین بعضی مواقع برای درک عمیق تر موضوعی به سمتی هدایت می شود که به

آزمایشات عینی زیستی وجودش می پردازد که در واقع در این روش بررسی مسئله از رویکرد زیستی مد نظر می باشد. برای روشن شدن موضوع مثالی را مطرح می کنم.

بنده در فصل بی قراری از کتاب ذهن ناآرام ، با وجود شکل گیری فرضیه "آرام گرفتن ذهن در علاقه مندی به افکار ملالت آور" در ذهنم، فرضیه "ماهیت درد چیست؟" که در قالب رویکرد زیستی مطرح می شود را ساختم و بر مبنای آن اقدام به انجام چند آزمایش درونی کردم. نتایج مشاهداتم این بود که در صورت تمرکز بردردی از اعضای بدنم ، آن درد محو می شد. جالب اینکه بنده در آن مقطع، از دستاوردهای علم روشناسی نوین اطلاعی نداشتم و دلیل علمی آن را نمی دانستم، ولی به ادراک درونی نسبت به آن موضوع رسیده بودم. (از دیدگاه مذهب این گونه ادراکات درونی، ایمان نام می گیرد)

علم روانشناسی نوین، با بهره گیری از دستاوردهای زیست شناسان نسبت به از بین رفتن دردهای جسمی از منظر رویکرد زیست شناختی، پاسخی بدست آورده که مشخص می کند ، درد، تنها حسی است که دریچه ای در مغز برای آن تعبیه شده که در حالت عادی آن دریچه باز است. انسان می تواند از طریق مصرف داروهای خاصی و یا تمرکز فکری ، مسبب بسته شدن آن دریچه بشود و مانع از رسیدن پیام ها به مغز شود. در واقع درد از بین نمی رود بلکه مغز آن درد را ادراک نمی کند.

انجام چنین تحقیقاتی، بسیار وقت گیر و انرژی بر است، ولی چاره ای نیست و کسی که قدم در راه خودشناسی گذاشته است، باید تن به انجام

چنین سختیهایی که در عین حال جالب و شیرین و نتیجه بخش هستند،  
نیز بدهد.

## داستان پیر چنگی

پس از اتمام قصه طوطی و بازرگان که مولانا در آن داستان راه رهایی از زندان ذهنیات را مردن بر همان قالب ذهنی بر می شمارد، اشاره می کند به آزمودن حالت خشوع و فروتنی و دست شستن از تعلقات فریبنده ذهنی، تا بلکه قلب سنگ شده وجودمان نرم شود و نم نم باران بهاری بر وجودمان تاثیر بگذارد و آن را سبز و باطراوت کند. مولانا در واقع در داستان پیر چنگی از تحولات عمیق روان انسان در آگاهیها و بینش ها سخن می گوید و انسان را رهنمون می دارد به عملکردهای روانکاوی ذهن در تحولات شناختی، معرفتی و ادراکی آن.

معنی مردن ز طوطی بد، نیاز	در نیاز و فقر خود را مرده ساز
تادم عیسی ترا زنده کند	همچو خویشت خوب و فرخنده کند
از بهاران کی شود سرسبز، سنگ	خاک شو، تا گل بروئی رنگ رنگ
سالها تو سنگ بودی، دل خراش	آزمون را، یک زمانی خاک باش

همانطور که قبلا نیز گفتیم برای درک داستانهای مثنوی باید گام به گام پیش رفت و هیچ تعجیلی هم نسبت به فهم سریع مسائل روانی و یا به پایان رساندن کتاب، نباید داشته باشیم. بلکه هدف اصلی باید بر فهم و شناخت همان درون داده های ذهنی به ظاهر کم حجم معطوف باشد. چنانچه بتوانیم به درک پیام اصلی یکی از داستانهای مثنوی نایل شویم، مطمئنا در درک سایر داستانها نیز به سهولت پیش خواهیم رفت. (در مطالعه کتابهای دیگر نیز این روش می تواند مفید باشد)

## گام اول : استخراج ابیاتی که مستقیماً به داستان مربوط می شوند

برای این منظور یکی از نسخه های مثنوی معنوی را پیش رویمان می گذاریم و شروع به نوشتن ابیات آن داستان مورد تحقیق (داستان پیر چنگی) می کنیم. لطفاً از نوشتن طرفه نروید و حتی با وجود جزایبت کم آن ، در ابتدای راه این سختی را به جان بخرید و مطمئن باشید شاهد شیرین این صبر و تحمل را خواهید چشید.

بود چنگی مطربی با کر و فر  
یک طرب ز آواز خوبش صد شدی  
وز نوای او قیامت خاستی  
رسته ز آوازش خیالات عجب  
وز صدایش هوش جان حیران شدی  
باز جانش از عجز، پشه گیر شد  
ابروان بر چشم همچون پالدم  
زشت و نزد کس نیرزیدی به لاش  
همچو آواز خر پیروی شده  
یا کدامین سقف کان مفروش نشد  
شد ز بی کسبی رهین یک رغیف  
لطفها کردی خدایا با خسی  
باز نگرفتی زمن روزی نوال  
چنگ بهر تو زخم ، آن توام  
سوی گورستان یثرب آه گو  
که او به نیکویی پذیرد قلبها  
چنگ بالین کرد و بر گوری فتاد  
چنگ و چنگی را رها کرد و بجست  
در جهان ساده و صحرای جان

آن شنیدستی که در عهد عمر  
بلبل از آواز او بیخود شدی  
مجلس و مجمع دمش آراستی  
مطربی کز وی جهان شد پر طرب  
از نوایش مرغ دل پران شدی  
چون برآمد روزگار و پیر شد  
پشت او خم گشت همچون پشت خم  
گشت آواز لطیف جان فزاش  
آن نوا که رشک زهره آمده  
خود کدامین خوش که او ناخوش نشد  
چونکه مطرب پیرتر گشت و ضعیف  
گفت عمر و مهلتم دادی بسی  
معصیت ورزیده ام هفتاد سال  
نیست کسب امروز مهمان توام  
چنگ را برداشت و شد الله جو  
گفت خواهم از حق ابریشم بهاء  
چون که زد بسیار و گریان سر نهاد  
خواب بردش، مرغ جانش از حبس رست  
گشت آزاد از تن و رنج جهان

مست این صحرا و غیبی لاله زار  
بی لب و دندان شکر می خوردمی  
در ننگجیدی در او زبن نیم برخ  
چون ز پابت خار بیرون شد برو  
در فضای رحمت و احسان او  
تا که خویش از خواب نتوانست داشت  
این زغیب افتاد ، بی مقصود نیست  
کامدش از حق ندا جاننش شنید  
خود ندا آن است و این باقی صداست  
فهم کرده آن ندا ، بی گوش و لب  
فهم کردست آن ندا را چوب و سنگ  
بنده ما را ز حاجت باز خر  
سوی گورستان تو رنجه کن قدم  
هفت صد دینار در کف نه تمام  
این قدر بستان، کنون معذور دار  
خرج کن، چون خرج شد، اینجا بیا  
تا میان را بهر این خدمت ببست  
در بغل همیان، دوان در جستجو  
غیر آن پیر او ندید آن جا کسی  
مانده گشت و غیر آن پیر او ندید  
صافی و شایسته و فرخنده ای است  
حبذا، ای سر پنهان ، حبذا  
همچو آن شیر شکاری ، گرد دشت  
گفت در ظلمت دل روشن بسی است  
بر عمر عطسه فتاد و پیر جست  
عزم رفتن کرد ولرزیدن گرفت

خوش بدی جانم در این باغ و بهار  
بی پر و پا سفر می کردمی  
مثنوی در حجم گر بودی چو چرخ  
امر می آمد که نی طامع مشو  
مول مولی می زد آن جا جان او  
آن زمان حق بر عمر خوابی گماشت  
درعجب افتاد کین معهود(معمول) نیست  
سر نهاد و خواب بردش، خواب دید  
آن ندایی که اصل هر بانگ و نواست  
ترک و کرد و پارسی گو و عرب  
خودچه جای ترک و تاجیک است و زنگ  
بانگ آمد مر عمر را ، کای عمر  
بنده ای داریم خاص و محترم  
ای عمر برجه، زبیت المال عام  
پیش او بر ، کای تو ما را اختیار  
این قدر از بهر ابریشم بهاء  
پس عمر زان هیبت آواز، جست  
سوی گورستان عمر بنهاد رو  
گرد گورستان دوانه شد بسی  
گفت این نبود، دگر باره دوید  
گفت حق فرمود ما را بنده ای است  
پیر چنگی کی بود خاص خدا  
بار دیگر گرد گورستان بگشت  
چون یقین گشتش که غیر پیر نیست  
آمد او با صد ادب آنجا نشست  
مر عمر را دید و ماند اندر شگفت

محتسب بر پیر کی چنگی فتاد  
دید او را شرمسار و روی زرد  
کت بشارتها ز حق آورده ام  
تا عمر را عاشق روی تو کرد  
تا به گوشت گویم از اقبال راز  
چونی از رنج و غمان بی حدت  
خرج کن این را و باز اینجا بیا  
دست می خایید و بر خود می تپید  
بس که از شرم آب شد، بیچاره پیر  
چنگ را زد بر زمین و خرد کرد  
ای مرا تو راه زن از شاه راه  
ای ز تو رویم سیه پیش کمال  
رحم کن بر عمر رفته در جفا  
کس نداند قیمت آن در جهان  
در میدم جمله را در زیر و بم  
رفت از یادم دم تلخ فراق  
خشک شد کشت دل من ، دل بمرد  
کاروان بگذشت و بی گه شد نهار  
هست هم آثار هشیاری تو  
زان که هشیاری گناهی دیگر است  
ماضی و مستقبلت ، پرده خدا  
پر گره باشی از این هر دو ، چو نی  
همنشین آن لب و آواز نیست  
کی کنی توبه از این توبه ، بگو  
جان پیر از اندرون بیدار شد  
جانش رفت و جان دیگر زنده شد

گفت در باطن ، خدایا از تو داد  
چون نظر اندر رخ آن پیر کرد  
پس عمر گفتمش مترس ، از من مرم  
چند یزدان مدحت خوی تو کرد  
پیش من بنشین و مهجوری (دوری) مساز  
حق سلامت می کند ، می پرسدت  
نک، قراضه چند ابریشم بهاء  
پیر لرزان گشت چون این را شنید  
بانگ می زد کای خدای بی نظیر  
چون بسی بگریست و از حد رفت درد  
گفت ای بوده حجابم از اله  
ای بخورده خون من هفتاد سال  
ای خدای با اعطای با وفا  
داد حق عمری که هر روزی از آن  
خرج کردم عمر خود را دم به دم  
آه کز یاد ره و پرده عراق  
وای کز تری زیر افکند خرد  
وای کز آواز این بیست و چهار  
پس عمر گفتمش که این زاری تو  
راه فانی گشته ، راهی دیگر است  
هست هشیاری ز یاد ماضی  
آتش اندر زن به هر دو ، تا به کی  
تا گره با نی بود هم راز نیست  
ای تو از حال گذشته توبه جو  
چون که فاروق آینه اسرار شد  
همچو جان، بی گریه و بی خنده شد

که برون شد از زمین و آسمان  
من نمی دانم ، تو می دانی بگو  
غرقه گشته در جمال ذوالجلال  
یا بجز دریا کسی بشناسدش  
پیر و حالش روی در پرده کشید  
نیم گفته در دهان ما بماند

حیرتی آمد درونش آن زمان  
جستجویی از ورای جستجو  
حال و قالی از ورای حال و قال  
غرقه ای نه که خلاصی باشدش  
چون که قصه پیر اینجا رسید  
پیر دامن را ز گفت و گو فشاند

### گام دوم : یک برداشت کلی از داستان

در این مرحله سعی می کنیم یک برداشت مختصر و کلی از داستان را در ذهنمان ترسیم کنیم بطوریکه یادگیری و حفظ آن چندان مشکل نباشد. (روانشناسی این مرحله از یادگیری را در روش پنج مرحله ای "پس خبا" بعنوان پیش خوانی بر می شمارد)

مطربی خوش صدا وقتی پیر می شود و از کسب و کار می افتد ، رو به سوی گورستان می کند و برای دل خودش چنگ می زند و از خدا یاری می جوید. در همین حین خداوند به خلیفه شهر دستور می دهد که به گورستان برود و از بیت المال به آن پیر، پولی بدهد و خلیفه نیز فرمان خدا را انجام میدهد و پیر ضمن دست یافتن به پول ، بر حقایقی مطلع می شود و چیزهایی را می فهمد که تا به آن زمان بر آنها آگاه نبوده است.



## گام سوم: خواندن صحیح و روان ابیات استخراج شده

در این مرحله سعی می کنیم ابیات استخراج شده داستان را روخوانی کنیم، و بیشتر تلاشمان را بر درست و صحیح خواندن کلمه ها و جمله های داستان معطوف می کنیم. بطوریکه بتوانیم با در نظر داشتن کلیات گام اول ، در حین خواندن بر روند داستان نیز آگاه باشیم و با داستان پیش برویم. با توجه به اینکه اکثر نوجوانان و جوانان فهیم، با شعر ، آنهم اشعاری که بیشتر مایه ای از فلسفه و عرفان را یدک می کشند ، قرابت زیادی ندارند، پیشنهاد می شود بار اول روخوانی ، عزم را بر صحیح خواندن استوار نمایند و چنانچه رشته داستان هم از دستشان خارج شد اشکالی ندارد.

این مرحله آنقدر باید تکرار شود که براحتی بتوانیم ابیات را روان و گویا روخوانی کنیم. حالت روخوانی باید به گونه ای باشد که، گویا داستان را برای دیگری می خوانیم. هدفمان باید معطوف بر القاء پیام اصلی داستان به شنونده باشد. در این تمرین، رفته رفته خود را در جایگاه نویسنده(شخص مولانا) قرار می دهیم و سعی بر انتقال درست مفاهیم بر می آئیم. (صحیح خواندن هر مطلبی با صدای نسبتا بلند در ادارک آن مطلب ، بسیار مفید است. لازم به یادآوری است که ثبت اطلاعات در حافظه کوتاه مدت یا فعال، عمدتا از طریق شنیداری صورت می گیرد)

## گام چهارم: تبدیل داستان از شعر به نثر

در این مرحله سعی می کنیم داستان را از شعر به نثر تبدیل کنیم. برای این کار حتما لزومی ندارد که ما نویسنده باشیم. بلکه سعی می کنیم افکارمان را هر طوری که هستند بر روی کاغذ بیاوریم. این تمرین به ما کمک می کند تا ضمن درک مفهوم بیشتری از مطلب ، بتوانیم افکار پراکنده خود را سروسام نیز بدهیم. فرق نویسندگان با افراد عادی در این است که ضمن داشتن علم نگارش و گستره بیشتر اطلاعاتشان ، به یک قالب سازمان دهنده در ذهنشان نیز دست یافته اند که در چارچوب آن قالب نظام دهنده ذهنی ، می توانند از پراکندگی افکارشان ممانعت بعمل آورند. سعی نکنید ابتدا به یک جمع بندی ذهنی برسید و سپس آن را بر روی کاغذ بیاورید ، بلکه ابتدا - البته با توجه به سپری کردن گامهای قبل - هر آنچه که در ذهنتان بعنوان فکر متجلی می شود را بر روی کاغذ بیاورید و چنانچه در نوشتن آنها ، مطلب دیگری نیز در ذهن شکوفا شد آن را بطور رمزی و کوتاه در گوشه ای سریع یادداشت کنید و بکار خود ادامه دهید. پس از اتمام آن مطلب می توانید آن موضوعات را سازماندهی نمایید. (باز هم تاکید می کنم که به نثر بنده اکتفا نکنید و سعی کنید خودتان به طور مستقیم مثنوی را بفهمید و دریابید)

این گام ها ما را آماده می کند برای خلق سوال در ذهن. ذهنی که سوالی برایش مطرح نباشد به پاسخی هم نخواهد رسید. جالب است که بدانید از نظر روانشناسی، خود شکوفایی در مراحل رشدی انسان، با طرح سوال و مسئله شکل می گیرد.

و اما داستان....

در عهد حکمرانی عمر ، مطربی بود پر آوازه و خوش صدا ، بطوریکه همیشه بزم و مجلس او پر رونق بود و با صفا. تا اینکه گردش روزگار پیری و فرسودگی را بر وجود او نیز جاری ساخت و بازارش از رونق افتاد. چون که از چشم مردمان افتاد و درماندگی و بی پولی گریبان گیرش شد ، فرصتی مهیا شد تا یادی کند از خدای خویش ، پس رو به خدا کرد و گفت : نیست کسب امروز خدایا ، مهمان تو می شوم و برای تو چنگ می زنم.

با حالتی سراسیمه و مشتاق چنگ را برداشت و شد الله جو ، سوی گورستان یثرب آه گو. رفت در آن گورستان نشست و شروع کرد به چنگ زدن ، اما نه برای مردم ، بلکه برای دل خودش. آنقدر چنگ زد و آنقدر گریه کرد که از حال رفت. احساس سبکی و آرامش وصف ناپذیری در وجودش جریان یافت. چنگ را بالین کرد و بر گوری فتاد و خوابش برد. در همین حین ، خداوند نیز بر عمر خوابی گماشت ، بطوریکه که نمی توانست مانع از به خواب رفتنش بشود. عمر که مردی آگاه بود متوجه شد که این حالت درونی اش معمول نیست و حتما حکمتی در کار است. خوابش برد و در خواب ندا آمد که : برو به گورستان و در جهت رفع حاجت بنده خوب ما ، از بیت المال چند دیناری به او بده.

عمر از آن هیبت درک و آگاهی از خواب جست و روانه گورستان شد تا بنده خاص خدا را پیدا کند. هر چه گشت غیر آن پیر چنگی کسی را ندید. با تعجب به خود گفت : این مطرب کجا و بنده خاص خدا بودن کجا؟ باز هم گرد گورستان دوید و دوید تا اینکه یقین گشتش که غیر آن پیر آنجا کسی نیست. آمد و با صد ادب آنجا نشست ، بر عمر عطسه فتاد و پیر جست. مطرب هراسان و متعجب ، که خدایا این دیگر چه بدبختی بود که

بر من عارض شد. همچنانکه مطرب به خود می لرزید ، عمر بدو گفت :  
مترس از من مرم ، که تو را بشارتها از حق آورده ام. حق تعالی آنقدر از تو  
تعریف کرد که مرا عاشق روی تو کرد. بیا و این هدیه اندک را بگیر و خرج  
کن ، چون تمام شد ، دوباره اینجا بیا.

پیر چنگی چون قضایا را فهمید ، لرزان گشت و دوباره شروع کرد به  
شیون و زاری ، تا آنجا که چنگش را با شدت بر زمین کوبید و گفت : لعنت  
بر تو که در این فرصت میهمانی با شکوه حجاب من بودی از خدای خوبم ،  
یار مهربانم ، یاور دانایم ، بینای باوفایم ، شنوای با اعطایم ، بخشنده  
باصفایم ،وووو...

پیر چنگی چون با تمام وجودش متوجه شد که در این فرصت میهمانی  
از چه چیز بالارزشی بی بهره بوده است، بر گذشته از دست رفته اش افسوس  
خورد و به شدت ابراز پشیمانی و ملامت کرد. عمر چون او را بدین حال دید  
، گفت : این گریه و زاری و افسوس خوردنت ، نشانه هوشیاری توست ، راه  
فانی و رهایی ، راه دیگری است. باید بطور مطلق به گذشته و آینده ذهنی  
ات آتش بزنی و همه آن گره های ذهنی ات را دور بریزی.

## گام پنجم : طرح سوال

این مرحله از لحاظ رویکرد شناختی و ادراکی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. هر چقدر سوالاتی که در ذهن طرح ریزی می شوند عمیق و دقیق و جامع باشند به همان نسبت روند حرکت ذهن یا اندیشیدن ، منسجم تر صورت می پذیرد و اهداف از وضوحیت خوبی برخوردار خواهند بود.

§ چرا شخصیت اصلی داستان، مطرب انتخاب شده است؟ آیا مولانا در این انتخابش منظور خاصی داشته است یا اینکه برای جفت و جور شدن داستان، مطرب را پیش کشیده است؟

§ چرا مطرب وقتی بی پول و درمانده می شود به یاد خدا می افتد؟

§ چرا مطرب به گورستان می رود؟

§ چرا در گورستان چنگ می زند؟

§ دلیل گریه های مطرب در گورستان چه چیزی بود؟ بی پولی، یا درک گذر عمر.

§ چرا بعد از گریه ، حالت سبکی ای به پیر دست داد؟

§ مولانا در اشاره به خواب رفتن چه چیزی را می خواهد القاء کند؟ در عالم خواب انسان وارد چه فضایی می شود؟

§ نقش عمر در داستان چیست؟ آیا عمر می تواند یک بعدی از ابعاد وجودی ذهن مطرب باشد؟

§ در گورستان چه اتفاقی می افتد که مطرب بنده خاص خداوند می شود؟

§ شکسته شدن دل به چه معناست؟

- § منظور مولانا از به خواب رفتن عمر پس از به خواب رفتن مطرب و بیدار شدنش پس از ادراکات درونی اش چیست؟
- § چرا عمر در مراجعه به گورستان باور نمی کند که منظور خدا همان مطرب است؟
- § چرا مطرب از دیدن عمر ترسید؟
- § چرا مطرب وقتی که متوجه شد عمر را خدا فرستاده شروع به گریه کردن نمود؟
- § چرا مولانا بر گریه تاکید بیش از حد دارد؟
- § با وجود اینکه آلت موسیقی برای یک هنرمند بعنوان یک همدم تلقی می شود پس چرا مطرب ، چنگش را بر زمین کوبید؟
- § آیا چنگ در گذشته به مطرب خدمت کرده بود یا غفلت آور بوده است؟
- § چرا پیر چنگی به عمر از دست رفته اش غصه می خورد؟
- § عمر چه چیزی به پیر گفت که از گریه و زاری دست کشید؟
- § منظور مولانا از آتش زدن به گذشته و آینده ذهنی چیست؟
- § چرا گره برای نی مضر است؟
- § نگاه کلی به زندگی یک سوپر استار چه فایده ای می تواند داشته باشد؟
- § مگر زندگی خوب آن نیست که انسان هم به مادیات دست یابد و هم معروفیت کسب کند ، پس چرا پیر در اواخر عمرش تازه متوجه شد که زندگی خوبی نداشته است؟

- § زمانی که پیر با راهنمایی تمییز دهنده حق و باطل ، از ملامت خویش دست کشید ، در چه وضعیت روحی و روانی فرورفت؟
- § جهل یعنی چه؟ آگاه شدن یعنی چه؟ ملامت کردن یعنی چه؟ ملامت نکردن یعنی چه؟

## گام ششم: تجربه و تحلیل داستان در لایه دوم

روانشناسی نوین رشد انسان را در چهار بعد کلی طبقه بندی کرده است. رشد موفق رشدی است که انسان بتواند در هر چهار بعد از ابعاد رشدی، مراتب بالاتر همان رشد را اخذ نماید و تنها به یک بعد اکتفا نکند. (کتاب روانشناسی رشد از تولد تا مرگ، ف فلیپ رایس)

۱- رشد فیزیکی

۲- رشد هیجانی و عاطفی

۳- رشد شناختی

۴- رشد اجتماعی

معمولاً انحراف یا حرکت تک بعدی، پس از کسب آگاهیهای تازه - مخصوص برای نوجوانان و جوانان ناپخته و کم تجربه - در یک بعد از ابعاد رشد انسان نمایان می شود، که می تواند خطرناک باشد. بمنظور جلوگیری از این انحرافات و کج رویها، این آگاهی را همیشه در ذهن داشته باشیم که یک رشد تمام و کمال رشدی است که انسان هم به جسمش بپردازد، هم سعی بر تقویت کردن اعواطف و هیجانات مثبت درونیش را داشته باشد، هم از لحاظ ادراکی و معرفتی و آگاهی خود را غنی کند و هم اینکه بتواند جایگاه اجتماعی مناسبی را - هم از لحاظ معیشتی و هم از لحاظ موقعیتی - برای خود دست و پا کند.

رشد متوسط ولی متوازن در هر چهار بعد فوق، مفیدتر است از زمانی که انسان در یک بعد، رشد افراطی داشته باشد. راهکار قابل اطمینان در مرحله هایی از زندگی که آگاهی انرژی سرشاری را در فرد بوجود می آورد و بحرانهای دوره رشد را بخصوص در نوجوانی و میانسالی شکل می دهد،



این است که از منفک شدن از جامعه به جد پرهیز کنیم و سعی کنیم ضمن بهره مندی مفید از انگیزه درونی، از انرژی های انباشته شده وجودمان در جهت رسیدن به ارزشهای جاری در جامعه بهره ببریم. و از تعجیل در رسیدن به اهداف پرهیزیم و از زمان کمک بگیریم. شناختهایی که در طول زمان حاصل می گردند از درجه اطمینان بیشتری در عملکردهای انسان برخوردارند.

مولانا به شدت اعتقاد به کل بینی دارد (نظریه روانشناسان گشتالتی) و بیشتر آگاهیهایش به گونه ای ترسیم شده اند که نگرش از کل به جزء را سازماندهی می کنند. مولانا با نام گذاری عقل کلی بر عملکرد ذهنی که از کل به موضوعات نگاه می کند، آدمی را رهنمون می کند به دیدی فراتر از آن چیزی که انسانها در زندگی روزمره شان بکار می برند. و دائما هشدار می دهد که سرچشمه تمام اعمال و رفتار انسان از آن نگرش نشئات می گیرد. چنانچه آن نگاه کلی، به دلیل انحرافات و اشتباهات حاکم بر ذهن، خود بر جزئی نگری معطوف گردد باز هم نتیجه مطلوب و غایت اصلی هدف زندگی بدست نخواهد آمد. بطوریکه در انتهای راه، زمانی متوجه کج رویهایمان می شویم که کار از کار گذشته و فرصت از دست رفته است. در همین راستای کل بینی، مولانا سعی می کند در داستان پیر چنگی، انتهای عمر و حیات انسانی به ظاهر موفق که توانسته است به اکثر سکوهای ارزشی جاری در اجتماع دست یابد را مورد بررسی قرار دهد و تصمیم گیری را بر عهده ناظر بیرونی کنجکاو و جستجوگر بگذارد.

دانشهایی از این دست، انسان را به فکر و می دارد تا چنانچه عزمی در جهت همسو شدن با حرکت هستی را در خود می بیند به بیراهه نرود و از

همان مراحل اولیه شکل گیری شخصیتش ، گامهایش را به گونه ای بردارد که ضمن دست یابی به اهدافش، از غایت نهایی فرصت میهمانی اش که در واقع سنکرون شدن با روند طبیعی حرکت هستی است، غافل نباشد. به بیانی ساده تر اینگونه می شود گفت که تمام هدفها در تمام روزهای زندگی باید مد نظر قرار گیرند. بطوریکه با دستیابی به اهداف زیرین ، بتوان در جهت اهداف بالاتر گام برداشت.

هدف اصلی زندگی چیزی از جنس بی نهایت باید باشد. و از همان ابتدای راه ، باید نگاهی به آن بی نهایت نیز داشته باشیم و برنامه ریزیها را به گونه ای تدوین کنیم که ضمن دست یابی به اهداف در لایه های آشکار جامعه ، در جهت آن هدف اصلی نیز گام برداشته باشیم. یعنی داشتن زندگی چند لایه.

مولانا نیز همانند سایر مردم در میان مردم می زیسته و به خوبی بر فریبه های ذهن در جهت دست یابی به سکوه های برتر ارزشی سراب گونه - نه واقعی - واقف بوده است.

اکثر انسانها در جستجوی مادیات ، بیشتر بدنبال سایه ارزشی آن هدف مادی مورد نظرشان می روند تا واقعیت بهره مندی که می توان از آن وسیله یا موقعیت ، بدست آورند. بعنوان مثال دلایل خرید اتومبیل می تواند : اولاً برای فخر فروشی باشد. ثانیاً به منظور جابجایی خویش و خانواده باشد. بهترین حالت عملکردی شناختی ذهن در تصمیم گیری برای خرید، همان بهره وری حمل و نقلی اتومبیل است، ولی با توجه به اینکه ارزش پرستی در اکثر جوامع رایج است به سادگی نمی توان نیت استفاده از اتومبیل را همان بهره مندی جابجایی یا حمل و نقل در نظر گرفت.

بطوریکه ناخواسته افکاری از جنس خود برتر بینی بدلیل سوار شدن بر اتومبیل آخرین مدل در ذهن شکل می گیرد و همان افکار نیز بر انگیزه خرید تاثیر می گذارند. برای بعضی از انسانها، خرید اتومبیل تنها با همان یک انگیزه ارزشی، یعنی برتری بر دیگران و فخر فروشی، مطرح است که اقدام بر اساس آن، بسیار ویران کننده و نابودگر خواهد بود.

بالاترین سکوی ارزش شخصیتی را می توان در سوپر استارها مشاهده کرد. آنها کسانی هستند که دائما در معرض تعریف و تمجید دیگران هستند و همیشه بعنوان انسانهای سطح بالای اجتماع مطرح هستند. آیا سوپر استارها از لحاظ اغنای درونی هیچ کم و کاستی ندارند؟

چنانچه به زندگی ستاره های مشهور هالیوودی توجه کنیم در می یابیم که آنها نیز مواجه با کاستیهایی هستند، که بعضی مواقع آن خلاء های پنهان روانشان، عواقب خطرناکی را بوجود می آورد.

مولانا فرض را بر این می گذارد که ستاره ای در طول حیاتش زندگی نسبتا بدی هم نداشته باشد. این انسان نیز وقتی در تنهاییهایش - مخصوص زمانی که بازارش بی رونق می شود - وقتی به خود می نگرد با تمام وجود در می باید که تمام گذشته پرآوازه اش طبلی توخالی بیش نبوده است.

عمدتا در سختیها و مشکلات است که انسان از عوامل مادی چشم پوشی می کند و روی به سوی مرکزیتی غیر مادی می کند. چرا این چنین است؟ چرا انسان در خوشیها کمتر به یاد خالق می افتد؟ یاد کردن خالق که یکی از دستورات مکرر قرآن کریم است ، چگونه تاثیر مثبت بر ذهن را دارد؟

ذهن انسان بیشتر گرایش به خود فریبی و سوگیری و اسناد دهی قابل دسترس پذیری را دارد (دستاوردهای روانشناختی اجتماعی نیز بر این ادعا صحت گذاشته است). به همین جهت اغلب تصمیم‌گیریها آمیخته‌ای از جهل و ساده‌انگاری است و تا زمانی که مشکل جدی پیش نیاید انسان تصور می‌کند که عملکردهای ذهنش (تعقل و تفکر) با دانش‌های اندوخته شده در آن در خدمت پیشرفت زندگی است. و جالب اینکه تا زمانی که یک محک واقعی برای ذهن مطرح نشده است بر اشتباه اندیشی‌هایش اذعان نمی‌کند. تا اینکه به بن بست برسد، و آن بن بست از نظر مولانا دروازه خروج از جهل است. بمنظور درک بهتر خطاهای شناختی انسانها، ذیلاً نمونه‌ای از منابع بالقوه خطا در شناخت اجتماعی عنوان می‌گردد (کتاب روانشناسی اجتماعی دکتر رابرت بارون):

§ ما یک سوگیری منفی نگری قوی - یعنی گرایش به حساسیت شدید نسبت به محرک‌ها یا اطلاعات منفی - از خود نشان می‌دهیم. به نظر می‌رسد که این تمایل اساسی بوده و ممکن است در کارکرد مغز ما جای داشته باشد. به همین جهت ممکن است حاصل عوامل تکاملی باشد.

§ ما همچنین یک سوگیری خوش‌بینانه قوی، یعنی انتظار رویدادها و نتایج مثبت در بسیاری از زمینه‌ها را از خود نشان می‌دهیم.

§ اگر چه ما گذشته خود را دارای فراز و نشیب می‌دانیم ولی گرایش داریم که نگاهمان به آینده بسیار خوش‌بینانه باشد.

§ اما سوگیری خوش بینانه ممکن است بر عکس شده و تبدیل به بدبینی شود، و این وقتی است که ما در انتظار دریافت اخبار بد دارای پیامدهای مهمی هستیم؛ در چنین مواردی، ما انتظار بدترین وضعیت را می‌کشیم، و تمایلی فزاینده برای پیش بینی بازده‌های منفی نشان می‌دهیم.

§ در بسیاری از موقعیت‌ها، وقتی افراد مجسم می‌کنند که "چه می‌توانسته است بشود" دست به تفکر خلاف واقع (یا تفکر زائد) می‌زنند.

§ به نظر می‌رسد که افکار خلاف واقع در بسیاری از موقعیت‌ها به طور خودکار روی می‌دهند، و اثرات آنها را می‌توان تنها از طریق **کار شناختی سخت** که طی آن این افکار سرکوب شده یا تخفیف داده می‌شوند، کاهش می‌یابد.

§ مردم اغلب دست به سرکوب اندیشه‌ها می‌زنند، یعنی سعی می‌کنند تا از فکر کردن خود به بعضی موضوعات (غذاهای خوشمزه، الکل و سیگار) جلوگیری کنند. این تلاشها غالباً موفق هستند، اما گاهی اوقات به **اثر احیا** می‌انجامد، که در آن چنین افکاری از نظر فراوانی عملاً افزایش می‌یابند.

روانشناسی اجتماعی بر ثبات شخصیتی و عدم تلاش برای تغییر وضع درونی و روانی، در خلق خوش مهر تایید می‌زند. عموماً انسانها در وضعیت خلق خوش کمتر تلاش می‌کنند برای بهبود و یا حرکت به جلو و بیشتر تمایل بر حفظ آن حالت خلقی وجودشان را دارند. زیرا که در چنین وضعیتی کمترین پردازش اطلاعات صورت می‌گیرد و در نتیجه انرژی

کمتری نیز مصرف خواهد شد. وقتی که ما در حالت خلقی مثبت باشیم بیشتر احتمال دارد با گمانه زنی بیندیشیم تا وقتی که در حالت خلقی منفی باشیم. در چنین وضعیتی ما به ویژه اتکایی فزاینده به تصورات قالبی و دیگر میان برهای ذهنی نشان می دهیم. (کتاب روانشناسی اجتماعی دکتر رابرت بارون)

به یاد خدا بودن با اهرم های هیجانی و شناختی عمیقش به انسان کمک می کند تا از پراکندگی افکارش کاسته شود. و چنانچه افتراق از ذهن برداشته شود ذهن فرصت می کند تا به چیزهای دیگری غیر از عادات و روزمرگیها نیز بپردازد.

مولانا به کرات در مثنوی معنوی بر این موضوع تاکید می کند که آغاز نگرش صحیح ، زمانی اتفاق می افتد که انسان از مادیات فاصله می گیرد و سعی بر درک معنای هستی می کند. پس نگاهمان را نسبت به سختیها و مشکلات تغییر دهیم و سعی کنیم از اتفاقات و حوادث زندگیمان درس بگیریم که بهترین دانشگاه و استاد ، عمر و تجربه هاست.

چون که قبضی آیدت ای راه رو	آن صلاح توسست آتش دل مشو
چون که قبض آید تو در وی بسط بین	تازه باش و چین میفکن در جبین
بعد ضد رنج ، آن ضد دگر	رو دهد ، یعنی گشاد و کر و فر

## خواب

مولانا توجه خاصی به خواب و حالت درونی انسان در خواب را دارد. بنظر می‌رسد حالت درونی انسان در خواب به گونه‌ای است که منفک شدگی از عالم ماده و اتصال به عالم ماورا طبیعت رخ می‌دهد. و آنجاست که انسان از سنگینی فشار افکارش رهایی می‌یابد و در فضای جان سبک و آزاد، بدون هیچ محدود کننده‌ای به پرواز در می‌آید. و معمولا کسب چنین حالت‌های در طول روز و یا بیداری شبانه، پس از گریستن‌های متوالی و جگرسوز اتفاق می‌افتد.

مولانا اعتقاد بر این دارد که انسانها با کسب ادراکات شناختی وسیع و عمیق - البته پس از تمرینات و مجاهدتهای طولانی - می‌توانند در زمان بیداری بطور خود خواسته و اختیاری به کیفیت و حالت خواب بروند. که در آن صورت به ادراکات و مشاهدات خاصی از جهان نائل می‌شوند.

هر شبی از دام تن، ارواح را	می‌رهانی، می‌کنی الواح را
می‌رهند ارواح هر شب، زین قفس	فارغان، نه حاکم و محکوم کس
نه غم و اندیشهٔ سود و زیان	نه خیال این فلان و آن فلان
حال عارف این بود، بی خواب هم	گفت ایزد: هم رقود، زین مرم

برای دست یابی به تجربه احساس لذت و خشنودی از وضعیت خویش که مولانا معرف آن است، می‌توان از راه تمرینات مراقبه، به آن حالت و کیفیت شعف انگیز درونی نایل گشت. این تجربه درونی بر علاقه ما در جهت طی کردن مسیر خواهد افزود.

روانشناسی نوین در رابطه با مراقبه چنین اظهار نظر می‌کند؛

“مراقبه کوششی است برای دگرگونی هشیاری از طریق اجرای آیین‌ها یا تمرین‌های خاصی. حاصل مراقبه، رسیدن به نوعی حالت عرفانی است که در آن آرامش عمیق به فرد دست می‌دهد و احساس می‌کند که رابطه‌اش با جهان خارج قطع شده است.

شکلهای سنتی مراقبه از مناسک یوگا اقتباس شده‌اند. یوگا نظامی فکری است متکی بر مذهب هندو یا آیین ذن، که خود ریشه در بوداییسم چینی و ژاپنی دارد. دو شیوه متداول مراقبه عبارتند از:

۱- **مراقبه راهگشا:** از طریق آن شخص ذهن خود را پالوده می‌سازد تا آماده دریافت تجارب نو شود.

۲- **مراقبه متمرکز:** در آن از طریق توجه فعال به یک شیء، واژه، یا فکر، نتیجه مطلوب به دست می‌آید. (کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد)

مولانا ضمن اینکه وضعیت خواب شبانه را عاملی برای پاک‌سازی افکار زائد انباشته شده در طول روز بر می‌شمارد و آن را مفید برای ارگانسیم می‌داند - بطوریکه نداشتن خواب شبانه می‌تواند آثار سوئی بر جسم بگذارد - اشاره ای بر این موضوع نیز دارد که به محض بیداری، افکار پراکنده ذهن بلافاصله به جریان می‌افتند و ذهن را مجدداً به اسارت خود در می‌آورند.

فکر آن فکر دگر را می‌چرد  
یا بخشی، که از آن بیرون جهی  
چون شوی بیدار، باز آید ذباب  
می‌کشد این سو و آن سو می‌برد

هر خیالی را خیالی می‌خورد  
تو نتانی کز خیالی وارهی  
فکر زنبور است، آن خواب تو آب  
چند زنبور خیالی در پرد



از نظر مولانا بیداری پس از خواب شبانه در واقع چیزی شبیه به حشر و قیامت است. بنظر می رسد ساختار کلی جهان در تمام مراحل از یک الگوی واحدی تبعیت می کند. هر صبحی تولدی تازه در همان قالب روز گذشته است. شب هنگام در حالت خواب روح ها از بدنها جدا می شوند و به طیران خود می پردازند، و در وقت بیداری دوباره هر روحی تن خود را می شناسد و در آن در می آید. چنانچه انسان بتواند حالت بی فکری یا سکوت ذهنی اش را تجربه کند، صبح هنگام پس از سپری کردن یک شب تاریک، نو بودن آن روز جدید را به صورت درونی و واقعی درک و حس می کند. تمام موجودات با طلوع خورشید در واقع آغاز گر یک روز نو و غیر تکراری هستند به غیر از انسان. چنانچه انسان بتواند مانع از پدیدار شدن زنبور های ذهنی اش بشود او نیز می تواند نو بودن روز تازه را درک کند.

در حدیث آمد که روز رستخیز	امر آید هر یکی تن را که، خیز
باز آید جان هریک در بدن	همچو وقت صبح، هوش آید به تن
جان، تن خود را شناسد وقت روز	در خراب خود در آید چون کنوز
صبح، حشر کوچک است ای مستجیر	حشر اکبر را قیاس از وی بگیر
چون شود بیدار از خواب او سحر	باز آید سوی او آن خیر و شر
گر ریاضت داده باشد خوی خویش	وقت بیداری، همان آید به پیش
هست ما را، خواب و بیداری ما	بر نشان مرگ و محشر، دو گوا
حشر اصغر، حشر اکبر را نمود	مرگ اصغر، مرگ اکبر را نمود

قدر سرمایه وجودمان را که می توانیم با آن قدم در روزی تازه بگذاریم را بدانیم و سرسری از این موهبت بسیار گرانقدر رد نشویم.

حال ببینیم روانشناسی در رابطه با خواب چه نظری دارد :

روانشناسی خواب را بعنوان یکی از حالت‌های دگرگونی هوشیاری بر می‌شمارد. پدیده رویا دیدن در خواب نشان می‌دهد که ما هنگام خواب نیز فکر می‌کنیم - هرچند تفکر در رویا دیدن، از جهاتی با تفکر در بیداری فرق دارد. این واقعیت که رویاهای خود را به یاد می‌آوریم نشان می‌دهد که هنگام خواب خاطره‌هایی تشکیل می‌شود. بنظر می‌رسد که محتوای رویا را می‌توان تا حدودی کنترل کرد.

فروید رویا را ناشی از علل روانی می‌داند، بین محتوای آشکار و محتوای پنهان رویا فرق می‌گذارد و رویا را امیالی در کسوت مبدل به شمار می‌آورد. در نظریه‌های دیگر، رویا انعکاسی از پردازش اطلاعات است که مغز در حین خواب انجام می‌دهد. اخیراً بعضی از نظریه پردازان به این نتیجه رسیده‌اند که رویا فرایندی است شناختی که ادراکها، علائق و اشتغال ذهنی به هیجانها را منعکس می‌کند.

تجزیه و تحلیل امواج مغزی توسط دستگاه الکترو آنسفالوگرام یا موج نگاره الکتریکی مغز، نشان می‌دهد که خواب شامل پنج مرحله است: چهار مرحله خواب با عمقهای متفاوت و مرحله پنجم به نام خواب همراه با حرکات سریع چشم (یا آر بی ام).

خواب آر بی ام: مغزی کاملاً بیدار در بدنی کم و بیش فلج، رویاها از لحاظ بصری بسیار روشن و هیجانی هستند، ارتباط مغز با حواس قطع می‌شود. خواب غیر آر بی ام: مغزی نافعال در بدنی بسیار آرمیده، رویاها مربوط به اتفاقات روز مره هستند. (کتاب زمینه‌روانشناسی هیلگارد)

## گریه

مولانا به کرات در مثنوی معنوی بر اهمیت گریه و تغییر احوالات درونی پس از گریه و زاری پرداخته است. بطوریکه از نظر مولانا، انسان باید بیشتر گریان باشد تا خندان، زیرا که فراق از یار اجازه شادی کردن را نمی دهد. البته آن غم خوری مولانا در دوری از یار، عین خوشی و سرزندگی است.

بهر گریه آمد آدم بر زمین تا بود گریان و نالان و حزین

در دو حالت است که انسان به گریه و اشک ریختن پناه می برد. اول در سختیها، مشکلات و گرفتاریهای مادی، بطوریکه انسان در می یابد که از عوامل مادی کاری بر نمی آید. دوم هنگامی که عشقی در جان انسان جاری گردد. در این حالت نیز انسان رقیق والقلب می شود و با کوچکترین تلنگری گریه می کند. حالت دوم بندرت رخ می دهد و بیشتر گریه های انسانها در سختیها و ناگواریها و سوگها پدیدار می شود.

مذهب شیعه، مذهبی است گریه پرور، بطوریکه در رجوع به ادعیه امامان بزرگوار(ع) این موضوع را به عینیت در می یابیم. از قضاوتهای ساده انگارانه دست برداریم و با غور کردن در مثنوی معنوی حضرت مولانا، بر اهمیت گریه و بدنبال آن جلای روح و روان و پاک سازی ذهن از آلودگیها، با تمام وجود پی ببریم. بر این موضوع نیز آگاه باشیم که آن مقطع هایی از زندگیمان که به ظاهر شکست خورده ایم و اشکمان لب مشکمان قرار گرفته، با ارزش ترین و مغتنم ترین دوران حیات ماست. گریه مصنوعی که از درون نجوشد و زورکی باشد هیچ تاثیری نخواهد داشت.

## گام هفتم: ورود به لایه سوم مثنوی (روانشناختی و روانکاوی)

در این لایه، مطابق تقسیم بندی روانشناسان بیشتر بر جنبه های شناختی و ادراکی فرایندهای ذهنی و روانی نوع انسان در روند تغییر و تحول فعل و انفعالات ذهن در گذر از جهل به آگاهی می پردازیم. و تشریح خواهیم داد که بعد از آگاه شدن، وارد چه مرحله و مرتبه ای از وجودمان می شویم.

اکثر مواقع این عوامل مادی هستند که مسبب تغییر تفکر و نگرش انسانها می شوند. در داستان پیر چنگی فقر و بی پولی است که عامل دیگر اندیشی ذهن می شود. همین نگاه تازه، یا اندیشه متفاوت از اندیشه های روز مرگی، ذهن را هدایت می کند به سوی تهی شدن از اندیشه های زائد حاکم بر خودش (سمبل گورستان). ابزار ذهن در این حرکت جدید چیزی نیست بجز همان دانشهای اندوخته شده قبلی اش (سمبل چنگ). درست است که ذهن بر فهم جدیدی دست یافته است ولی در پردازشهایش باز هم مواجه با همان درون دادهای قبلی خودش است، با این تفاوت که آگاهی سعی می کند به نحوه دیگری از همان دانسته های حافظه بهره ببرد. کنترل موقتی ذهن بر افکارش از یک سو، و فشار واقعی مشکل عارض شده بر ارگانیکسم یا بهتر بگوییم بر "ذهن"، از سوی دیگر، عاملی می شوند تا هیجانات انسان نیز در روند طبیعی زیست شناختی بدن، قلیان کرده و منجر به جاری شدن اشک گردد، که همین گریه و زاری، مجددا بر ادراکات شناختی ذهن تاثیر می گذارد و درک وخامت موضوع را شفاف تر و واقعی تر می کند و در نتیجه منجر به تشدید آن حالت درونی متفاوت از قبل می شود. در نهایت فشارهای گرفتاریها - که بصورت آگاهی برای ذهن مطرح

هستند - و فشار هیجانات درونی، اورگانیزم را در حالت بی‌هوشی یا حالتی شبیه به حالت خواب فرو می‌برد که از این لحظه به بعد ادراکات ذهنی و پردازش اطلاعات در فضای دیگری متفاوت از فضای قبلی جریان پیدا میکند. یا اینکه بخش اعظمی از افکار سرگردان ذهن به حالت غیر فعال در می‌آیند.

از این مرحله به بعد است که عقل کلی نگر، یا عقل مفید، یا پیامبر وجود انسان نیز وارد عمل می‌شود و بر فعل و انفعالات ذهن تاثیر می‌گذارد. وقتیکه در لایه سوم مثنوی وارد می‌شویم باید بر این نکته توجه داشته باشیم که تمام شخصیت‌های داستان در واقع بُعدی از ابعاد ذهن یا وجود روانی نوع انسان است.

از بیانات مولانا چنین برداشت می‌شود که گویا به جریان افتادن عقل مفید و بدست گرفتن حاکمیت ذهن، ارتباطی خاص با آن نیروی مرکزی عالم هستی را دارد. درست است که عقل مفید کلی نگر است و آگاه بر خود فریبی‌های ذهن، ولی آن عقل نیز بر مراتب بالاتر روحی و روانی، حداقل در ابتدای فعالیتش، چندان آگاه نیست. چنانچه از داستان در می‌یابیم که عقل مفید(سمبل عمر)، ضمن آگاهی بر حالت و کیفیت منحصر به فرد خواب، نمی‌تواند دریابد که تحولات و تغییرات و عنایات حق تعالی قرار است در ذهن و وجودی رخ دهد که انباشته شده از یک مشت ورودی‌های غلط و اشتباه، از این رو در جستجوی بنده خاص خدا، در نمی‌یابد که آن نعمت و رحمت الهی در واقع همین به حرکت افتادن عقل مفید است، تا اینکه رفته رفته خود را می‌فهمد و سعی می‌کند سوار بر روند تحولات

گردد و حرکت ذهن را تحت کنترل خود بگیرد و از انحراف تفکرات جدید جلوگیری کند.

باید بر این نکته توجه داشت که حتی پس از تغییر نگرش، آنهم از نوع واقعی اش، باز هم کج روی می تواند رخ دهد، پس باید بر روند پردازشهای ذهن (اندیشه های جدید)، بیشتر از قبل آگاه و هوشیار بود و اجازه نداد هر اندیشه ای به ورطه عمل درآید. در این وضعیت روحی و روانی، که در واقع شروع یک تغییر و تحول عظیم ذهنی و روانی است، بهترین کار صبوری و پرهیز است.

در واقع تغییر و تحولات درونی در نهایت منجر به خلق اندیشه های تازه می شوند و همین اندیشه های جدید هستند که تاثیر در خروجی اورگانسیم می گذارند. ولی نباید تعجیل کرد و به ذهن فرصت داد تا مسائل را دقیقاً تجزیه و تحلیل کند و در نهایت با عزمی قوی و خلل ناپذیر، گامهایش را محکم تر بردارد.

عقل مفید یا پیامبر درون، متوجه تغییر و تحول می شود و خود را آماده می کند برای بیرون راندن فکرهای اشتباه ذهن. برای این منظور سعی می کند عقل جزوی را بر خطاهایش آگاه کند. در واقع دو شق نیکی و زشتی یا سفیدی و سیاهی مقابل هم قرار می گیرند. همینکه عقل جزوی اندکی متمایل به نیکیها یا مثبت اندیشیها می شود، عقل مفید از موقعیت استفاده کرده و تلاش می کند از زیر پرده های جهل و بی خبری و غفلت خود را بیرون بکشد.

با پایان یافتن خواب، که در واقع حالت تهی بودن ذهن و اتصال به عالم دیگر را تداعی می کند، عقل جزوی دوباره کارش را آغاز می کند. در قدم

اول از ادراکات جدیدش که همان به حرکت درآمدن عقل مفید است به شدت تعجب می کند و نمی تواند این تغییر درونی را به روشنی در یابد. و از طرفی پس از آنکه عقل کلی نگر ذهن ، به او می فهماند که دل شکستگی اش عاملی شده برای توجه حق تعالی به او ، ناگهان جهشی می کند و مجددا شروع به گریه و زاری می کند. این گریه و زاری انسان، آمیخته ای از شوق و حسرت است. شوق بخاطر اینکه بطور فطری و درونی به عینه دریافت شده است که کسی به او توجه کرده و او را جزو مقربان خود قلمداد کرده است، و حسرت هم بخاطر اینکه چرا تا به حال از چنین چیز باارزشی غافل بوده است.

علت اینکه انسانها این چنین غافلانه می توانند در کنار پادشاهی جلیل قدر با آن همه لطف و رحمت و بخشندگی به راحتی زندگی کنند و از هم گسسته نشوند، بخاطر جهل انسانهاست. درست است که جهل مهمترین عامل سرگردانی و دربدری انسانهاست، ولی از سوی دیگر همین جهل اصلی ترین عامل حفظ بقای انسانهاست. چنانچه اگر پرده ها کنار رود و انسان بتواند ذره ای از لطف و غضب خالق را بصورت درونی درک کند، ویرانگری ذهن و وجودش را در پی خواهد داشت. از این روست که انسان باید گام به گام پیش رود و مراتب آگاهی را یکی پس از دیگری سپری کند.

مولانا برای القاء عدم درک عظمت خالق و به طبع آن آسوده بودن در کنار بزرگی همچون او می فرماید :

سالها گوید خدا، آن نان خواه  
گر به دل درتافتی گفت لبش  
همچو خر مصحف کشد از بهر کاه  
ذره ذره گشته بودی قالبش

و در تکمیل سخنش داستان مرد روستایی را بیان می کند که برای تیمار گاوش در دل شب تاریک به آخر می رود و شیری را نوازش میکند که گاوش را خورده و بر جایش خوابیده بود.

روستایی گاو در آخر بیست	شیر گاوش خورد و بر جایش نشست
روستایی شد در آخر سوی گاو	گاو را می جست شب، آن کنجکاو
دست می مالید بر اعضای شیر	پشت و پهلو، گاه بالا گاه زیر
گفت شیر؛ ار روشنی افزون شدی	زهره اش بدریدی و دل خون شدی
این چنین گستاخ ز آن می خاردم	کاو در این شب، گاو می پنداردم
حق همی گوید که ای مغرور کور	نه ز نامم پاره پاره گشت طور
از من ار کوه احد واقف بودی	پاره گشتی و دلش پر خون شدی

در واقع انسان هم، در عدم درک خداوند و هم در صورت درک و فهم او با آشفتگی و ناهمگونی وجودیش دست به گریبان است. دوری از خداوند به منزله فاصله گرفتن از حقیقت است، که خود سرچشمه تمام کج فهمیها و غلط اندیشه های اوست، و از آن سو ادراک فطری و درونی ذات حضرت حق خود عامل ویرانگری از نوع دیگر است.

چنانچه فعل و انفعالات ذهن در راستای بینا شدن با رهبری عقل مفید، تن به ویرانی زند، آبادانیش تضمین است. بالاخره چاره ای نیست و این راه را باید رفت و امیدوار بود. بنظر بنده با درک وخامت حاکمیت نفس بر وجودمان، حتی اگر نتوانیم از ویرانی به آبادانی درآئیم باز هم چیزی را از دست نداده ایم.

پس از دریافتهای مستقیم و عینی ذهن نسبت به برقراری ارتباط تازه ای با آن مرکزیت عالم هستی، نگرش به ابزارهای مادی پیرامون خویش بطور عجیبی تغییر می کند. و انسان ناخودآگاه با انرژی هیجانی درونیش سعی



در طرد ابزارهای مادی می کند که در این داستان ، چنگ نماد و سمبل امکانات مادی و تعلقات ذهنی است. در این مرحله نیز چنانچه هدایت‌های عقل مفید نباشد، نفرت شدید حاصله از آگاهیها، نسبت به تمام عوامل غفلت آور - که شامل تمام چیزهای مادی می شود - منجر به عزلت یا کناره گیری افراطی می شود.

انسان باید در تمام این تغییر و تحولات درونیش بر این موضوع آگاه باشد که مشکل داراییها نیستند، بلکه مشکل اندیشیدن به آن داراییهاست. و برای رسیدن به هدف اصلی، حتما لزومی ندارد که بر مال و اموالش حراج بزند. اگر چه از خود دور کردن تعلقات مادی می تواند در فکر نکردن به آنها نقش بسزایی داشته باشد ولی عقل و منطق حکم می کند برای حفظ بقاء، تنها در صدد تغییر نگرش باشیم نه چیز دیگر. بنظر بنده خود مولانا نیز می توانسته با شدت کمتری از دانش به بینش و سپس به یقین دست یابد.

تا زمانی که انسان آگاه نیست جاهلانه روزهای خوب فرصت میمانی اش را باری به هر جهت پیش می برد و روز به روز بر بار سنگین خودفریبی اش افزوده می شود. وقتی که بر ندانم کاریهایش آگاه می شود شروع می کند به غصه خوردن بر گذشته از دست رفته اش که خود همین ملامت کردن، مشکل تازه ای برایش بوجود می آورد.

ملامت گذشته پس از کسب آگاهیهای جدید و ناب ، یکی از مهمترین عوامل فریب ذهن، حتی در سطوح بالای آگاهی است. که اگر نتوانیم برای آن، راه چاره ای پیدا کنیم دوباره ذهن به حالت خود مشغولی و تخدیر خویش با غوطه خوردن در لابلای اندیشه هایش ، باز خواهد گشت. اینجاست که تلاشها بیشتر می شوند و آن آگاهیهایی می تواند مفید باشد

که به طرز صحیحی رمز گردانی شده اند. فشار ملامت آنقدر زیاد می شود که ذهن فرصت نمی کند تا اطلاعات خنثی کننده ملامت را پردازش کند. این حالت معمولا در معتادانی که قصد ترک را دارند حادث می شود و تعداد کمی می توانند از مرحله ملامت گذر کنند. چنانچه معتادی پس از آگاهی بر گذشته نابهنجارش - که همین کسب آگاهی نیز خود پروسه طولانی و رنج آوری را طی کرده است - بتواند بر ذهنش کنترل داشته باشد و افکاری از جنس ملامت را در ذهنش خلق نکند مطمئنا وارد زندگی تازه ای خواهد شد.

قوی ترین صلاح مقابله با اندیشه های ملامت آلود ذهن ، اندوخته های شناختی ذهن است. در این مرحله بمباران اطلاعاتی ذهن با دانشهای نابیه همانند مثنوی معنوی حضرت مولانا باید به اوج خود برسد. انسان تا زمانی که غرق خوشی است با افکار آرزو مندانه اش در آینده خیالی، خود را مشغول می کند. و همینکه به موضوعی واقف می شود که در گذشته می توانسته داشته باشد و یا انجام بدهد که نداده، شروع می کند به افسوس خوردن. انسان باید تکلیفش را با افکارش یکسره کند. آخر تا کی باید در آینده نقشه بکشیم و بر گذشته افسوس بخوریم؟ چنانچه افکار ماضی و مستقبل را از ذهنمان دور کنیم یک نی بدون گره خواهیم شد و آن حد اعلای کمال انسان است. در آن حالت است که انسان با اتصال به حقیقت سخنانی را بر زبان می آورد که از اعتبار بالایی برخوردار است و تمام آن گفته ها حق هستند.

تمام آن چیزی که لازم است تا انسان بتواند یک زندگی متعالی را در پیش بگیرد در وجودش نهاد شده است. چنانچه اگر نخواهیم بگوئیم که از

کودکی دانشها در وجود انسان نهاده شده است ، لاقلاً در دوران جوانی و میانسالی به کسب آن الزمات لازم برای یک زندگی نرمال رو به ترقی، نایل گشته است. در این مرحله باید بر باز کردن بندهایی که به دست و پای انسان بسته شده است ، توجه بیشتری داشت، به بیانی دیگر سعی کنیم ذهن را خالی از اندیشه کنیم نه اینکه بار بیشتری بر آن بیفزاییم.

چرا مولانا ما را تشویق می کند به فکر نکردن و بدست گرفتن کنترل ذهن؟ چه سودی در احتما از اندیشه وجود دارد که مولانا این چنین بر آن تاکید دارد؟

احتمالاً (پرهیز) کن، احتما ز اندیشه ها	فکر شیر و گور و دلها بیشه ها
احتمالاً بر دواها سرور است	زان که خاریدن فزونی گر است
احتمالاً اصل دوا آمد یقین	احتمالاً کن قوت جان را ببین

بیدار شدن جان بی گریه و بی خنده از درون چه حالت و کیفیتی را بوجود می آورد؟ حیرانی که نوعی هوشیاری است، ذهن را در چه حالتی و کیفیتی قرار می دهد؟

فکر محصول یک فرایند ذهنی است. و در هر فرایندی تبدیل انرژی و تبدیل ماده را خواهیم داشت. ذهن نمی تواند انرژی قبل از فکر را دریابد، ولی به طریق استدلال عقلی و منطقی اش در می یابد که حتما چیزی باید وجود داشته باشد تا به فکر تبدیل شود. آن چیز ، چه چیزی می تواند باشد و در کدام قسمت بدن تعبیه شده است؟ ماهیت آن انرژی قبل از فکر چیست؟

## بقای انرژی از نظر فروید

فروید به طور کلی تحت نفوذ عقاید فیزیکی‌دان آلمانی هرمان فون هلمهولتس قرار داشت که معتقد بود پدیده‌های فیزیولوژی را می‌توان با همان اصولی که در مورد پدیده‌های علم فیزیک توفیق داشته است تبیین کرد. فروید به ویژه تحت تاثیر نظریه بقای انرژی قرار گرفت. به این مفهوم که انرژی ممکن است تغییر شکل پیدا کند ولی نه ساخته می‌شود و نه از بین می‌رود. او معتقد بود که انسانها هم سیستم‌های بسته انرژی هستند. در هر انسانی مقدار ثابتی انرژی روانی وجود دارد که فروید آن را لیبیدو نامید. یکی از نتایج طبیعی اصل بقای انرژی این است که اگر تکانه یا عملی ناکام بماند انرژی مربوط به آن مفری برای آزاد شدن از راه‌های دیگر که احتمالا دگرگونه است می‌جوید. در خواسته‌های نهاد انرژی‌های روانی وجود دارد که باید به نحوی آزاد شود، و جلوگیری از آزاد شدن آنها باعث از بین رفتنشان نمی‌گردد. (کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد)

چنانچه از منظر آن انرژی نهفته در وجود انسان به وجود نگاه داشته باشیم، اهمیت فکر بر اعمال و رفتار انسان نمود بیشتری پیدا می‌کند. مهم این نیست که فکری به عمل درآید یا در نیاید، مهم این است که بخشی از آن انرژی نهفته در وجود انسان، مصرف شده است. و این مصرف، با توجه به قانون بقای انرژی، به چیزی دیگر تبدیل خواهد شد.

حال خود فکر چیست؟ فکر یک گزاره یا تصویری در ذهن است که ذهن می‌تواند بر آن آگاه باشد. آیا ذهن همزمان با خلق اندیشه بر آنها آگاه است یا اینکه ابتدا تصویری یا گفتگویی در ذهن شکل می‌گیرد و بعد از پایان یافتن آن فرایند ذهنی، ذهن آن تصویر را به یاد می‌آورد؟ به یاد آوردن

فکر قبلی چه معنایی می تواند داشته باشد؟ آن فکر تمام شد و رفت، و این فکر جدید که به ظاهر یادآوری فکر قبلی است در واقع فکر جدیدی است و به فکر قبلی هم هیچ ارتباطی از منظر حرکت در طول زمان را ندارد. آیا می توان انرژی فکر را اندازه گرفت؟ بنظر می رسد فکر دارای انرژی خیلی بالایی باشد، زیرا که انرژی منبع فکر، انرژی از جنس بی نهایت است.

توجه داشته باشید که ما در باره انسان خاصی و افکار خاصی بحث نمی کنیم، بلکه سعی بر آن داریم تا ماهیت فکر و انرژی قبل از فکر را بصورت شناختی دریابیم. فرض کنید مغز یک انسان را از بدنش جدا کرده ایم و بردیم در آزمایشگاه و بر روی آن تحقیق می کنیم. تحقیق نه از رویکرد زیست شناختی، بلکه تحقیق از رویکرد فرآیندهای ذهنی، آنهم مختص به فکر نه حواس دیگر، چون چنان فرض کرده ایم که حواسی هم وجود ندارد.

حال تحقیق را از نو آغاز می کنیم. یک محقق باید صبور و مصمم باشد. با توجه به اینکه می خواهیم به ماهیت فکر آگاه شویم، مغز را از بعد ذهن در نظر می گیریم. ذهنی وجود دارد که فرایندهایی در آن اتفاق می افتد که نام آن فرایندها را پردازش اطلاعات می گذاریم. خروجی این فرایندها چیزی است که نام آن را فکر می گذاریم.

وقتی که به مغز آزمایشگاهی نظر می افکنیم متوجه می شویم که دائما انرژی اصلی ذهن، از طریق فکر که در واقع محصول فرایند ذهن است، در فضا منتشر می گردد. بررسیهای خود را ادامه می دهیم تا بدانیم این افکار منتشر شده در فضا، که معتقدیم دارای انرژی بالایی نیز هستند، در چه راهی خرج می شوند. آیا محو می شوند یا تبدیل به انرژی دیگری می

شوند؟ یا اینکه به همان صورت باقی می ماند؟ بنظر نمی رسد محو شدنی مطرح باشد زیرا که همه چیز در این جهان بر هم دیگر اثر می گذارند و دائما در حال تغییرند. پس طی آزمایشات مشاهدی متوجه می شویم که افکاری مدام از ذهن خارج می شوند و در فضا منتشر می شوند.

حال تحقیقاتمان را بدین شکل پیش می بریم که بدون توجه به تاثیرات مثبت و منفی افکار ذهن آزمایشگاهی، سعی می کنیم ابتدا کاری کنیم که ذهن هیچ گونه پردازشی نداشته باشد تا فکری هم تولید نشود و به طبع آن از هدر رفتن آن انرژی قبل از فکر نیز جلوگیری کرده باشیم تا ببینیم در این وضعیت چه اتفاقی می افتد.

در این مرحله پس از تلاشهای مکرر با دستکاری در سیستم عامل ذهن سعی می کنیم حرکت ذهن را بطور کل متوقف کنیم که درمی یابیم که گویی ذهن چنان کوک شده است که باید دائما در حال پردازش و تولید اندیشه باشد. کار که به اینجا می رسد در نگاهی سطحی این فرایند را حالت طبیعی مغز و ذهن می پنداریم. ولی با توجه به کنجکاویمان مبنی بر مشاهده چگونگی ذهن در حالتی که فکری در آن نیست، بر تحقیقاتمان ادامه می دهیم. چه کاری می توانیم بکنیم تا این مغز آزمایشگاهی از تولید فکر دست بردارد؟ آیا نیازی برای این ذهن مطرح است که چنین با شتابندگی فکر می سازد؟ نیاز نمی تواند بیرونی باشد چون مغز را از بدن جدا کرده ایم. پس حتما نیازی درونی وجود دارد. آن نیاز چه چیزی می تواند باشد؟ آیا خود فکر که محصول فرایند ذهنی است برای رفع نیاز، می تواند نیاز باشد؟ اگر اینگونه باشد که نیاز ذهن، فکر است پس نتیجه می گیریم که با هر بار تولید فکر، نیاز نیز همچنان مطرح است. این یعنی چه؟

یعنی اینکه با هر بار تولید فکر در واقع نیاز شکل می گیرد. بنظر می رسد نیاز و عامل رفع نیاز یک جوهری در هم مخلوط شده اند و با هم خلق می شوند. حال سوال این است که آیا می توان به این مغز آزمایشگاهی فهماند که نیاز درونی اش چیزی نیست به غیر از همان افکارش. و چنانچه علاقه مندی اش به فکر کردن کاسته شود در واقع نیاز نیز مطرح نخواهد شد و در نتیجه از هدر رفتن انرژی جلوگیری خواهد شد. چنانچه بتوانیم این آگاهی را بر ذهن القاء کنیم پس از آن است که کنترل صورت می گیرد. حال که توانستیم مانع از انتشار افکار شویم، در گام بعدی درصدد آن بر می آئیم که آن انرژی درونی عظیم را در جهت اهداف خاصی که از پیش تعیین شده اند هدایت کنیم.

اگر دقت کرده باشید در گامهای ششم و هفتم سعی کردیم پاسخ سوالهای مطروحه گام پنجم را داده باشیم. برای ورود به گامهای ششم و هفتم می توانید سوالات را در پیش رویتان قرار دهید و تنها به حافظه اتکا نکنید. ادراکات شناختی ای از این دست ابتدا مشکل می نماید زیرا که ذهن عادت نکرده تا فعل و انفعالات خودش را نیز مورد کاوش و بررسی قرار دهد ولی چنانچه عزم بر شناخت و آگاهی باشد این خوگیری حاصل می شود. یکی از انگیزه های قوی برای استمرار در خواسته ها، همان راه اندازیهای هیجانات درونی در درک عنایات معنوی است.

عقل جزو از کل ، گویا نیستی      گر تقاضا بر تقاضا نیستی  
چون تقاضا بر تقاضا می رسد      موج آن دریا بدین جا می رسد

## گام هشتم: نتیجه گیری از داستان

§ زندگی و حیات انسان بدون درک وجود خداوند، حتی با ظاهری فریبنده، بی محتواست. و این خلاء زمانی نمود پیدا می کند که فشار القائات از ذهن بر داشته شود(القائات یا تمجید هستند یا تحقیر)

§ تغییر و تحولات ادراکی و شناختی ذهن در رویکرد به حقیقت هستی، آغاز می شود و در حل شدن با آن حقیقت، به کمال خود می رسد.

§ در شرایط حساس زندگی، مرحله گذر از جزئی نگری به کلی نگری، حالتی شبیه به حالت خواب - که در واقع تداعی کننده ارتباطات معنوی است - برای انسان بوجود می آید که بسیار مغتنم است. چنانچه از قبل آمادگی ورود به فضای بینش و آگاهی را نداشته باشیم، ضمن عدم درک آن حالت و کیفیت پذیرندگی مثبت وجودی، نمی توانیم از آن فرصت بدست آمده بهره ای ببریم.

§ اتفاقات و حوادث زندگی تنها برای ذهنی که دغدغه رهایی از کلاف جهل حاکم بر خودش را دارد، می تواند مفید باشد.

§ تغییر و تحولات عملکرد ذهن در روند پرهیز از تفکرات زائد، از آگاهی اولیه آغاز می شود، در آگاهی جریان می یابد، با ملامت بر گذشته به اوج هیجانی و شدت درک وخامت موضوع می رسد و با سکوت ذهن به بهترین و متعادل ترین وضعیت عملکردیش نائل می گردد.



§ با توجه به اینکه خطاهای متعددی در سوگیریها و قضاوت‌های سر انگشتی و دسترسی پذیری سریع برای ذهن وجود دارد، از اعتماد زیاد به اندوخته‌های ذهنی فاصله بگیریم و بر خالق توکل کنیم.

§ دانش کم عجین شده با هیجانات درونی که بیشتر پس از گریه‌ها بوقوع می‌پیوندد، انگیزه‌های بیشتری نسبت به حالتی که صرفاً به دانش اکتفا شود، خلق می‌کنند.

§ هر چقدر نگاه انسان به هستی از مرتبه‌ای بالاتر باشد به همان اندازه ادراکاتش گسترده و عمیق‌تر خواهند بود. اطلاعات شناختی ذهن در واقع هسته مرکزی سیستم عامل ذهن را تشکیل می‌دهند. و چنانچه کدی برای آن سیستم عامل از بخشی از هستی تعریف نشده باشد، پردازشها بدون در نظر گرفتن آن منظر خاص، صورت خواهد گرفت. و چنانچه فرض بر آن باشد که پردازشهای ذهن کامل و صحیح نیز بوده است، اشکال وارده بر آن این است که هیچ توجهی به آن منظر خاص نداشته است، که خود همین بی توجهی نقص سیستم عامل را نمایان می‌کند. برای درک بهتر موضوع مثالی را طرح ریزی می‌کنیم.

فرض بگیریم دو سیستم عامل برای ذهن تهیه شده است با نام‌های قرآن و مکتب بوداییسم. هر دوی این سیستم‌ها پس از نصب کامل و صحیح در ذهن خروجی‌های فوق‌العاده‌ای خواهند داشت. فرض می‌گیریم که تنها تفاوت این دو سیستم عامل در نرم افزار "قیامت" باشد. که بر روی سیستم عامل قرآن قرار گرفته ولی سیستم عامل مکتب بوداییسم، به هر دلیلی، مجهز به آن نشده

است. شاید در طول استفاده از سیستم عامل قرآن، نیازی هم به رجوع به نرم افزار "قیامت" مطرح نشود، ولی چنانچه در مقطعی این نیاز حس شود ولی نرم افزار مربوطه وجود نداشته باشد، چه اتفاقی می افتد؟ ضمن ندیدن بخش اعظمی از جهان هستی، متوجه می شویم که این سیستم عامل نیز نقصهایی را دارد. شاید به سادگی نتوان در آن مقطع سیستم عامل دیگری را جایگزین کرد. و چنانچه بخواهیم از هر دو سیستم عامل بطور موازی بهره ببریم، خطاهای آن نسبت به پردازشهای صحیحش بیشتر خواهد بود.

اعتقاد مولانا در جایگزینی سیستم عامل جدید در ذهن، اینست که سیستم عامل قبلی باید به کل از ذهن برداشته شود تا امکان نصب سیستم عامل جدید مهیا شود.

از نظر مولانا بهترین سیستم عاملها را می توان در بازار پیامبران یافت. و جالب این که سیستم عامل همه پیامبران یک شکل است.

## گام نهم : بازخوانی ابیات داستان

روخوانی ابیات داستان و یادآوری مطالب در این مرحله، در واقع به جریان انداختن مفاهیم عمیق علمی و معرفتی وسیعی را، در پوسته ای از داستانی ساده، در فضای ذهن پی ریزی می کند. برای درک این موضوع که چگونه می شود مفاهیم زیادی را با عبارتهای ساده ای در ذهن راه اندازی کرد، نظری می افکنیم به دستاوردهای علم روانشناسی نوین.

اندیشه را می توان نوعی "زبان ذهن" دانست. با کمی تامل می بینیم که بیش از یک نوع زبان مطرح است. از میان شیوه های اندیشیدن، یکی به صورت سلسله جمله هایی است که آدمی در "ذهن خود می شنود"؛ این شیوه را گزاره ایی می نامیم (گزاره جمله ای است که حکمی را درباره واقعتی بیان می کند). در شیوه دیگری از اندیشیدن، با تصویرهای ذهنی، به ویژه تصویرهای ذهنی دیداری، سروکار داریم که می توانیم آنها را در ذهنمان "بینیم". در این مورد اندیشیدن تجسمی مطرح است. بنظر می رسد که تجسم، همانند ادراک است چون هر دو را نواحی مغزی واحدی کنترل می کنند. اندیشیدن حرکتی، سومین شیوه اندیشیدن و شامل "زنجیره حرکات ذهنی" است. گرچه در بررسی رشد شناختی کودکان تا حدودی به اندیشیدن حرکتی نیز توجه شده، اما پژوهش درباره تفکر بزرگسالان بیشتر بر دو شیوه نخستین، به ویژه شیوه گزاره ای، تاکید داشته است.

مفهوم ها در واقع عناصر اصلی اندیشیدن هستند. هر مفهوم معرف طبقه کاملی از اشیاست، به این معنا که به مجموعه ای از ویژگیهای طبقه ای از اشیا اشاره دارد. مفهوم ها کارکردهای مهمی در زندگی روانی آدمی دارند،

از جمله اینکه از راه تقسیم جهان به واحدهای عملی تر موجب **صرفه جویی شناختی** می شوند. انتساب شیء به یک مفهوم، مقوله بندی نامیده می شود. با مقوله بندی هر شیء، آن را واجد بسیاری از ویژگیهای شاخص مفهوم معینی تلقی می کنیم. از آن جمله ویژگیهایی که ممکن است مستقیماً ادراک نشوند. به این ترتیب کارکرد مهم مفهوم ها امکان پیش بینی اطلاعاتی است که ادراک آنها برایمان چندان آسان نیست.

ویژگیهای تشکیل دهنده هر مفهوم را می توان به دو دسته تقسیم کرد :

۱- ویژگیهایی که در مصداقهای نمونه یعنی بهترین نمونه های هر مفهوم وجود دارند.

۲- هر مفهومی علاوه بر شرایط مصداق نمونه باید "چیز دیگری" نیز داشته باشد. نام این چیز دیگر هسته مفهوم است که مقصود از آن مجموع مهمترین ویژگیهای لازم برای تعلق به مفهوم است.

توجه داشته باشیم که با وارد شدن به مبحث مفاهیم ، می خواهیم چگونه اندیشیدن را مورد بررسی قرار دهیم. و اینکه چگونه می توانیم با چند جمله ساده ، مفاهیم عمیق و زیادی را در ذهن به جریان بیندازیم. یا به بیانی ساده تر چگونه می توانیم مثل بزرگانی همچون مولانا فکر کنیم.

علاوه بر ویژگیهای مفهوم ها ما اطلاعاتی نیز درباره پیوند مفاهیم با یکدیگر داریم. زمان لازم برای برقراری ارتباط بین هر مفهوم و ویژگی معین، تابع فاصله آنها از هم در سلسله مراتب است. بنظر می رسد که اشیا را نخست بر حسب مفاهیمهای سطح بنیادی طبقه بندی می کنیم (سطح بنیادی سطحی است که بیشترین تعداد ویژگیهای تمایز دهنده را داشته باشد). آدمی پیوسته برای طبقه بندی موضوعات مختلف تصمیم گیری می

کند : چگونه آدمی از مفهوم ها برای طبقه بندی جهان استفاده می کند؟ پاسخ این سوال به مشخص بودن یا مبهم بودن مفهوم بستگی دارد. در طبقه بندی قاعده مند برای مفهوم های مشخص، بررسیها نشان می دهند هر چه قاعده، ویژگیهای بیشتری داشته باشد به همان میزان فرایند طبقه بندی کندتر و پرخطاتر خواهد بود. این موضوع ممکن است به علت پردازش تک به تک ویژگیها باشد. در مفهومهای مبهم ویژگیهای معینی برای طبقه بندی قاعده مند آنها نمی شناسیم و بنابراین فقط بر مبنای شباهت طبقه بندی می شوند.

مفهوم های فراوانی را که در ذهن داریم چگونه کسب کرده ایم؟ برخی مفهوم ها، مانند "زمان" و "فضا" ذاتی آدمی هستند. اما مفهوم های دیگر را مجبوریم بیاموزیم. مفهوم ها را به طرق گوناگون می آموزیم: یا مستقیماً چیزهایی درباره مفهوم معینی به ما یاد می دهند، یا آنها را طی تجارب خود یاد می گیریم. اینکه از چه راهی چیزی را می آموزیم بستگی به نوع مواد یادگیری دارد. هسته مفهوم ها را احتمالاً از طریق آموزش مستقیم یاد می گیریم. در حالیکه مصداقهای نمونه عمدتاً ضمن تجارب زندگی آموخته می شوند.

هر مفهوم را لاقلاً به سه شیوه می توان از راه تجربه یاد گرفت.

۱- راهبرد مصداقی : در این راهبرد سعی بر آن است تا شباهت شیء تازه به مصداقهای اندوخته شده در حافظه درک شود. این راهبرد بین کودکان بسیار رایج است و راهبردی است که در مصداقهای نمونه وار بیش از مصداقهای نامعمول کارایی دارد. البته بزرگسالان نیز در فراگیری مفهوم های تازه این راهبرد را به کار می گیرند.

۲- راهبرد فرضیه آزمایشی : با افزایش سن، از این راهبرد استفاده می کنیم؛ برای این کار، نخست با واری نمونه های شناخته شده مفهوم معینی، ویژگیهای نسبتاً مشترک آنها را می سازیم، و سپس این فرضیه را پیش می کشیم که مفهوم مورد نظر، همین ویژگیها را دارد. در این مرحله، اشیای تازه را از لحاظ دارا بودن این ویژگیهای شاخص واری می کنیم. اگر نتایج به طبقه بندی صحیح اشیای تازه بیانجامد فرضیه پا بر جا می ماند وگرنه در آن تجدید نظر می کنیم. می بینیم که در این راهبرد، تاکید بر انتزاع یعنی تعیین ویژگیهایی که مشخصه مجموعه هایی از موارد، نه موارد منفرد است. به علاوه، این راهبرد معطوف یافتن ویژگیهای هسته ای است.(این دو راهبرد، که در آنها دانشهای قبلی چندان نقشی ندارند، را راهبردهای صعودی می نامند)

۳- راهبرد نزولی : در راهبرد نزولی برای مفهوم آموزی، دانش قبلی همراه با موارد شناخته شده مفهوم به کار می رود تا ویژگیهای شاخص مفهوم مورد نظر مشخص گردد. آزمایشات نشان می دهد که افرادی که دانش قبلی متفاوت داشته اند در توجه به موضوع واحدی، بر ویژگیهای متفاوتی متمرکز می شوند. علاوه بر آن، تفاوت دانش قبلی سبب می شود، خود ویژگیها نیز به گونه دیگری تفسیر شوند.

در همه رشته ها مساله ها را خبرگان به شیوه ای که از لحاظ کیفی متفاوت از تازه کاران است حل می کنند. این تفاوت ها ناشی از تفاوت های این دو گروه در بازنماییها و راهبردهاست. در زمینه حل مسائل، خبرگان

چهار فرق عمده با تازه کاران دارند : بازنماییهای بیشتری در اختیار دارند که در حل مساله به کار گیرند؛ در حل مسائل تازه به اصول توجه دارند، نه به ویژگیهای سطحی؛ قبل از اقدام به عمل، برنامه ریزی می کنند؛ و راحلهای رو به جلو را به راه حلهای رو به عقب ترجیح می دهند. حل برخی مسائل با بازنمایی گزاره ای سهلتر است، و در برخی مسائل نیز بازنمایی دیداری کارآمدی بیشتری دارد. (کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد)

برای توضیح و تفسیر بیانات مولانا، می توان از داستان بهره گرفت. زیرا بخاطر سپاری داستان از مفاهیم صرف علمی سهلتر است. در این مرحله با خواندن ظاهر داستان در واقع تمام آن مفاهیم را در ذهن زنده می کنیم، بدون اینکه نمود بیرونی داشته باشد. و در نتیجه با بودن آن اطلاعات در قسمت هشیار ذهن، خروجیهای متفاوتی نسبت به قبل را خواهیم داشت.

## چرا غصه خوری؟

یک جزیره ای بود سرسبز و خرم که گاوی در آن به تنهایی زندگی می کرد. صبح که می شد گاو شکمو به دشت می زد و با اشتهای فراوان تمام علفها را می خورد و چنان مشغول خوردن می شد که نمی فهمید کی خورشید غروب کرده و شب شده، وقتیکه با شکم پر در بستر قرار می گرفت تازه یادش می آمد که تمام علفها را خورده و برای فردایش هیچ خوراکی نمانده است، آنقدر غصه فردای نیامده را می خورد که همچون تار مویی لاغر می شد. صبح فردای آن شب، وقتیکه خورشید خانم با عشوه گری هاش طلوع می کرد و پرندگان را وا می داشت برای خواندن سرود صبگاهی، گاو قصه ما بیدار می شد و با صورتی نشسته به دشت می رفت، وقتیکه دشت را پر از علف می دید حرص و طمع همه چیز را از یادش می برد و همانند روز قبل غافلانه مشغول خوردن می شد و این بود کار همیشگی او ، بطوریکه سالها روز می چرید و شب غصه می خورد. چنان سرگرم روزمرگی اش بود که فرصتی پیدا نمی کرد تا فکر کند که روزی همیشه برای او آماده و مهیاست، چه غصه بخورد چه غصه نخورد.

اندرو گاوی است تنها، خوش دهان  
تا شود زفت و عظیم و منتجب (برگزیده)  
گردد او چون تار مو، لاغر ز غم  
تا میان رسته، قصیل (علف) سبز و کشت  
تا به شب آن را چرد او سر به سر  
آن تنش از پیه و قوت پر شود  
تا شود لاغر ز خوف منتجع (طلب علف)

یک جزیره سبز هست اندر جهان  
جمله صحرا را چرد او تا به شب  
شب ز اندیشه که فردا چه خورم  
چون برآید صبح، گردد سبز دشت  
اندر افتد گاو با جوع البقر  
باز زفت و فربه و لمتر شود  
باز شب اندر تب افتد از فزع (ترس)



که چه خواهیم خورد فردا وقت خور  
هیچ نندیشد که چندین سال من  
هیچ روزی کم نیامد روزی ام  
باز چون شب می شود آن گاو زفت

سالها این است کار آن بقر  
می خورم زین سبزه زار و زین چمن  
چیست این ترس و غم و دلسوزی ام؟  
می شود لاغر که آوه رزق رفت

چرا همیشه غصه می خوریم و نگران آینده هستیم؟

چرا نمی توانیم تجربیات گذشته را در حال بکار ببریم؟

آیا هیچ تجربه ای از گذشته در ذهن داریم؟

چرا با وجود علم بر اینکه روزی رسان خداوند است باز هم نگران آینده هستیم؟

وضعیت عملکردی ذهن در غصه خوردن و نگران شدن چیست؟

آیا در غصه خوردن کاری صورت می پذیرد؟

آقا گاو؛ به فرض اینکه فردا علفی نباشد - که اینطور نیست و مولانا فردای

تو را تضمین میکند - از غصه خوردن چه کاری برمی آید؟

گاو مو موی کرد وگفت: من گاووم و نمی فهمم شما که انسانید و می

فهمید بگویند من چکار باید بکنم تا غصه نخورم.

آقا گاو از شما چه پنهون که غصه نخوردن خیلی سخته.

وقتی که کودک بودیم بزرگترها دائما به ما می گفتند که باید زرنگ باشی،

شاگرد اول باشی، اجتماعی باشی، خوش سخن باشی، از دیگران کتک

نخوری، فهمیده و با عرضه باشی وووو... ، ما کودک بودیم و فکر می کردیم

هر آنچه که آنها می گویند صحیح است، تا جایی که خواسته های اجتماع

در مقابل هم قرار گرفتند و مواجه با سردرگمی عجیب و غریبی در ذهنمان

شدیم و برای نجات از آن وضع نابسامان پناه آوردیم به نمایش ها و

فریبکاریها، مدتی هم با نمایش و فریب زندگیمان را سپری کردیم تا اینکه آگاهی تلنگری بر ما زد و به خود آمدیم و گفتیم؛ تا کی باید نمایش بازی کنیم و در صدد فریب دیگران باشیم، فقط برای اینکه آنها متوجه درون به هم ریخته ما نشوند. همین تامل عاملی شد تا متوجه بشویم که ذهنمان در خودش آرام و قرار ندارد و بیخود و بی جهت به گذشته می رود، با این و آن بگو مگو می کند، طرح و نقشه می کشد، طرحهایش را با ذوق و شوقی وصف ناپذیر در آینده اجراء می کند و خلاصه اینکه مدام در حال اندیشیدن است آنهم یک مشت اندیشه های بی سر و ته.

این غصه خوردن شما نیز بخشی از آن در خود پیچیدن است.

راست می گویی، یعنی من بدون اینکه متوجه بشم، در زمان حال که واقعی ترین زمان حیات است مدام در حال اندیشیدن هستم، ...چه جالب... آگاهی بر این موضوع که این جهان بر پایه اصول و قوانین محکم و تغییر ناپذیری بنا شده است ذهن را در وضعیت متعادلی قرار می دهد، که برای رسیدن به آن آگاهی باید واقعیت های گذشته زندگیمان را به دقت مرور کنیم و با صبر و حوصله بر حرکت های غلط ذهنمان که همان غصه خوردن است ترمز بزنیم و اگر نتوانستیم مانع حرکت غلط ذهنمان بشویم، حداقل آگاه باشیم که ذهنمان چنین عملکرد باطلی را دارد و کاری هم از دست ما بر نمی آید که همین آگاهی نیز مفید است و در جایی حتما نتیجه خواهد داد.

نفس آن گاو است و آن دشت این جهان  
که چه خواهیم خورد مستقبل عجب  
سالها خوردی و کم نامد ز خور  
لوت و پوت خورده را هم یادآر  
گاو همی لاغر شود از خوف نان  
لوت(خوراک) فردا از کجا سازم طلب  
ترک مستقبل کن و ماضی نگر  
منگر اندر غایب(باقی)، کم باش زار

به طرز شگفت انگیزی، روزی برای تمام مخلوقات مهیاست و تمام انسانها بهره‌ حیاتشان را می برند و بی نصیب نمی مانند. یک پدری در حد علم و دانش و توانایی اش سعی می کند عدالت را در خانواده برقرار سازد ، در حالیکه فرزندان، وقتی از منظر خودشان به آن موضوع نگاه می کنند ناعدالتیهایی را مشاهده می کنند.

خالق این جهان ، عالم هستی را بر مبنای ساختاری خاص بوجود آورده که عدالت در بهترین و کاملترین شکل خودش برقرار گشته است، پس نگران نباشیم و به نظام هستی اعتماد داشته باشیم.

## تقلید یا تحقیق؟

روزی روزگاری مرد زاهدی از پیامبر اکرم(ص) شنید که می گفت: به یقین که رزق و روزی از خداست. مرد زاهد که این سخن را شنید در صدد آن درآمد تا برای رسیدن به یقین، بصورت عملی آن سخن پیامبر را به ورطه آزمایش بکشد از این رو رفت در بیابانی و نزدیک کوهی، عریان بدن دراز کشید و خود را به مردن زد. کاروانی که از مسیر اصلی شان منحرف شده بودند او را می بینند و سعی می کنند او را نجات دهند ، بطوریکه به زور غذا در حلقومش می کردند.

آن یکی زاهد شنود از مصطفی	که یقین آید به جان رزق از خدا
از برای امتحان آن مرد رفت	در بیابان ، نزد کوهی خفت تفت
کاروانی راه گم کرد و کشید	سوی کوه، آن ممتحن را خفته دید
رحمشان آمد که این بس بی نواست	وز مجاعت هالک مرگ و فناست
ریختند اندر دهانش شوربا	می فشردند اندر او ، نان پاره ها

یک ذهن سطحی نگر در مواجهه با مطلب فوق ضمن تعریف و تمجید مولانا، در خود چنین تداعی می کند که "واقعا روزی رسان خداست". و به خیال اینکه به آگاهی جدیدی دست یافته است به دنبال کنکاش در زوایای آن موضوع نمی رود و توجه ندارد که مولانا ضمن القاء یک موضوع بسیار مهم، بیشتر بر جنبه تحقیق در آن موضوع تاکید دارد. مولانا می گوید به صرف شنیدن سخنی نباید طوطی وار آن را پذیرفت، حتی زمانی که از زبان مبارک کسی مثل پیامبر گرامی اسلام صادر شده باشد، و همچنین ما را آگاه بر این موضوع می کند که یقین برای پیامبر حاصل شده است نه مرد زاهد، که از این رو، در جهت نهادینه کردن آن موضوع مطروحه باید

گام جدی برداشت و دست به تحقیقات عینی زد. چون سخن از حلقوم حق صادر شده است بنابراین مجوز لازم برای تحقیق را دارد و چنانچه آن زاهد در راه تحقیق جانش را از دست می داد - که تاریخ نشان داده اینگونه نمی شود - باز هم پیروز بود.

روش تحقیق بدین صورت است که ابتدا انسان سعی می کند فرضیه مورد تحقیق را رد کند و چنانچه آن فرضیه رد نشد و یا به زبان علمی، فرضیه صفر آن ( $H_0$ ) رد شد در واقع آن فرضیه به قانون علمی مبدل شده است و ذهن به یقینی دست یافته است.

منطقی نیست اینکه انسان طوطی وار درون داده های شناختی ذهنش را تایید کند. اگر موضوعی برای ذهنمان اهمیت پیدا کرده و بخشی از داده های شناختی ذهنمان شده است باید آن را به ورطه آزمایش عینی درآوریم و از نتایج تحقیقمان در جهت بهتر زندگی کردن بهره ببریم. باید تکلیفمان را با اندیشه های نظری ذهنمان روشن کنیم و آن دانشها را به بینش تبدیل کنیم. باید آگاه باشیم که حد وسطی وجود ندارد، یا خدا روزی رسان است و یا نیست. انسان در دست یابی به هر یک از دو نتیجه مذکور مواجه با تحول عظیمی در وجودش خواهد شد.

حال سوالی که مطرح می شود این است که مگر ما محققیم که بدنبال تحقیق برویم یا مگر دانشمندیم که آزمایشگاه تحقیقاتی برای خود دست و پا کنیم؟

پاسخ: اولاً علم روانشناسی نوین اعلام می دارد که تمام انسانها محقق اند و خواسته ناخواسته تحقیقاتی را در رابطه با طرحواره های ذهنی شان در جهت بقای حیاتشان انجام می دهند و سعی بر آن دارند که طرحواره

هایشان را همیشه به روز گردانند، حتی کودکانی که در مرحله پیش عملیاتی قرار دارند و به مرحله عملیات عینی نرسیده اند نیز بر تکامل و به روز رسانی طرحواره هایشان اهتمام دارند. (پیاژه در نظریه مرحله ای رشد شناختی کودکان معتقد بر آن است که کودکان ۲ تا ۷ ساله هنوز به مرحله عملیات عینی نرسیده اند و نمی توانند درباره اشیا و رویدادها بطور منطقی فکر کنند و خود محور عمل می کنند)

ثانیا اولین قدم ورود به خودشناسی گذر از تقلید است و ورود به عالم تحقیق. تا زمانی که ذهن کیفیت تقلید را دارد شناختی برای ذهن مطرح نیست و تنها کاری که صورت می گیرد این است که برونیها در ضبط صوت ذهن فقط ثبت می شوند بدون هیچ شناخت حقیقی. توجه داشته باشیم که این ثبت با حالت ثبتي حقیقی که در سکوت ذهن رخ می دهد، متفاوت است.

ثالثا مگر قرار نشد تکلیفمان را با موضوعی روشن کنیم. یا مقلدیم یا محقق ، هر کدام را انتخاب کنیم حتما به نتیجه خواهیم رسید ، چنانچه مولانا در داستان مرد شتر گم کرده اشاره می کند که در نهایت آن مقلد نیز به حقیقت دست یافت و او نیز شترش را پیدا کرد.

فریبی که ذهن در این معقوله بکار می بندد بدین صورت است که ابتدا خود را از مقلدان دور می کند، زیرا که در قرن بیست و یک مقلد بودن از وجه اجتماعی خوبی بر خوردار نیست ، در حالی که محقق هم نمی شود، چون تحقیق کار سختی است و باید برای آن وقت بگذارد.

اگر دانشی در ذهن طوطی وار ثبت گردد و به ورطه آزمون در نیاید یک انباشت کاذب در ذهن محسوب می شود و جنبه آگاهی را نخواهد داشت.

## جاده اصلی

روزی روزگاری مجنون سوار بر شتری که شتر نیز کره ای داشت، عزم لیلی می کند برای وصال. در طول سفر به محض غفلت مجنون از شتر - به سبب عشق و سودای لیلی - شتر مهار خود را سست می دید و فوراً رو به کره می کرد و واپس می رفت. مجنون آواره چون به خود می آمد متوجه می شد که پس از فرسنگها راه پیمودن در همان مکان اول قرار دارد. پس از چندی در بدری و به دور خود چرخیدنهای باطل، مجنون به خودش می آید و در حرکتش تردید کرده و به شتر می گوید: من و تو هر دو عاشقیم - من عاشق لیلی ام و تو عاشق کره ات - ما نمی توانیم همسفران خوبی برای همدیگر باشیم، راستش را بخواهی حال من از تو بهم خورده و از چنین سواری ای خسته شدم، پس از تو عزلت می گزینم و پای پیاده راه خود را پیش می گیرم.

مجنون، در بیابانی سوزان - از غم دوری یار - چون خود را سراسیمه از شتر به پایین می اندازد ضربه، شدیدی به جسمش وارد می شود و ناگهان در همان دم پایش نیز می شکنند. کار که به اینجا رسید مجنون چون گویی شد در دستان چوگان لیلی.

گفت سوزیدم زغم ، تا چند چند	سرنگون خود را ز اشتر در فکند
خویشتن افکند اندر سنگلاخ	تنگ شد بر وی بیابان فراخ
که مخلخل گشت جسم آن دلیر	آن چنان افکند خود را سخت زیر
از قضا، آن لحظه پایش هم شکست	چون چنان افکند خود را سوی پست
در خم چوگانش ، غلطان می روم	پای را بر بست ، گفتا ؛ گو شوم

پس از آنکه **آگاهی** هدف اصلی و غایت نهایی را رسیدن به سکوت ذهن و حالت عدمی معرفی می کند ، عقل سوار بر مرکب فکر در فضای ذهن، راه را در پیش می گیرد برای رسیدن به سکوت ذهنی و توقف فعل و انفعالات ذهن.

آیا عقل می تواند با ابزار فکر ، فکر را متوقف کند؟  
مگر هدف، سکوت ذهن و توقف اندیشه نیست، پس چرا عقل، موج فکر را به طلاطم می اندازد؟

اگر عقل سوار بر مرکب فکر نشود، از چه چیزی می خواهد پایین بیاید تا به مقصد رسیده باشد؟ به بیانی دیگر آیا در نبود مسئله ، حل مسئله معنا و مفهومی دارد؟

انسان در چه مرحله و مقطعی از آگاهی در می یابد که فعل و انفعالات عقلانی ذهنش نیز خود فریبی و دور خود چرخیدن است؟

چرا عقلانیت میل به کمال را فربه می کند و نفسانیت میل به زوال را؟  
آیا انسان می تواند در آن واحد هم کمال جو باشد و هم هوس ران؟  
تلاشهای مکرر و مستمر انسان آگاه شده به منظور حضور در خود و کنترل افکارش با دور نمای کسب آرامش و اعتماد به نفس، به شک و تردید منتهی می شود ، زیرا که تلاشها و کوشش ها هدفها را صدا نکرده اند. پس از سرمستی جزئی همان آگاهی اولیه و تشویقهای مداحان، در می یابیم که نه تنها هیچ پیشرفتی در جهت کسب بینش نکرده ایم بلکه به عقب تر نیز رفته ایم و خود فریبی های جدیدی در ذهنمان خلق شده اند. این تردید زمانی شکل می گیرد که فراغتی از مطرح شدن آنها و گل کردنهای ویرانگر حاصل شود و هدف مجددا بررسی گردد و هماهنگی ابزارهای رسیدن به



هدف نیز بازنگری شود که معمولا این تغییر نگرش در سختی ها و مشکلات روی می دهد.

انسانی که هدفش در ذهنش حک شده است آنها به دلایل موفقیت‌هایی که در گذشته کسب کرده ، حقایقی که بصورت فطری بر آنها مطلع گشته و شواهد عقلی واقعی بودن موضوع ، به سادگی نمی تواند پس از تردید بر مجاهدتهایش از تمام آن همه سیر و سلوک دست بکشد.  
...پس چکار باید بکند؟...

نه می تواند پیش رود و نه راه به عقب برگشتن را دارد.  
چنانچه ذهن با دلایل عقلی و منطقی اش بر واقعیت موضوعی واقف گردد و در جهت رسیدن به آن خواسته، با عزمی جدی و تلاشی بی وقفه پیش رود و در نهایت به بن بست برسد آن بن بست در واقع دروازه نجات و رهایی اوست زیرا که ذهن در می یابد حتی با حرکت‌های عقلانی خودش نیز نمی تواند مانع اندیشه هایش بشود، بطوریکه خود همین عقلانیت یا پردازش ذهن نیز منجر به خلق فکر می شود، آنها هم افکاری به ظاهر متفاوت نسبت به افکار حاکمیت میل و هوس، در حالیکه پس از چندی دلخوشی به عقلانیت خودش با شواهد واقعی کسب موفقیت‌های بیرونی زندگی روزمرگی اش، متوجه می شود که به سکوه‌های برتر بیرونی دست یافته ولی به هدف اصلی اش که آرامش درون و رضایت درونی بوده نه تنها دست نیافته بلکه از آن دور هم شده است و در مسیری کاملا متفاوت از خواسته اولیه اش قرار گرفته است.

مولانا در رابطه با ویرانی، پراکندگی، شکست، بی مرادی و عدم چنین می فرماید: "بیان آنکه عمارت در ویرانیست، و جمعیت در پراکندگی، و درستی در شکستگیست، و مراد در بی مرادی، و وجود در عدم.

آن یکی آمد، زمین را می شکافت ابلهی فریاد کرد و بر نتافت کاین زمین را از چه ویران می کنی؟ می شکافی و پریشان می کنی؟ گفت: ای ابله، برو، بر من مران تو عمارت، از خرابی باز دان کی شود گلزار و گندم زار این؟ تا نگردد زشت و ویران این زمین کی شود بستان و کشت و برگ و بر؟ تا نگردد نظم او زیر و زبر چنانچه آگاهی "خود فریبی و منحرف شدن تدریجی و نامحسوس" در رسیدن به توانایی کنترل ذهن، قبلا برای ذهن ایراد شده باشد و چند صباحی را نیز با آن بسر کرده باشد به محض کنار رفتن جایگاههای تشخیصی غفلت آور، ذهن دوباره هدف اصلی اش را مرور می کند و در این بررسی درمی یابد که چقدر از موضوع اصلی منحرف شده و لذا با پشتوانه آهنین علت و معلولی خودش (منظور همان دلایل واقعی و منطقی گذشته، موفقیت آمیز است) دوباره قدم در جاده اصلی می گذارد و هر زمان که به جاده اصلی قدم می گذارد، موفقیت‌های مادی چشمگیر و فراوانی را بدست می آورد که همین برتریها نسبت به دیگران او را مغرور کرده و به جای مهار زدن بر اندیشه های زائد ذهنش بر اندیشه ها اعتماد می کند، در حالیکه موفقیتها را زمانی بدست آورده که بر علیه اندیشه هایش قیام کرده است.

ذهن در هر بار **باز گشتن به جاده اصلی**، گام هایش را محکمتر و اصولی تر می گذارد تا آنکه نهایت الامر یقین مانع از انحراف می شود و برای همیشه در جاده، اصلی می ماند.

## چرا از دیگر اندیشی، فراری هستیم؟

مولانا می فرمایند: در هر لحظه از حیاتمان، امکان جاری شدن ادراکات تازه ای در ذهن، وجود دارد. همانطور که ادهم به ناگاه خوابی می بیند از بسط هندوستان دل، بی هیچ حجاب و پرده ای. آن بینش عاملی می شود برای گشودن زنجیرها، و روان گشتن به سوی نور.

هر دم آسیبیست بر ادراک تو نبت نو نو رسته بین از خاک، تو  
زین سبب ادهم به ناگاه دید خواب بسط هندوستان دل را، بی حجاب  
لاجرم زنجیرها را بر درید مملکت بر هم زد و شد ناپدید  
نشان این بیداری و به خود آمدن، این است که انسان از دارالغرور به  
دارالسرور وارد می شود.

آنچنانکه گفت پیغمبر ز نور که نشانش آن بود اندر صدور  
که تجافی(دوری) آرد از دارالغرور هم انابت(بازگشت) آرد از دارالسرور

وقتی که انسان متوجه بشود که می تواند به طریق دیگری نیز زندگی کند یا به بیان دقیق تر به طریق دیگری بیندیشد، از تمام اندوخته های ذهنی اش دست می کشد و راهی تازه را در پیش می گیرد. مولانا در داستان اسارت شه زاده ای در دام جادوگریهای پیره زنی عجوزه، سعی بر القاء درک اسارت در اندیشه ها(دارالغرور)، و چگونگی رهایی از آن و وارد شدن به فضای پاک و بدون اندیشه ها(دارالسرور)، را دارد.

پادشاهی در خواب می بیند که پسرش از دست رفته و مرگ بر او عارض گشته است. وقتیکه از خواب بیدار می شود تصمیم می گیرد تا برای پسرش همسری اختیار کند تا از او نوه ای به یادگار بماند. همزمان با تدارک دیدن صور و سات عروسی، از قضای الهی، پیره زنی عجوزه که

عاشق شه زاده بود، جادویی در کار می بندد و دل او را می رباید. شاهزاده عروس و عروسی را رها می کند و به سوی کمپیرک (پیره زن) روان شده، او را به همسری اختیار می کند. هر چاره ای که در کار می کرد آن پدر، عشق آن پیره زن می شد بیشتر. تا اینکه شاه متوجه شد که گویا سَرّی در کار است و باید به گریه پناه ببرد و از خداوند طلب یاری کند.

پس یقین گشتش که مطلق، آن سریست چاره او را بعد از این لابه، گریست سجده می کرد او که: فرمانت رواست غیر حق، بر ملک حق، فرمان که راست؟ همانطور که در این داستان نیز در می یابیم، شروع درمان بیماری ذهن، از لحظه ای آغاز می شود که شاه از عوامل مادی دست می کشد و رو به سوی مرکزیت عالم هستی، خداوند تبارک و تعالی می کند. شاه آنقدر یارب یارب و گریه و زاری می کند، تا اینکه استادی ساحر از راه می رسد. با توجه به تاکیدات مکرر حضرت مولانا بر این موضوع، شک نکنیم که تغییر و تحول اساسی در ذهن و روان انسان در بازگشت به سوی خداوند است. از این مرحله به بعد است که عقل کلی نگر و مفید ذهن نیز به جریان می افتد و هدایت امور ذهن را به عهده می گیرد.

شاه از روی عجز و ناتوانی، به آن استاد می گوید: به دادم برس که پسرم از دست رفت. عقل مفید با قاطعیت تمام، اطمینان می دهد که درمان درد شه زاده را به همراه دارد و معجزه ها خواهد کرد. قدوم شفابخش عقل مفید، عجب میمون و مبارک است. این است که مولانا در داستان پادشاه و کنیزک، در پدیدار شدن آن پیر غیبی، آنچنان به وجد می آید و آنگونه با شور و شوق به مدح و ثنای او می پردازد. زنده شدن عقل مفید در ذهن تازه اول راه است، ولی بسیار مغتنم و گرانقدر است که در صورت عدم درک

آن پیامبر درونی، آنهم پس از سپری کردن آن روزگاران پر تلاطم و جوش و خروش، از یک موهبت فوق بشری، به جد بی بهره خواهیم ماند. آنجاست که شاه وجودمان، برای درمان شه زاده وجودمان، باید کمر همت در خدمتگزاری از فرستاده الهی را ببندد.

حال ببینیم معجزه گریهای پیامبر درون را که چه راهگشاییهایی در کار می بندد. اولین دستور آن پیامبر به ذهن این است که باید بر اندوخته های خودت بمیری و خالی از هر چیزی شوی.

آمدم تا بر گشایم سحر او      تا نماند شاهزاده زرد رو  
سوی گورستان برو، وقت سحور      پهلوی دیوار هست اسپید گور  
سوی قبله، کاو(جستجو) آن گور را      تا ببینی قدرت و صنع خدا

دومین دستور آن است که پس از این خالی سازی، باید گره های آن را نیز باز کنی. باز کردن گره های کلاف درهم و برهم ذهن، تنها پس از رهایی از اندیشه های زائد روزمرگی امکان دارد. اول باید آرامش خاطری برای ذهن مهیا شود تا بتواند اقدام به گره گشایی کند. از این روست که اهمیت مثلث رشدی مازلو مطرح می شود. تا زمانی که ارضا نیازهای اولیه برای ارگانیسم مطرح است ذهن نمی تواند به چیزهای دیگر بپردازد، مگر اینکه استثنایی باشد. چنانچه فراغتی نسبی برای ذهن از لحاظ پرداختن به چهار نیاز؛ فیزیولوژیکی، نیاز به ایمنی، عشق و احساس تعلق و احترام حاصل شود آنجاست که با هدایت مثبت ذهن، می شود به مراتب بالای شناختی، با بازگشایی گره های روانی، نائل گشت و به پله خودشکوفایی مازلو دست یافت. خود شخص مولانا کسی بود که هر چهار مرتبه، سلسله مراتب نیازهای مثلث مازلو را طی کرده بود.

سوی گورستان برفت آن شاه زود      گور را آن شاه، آن دم بر گشود  
جادوئیها دید پنهان اندر او      صد گره بر بسته بر یکتار مو  
آن گره های گران را بر گشاد      پس ز محنت پور شه را راه داد

پس از این خودشناسیها و خود پیرایی هاست که بیماری ذهن درمان می شود و شاه زاده رو بسوی پدر می کند و بر اطاعت از او کمر همت را می بندد. اگر توجه کرده باشیم لایه های مختلف ذهنی، پس از کسب آگاهی از لایه زیرین تر که به منبع انرژی نزدیک ترند و از قوه ادراک بالاتری برخوردارند، اطاعت و فرمانبرداری می کنند. چنانچه این لایه ها را رد گیری کنیم در نهایت به همان مرکزیت مطلق انرژی عالم هستی منتهی خواهد شد. شاهزاده پس از این بیداری وقتی به گذشته اش نظر می اندازد تعجب می کند که چگونه آن پیره زن عجوزه، عقل و هوش او را ربوده بود. شاهزاده در تعجب مانده بود      کز من او عقل و بصر چون در ربود؟

حال توجه داشته باشیم به پس لرزه های آگاهی و بیداری. پس از درمان بیماری ذهن مشاهدات جدیدی از زوایای نادیده عالم هستی (نادیده نه بعنوان یک چیز عجیب و غریب، بلکه از آن جهت که ذهن تا به آن زمان به آن موضوعات نپرداخته است)، برای انسان هویدا می شود که یکی از آن دریافتها، دیدن حسن زیبای خالق است، آنهم بصورت یک ادراک درونی و فطری. بطوریکه در اوایل راه نمی توان آن دریافتها را به ورطه تفسیر و توضیح درآورد. خود همین مقام و جایگاه خاص ذهنی و عقلی، یک حالت مستی و بیخودی را در انسان جاری می سازد که باید بر این موضوع نیز آگاه بود، تا با قدم گذاشتن در آن مقام، در اندیشه این باشیم که بخواهیم بر مقام بالاتری دست یابیم. چنانچه در داستان پیر چنگی دیدیم که آن

مطرب پس از دست یابی به کیفیت درونی متفاوتی نسبت به وضعیت قبل خود، که پس از گریه و زاری در گورستان نصیبش شده بود، با هدایت پیامبر درونی، به آن حالت نیز قانع نشد و عزم را بر ورود به مرتبه ای بالاتر گذاشت.

امر می آمد که نی طامع مشو چون ز پابت خار بیرون شد برو آگاهی بر روند تحولات روانی، کمک بسیار زیادی در عبور کردن از مراحل مختلف ادراکات درونی را بر عهده دارد. زیرا که آگاهی هشدار می دهد که این مرحله به ظاهر ویرانگر، پله ای است برای دست یابی به گام بعدی. همین آگاهی، صبری نتیجه بخش را پیش روی ذهن می گسترد. فشار آگاهی و بینش چنان قوی است که وجود را در حالت گیجی و منگی و بیهوشی قرار می دهد. چنانچه انسان نتواند از تمام مراحل تغییر و تحولات ذهنی اش، در مسیر طبیعی دگرگونی، عبور کند منجر به یک فاجعه جبران ناپذیر خواهد شد. شاید پس از گذشت دوره ای از دوران رشد، آن تجربیات دوباره بتوانند مفید واقع شوند ولی در آن مقطع اولیه بی اثر می ماند.

چند سال از آن ماجرا می گذرد و روزی پادشاه رو به فرزندش می کند و می گوید: پسرم یادی کن از آن روزگاران ذلت و خواری، که چگونه اسیر ندانم کاریهای خودت شده بودی، تا ضمن درک وضعیت موجودت، شکر نعمت کرده باشی. شاه زاده به پدر می گوید: پدر جان هیچ سخن از آن روزگاران مگو که من یافتم دارالسرور و وارهدیم از چاه دارالغرور. گفت: رو، من یافتم دارالسرور وارهدیم از چاه دارالغرور

و بعد مولانا اشاره می کند به آن دسته از انسانهایی که راه گذر از تاریکی به روشنی را در پیش گرفته اند و نهایت الامر نیز به مقصودشان می رسند و آن روز و لحظه، مبارک ساعتی است.

همچنان باشد، چون مومن راه یافت سوی نور حق، ز ظلمت روی تافت

برای روشنتر شدن موضوع مثالی را پیش می کشیم؛ فرض کنیم شخصی معتاد، چند سالی پس از بهبودی کاملش یادی از آن دروان اعتیادش نکند. از آن منظر است که بخوبی درمی یابد که در چه فلاکتی اسیر بوده و خود نمی فهمیده است. عزیزان، وضعیت کنونی ما انسانها نیز از منظر آن دارالسروری که مولانا ترسیم می کند عین زندان جهل آن معتاد است. و زمانی بر این موضوع آگاه می شویم که از این حالت درونیمان، که هم اکنون بر ما حاکم است، بیرون آییم.

شاید این سوال برای اذهان مطرح شود که این بابا به زور می خواهد به ما تلقین کند که مشکلی داریم. در حالیکه هیچ مشکلی وجود ندارد و زندگی نیز به خوبی و خوشی پیش می رود. این ایرادی بود که بر پیامبران نیز وارد می کردند. بالاخره اینها حقایقی است که وجود دارد و انسانها از آن بی خبرند. در مراجعه به دستاوردهای روانشناسی اجتماعی نیز بر این خود فریبها و اشتباه اندیشیها آگاه می شویم.

تمام انسانها می توانند از دنیای خیالی ذهنشان (دارالغرور) رهایی یابند و به دیگر اندیشی (دارالسرور) راه یابند. فقط باید آگاه شوند که این زندگی کنونی شان با این اندیشه های جاری در ذهنشان، عین خود فریبی و خود مردگی است. باید بر حقایق هستی آگاه بشویم و با روند طبیعی نظام هستی گام برداریم. زندگی و حیات انسانها طولمند نیست، بلکه نقطه نقطه



در حال خلق و زوال است. از دیروز و قبل از آن هیچ چیزی وجود ندارد و فردا و بعد از آن هم هنوز نیامده است. پس چطور می توانیم ذهنمان را در گذشته و آینده ای که وجود ندارد نوسان دهیم.

من چگونه هوش دارم پیش و پس چون نباشد نور یارم پیش و پس این آگاهی است که ما را هدایت می کند به سوی رهایی. ابتدا باید مسئله ای وجود داشته باشد، و بر وخامتهای آن آگاه شده باشیم، تا در جهت کشف راه حل، بکوشیم.

مولانا ضمن آگاه کردن جویندگان حقیقت بر نحوه اسارتشان در چنگال اندیشه های افسونگر ذهنشان، امید می دهد که ما نیز همانند آن شه زاده هستیم و می توانیم در راه راست قدم بگذاریم. به شرطی که همتی بکنیم و حرکت را آغاز کنیم.

ای برادر دان که شه زاده توی بهر راه راست آماده تویی و از سوی دیگر بر این موضوع نیز تاکید می کند که حل سحر، ساحره دنیا به دست عوام نیست و باید از خواصی همچون پیامبران، امامان، عارفان و بینایان یاری گرفت.

ساحره دنیا قوی دانا زنیست حل سحر او به پای عامه نیست  
ور گشادی عقد او را عقلها انبیا را کی فرستادی خدا؟  
مولانا برای اینکه به ما انسانهای به ظاهر عقل کل، بفهماند که اسیر اشتباه اندیشی هایمان شدیم، شخصیت داستانش را شاه زاده انتخاب کرده است، تا دریابیم که اسارت در زندان تخیلات، هم اکنون در وجود خود ماست.

همچوماهی بسته استت او به شست(دام) شاه زاده ماند سالی و تو شصت شصت سال از شست او در محنتی نی خوشی، نی بر طریق سنتی چنانچه پس از خودشناسی های مستمر، توانستیم با ادراکات درونی و واقعی بر وخامت حاکمیت اندیشه های زائد بر ذهنمان، آگاه شویم. و دریابیم که اصلی ترین مسئله و مشکل انسان به افکارش مربوط می شود - افکاری که اتوماتیک وار در ذهن خلق می شوند - ، ذوق زده نشویم و تصور نکنیم به شناختی دست یافته ایم که برترین چیزهاست. زیرا که فریب های ذهن در تمام مقاطع کسب آگاهی، بروز می کند. از این رو باید بسیار محتاط و دست به عصا راه را پیمود و از بزرگانی همچون مولانا مدد جست. و مدد جستن از آن بزرگان یعنی مطالعه کتاب آن بزرگان و تعمق بر اندیشه های آنها.

## فرمولی ساده برای کنترل ذهن

برای اینکه بتوانیم در جهت عملی کردن سخنان مولانا در وجودمان، گامی جدی و مثبت برداشته باشیم، بنده فرمولی ساده را طرح ریزی کرده ام که در صورت پایبندی به آن، تقریباً بیش از پنجاه درصد کار را انجام داده ایم.

**۱** اول اینکه سعی کنیم کمتر سخن بگوییم.

**۲** دوم اینکه سعی کنیم کمتر فکر کنیم.

رعایت همین دو مورد، فوائد بسیار زیادی را در تمام شئون زندگی، عایدمان خواهد کرد.

علم روانشناسی نوین اذان دارد که رابطه بسیار قوی بین اندیشه و زبان وجود دارد. بطوریکه که تحقیقات در سمت وسویی هدایت شده اند که مشخص کنند که آیا زبان از اندیشه تاثیر می پذیرد یا اندیشه از زبان. باید قبول کنیم که یکی از راههای اصلی و کارساز کنترل افکار، با کنترل زبان محقق است. و کنترل زبان نیز می تواند با یک سری تمرینات تمرکزی جسمی عملی گردد. ولی بهترین و کاملترین، روش کنترل زبان و فکر و ذهن همان درون داده های شناختی است. یا به بیان ساده تر بمباران اطلاعاتی ذهن بر خلاف اندوخته های خودش و محیط.

فروید در بحث از امیال سرکوب شده که به بخش ناهشیار ذهن رانده می شوند، اعتقاد بر این موضوع دارد که یکی از راه های بروز آن تعارضات درونی، بصورت لغزشهای کلامی است. بی هیچ شک و شبه ای باید قبول کنیم که گفتار ما نمایانگر افکار ماست. چنانچه گفتارمان از ثبات و

استحکام خاصی برخوردار نباشد، باید بفهمیم که افکار ذهنمان نیز از به هم ریختگی و پراکندگی آشکاری برخوردارند.

نمود بیرونی فکر نکردن و یا مراقبت از فعل و انفعالات ذهن، چیزی شبیه به فکر کردن است. وقتی که آگاهیها انسان را به سوی تمرکز در خود و مراقبت از افکار، هدایت می کند، به حالت انسانهای متفکر درمی آید. و دیگران در مواجهه با او معمولا چنین می گویند: اینقدر فکر نکن و نگران نباش. در حالی که واقعیت آنست که دیگران بدون اینکه خودشان متوجه باشند در حال فکر کردن هستند ولی این فرد آگاه شد، سعی می کند فکر نکند.

شخصی که همتش را بر فکر نکردن گذاشته است، بطور طبیعی از سخن گفتن نیز فاصله می گیرد. زیرا که مراقبه با سخن گفتن جور در نمی آید. منظور بنده از مراقبه این نیست که از کار و زندگی دست بکشیم و در گوشه ای عزلت بگزینیم. بلکه باید در دل زندگی، مراقب بازیهای ذهنمان باشیم و از این دشمن درونی - که بیشترین ضربه ها را از او می خوریم - غافل نباشیم.

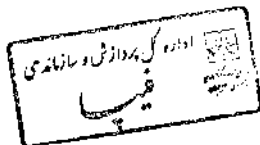
**ن** نکته اول : سخن نگفتن زمانی می تواند مفید واقع شود که در عین توانایی بر حرف زدن، سخن نگوئیم. یعنی اینکه سکوت اختیاری باشد نه تحمیلی. تحمیل می تواند هم درونی باشد و هم بیرونی.

**ن** نکته دوم : به محض کنار رفتن آگاهی نسبت به وخامت حاکمیت اندیشه های کاذب، از بخش هوشیار ذهن، فرمول فوق توان اجرایی خود را از دست خواهد داد. به بیانی ساده تر، سوخت

---

حرف نزدن و فکر نکردن، آگاهی‌هایی هستند که در بخش هوشیار  
ذهن قرار دارند.

سرشناسه	: بیگدلی، هادی، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانکاوی پیر بلخ/هادی بیگدلی.
مشخصات نشر	: تهران: هادی بیگدلی، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۹ ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال: 978-964-04-5050-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ ق. مثنوی-- نقد و تفسیر
موضوع	: روانکاوی در ادبیات
موضوع	: شعر فارسی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: شعر فارسی -- قرن ۷ق. -- تاریخ و نقد
شناسه افزوده	: مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ ق. مثنوی. شرح
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۹۷۹/۱/PIR۵۲۰
رده بندی دیویی	: ۸۱۶/۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۶۹۹۲۰



آنچه زرد سبز و آبی حسها چو مهر  
حس دل را هر دو عالم منظر است  
پنج حس دیگری هم مستتر  
پنج از آن چون حس باطن، باز جو

پنج حس هست جز آبر پنج حس  
هر دلمه با پنج حس دیگر هست  
پنج گوهر دادیم در درج هر  
پنج از آن، چون حس ظاهر رنگ و بو



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil