

زندگی با آنچه هست!

وادی روشن بینی

کتر همان آزاد



نشر

سرشناسه	: آزاد، پیمان ۱۳۲۶-
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی با آنچه هست: وادی روشن بینی ایمان آزاد؛ ویراستار سارا ضیغمی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۶۲۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
عنوان دیگر	: وادی روشن بینی.
موضوع	: خودآگاهی
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: خوشبینی
رده بندی دکن	: BE۳۱۱/۴۳۹۱۳۹۲
رده ی دی	: ۱۵۳
شماره ملی	: ۳۴۰۶۰۶۰



کتابخانه ملی

زندگی با آنچه هست!

مؤلف: دکتر پیمان آزاد

ویراستار: سارا ضیغمی

چاپ اول: ۱۳۹۳

تیراژ: ۷۷۰ نسخه

لینوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

مرکز بخش علم: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمیری

بن پست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۶۲۴-۳

فهرست مطالب

۷	پیش درام
۱۲	هدف از نگارش این کتاب؟
۲۱	گام اول
۲۱	بیداری، شناخت و آگاهی
۴۷	گام دوم
۴۷	تصمیم جدی برای تغییر و دگرگونی
۶۳	گام سوم
۶۳	درک جوهر وجودی
۶۹	گام چهارم
۶۹	خودشناسی
۸۱	گام پنجم
۸۱	بینش و بصیرت
۹	گام ششم
	زیان آور بودن احساس ملامت بخود
۱۰۷	گام هفتم
۱۰۷	تخلیه خشم
۱۶۱	گام هشتم
۱۶۱	بخشش و گذشت

۱۷۳..... گام نهم

۱۷۳..... پایان دادن به جنگ درونی

۱۸۳..... گام دهم

۱۸۳..... خوشی و شادمانی

۲۰۱..... گام یازدهم

۲۰۱..... عشق، وحدت و یکپارچگی

۲۰۹..... پایان نامه

۲۲۹..... سبب وایس

۲۲۹..... با ادب است زن! کنیم!

پیش آمادگی

انسان بطور کلی در کودکی میکروب و ویروس ذهنی می گیرد. همان طور که بدن را ویروس و میکروب فیزیکی می گیرد، ذهن را نیز میکروب و ویروس های ذهنی پر می کنند. از این رو کودک را اگر کودک سره و پاک نیست، آلوده میکروب و ویروس های ذهنی شده است. این معضل رفتاری را از واقعیت وجود خود جدا می کند و از او یک موجود رباتیک و ماشین وار می سازد. هنوز این ماشین رباتیک می تواند تا پایان عمر به همین شکل و با سرسپردگی به دست ها و رزها و عقده ها و انتظارات و گرایش های عصبی و خطاهای شناختی و حسی و استفاده از سازوکارها و شگردهای دفاعی و جبرانی و فرار به زندگی خود ادامه دهد، که سرانجام اجرا و تفسیر گیر است، فرازونشیب های بی امان دارد، رنج و درد طاقت فرسا دارد، ناکامی ها و استیصال های کمر شکن دارد، هم می تواند نسبت به آنچه در کودکی بر او گذشته خط بطلان کشد و حرکت نو را از نو آغاز کند! خط دیگری را در پیش بگیرد و یا در خط دیگری بیفتد. حتی در وقتی آدمی از خواب بیدار می شود، دنیای دیگری در برابر اوست و یا دنیای دیگری را تجربه می کند که کیفیتش با دنیای پیشین زمین تا آسمان تفاوت می کند.

پس دو راه در برابر گونه انسان پسیکولوژیک است، انسان پسیکولوژیک همان انسان مسموم و آلوده به میکروب و ویروس است. یا در همان جا که هست می ماند و یا مسیر دیگری را در پیش می گیرد، یعنی به پاکیزگی و خلوص کودکی خود برمی گردد و از آنجا زندگی را ادامه می دهد. یعنی بازی ها را ترک می کند. بازی ها نتیجه یادگیری های دوران کودکی و نوجوانی و جوانی است. این دیگر قدری به شانس و تصادف برمی گردد. خیلی ها

ندای بیداری فانکشنال را نمی‌شنوند. خیلی‌ها در همان جایی که هستند می‌مانند. تصورشان به دگرگونی و تغییر نمی‌رود. در حالت دیگری سیر می‌کنند. بعضی‌ها نیز ندای بیداری را می‌شنوند و بیکباره بیدار می‌شوند و یا بتدریج بیدار می‌شوند. شوک‌های بلندی نیاز هست تا آنان را به وضعیت اسفبار خود آگاه کند. روان‌شناسی می‌تواند ما را با خود معمول و ساختگی یا نفس و ایگو^۱ آشنا کند. روان‌شناسی از این حد فراتر نمی‌رود. ما با روانی آشنا می‌شویم که در بعضی مواقع نوعی مفهوم انتزاعی و بی‌مصدق است، یعنی محتوایی ندارد. البته این آگاهی‌ها تلفت می‌شویم که یا به ساحت بیداری گذاشته‌ایم. از خیلی از آرزوها و نظرات و عقده‌ها و عصیت‌ها پاک شده‌ایم. از ساحتی به ساحت دیگری رجوع کرده‌ایم چرا که نمی‌توانید با نوجوانی که هنوز بلوغ جنسی پیدا نکرده از مناسبات زناشویی برای آینده او بی‌مفهوم است. بی‌معناست. شاید نگران‌کننده هم باشد. خطرناک و خطر را نیز می‌شناسد.

توجه داشته‌باشید که در کتاب، این قلم با هر دو زبان با خواننده حرف زده است. هم زبان روان‌شناسی و هم عرف. خواننده در هر مرحله‌ای از شناخت و آگاهی هست بتواند از آن ره برسد. بردارد. نمی‌خواسته برای دسته خواص این کتاب را بنویسد. همه ما در معرض سطوح شناختی و در عین حال آگاهی و بیداری هستیم. بستگی به این دارد که تا چه حد برای ماوری خود همت کنیم. آن را جدی بگیریم. سرسری از بعضی مباحث نگذریم. همان مباحثی که وقتی شکارچی را دید، معطل نکرد پیام را به دو همراه دیگر خود در برکه آب زد و حرکت کرد. بسمت اقیانوس حرکت نکرد. طعمه شکارچی‌ها نشد. آن دو مشت به زمین زدند. طعمه شدند. ولی پایین همه یکی دیگر نیز جان به سلامت برد که ضمن شکار کردن به ارشد و به زندگی بازگشت و از نو زنده شد. قصه سه ماهی را در مثنوی بخوابید.

گام‌ها را هم زیاد جدی نگیرید. چیزی به عنوان گام برای بیداری و روشن‌بینی وجود ندارد. یا ما در خوابیم و یا در بیداری هستیم. وضعیت بینابینی هم وجود دارد که

^۱ ایگو یعنی نفس، من، خود که در مقابلش سوپر ایگو است که از آن بعنوان وجدان یاد می‌کنند.

گاهی خواب می‌رویم و گاهی به میزانی بیدار می‌شویم. سرانجام وضعیت سوم معلوم نیست. ممکن است بیکباره بکلی بیدار بشویم و یا نه، از نو بخواب عمیقی از غفلت فرو برویم. بنابراین شیوه‌ای که در نگارش این کتاب اتخاذ شده برای این است که خواننده مجال پیدا کند و به شکل‌های مختلف در احوال خود نگاه کند. شاید در یکی از این منازل و گام‌ها آفتاب بیداری و روشن‌بینی در ذهن او طلوع کند و اساس نفس و سوار را ویران کند و او پاک و شفاف از زیر خروارها خاکستر گذشته بیرون بیاید. گذشته، معبر رود بحال را پیدا نکند و آینده نیز، برای همیشه همان‌جا که هست، بماند. در نتیجه بین موجود رها شده و فانکشالی در لحظه اکنون غوطه‌ور می‌شود. لحظه‌ای که آن کسی حیرانی غریبی است. احساس خوشی دارد که خوشبختی مجهول آدمی را برای همیشه این معنا تضمین می‌کند، یعنی آدمی تازه می‌تواند زندگی معنوی خود را آغاز کند. این است که آدمی می‌تواند زندگی سالم شیرینی را در پیش بگیرد، چرا که راه بر او جبهه عوالم عاشقی باز شده‌است. گیرها برداشته شده‌اند. موانع کنار رفته‌اند. آنچه هست مسدود است باز و روشن و پر نور و هموار! آنهمه نشیب و فراز و سنگلاخی گم شده‌است. کسی از آثارشان نیست.

بنابراین، این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند نسبت به واقعیت روانی خود بیدار بشوند. بیداری مقدمه ورود به وادی روشنائی و سلامت است. یعنی می‌خواهند مسیر رشد را ببینند. موانع خود تعادلی و خودشکوفایی را بردارند. می‌خواهند در جهت مثبت و مفید رشد کنند. از این‌رو در همین لحظه پارازیت‌های ذهنی را کنار می‌گذارند. گذشته تلخ را به خاک می‌سپارند. چشم و گوش و حافظه را از آنچه در گذشته سبب ندیدن حقایق شده، می‌شویند. بدون این شستشو راه هموار نشویند. مثل مورچه به یک دانه قناعت نمی‌کنند. یا بر اثر هول زدن نسبت به دانه‌های خرد، اطراف خود غافل نمی‌شوند. خرمن‌های افراشته در کنار خود را می‌بینند. مدام در پی مج‌گیری از دیگران نیستند. و بدین وسیله فرصت‌های زندگی خود را نمی‌سوزانند. انرژی خود را در درگیری با این و آن مصرف نمی‌کنند. زندگی میدان جنگ و مبارزه نیست. به عبارت دیگر در دنیای کوچک و حقیر خود زندگی برایشان دشوار شده و

می‌خواهند پا از این زندان بیرون بگذارند. بنابراین وضعیت گذشته خود را کنار می‌گذارند. تصاویری که از دیگران دارند. حساسیت‌های گذشته که دیگر بکار آینده و حال نمی‌خورد. فراکنی‌های آزاردهنده و فاصله آفرین. دنیا را در وسعت و نامحدودیش می‌شناسند. از این رو دل به محدودیت‌های زندگی نمی‌بندند. این فرصت کوتاه عمر را در محاسبه‌های خرد و دلخوری‌ها و دلگیری‌ها سپری نمی‌کنند. حسادت خود را می‌شناسند و کنار می‌گذارند. حسادت راه را برای درک حقایق می‌بندد. از آن‌جا که وجود مهاجم نسبت به دیگران می‌سازد. حسادت مولود عقب‌ماندگی است. عقب‌ماندگی نیز مولود حسادت است. یک دور باطل است. در صورتی که عقب‌ماندگی است. ناشی از حسادت نبوده باشد، خب با حسادت کار خراب‌تر می‌شود. یعنی دست و پای امری بسته می‌شود. از این رو عقب‌ماندگی‌های خود را می‌پذیریم ولی وقت را برای رشد و پیشرفت و شکوفایی غنیمت می‌دانیم. بجای این که در راه دیگران خوار بگذاریم، راه را برای دیگران هموار می‌کنیم چرا که خودمان نیز باید از این راه عبور کنیم! خطاهای شخصی خود را می‌شناسیم و برطرف می‌کنیم تا در حرکت ما اختلال نکنند. عادت‌ها را می‌شناسیم و برطرف می‌کنیم تا در راه ما سنگ نیندازد. قلب و روح خود را از عشق پر می‌کنیم تا خود و دیگران را هم دوست داشته باشیم. بدون عشق و محبت به خود و دیگران امکان پیشرفت و رشد نیست. در صورتی هم که با سنگینی نفرت و کینه به ثروت و شهرت برسیم حتی ثروت از پا می‌افتیم و فرسوده می‌شویم. چرا که همانطور که عشق و محبت به ما انرژی می‌دهد نفرت و کینه انرژی ما را می‌گیرد و ما را معطل و چشم براه نگه می‌دارد.

وقتی این ملاحظات را در نظر نمی‌گیریم، می‌رنجیم و می‌رنجانیم. در نتیجه پیام را نمی‌گیریم و در همان اول راه از مسیر حقیقت و خودشکوفایی خارج می‌شویم. این زیان روی زیان است. چرا که شانس آورده‌ایم. فرصت یافته‌ایم. در مسیر قرار گرفته‌ایم و از نو به کژ راهه منحرف شده‌ایم. زیان روی زیان! بعضی‌ها تا پایان عمر با این مقوله‌ها برخورد نمی‌کنند. ولی امروز شما برخورد کرده‌اید. این در را بروی خود نندیدید. به حرکت خود ادامه بدهید. روی آنچه در همین پیش درآمد، آمده تأمل کنید.

چند بار آن را بخوانید. در ذهن خود آن را مژه مژه کنید. تند و شتابزده از آن نگذرید تا با دیدی مثبت و مصمم به راه بیفتید. مهم نیست که برای حرکت چند روز وقت بگذرد. مهم این است که جابای شما قرص و محکم باشد. بدانید که چه دارید می کنید. طول راه نیز، در صورتی که لازم دانستید بایستید، نفس تازه کنید و بعد حرکت کنید. سال ها گذشته و کاری نکرده اید اکنون هم با صبر و بردباری راه را بیمایید.

از تکرار می کنم که کینه و نفرت خود را نسبت به دیگران و حقد و کینه و حسادت خود را بیستید به توهمی که از عقب افتادن خود دارید کنار بگذارید. در واقع اجازه بدید که نفس شما بتواند راه جدید را لمس و حس کند. بتواند در راه جدید گام بگذارد. باید خود را از محدودیت های گذشته آزاد کند. هر وقت که دیدید که نگاه گذشته به زندگی من حریف شما می شود، بایستید و این موانع را با آگاهی برطرف کنید. هرگز با پند و اندرز خود نجنگید. آنها را همانطور که می آیند و می روند نگاه کنید. بدون قضاوت و پند و اندرز و تفسیر. خودشان کنار می روند و راه را برای پیشروی شما باز می کنند. نگران زمان نیست. نگران انرژی منفی باشید که عمر شما را می سوزاند. این وادی ها برای دحیره کردن این انرژی هاست که کمتر به بیماری های روان تنی مبتلا بشوید و کمتر در زندگی حزن و جوش بخورید. و در ضمن رشد کنید. رشدی که ضامن سلامتی شماست. این برای نمایش به دیگران نیست. ملتفت این موضوع و مفهوم باشید. شما در کنار من سال ها می توانید سالم زیست کنید. به قیمت کنار گذاشتن دیگران و یا سرکوب و تحقیر کردن می توانید زندگی آرامی داشته باشید. آرامش یا برای همه است و یا برای هیچ کس نیست. پیشرفت ما باید راه را برای رشد و پیشرفت دیگران باز کند. نه این که از آن و از این بسازیم تا دیگران معذب و ناراحت و پریشان بشوند. در صورتی که شکست و پریشانی دیگران سبب خوشحالی ما شد، باید در وضعیت روانی و درونی خود تأمل کنیم که چرا این فاجعه در ذهن ما رخ می دهد! عشق و محبت به دیگران است که ضامن روان بودن خود ما می شود. روان بودن ما در زندگی در گرو روان بودن همه است. انحصار سبب می شود که ما همچنان با تضادهای درونی خود باقی بمانیم. هرگز مباد!