

خویشتن خویش

شیرین بارون

www.ketab.ir

سرشناس: بارون شیرین، ۱۳۵۸-
 عنوان و نام پدیدآور: خویشن خورشید / شیرین بارون
 ویراستار: هدیه افشار
 مشخصات نشر: تهران: ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۶-۵۹-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فهرست
 موضوع: موفقیات
 موضوع: اعتماد به نفس
 موضوع: شکست (روان شناسی)
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲ ب۸م/۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۲۳۹۱۰



نویشتن، خویش

مؤلف: شیرین بارون

ویراستار: هدیه افشار

شابک: ۷۸ ۶۰۰-۸۱۱۶-۵۹-۲

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

انتشارات: تهران، میدان انقلاب، خیابان جمالزاده جنوبی،

شماره ۱۱۴ • تلفن: ۶۶۴۵۲۶۰۶، ۶۶۵۶۵۶۲۲

www.abshanbook.com • telegram: @abshanbook

فهرست

مقدمه ۱۱

فصل اول

ابعاد وجودی انسان ۳۳

ادبیت من به توانگری ۴۸

غور نعمت ۴۹

فصل دوم

ماهوریت ۴۱

ماهوریت ویژه من چیست؟ ۴۳

فصل سوم

بیداری ۵۱

چرا ما حاضریم در برخورد با مشکلات آلمانی بهمانیم ولی اصرار داریم که این

۶۴ زنجیرها و موانع فرضی را بپذیریم و کاری نکنیم

۶۵ هدف

فصل چهارم

۷۱ رشد کردن

۷۵ مراحل رشد از دیدگاه اسلام

فصل پنجم

۸۳ عدم نیاز به توجه دیگران

فصل ششم

۸۹ موابستگی

۹۵ بازده‌های روانی مثبت و منفی

فصل هفتم

۱۰۷ احساسات

۱۰۹ اهمیت زیستن در لحظه حال

فصل هشتم

۱۳۳ حذف شکست

فصل نهم

یک قدم بیشتر ۱۳۶

www.ketab.ir

مقدمه

و خداوند جهان را آفرید. شش مرحله آفرینش به طول انجامید، سپس عزرائیل (فرشته قبض روح) یکی از فرشتگان را بپای به درگاه خداوند به زمین آمد و مقداری از خاک زمین را به ملکوت و درگاه الهی برد. آن گاه جسمه‌ی انسان ساخته شد اما در او روح دمیده نشد. مجسمه‌ی انسان چهل سال در ملکوت ماند. فرشتگان به آن مکان می رفتند و می آمدند و بعد از آن در مجسمه روح دمیدند.

اسماء را خداوند به انسان و ملائک می آموزد اما ملائک علمش را نداشتند پس از آدم پرسیدند و آدم همه را جواب داد و خداوند فرمود: نگنم چیزی، ای ملائک که شما نمی دانید به انسان سجده کنید و خداوند انسان را آفرید و به فرشتگان دستور داد به انسان سجده کنید، آن گاه همه‌ی فرشتگان مقرب سجده کردند جز شیطان، (سجده یعنی عبادت یعنی ملائک به انسان کمک کنید تا انسان کامل شود) و خداوند به شیطان فرمود: سجده کن و او امتناع ورزید و گفت: من از آتشم و انسان از خاک چگونه می شود که من سال های زیادی به درگاهت عبادت کردم و سجده طولانی نمودم و اینک به انسان سجده کنم پس خداوند فرمود: ای شیطان تو از ملکوت من دور شدی و شیطان طلب پاداش تمام قرن ها عبادت و سجده اش را کرد و گفت: دشمن قسم خورده‌ی انسان می شود آن گاه خداوند به برکت

صفات رحمانی خویش اجر عبادت‌های طولانی شیطان، به شیطان اجازه داد تا زمانی که در زمین گناه وجود دارد، شیطان نیز باشد.

جهان در اختیار انسان قرار گرفته شد و انسان به زمین هبوط یافت و تمام کائنات در اختیار انسان آفریده شد.

بارها از خود پرسیده‌ام هدف از آفرینش این جهان و این هستی چیست؟ آیا خداوند از همه چیز پیشاپیش آگاه نیست و آیا علم خداوند آن نیست که هر کلام ناگفته و هر سر بر ملا نشده را تا از هر که، و هر چیزی می‌داند، پس هدف از آفرینش انسان چه بود؟ آیا آن سخن گزاف که در تعبیر آفرینش انسان است که انسان عبث و بیهوده آفریده شده که مدتی در این زمین زندگی کند و بعد از آن دنیای فانی برود و زندگیش تمام شود و دیگر هیچ، پس آن فطرت باطنی که همیشه انسان را بخود دارد میل به زندگی ابدیت آن چه می‌شود چگونه با این میل و گرایش ذاتی و فطری آفریده می‌شود، پس در کمال بی‌کسی فوت شود و بمیرد، مگر ممکن است که خداوند مهربان که انسان را به حدی دوست دارد که او را اشرف مخلوقات نامیدند و برای آسایش و آرامش انسان همه چیز را آفریدند از زمین و آسمان گیاه و جانور و غیره.... و در نهایت ذات و فطرت که میل به جا ماندن دارد او نهادینه کردند، این چنین با او کند و او را در این دنیا رها کند و به حال خودش و اندیشه‌هایش میل‌های که در درون او آفریده و برای او پاداش و جزا تعیین کرد پاداش و جزایی که به موازات اعمال او سنجیده و وعده بهشت و جهنم پس از مرگ داد. آیا ممکن است انسان عبث و بیهوده آفریده شود؟ پس روحی که در انسان دمیده و افتخاری که به خودت کرد جهت آفرینش اشرف مخلوقات، ابلیسی که جز فرشتگان مقرب الهی بود و سجده‌های او هزاران ساله بود و در مقابل نافرمانی که سجده به انسان نکرد از درگاه خداوند طرد شد، آیا خداوند مهربان و

دوست دار انسان، انسان را بیهوده می آفریند؟ هرگز این طور نیست، آفریده شدیم تا دنیای و جهان اطرافمان را بهبود ببخشیم و خودمان نیز به کمال برسیم. هدف از آفرینش عبث و بیهوده نیست، چرا که نظام جزا و پاداش برای کار عبث و بیهوده معنی ندارد. خدای بلند مرتبه و بزرگ از روح خود در انسان دمید و او را اشرف مخلوقات نامید، اگر ما چیزی را خلق کنیم و به وجود آوریم آیا او را رها می کنیم؟ حال آن که خالق ما انسان را با تمام پیچیدگی آفرید، پیشرفت های پیچیده که علم کامپیوتر و قدرت پردازش حافظه آن را انجام داده تاکنون به مغز انسان برسد است.

عبث آفریده نشد این چون ما راهنمایی داریم، قرآن که هدایتگر ماست، که پیامبرانی برای هدایت انسان ها آمدند که مانند فرشته مقرب درگاهش را طرد کند، هنگامی که پیامبر الهی عروج پیدا می کند می تواند از فرشتگان مقرب بالاتر رود، حال آن که اگر رذایل انسانی در انسان کشته شود و صفات انسانی او را از بین ببرد، توان آن را دارد به مقام قرب الهی برسد.

عبث آفریده نشدیم در حالی که روحی داریم که فراتر از جسم است و توان دارد بدون واسطه جسم بدون قید زمان و مکان به هر کجا و به زمانی که می خواهد برسد و حال آن که جسم او ثابت است و روح او در پرواز، پس لازمه شروع و حرکت خودشناسی است.

بالاترین علم خودشناسی که در دین مقدس اسلام به آن تاکید شده، خداشناسی لازمه خداشناسی است و این علم، علم سختی است ولی آغاز جهش، که در این کتاب هدف این است که گوهر وجود خود را بشناسیم و بدانیم چگونه باید با آن رفتار کنیم چگونه سوق دهیم چگونه ارتقا دهیم تا به هدف اصلی و همان رسالت خود دست یابیم.

لازمه خداشناسی ابتدا خودشناسی است، ابتدا خود را باید بشناسیم تا بتوانیم جهان

پیرامون خویش را بشناسیم اکنون که پی بردیم ما بی هدف نیامدیم و هدفمند آفریده شدیم و خالق ما به عشق کامل ما را آفرید و دنیایی با این عظمت آسمان به این وسعت و زمینی به این فراخی درختان و دریاها و... همه چیز را برای رفاه و آسایش ما خلق کرد و در تیار ما گذاشت تا بتوانیم به هر آن چه که می خواهیم برسیم و چه مهربان است همچنین خالقی که بنده اش را آفرید و تمام اسباب و امکانات آسایش و رفاه او را خلق کرد و تبارک الله احسن الخالقین را. خود گفت چون انسان را آفرید و زمین را بدین وسعت آفرید تا تسویه خانه شد که هر آنچه از خاک و زمین برآید پاک و بی نقص است و حیوانات و گیاهان تا در خدمت انسان باشند. را در رسیدن به هدف آفرینش که همان تکامل و سعادت است یاری رساند، سپس انسان را مواره باید به گوهر شناختی خود پی برد و همواره سعی در شناخت خود داشته باشد به بالارش آفریده شد و چه گوهری در درون خود دارد و خسران زده است اگر در این بزرگ پیکر که زندگیش نامند با غیر خدا معامله کند ارزش واقعی خویش را از کف داده است.

اکنون با این مقدمه به سراغ انسان می رویم انسان که خالق مهربان با عظمت او را با عشق آفرید.

انسان چیست؟ و چگونه است که انسان ها کامیاب می شوند، پیر می گردند و به رستگاری می رسند، در حالی که بعضی از انسان ها درست مقابل انسان های پیر و رور موفق هستند،

تفاوت کجاست؟ راه رسیدن به سعادت و خوشبختی چیست؟ خوشبخت کیست؟

خداوند از خلقت انسان تمام آن چیزی را که انسان به آن نیاز داشت، ابتدا در درون انسان نهاد سپس او را خلق کرد. انسان به علت غافل شدن از خودش و به علت بی توجهی های مکرر به خودش دچار خلاء و نیاز گردید و برای رفع این کمبودها و برآورد نیازهای

خویش، دست به دامن محیط و انسان‌های دیگر شد و به علت این نوع نگرش و این دیدگاه محدود و تنگ‌نظرانه سبب شد تا همیشه محتاج و نیازمند باشد، درحالی‌که او کامل آفریده شد.

انسان از دو بعد تشکیل شده بعد مادی و بعد معنوی است.

انسان با جسم فیزیکی در این دنیا زندگی می‌کند، لذت می‌برد و تمام احساس‌ها را با این ابعاد لمس می‌کند. دست، پا، گوش، سر و هر آن چه می‌بینیم و حس می‌کنیم اجزای درونی و هر آن چه فیزیکی است، مغز انسان که مرکز اندیشه است و در ذهن او محل انباشت خاطرات و تجارب گذشته است. انسان فیزیکی که در قالب مغز او آفریده شده چیزی پس فراتر از ابعاد فیزیکی اوست. اندیشه انسان توان آن را دارد که خارج از ابعاد فیزیکی در هر لحظه و هر مکان که جسم وجود دارد، فرنگ‌ها و حتی زمان‌های مدیدی عقب‌تر یا جلوتر برود. او توان آن را دارد درحالی‌که مرکز ثابت شسته است بالا و پایین برود. به مسافرت برود، پرواز کند و حتی بتواند که زمین را در درون دستانش نگه دارد. او توان دارد همه‌ی این کارها را انجام دهد. او توان دارد کارهایی که از نظر فیزیکی محال و نشدنی است در کسری از ثانیه انجام دهد و به راستی که انسانی اختراعات و اکتشافات نشأت گرفت از این اندیشه بود که آغازگر و راهنما بود. اما بعد معنوی که فراتر از بعد مادی است و امکان اتصال به جهان ملکوت و غیب را دارد، فارغ از مکان و زمان برتر کند و به هر آن چه می‌خواهد می‌رسد بعد مادی انسان همواره کمال طلب است و می‌خواهد برتری خویش را ثابت کند. به دنبال تایید طلبی و برتری جستن و برای این که نشان دهد که از همه برتر است جنگ و نزاع می‌کند و مخالفت می‌کند، منیت در او به شدت زیاد است. بعد مادی با کمال طلبی و برتری جستن‌ها و با تحقیر و کوچک شمردن توانایی‌ها

و استعداد‌های دیگران سعی در تخریب دیگران و برتری جستن خود است درحالی‌که روح بعد آرامش است، او همواره صلح طلب و به دنبال سکون است، خیر خواه دیگران است و به دنبال صلح و دوستی و خیر خواه فارغ از مکان و زمان است.

پس در هر انسان دو نفر یا دو شخصیت متضاد زندگی می‌کنند که همیشه در تضاد هستند. یکی راع طلب است و به دنبال برتری جستن و تایید طلبی، کمال طلب است و پرهیاهو در چارچوب مکان و زمان و بعد دیگر روحی است. بعد روحی به یک پارچگی و عدم تفاوت بین افراد معتقد است او همواره خود را جزا از کل می‌داند و همواره در حال تعامل است. او خود را مستثنی می‌داند. می‌گوید همه‌ی ما اعضای یک پیکریم و همواره مانند خواهر و برادر کنار هم هستیم. این تعادل و پیشگی وجود دارد و انسان هنگام برخورد با مسایل و یا حتی تصمیم‌گیری با این تعادل برخورد می‌کیم و همیشه درهاله‌ای از ترس و دودلی را با خود به همراه داریم و این یعنی خود ملاحظه‌ی و احساسی دو نیمه‌ای که باید متحد شوند تا بتوانیم به غایت آفرینش خویشتن دست یابیم.

انسان از اندیشه برخوردار است و این اندیشه اگر توانایی رسیدن به آن را نیز دارد. تجسم کند، سپس قطعاً توانایی رسیدن به آن را نیز دارد.

تنها فاصله‌ی میان اندیشه و آن چه می‌خواهیم بدان برسیم و آن را خلق کنیم نیست؟ هنگامی‌که شما به چیزی می‌اندیشید شروع به تصویرسازی می‌کنید. سپس این تصاویر که در ذهن نقش می‌بندد تخیل با احساسات به آن جان می‌دهد احساسات بسیار مهم است، زیرا این احساسات چیزی فراتر از ابعاد فیزیکی است، ابعاد فیزیکی در قالب زمان و مکان تعریف شده است، درحالی‌که احساس قشنگ‌ترین و زیباترین وجه بیان درون به برون انسان است. احساس را می‌توان نظاره‌گر شد، احساس را می‌توان کنترل کرد،

احساس خوب و بد هر دو با هم در وجود انسان به ودیعه نهاده شده، قضاوت در مورد نوع احساس اشتباه است. احساس بد را چگونه تشخیص می دهیم بد است، و یا احساس خوب را چگونه تشخیص می دهیم خوب است، تنها راه یک راه است که خودمان آن احساس را تجربه کرده باشیم، قضاوت در مورد افراد نیز بدان سان است، اینک به دیگران لقب خوب یا بد، بی شعور یا باشعور، مهربان یا نامهربان، گستاخ یا هر چیز دیگر می نهیم تا خودمان آن را لمس نکرده باشیم، هرگز نمی توانیم این القاب را انتخاب کنیم ولی این احساس که می خیم انسان ها آن را برای خود ارزش می نهند و خود را در قالب الفاظ معنی می کنند و بیان می کنند، به ما اصولاً این چین هستم یا آن چنان هستم و خود را در قالب این القاب بیان می کنند، اساس دارند خود را در چارچوب مشخص که در ذهن آن ها بر اساس تجارب، برتر یافتند، تعریف می کنند، کاملاً غیر واقعی است، زیرا انسان همواره از هر دو صفت متضاد در کنار هم آفریده شد، این تضاد جزایلی و جدانشدنی است، تضاد اول ریشه در خلقت دارد که از دو بعد جسم و روح است.

جسم در قالب فیزیک است، در قالب مکان و زمان محصور است، همواره میل به کمال و برتری دارد و در حال رقابت است و حس برترجویی و برتری با او است. حس کمال طلبی و دیده شدنش با او است، در حالی که بعد فراتر روح است، روح به بعد عالی و متعالی، به دنبال ثبات و آرامش است.

عشق در او وجود دارد و در قالب زمان و مکان نیست، آزاد است و در طلب صلح و آسایش است. او همواره با عشق زندگی می کند پس چه خوب است که بدانیم همواره تضاد جز جدایی ناپذیر انسان است. همواره عشق و نفرت، خوبی و بدی، زشت و زیبا.... در وجود انسان است و جدا کردن من و تعریف شخصیت بر اساس من کاملاً غلط و اشتباه است. تعریف از من که

این چنین هستیم و یا آن چنان هستیم، فقط زندانی است که در اطرافمان محصور کرده ایم و در قالب الفاظ ریسمان دور خود تنیده ایم که مانع از آزادی و رهایی می شود، از خودمان لذت ها را سلب می کنیم و خیلی چیزهایی که مثلاً در قالب کودک درون و حس بچگی و الفاظ مشابه عنی می کنیم، گرفته ایم. انسان آفریده شده است از این صفات و این صفات به طور متضاد در او دوست و منیت را تعریف کردند بر اساس این صفاتی که خودمان بر اساس ذهنمان که بر پایه تجربه گذشته گردآوری شده کاری بس اشتباه است و در حقیقت جلوی آزادی عمل و آزادی دیش وازاده، گفتار و کردار را می گیرد. در قالب الفاظ و ایجاد چارچوب و ارزش ها بر اساس منیت با خود را انتخاب و تعیین می کنیم در حقیقت مخفی نگه داشتن نیمه وجودی ماست و ترس از این که بدانیم می ناخواسته که بعضاً تیره و تار هست، سرباز زند و آبروریزی کند و نشان دهد هر آن چه که نباید نشان دهد و بنابراین همیشه در رعب و ترس به سر بردن و تضاد و تناقض دائمی را در رفتار و مختار و حرکات نشان می دهد، حال آن که انسان برای آزاد بودن آزاد زیستن و شاد بودن و شاد زیستن آفریده شده تناقض همواره وجود دارد، تضاد همیشه و همواره با اوست.

هر انسانی هدف دار آفریده شده جهت دستیابی به آن که در خیررسانی به جهان در حالی که هر انسانی بسته به این که چه جایگاهی برای خود بر سر رند، میزان مفید بودنش متفاوت است، برخی انسان ها فقط برای خود مفید هستند، برخی دیگر برای خانواده، جامعه، کشور، کل جهان. حال این من و شما هستیم که انتخاب می کنیم چه میزان می خواهیم مفید یا برعکس هم می شود مضر باشیم. به وسیله ی نوع انتخاب خودمان و دیگر این که دامن خیر و یا شرمان شامل این دنیا باشد یا دنیای آخرت را هم بی بهره نگذارد.

اگر هدف از زندگی این بود که ما نیز همانند گذشتگان یا اطرافیانمان سخت تلاش کنیم، درس بخوانیم، دانشگاه برویم، شغل پیدا کنیم بعد از صبح زود وارد عرصه‌ی کار شویم و غروب به منزل بازگردیم، درآمدی داشته باشیم، برای پرداخت قبوض، هزینه‌های زندگی یا مقداری بتوانیم پس انداز یا سرمایه‌گذاری کنیم و در آخر بمیریم، نمی‌تواند درست و منطقی باشد.

شاید باید ببلای بزرگ شدن از خود این سوال را می‌پرسیدیم از انجام چه کاری لذت می‌بری که حاضریم رایگان بدهم؟ داشت هدیه‌اش دهیم. در حقیقت این عشق است. چه کاری است که عاشقش هستی و حاضری انجامش دهی و ساعت‌ها مشغول انجام آن باشی ولی متوجه گذر زمان نشدی، آن عشق است سپس وفور نعمت را به سوی جذب می‌کنید. هنگامی که عاشقانه بدر چشم درست و پول کار کنیم، آن‌گاه عاشقانه آن چه را که ماموریت داریم اهدا کنیم، سپس ماموریت کنیم و پول فقط جزئی از آن رسالت است. شما خالصانه و عاشقانه آن چه را که دارید در طبق اخلاص به جهان اهداء کنید و آن‌گاه رسالت خود را پیدا کرده‌ایم، و جهان بازتاب کار شما را به شما باز می‌گرداند، هدف از آفرینش خویشتن خویش را دریافتید و چه زیبای انسانی که در این رد و منت اهدا کند و چه جهانی خواهد شد آن جهانی که همه‌ی انسان‌ها عاشقانه در طبق اخلاص می‌بخشند.