

لم‌ها و تمرین‌هایی برای اصلاح عادات و خصوصیات هویت فکری

خصوصیات انسان هویت فکری

برگرفته از کتاب‌های انسان در اسارت فکر و رابطه (خلاصه شده)، اثر استاد محمدجعفر مصفا

آثار نویسنده:

۱- تفکر زائد

۲- زندگی و مسائل

۳- انسان در اسارت فکر

۴- با پیر بلخ

۵- رابطه

۶- هله

و ترجمه آثاری از کارن هورنای و همچنین ترجمه آثاری از کریشنامورتی.

که یُبرد رختِ ما را همه، دزدِ شبِ نهانی	هله پاسبانِ منزل تو چگونه پاسبانی
که ز خوابناکیِ تو همه سود شدِ زیانی	بزن آبِ سردِ بَرِ رو، یَجه و بُگنِ علای
به دمی چراغشان را ز چه رو نمی‌شناسی	که چراغِ دزد باشد شب و خوابِ پاسبانان
ز زمینیان چه ترسی که سوارِ آسمانی	بگذار کاهلی را، چو ستاره شب‌روی کن
چه بَرَد ز شیرِ شرزه سگ و گاوِ کاهدانی	دو سه عوعو سگانه نزنَد رَه سواران
که به بیشه حقایق بَدَرَد صفِ عیانی	سگِ خشم و گاوِ شهوت چه زنند پیشِ شیری
به میانِ موجِ طوفان چپ و راست می‌دوانی	نه دو قطره آب بودی که سفینه‌ای و نوحی
به فلک رسد کلاهِت که سَرِ همه سَرانی	چو خدا بُود پناهت، چه خطر بُود ز راهت

انواع تمرین‌ها و لم‌ها برای خودشناسی:

کار ما در رابطه با خودشناسی:

۱- شناخت عادات و خصوصیات هویت فکری.

۲- اصلاح آن عادات و خصوصیات.

دو راه اساسی برای آن کار وجود دارد:

۱- آگاهی بر آن خصوصیات.

۲- اتخاذ لم‌ها و روش‌های خاص عملی.

خصوصیتِ هویت فکری و انسانِ دارای تفکر زائد، جداگانه شرح داده شده است و ضمیمه می‌باشد. آگاهی عمیق بر آن خصوصیات، یکی از روش‌های رهایی است.

و اما لم‌ها و روش‌ها عبارت هستند از:

۱- رفتار را توجیه نکن. (دفاع و توجیه از پدیده هویت فکری نکن.)

۲- صمیمیت درونی و غیر نمایشی پیدا کن و آن را درون خودت تقویت کن.

برای این کار:

الف - خارج کردن خود از رابطه انحصاری با انسان و رابطه با تمام زمینه‌های هستی.

ب - گوش کردن به صدای آب.

ج - نگاه کردن به حرکت آب یا عبور دسته‌ای پرنده.

د - ۵ یا ۱۰ دقیقه فکر به یک شیء معین مثل درخت.

۳- به تمام ابعاد زندگی و روابطت از این بُعد دروغ و نمایشی بودنِ آنها توجه کن.

۴- تقویت حواس. سعی کن به جای فکر در مورد خود و اطراف، لمس‌شان کنی. مثل لمس کردن محل تماس بدنت با سختی زمینی که روی آن نشسته‌ای، یا مثل قرار دادن پا در آب سرد و لمس کردن تفاوت احساس در پایت با آنچه قبلاً بوده.

تماس کف پا با زمین، اثر نسیم روی صورت، وجود خودت در حرکت، در سکون و در ارتباط با محیط خارج (موقعیت‌ها و وضعیت‌های جسمی و روحی خودت را حس کن).

۵- باید تمرین کنیم که پا به پای حس جلو برویم، به طور مستمر با آن باشیم و نگذاریم الفاظ، احساس ما را قطع کنند، در مورد همه حرکت‌ها و فعل و انفعالات وجودی خود، هر نقشی که می‌کشی سعی کن حواس و توجهات با ذره ذره آن پیش برود، تداوم حس مانع می‌شود که فکر بتواند وارد بشود و آن اتصال و استمرار را قطع کند.

۶- فضای ذهن را مورد توجه قرار بده.

۷- **در برخورد با قضایای زندگی، بلادرنگ واکنش نشان ندهیم**، ده دقیقه تأمل و بعد... در نتیجه واکنشی که از روی عادت نیست، یعنی کلیشه‌ای نیست.

۸- **تمرین عادت شکنی**: سعی کن واکنشت عکس آن تصاویر و واکنش‌های عادی باشد.

۹- در رابطه با هر کس، خواه به تو احترام کند یا اهانت، در نظر بگیر که هر حرکت او از وجود بدلی او صادر شده است نه از اصالت انسانی او (فکر کن او عروسک است یا ماشین مکانیکی و خودکار، یک دستگاه مکانیکی و مصنوعی، نه یک انسان مسئول و مختار. بچه، آدم دیوانه، مثل اشیا، عروسک پلاستیکی، مجسمه بی‌روح).

۱۰- در هر برخورد توجه کن به اینکه آن چیزی که چشمت می‌بیند و آن چیزی که به عنوان شخصیت طرف ادراک می‌کنی، دو چیز کاملاً متفاوت است. یکی مربوط به ادراک تو از واقعیت فیزیکی اوست، یکی هم مربوط به تعبیر و تفسیر حرکات آن جسم. توجه کن که رنگ آمیزی و طراحی این عکس درونی یعنی "من"، با قلم‌موها و ابزارهایی است که جامعه به زور به دستت داده است. توجه به این موضوع به دید "اوتیت" کمک می‌کند.

۱۱- دور هم جمع شدن و به بحث عمومی نشستن، علاوه بر اینکه از طریق مطرح شدن انواع موضوعات به رشد آگاهی همه ما کمک می‌کند، این است که حکم نوعی زنگ هشدار و بیدارباش را هم دارد. نفس "دیدن" یکدیگر، ضرورت خودشناسی و رهایی را برای ما مطرح می‌کند و زنده نگه می‌دارد. **به صورت گروهی کار کردن و هر روز همدیگر را دیدن و هدف در خط نگه داشتن و بیدار کردن یکدیگر.**

۱۲- در کار گروهی این تمرین مفید است که افراد، دونفر دونفر، روبروی یکدیگر بنشینند و یکی از دیگری بخواهد به فعل و انفعالات و فکرهایی که در ذهنش جریان دارد توجه کند و برای نفر دیگر بازگو کند. ده دقیقه حرکات ذهن را زیر نظر بگیر و به آنچه در آن می‌گذرد توجه کن و بعد برای من تعریف کن که در این ده دقیقه در ذهنت چه گذشت.

۱۳- **لمرها و تمرین‌هایی مثل تکرار مانثرا هم می‌تواند نقش هی‌زندگی و بیدارباش داشته باشد.**

۱۴- **آگاهی‌های عمیق نسبت به بازی‌های کودکان اجتماع**، دلبستگی ما را نسبت به این بازی‌ها سست می‌کند. در آن صورت می‌توانیم زندگی را از اوج نگاه کنیم. در نتیجه، صدها خرده مسئله و خرده رنج از دست و پای روحمان باز خواهد شد. بنابراین هر چه عمیق‌تر و عمیق‌تر شدن آگاهی.

۱۵- به جای تکان دادن دست و پای ذهنت که آن را از لابلای زنجیرها و رشته‌ها آزاد کنی، ساکت بمان، هیچ حرکتی نکن، فقط اصل کوه را با دقت و خیرگی نگاه کن (کوه: کوه ذهنی). در این نگاه، تو متوجه می‌شوی که اصلاً کوهی در کار نیست. در این مرحله یعنی پس از آگاهی، کار ذهن فقط ایستادن و نگاه کردن است نه تلاش.

۱۶- جامعه را دشمن خود بدان، همدرد خود بدان. در ساختمان هویت فکری بعضی از عوامل و خصوصیات هست که حکم بنزین این ماشین شیطانی را دارد. یکی از مهم‌ترین آن عوامل، **نفرت** است. بنابراین هر اندیشه‌ای را که باعث افزایش این بنزین می‌شود باید از ذهنت دور کنی، البته از طریق ادراک منطقی.

۱۷- البته تمام اینها منافات با این هم ندارد که اگر ارزش‌های جامعه پوچ و غیر اصیل بود، اگر غیر مذهبی و غیر معنوی بود، آن را به پیشیزی مخر! ارزش‌هایی را هم که خودت مشغول بازی با آنها هستی، مشمول همان پیشیز بدان. خودت را از جامعه جدا مبین.

۱۸- **خودداری از مقایسه**. فقط مقایسه را از یک جای زنجیر بردار، زنجیرها گسسته خواهد شد.

۱۹- درک عمیق این معنا که **تو هر قدر بیشتر به هویت فکری و کمبودهای آن بیندیشی، خواب را تداوم داده‌ای**، یکی از کلیدهای مهم شناخت و رهایی است.

۲۰- سعی کن به وسیله خودداری از تعبیر، کلاف را نیافی و داخل آن نشوی. و اگر داخل شدی، بی‌خود دست و پا نزن، فکرت را به آینده میندیشان، آرام بگیر. وقتی آرام گرفتی خودش باز شده است. اگر فکر در یک زمینه مفقود باشد، اگر ذهن یک بار در یک زمینه خودش را غیر متعین کند، در همه زمینه‌ها غیر متعین شده است.

۲۱- سعی کن تا نشئه سکوت را تجربه کنی. نه سکوتی که ممکن است در بیرون باشد یا نباشد، **منشأ سکوت به معنای واقعی درون خود توست**. اگر درونت ساکت باشد، هیچ عامل بیرونی نمی‌تواند آن را به هم بزند.

تمرین: **توجه به خاستگاه کلمات. الفاظی که ادا می‌کنیم، در کجا ساخته می‌شوند و از کجا بر می‌خیزند؟ انکار در بیخ کلو و در زیر زبان، در حوالی بر آمدگی‌ای که در کلو هست. برای مدتی طولانی این لم را تجربه کن.**

۲۲- برای از بین بردن خودمرکزیت و خود عزیزبینی: دید "منیت" را به دید "اوتیت" تبدیل کن.

۲۳. همیشه چند آگاهی اساسی را با هم در ذهنت زنده نگهدار.

۲۴. برای رفع اضطراب توجه کن به اینکه آن فاصله را ذهن خودت آفریده است. وقتی ذهن عمیقاً آگاه گردد به اینکه فاصله یعنی عامل ترس و اضطراب را خودش هم‌اکنون دارد می‌آفریند، ترسش می‌ریزد و آرام می‌گیرد. وقتی آرام گرفت، فاصله دیگر وجود ندارد و نتیجتاً "من" وجود ندارد.

۲۵. سعی کن فکرت از چهار دیواری اتاق ذهنت بیرون نرود. در این لم و تمرین، هدف این است که ذهن فرصت مقایسه پیدا نکند. **این تمرین را زیاد تجربه کن.**

۲۶. از همین امروز با درون خودت یک قرارداد ببند که از این پس یک بار هم با خودت دعوا نکنی، به خودت نق نزنی، خودت را ملامت و آزار نکنی، با خودت توافق داشته باشی، خودت را عزیز بداری، خودت را بپذیری و آن را محکوم و طرد نکنی.

۲۷. یک آگاهی مفید این است که به نتایج تلاش‌ها و کارها و رفتارهایت توجه کنی. بین بعد از تحقق هر چیز چه فعل و انفعال و تغییری در ساختمان روانی تو حادث می‌شود، اگر توجه کنی می‌بینی تجسم آنچه عایدت خواهد شد، خیلی پر جلوه‌تر و مشعشع‌تر از چیزی است که عملاً عایدت می‌شود.

۲۸. لم دیگر مربوط به **آرام و صبورانه کردن حرکتهای ذهن** است. سعی کن الفاظی را که با آنها فکر می‌کنی در ذهنت کِش بده، به الفاظ طول بده، فرضاً داری فکر می‌کنی "حرف‌های من صحیح یا غلط است"، اگر ادای این جمله به طور معمول یک ثانیه طول می‌کشد، تو آن را در ده ثانیه ادا کن.

۲۹. دستمال که چشم تو را بسته است، یعنی **"نفس"** و مبارزه با نفس، بزرگ‌ترین و جدی‌ترین مسئولیت زندگی خود تو است.

۳۰. یکی از آگاهی‌های بسیار موثر که کمک می‌کند به سست شدن مرکز ذهنی، توجه به این واقعیت است که همه ما با ماسک‌هایی در مقابل یکدیگر ظاهر می‌شویم. تیشه‌ای که می‌تواند حصار هویت فکری را ویران کند، درک عمیق و حسی این واقعیت است که پشت یک مقدار ماسک‌های حسادت‌انگیز و حسرت‌انگیز، موجوداتی اسیر و ناتوان شب و روز دارند جان می‌کنند.

۳۱. عمیقاً درک کن که **اندیشه "شدن" یعنی به دنبال سراب‌های ذهنی رفتن**. اگر این واقعیت را درک کنی و ذهنت اندیشه "شدن" را از خود خارج کنی، تغییرات شگرفی در تو حادث خواهد شد. فاصله‌ای که علت حسرت و اضطراب تو است از بین خواهد رفت. ذهنت از چنگ انداختن به برونی‌ها باز خواهد ایستاد و درون‌ریشه خواهد شد. وقتی درون‌ریشه یا درون‌سیر شد، حرکتش در مرز و محدوده و قالب نخواهد بود. **"سیر باطن هست بالای سما"**، در سیر باطن، حرکت ذهن بدون الگو و قالب است، در کیفیتی است ورای صورت‌ها و تصویرها و مجازها. اگر عمیقاً درک کنی که اندیشه "شدن" چیزی جز بازی و مشغولیت ذهن با الفاظ و تصاویر متضاد نیست، دست از رقابت با انسان‌ها خواهی کشید، از آنها نخواهی ترسید، با آنها مسابقه شخصیت نخواهی گذاشت، حسرت شخصیت آنها را نخواهی خورد و...، ذهنت از دویدن برای رسیدن باز خواهد ایستاد و آرام خواهد گرفت و در آن صورت وقتی زنگار یا حجاب تصاویر از روی وجودت کنار برود، آنچه در پشت آن است شکوفا و متبلور خواهد شد و آن کیفیتی است کاملاً متفاوت با تصوراتی که تاکنون در طریق "شدن" داشته‌ای. اگر عمیقاً درک کنی که **"شدن"** و **"رسیدن"** یک وجود ندارد، ذهنت از دویدن باز خواهد ایستاد و باز ایستادن ذهن از دویدن، پایان این اشتغال بوج و دلهره‌آور و فاجعه‌آمیز است و **برای آن لم زیر:**

۳۲. ذهن را به صورت نهر آبی مجسم کن که فکری از آن می‌جوشد و در آن جاری می‌شود. و باز اینطور مجسم کن که تو یک پرده آهنی، مثل سد، در مقابل جریان آب قرار داده‌ای که مانع جریان آن به درون نهر می‌شود. **این لم را همین الان آزمایش کن.**

۳۳. چند بار برو به بهشت زهرا و در شستن مرده‌ها به مرده‌شوها کمک کن. حتماً این کار را بکن و بین عملاً چه تغییر عمیقی در وجودت حادث می‌شود. همانطور که گفته‌ام ما باید روابطمان را و ذهن‌مان را دور از خصوصیات گردانیم که در جهت تداوم هویت فکری است. لمس یک مرده چنان است که انگار به یک شکل ضعیف داری مرگ را تجربه می‌کنی (به جای نظریه و تجربه).

۳۴. وقتی ذهن، روشن و آگاه شد همه چیز را از طریق ادراک مستقیم خواهد دید و آنچه می‌تواند ذهن را روشن کند، حضور آن در حرکات خودش است.

۳۵. هر لحظه از خودت سوال کن که آیا زندگی و وجودت در بهترین و مفیدترین وضعیت و شرایط می‌گذرد؟ این یک آگاهی و بیدارباش بسیار مفید است.

۳۶. سعی کن عمق فاجعه را حس کنی، حس کن که داری فرصت مهمانی را در رنج و دلهره تمام می‌کنی، به خاطر کپی برداشتن از بیگانه‌ای برای بیگانه دیگر. ذهن تو برون‌ریشه شده است. انتظار من این است که بعد از آگاهی بر هر یک از این واقعیت‌ها، ذهن تو بلادرنگ از پرداختن به امور این بیگانه باز ایستد، ولی می‌بینیم اینطور نیست، علت این قضیه عادت به برون‌ریشگی ذهن است. ذهن ما از بچگی به علت ترس، مدام مراقب بیرون بوده است، ولی اکنون که ذهن به فقدان خطر در بیرون آگاه گشته است چرا به خانه خود و به درون خود بر نمی‌گردد؟

یکی از کارهای اساسی ما باید این باشد که ذهن را از برون به درون بکشانیم. تو فقط یک ساعت جدی باش، یک ساعت در خودت حضور پیدا کن، محکم در ذهنت بمان و از آن پاسداری کن. تا وقتی مراقب خانه نیستی، تا وقتی آن را نمی‌پایی، تا

وقتی از خودت غیبت کرده‌ای، هر رهگذر بیگانه‌ای وارد خانه می‌شود و به عنوان مستاجر چند صبحی اُطراق می‌کند. تمام بدبختی ما ناشی از عدم حضور در خویش است.

۳۷. ذهن ما مُدام در حال دویدن و فرار است. تو اگر یک لحظه آن را از فرار باز داری و کیفیت تأمل در آن ایجاد کنی، می‌بینی کار تمام است.

۳۸. در رابطه با هویت فکری کار ما از دو مرحله تشکیل می‌شود:

۱. ابتدا باید از طریق شناختِ بیهودگیِ آن و خامت‌های آن از دستش به ستوه بیاییم، به جان بیاییم و حالت طغیان علیه‌اش پیدا کنیم.

۲. بعد باید در مرحله‌ی رهایی از اسارتِ آن، کیفیتِ به ذهن بدهیم که کمترین اثری از امور و خصوصیات آن در ذهن نباشد. در این مرحله ذهن باید آرام بگیرد.

۳۹. اگر از خودباختگی خارج بشوی و به ذهن خود اعتماد کنی:

الف - ذهنت مایوسانه و نمی‌دهد و بگوید بگذار دیگران به جای من فکر کنند، حرکت کنند و ببینند. ذهن خودت یک کیفیت فعال پیدا می‌کند، چیزی بیشتر از یک تماشاگر می‌شود.

ب - هم زمان با این جریان، حرف‌ها و قضاوت‌ها و نظریات و ایدئولوژی‌های دیگران را هم در خودش انبار نمی‌کند تا از آنها یک بارِ چهل بسازد.

بعد از خروج از خودباختگی، ذهن انسان مرکز همه‌ی روشنایی‌ها می‌شود. از درونِ ذهن، روشنایی ساطع می‌شود و متوجه قضایای بیرون می‌گردد.

۴۰. لازم است در هر رابطه‌ای این سوال را برای خود مطرح کنیم که آن رابطه به حکم کدام یک از نیازها و خصوصیات هویت فکری است.

۴۱. شب‌ها قبل از خواب سعی کن به وسیله‌ی مراقبت، ذهنت را آرام و خالی از اشتغالات و بده پستان‌های "شخصیت" کنی. آن وقت صبح که از خواب بیدار می‌شوی بین خودت و زندگی را چگونه پر از شادابی و طراوت می‌بینی.

۴۲. یکی از راه‌های غیر مستقیمِ رهایی این است که هر چه بیشتر و بیشتر به واقعیت‌های زندگی توجه کن، درونت با آنها باشد و آنها را حس کن.

۴۳. یاد بگیر حرکات وجودت را اصلاح کنی. دید "موکولی" را از ذهنت خارج کن. از خودت سوال کن که هم‌اکنون - نه فردا - صحیح‌ترین، مطلوب‌ترین، خردمندانه‌ترین و مفیدترین کیفیت ارتباطی ارگانیزم با دنیای خارج چگونه ارتباطی می‌تواند باشد. و آن ارتباط را هم‌اکنون برقرار کن، وعده‌ی آن را به فردا نده.

۴۴. یکی از تمرین‌های مفید این است که شش‌دانگ حواست در زندگی باشد. با چشم و گوش و حواسِ باز و با حوصله و تأمل به زندگی نگاه کن.

۴۵. یک نکته‌ی مفید این است: سعی کن دیدت نسبت به مسئله‌ی "خود"، دید رهایی، دید شناختِ "خود"، دید خوشبخت شدن، به آرامش رسیدن و این‌جور چیزها نباشد. نگو من ناخوشبختم و می‌خواهم از طریق خودشناسی خوشبخت بشوم، من اسیرم و می‌خواهم رها بشوم. دیدت نسبت به موضوع این‌طور باشد که یک پدیده‌ی ناشناخته در اختیار توست، یعنی خودت. در این پدیده رازهایی نهفته است که کشف آنها جالب است. تو فقط به خاطر کشف آن رازها به این پدیده نگاه کن، نه به خاطر چیزی شدن، نه به خاطر رسیدن به جایی.

۴۶. نه تنها ازدواج، بلکه به تمام قضایای زندگی و روابط آن صریح نگاه کن، نه با چشم نیمه‌باز.

۴۷. این آگاهی را در ذهنت زنده نگهدار که هم‌اکنون آتش نفرت تو متوجه کسانی است که سرنوشت سیاه و تباه خودت را داشته‌اند. آنها را در قلبت بیخس و پرونده را ببند. پرونده‌ی "شخصیت" تا زمانی در ذهن تو باز است که نفرت وجود دارد.

۴۸. آگاهی، زمانی موجب رهایی و راحتی می‌شود که به طور کامل عمل کند، نه جزئی. آگاهی‌ای که در یک بُعد عمل کند و در یک بُعد دیگر عمل نکند آگاهی نیست، دانش است، دانستن ذهنی است. اگر آگاهی تو کیفیت بصیرت داشته باشد، این‌طور نیست که از تعبیر دیگران، اول دچار آزار و حساسیت بشوی، بعد بگویی تعبیر آنها بی‌اعتبار و بی‌معناست و نباید دچار آزار بشوم.

۴۹. یأس عمیق، منجر به رهایی می‌شود.

۵۰. سعی کن سوال بیهوده، اندیشه‌ی بیهوده، و هیچ حرکت زائد و بیهوده از ذهنت و وجودت ساطع نشود.

۵۱. در نظر بگیر که هر لحظه ممکن است آخرین لحظه‌ی زندگی‌ات باشد. هیچ کس هم برای کمک و راهنمایی تو برای رهایی وجود ندارد، به خودت برگرد، به خودت تکیه کن.

۵۲. شاید اگر عمیقاً درک کنی که تو از قبل مُرده‌ای، یعنی مُرده زندگی می‌کنی، ترسِست از همه چیز بریزد. درک کن که مُرده و زنده انسانِ هویت فکری یکی است. در آن صورت خود عزیز بینی و خود مهم بینی‌ات سُست خواهد شد و از هیچ چیز نخواهی ترسید، ترس، ناشی از خود مهم بینی است.

۵۳. اگر ذهنت را خالی از سوال نگه داری، در کیفیت رهایی هستی.

۵۴. یکی از لم‌های بسیار موثر و مفید این است که ذهنت را از درگیری با چون و چرا آزاد کنی، مگذار ذهنت درگیر "هستم" یا "نیستم" باشد. سعی کن ذهنت در کیفیت "حیرانی" باشد. در کیفیت "بی‌لا و بلی" باشد. حیرانی یکی از کلیدهای مهم رهایی و وصل به حقیقت است.

۵۵. یکی از لم‌های رهایی این است که قضایای زندگی را با دید تکتّر و عدد نگاه نکنی. خود ذهن را هم آنطور نگاه کن که جریان آب را نگاه می‌کنی، که آسمان را نگاه می‌کنی. ذهنت قطعه قطعه و کنگره‌دار نباشد. آنطور نگاه کن که انگار فقط زندگی هست، نه "من". و زندگی "من" را از میانه بردار و به زندگی نگاه کن.

یکی از راه‌های حصول حیرانی، درک عمیق شمول "احولیت" است. اگر تو عمیقاً درک کنی که سوال کننده و آنچه مورد سوال واقع می‌شود یکی است، ذهن، دیگر سوالی دربارهٔ چگونگی و چون و چرا "من" در خودش طرح نمی‌کند. این کیفیت یعنی حیرانی، یعنی حذف گره‌ای که به وسیلهٔ چون و چرا در جریان مستمر و یکدست زندگی ایجاد می‌شود.

۵۶. عمیقاً آگاه شو بر اینکه تو بی‌عرضه نیستی، ناموفق و ناخوشیخت نیستی، بلکه جامعه بیمار است. و خودت را از درگیری به بازی هیچ و پوچ‌ها خارج می‌کنی.

"آمین"

(از کتاب رابطه)

- ۱- اندیشیدن به مرگ تا جایی که انسان آن را لمس کند.
- ۲- گذشتن از کوچکی‌های زندگی که انسان را در خود پیچانده و فرو برده.
- ۳- تفویض خویش به ذات حق تعالی با چنان جذبه و کیفیتی که انسان بگوید: "در دلم گنجای جز الله نیست".
- ۴- ممکن است تصادفاً کسی پیدا شود و جرقه‌ای را که شمس بر مولانا زد بزند.
- ۵- افزایش آگاهی نسبت به مسئله و وخامت آن.
- ۶- قرار گرفتن در موقعیت "حال" یا لا خودی (در صورت احساس خطر یا ترس)
- ۷- شکستن عادت (برای شکستن عادتمندی ذهن، تمرین ذیل):
- ۸- حرکات فکر و تمام حرکات ارگانیسم را زیر دقت و مراقبت قرار دهیم. نفس حضور انسان در جریانات فکری خویش، موجب تسلط او بر فکر می‌شود.
- ۹- بازداشتن ذهن از حرکت در زمان (حرکت در "لا زمانی").
- ۱۰- از بین بردن تضاد ذهن.
- ۱۱- خودداری از مقایسه.
- ۱۲- خودداری از تعبیر و تصویر.
- ۱۳- خودداری از توجیه و دفاع.
- ۱۴- خودداری از ملامت.
- ۱۵- "من" را با کیفیت "او" دیدن. (دید اونیت)
- ۱۶- توجه به فکر (مراقبت). از بین بردن الفاظ فکر، وصف و توصیف.
- ۱۷- ثقل وجود. دید از عالم بیرون به درون خودمان بیاید، ذهن خودنگر، ذهن درون‌نگر. (کیفیت بدون مخاطب، در نتیجه بدون لفظ و الفاظ)
- ۱۸- درک عمیق این مطلب که حرکت‌ها و قیل و قال‌هایی که از لایهٔ رویی نشأت می‌گیرد عین جهل و تیرگی است، کافی است برای اینکه تو حرکت‌های لایهٔ رویی را متوقف کنی. تو اگر این حقیقت را درک کنی، لایهٔ رویی ساکت می‌شود و این سکوت یعنی پایان تمام جهل‌ها و رنج‌ها و مسائل.
- ۱۹- تمرین آینه و مازیک (ذهن شفاف و فکر): این تمرین خارج از گفته‌های مصفا و نقل قول یکی از دوستان است.
- ۲۰- تمرین برکۀ آرام و شفاف و مار و قورباغه (ذهن شفاف و فکر): این تمرین نیز خارج از گفته‌های مصفا و نقل قول یکی از دوستان است.

(برگرفته از کتاب انسان در اسارت فکر)

خصوصیات انسانِ هویتِ فکری:

- ۱- می‌خواهد هر چیزِ خوب مال خودش باشد، مثل صدای خوب.
- ۲- هرگز باورش نمی‌شود واقعاً کاری بکند، تصویر ناتوانی از خود دارد.
- ۳- رفتار او وانمودی و نمایشی است، همه چیز برای به به و نایید دیگران.
- ۴- در نتیجه، فقدان صمیمیت باطنی با خود، با هستی.
- ۵- وعده دادن به آینده، تمام تجلیات و نمودهای هویت فکری جنبه تعلیقی و موکولی دارد.
- ۶- مُدام می‌خواهد از زندگی چیزی بگیرد، بی‌قرار است. لَه زدن و دوییدن در جهت "شدن" و "رسیدن" و "به دست آوردن".
- ۷- به محض تماس با هر چیز، پس از لحظات کوتاهی بلافاصله ارتباطش با آن قطع می‌گردد و با تعبیر و معنای آن چیز، خود را مشغول می‌کند.
- ۸- ذهن بیش از عالم واقعیات، در اوهام و تصاویر سیر می‌کند.
- ۹- عادت به کلی‌اندیشی، مبهم‌اندیشی و غیر دقیق‌اندیشی دارد. تمام ابعاد وجودی او، حتی خود فکر، یک وضعیت کِرخ و گنگ و غیر هشیار پیدا کرده‌اند.
- ۱۰- ضرورت مقایسه و رقابت.
- ۱۱- سلب علاقه از موجودیتِ خود و تمام امید و توجه را به فکر دادن، یعنی چشم بستن بر اصالت.
- ۱۲- حرکت فکر، حرکت با نقش دفاعی (ساختن حصار) خودش، هم ترس است، هم حصار و هم پدیده‌ای که می‌ترسد.
- ۱۳- نفرت از خود، ملامت خود، نارضایتی از خود، دَمَغی، افسردگی، ملامت و پایین بودن روحیه او. چون نمی‌تواند در خور تصویری که از خود دارد رفتار کند.
- ۱۴- نفرت، و یکی از شکل‌های ارضای آن، رفتار نمایشی است.
- ۱۵- در نتیجه، از فریب و استثمار دیگران لذت می‌برد، با استفاده از هویت ارزشی. حتی تحمل رنج و بدبختی برای خود در ازای فریب دیگران.
- ۱۶- کیفیت غیر کارآمد و غیر بارور بودن، کیفیت مُقَطَّع بودن و تک فعالیتی یا "بنداز و در رو". هر کاری را برای ارضای یکی از "من" ها و پس از آن کار رها می‌شود. رابطه انسان با زندگی در تمام ابعاد و زمینه‌ها یک رابطه موقتی، سرهم‌بندی، سطحی و بی‌عمق است. دنیای درونی، گسسته و نامرتب است.
- ۱۷- در نتیجه انسان، کلافه و بی‌حوصله است و مُدام از وضع موجود فرار می‌کند، ملول است.
- ۱۸- **اشکال در خودشناسی؛**
 - ۱- چون روی هر چیز لعاب و لافافی (نمایش) کشیده شده است و واقعیت وضعیت موجود ما بر ما معلوم نیست.
 - ۲- لذت از نشئه موقتِ نمایش، درکِ ضرورتِ رهایی را سُسْت می‌کند. زندگی مشغولیتی می‌شود از این نمایش تا آن نمایش.
 - ۱۹- کیفیت ارتباطی خود را با زندگی از دست داده و کیفیت دفاعی پیدا کرده و در نتیجه "برون‌گرا" شده است و فرصت سیرِ درونی را پیدا نکرده است.
 - ۲۰- ضمناً ضرورت دفاع، حرکت آن را ناآرام، هراس‌آلود و شتاب‌زده کرده است.
 - ۲۱- عادت و عادتمندی، که در نتیجه احساس مجبور بودن و ناتوانی است.
 - ۲۲- عکس‌برداری از آدم‌ها و حتی اشیا. در نتیجه، زندگی کیفیت تکرار و ملالت‌آور دارد. (از روی عادت دیدن)
 - ۲۳- **بنیاد هویت فکری بر آزار است.**
 - ۲۴- غفلت، غیرهشیاری و مَنگی کلی.
 - ۲۵- انسان هویت فکری، آزادی تعقل را از دست داده و اسیر اجماع شده است.
 - ۲۶- کثرت القائات مبنی بر ضرورت هویت فکری از کودکی تا همیشه.
 - ۲۷- گذاشتن نوار هویت برای یکدیگر.
 - ۲۸- وجود دیوار نامرئی فضاوت. فضاوت دیگران حکم اسلحه‌ای را دارد که همیشه وجود آن را پشت ذهن خود لمس می‌کنم.
 - ۲۹- احساس ناتوانی به صورت یک اصل کلی و همیشگی.

۳۰. در نتیجه، انرژی‌های مان همیشه مُتَشَبِّه و تجزیه‌شده است، هیچ وقت با تمامیت وجود خود وارد عمل نمی‌شویم و به وسیلهٔ "من" های منفرد با زندگی در رابطه‌ایم. حرکت‌های ما حرکت پر قدرت و مستمر یک نهر آب نیست، بلکه تک حرکت است، حرکت یک سطل آب است که می‌پاشی و تمام می‌شود.

۳۱. انسانی که با هستیِ **تحمیلی و القائی** زندگی می‌کند؛ شوق و رغبت زندگی کردن را از دست می‌دهد و از روی ملالت، اضطراب و تکلف زندگی می‌کند، با دلهره و نگرانی. همیشه احساس می‌کند کسی از درون، مراقب اوست و در هر کاری او را می‌پاید. **در اصالت انسان این بهاها ننشسته‌اند** و در آنجا رغبت و خودانگیختگی هست، مثل این است که انسان برای خودش کار می‌کند، نه برای ارباب‌های ذهنی.

۳۲. چون هویت فکری یک پدیدهٔ پر از تضاد است، بنابراین زندگی انسان در تمام ابعاد توأم با مانع است، لنگ است، حرکاتش روان نیست. از کودکی تا به حال، کیفیت کُشتی گرفتن و کلنجار رفتن با زندگی را داشته است.

۳۳. جامعه، طبع و همت همه را در یک سطح پایین نگه داشته است. فکر و طبع و اشتغالات زندگی در یک سطح پایین مانده است. جامعه نگذاشته که ما برای زندگی یک معنای اصیل و والا قائل شویم، یک طبع و همت والا و با معنا پیدا کنیم.

۳۴. به علت تصور ناتوانی، خودشناسی به صورت خودفریبی و خودمشغولیت و بازی و چرخش در کادر حصار در آمده است.

۳۵. احساس ناتوانی و طول عادت به اشتغالات داخل حصار و پیچانده شدن در خصوصیات آن، نمی‌گذارد به خود ببینیم که واقعاً می‌توانیم دست از آن برداریم. لفظاً صحبت از رهایی می‌کنیم، ولی عملاً چنان قدرت، همت، توانایی و قابلیت در خود سراغ نداریم.

۳۶. یکی از اداهای هویت فکری این است که همین که لب پرتگاهی می‌رسد و موجودیت خود را در خطر می‌بیند، خود را به خستگی می‌زند و وا می‌ماند. یک مغز خسته نباید پرسه هم بزند، باید آرام بگیرد، ولی اینطور نیست. برای یک لحظه هم ذهن از دست این عجزه آرام نمی‌گیرد. در ساختمان هویت فکری، صدها عامل هست که قدرت حرکت تو را آفت می‌دهد. انواع تصاویر از قبیل ناقابل و ناتوان بودن باعث می‌شود که برای هر کاری احساسات از قبل، این باشد که **"نمی‌توانم"**. انواع ترس‌ها و نفرت‌ها انرژی تو را تیره و سنگین کرده است، و انواع دویدها و نرسیدنها و انواع هدف‌های موهوم دیگر در تو یک یأس عمیق و مزمن نشانده است.

۳۷. بنیاد رابطهٔ انسان‌ها به وضوح بر سوءنیت، آزار، خشونت و نفرت قرار دارد.

۳۸. رابطهٔ ناهنجاری که یک روز جامعه در کودکی با ما داشته، من و تو هم در رابطه با بچه‌هایمان داریم. (جامعه را به چشم نفرت نگاه نکن، با شفقت و گذشتی نگاه کن که انتظار داری بچه‌ات به تو نگاه کند.)

۳۹. تا وقتی انسان یاد نگرفته است خودش را بپذیرد (ظرفیت مناسب خود را)، هر جا باشد احساس نقص و ناآمدی و ناتوانی می‌کند. **(به دلیل مقایسه. مقایسه علت نپذیرفتن است.)**

۴۰. **حسادت**، یکی از منضعات حتمی و اجتناب‌ناپذیر هویت فکری است. یک خصوصیت همیشه موجود است.

۴۱. هویت فکری، وجود انسان را به طور کلی، عاطل و باطل و تهی از کیفیت و ماهیت روحی می‌گرداند. انسان، جوهر بکر و بدیع انسانی خود را وارد عمل نمی‌کند، بلکه انگار دارد ادای کسی را در می‌آورد: **خود را به صورت کپی و المثنای دیگری در می‌آورد. (ادا و نمایش)**

۴۲. انسان هرگز راحتی خیال و آرامش ناشی از کار نداشتن با زندگی را لمس نکرده، حالتی که ذهن انسان نه در حسرت گذشته باشد و نه در دلهرهٔ آینده – حالتی که انسان رابطه‌اش با زندگی تمام است – نه معلق و مشروط. در ماهیت هویت فکری چنین فراغتی وجود ندارد.

۴۳. بین هدف‌ها و انگیزه‌ها با کارهایی که انسان برای تحقق آنها می‌کند، هرگز هماهنگی و انطباق وجود ندارد. هرگز کاری را به خاطر همان کار نکرده است. تمام کارها و هدف‌ها و فعالیت‌ها در یک ناجوری، اشتباه، دروغ و بلوف جریان داشته است. بی‌معنایی، بی‌هدفی، بی‌صدافتی و بی‌ریشگی کارها و زندگی. **رفتن با جماعت به طرفی که آنها می‌روند، بی آنکه بدانی به کجا و برای چه می‌روند.**

۴۴. **به علت مقایسه، احساس حقارت، تلاش. حقارت هرچه بیشتر، تلاش بیشتر و احتمال شکست در تلاش‌ها بیشتر.** در نتیجه، احساس عقب‌ماندگی، حسرت و نارضایتی.

۴۵. علاقه و توجه انسان را از اصالت خود سلب و روی **"شخصیت"** متمرکز کرده‌اند. انسان را اسیر **"خود مرکزیت"** کرده‌اند، مرکزی که کمترین ارتباطی با اصالت ما ندارد.

۴۶. هیچ حرکت ما، **به علت بسته بودن به زنجیر عادت**، کیفیت نو بودن ندارد. همه‌اش تکرار است، تداوم زنجیر است.

۴۷. **"خود مرکزیت"** بزرگ‌ترین مانع انسان در طریق شناخت و رهایی است.

۴۸. مهم‌ترین علت اضطراب، **مشروط و معلق بودن "شخصیت"** است. تمام زندگی ما کیفیت از اینجا تا آنجا را دارد. (یعنی فاصله‌ای که باید در آن خلایی را پُر کنیم.)

۴۹. پُر کردن فاصله، پُر کردن زمان، مهم‌ترین مسئلهٔ دلهره‌آور انسان هویت فکری است.

۵۰. دو عامل اساسی و مرتبط، علت ایجاد، حفظ و تداوم هویت فکری، **ترس و نفرت** است. (**حسادت و ترس و نفرت ممکن است هم فطری باشند و هم اکتسابی**)

۵۱. **مبالغه**. مبالغه در هر زمینه.

۵۲. **ضربه زدن و نیش زدن**. (یکی از راه‌های ترمیم هویت فکری، بعد از اینکه هویت فکری مورد ضربه قرار گیرد.)

۵۳. نشان دادن **خشم و عصبانیت**. (یکی از تاکتیک‌های دفاع در مقابل آزار)

۵۴. نفرت، ناپاکی، ریا و شیطننت، کار این عجزه است.

۵۵. انسان، خود به خود هر رابطه‌ای را با دید "**گرفتن**" نگاه می‌کند. در "**چیزی گرفتن**" است که انسان، احساس زرنگ‌تر بودن و توانا تر بودن می‌کند. در "**چیزی دادن**" احساس می‌کند سرش کلاه رفته، غیر زرنگ شده، تحمیق و استنثار شده است.

۵۶. در نتیجه دید فوق: انسان را خشن و بی‌رحم و ناهنجار می‌کند. **انسان‌ها نوعی پوست کلفتی روحی و عاطفی پیدا می‌کنند.**

۵۷. توجه به این نکته از نظر خودشناسی و مخصوصاً از نظر رابطه با انسان‌های دیگر خیلی مفید است که قانون ساختمان هویت فکری این است که تمام خصوصیات و عناصر و کیفیت‌هایی که در این ساختمان هست به طور استثناء ناپذیری در تمام هویت فکری‌ها وجود دارد و عمل می‌کند.

۵۸. روحیه ما در رابطه با یکدیگر همیشه گرفته و تلخ و پایین است، **چون گرفتن را حق خود می‌دانیم و دادن را ظلم نسبت به خود!**

۵۹. در رابطه با هم مشکوکیم، حالت دفاعی داریم، باید مراقب هم باشیم. در هر رابطه‌ای احساس فریب‌خوردگی داریم و دل چرکنیم، خواه رابطه در مورد داد و ستد باشد، خواه معاشرت یا یخچال! (ولی مصلحت می‌دانیم به روی خود نیاوریم.)

۶۰. در نتیجه، احترام و محبت لفافه‌ای، غیر اصل، نمایشی، بدلی در لفافه الفاظ قشنگ.

۶۱. **صریح نگرانی از انسان سلب شده است.** روابط انسان‌ها در تمام زمینه‌ها دو گونه است، ظاهر و باطن دارد.

۶۲. میل فریب و نمایش.

۶۳. یکی از خصوصیات ذهن شتاب‌زده و هراس‌آلود، **گسسته بینی** است. عدم درک ارتباطات است، عدم درک نتایج و عواقب قضایا است. یک ذهن هراس‌آلود، گیج و گول است. ذهن به علت شتاب‌زدگی، کیفیت تأمل ندارد، همیشه در حال جست و خیز و یک مقدار حرکت‌های کور و بی‌جهت است.

۶۴. چون از بچگی آموخته شده‌ایم به اینکه تمام روابط را با دید "**زرنگ‌تر بودن**" نگاه کنیم، ترس عجیبی داریم از اینکه کلاه سرمان برود.

۶۵. **بی پایگاه ماندن درونی.** تمام رفتارها و حرکت‌ها و کلاً زندگی‌مان برون‌ریشه است. (مثال پنیر خریدن در کتاب زده شده است.)

۶۶. در ساختمان "**نفس**"، خصوصیت و اقتضائاتی وجود دارد که هم استثمار کردن را می‌طلبد و هم استثمار شدن را.

۶۷. یکی از شرایط پا برجا ماندن ذهنی ما این است که دیگران آن را تایید کنند. حال آنکه تایید نمی‌کنند، نه تنها به دلیل بدخواهی، بلکه نمی‌دانند چگونه. فرد، یک شخصیت درونی برای خود می‌سازد، حال آنکه رفتار دیگران با انسان بر اساس نموده‌ها و رفتارهای واقعی اوست.

۶۸. هر عمل و رفتار من در ساختمان هویت فکری، یک پرونده و سابقه دارد و گذشته از آن، در حقیقت، **کیفیت نیاز** دارد. دستمالی که چشم تو را بسته یعنی "**نفس**". (و مبارزه با نفس بزرگ‌ترین و جدی‌ترین مسئله توست.)

۶۹. **هیچ چیز را آنطور که هست نمی‌بینیم.** افراد وقتی خود را با یک فرد یا نظریه یا حزب، یا سیستم فلسفی یا اقتصادی یکی کردند، آن را توجیه و دست کاری ذهنی می‌کنند و به یک شکل ایده‌آل و بی‌نقصی در می‌آورند.

۷۰. تحسین و تمجید در هویت فکری یکی از **راه‌های زیرکانه پنهان کردن احساس حسادت** است. و به هر حال علی‌رغم تحسین و تمجید، بالاخره در یک جایی کارشکنی می‌کنیم تا ارزش طرف را ساقط کنیم. با اضافه کردن یک "**اما**" هم شده نمی‌گذاریم تحسین ما به تنش بچسبد!

۷۱. یکی از مهم‌ترین علل خشم و نفرت و ناهنجاری و خودخواهی و حسادت و بی‌عاطفگی ما انسان‌ها، وجود ماسک‌ها و نمایشاتی است که به یکدیگر نشان می‌دهیم.

ما دو شخصیت داریم: یکی شخصیت روسازی شده و خوش‌نما که اسباب حسرت دیگران است، دیگری آنکه در پشت این نمای حسرت انگیز وجود دارد و باعث سرافکندگی و حقارت باطنی خودمان است.

۷۲. **صفات و خصوصیات هویت فکری جدا از آن نیست، عین خودش است.** اگر صفاتش را از آن بگیری، خودش هم دیگر وجود ندارد.

۷۳. اندیشه "**شدن**"، ذهن را آحوّل می‌کند. اندیشه شدن یعنی به دنبال سراب‌های ذهنی رفتن.

۷۴. یکی از خصوصیات هویت فکری این است که بنیادش بر "نظریه" است. علت اینکه تو و بسیاری از بچه‌ها همه چیز را می‌دانید ولی به رهایی نمی‌رسید این است که **دانشته‌هایتان کیفیت بصیرت ندارد، دانستن محتوایی نیست، بلکه دانستن نظریه‌ای است.**

۷۵. در ما انسان‌ها واکنش‌های منفی و مخرب، بیشتر از مثبت و مفید است.

۷۶. فقط رابطه با انسان برای ما مطرح است، **نسبت به هر رابطه‌ای که پای انسان در آن نباشد بی‌اعتنایم.** چون هر برنامه، هر هدف و هر رفتار و عملی که پای "ارزش" در آن نباشد، چندان چنگی به دل نمی‌زند. مثل اینکه ما زندگی و عمل را فقط موقعی می‌دانیم و برای آن اهمیت قائلیم که امید ارزشی در آن باشد.

۷۷. نهایتاً همه چیز به "به به" ختم می‌شود، **تمام زندگی و تلاش‌ها و جان‌کندن‌های ما نهایتاً به یک "به به" خشک و خالی ختم می‌شود.**

۷۸. **تمام وجود ما مناسب‌مند است!** در هر زمینه، نیاز به یک محرک از بیرون داریم. کیفیت وجودی انسان باید طوری باشد که شور و فرح و انبساط آن وابسته به هیچ مناسبتی نباشد.

۷۹. همه چیز انسانِ هویت فکری تکه تکه است. **انسانِ هویت فکری، یعنی یک انسانِ مونتاژ شده،** مونتاژی از انبوهی تصاویر و نظریات.

۸۰. تو خودت هم باور نداری که واقعاً "سرهنگی"، واقعاً شخصیت داری، متکی به قضاوت من هستی، از کودکی اینطور شده‌ای، من یک لحظه یک فکر را تحت عنوان "شخصیت"، یک لحظه به تو می‌دهم و لحظه دیگر پس می‌گیرم. انسانی که شخصیت، کور و گول و منگش نکرده است، یک زندگی مفید و منطقی دارد. رندانه زندگی می‌کند، از خودش سوال می‌کند (از خودش سوال می‌کند غلط است)، وجودش خود به خود چنان است که انگار در ذهنش این سوال نهفته است که اگر من، وجود جسمی و روحی خود را در چه وضعیت و کیفیتی نگه دارم و راه ببرم، حق مهمانی را ادا کرده‌ام؟ زیباترین، مفیدترین، پاک‌ترین، پُرتین و معنوی‌ترین شکل استفاده از این مهمانی چگونه باید باشد؟

۸۱. بعد از حاکمیت آن پدیده القائی، انسان برون‌ریشه می‌شود، بدون ریشه و پایگاه درونی می‌ماند. عاملی که او را حرکت می‌دهد، برای او تصمیم می‌گیرد و هدف‌هایی را تعیین می‌کند، همان مرکز القا شده از خارج بر ذهن است. نتیجتاً انسان نمی‌داند به کجا می‌رود، از زندگی چه می‌خواهد و می‌خواهد با زندگی خود چه کند. تمام زندگی انسان، بدون هیچ جهت خاصی، جنبه لولیدن و سرگردانی به دنبال القائات را پیدا می‌کند. وجودش به طور کلی یک وجود بلا تکلیف و بلا جهت می‌شود. از درون و از پایگاهی که بتوان آن را خود به معنای واقعی نامید، هیچ هدف و حرکتی ندارد. ارگانیزم مال تو است ولی حرکاتش به وسیله عوامل برونی کنترل می‌شود، با نخ‌های قضاوت به بیرون وصل است، همه حرکات را طوری شکل می‌دهی که با الگو انطباق پیدا کند. این یعنی خود را با ختن و بیگانه‌ای را به جای آن نشانند. **(خودباختگی)**

۸۲. تو داری فرصت مهمانی را در رنج و دلهره تمام می‌کنی، به خاطر کپی برداشتن از بیگانه‌ای برای بیگانه دیگر. ذهن تو برون‌ریشه شده است. علت اینکه بعد از آگاهی بر هر یک از این واقعیت‌ها، ذهن تو بلادرنگ از پرداختن به امور این بیگانه باز نایستاده است، عادت به برون‌ریشگی ذهن توست. ذهن ما از بچگی به علت ترس، مُدام مراقب بیرون بوده است. **اصالت خود را با ختن و بیگانه‌ای را به جای آن نشانند یک معنا و یک بُعد خودباختگی است.** معنا و بُعد دیگر آن این است که ضربه و عوامل محیط در کودکی چنان سنگین بوده که ذهن ما را گیج و منگ کرده است. نمی‌توانیم وضعیت و موقعیت خود را در یابیم، ببینیم کجا و در چه وضعی هستیم. عوامل محیط، ذهنت را تبدیل به یک ذهن ترسیده، شتاب‌زده، هراس‌آلود و فرارآلود کرده‌اند.

۸۳. **سه خصوصیت اساسی در ذهن اسیر هویت وجود دارد که علت خودباختگی انسان می‌شود.** (علت خودباختگی خودِ ذهن می‌شود.) که عبارتند از: **ترس، ناتوانی، جهل.** بنابراین ذهن در هر رابطه‌ای سه چیز را جستجو می‌کند: **احساس ایمنی، احساس قدرت و احساس روشنایی.**

۸۴. انسان، هم از تغییر می‌ترسد و هم زیر فشار شلاقِ مقایسه، مُدام در حال تغییر است. اما چون رفتارها به یک ریشه ثابت وصلند، انسان هرگز تغییر به معنای رشد و تکامل پیدا نمی‌کند. **رفتارها تغییر می‌کنند، ولی معنا و تعبیرشان ثابت است.** در یک رابطه ممکن است خدعه کنی و در رابطه دیگر نکنی. وقتی خدعه می‌کنی آن را به "زرنگی" تعبیر می‌کنی، وقتی خدعه نمی‌کنی آن را به "صداقت" تعبیر می‌کنی! ولی به هر حال هر دو تعبیر در کادر و قالب و در اجزای تشکیل دهنده شخصیت است.

انسان، چیزها را به خاطر تعبیرشان جستجو می‌کند، نه برای خود آنها. کار تعبیر با چه وسیله‌ای صورت می‌گیرد؟ با ذهن. پس ما نسبت به تعبیر و معنای چیزها خودباخته‌ایم و خالق آن تعبیر و معناها ذهن خودمان است. پس در حقیقت، تو اکنون از معنا و تعبیری که در ذهن خودت موجود است می‌ترسی، نسبت به ذهن خودت خودباخته‌ای، به ذهن خودت نیازمندی، نسبت به ذهن خودت نفرت داری و هیچ ارتباطی با بیرون ندارد.

۸۵. ذهن تیره از درک ارتباطات عاجز است. ریشه و کانون واقعی مسائل و موضوعات را نمی‌بیند. چون نمی‌بیند که خالق تمام مسائل، خودش است، مُدام به دنبال چیزهای برونی می‌دود. چون ذهن از اول برون‌ریشه شده است، حالا هم علاج همه چیز را در بیرون جستجو می‌کند، به آنها وابسته می‌شود و خود را در مقابل آنها می‌بازد. **نیاز و تعلق منجر به خودباختگی می‌شود.** در یک معنای کلی، هویت فکری به هر آن چیزی خودباخته می‌شود که در آن رنگی از "قدرت" نهفته باشد، به هر آن چیزی که کیفیت اتوریته پیدا کرده باشد. این می‌تواند ثروت یا شهرت باشد، یک فرد باشد، یک سیستم

باشد، یک ایدئولوژی باشد، یک لغت باشد یا حتی یک کلمه و خیلی چیزهای دیگر. مثلاً **قدمت و اجماع**، دو اتوریته نیرومند اجتماعی هستند.

۸۶- یکی از موانع رشد و تکامل انسان، تسلیم بودن به قدمت و اجماع است. خلاقیت، تهور و آزادی را از انسان سلب می‌کند، آن را در قالب نگه می‌دارد و...، هر جستجویی به وسیله "من"، حقیرانه، سطحی و بی‌معناست. فقط اسم‌ها و پوشش‌های لفظی، متفاوت است. یکی از اتوریته‌ها "کتاب" است. یکی دیگر از اتوریته‌ها برای اتلکتوتل‌ها، کلمه "فیلسوف" است. به هر حال **"خودباختگی"** یکی از مهم‌ترین موانع انسان در طریق رهایی و آزادی است.

۸۷- جنبه و نمود خاصی از خودباختگی، رابطه راهبر و راهرو، مرشد و مرید، بینا و کور است. (مفصل در فصل ۱۷ کتاب رابطه آورده شده.)

۸۸- خصوصیتی به نام میل آگاهی (شناخت حقیقت)، در ساختمانی که خودش عین تیرگی است وجود ندارد و هرگز هم ایجاد نخواهد شد. **یکی از خصوصیات ذهن ما این است که از کودکی آن را از هر نقش و جنبه‌ای خارج کرده‌اند و تنها امور مربوط به هویت‌سازی را بر عهده آن گذاشته‌اند.** حرکت و اشتغالش در بیست سی سال گذشته، منحصر به حرفه هویت‌سازی بوده و بنابراین به حرفه خود عادت کرده است. حالا ظاهراً می‌خواهد دست از این حرفه بکشد، ولی آیا واقعاً قصد باطنی‌اش دست کشیدن است؟ اگر قصدش این است، استاد و مرشد و راهنما را برای چه می‌خواهد؟ ما به ذهن نمی‌گوییم که هویت نساز، چه چیز دیگری بساز. فقط می‌گوییم **"لانیّت"** پیدا کن، فقط آرام بگیر. خوب برای ایجاد کیفیت **"لانیّت"** در ذهن چه علم و تخصصی لازم است تا استاد و مرشد لازم باشد؟

۸۹- یکی از خصوصیات اساسی نهفته در هویت فکری، احساس ناتوانی، ناامیدی نسبت به خود، احساس بی‌کسی و جدا افتادگی است. بنابراین همیشه انسان سعی می‌کند خود را به یک فرد قدرتمند یا یک گروه و تشکیلات قدرتمند وابسته کند تا قدرت آنها را سرپوش یا تخریری بر احساس ضعف و ناتوانی و بی‌کسی خود قرار دهد. ضمناً وابسته شدن به یک مرکز قدرت، جوابگوی یکی دیگر از خصوصیات اساسی هویت فکری، یعنی نیاز به ارضای خشم و نفرت نیز هست. ساختمان روانی بسیاری از افراد طوری است که از ابراز خشم و نفرت صریح و مستقیم ناتوانند. ضمناً میل تسلیم شدن هم، جزء ماهیت ساختمان روحی‌شان هست. بنابراین می‌آیند تحت عنوان وابستگی، و با یک نیابت ضمنی، فرد یا گروه قدرتمندی را انتخاب می‌کنند تا نفرتی را که خودشان نمی‌توانند ارضا کنند، او ارضا بکند. وقتی افراد، دور یک حزب یا یک مکتب قدرتمند جمع شدند و نوعی وابستگی بین‌شان ایجاد شد، هم احساس ناتوانی و تفرّد خود را جبران کرده‌اند و هم از طریق یک کاسه کردن نفرت خود، بُعد و وسعت قابل ملاحظه‌ای به آن داده‌اند.

۹۰- یکی از خصوصیات انسان هویت فکری این است که هر نیاز، هر خصوصیت و هر صفتی را که با معیار **"ارزش"** جور در نیاید، در ذهنش تحریف و رنگ‌آمیزی می‌کند و لباسی به آن می‌پوشاند که یک صفت ارزشمند از آن بسازد. مثلاً نیاز به تسلیم شدن و متکی و زیر دست قرار گرفتن را با تحریف و دست‌کاری ذهنی، به صورت ارادت، سرسپردگی و ایمان به عقل و قدرت مرشد و کمالات و کرامات او در می‌آورد. یعنی خودش موضوع را از جنبه یک صفت و نیاز حقیرانه، ذلیلانه و بی‌ارزش نگاه نمی‌کند. ضمناً برای توجیه و انقیاد و تسلیم‌شدگی خود می‌کوشد تا آنجا که می‌تواند مکتب و مرشد را بزرگ جلوه دهد، صاحب قدرت‌ها و کرامات استثنایی تصور کند.

برای انسان مشکل است به خودش اعتراف کند که تسلیم کسی شده است که با خودش تفاوتی ندارد. بنابراین برای توجیه تسلیم‌شدگی خود باید طرف را به عرش برساند، برای او قدرت‌ها و کرامات ما فوق بشری متصور بشود، باید مقل‌های هیجان‌انگیز و شاخ و دُم‌داری درباره او بسازد. ضمناً با بزرگ و قدرتمند جلوه دادن مکتب، احساس کوچکی و ناتوانی خود را نیز جبران کرده است.

۹۱- ما با طبیعت و اصولاً با هیچ چیز زندگی، رابطه‌ای نداریم. فکر دائمی **"شخصیت"** نمی‌گذارد حواس‌مان به زندگی، طبیعت و چیزهای دور و برمان باشد.

۹۲- وعده‌های درخشان و ایده‌آلی آینده هویت فکری، فرد را مشغول نگه می‌دارد و رنج‌ها و مسائلش را تخریر می‌کند، ایده‌آل‌های اخلاقی جوامع هویت فکری هم همین کار را در یک سطح وسیع می‌کنند. ایده‌آل سازی‌های اخلاقی و هنری و اصولاً ایده‌آل سازی هر چیز، اثرات نامطلوبی دارد و مانع می‌شود که انسان‌ها وضع موجود را آنطور که هست ببینند. واقعیت را با آن ایده‌آل‌ها قاطی می‌کنند و بنابراین عمق و شدت و وسعت وخامت واقعیت‌ها را نمی‌بینند و نتیجتاً از یک چاره‌اندیشی بنیادی و واقعی غافل می‌مانند.

۹۳- با صراحت و از روی شوق به زندگی و روابط آن نگاه نمی‌کنیم، آن را لمس نمی‌کنیم. فقط لحظات بسیار کوتاهی در قضایای زندگی هستیم.

۹۴- یکی از مهم‌ترین ارزش‌هایی که جوامع، در ویتترین مبادلات نهاده‌اند، **ارزش دوست داشتنی بودن** است. لابد توجه کرده‌ای مُدام به بچه می‌گویند **"اگر فلان‌طور رفتار کنی دوستت ندارم"** ها، اگر می‌خواهی دوستت بدارم، اینطور یا آنطور رفتار کن...، **نظاھر به دوست داشتن دیگران نیز نتیجه رابطه سوداگرانه است.**

۹۵- هویت فکری، وجود انسان را خشک، بی‌روح و تهی از شور و حالات معنوی می‌گرداند. این امر نیز کمک می‌کند به حریصانه گشتن غریزه شهوی. شهوت‌رانی در انسان نوعی شور و هیجان ایجاد می‌کند که تا حدی جبران آن خشکی و بی‌روحی را می‌کند.

۹۶- از آنجا که نیازهای هویت فکری بسیار حاد است، چیزهایی را هم که می‌خواهد و خواهد شد، به صورت ایده‌آل و کمال مطلوب تجسم و ترسیم می‌کند. یک قدرت ایده‌آلی می‌تواند جوابگوی ناتوانی و گیرافتادگی شدید او باشد. یک ثروت سرشار می‌تواند جایگزین فقر درونی او گردد. یک همسر از هر لحاظ ممتاز و ایده‌آل است که می‌تواند احساس بی‌کسی، احساس واماندگی، احساس حقارت و نقص‌های او را جبران کند.

۹۷- یکی از خصوصیات هویت فکری این است که دقیق‌اندیش نیست. هیچ چیز در نظرش یک کیفیت روشن و مشخص ندارد.

۹۸- انسان اگر سالم باشد، در زمینه حالات درونی از قبیل عشق و احساس عاطفه و محبت، کیفیت خودکفایی دارد. تشنه محبت نیست، بنابراین بیش از آنچه در بند جلب محبت باشد، محبت می‌ورزد. یا صحیح‌تر این است که بگوییم محبت، خود به خود از وجودش ساطع می‌شود. **انسانِ فارغ از یک ساختمان لفظی و تصویری، یک انسان پُر و سرشار است.** و بروز و تجلی مهر، تنها از یک درون پُر و قوی ممکن است، نه از یک درون خشک و ضعیف و تهی.

به عبارت دیگر، دوست داشتن، ناشی از قدرت روحی است، و نیاز به دوستی، ناشی از ضعف است، ناشی از فقر حالات و احساسات درونی است. یا من، اسیر هویت فکری هستم یا نیستم. اگر نیستم درون خودم به حد کافی پُر و سرشار از حالات اصیل و فطری یک انسان است، حالاتی که در قلمرو فکر نیست. و اگر اسیر هویت فکری هستم، باز هم نمی‌توانم چیزی را دریافت کنم که نمی‌شناسم.

۹۹- **اصولاً اینار در ماهیت این پدیده نیست.** اگر می‌بینی چیزی می‌دهد برای این است که چیزی در ازای آن بگیرد. در هویت فکری، اصل بر گرفتن است.

۱۰۰- رفتار و حرکات و هدف‌ها و تمایلات انسان اصیل، یک کیفیت مستمر و مداوم دارد. مثل آب روان در یک نهر است. و هدف‌ها و حرکات و تمایلات و تصمیمات منبعث از هویت فکری، مثل یک سطل آب است که آن را می‌ریزی و تمام می‌شود. انسانِ هویت فکری در هر کار دنبال یک ارزش یا دنبال ارضای یکی از نیازهای ساختمان شخصیت است. وقتی آن ارزش حاصل شد یا آن نیاز برطرف شد، دیگر کاری باقی نمانده است.

۱۰۱- یکی از خصوصیات ساختمان هویت فکری این است که به دلیل وجود ارزش‌های متضاد و وجود ضعف‌ها و حساسیت‌هایی که باید پنهان بمانند، در هیچ کاری نیست که انسان را بازخواست نکند و انسان مجبور نباشد به دنبال توجهات و منطق تراشی‌هایی بگردد تا جواب آن ارزش‌ها و ضعف‌ها را بدهد.

۱۰۲- **یکی از خصوصیات مسئله‌انگیز هویت فکری این است که از هر چه واقعیت است بیزار است.** آنچه فعلاً وجود ندارد و ایده‌آل است برایش جذاب‌تر از واقعیتی است که هم‌اکنون وجود دارد.

۱۰۳- یکی از موانع ما در طریق رهایی این است که بابت گذشته خود احساس غبن می‌کنیم، احساس می‌کنیم که عمر گذشته‌مان دود شده و به هوا رفته است.

(برگرفته از کتاب‌های رابطه و انسان در اسارت فکر)

در این عشق جو مُردید، همه روح پذیرید	بمیرید، بمیرید، در این عشق بمیرید
کز این خاک بر آید، سماوات بگیرید	بمیرید، بمیرید، و زین مرگ مترسید
که این نفس جو بَنَدست و شما همچو اسیرید	بمیرید، بمیرید، و زین نفس بُئِید
چو زندان بشکستید، همه شاه و امیرید	یکی تیشه بگیرید پیِ حفره زندان
بر شاه جو مُردید، همه شاه و شهیرید	بمیرید، بمیرید، به پیش شه زیبا
چو زین ابر برآید، همه بدر منیرید	بمیرید، بمیرید، و زین ابر برآید
هم از زندگیت اینک ز خاموش نغیرید	خمشید، خمشید، خاموشی دَم مرگ است