

## اعتیاد

### "هویت فکری و افیون تریاک"

گزیده و خلاصه برداری از سخنان محمدجعفر مصفا درباره اعتیاد

در جلسات بهار ۱۳۸۲

یکی از حالت‌های انسان هویت فکری (انسان دور افتاده از فطرت و اصالت انسانی خویش)، این است که به دلیل **ملاמת کردن خودش**، هیچگاه حالت روحی خود را به آن صورتی که هست قبول ندارد و می‌خواهد آن را به حالت دیگری تبدیل کند. ما هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، به چه دلیل به دنبال چیزهایی هستیم که گمان می‌کنیم باید آنها را به دست بیاوریم؟

به دلیل ملامت و پایین آمدن روحیه، می‌خواهیم از این حالتی که به ما دست می‌دهد - یعنی نپذیرفتن حالت روحی فعلی‌مان - فرار کنیم و این فرار همیشه در ما وجود دارد. صبح، بعد از بیدار شدن از خواب، قوی‌ترین محرک ما برای ارتباطات و رفتارهایمان این است که از حالت فعلی‌ای که داریم فرار کنیم، هیچ وقت حالت‌مان را قبول نداریم...، اما اگر ما حالت روحی خود را بپذیریم، دیگر به دنبال این نخواهیم بود که آن را تبدیل به حالت دیگری کنیم.

من - انسانی که حالت روحی خود را نمی‌پذیرم - شنیده‌ام که مصرف ماده مخدر "تریاک"، نشئه‌ای (حالت لذت و فرح آمیخته به رخوت و سُستی) با خود به همراه دارد و حالت انسان را عوض می‌کند و به دلیل اینکه به دنبال تغییر حالت روحی خود هستیم، به سراغ تریاک می‌روم و مدتی یک بست یا دو بست تریاک را تجربه می‌کنم. بعد از مصرف متوجه می‌شوم که حالت پایین بودن روحیه‌ام را مقداری بالا برده است، به این سبب که تریاک در انسان به طور عجیبی انرژی ایجاد می‌کند.

من امروز دو بست تریاک کشیده‌ام، انرژی خوبی در من ایجاد شده و نشئه شده‌ام، اما...

#### اما فردا دو عامل وجود دارد:

یک عامل، "حالت اندوه و پایین بودن روحیه" است که انسان می‌خواهد از آن حالت فرار کند. من روحیه‌ام پایین است و چون شنیده‌ام که تریاک روحیه را بالا می‌برد، آن را تجربه می‌کنم و مقدار زیادی انرژی در من ایجاد می‌شود. امروز، مقداری از آن انرژی که دیروز در من ایجاد شده، از قبل مصرف شده است، یعنی مقداری انرژی کاذب در من ایجاد شده که امروز اُفت می‌کند و این اُفتِ انرژی، همان حالتی است که به آن "خُماری" می‌گویند. به عبارت دیگر من دیروز انرژی‌ها را از طریق تحریک افیون مصرف کرده‌ام و امروز دیگر انرژی ندارم، در نتیجه دچار حالت خُماری می‌شوم. به همین دلیل دوباره تجربه می‌کنم و دوباره به تریاک پناه می‌برم، و می‌بینم درست است که امروز هم انرژی دیروز را در من ایجاد کرده است، ولی نشئه دیروز را ندارد، زیرا به هر حال مقداری از انرژی‌های من از قبل مصرف شده است، بنابراین برای جبران این انرژی مصرف شده، دو بست تریاک را می‌کنم سه بست، فردا سه بست را چهار بست می‌کنم و مقدار مصرف تریاک را بیشتر می‌کنم و روز به روز بیشتر در این باتلاق فرو می‌روم!

یکی از عوامل اعتیاد، همین جریان است که انسان می‌خواهد از حالت اندوه و پایین بودن روحیه فرار کند.

عامل دیگر پناه بردن به افیون، "زمان" است، زمان آینده...

هویت فکری (هویت خیالی) پدیده‌ای است که همیشه ناقص و معلق است. به عنوان مثال من چند کتاب نوشته‌ام، اما فکر می‌کنم به شهرت فلان نویسنده جهانی نرسیده‌ام و باید آن شهرت را کسب کنم، و آن شهرت، چیزی است که در آینده باید حاصل کنم. ولی تجربه کرده‌ام که آینده هیچ وقت برایم رضایت‌بخش نبوده است و به هر مقام و شهرتی که رسیده‌ام، باز هم قانع نشده‌ام و احساس می‌کنم روحیه‌ام پایین است و هنوز به آن چیزی که باید نرسیده‌ام! در واقع این همان حالتی است که در آن، انسان هویت فکری هرگز وضعیتی که در زمان حال دارد را نمی‌پذیرد و نفس، همیشه وعده آینده و رسیدن به خواسته‌ها را در آینده می‌دهد. وعده نفس، پوچ و دروغین است و مُدام انسان را در آرزوی "چیزی شدن" و "خواستنی" قرار می‌دهد، به همین دلیل او هرگز از زمان حال رضایت ندارد و حسرت آینده را می‌خورد.

بنابراین زمان برای من دو بُعد دارد، دو بُعد متضاد. یکی اینکه تمام امیدهای من در زمان هست و دیگری اینکه به طور عجیبی از زمان وحشت دارم!! من از اینکه، صبح تا غروب را چگونه بگذرانم وحشت دارم.

اگر مدتی تنها قرار بگیرد، هیچ کاری نداشته باشید، کسی اطرافتان نباشد تا با او صحبت کنید و تصمیم بگیرید با خودتان خلوت کنید، می‌بینید که این تنهایی تا چه اندازه برایتان سخت است! زیرا باید از زمان بگذرید، یعنی من در این مدت تنهایی، احساس خلاً در وجودم دارم و در این فکر هستم که این مدت تنهایی را چگونه طی کنم، به همین دلیل وحشت دارم.

ما وقتی کسی را نداریم تا با او صحبت کنیم، آرام نمی‌گیریم و خودمان با خودمان صحبت می‌کنیم. یکی از دلایل آن این است که می‌خواهیم از این زمان و از این خلاً بگذریم. در واقع ما نمی‌توانیم یک ساعت و دو ساعت آینده را آرام و بدون اندیشه طی کنیم و به دنبال عاملی هستیم تا نفهمیم این یکی دو ساعت چگونه گذشت، و "افیون" چنین نقشی را دارد.

من انسانی که از یک ساعت آینده‌ام و اینکه چگونه این یک ساعت را بگذرانم و چگونه صبحم را به شب برسانم وحشت دارم، چون به دنبال عامل تخدیر کننده برای طی کردن این زمان هستم، ناگهان به خودم می‌آیم و می‌بینم در جمعی معتاد

نشسته‌ام و گروهی هستند که انرژی اضافه پیدا کرده‌اند - در واقع انرژی را از قبل مصرف کرده‌اند - و سر حال هستند و گمان می‌کنم با مصرف تریاک می‌توانم وحشت خود را از زمان از بین ببرم.

اگر توجه کرده باشید، کسانی که با هم پای منقل در حال تریاک‌کشی هستند، به این علت که انرژی در آنها زیاد شده است، به طور عجیبی به حرف می‌آیند و مقدار زیادی فعال می‌شوند. یک مقدار آرمانی و تخیلی فکر می‌کنند و از واقعیت زندگی دور هستند. یعنی اینکه به طور مثال من انسانی که در حالت عادی خودم را با فلان نویسنده مقایسه می‌کنم و گمان می‌کنم به جایی نرسیده‌ام، در حالت نشئگی فکر می‌کنم می‌توانم کتابی بنویسم که شهرتی بسیار بیشتر از کتاب فلان نویسنده به دست آورد. در نتیجه میلی در من به استمرار وضعیت وجود دارد که مرا در غفلت و حالتی فرو می‌برد که از یک طرف نمی‌دانم زمان چگونه گذشت، و از طرفی دیگر آن حالت عادی من که سراسر یأس بوده - به این خاطر که یک عمر دویدم و دیدم آن کتاب ایده‌آلم نوشته نشده - را به حالتی تغییر می‌دهد که در آن انرژی فوق‌العاده‌ای در خودم احساس می‌کنم و گمان می‌کنم که در آینده آن کتاب ایده‌آلی را خواهم نوشت.

من این حالت‌ها را در پدرم می‌دیدم. او روزی سه وعده تریاک می‌کشید و در فقر عجیبی زندگی می‌کرد. ما بچه‌ها هم کشف کرده بودیم که وقتی در حالت تریاک‌کشی و نشئگی است از او چیزی بخواهیم، می‌گفتیم برای ما شلوار بخر، کت بخر و او هم می‌گفت حتماً می‌خرم، یک دوچرخه هم می‌خرم، نان نداشتیم بخوریم و او می‌گفت برایتان دوچرخه هم می‌خرم... ولی به ما دروغ نمی‌گفت، چون انسان، زمانی که تریاک می‌کشد، خیال می‌کند می‌تواند کوه‌ها را تکان بدهد، زیرا انرژی زیادی در خود احساس می‌کند، ولی فردا به دنبال حالت خماری - که هیچ تجربه‌ای بدتر و وخیم‌تر از تجربه خماری نیست - یأس عجیبی به انسان دست می‌دهد، انسان احساس می‌کند که انگار دنیا پوچ است و به آخر رسیده!

در نتیجه برای فرار از این یأس، فرد معتاد رفته رفته، آلوده‌تر و آلوده‌تر می‌شود...

انسان تریاکی جرأت نمی‌کند به جوانب و واقعیت‌های زندگی‌اش نگاه کند، سراسر زندگی یک انسان تریاکی، خیالات واهی و پوچ، و رنج و درد است. **اصلاً بعد از اعتیاد، انگار انسان فقط یک کار برای انجام دادن دارد و آن منقل است، به هیچ چیز نمی‌اندیشد جز منقل!!** فکرهای ایده‌آلی و آرمانی دارد، اما هرگز عمل نمی‌کند و این فکرها در حد خیال‌پردازی باقی می‌مانند! از صبح تا شب به این فکر می‌کند که چه‌ها خواهد کرد، ولی در واقع فقط پای منقل بوده و تعریف‌های پوچ و سخنان بیهوده پای منقل!!

مصیبتی بزرگتر از این که انسان، لحظات زندگی‌اش را اینگونه در توهم و خیال و آلودگی بگذراند؟!

من فکر می‌کنم بدبخت‌ترین موجودی که وجود دارد انسان تریاکی است...

وقتی ملامت وجود داشته باشد و روحیه انسان پایین باشد، به هر چیزی که پناه ببرد، نقش تریاک را دارد. مثلاً اگر من با روحیه پایین، شروع به نوشتن کتابی کنم یا به سراغ خواندن کتابی مشهور بروم، ماهیت این کار و انگیزه نهفته در پشت نوشتن این کتاب و خواندن آن کتاب، مانند این است که به تریاک پناه برده‌ام، اصولاً مورد و موردگرایی هیچ دردی را دوا نمی‌کند، باید ملامت در انسان متوقف شود تا اندوه تبدیل به شوق و شور درونی و خود به خودی و طبیعی شود تا انسان از وسایل تخریب‌کننده که می‌تواند تریاک یا حتی کتاب باشد، دست بردارد.

تا زمانی که ملامت و به دنبال آن اندوه وجود دارد، هیچ چیزی علاج درد انسان نیست و انسان به هر کاری متوسل شود، باز هم درون او اندوهی وجود دارد و شادی‌هایش موقتی و وابسته به عوامل برونی است.

در ساختمان هویت فکری، ملامت و نتیجتاً اندوه، نقش اساسی دارند. جامعه (اصل انطباق) به عمد، تاکتیک ملامت را ابداع و به فرد تحمیل کرده و اندیشه مقایسه و موفقیت را هم پشت آن گذاشته است تا فرد همیشه در حالت اندوه باشد و بهانه‌ای برای دویدن داشته باشد.

دویدن به دنبال چه چیزی؟!

به دنبال ارزش‌ها. به دنبال ارزش‌هایی که چیزی جز توهم و تحمیل جامعه نیستند، چیزی جز سراب نیستند و انسان هویت فکری برای تخریب حالت ملالت خود، به دنبال این ارزش‌های پوچ می‌دود، ولی در واقع ارزش برایش مطرح نیست، بلکه جامعه به عمد حالت ملامت را به او تحمیل کرده که یک وضعیت درنده داشته باشد، تا به این وسیله، ارزش‌های موجود در جامعه پا برجا باشند.

در واقع انسان تریاکی و در کل، انسان هویت فکری، **فربانی خواسته‌های پلید جامعه** است و تصور می‌کند ارزش‌ها واقعاً وجود دارند، به همین سبب سعی می‌کند از هر راهی حتی به بهای نابودی خودش، این ارزش‌ها را کسب کند، در حالی که واقعیت امر اینگونه نیست، این ارزش‌ها ساخته و پرداخته جامعه هستند و وجود خارجی ندارند!

ما تا زمانی که خود را ملامت می‌کنیم، همیشه در رنج هستیم و این رنج دائماً در انسان هویت فکری وجود دارد. اگر من همین حالا اسیر اندوه و ملامت نباشم، اگر رفتارهایم را ملامت نکنم و به سوی تشخص دوم، رنج هم خود به خود از بین می‌رود و دیگر انگیزه و کشش برای دویدن ندارم، در نتیجه هویت فکری متوقف می‌شود.

اما تا زمانی که ملامت وجود دارد، امکان ندارد که انسان، شادی طبیعی، عمیق، پایدار و طولانی را تجربه کند و شادی به طور موقت و کاذب خواهد بود. مثلاً من کتابی می‌نویسم و شما مرا تحسین می‌کنید و من احساس شاد بودن می‌کنم، اما این شادی ناشی از تحسین، موقتی است و بعد از مدتی دوباره دچار اندوه می‌شوم و باید باز هم عاملی بیرونی وجود

داشته باشد تا من احساس شادی و خوشحالی کنم، به عبارت دقیق‌تر، **شاد بودن من به صورت خودجوش و طبیعی و از درون نیست.**

کسانی که در مورد چگونگی رفع افسردگی و اندوه و رنج و ملالت و مانند این‌ها کتاب می‌نویسند، به این موضوع بسیار مهم توجه ندارند که تا زمانی که جامعه مقایسه را پیش پای انسان گذاشته است، با این هدف که من خودم را ملامت کنم و از حقارت به سوی تشخص بروم، محال است که افسردگی پا برجا نباشد و انسان، شادمانی حقیقی را تجربه کند.

دلیل اینکه من مسئله تریاک را به عنوان یک بلیه اجتماعی مطرح می‌کنم این است که جدا از نقش تخریب‌کنندگی، به طور عجیبی ساختار ارگانیسم را مختل می‌کند. تریاک همانگونه که ظاهر و جسم انسان را از حالت طبیعی خارج می‌کند، درون انسان را هم زشت و آلوده می‌کند، وجود آدم را مُچاله، لاقید، سهل‌انگار و اصولاً بی‌انرژی می‌کند.

مخرب‌ترین وسیله تخریب برای کسانی که در خط خودشناسی هستند، تریاک است. زیرا انسان تریاکی انرژی امروز را مصرف می‌کند و فردا انرژی ندارد، بنابراین بی‌حال و بی‌رَمَق می‌افتد و هیچ کاری نمی‌کند.

هر چیزی که نظم طبیعی ارگانیسم را به هم بزند - مثلاً از طریق ایجاد شتَعفی که با یک وسیله برونی است - انسان را نسبت به اندوهی که نتیجه ملامت است، غافل می‌کند و آن شغف، اولاً سطحی و موقتی و دوماً کاذب است. کاذب به این معنا که من انرژی‌ای که باید به طور طبیعی داشته باشم را امروز مصرف می‌کنم و فردا کمبود انرژی دارم. مثلاً کسانی که مشروب مصرف می‌کنند نیز مانند تریاک‌کش‌ها معتاد می‌شوند، امروز مصرف می‌کنند و انرژی زیادی درون‌شان ایجاد می‌شود، اما فردا کمبود انرژی پیدا می‌کنند، بنابراین دوباره پناه می‌برند به مصرف آن مخدر...

عوامل برونی که در انسان شغف ایجاد می‌کنند، مانند مصرف تریاک و مشروب، به او حالت سرمستی موقتی‌ای می‌دهند که از اندوه عمیق خود که نتیجه ملامت است بی‌خبر می‌ماند و به فکر ریشه‌یابی و ریشه‌کن کردن این اندوه نمی‌افتد تا از خود بپرسد که این اندوه، ناشی از چیست؟! **من باید خودم برای خودم کافی باشم و وابسته به تحسین دیگران نباشم، احساس نشاط در من نباید به واسطه این تحسین‌ها و عوامل بیرونی باشد، من باید از درون شاد باشم.**

این تحسین و کف زدن‌ها در من، نسبت به اندوهی که نتیجه ملامت است، حالت غفلت ایجاد می‌کند!

کسی که برادرش، پدرش یا شوهرش معتاد به تریاک است، معمولاً اولین کاری که می‌کند و به گمان خودش هم درست است، این است که سعی می‌کند فرد معتاد را ملامت نکند. به عنوان مثال بسیاری از زن‌ها که می‌دانند شوهرشان معتاد است، عمداً به روی او نمی‌آورند و طوری وانمود می‌کنند که انگار از این مسئله باخبر نیستند تا شوهرشان همیشه در دلهره باشد. در نتیجه فرد معتاد، یک روز اینجا و یک روز آنجا به صورت پنهانی مصرف می‌کند و اضطرابش هم بیشتر می‌شود.

وقتی انسان، کاری را به صورت پنهانی انجام می‌دهد، این پنهانی انجام دادن، درون او نوعی اضطراب و احساس گناه ایجاد می‌کند، مثلاً آقای می‌گفت به محض اینکه همسر از منزل بیرون می‌رفت، نمی‌دانم چرا احساس می‌کردم میل دارم منقل روشن کنم...، چرا که در "کار پنهانی انجام دادن" نوعی دهن کجی و کوباندن طرف مقابل وجود دارد، نوعی فریب وجود دارد. اما اگر با فرد معتاد طوری برخورد شود تا بداند که از اعتیاد او باخبر هستید، این اضطراب و میل به کار پنهانی در او از بین می‌رود.

بنابراین کاری که به صورت پنهانی انجام می‌شود، دارای دو بُعد است:

یک بُعد آن این است که به انسان یک نوع احساس لذت می‌دهد، و بُعد دیگر این است که به او احساس گناه می‌دهد و احساس گناه در انسان اضطراب ایجاد می‌کند.

خدا می‌داند که ما انسان‌ها چقدر احساسات پنهانی داریم!

تصور اشتباهی که در مورد مصرف تریاک شایع شده است، این است که مصرف مواد افیونی به انسان خلاقیت می‌دهد. به یک معنا یک نوع خلاقیت می‌دهد، اما خلاقیتی کاذب و هپروتی! و در هر حال به فرض اینکه مصرف تریاک به انسان خلاقیت بدهد، چه لزومی دارد که من وجودم را با این ماده شیطانی نابود کنم، برای اینکه توجه دیگران را به خود جلب کنم و مثلاً شعر زیبایی بگویم؟! این کار به دور از عقل است که در ازای از دست دادن زندگی‌ام، دیگران مرا تشویق و تحسین کنند، با این کار در واقع خودم را نابود کرده‌ام. مانند شاعری که در جوانی و تا حدود سن چهل سالگی شعرهای زیبایی می‌سرود، اما در آخر عمر و سن شصت و سه سالگی که به شدت تریاک مصرف می‌کرد، آن شعرهای زیبا به شعرهایی بی‌مایه و بی‌محتوا تبدیل شدند، حتی خود او هم به این موضوع اعتراف کرده بود که بعد از مصرف تریاک اُفت کرده است...، در واقع تریاک به انسان خلاقیت نمی‌دهد، بلکه خلاقیت را از انسان می‌گیرد و او را نابود می‌سازد. اگر قرار است خلاقیتی باشد، باید حالت طبیعی خودش را داشته باشد.

برداشت اشتباه دیگر این است که مصرف تریاک در انسان حالت معنوی ایجاد می‌کند، اما باید آگاه باشید که این حالت به هیچ وجه حالت معنوی نیست، بلکه حالت نشئه است!

انسانی که تریاک مصرف می‌کند، حساسیت عجیبی پیدا می‌کند و به شدت عصبی و ضعیف می‌شود، طوری که اگر کسی از او کوچکترین چیزی یا کاری را بخواهد، عصبی می‌شود.

حالت نشئگی تریاک هم دو بُعد دارد، هم حساسیت ایجاد می‌کند و هم ترس و اضطراب. تریاک، ترسی در فرد معتاد ایجاد می‌کند که به او امید واهی و تخیلی می‌دهد. من در حالت عادی ممکن است فکر کنم که نمی‌توانم از عهده مخارج فرزندم

برایم، ولی زمانی که تریاک کشیده‌ام، فکر می‌کنم که چه خواهد شد!! پنجاه هزار دلار به دست خواهم آورد، برای بچ‌ها ماشین می‌خرم و...، ولی فردا که خمار می‌مانم و اُفت انرژی دارم، احساس می‌کنم دنیا به آخر رسیده است.

### واقعاً هیچ دردی، هیچ ترسی و هیچ یاسی بدتر از درد و یأس خماری نیست!!

ریاضی‌دانی معروف را می‌شناختم که می‌گفت "ما به عرض زندگی نگاه می‌کنیم، نه به طول زندگی!"، منظورش این بود که من که تریاک مصرف می‌کنم، ترجیح می‌دهم به جای ۹۰ سال، ۶۰ سال زندگی کنم، ولی این ۶۰ سال را در شادی و شغف و بی‌خبری بگذرانم. در حالی که این نوع زندگی، در واقع تمام، اِدبار و بدبختی است و شادی موجود در این نوع زندگی فقط یک دلخوشی و تصویری از شاد بودن است! به همین دلیل انسان‌های تریاک‌برای این‌که دیگران را هم معتاد کنند، به روی خودشان و دیگران نمی‌آورند که چه وخامت‌ی در تریاک کشیدن نهفته است! و این مصداق همان عقل جزیبی است که انسان تریاک‌گمان می‌برد، حالتی که با مصرف تریاک در او ایجاد می‌شود، حالت شادمانی، بی‌خبری، معنویت و هنر است، اما هرگز چنین نیست.

تریاک، عمر انسان را حداقل ۱۵ تا ۲۰ سال کاهش می‌دهد. پدر من در سن شصت و سه سالگی مُرد، در حالی که چهره‌اش هشتاد، نود ساله نشان می‌داد!

"خود" و "هویت فکری"، چیزی جز اندیشه نیست و رنج ما ناشی از اندیشه است. اگر من به این نیندیشم که پایین‌تر از فلانی هستم، اگر فکر نکنم که حقیر هستم و اگر اصلاً فکر نداشته باشم، رنجی هم ندارم... روانشناسی و عرفان سنتی این موضوع را که "خود چیست؟"، توضیح نداده و فقط مولوی به خوبی به آن اشاره کرده است که "خود" چیزی جز اندیشه نیست، رنج ما ناشی از اندیشه است.

### حمله خَلقان، سُخره اندیشه‌اند زین سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند

ما باید از بیرون به جریان فکر توجه و نگاه کنیم، یعنی دقت کنیم که فکر از کجا شروع می‌شود.

حکمت و فایده توجه به فکر از بیرون چیست؟

بعد از اینکه جامعه ارزش‌ها را - که علائم دفاعی خودش هست و برای بقای خودش آنها را ساخته - پیش پای فرد گذاشت و به او تحمیل کرد، وسایلی هم به وجود می‌آورد تا فرد از خودش سوال نکند که این فکرها چه هستند. این‌که فکر چگونه می‌تواند مثلاً صفتِ حقارت باشد؟ و اصلاً فکر چگونه می‌تواند صفت باشد؟

جامعه به عمد ذهن انسان را درگیر یک حرکت ماشینی و بی‌اختیار می‌کند. حال، یکی از راه‌های توقف این حرکت ماشینی این است که من به جریان فکر توجه کنم. هنگامی که توجه کنم، حرکت ماشینی فکر هم که از اختیار من خارج است متوقف می‌شود و اصولاً من این فرصت را به دست می‌آورم تا از خودم سوال کنم که اصلاً چرا دارم فکر می‌کنم و فکر چگونه می‌تواند صفت باشد؟

و هنگامی که در کیفیت و حالت توجه هستم، به رنج‌ها و وخامت‌های این فکرها پی می‌برم و آگاه می‌شوم. در حال حاضر من نسبت به این مسئله آگاه نیستم که فکر چه بدبختی‌هایی بر سر من می‌آورد، ولی در حالت توجه، اگر از بیرون و با دید "اوثیت" (سوم شخص) نگاه کنم، متوجه می‌شوم که فکر چه پدیده شومی است!

ما باید آگاه باشیم که "خود اعتباری" و "خود فطری" اصلاً خود نیست و فقط یک شیخ است، فقط تصور و اندیشه است. "خود" وجود ندارد، چه فطری و چه غیر فطری و باید آگاه شویم که در وجود انسان، "فطرت" هست، نه "خود فطری".

جامعه به من تحمیل کرده است که بیندیشم که تو حقیر یا متشخص، متکبر یا متواضع، خسیس یا سخاوتمند، ترسو یا شجاع هستی و این صفات و ارزش‌های متضاد را به وجود آورده تا من همیشه در اندیشه "چیزی شدن" و "خواستن" و رسیدن از ارزشی به ارزش دیگر باشم. در واقع با به وجود آوردن ارزش‌ها و صفاتی متضاد هم که تنها در حد کلام هستند، مرا تحریک می‌کند تا همیشه ذهنم اسیر فکر باشد و از بودن در زمان حال غافل شوم و لحظه‌ای آرام نگیرم. و از اینجاست که با وجود صفات متضاد، مقایسه مطرح می‌شود.

من اسیر فکر شده‌ام و این فکر، ذهن مرا مرتب به خود مشغول می‌کند که مثلاً بد صحبت کردی، شغل پدرت چه بود و...

من از طریق توجه پی می‌برم که این فکرها چه وخامت‌هایی هستند که ذهن مرا به خود مشغول کرده‌اند! متوجه می‌شوم که فکر بر من مسلط و حاکم است، من خودم نیستم.

من صبح که از خواب بیدار می‌شوم به دنبال کار جامعه می‌روم!! اولین کاری که می‌کنم ملامت است و این حالت را جامعه در ذهن من نشانده است، یعنی این‌که از طرفی جامعه معیارهایی از قبیل تشخص، حقارت، با عرضه، بی‌عرضه، ترسو و شجاع را از طریق فکر به ذهن من القا کرده و از طرف دیگر، خود جامعه شلاق ملامت را هم به من القا و تحمیل کرده و مقایسه را هم پشت ملامت گذاشته است که به این شلاق فشار بیاورد و آن را به ذهن من بکوبد تا به سوی ارزش‌ها بدم، از ترسو به سوی شجاع، از حقیر به سوی تشخص و...

اما اگر من به مجموعه وجودم و رفتارهایم توجه کنم، از خودم می‌پرسم که چرا من باید نوکر و تحت فرمان جامعه باشم!؟

من خودم را سرزنش و ملامت می‌کنم تا به عمد در خودم اندوه ایجاد کنم و برای رفع این اندوه به دنبال وسایل تخریب بروم که در جوامع شرقی "تریاک" و در غرب مثلاً "منصب"، "دلار" و "بیزنس" قوی‌ترین وسیله تخریب است.

موردگرایی کار روانشناس‌هاست که "چگونگی رفع افسردگی و حقارت" را مطرح می‌کنند. این موردها هیچ دردی را از انسان دوا نمی‌کنند، تا زمانی که من خودم را ملامت می‌کنم، تا زمانی که نسبت به جامعه خودباخته هستم و تا زمانی که جامعه از قبیل روانشناس، عارف و... برایم اتوریته است – یعنی چشم‌پسته آن را به عنوان الگو و مرجع می‌پذیرم و از آن تقلید می‌کنم – اسیر ملامت هستم و در نتیجه اسیر دویدن و نوکری جامعه هستم و به معنای واقعی و برای خودم زندگی نمی‌کنم.

صبح که از خواب بیدار می‌شوم نگران این هستم که باز روزی دیگر شروع شد، امروز را چه کنم؟ چه کنم تا جوابگوی ارزش‌های جامعه باشم؟ یعنی من از صبح تا شب می‌دوم برای اینکه به من بگویند متشخص، متواضع، شجاع، با عرضه، با لیاقت و... فقط به این منظور که جواب اطرافیانم را داده باشم، اما اگر من به مجموعه این قضایا که چه مصیبتی بر زندگی من وارد می‌کند توجه کنم و اگر متوجه باشم که تا چه اندازه از زندگی حقیقی، از سبکبالی و زیبایی‌ها، که همه در فطرت من هستند دور افتاده‌ام، دیگر خودم را ملامت نمی‌کنم.

و اینجاست که می‌توانم زندگی واقعی را با همه شیرینی‌ها و شادی‌هایی که از درونم نشأت می‌گیرد تجربه کنم، نه چیزی که جامعه از درد و رنج ساخته و به اسم زندگی به من تحمیل کرده است.

**(برگرفته از صحبت‌های آقای محمدجعفر مصفا - بهار ۱۳۸۲)**

**برای شنیدن تمامی صحبت‌های جلسات خودشناسی به سایت مراجعه کنید:**

**[www.mossaffa.com](http://www.mossaffa.com)**