



تفکر زائد

محمد عظیم مصفا

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	نوعی تفکر
۲۶	”من“، پدیده‌ای بیگانه در انسان
۴۷	ماهیت ”من“ یا هویت فکری
۶۵	تضاد
۸۳	خودشناسی
۱۰۵	بعضی مسایل مربوط به ”خودشناسی“
۱۲۸	نکاتی دربارهٔ بحث و گفت‌وگو
۱۴۱	گفت‌وگوی اول
۱۵۹	گفت‌وگوی دوم
۱۸۵	گفت‌وگوی سوم

اول نوعی تفکر

ذهن ما عادت کرده است به اینکه جریانات و رویدادهای زندگی را از دو جنبه و دید نگاه کند و با آنها دو نوع رابطه داشته باشد: یکی دید یا رابطه واقعی، دیگری ذهنی. من می بینم شما به فرم خاصی راه می روید، دستتان را تند یا آهسته حرکت می دهید، پایتان را بلند یا کوتاه برمی دارید، راست یا خمیده راه می روید. در این دید من به راه رفتن شما به صورتی که واقعاً هست نظر دارم - بدون هیچ تعبیر و معنای خاصی. ولی من تنها به این دید اکتفا نمی کنم. به راه رفتن شما از جنبه دیگری هم نگاه می کنم و در آن چیزی می بینم که مربوط به واقعیت راه رفتن نیست، بلکه تعبیر و تفسیری است که ذهن خود من از راه رفتن شما می کند. مثلاً می گوید این طرز راه رفتن موقرانه یا غیر موقرانه است، متواضعانه یا متکبرانه است، متشخصانه یا حقیرانه است. ما با تمام جریانات و پدیده های زندگی به همین شکل در رابطه ایم. من به این مبل از دو جنبه نگاه می کنم: یکی بعنوان وسیله ای برای نشستن، دیگری به عنوان وسیله تفاخر. همسر شما امروز غذا تهیه نکرده است و شما احساس گرسنگی می کنید. تهیه نکردن غذا و احساس گرسنگی یک واقعیت است. ولی شما در تهیه نکردن غذا یک جنبه و معنای دیگر هم می بینید که مربوط به نفس واقعیت نیست؛ بلکه

تعبیر ذهن خود شما از واقعیت است. مثلاً فکر می‌کنید نسبت به شما بی‌اعتنایی شده است، لابد مرد با جذب و قابل‌اعتنایی نیستید که همسرتان زحمت تهیه غذا به خودش نداده است، و نظایر این تعبیرات. دید ذهنی یا دید "تعبیر و تفسیر"ی برای انسان نه ذاتی و طبیعی است و نه لازم؛ بلکه یک فعالیت ذهنی زاید و غیرضروری است که بر مغز انسان تحمیل شده است. و چنانکه نشان خواهیم داد، مسایلی از آن به بار می‌آید که برای انسان بسیار وخامت‌بار است.

*

در این بحث‌ها می‌خواهیم ببینیم چطور می‌شود که این حرکت مخرب بر ذهن انسان تحمیل می‌شود، چه ماهیت و خصوصیتی در آن هست، چگونه علت تمام رنج‌ها و گرفتاری‌های انسان می‌شود؛ و چگونه می‌توانیم ذهن را از چنین حرکت غیرضروری و مخربی بازداریم.

برای درک روشن این مسایل و موضوعات بیابیم بجای فرضیه‌پردازی و گیج کردن خود در کلیات، به روابط خود با دیگران، که یک جریان واقعی است، و مخصوصاً به کیفیت رابطه‌ای که با بچه‌ها داریم توجه کنیم. زیرا عین رابطه‌ای که ما با این بچه‌ها داریم دیگران هم با ما داشته‌اند. ما هم بچه‌هایی بوده‌ایم با همین شرایط تربیتی‌ای که اینها دارند. با این کار می‌توانیم مسایل را به یک شکل دقیق و قابل لمس، و به ترتیبی که شروع شده و پیش آمده‌اند درک کنیم و بشناسیم.

هم‌اکنون این بچه‌ها در این پارک مشغول بازی هستند. ضمن بازی فرضاً با هم دعوا می‌کنند. یکی از آنها دیگری را می‌زند و من و شما که شاهد جریان هستیم، به علت اینکه ذهن خودمان عادت به تعبیر و تفسیر رفتارها و رویدادها دارد، به بچه‌ای که کتک زده می‌گوییم: "چه بچه شجاعی"، یا "چه بچه وحشی و بی‌تربیتی". به بچه‌ای هم که کتک

خورده می‌گوییم "چه بچه ترسو، بی‌دست و پا و بی‌عرضه‌ای". یا وقتی می‌بینیم یکی از این بچه‌ها اسباب‌بازی یا چیزی را که می‌خورد به دیگری هم می‌دهد به او می‌گوییم "چه بچه سخاوتمندی"، یا "چه بچه هالویی"، چیزهایش را بی‌جهت به دیگران می‌بخشد؛ و نظایر این تعبیرات، که فراوان است و همه ما هم محققاً با آنها آشنا هستیم. در روز صدها بار به شکل‌های متفاوت، صریح و غیرصریح، به وسیله الفاظ، به وسیله رفتارها و حرکات مخصوص، به وسیله نگاه یا حتی به وسیله سکوت، رفتار خودمان و دیگران را معنا و تفسیر می‌کنیم.

خوب، حالا قدم به قدم جلو برویم و ببینیم نتیجه این تعبیر و تفسیرها چیست. بعد از اینکه بچه با تعبیر و تفسیر آشنا شد چه فعل و انفعالی در ذهن او صورت می‌گیرد و چه استنباطی از زندگی و روابط پیدا می‌کند؟

محققاً اولین استنباط بچه این خواهد بود که در زندگی و در روابط انسان‌ها تنها واقعیت‌ها مطرح نیست، بلکه هر واقعیت، هر حرکت، هر رفتار و هر رویداد و جریانی یک معنای خاص هم دارد که مثل سایه‌ای نامریی به آن چسبیده است و همیشه همراه آنست. می‌فهمد که کتک زدن یا کتک خوردن، تنها کتک زدن و کتک خوردن نیست، بلکه یک معنایی هم پشت آن نهفته است. غذا دادن به بچه دیگر علاوه بر اینکه یک واقعیت است معنای "سخاوت" هم می‌دهد. به این طریق ذهن بچه از شروع رابطه با زندگی یک کیفیت "تعبیرکنندگی" پیدا می‌کند. ذهنش عادت می‌کند به اینکه هیچ چیز را خالص و به عنوان یک واقعیت نبیند، بلکه به محض انجام هر عمل فوراً به دنبال معنای آن نیز بگردد و بر عمل خود برچسبی بزند. بنظرش می‌رسد که عمل بدون تعبیر و معنا ناقص است. مثل اینکه تعبیر و برچسب‌گذاری جزء لاینفک چیزها و رویدادها است. و اینکه بعدها علیرغم درک روشن قضایا انسان به سختی می‌تواند خود را از اسارت زنجیر ذهنیات خود