

# آگاهی

دکتر عیمان آزاد

بحث آگاهی تمامی ندارد. هنوز تعریف و شناخت دقیقی از آگاهی نداریم. اندیشمندان می‌گویند که «پدیده آگاهی در تور تبیین علمی نخواهد افتاد.» هر چند شناخت و معرفت نیز کم و بیش در حوزه آگاهی قرار دارند. از این روست که روان‌شناسان می‌خواهند به ساز و کار زبان و ادراک بپردازند که قابل تبیین است. این را دکتر عیمان آزاد می‌گوید، پژوهشگری که با نام وی آشنا شوید و آثار چندین درباره آگاهی از او منتشر شده است، اما او نیز معتقد است که سوژه آگاهی همچنان نو و زنده است. هر چند بسیاری از فهم آن خسته شده‌اند، به فرا آگاهی و پدیده‌های متافیزیک رو کرده و پناه برده‌اند. فکر می‌کنند که گیج کردن خود بهتر از راه بردن به پدیده‌های واقعی و طبیعی است!

با این مقدمه به سراغ این چهره شاخص در زمینه پژوهش‌های عرفانی و روان‌شناسی و ذهن و حافظه پژوهی می‌رویم. می‌رویم تاگره آگاهی را بگشاییم. این رامی دانیم که دکتر آزاد سال‌هاست که در مقوله آگاهی کار می‌کند. دور از تعارف‌های رایج و معمول، شاید بیش از هر نویسنده و پژوهنده‌ای به این مسئله پرداخته باشد. حاصل این پژوهش‌ها کتاب‌های متعددی است که بخش عمده آنها به مقوله آگاهی اختصاص یافته است. او معضل ذهن آدمی را همین مسئله آگاهی می‌داند. آثاری که این پژوهشگر در زمینه آگاهی منتشر کرده، از جمله کتاب: «آگاهی و دگرگونی»، «الفبای آگاهی»، «معمای رهایی ذهن» و بخصوص کتاب: «انسان ذهن است و دیگر هیچ!» او می‌گوید که آگاهی بدون مراجعه کردن به معرفت شناسی، عصب‌شناسی، روان‌شناسی، فلسفه ذهن و حتی عرفان بودایی و شناخت تاثیر مواد و داروهای روان‌گردان بر مغز و بر ذهن بویژه و برخی از شعبات دیگر علوم پزشکی ممکن نیست. بحث نظری تا حدودی کار ساز است. ولی محدودیت‌هایش به تدریج آشکار می‌شود. تئوری در نهایت باید ابطال پذیر بودن و یا اثبات پذیر بودن آن معلوم شود. یعنی شبه علم باید از علم متمایز گردد.

آخرین اثری که از این پژوهشگر منتشر شده کتاب غلبه بر خشم و احساس تنهایی است. دو کتاب دیگر نیز بزودی از این پژوهنده سخت‌کوش منتشر می‌شود: «عشق و عقلانیت» (روان‌شناسی عشق) و دیگری کتابی تحت عنوان: «غلبه بر ترس» و «واقعیت درمانی!»

آقای دکتر آگاهی یعنی چه؟

تاکنون تعریف دقیقی از آگاهی نداریم. این را بگویم که مقصود ما از آگاهی همان consciousness است که من آن را به آشکاربینی ترجمه کرده‌ام. یعنی آشکار دیدن محتویات ذهن! بدین شکل هم نمی‌توانیم در باره آگاهی حرف بزنیم. با وجود اینکه همه خیال می‌کنند که آگاهند و یا مفهوم آگاهی را بخوبی درک می‌کنند. ولی متأسفانه کمتر کسی است که از کیفیت این حالت در ذهن آگاه باشد. اندیشمندان می‌گویند که پدیده آگاهی در دسترس انسان نیست. از آن مسایلی است که ممکن است هرگز حل نشود. با اینهمه دکارت ذهن را از جسم جدا می‌داند. می‌گوید من می‌اندیشم پس هستم! می‌خواهد این من ذهنی را جدای از عین اثبات‌کننده ولی با اشکال روبرو می‌شود.

## پدیده‌ای که همچنان در ابهام بسر می‌برد!

نمی تواند نشان بدهد که ذهن یا فکر بکلی از ماده جداست! در صورتی که ماتریالیست ها ذهن را ناشی از ماده می دانند. برای ذهن استقلال و موجودیت جداگانه قابل نیستند. در هر حال می گویند که آگاهی نیاز به یک مرکز یا من دارد. ولی ما از این مرکز و ستاد در ذهن بی خبریم. بهر صورت آگاهی هر چند تراوش ماده است، از جنس ماده نیست. خاستگاه تجربه و باورهای ما مغز است. این را هم بگویم که آگاهی از خواص مغز است. هر عضوی خاصیتی دارد. مغز در جریان تکامل، که اینهم بحث خود را دارد، خاصیت آگاهی دهنده پیدا کرده است. ولی اجازه بدهید بحث را به جایی بکشانیم که برای خوانندگان در زندگی روزمره مفید باشد.

### آیا می توان یک مثال کاربردی در معرفی آگاهی زد؟

ملاحظه کنید من تصمیم می گیرم که بروم تجربه خرید کنم و بعد با اتوبوس بیایم پارک ملت پیاده بشوم و قدری ورزش کنم و بعد سه سله سه سله بروم دفتر. در بین راه هم در باره آگاهی فکر کنم که این چه پدیده ای است. تا اینجا نیز من در محدوده آگاهی دارم حرکت می کنم. می بینم که من کاملا در آگاهی نسبت به هدفی که تعیین کرده ام بسر می برم. وقتی به ذهن خود نگاه می کنم، رنجش هایی از برخی می بینم. گاهی زرنگی های خود را هم می بینم. معیارهایی را که برای صدق و کذب گزاره هایی دارم، می بینم. اینکه باورها نسبی هستند را می بینم. اینکه نباید با قطعیت درباره هر چیزی حرف زد، را می بینم. یعنی نحوه استدلال و استنتاج خود را می بینم. وقتی دارم ورزش می کنم می بینم که بچه هایی که تعلیم ندیده اند طوری از این وسایل استفاده می کنند که آنها را می شکنند. تذکر من بی فایده است. چرا که یکی دو تا نیستند. هر خانواده تعدادی بچه را راهی کرده تا در پارک به اصطلاح هوا خوری کنند. رنجش خود را از اینکه این ها درست تربیت نشده اند و تعلیم ندیده اند (ابزار تمدنی را فقط با یادگیری می توان درست مورد استفاده قرار داد) می بینم و در نتیجه در پارک نمی مانم و راهی دفتر می شوم. به این نتیجه می رسم که از من کاری ساخته نیست. براساس تجربه نتیجه می گیرم که حرص و جوش باعث می شود که عمر من کوتاه بشود و از ورزش هم نتیجه ای نمی گیرم. آنچه را که دیدید یک فرایند آگاهی است. ولی همه در این فرایند آگاهی شریک و همانند نیستند. بسیاری نسبت به محتویات ذهن خویش آگاهی ندارند. آنها هم که آگاهی دارند نمی دانند این پدیده از کجا می آید و چگونه کار می کند. تاکنون تئوری های گوناگونی در باره هوش عمومی و ذهن پیمانه ای مطرح شده است. فلاسفه و اندیشمندان می خواهند ببینند که سرچشمه آگاهی کجاست. کیفیت آگاهی چیست!

### این را به چه ترتیب می گویند؟ در ضمن ذهن پیمانه ای یعنی چه؟

ذهن پیمانه ای یعنی اینکه ذهن ما قفسه بندی شده است. هر بخشی از مغز کار جداگانه ای دارد. یعنی فهم و ادراک ما از مسایل مربوط به بخشی از مغز است. یادگیری زبان به بخش دیگری برمی گردد. ریاضیات را بخش دیگری اداره می کند. در صورتی که تئوری هوش عمومی ذهن را مجزا و بخش بخش نمی کند. چامسکی از پیروان ذهن پیمانه ای است. برای اطلاع بیشتر از این مسایل مراجعه کنید به دو کتاب مفید که همین اواخر منتشر شده است یکی آگاهی و دیگری فلسفه علم از انتشارات فرهنگ معاصر.

دیگر اینکه من در کتاب "الفبای آگاهی" و در کتاب "انسان ذهن است و دیگر هیچ" تقسیم بندی خود را از تیپ های به اصطلاح شخصیتی چه در مقوله شناخت و چه در مقوله عصیت بیان کرده ام. اینجا به اختصار می گویم که فرد از نظر آگاهی (اینجا غرضم از آگاهی معرفت و شناخت است نه جوهر آگاهی) به سه دسته تقسیم می شود:

تیپ پیش آگاه - تیپ آگاه - تیپ پس آگاه. تیپ پیش آگاه و یا نا آگاه نمی داند که صدق و کذب گزاره ها کدام است. نمی داند که عصیت او را اداره می کند. نمی داند که باورهای شرطی ذهن او را احاطه کرده اند. او در یک نا آگاهی کم و بیش مطلق بسر می برد. و زندگی را در محدوده ذهنی خویش سپری می کند. این تیپ شخصیتی و معرفتی نمی داند تعلیم و تربیت یعنی چه! وقتی کمی بیدار می شود پا به مرحله آگاهی می گذارد اینجا است که در باره گزاره های صدق و کذب کم و بیش حساس می شود. نسبت به کنش ها و واکنش های خویش حساس می شود. می خواهد علت آنها را بداند. چرا عصبانی می شود. چرا فرزندش به الکل و مواد رو کرده است. چرا همسرش همیشه بی تاب و بی قرار است. می خواهد سراز کارکرد ذهن و مغز در آورد. فرد پس آگاه نیز به مرحله ای رسیده است که دیگر نسبت به همه چیز حساس است. نمی خواهد کورکورانه چیزی را بپذیرد. اوست که می داند آگاهی یعنی محتویات ذهن. ذهنی که از گذشته شرطی شده و باید مورد بازبینی و بازسنجی قرار بگیرد. من در کتاب "انسان ذهن است و دیگر هیچ"، تئوری دیگری را مطرح کردم. تئوری تیپ انسان فانکشنال! گفتم که آدمی یا بیولوژیک است یا پسیکولوژیک است و یا بیوپسیک است و یا فانکشنال است. در دو وجه انسان ها را تقسیم کردم. هم از وجه شناختی (چه درست است و چه غلط است. این مشکل همه بشریت است.) و هم از وجه روانی و یا روحی. یعنی معتقدم که آدمی باید در این دو وجه تصحیح بشود. اصلاح بشود. تا بتواند انسان سالمی باشد. در غیر این صورت به نسبت در گمراهی بسر می برد. انسان آگاه و فانکشنال از وضعیت فیزیکی، روحی، شناختی و اجتماعی خود به روشنی خبر دارد. تاثیر این وضعیت ها را در همه می بیند. تیپ فانکشنال حتی لحظه به لحظه

آگاهی و یا وضعیت ذهنی خود را نقد می کند. حالت های روحی روانی خود را می بیند. یعنی محتویات ذهن خود را نقد می کند. نقد معرفتی، نقد روحی روانی، نقد عاطفی احساسی. او دیگر می داند که آنچه در ذهن می گذرد واقعیت نیست. تسلیم ذهن شرطی نباید بشود.

### آیا آگاهی ما تحت تاثیر عوامل بیرونی است؟

- مدام! تاثیر بیولوژیکی، تاثیر عصبی، تاثیر شناختی، تاثیر فصلی (یعنی تاثیر آب و هوا در خلقیات آدمی و حیوانات و پرندگان. فصل بهار را ببینید و واکنش پرندگان را نگاه کنید). و گاهی نیز آدمی بخاطر اینکه از وضعیت دشوار ذهنی خود خلاص بشود و یا آرمیدگی بیشتری داشته باشد به مواد مخدر برای تغییر وضعیت آگاهی خود پناه می برد. که این مواد در دو صورت تاثیر گذار هستند که بحث کشفی دارند. یعنی یا محرکند یا مخدرند. بیشتر وقتی بطور خود آگاه، و یا ناخود آگاه فکر و آگاهی ما را ازیت می کند به مواد مخدر حتی در شکل چای و قهوه پناه می بریم.

### آگاهی بدون واژه قابل تصور است؟

- به گمان من بله. مغز خاصیت هایی دارد. حافظه، ادراک، احساس. همین ها واکنش های وجود یا فیزیک را تعیین می کنند. بنابراین آگاهی پیش از کشف زبان وجود داشته است. زبان راه را برای بیان این آگاهی در شکل مفاهیم و عبارات و واژگان، تسهیل کرده است. دیگر اینکه انسان بر اثر شرایطی که در آن قرار گرفته از مغز خود کاربرد هایی می گیرد. خبر داشتن و خبر دادن. انسان بخاطر اجتماعی زندگی کردن دامنه تجربه های خود را گسترش داده است. مغز توانایی های بیشتری پیدا کرده است. انسان برای لذت بردن بیشتر، ترفند هایی اندیشیده است. مغز در خدمت این تجربیات است. شما وقتی از دست های خود بیشتر استفاده کنید، توانایی و قدرت دست ها بیشتر می شود. مغز نیز به همین شکل کاربرد و توانایی اش افزون می شود. این خاصیت وجود است. خاصیت من بعنوان یک هویت نیست. اگر توجه داشته باشید شما در حالت های مختلف، وضعیت های روحی مختلف دارید. یک لحظه بر اثر داوری هایی که دارید بشدت عصبانی می شوید، لحظه دیگر همان داوری ها هستند، اما عصبیت نیست. وضعیت قدری تغییر کرده است، ولی شما بکلی آدم دیگری شده اید. لبخند می زنید. اگر به آگاهی و حافظه خود مراجعه کنید تعجب می کنید که این شدت واکنش و خشم برای قضاوت ها و داوری هایی که هم اکنون نیز در حافظه هستند، یعنی چه! چرا من نمی توانم وضعیت ثابتی در برابر یک داوری بخصوص داشته باشم! آیا فعل و انفعالات شیمیایی بدن نیز در بهم ریختگی های روحی روانی من تاثیر دارند! این را تجربه و آگاهی می گوید!

### شما که به «من» اعتقادی ندارید. اینطور نیست؟

- به شما که اعتقاد دارم به خودم اعتقاد ندارم! شوخی کردم! آیا بچه به من اعتقاد دارد؟ از چه وقت من را می شناسد؟ این شناسایی را نسبت به خود از کجا می آورد؟ بدون دانستگی های گذشته می تواند ایده ای، انگاره ای، فرضی از من یا یک هویت جداگانه به عنوان من داشته باشد؟ بدون تصاویری که دیگران از وی ترسیم کرده اند می تواند من یا خود را بشناسد! آگاهی از من به چه صورت اتفاق می افتد؟ این من چیست که موضوع آگاهی قرار می گیرد؟ در واقع ذهن چه را می شناسد؟ قضاوت های دیگران را در باره خود؟ تصاویری که دیگران از وی ترسیم کرده اند؟ معیارهایی که برای بد و خوب و زشت و زیبا و دانا و نادان و ترسو و شجاع و نظایر اینها مطرح کرده اند؟ این من کدام یک از اینهاست؟ جمع اعداد است. جمع اعداد که ممکن نیست. ملتفت می شوید؟ من که نمی توانم هم شجاع باشم و هر ترسو باشم! هم زشت باشم و هم زیبا باشم. هم خوب باشم و هم بد باشم. شما در نگاه دیگران متفاوت جلوه می کنید! هرکس ممکن است در باره شما قضاوتی داشته باشد. هیچ کس را نمی توانید پیدا کنید که قضاوت واحدی در باره او داشته باشند. برای مثال مولوی را نگاه کنید انواع و اقسام اتهام ها نیز در باره او، ورد زبان هاست! این را چه می گوید! بهر حال این مرکزی که خود یا من یا شخصیت یا هویت در آن هستند کجاست؟ از چه ساخته شده است؟

با اینهمه نمی دانم مقصود شما از این پرسش چیست! ببینید: ذهن تجزیه شده است. هر یک از ما پشت هویت های گوناگونی سنگر گرفته ایم. بخاطر آنها با دیگران آشکار و پنهان می جنگیم. از همین جاست که من شکل می گیرد. هویت ها خود را به این من نسبت می دهند. خانه من، زن من، سلیقه من، باور من، وطن من، برادر و خواهر من و همین طور هویت درست می کنیم و نسبت می سازیم. در هویت گروهی هم دنبال امنیت روانی هستیم و هم امنیت روانی خود را از دست می دهیم. نوعی پارادوکس! نمی دانم ملتفت می شوید. خب باید این نوسانات روحی روانی را تحمل کنید. هم هویتی برای چیست؟ اینها را که نباید بعنوان محفوظات حفظ کنید. قدری در باره صحت و سقم آنها ببیند بشید.

ببینید انسان فکر است، ذهن است. من این مقوله را در آثار خود بویژه کتاب معمای رهایی ذهن کاویده ام. انسان، متفکر نیست. مرکزی که فکر می کند همان فکر است. انسان فکر است. تحلیل است. تفسیر است. فکر کردن از خواص مغز است. ذهن هم کم و بیش مترادف با مغز بکار می بریم. تعلق تفکر به یک شخص برای وی هویت درست می کند. فکر من، کتاب من درست است. ولی این کتاب و این فکر به این جسم تعلق دارد. به این وجود. وجودی که متعین است. فضا را اشغال می کند. تعلق دیگری متصور نیست. یعنی وقتی از فکر و کتاب برای یک شخص بخصوص هویت درست می کنیم یکسره بر خطا رفته ایم! اینها دیگر بازی هایی است که در سراسر تاریخ در آورده و در می آوریم. ما خود را به من های مختلف تجزیه می کنیم و با هر من از دیگران فاصله می گیریم و جدا می افیم. من ایرانی، من تحصیلکرده، من مرد، من متمول، من شجاع.



من زرنگ و من روشنفکر و نظایر اینها! هر قدر که این من ها بیفتند راه برای نزدیکی به دیگران هموار می شود. تا جایی که فاصله ها از میان می روند. آگاهی است که این مسئولیت را به عهده گرفته است!

پس «من تماشاچی» را چه می گوید؟

- حواس می بیند. حس می کند. لمس می کند. می چشد. خب تجربه را نگاه می کند. به یاد می آورد. همه این ها خاصیت وجود است. خاصیت مغز است. متعلق به یک هویت خاص نیست. هویت را جعلی و ساختگی می بینم. دیدن وجود دارد من نگرنده وجود ندارد. فکر وجود دارد فکر کننده وجود ندارد. وجود انسان این خاصیت ها را دارد. ولی از این خاصیت ها نمی توان هویت ساخت. با این حال درست است. منی بعنوان تماشاچی وجود دارد که ناظر است. حواس ما در خدمت این من ناظر است!

آیا شما تاثیر ذهن را بر عین یا بر جسم قبول ندارید؟

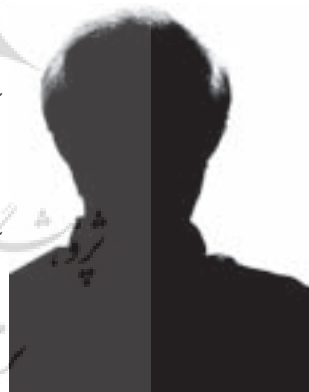
- چرا من قبول دارم که فکر بر جسم اثر می گذارد. ولی این دو یکی هستند. دو تان نیستند. فکر از جسم ناشی می شود و بر آن اثر هم می گذارد. این اثر البته ناشی از باری است که ما برای فکر بخصوصی قابل شده ایم. جریان فکر کردن بر جسمی که این فکر را می کند اثر می گذارد. هر دو یکی هستند. با این وجود، این را بدانید که این فکر شرطی و برنامه ریزی شده است. یعنی مغز ماده خامی است (کم و بیش) که از کودکی اطلاعاتی را دریافت می کند و بعنوان پایه تفکر بکار می برد. بنابراین باری که برای این افکار حمل است باعث می شود که جسم از آثار این فکر ها متاثر بشود. شما واژه ها را از معنایشان خالی کنید، تاثیر آن را در فیزیکی خود ببینید.

خب یکی هست که متاثر می شود؟

- یک موجود هست. یک وجود هست. شخصیت و هویت نیست که ناراحت می شود. ببینید بار کلمات شرطی است که باعث می شود فکر به حرکت در آید و ما را متاثر کند. فکر دیگری از راه می رسد و ما را خوشحال می کند.

موج لشکرهای احوالسم بین  
هر یکی با دیگری در جنگ و کین

این را ما اختراع کرده ایم. شخصیت و هویت توصیف است. کیفیتی است که ما ساخته ایم. کیفیت واقعی نیست. برای هر یک از این کلمات و صفات نیز بار منفی و مثبت تعیین کرده ایم. مثل رنگ اشیاء برای مثال. ولی این، ناشی از یک من یا شخصیت نیست. موجودی متاثر می شود که می توان اسمش را گذاشت X! ملتفت می شوید. وقتی شما این آثار را به من به پیمان آزاد نسبت می دهید یک هویت می سازید که این هویت جعلی است. نویسنده این کتاب ها این وجود است. همین. اما هنگامی که این کتاب ها را به من نسبت می دهید، با توجه به تعریفی که برای این نسبت ها داریم، هویت ساخته می شود. اکنون باید بخاطر یک اثر احساس افتخار یا انکسار کنم! پیامد هویت ها، غرور و منیت و خودخواهی است. یکسره مرا به دره ای پرتاب می کنید. مولوی هم می گوید که از یک اندیشه، جهان درونی ما سرنگون می شود. علت دارد. آخر ما از این اندیشه تعریف خاصی داریم. بار ارزشی دارد این اندیشه که می آید و جهان ما را سرنگون می کند. در جایی می نشیند که جهان تعریف و تفسیرهاست. در چنین مواقعی ما در حالت آگاهی نیستیم. حالت آگاهی وقتی باشد، جسم واکنش هیچانی نشان نمی دهد. در جهان شرطی و برنامه ریزی شده است که تعریف ها مغل می شوند و یا کاربرد پیدا می کنند. در جهان آگاهی همه چیز روشن و یکسان است! آگاهی مجال سوء تفاهم را از بین می برد. مجال برای خطاهای شناختی نمی گذارد.



آیا شما صاحب دارایی خود نیستید؟

- چرا هستم! ولی این خود کدام است! دارایی سرچاش هست و من از منافعش استفاده می کنم. در واقع یک من حقوقی در کار است. من روانی نداریم. من روانی ساخته و پرداخته ها قضاوت ها و کلمات و توصیف هاست که اصلتی در آنها نمی بینم.

آیا این دارایی به شما امنیت نمی دهد؟ اگر می دهد این شما کیست؟

- چرا می دهد. من حقوقی که نمی شود نهی کرد. دیگر اینکه به یک وجود (این جا ذهن شرطی) امنیت می دهد. چرا که از پیش امنیت را برای این ذهن تعریف کرده اند. واژه امنیت برای یک ذهن آشنا معنا دارد. این ذهن در چارچوب شناخت های پیشین حرکت می کند. بطور غریزی هم حفظ ذات معنا دارد. حفظ حیات در سایه امنیت ممکن است. پس امنیت هم می تواند برای ذهن معنا داشته باشد. حتی برای ذهن ابتدایی و بدوی. بعلاوه در چارچوب یک نظام فکری که از هزاران سال ساخته و پرداخته شده است همه این بازی ها وجود دارد. در صورتی که همه جعلی است. امنیت یعنی چه؟ چه کسی

امنیت مرا (وجود مرانه ذهن مرا) بخطر می اندازد، در صورتی که شما به امنیت روحی و روانی توجه دارید! ذهن برای حفظ وجود ساخته و پرداخته شده و یا این کاربرد را در جریان تکامل پیدا کرده است. در صورتی که امنیت من (یعنی امنیت وجود من) بخطر بیفتد مثل حشرات و حیوانات می گیریم. در واقع باید این (مرا) را حذف کرد. ما نظامی خلق کرده ایم که اضطراب زاست. در نتیجه باید از اینکه به اضطراب بیفتیم اجتناب کنیم. در این بازی قرار می گیریم. هزاران سال است که ذهن را با پیش فرض ها آلوده اند. در نتیجه باید با این پیش فرض ها زندگی کنیم. مگر اینکه جریان آگاهی اتفاق بیفتد. یعنی خود آگاهی حادث بشود. خود آگاهی یعنی آشکار دیدن ذهن. یعنی خود آشکار بینی. یعنی شناخت از جعلی بودن محتویات ذهن! یعنی دیدن تاریخ گذشته که بیشترش جعل است. در این صورت راحت می شوید. بار ذهن سبک می شود. خستگی ها فرو می ریزند. همه چیز به حالت طبیعی برمی گردد. ملاحظه می کنید. وقتی شما به دوگانگی ذهن و عین قابل باشید ناگزیر تعارض و تضاد پیدا می کنید. دست از این مفهوم دوگانگی بردارید، وحدت را ملاحظه خواهید کرد. در این وحدت دیگر تضاد و تناقض نیست.

**شما به پدیده ترس اعتقاد دارید؟ اگر شما نمی ترسید پس چه پدیده ای در شما می ترسد؟**

- واژه ترس را ما اختراع کرده ایم. با وضع این واژه در وضعیت های روحی خود نیز دخل و تصرف کرده ایم. وقتی در معرض حمله قرار می گیریم هورمون هایی در خون من می ریزند که ما را به فرار و یا داشتن وضعیت فیزیکی ما را تغییر می دهند. شما این را در حشرات و حیوانات هم مشاهده می کنید. همه حیوانات بحکم برنامه ریزی ذاتی حافظ حیات خود هستند. شما می گوید که من می ترسم. من را اختراع می کنید و ترس را هم به این حالت نسبت می دهید. ذهن بر اثر یک سلسله استنتاج ها واهمه پیدا می کند. آثارش به جسم منتقل می شود. این واهمه از طریق سلسله اعصاب و کورتکس ها به جسم منتقل می شود. جسم احساس خستگی و کوفتگی می کند. عرق می کند. می لرزد. این احساس را هم ذهن به او یاد آوری می کند. ذهن بر اثر تجربه های گذشته که در حافظه دارد، دفاع یا حمله می کند. همه اینها برای حفظ وجود است. نه برای حفظ هویت. بعلاوه این دو یکی هستند. فکر از جسم و جسم از فکر جدا نیست. بدون جسم شما نمی توانید تصویری از فکر داشته باشید. ولی ما بر اثر یک سلسله یادگیری های غلط می خواهیم که هویت را هم حفظ کنیم. در حقیقت هویت نسبت به حفظ و حراست از جسم اولویت پیدا کرده است. توجه داشته باشید که ما بلحاظ احساسی حیوان هستیم. ولی باورهایی را که ساخته ایم در احساس و عواطف ما دخل و تصرف می کنند. اینجا دیگر در جریان آگاهی نیستیم که این دسته گل ها را به آب می دهیم. آگاهی است که نشان می دهد که ما چگونه با باورها و سلیقه ها و گرایش ها مسخ شده ایم! ترس را یک وقت به وجود فیزیکی نسبت می دهید و یک وقت هم به وجود روانی! من می ترسم چون ممکن است آبرویم برود! من می ترسم چون ممکن است جانم در خطر قرار بگیرد. خطر جانی را مغز می فهمد و واکنش نشان می دهد. سلسله اعصاب تحریک می شوند. ولی خطر روانی را ذهن شرطی می فهمد. یعنی معنایی را که در گذشته در حافظه دارد بیاد می آورد و واکنش نشان می دهد. یک واکنش عادت و عاریتی!

**آیا جهان بدون هویت قابل تصور است؟**

- این بحثی است که سده هاست ادامه دارد. برای ذهن شرطی و برنامه ریزی شده ما که طی میلیون ها سال صورت گرفته شاید نه! با اینهمه نمی دانم متصور است یا نیست. ولی این را می دانیم که هویت ها با هم در جنگند. در هر حال داریم در این باره کنکاش می کنیم. بحث می کنیم. تأمل می کنیم. حرف من این است که هویت را ما ساخته ایم. ذهن بشر و زبان، ساخته است. ارزش های اعتباری را ما ساخته ایم. وسایل حفظش را ما ساخته ایم. به ارزش واقعیت داده ایم. خب درگیرش شده ایم. مگر امروز همه بر سر هویت ها جنگ نمی کنند! این را آگاهی و تجربه می گوید. آگاهی و هوشیاری است که مچ این جعلیات را باز می کند. اگر می خواهید تعریفی از آگاهی داشته باشید همین جا توقف کنید. با این حال به این مثال نیز بی توجه نمانید که وقتی دارید در بالای جو حرکت می کنید مرزی در روی کره زمین نمی بینید. ولی همین موجود دو پا برای همین مرزهای ساختگی هزاران سال است که دارد می کشد و کشته می شود. بهانه دیگر هم برای کشت و کشتار فراوان اختراع کرده است. می خواهم بگویم با وجود این هویت های جعلی و وضعی امکان صلح و آرامش برای بشریت ممکن نیست. آب در هاون کوبیدن است. ولی آیا باید بکلی ناامید شد؟ خیر باید تلاش کرد که نوعی آگاهی و روشنایی بوجود آید که بشر با جنگ و افسوس روبرو نشود. با این سلاح های کشتار جمعی و بلکه قاره ای باید به تفاهت رسید و دست از حاکمیت مطلق یک فکر و یا یک اندیشه برداشت. در غیر این صورت حساب ما با کرام الکاتبین است. خوشبختانه کمونیست ها دست از مبارزه برای استیلا بر جهان برداشتند. در غیر این صورت نه از تاک نشان بوده و تا از تاک نشان!

**آیا ذهن را می توان ساکت کرد؟**

- چرا باید ذهن را ساکت کنیم؟ چرا ذهن شلوغ است؟ علت آن را باید فهمید؟ ساکت کردن بنظر می رسد که همراه با فرمانی آمرانه است. ذهن شلوغ می کند؟ هرز می رود؟ وقت ما را می گیرد؟ ذهن که یکی از ویژگی های مغز است برای مدیریت زندگی ما بوجود آمده است. هر چه بیشتر به فکر ساکت کردن ذهن باشید، بیشتر چموشی می کند. باور نمی کنید اگر تاکنون امتحان نکرده اید، امتحان کنید. فکر را که نمی توانید کنترل کنید. فکر را که نمی توانید از زندگی خود حذف کنید. شما که از فکر خود جدا نیستید! به گمان من گاهی این شیوه های مراقبه، نوعی شوخی می آید. وقتی مسایل زندگی

خود را به شکلی حل کنید، ذهن آرام می‌گیرد. در ضمن مگر شما در شبانه روز نمی‌خواهید؟ خواب بهترین شیوه برای آرمیدگی ذهن است. می‌گویید که فکر شما را اذیت می‌کند؟ خوب اینجاست که آگاهی (در شکل awareness) به کار می‌آید. نورافکنی که صحنه ذهن شلوغ شما را روشن می‌کند. نورافکنی که زوایای مخفی ذهن و فکر پرسه زن شما را می‌کاود و سره را از ناسره تشخیص می‌دهد. در این صورت می‌توانید ذهن خلوت شده را در سایه آگاهی ببینید! اینطور نیست؟ ذهنی که بشدت عصبی و پسیکولوژیک است و با معیارهای نامعقول شناختی و معرفتی شکل گرفته و پراز عقده و انتظار و توقع و کج خیالی و آرزوست، چگونه می‌خواهید با مراقبه و مدیتیشن برآه بیاورید. با باورهای خرافی و موهوم ذهن خویش چه می‌کنید؟ با خاطرات تلخ گذشته چگونه کنار می‌آید؟ با تلقین! با تمرکز بر شعله لرزان شمع! با شمردن دم و بازدم؟ با شمردن نفس هایتان؟ برای چه این بازی‌ها را در می‌آورید؟ چرا از ابتدا سراصل مطلب نمی‌روید؟ شما مشکل و مسئله دارید و باید حل کنید! شما گرفتار مقایسه و تعبیر و تفسیرهای بیهوده و بی پایه هستید باید رها کنید. همین و بس. و زندگی یعنی مسئله و چالش! چنانچه عاقل باشید چالش هایتان مصنوعی و ساختگی نخواهد بود. مشکل و مسئله اضافی خلق نمی‌کنید. برای خود در دسر بیشتر نمی‌سازید. خود زندگی به اندازه کافی مسئله ساز و مشکل آفرین هست! شما تا می‌توانید دامنه آگاهی خود را بالا ببرید. اینجا آگاهی را به معنای هشیاری و بیداری و اطلاعات در کل بگیرید! اینکه بنشینید و به شعله شمع نگاه کنید، مشکلی حل نمی‌شود! ارواحی که در اطراف شما می‌چرخند به شما خواهند خندید! شوخی می‌کنم، نگران ارواح نباشید. نگران واقعیت‌هایی باشید که زندگی را به کام شما تلخ می‌کنند. راه چاره را در سایه آگاهی و معرفت، در عالم واقعیت بجوید.



### شما به فراآگاهی اعتقادی دارید؟

ما هنوز مشکل آگاهی را حل نکرده ایم، شما مرا به فراآگاهی حواله می‌دهید! من در چارچوب این ذهن شرطی و برنامه ریزی شده محصورم. دنیای تجربه و دانش و عقلانیت یک حرفی می‌زند و دنیای متافیزیک و به زعم شما فراآگاهی حرف‌های دیگری هم می‌زند. عالم هستی آن چنان شگفت‌انگیز و راز آمیز است که نمی‌توان منکر شد که جهان‌های موازی هم وجود داشته باشند یا نداشته باشند. زندگی‌های گذشته هم می‌توانند وجود داشته باشند یا نداشته باشند. برخی از فرکانس‌های بالاتر حرف می‌زنند از دیگر سو! نمی‌دانم شما با جهان هولوگرافیک آشنا هستید. نظریه‌ای که می‌خواهد توانایی‌های فراطبیعی ذهن و اسرار ناشناخته مغز و جسم را توضیح بدهد. یکی از پایه‌گذاران این نظریه دیوید بوهم است که مدت‌ها با کریشنا مورتی محصور بود. بوهم فیزیک دانی است انگلیسی که در باره نظم مستتر و نامستتر بحث کرده است. بگذریم، کسانی از جمله سیلو یا براون معتقد به پدیده‌های متافیزیک هستند. تعداد کسانی که به متافیزیک از نوع غریب و شگفت آن اعتقاد دارند کم نیستند. خانم‌ها مخصوصاً خیلی به طالع بینی و پیشگویی و طلسم و نظایر اینها باور دارند. ما جلوه‌هایی از این پدیده را نزد این و آن می‌بینیم. تبیین و توضیح آنها توسط علم و دانش و تجربه و عقل ممکن نیست. اعتقاد من هم به این جهان‌های موازی و پدیده‌های فراآگاهی و فراطبیعی و متافیزیک هم دردی از شما درمان نمی‌کند. چرا که باید تجربه شخصی داشته باشید. در هیچ مورد به حکم آتوریت‌ها مراجعه نکنید. با اینهمه باید بگویم وجود خود انسان با این هیات و هیبت در هستی و این کائنات که انتها ندارد، می‌تواند هر آدم عاقلی را به ورطه دیوانگی بکشاند! آیا بهتر نیست که تا می‌توانیم همین جهان محسوس و ملموس را، برغم اینکه برخی آن را توهمی بیش نمی‌دانند، درست بسازیم که در آن راحت تر و آسوده تر بسربریم؟! ما داریم این جهان پاکیزه و تمیز را ویران می‌کنیم، اینطور نیست؟ می‌گویند قاچ زین را بگیر اسب سواری پیش کش!

با تشکر از وقتی که به ما دادید

- خواهش می‌کنم ■