



ترم سه نظام قدیم

عرفان کیهانی حلقه

جلسه ۱

این جزوه منطبق با محتوای پیاده‌سازی شده «فایل تصویری ترم سه، جلسه اول، نسخه اول» تهیه و با بیان محاوره‌ای ارائه گردیده است به‌زودی ویرایش جدیدی از این جزوه منتشر خواهد شد که شامل نکات تکمیلی موجود در سایر نسخه‌های منتشر شده این ترم خواهد بود. بنابراین، هر ترم صرفاً یک جزوه خواهد داشت که تمامی مطالب ارائه‌شده در هر ترم را در بر می‌گیرد.

اپلیکیشن عرفان کیهانی حلقه

برای دسترسی به منابع مکتب عرفان کیهانی حلقه و آکادمی طاهری
اپلیکیشن عرفان کیهانی حلقه را نصب نمایید.



Erfan Keyhani Halgheh

وبسایت‌های آکادمی طاهری

برای گذراندن دوره های آموزشی مکتب عرفان کیهان حلقه، در آکادمی طاهری ثبت نام کنید.

آکادمی طاهری نظام جدید

- | | |
|---|----------------------------|
|  taheriacademy.com | ❖ ویژه دانشجویان بین الملل |
|  erfanhalghehacademy.com | ❖ ویژه دانشجویان داخل کشور |

آکادمی طاهری نظام قدیم

- | | |
|--|----------------------------|
|  taheriacademy.com | ❖ ویژه دانشجویان بین الملل |
|  elementary.erfanhalghehacademy.com | ❖ ویژه دانشجویان داخل کشور |

- | | |
|---|--------------------------------|
|  mataheri.com | ❖ وبسایت مرکزی (محمدعلی طاهری) |
|  MohammadAliTaHERiOfficial | ❖ یوتیوب محمدعلی طاهری |

المنه لله که در می‌ده باز است
زان‌رو که مرا بر در آن روی نیاز است
خم‌ها همه در جوش و خروشد ز مستی
زان می که در آنجاست حقیقت نه مجاز است

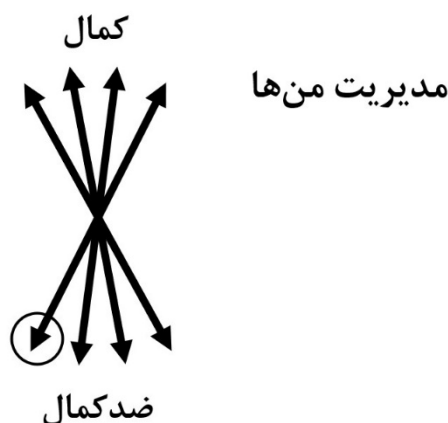
به‌نام خدا

با عرض سلام و عرض تبریک اعیاد خدمت دوستان عزیز،
در مورد مباحث تئوریمون کماکان، در مورد عرفان که زمینه همه صحبت‌ها هست و شناخت ذهن و بحث مفصل و اساسی بینش‌ها، «تحت نام چرا بیمار می‌شویم؟» در این دوره بحث بینش‌ها رو به تفصیل دنبال خواهیم کرد.
در مورد بحث عملی‌مون هم که «کنترل ذهن» هست.

من‌های در جهت کمال و من‌های ضدکمال:

در مورد ذهن همونطور که صحبت شده، انسان «من»‌های متعددی داره و ما یک بحث اساسی رو تحت عنوان «مدیریت من» دنبال می‌کنیم.

همینطوری در طی دوره‌های مختلف بحث مدیریت من رو بررسی می‌کنیم که طی این مباحث ما متوجه می‌شیم که من‌های متعددی داریم. یکی از این من‌ها، حالا تا من توضیحات بیشتری در رابطه با مدیریت من بدم، تعدادی از این من‌ها در جهت کمال و برخی از آنها در جهت ضد کمال حرکت می‌کنند.



در رابطه با من‌هایی که در جهت ضد کمال حرکت می‌کنند، یکی از این من‌ها موضوع بحث این دوره‌مون هست. یعنی در بحث کنترل ذهن ما یک «من» داریم که کارش این هست، وظیفه‌اش اینه که نگذاره ما در یک جا حاضر بمونیم. این من اگر اینجا نشستیم؛ می‌گه نمی‌دونی تو خونه چه خبره! اگه تو خونه بودیم؛ می‌گفت الان تو کلاس چه خبره! اینجا نشستیم، یک‌دفعه ده سال قبل رو برامون باز می‌کنه و یک آدمی که الان اصلاً به یادمون نبوده و کاری باهاش نداشتیم؛ یک‌دفعه میاره. می‌برتمون جلو، می‌برتمون عقب. اگر هم در حال حاضر، می‌برتمون یک محل دیگه، اونجاییم؛ می‌ارتمون اینجا. نمی‌ذاره که ما در واقع در یک جا حاضر باشیم.

هرگز وجود حاضر و غایب شنیده‌ای؟
من در میان جمع و دلم جای دیگه است

این وظیفه این «من» هست.

مبحث طاغوت درون و طاغوت بیرون (شیطان درون و شیطان بیرون - مفهوم لا اله الا الله درونی و بیرونی):

در مورد مدیریت من، یک توضیح دیگری بدم که کلیت این ماجرا رو بیان می‌کنه و بعد بپردازیم به بحث همون موضوع اختصاصی این دوره.

ما این مطلب رو داریم که لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ. آیا منظور اینه که یعنی بگو خدا یکی‌ست؟ این رو همه بچه‌ها هم می‌دونند، بچه ۶ و ۷ ساله هم اگه پرسیم خدا چند تاست؟ می‌گه یکی. ولی ما «لا اله الا الله درونی» داریم، «لا اله الا الله بیرونی» داریم.

- لا اله الا الله درونی یعنی به وحدت رسوندن درون.

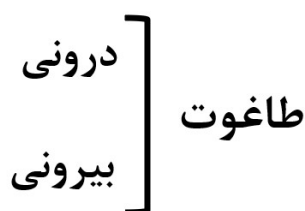
- لا اله الا الله بیرونی یعنی پی بردن به وحدت بیرونی.

انتها چی می‌شه؟ درون به وحدت رسیده، با بیرون وحدت پیدا کرده (یعنی مفهوم پیدا کرده)، این دو تا همدیگر رو ملاقات می‌کنند؛ منظور اینه. منظور این نیست که بگید خدا یکی‌ست. همه می‌دونند، اگر الان از یک بچه چند ساله هم پرسیم؛ بهمون می‌گه خدا یکی‌ست.

قولوا لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَفْلِحُوا، ما می‌گیریم یکیه. آیا بعدش رستیم؟ رستگار شدیم؟ و بعد منظور اینجا جوانه زدن. ما روییدیم؟ نه! الان همینطور تا فردا و تا پس فردا تکرار کنیم که خدا یکی‌ست؛ جوانه می‌زنیم؟ نه! پس در واقع منظور یک مطالبی فراتر از این حرف‌هاست.

بنابراین مدیریت می‌خواد، یعنی رسیدن به لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ درونی مدیریت می‌خواد. مثلاً فرض کنید که می‌گه فَمَنْ يَكْفُرُ بِالطَّاغُوتِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى، کسی که پشت بکنه به طاغوت به یک ریسمان محکمی چنگ می‌زنه که لَا انْفِصَامَ لَهَا، که پاره شدنی نیست. این طاغوت چیه؟ به عنوان مثال، حالا در تکمیل همون بحث لا اله الا الله، این طاغوت چیه؟ طاغوت:

- طاغوت درونی
- طاغوت بیرونی



طاغوت (عوامل ایجاد طغیان)، عامل بیماری:

طاغوت یعنی عامل‌های ایجاد طغیان. ما عامل‌هایی که ایجاد طغیان می‌کنند؛ در درون داریم یا نداریم؟ بنابراین اونجا هم ما توجهمون صرفاً به یک مطلب بیرونی‌ست که کافی نیست. عوامل طاغوت درونی، عوامل طغیان درونی چی‌ها هستند؟ برمی‌گردیم تو بحث مدیریت من، می‌بینیم که اینها عواملی هستند که می‌خوان ما رو از تعادل خارج کنند. الان به عنوان مثال، همین من که در این دوره می‌خوایم بشناسیم؛ آیا همچین خصوصیتی داره یا نه؟ یعنی ما رو از تعادل خارج می‌کنه و همونطور که خواهیم دید؛ عامل بیماری هم هست. تمام عوامل طغیان، عامل بیماری هم هستند. یعنی بحث مسئله طغیان و مسئله طاغوت و اینها در ما گسترده‌تر از این حرف‌هاست که صرفاً چشممون رو به بیرون بدوزیم که ببینیم آیا یک فرعون می‌بینیم یا نه و بعد بگیم که ما

به این پشت می‌کنیم. آیا موضوع حله؟ موضوع حل نیست؛ دشمن اصلی در درون ما هست.

از بدی‌ها آنچه گویم هست قصدم خویشتن
زان که من زهری ندیدم در جهان چون خویشتن
دشمن جانم منم افغان من هم از خود است

مدیریت من، اساس خودشناسی:

مسئله این هست که، وای از من و من‌های من! بحث ماجرای مدیریت من، ماجرای بسیار مفصلی‌ست؛ اساس خودشناسی‌ست. وقتی گفته می‌شه که هر کس خودش رو شناخت، خدا رو شناخت؛ همه و شاید خود ما هم یک روزی تعجب می‌کردیم که یعنی چی؟ ما که خودمون رو می‌شناسیم، می‌دونیم که ما کی هستیم و چی هستیم. اما آیا خودمون رو می‌شناسیم؟ خیلی ساده به این مسئله نزدیک می‌شیم که نه! ما اصلاً از خودمون چیزی نمی‌دونیم. تا اینجا یک مختصری با هم ظرف این دو تا دوره گذشته دیدیم که ما هنوز خیلی چیزها رو راجع به خودمون نمی‌دونیم. حالا هر چی می‌ریم جلوتر، حیرت ما بیشتر می‌شه؛ چون متوجه می‌شیم که اصلاً خودمون رو نمی‌شناسیم. بنابراین مقدمه این آشنایی و این شناخت، از همین جاها می‌تونه شروع بشه. یعنی در واقع مقدمه شناخت خود هست. از همین جاها می‌تونه آغاز بشه که ما ببینیم بله یک همچین قضایایی در کار هست و ما یک «من» داریم که وظیفه این من اینه که ما هرگز لحظه‌ای در یک جایی حاضر نباشیم.

حضور در لحظه حال، از شرایط ارتباط جزء و کل دریافت آگاهی:

حالا اگه حاضر نباشیم؛ چه اتفاقاتی می‌افته؟ اتفاقات زیادی می‌افته! ما که بحث کمال و عرفان رو داریم دنبال می‌کنیم، یکی از این مسائلی که در دم راجع بهش صحبت کنیم، اینه که ما ترم قبل گفتیم ارتباط جزء و کل، گفتیم قانون بازتاب، این چیزهایی که تا اینجا بررسی کردیم؛ قانون بازتاب. یعنی ما اشتیاقی به خرج دادیم، می‌خوایم ارتباط جزء و کل رو برقرار کنیم، اشتیاقی به خرج دادیم؛ این رفته بالا و داره یک جوابی به سمت ما میاد. یعنی بازتاب مثبتی داشتیم، یک اشتیاق مثبت نشون دادیم، میره بالا

و حالا در جواب، می‌خواد حواله‌ای برای من صادر بشه؛ حواله صادر شده. این حواله میاد و من وقتی که اینجا حاضر نیستم، پستیچی میاره در خونه و در می‌زنه که حواله رو بده؛ می‌بینه که صاحب خونه خونه نیستش. می‌نویسه که در محل نبود؛ برگشت. حالا بدو دنبال حواله!

آخه خیلی‌ها میگن که ما که مشتاقیم، ما که عبادت می‌کنیم؛ پس چرا خبری نمی‌شه؟ علت‌های مختلفی داره! با هم این علت‌ها رو بررسی می‌کنیم. هر دوره می‌بینیم که این هم هست، اون هم هست و... بیخود نیست که ما جدا افتادیم. ما قرار بوده در ارتباط باشیم؛ جزء و کل قرار بوده با هم مرتبط باشند ولی نیست. چرا نیست؟ یک دلیلش اینجاینه که کسی خونه نیست و حواله‌ها همه برگشت می‌خوره.

بنابراین یکی از شرایط اینکه ما آگاهی بگیریم، مرتبط باشیم، با کل در ارتباط باشیم؛ اینه که ما حاضر باشیم. حاضری که در اون طغیان هم نباشه.

در اندرون من خسته‌دل ندانم چیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

یک «من» سازمان یافته.

لزوم مدیریت من‌های ضد کمال:

یک موضوع دیگه که اینجا با هم صحبت کنیم، اینه که هیچ‌کدوم از این «من‌ها» از بین رفتنی نیستند. هیچ چیزی در ما از بین رفتنی نیست. مثلاً فرض کنید بعداً در ترم پنج راجع به تیک‌های شخصیتی^۱ صحبت می‌کنیم و همین برنامه‌ها راجع به تیک‌های شخصیتی ما ریخته می‌شه. مثلاً آیا می‌شه حسادت رو در انسان از بین برد؟ نه! پس چی می‌شه؟ مدیریت می‌شه. اینها چیزی نیست که از بین بره؛ اینها برنامه‌های نرم‌افزاری‌ست. اینها برنامه‌هایی‌ست که روی یک کامپیوتر هست، استفاده ندارید؛ خوابیده. اگر استفاده کنید، می‌آیدش رو؛ ازش استفاده و بهره‌برداری می‌کنید. در این

۱- حلقه تیک‌های شخصیتی در دهه ۸۰ خورشیدی در ترم پنج نظام قدیم تفویض می‌شد. از سال ۱۳۹۹ خورشیدی، استفاده از این حلقه به‌طور موقت متوقف گردید تا مباحث تئوری مربوط به آن تکمیل گردد و به‌صورت جامع و طبق روال مشخص پیگیری شود.

خصوص چیزی در ما از بین رفتنی نیست؛ اما مدیریت می‌خواد. هر سازمانی که مدیریت نداشته باشه، میاید تو می‌بینید که دربان نشسته جای مدیر عامل، مدیرعامل تو آبدارخونه هست، آبدارچی سر جای خودش نیست و شما به‌خوبی متوجه می‌شید که در این تشکیلات، مدیریت نیست. در مورد ما هم همینطوریه و در واقع سازماندهی وجود نداره و بر اساس عدم این سازماندهی، مشکلات زیادی برامون پیش میاد. همونطور که خواهیم دید، بحث بیماری یکی از این قضایاست که تو این آشفته بازار وجود، این مسئله گریبانگیرمون می‌شه. حالا همینطور که خواهیم دید و در این دوره هم یک اسکن کوچکی رو به اتفاق خواهیم داشت و نشون داده می‌شه که بله، یک جا که بلبشو باشه و سر و سامان نداشته باشه؛ عوارض نامطلوب حتما پیش میاد.

تعریف کنترل ذهن (سکوت ذهن) و نقش آن در مسیر تعالی از دیدگاه عرفان حلقه:

بزرگترین مبارزه انسان در طول تاریخ، صرف مسئله یک قضیه‌ای شده تحت عنوان کنترل ذهن! ما اینجا گیج می‌شیم که بالاخره اصلا ذهن خوبه؟ ذهن بده؟ ما که اومدیم دیدیم که در واقع ذهن همه کاره‌ست و مغز رابط بین ذهن و بدن هست. در دیدگاه ما، مغز ما رابط بین ذهن و فیزیک ما هست و دیدیم که مدیریت چیدمان اطلاعات، مدیریت حافظه همه اینها در ذهن هست. دیدیم که اپراتور مغز، ذهنه و در واقع وقتی می‌گیم عقب مانده ذهنی، یعنی اگر ارتباط مغز و ذهن قطع باشه؛ یک مسائل پیچیده‌ای پیش میاد که خودش یک بحث مفصلی داره.

پس ما اینجا وقتی می‌گیم کنترل ذهن، منظور چیه؟ این قضیه در واقع به‌طور تلویحی و ضمنی می‌خواسته بگه که ما می‌خوایم این یک دونه من رو مهارش کنیم. منتها چون شناخت دقیق نبوده؛ همینجوری کلی گفتند کنترل ذهن. در حالی که ذهن بخش‌های مختلفی داره، مدیریت بدن و سلول داره و همه اینها رو داره. اما یک من هست، که میره مزاحم اون می‌شه و در واقع وضعیتی رو پیش میاره که همه انسان‌ها برده هستند. یعنی اصلا با این قضیه شما می‌بینید که از دوران طفولیت این «من» سرِ کاره. مثلا می‌گیم این بچه بازی گوشیه؛ این «من» سرکاره و همه انسان‌ها برده هستند؛ یک‌خرده کم و زیاد. در ترم قبلی هم دیدید که یکی از اضافه کاری‌ها و بحث تعالی اینه که برده

به دنیا بیایم؛ اما به بردگی خودمون خاتمه بدیم. این بحث تعالیه دیگه، مثلاً با دید ظاهربین به دنیا اومدیم؛ با دید باطن‌بین از دنیا بریم. اینها بحث اضافه کاریه دیگه؛ وگرنه بقیه مسائل که کاری نداره. اضافه کاری و بحث‌های اضافه کاری در واقع اینطوری هست.

بنابراین موضوع اینه که انسان برده‌ست و قراره خودش رو از اسارت اون ارباب نجات بده. بزرگترین مبارزه انسان در طول تاریخ همونطور که اشاره کردیم در این رابطه بوده و روش‌ها و برنامه‌های متعددی در طول تاریخ مورد تست و آزمایش قرار گرفته تا بلکه انسان بتونه کنترل این ارباب رو به‌دست بگیره و به اسارت خودش خاتمه بده. از مدیتیشن‌های مختلف، از ابداع تسبیح در قرن دوم توسط یک کشیش و به طرق مختلف، این مسئله در طول تاریخ دنبال شده بلکه به یک شکلی کنترل این ارباب به‌دست گرفته بشه و انسان یکی از قدم‌های تعالی رو طی کنه. یعنی می‌خوام بگم که بدون مهار این «من» تقریباً می‌شه گفت که تعالی رو هواست؛ یعنی روش نمی‌شه حساب کرد. چرا؟ به‌عنوان مثال، این در تجارب همه دوستان هست که مثلاً یک کاری رو انجام می‌دیم، بعد از اینکه انجام می‌دیم؛ تازه متوجه می‌شیم که اصلاً ما اینجا نبودیم. مثلاً حالا از نمونه این کارها، فرض کنید کارهایی که در زمینه تعالی هستند، مثل عبادات. در همه مذاهب دنیا فرق نمی‌کنه، همین که می‌خواد انجام بشه؛ طرف به هرکاری می‌پردازه غیر از همون کار. این در واقع یکی از نشانه‌های بارز مستقل بودن این «من»، هوشمند بودنش، فعال بودنش و کارا بودنشه. یعنی اصلاً پوشیده نیست که این وجود داره. چرا؟ چون مثلاً اون چیزهایی رو که گم کردیم؛ تو نماز احتمال پیدا کردنش خیلی زیاده. مثلاً معاملات، برج‌ها، طراحی‌ها، خریدها، فروش‌ها و اینها در اون اثنا خیلی اکتیوتره؛ در حالی که در مواقع دیگه این کاری هست که تقریباً می‌شه گفت برامون مشکل بوده. ولی در اونجا اتوماتیک‌وار این اتفاقات می‌افته، چه‌جوری این اتفاق می‌افته؟ پس معلوم می‌شه و برامون مشخص می‌شه که این من‌ها، من‌های مستقلی هستند، من‌هایی هستند که می‌دونند چیکار دارن می‌کنند و در واقع در ما ماموریت دارند و پای ما رو گرفتند تا ببینند که ما ایجاد تعالی و کمال می‌کنیم؛ یا نمی‌کنیم. مهارش می‌کنیم؛ یا نمی‌کنیم.

بنابراین ما با یک وضعیتی به دنیا می‌ایم؛ با یک وضعیتی از دنیا می‌ریم. وضعیتی که به دنیا می‌ایم، مشخصه و وضعیتی هم که از دنیا می‌خوایم بریم؛ اون هم تقریباً می‌شه گفت که مشخصه. این وسط معلوم می‌شه که ما کاری کردیم یا کاری نکردیم. مهم‌ترین این مسائل که البته همه‌شون مهمه، اما یکی بحث چشم‌ظاہرین و باطن بین هست که اشاره داشتیم بهش. یک بحث اینجا می‌بینید کنترل ذهنه و بحث‌های دیگه و من‌های دیگه که می‌بینیم هر کدوم برای خودشون یک من قدری هستند و می‌تونن همه چیز رو خراب کنند.

مفهوم طاغوت بیرونی:

طاغوت بیرونی، مثل فرعون. به‌طور کلی یک طرف شبکه مثبت و یک طرف شبکه منفی هست و ما هم بین این دو تا قرار گرفتیم تا انتخاب کنیم که بریم جذب این بشیم یا بریم جذب اون بشیم. به این یَکْفِرُو کنیم، یعنی پشت کنیم یا به اون پشت کنیم. پس عامل طغیان بیرونی هم داریم. یعنی اگه ما به شبکه منفی هم پشت نکنیم؛ باز هم کارمون درست نمی‌شه.

پس عوامل طغیان درونی و عوامل طغیان بیرونی، این بحث طاغوت رو برای ما تکمیل می‌کنه که بدونیم این ماجرا فقط در درون نیست، ماجرا فقط در بیرون هم نیست و این دو تا هستند که چه در موضوع لا اله الا الله، چه در موضوع بحث طاغوت دخیل هستند و البته بحث‌های دیگه هم داریم که در واقع مفصله؛ در عین حال سادگی هم برای خودشون دارند. یعنی در بحث عرفان، به علت اینکه برای اجرا شدن، از پشتوانه رحمانیت عام الهی برخوردار هستند؛ در عین حال آسون هم هستند. به‌عنوان مثال در همین دوره با همدیگه این مسئله رو از همون بحث حلقه‌های رحمانیت کمک می‌گیریم تا ببینیم که چگونه می‌شه این قضیه.

تشت ذهنی، عامل بیماری و مَخَلّ مسیر تعالی:

سوال: اسمش این «من» چیه؟

استاد: یک اسمی براش می‌خوایم بگذاریم. این «من»، همونی است که تحت عنوان کنترل ذهن، قرار بوده کنترل بشه و به اشتباه هم اسمش رو گذاشتند کنترل ذهن. در

حالی‌که ذهن اصلاً خودش برای خودش یک مسائلی دارد. این من، مِخل کار ذهنه؛ این عامل مخله. ذهن که کارش مشخص شد برای ما که چیه؛ بنابراین ما یک چیزهایی رو به‌کار می‌بریم تلویحا و به‌طور ضمنی.

حضار: در ویدیو موجود نیست.

استاد: بحث این من، از عوامل دیگه کمک می‌گیره، اونها رو که شما فرمودین؛ در ترم هفت برمی‌خوریم. ما یک نفس داریم که راننده‌ست، یک مرکب داریم که جسمه، یک جان داریم، روح الله داریم، نیروی حیات داریم به بدنمون. این مرکب یک سرویس می‌خواد؛ یعنی یک ورودی دارد. اونها از نظر ما جز نفس نیستند؛ نفس راننده‌ست. نفس اونه که دارد با شما الان صحبت می‌کنه؛ راننده این مرکب هست. این ماشین یا این مرکب سرویس می‌خواد، غذا می‌خواد، خواب می‌خواد، دوست دارد ببرنش شهربازی، شهوت کلام دارد، شهوت مال دارد و... چیزهای مختلف و سرویس‌های مختلفی می‌خواد. اگر سرویس‌ها رو به این مرکب ندیم؛ چوب لای چرخمون می‌گذاره. همون ضحاک ماردوش یادتونه که از ترم قبلی، سرویس ندیم؛ چوب لای چرخمون می‌گذاره خیلی راحت. سه روز بهش غذا ندین، دو روز بهش غذا ندین، یک روز حالا، این روزا پیش میاد، تا ببینیم که چه‌جوری چوب لای چرخمون می‌گذاره. می‌بینیم که اصلاً حوصله حرف زدن، حوصله زندگی، حوصله هیچ چیزی نداریم؛ یعنی چنان چوبی لای چرخ می‌گذاره. مگر اینکه برنامه‌ریزی داشته باشیم، مگر اینکه با اصولی برخورد کنیم و بعد وقتی با اصول برخورد می‌کنیم، هر چه کمتر می‌خوریم؛ می‌بینیم که انرژی بیشتری. یعنی ماجرا بالعکس هست و اصلاً موضوع‌های دیگری پیش میاد. حالا به هر حال اینها رو می‌ریم درونش و بهش نگاه می‌کنیم.

این یک بُعد قضیه شد که ما تمام طرح و برنامه‌هامون برای کمال از هم پاشیده می‌شه؛ به واسطه این اغتشاشی که ما با این من داریم. اما از طرف دیگه، در بحث سلامتی ما هم رخنه می‌کنه و ایجاد اختلال می‌کنه. زمانی که ما اینجاییم، اونجاییم، پریشان هستیم، تشنّت ذهنی داریم، مدیریت بدن و سلول هم خوب به کارش ادامه نمی‌ده و بیماری هم هست.

هر چه اغتشاش بیشتر باشه؛ امکان ابتلا به بیماری هم بیشتره. مثلاً شما از کسانی که به سرطان خون مبتلا شدند، اگر یک بیوگرافی بگیرید و یک تاریخچه مسائلی رو بگیرید؛

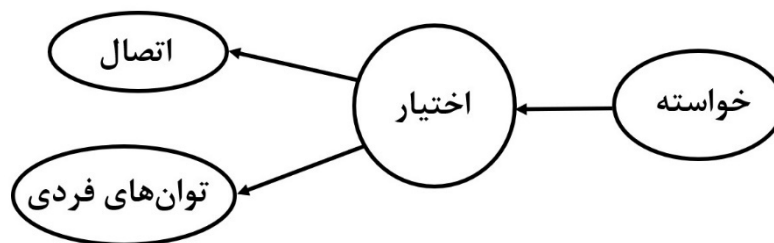
می‌بینید اون‌ها به یک نقطه عاطفی اشاره می‌کنند. می‌گن یک اتفاقی افتاد ما پریشان شدیم، یک‌دفعه فکرمون رفت اینجا، اونجا، اینجا، اونجا. چه کنم، چه کنم، پیش اومد. حالا این به دنبال شکست‌های عاطفی یا مالی و از این ماجرا ها چه کنم، چه کنم پیش اومد. این رو شما می‌تونید تحقیقات کنید. زمانی که فکر انسان سر و سامان نداره و اغتشاش بر اون حاکمه، در این صورت سیستم دفاعی بدن ما هم خوب عمل نمی‌کنه؛ مدیریت بدن و سلول خوب عمل نمی‌کنه و بیماری هم حادث می‌شه. یک اسکن کوچیک هم در این دوره به اتفاق خواهیم داشت که اون اسکن نشون میده که ما در موارد پریشانی و این چه کنم، چه کنم و اغتشاش ذهنی، چه عارضه‌هایی داشتیم؛ چه عارضه‌هایی رو دستمون رو گرفته. مثلا بعضی‌ها عارضه‌های مشخص دارند، یعنی در این هنگام ممکنه دچار سردرد بشن، ممکنه یک مشکلات خاصی پیش بیاد که حالا تو اسکن‌ها معلوم می‌شه و با هم صحبت می‌کنیم.

بنابراین همه جانبه با این موضوع دست به گریبان هستیم، چه از نقطه نظر سلامتی و چه از نقطه نظر تعالی، جفتش رو باهاش دست به گریبان هستیم و مجبوریم اینجا قبل از اینکه یک طبقه بریم بالاتر و همینطور هر مرحله بالا و بالاتر بریم، در واقع داریم فونداسیون رو طراحی می‌کنیم، چند دوره اول طراحی فونداسیون هست. فونداسیون اگر که تعریف شده نباشه، عمارتی رو که روش بسازیم، یک‌دفعه می‌بینیم که از یک طرف نشست کرد و مشکلاتی براش پیش اومد و می‌بینیم که همینطور بالا و بالا رفتیم ولی چون برده هستیم، یک برده نمی‌تونه برای خودش تصمیم گیرنده باشه، بیخود رفته بالا، یک‌دفعه هر چه که بالا رفتیم؛ می‌کشدش پایین. ارباب همه چی رو خراب می‌کنه و می‌کشدش میاره پایین. بنابراین قبل از اینکه بریم بالا، باید فونداسیون درست و حسابی بگذاریم و اینها اساس مسئله تعالی و خودشناسی هست و باید نسبت به اون دقت کامل و کافی رو مبذول بداریم. نریم بالا و بعد ببینیم که فونداسیونمون تحمل این ماجرا رو نداره. خصوصا اینکه از نقطه نظر دیگه هم بعدها لازم می‌شه که ما در ارتباطات منسجمی قرار بگیریم؛ مثل ارتباط گسترده‌گی در ترم هفت. اینها همه پایه‌هایی هست که وقتی ما از دست این ارباب نجات پیدا کردیم؛ اونجا مستقل می‌تونیم اونجاها رو دنبال کنیم. ولی وقتی اینها مشکل داشته باشه؛ طبیعتا فونداسیون خوبی رو نریختیم و بایستی در طراحی فونداسیون دقت کامل و کافی مبذول می‌شده.

راههای دستیابی به کنترل ذهن:

کاری که دنبال می‌شه و در واقع خود این موضوعی که الان با هم صحبت کردیم، ما رو به این نتیجه می‌رسونه که باید اون «من» رو مهارش کنیم. پس این در واقع می‌شه یک خواسته لازم، یک بینش. حالا این خواسته رو باید برای تحقق بخشیدن بهش اختیار کنیم. حالا اختیار هم کردیم، چه راههایی در پیش رو داریم؟

- یک راهش توان‌های فردی هست
- یک راهش اتصال هست.



پیامدهای استفاده از توان فردی برای رسیدن به کنترل ذهن:

خطر ملکه ذهن شدن: توان‌های فردی همون کاری که در طول تاریخ طی شده؛ مثلاً نشستند و ذکر گفتند به هوای اینکه مثلاً از ده جا، معطوف بشن به یک جا. مثلاً رفتند مدیتیشن کردند روی شمع، یا چیز دیگری، که از جاهای مختلف بتونن بیان روی یک جا. این من انقدر تیزهوشه که بعد از یک مدتی همین خود این یه دونه رو می‌چسبه. یعنی اونی رو که تکرار کردی؛ اون دیگه شروع می‌کنه خودش تکرار، تکرار، تکرار، اصطلاحاً می‌گن «ملکه ذهن» شده. حالا هر چی می‌خواد خودش رو از این یه دونه نجات بده؛ دیگه نمی‌تونه. تا حالا ده جا بود؛ الان شده یک جا. حالا از این یک جا می‌خواد خودش رو نجات بده، دیگه ولش نمی‌کنه؛ آنقدر هوشمند.

خطر شرطی شدن: خطر دیگه، خطر شرطی شدن هست، یعنی اینکه ما یک کاری رو با شرط انجام بدیم؛ شرطی شده باشیم. اگه شرطی بشیم و یک کاری رو انجام بدیم؛ خودمون نیستیم اون موقع. یعنی باید اون شرط حادث بشه تا ما یک کاری انجام بدیم. در این صورت خودمون زیر سوالیم. کاری مال ماست که هر لحظه بخوایم، بدون هیچ شرطی متعلق به ما باشه، در اختیار ما باشه؛ نهادینه باشه. چون اون کاری که با شرط

انجام می‌شه؛ اون «من» اصلا من نیستم. یعنی در اون صورت، ما به یک من دسترسی پیدا کردیم که اصلا من نیست. هر چند که یک من تواناست ولی ربطی به من نداره. ما می‌خوایم به‌طور طبیعی و اتوماتیک بریم به اون من برسیم. الان حادث شده؛ ولی در اختیار من نیست. من هر موقع بخوام؛ در اختیار من نیست. مثلا باید بگم که یک دف برام بزنن، یک سه تار برام بزنن، یا اینو بگین، یا اونو بگین، تا من بشم اون و بعد وقتی شدم اون؛ پیام بیرون دوباره همین بساطه. یعنی همیشه نیست؛ نهادهینه نیست. چیزی که با شرط حاصل بشه، برای ما معتبر نیست؛ متعلق به خود خود ما نیست. ما فقط به‌طور مشروط و محدود به زمانی می‌تونیم از اون استفاده کنیم و دوباره بیایم بیرون، دوباره همون خودمونیم؛ چیزی به ما اضافه نشده. اینها خطرات و آفت‌های ذهن هستند که توی این مسئله یکیش بحث «شرطی شدن» هست، یکیش بحث «ملکه ذهن شدن» هست؛ این دو تا خیلی برای ما دست و پا گیر هستند.

سوال حضار: ببخشید می‌خواستیم بگم که عبادات یا دعاها رو زمره جزء شرطی شدن هستند. جزء ملکه ذهن که شدند اینها، شرطی هم هستند.

استاد: این بستگی به فرد داره. دوره قبلی چه تجربه‌ای داشتیم؟ روی عبادات شرطی ترمز دستی کشیدند. یکی از اون چیزهایی که گفتیم مثلا عاده، شرطه، همه‌شون زیر سوال بودند. عبادات شرطی از دیدگاه ما نهادهینه نیست. طرف می‌گه که من اگر این کار رو نکنم، مثل اینه که یک چیزی گم کردم؛ پس به اون دلیل این کار رو می‌کنه. در حالی که فلسفه این قضیه اصلا یک چیز دیگری است؛ رفتن توی یک اتصالی است، رفتن توی یک ماجرای است. ولی اگه بگه که من اگه این کار رو نکنم، احساس عذاب وجدان می‌کنم، تا این کار رو نکنم؛ اون کار نمی‌شه و خلاصه از این ماجراها، در واقع اینجا یک مشکل بزرگ پیش میاد. ما در دوره قبل امید داشتیم با تجربه‌ای که اونجا داشتیم؛ به این مسائل خاتمه داده باشیم. حالا تا سر فرصتی نتیجه رو هم دوباره دنبال کنیم ببینیم که چند تا از دوستان نتیجه خوبی گرفتند از اون قضیه؟ تعداد دست‌هایی که میره بالا، معلومه که دوستان متوجه منظور نیستند.

سوال: کدوم مسئله استاد؟

استاد: راجع به این مسئله ترمز دستی! چند نفر نتیجه خوبی گرفتند از اون مسئله؟ بله، حالا باز هم می‌خواد بشه ولی هنوز هم باید یک بار دیگه ترم دو رو تکرار کنیم.

برگردیم به اینجا، پس توان‌های فردی به این صورته که فرد میاد می‌شینه خودش زحمتی می‌کشه و اگر موفق هم بشه دیگه غرورش چند برابر می‌شه و می‌گه که ببینید که من تونستم، فلان کنم، بیسار کنم... یعنی یک امتیاز به‌دست آورده، این ور قضیه غرور یک امتیاز منفی براش ایجاد کرده که بله من تونستم زیر یک خم این رو بگیرم. البته به این‌صورتی که ما می‌گیریم، نمی‌شناسند ولی می‌گن بله من تونستم این ذهنم رو توی کنترلم بیارم. حالا یک امتیاز به‌دست آورده، یک امتیاز منفی از اونور غروره. غرور اصلاً همه چیز رو می‌زنه کله پا می‌کنه. البته خیلی بیشتر از یک امتیاز منفیه، یعنی اینجا یک امتیازه مثبت، اونور ده امتیاز منفی هم پیش اومده. اما این کاری‌ست خیلی مشکل با توان فردی، خیلی کار مشکلی هست و شاید سال‌ها و سال‌ها وقت و این ماجراها رو و قضایای مختلفی رو لازم داشته باشه.

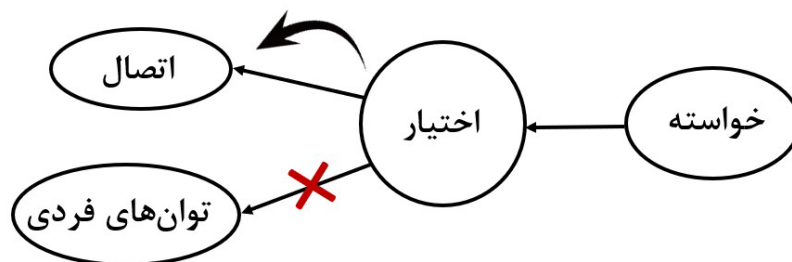
رسیدن به کنترل ذهن از طریق اتصال:

اما ما به دنبال استفاده از این توان فردی که نیستیم، نه حالش رو داریم، نه حوصله‌اش رو داریم، نه وقتش رو داریم و به‌علاوه اگر هم داشتیم؛ نمی‌کردیم. چرا؟ چون دیگه الان با موضوع رحمان آشنا شدیم، موضوع حلقه‌های لطف الهی آشنا شدیم و تازه فهمیدیم که:

به جایی نرسد کس به توانایی خویش
الا تو چراغ رحمتش داری پیش

دیگه بنابراین در اینجا ما سعی می‌کنیم که آنچه رو که امکانات در اختیارمون قرار داده شده، تسهیلاتی که در اختیارمون قرار داده شده؛ استفاده کنیم. بیخود وقتمون رو تلف نکنیم، انسان وقتش کمه، موضوعاتی هم که می‌خواد دریافت کنه زیاده؛ باید راههای میانبر رو بریم. طبق اصلی هم که داریم؛ راه خدا کوتاهترین راه هست. منتها اینکه لقمه رو دور سرمون می‌چرخونیم؛ کارها رو خراب کرده. در واقع الان می‌دونید چیکار داریم می‌کنیم؟ خیلی از کارهایی که داریم می‌کنیم؛ اینه که اون لقمه دور سر چرخوندن رو فراموش کنیم. مشکل اصلیمون اینه که فی‌البداهه و درجا نمی‌تونیم بگیریم که بله این همه چیزها و لقمه رو دور کله گردوندن و اینها بیخوده. بنابراین هی داریم می‌ریم جلو که در واقع بدونیم این راه کوتاه چگونه هست، در عوض اون چیزهایی که در واقع اتلاف

وقت بوده؛ چگونه هست. خلاصه کلام بدونیم که خلقت طراحی دقیقی داره و طرحی هم که برای ما تعریف شده؛ بر همین اساسه. مثلاً در یک کورس دانشگاهی می‌دونند که این واحد چقدر وقت می‌خواد، این کورس چند واحد محسوب می‌شه و چقدر وقت می‌خواد. حالا آیا در مورد ما اشتباه کردند؟ اشتباه نکردند، همه چیز درست تعریف شده، منتها ما خودمون، خودمون رو پیچوندیم؛ البته براساس ترفندهای شیطان. یکی از ترفندهای شیطان این بوده که تا اسم راه خدا میاد، همه بلااستثنا یک چیز عجیب و غریبی در ذهنشون میاد، از خوابیدن روی تخت میخ‌دار گرفته تا در چاه آویزان شدن و... و اصلاً یک چیزی است که می‌گیم اصلاً بهتره عطاش رو به لقاش ببخشیم؛ کار ما نیست. در حالی که ما فریب خوردیم؛ اصل قضیه اینجوری نیست.



مفهوم صاحب نظر و انواع کاربرد نظر:

بنابراین بحثی رو که ما داریم، طبق معمول همه کارهایی که بخوایم بکنیم، ما فقط یک چیز داریم، یعنی اصلاً در عرفان یک چیز بیشتر نیست؛ بحث اتصال و نظر هست. متصل که شدی؛ صاحب نظر میشی. متصل، صاحب نظره.

معنی صاحب نظر: صاحب نظر به کسی می‌گن که تجهیز پیدا کرده به نظر بازی، به نظر بازی مجهزه و اگر یک نظر کنه؛ یک مسائلی در اختیار داره.

عرفان همینه؛ هیچ چیز دیگری در اون نیست. متصل شو؛ صاحب نظر شو. والسلام!

متصل = صاحب نظر

بحث نظر، تنها چیزیه که در دنیای عرفان وجود داره. حالا با این نظر قراره چه کاری صورت بگیره؟ صاحب نظر شدن. کاربرد نظر چیه؟ چند جور می‌تونیم از نظر استفاده

کنیم؟ به‌طور کلی می‌تونیم در زمینه معنوی، مادی یا به‌عبارتی در زمینه کمال، قدرت استفاده کنیم. اینجا است که چه جادوی سیاه، چه جادوی سفید، همه‌اش با نظر انجام می‌شه، همه‌اش یک نظره. یا به‌عبارتی می‌تونیم معنوی و مادی، می‌تونیم استفاده کنیم.

کاربرد نظر
کمال . معنوی
قدرت . مادی

حالا در این رابطه، ما به حلقه‌ای اتصال پیدا می‌کنیم از حلقه‌های تسهیلات الهی که در اون حلقه ما می‌تونیم اون «من» رو، اون من طاغی رو به کنترل خودمون درش بیاریم.

مفهوم بیعانه در حلقه کنترل ذهن:

در رابطه با این حلقه ما می‌تونیم دو مرحله رو با هم پشت سر بگذاریم.

مرحله اول: این مرحله اول، مرحله بیعانه‌ست. یعنی برای همه این بیعانه رو میدان تا ببینید که کنترل شد. یعنی شما بگید خاموش! کار انجام بشه. الان اگه بگیم خاموش، اتفاقی می‌افته؟ نه! بدتر می‌کنه. اما اون موقع وقتی می‌گیم خاموش، کنترل، می‌بینیم که یک واکنش مطیعانه نشون داد. حالا این واکنش مطیعانه بیعانه ماست که ببینیم ما در حلقه هستیم و حالا حرفمون که تا دیروز به حساب نمی‌اومد؛ امروز به حساب میاد. این بیعانه‌ست که حالا با هم چک و کنترل می‌کنیم. ما کاری با بیرون نداریم؛ کار با درون داریم. بیرون اقیانوسه، اقیانوس رو می‌تونیم کنترل کنیم؟ یک کشتی می‌تونه بگه ای اقیانوس آرام باش من می‌خوام از میان دل تو بگذرم؟ نمی‌شه که! اون کشتی کار خودش رو می‌کنه؛ اقیانوس هم کار خودش رو می‌کنه. پس این کشتی باید کشتی اقیانوس پیما باشه تا با خیال راحت عبور کنه. اگه زورق باشه یا بَلَم باشه؛ هرگز از این اقیانوس نمی‌تونه عبور کنه. تعریفی که داشتیم از زندگی، زندگی اقیانوس مواجهی‌ست، گاهی آرومه، گاهی امواج سهمگین داره؛ دست من و شما نیست. هرگز به زندگی نگیم آروم باش! اگر هم بگیم؛ کی گوش میده؟ کار خودش رو می‌کنه. بنابراین چه چیزی این وسط باید تغییر کنه؟ ما باید تغییر کنیم، کشتی باید تغییر کنه؛ اقیانوس تغییر نمی‌کنه.

هموار خواهی کرد گیتی را؟ گیتی‌ست کی پذیرد همواری؟

رودکی سمرقندی می‌گه «گیتی‌ست کی پذیرد همواری»، هرگز فکرشم نکنیم. حالا هی هر روز می‌گیم بذار اوضاع خوب بشه، صبر کنیم اینطور بشه، صبر کنیم، اونطور بشه. نمی‌شه! این میره، می‌بینیم اون میاد؛ یه چیز دیگه می‌شه. هرگز نمی‌شه. چی باید تغییر کنه؟ ما باید تغییر کنیم.

مرحله دوم: تو این مسئله پس یک بیعانه می‌گیریم که این بیعانه نشون میده ما تو حلقه‌ایم. اما کی تثبیت بشه؟ فاز بعدی تثبیت هست؛ یعنی اتوماتیک. اتوماتیک خاموش - روشن صورت بگیره. این خاموش - روشن، زمانی به ما اهدا می‌شه که ما «بله» بگیریم. «بله» یعنی ما چشیدیم؛ از همین می‌خوایم. حالا خدمتتون توضیح میدم، یک بله جانانه محضری اینجا لازمه. چرا لازمه؟ یک‌سری از تسهیلات تابع این رابطه هستند. مثل حلقه کنترل دشارژ و کنترل ذهن که تابع این رابطه هستند. چرا؟ چون باید بدونید که آیا شما مطمئنید که می‌خواید؟ ما مطمئنیم که می‌خوایم؟ مطمئن نیستید! می‌دونید چرا؟ خیلی‌ها هستند صبح رو که ظهر می‌کنند، ظهر رو که شب می‌کنند، شب رو که صبح می‌کنند، با کمک همین ارباب هست. ارباب میاد می‌بردشون اینور، می‌بردشون اونور، می‌گردونتشون، شهربازی می‌بردشون. منظور شهربازی بزرگسالانه، یعنی رفتن به گذشته و آینده. صبح می‌شه ظهر، دوباره می‌بردش؛ می‌شه شب. تصور کنید اگه خاموش باشه؛ می‌خواید؟ یعنی خاموش! یک لحظه فکرش رو کنید آیا واقعا طالبش هستید؟ البته اون خاموشی، یک دنیای دیگه‌ست، یعنی پا به یک مرحله دیگه‌ای گذاشته می‌شه؛ خاموش از نظر اینجاست. ما وقتی از روشنایی وارد یک اتاق تاریک می‌شیم، وقتی وارد این اتاق تاریک می‌شیم، اگه از ما بپرسند چی هست؛ می‌گیم ما که اینجا هیچی، جز سیاهی چیزی نمی‌بینیم. اما لحظاتی بعد یک‌دفعه می‌بینیم که تو تاریکی یک چیزهایی رو داریم می‌بینیم؛ اینجا هم همینطوره. اولش اسمش خاموشیه ولی زمینه‌ست! اون آگاهی‌ها، اون مسائل، اون قضایا که صحبتش رو می‌کنیم و این حرف‌ها غیر از اون بحث حاضر که بیان حواله بدن نیستی، بحث دیگه‌اینه که اینجا یک‌دفعه توی اون خاموشی رویت‌هایی پیش میاد، مسائلی پیش میاد که خیلی از دوستان این تجربه رو دارند. مثلا شعر نمی‌گفتند؛ حالا شعر می‌گند. این قضایاست دیگه و کم نیستند این دوستان. یک اتفاقاتی در اون خاموشی، باز قراره

بیافته. توی این هیاهو خبری نیست. بالاخره ما به هیاهو برسیم یا به ارتباط جزء و کل برسیم؟ کدوم یکیش؟ بنابراین اینجا خبری نیست، نمی‌تونه برای یک ذهن معمولی اتفاق خاصی بیافته. اون کسی هم که آهنگ می‌سازه، شعر می‌گه، اگر ازش بپرسی، می‌گه که من نمی‌دونم، یک‌دفعه می‌بینم یک اتصالی پیش اومد، این داره میاد؛ من خودم نیستم. حالا اونها هم که ظاهرا آدم معمولی هستند اما یک جایی متصلند، یک اتصالی پیش میاد و بعد می‌بینند به دنبال اون داره میاد. البته ما شعرهایی هم داریم که ساختنیه، آهنگ هم داریم که ساختنیه، اما یک چیزهایی هست که آمدنیه؛ اینها با هم فرق می‌کنه. یک شعری ساختنی‌ست، یک آهنگی ساختنی‌ست، تاریخ مصرف داره؛ تاریخ انقضا داره. یک بار، دو بار گوش بدی؛ بعد از اون دیگه نمی‌تونی گوش بدی. ولی یک چیزهایی هست که ماندگار؛ اونها تو اتصال اومده و تو اتصال میاد.

بنابراین توی این قضیه تعجب نکنید اگر می‌گیم که اول بیعانه میدن، خوب فکرهامون رو بکنیم و ببینیم که واقعا می‌خوایم؟ اگر در خاموشی قرار گرفتیم؛ طالب این خاموشی هستیم یا نیستیم؟ بعضی‌ها ممکنه حتی تصورش رو هم نکنند حتی برای یک دقیقه، ولی باید بدونیم که ارزش خاص خودش رو داره و دنیای خاص خودش. منتها طبیعتا ممکنه در وهله اول برای ما کاملا غریبه به نظر بیاد، کاملا یک شهر عجیب و غریبی به نظر بیاد، یک دنیای عجیب غریبی به نظر بیاد. اما چه باید کرد؟ باید رفت داخلش و تجربه کرد و ببینیم. فقط بحث متقاعد شدن، به هر صورتی این وسط باقی می‌مونه که ما متقاعد باشیم که همچین دنیایی رو خواستار باشیم. در مکاتب خاور دور و این حرف‌ها چقدر راجع به بحث قدرت سکوت، چیزهایی که در دنیای خاموشی قراره اتفاق بیافته، چه چیزهایی صحبت شده. البته بحث ما صحبت نیست، بحث ما اینه که عزم جزمی داشته باشیم؛ تصمیمون رو بگیریم. البته من این توضیحاتم هم برای همینیه که به همین تصمیم‌گیری‌مون کمک بشه. تا اینجا هر چی گفتیم؛ برای همین یک تیکه‌ست. هر چی تا اینجا گفتیم مقدمه‌ای بوده برای اینکه اینجا بگیم که ما یک همچین منی داریم، همچین مسئله‌ای داریم، همچین مشکلی داریم، همچین قضایایی داریم. از یک طرف طالب ارتباط جزء و کل هستیم، از اون یک طرف این هم خودش شرایطی داره و باید ما اون شرایط لازم رو فراهم کنیم و خلاصه همه اینها هست.

بنابراین در وهله اول اگر به هر کسی بگی که کنترل ذهن می‌خوای؟ ممکنه بگه بله! اما در واقع مفهومش رو دقیق ندونه. کنترل ذهن دو تا حالت داره. یکبار خاموشه! یعنی کاری نداریم؛ خاموش! یکبار کار داریم اما کار ما، کار مُجازه. ما نمی‌تونیم از ذهن راجع به هر مطلبی استفاده کنیم، برای هر قضیه‌ای استفاده کنیم و استفاده‌هایی که ما از ذهن داریم، همونطور که خواهیم دید؛ موارد مجاز داره. موارد غیر مجاز، یعنی مواردی که ما نخواهیمش، یعنی دست ما نباشه. تمام اون چیزهایی که دست ما نیست؛ مجاز هم نیست. بنابراین، این وسط وضعیتی پیش میاد که یا خاموشه؛ یا تو موارد مجاز ما داریم از آن بهره می‌بریم.

نقش کنترل ذهن در مدیریت انرژی ذهنی و جلوگیری از اتلاف آن:

مطلب سوم رو هم خدمتتون من بگم. یادتونه در ترم دو راجع به انرژی ذهنی یا مدیریت انرژی ذهنی با هم صحبت کردیم؟ یک مطلب دیگه هم اینجا پیش میاد، در اونجا گفتیم انرژی ذهنی ما محدوده. الان ما کم میاریم؛ الان انرژی ذهنی ما خیلی پُرته و هدر میره و اصلاً به کارمون نمیاد. به خودمون میایم و می‌بینیم که یکی دو ساعته داریم راجع به یک نفری که بیست سال پیش همسایه‌مون بوده، یک روز اومده یک قابلمه داده و یک چیزی گفته؛ ما داریم اون رو نگاه می‌کنیم. مثلاً یک‌دفعه دو ساعت گذشته و ما راجع به مطلبی که اصلاً به درد ما نمی‌خوره؛ فکر می‌کردیم. با توجه به اینکه انرژی ذهنی ما محدوده، لذا چگونه باید ازش استفاده کنیم؟ قبول دارید که این هم مدیریته یا نه؟

حضار: بله

استاد: ساماندهی می‌خواد یا نه؟ پس یک آدمی که تعلیمی ندیده، اشرافی نداره، اون دیمی داره میره جلو. داره تمام این انرژی‌ها رو دیمی مصرف می‌کنه. بعد میگن این انرژی‌ها رو که مصرف کردی؛ ماحصلش کو؟ چی داری؟ می‌بینی که هیچی هم نداره؛ هیچی تو دستش نیست.

لذا قضیه مهمی که تو بحث کنترل ذهن وجود داره که انگیزه خوبی می‌تونه الان به ما بده و در واقع انگیزه خوبی هم هست، حالا اصلاً بحث کمال و تعالی و همه اون‌ها رو اصلاً هیچی فراموش کنیم؛ بحث اینجاست که ما این انرژی رو چگونه مصرف کنیم.

سوال: استاد تصویرسازی ذهنی روی این کنترل ذهنی می‌تونه تاثیر داشته باشه؟

استاد: اصلا داریم راجع به همون تشنت ذهنی صحبت می‌کنیم دیگه، یعنی در واقع تشنت ذهنی یکی از عوامل مهم ائتلاف انرژی ذهنی هست. بله داریم راجع به همین‌ها در واقع صحبت می‌کنیم.

ادامه سوال: اگر یک‌بار تصویرسازی هم کنیم؛ آیا ممکنه این اخلاص ایجاد کنه یا می‌تونه مثبت باشه؟

استاد: ببینید در مورد تصویرسازی، حالا ما میایم وارد موارد مجاز می‌شیم. مثلا ما موارد مجاز طراحی داریم، یعنی ما یک چیزی رو در ذهنمون طراحی کنیم؛ مثل یک ساختمان یا هر وسیله‌ای. لباس، مثلا شما طراح لباس هستین، طراح سفره هستین، این رو تو ذهن طراحی کنی. یعنی اول ما تو ذهنمون طراحی می‌کنیم؛ یعنی اینطوری میایم توی این قضیه. دکوراسیون، هر چیزی رو، هر مطلبی رو، یک داستان، مثلا یک کسی رمان نویسه، سناریسته. اینها باید در واقع اونطور که ما تو مدیریت انرژی ذهنی دنبال می‌کنیم، قبل از اینکه چیزی بنویسه؛ اون رو در ذهنش اجرا می‌کنه. بنابراین ما یک چیز هدفمند داریم نه یک چیز خیالی واهی.

ادامه سوال: همون چیز هدفمند رو می‌گم آیا ضرری داره؟

استاد: حالا همه رو صحبت می‌کنیم. به موارد مجاز که می‌رسیم، در واقع داریم اینور رو save می‌کنیم که بتونیم این قضیه رو داشته باشیم.

حالا در نتیجه مطلبی رو که اینجا بهش می‌رسیم، مطلب مهم دیگه، از قبل این قضیه منهای بحث تعالی و کمال، بحث اینه که ما قادر می‌شیم انرژی ذهنیمون رو کنترل کنیم و این دوباره روی سلامتیمون و روی ساخت و ساز ذهن و مسائل مختلف تاثیر مثبتی داره.

با این توضیحاتی که خدمتتون دادم، می‌ریم که اولین ارتباطمون رو برقرار کنیم. حالا دیگه ببینیم چند تا ارتباط رو امروز بتونیم با همدیگه دنبال کنیم و در حاشیه‌اش سوالاتی که در این خصوص مطرح می‌شه و مطرح هست؛ پاسخگو خواهیم بود.

من‌های ضد کمال، عامل پختگی انسان و ارزشمندی حرکت او:

این من، خیلی باهوشه خیلی زیرکه، نقش خودش رو خوب بلده بازی کنه؛ عامل آزمایشه دیگه. ببینید در واقع ماجرای ما به این‌صورتیه که یک‌سری عوامل پای ما رو می‌گیرند یا ما رو گرفتند؛ حالا ما قراره که خودمون رو با این عوامل بکشیم جلو. اگه اون‌ها نبودند که اصلاً دیگه به درد نمی‌خورد؛ ما راحت می‌رفتیم. یعنی در واقع بدون این من‌ها، حرکت ما همونطوری که قبلاً توضیح دادیم، تحت مسائل مختلف بدون نیروی ضدکمال، کمال معنی نداره. این‌ها اگه پای ما رو بگیرند که کمال دیگه کاری نداشت. الان اگر نشستیم در مورد ماجراش با هم صحبت می‌کنیم و اصلاً انسان هزاران ساله داره راجع به بحث کمال و تعالی و این حرف‌ها صحبت می‌کنه و دم می‌زنه، از «نعمت»، تکرار می‌کنم از نعمت وجود این من‌های ضد کمال هست که ما پخته شدیم و داریم پخته می‌شیم. این من‌های ضد کمال جنسشون آتشه. من‌های در جهت کمال جنسشون از خاکه.

تا ز آتش می‌گریزی ترش و خامی چون خمیر

آتش باعث پختگی خاک می‌شه. حالا بعدها رمز باد و آب و آتش و خاک و این حرف‌ها رو با هم صحبت می‌کنیم. تا این گل در معرض آتش قرار نگیره؛ پخته نمی‌شه. لذا یک سری عوامل هستند که جنسشون آتشه؛ مثل جن. جن هم وسیله آزمایش ماست. اونجا گفته شده ابلیس! ابلیس مجموعه عوامل ضد کماله که اگر این عوامل نبودند؛ ما هم معنایی نداشتیم و پخته نمی‌شدیم. اما الان دست به گریبانیم، می‌ریم بالا، می‌ایم پایین، شکست می‌خوریم، زمین می‌خوریم، بلند می‌شیم و در واقع این‌ها به ما معنا دادند، به حرکت ما معنا دادند. مثل امتحانی‌ست که یک دانشجو میره سر جلسه امتحان، یک ممتحنی هم مثل شمر میاد می‌ایسته اون بالا. اگه این ممتحن نبود، اون دانشجو پخته نمی‌شد و نمی‌دونست بلده یا بلد نیست؛ به این صورته.

ببینید باد و آب و آتش و خاک سمبلیکه. این‌ها سمبلیک باید راجع بهشون صحبت کنیم؛ اصلاً فکر جنسیتش رو هم نکنید.

سوال: ببخشید استاد می‌خواستم بپرسم جن چطور می‌تونه عامل آزمایش و امتحان باشه؟

استاد: اونها هم دیگه بحث مفصلیه. دوستانی که دوره تشعشع دفاعی رو گذروندند، می‌دونند که اونها به چند طریق عامل آزمایش هستند؛ به طرق مختلف. پاسدار هستی هستند، وسایل آزمایشند به صورت‌های خاص. خودشون رو مثل موم تو دست ما قرار میدن؛ ما هرکاری دلمون بخواد باهاشون انجام می‌دیم. قدرت می‌خوایم؛ می‌گه چشم. ثروت می‌خوایم؛ می‌گه چشم. هر چی می‌خوایم؛ می‌گه چشم. اینها چیزهایی‌ست که ما دستمونو رو می‌کنیم. به هر حال اینها یک بحث‌های خاص خودش رو داره.

توضیحات حلقه کنترل ذهن (سکوت ذهن):

الان ارتباط رو برقرار می‌کنیم، نکته‌ای که من خدمتون توضیح بدم، اینه که ممکنه الان ما چشممون رو ببندیم؛ طبق معمول ارباب بیاد. ارباب میاد و ما رو می‌بره شهر بازی. اینجا و اونجا و این حرف‌ها طبق معمول. ما چکار می‌کنیم؟ ما اعمال اراده می‌کنیم. یعنی مثلاً حالا این اعمال اراده روش خاصی نداره. یک کسی ممکنه هیچی نگه و فقط یک نظر کنه. منتها اون نظرش یعنی برو. یک کسی ممکنه بگه خاموش. یکی ممکنه بگه کنترل. هر چیزی، خودتون می‌دونید. هر چیزی که اون نظر شما رو جاری کنه؛ اصلش نظره. اصلش اینه که یعنی دیگه تموم. اما فعلاً الان چون ممکنه این بحث نظر و اینها باز پیچیدگی‌هایی رو برامون ایجاد کنه که حالا بخوایم راجع به مطلب بخوایم نظر کنیم، شما هر جوری راحتید؛ انجام بدید. مثلاً خاموش، کنترل، هر جوری که راحت بودید؛ اعمال اراده می‌کنید. ببینیم که این ارباب الان از حرف ما حساب می‌بره یا نمی‌بره؟ ممکنه بگیم برو بیرون و اون هم یک‌دفعه بره بیرون، منتها یک ثانیه دیگه کله‌اش رو دوباره بیاره تو. دوباره خاموش، این دفعه دو ثانیه. سه باره، چهار باره، بعد یک‌دفعه می‌بینیم که دیگه ما این وسط مصمم هستیم که بره بیرون. یک عده هم که در دم اتوماتیک میشه براشون. من می‌دونم که همین الان اتوماتیک می‌شه. یعنی چی؟ یعنی تصمیم نهایی‌شون رو می‌دونند. ولی یک عده باید حالا تست کنند، بچشند، ببینند که خوشمزه هست، نیست، چه جوریه؛ یک‌جوری باید تست کنند. اما اشکال نداره.

مفهوم حمله:

الان در اولین ارتباط، حفاظ رو تفویض می‌کنیم. منظور از حفاظ اینه که اصولاً طبق قانونی که هست، وقتی ما به سمت شبکه مثبت بریم، شبکه منفی «حمله» می‌کنه.

حمله این نیست که ماشینمون رو پنچر کنند یا اتفاقی برای ماشینمون بیفته؛ اینها نیست. حمله یعنی یک‌دفعه درون ما، شروع می‌کنند به یک بازی‌هایی که عمدتاً درونی هستند. این ماجراها عمدتاً درونی‌ست. حالا بعضی از دوستان شاید تجربه‌اش رو داشته باشند، سر فرصت ازشون بپرسیم که منظور از حمله چیه؟ حالا به اینور میری، اون حمله می‌کنه، به اونور میری؛ این حمله می‌کنه. این قانونه؛ قاعده‌ست. یک رقابته، مدام این می‌کشه، اون می‌کشه. ختم الله؛ ختم الشیطان. این عاقمون می‌کنه؛ اون عاقمون می‌کنه. این می‌گه ولش کنین این اصلاً به دردمون دیگه نمی‌خوره؛ اون می‌گه این به دردمون نمی‌خوره. در واقع اینها فوت و فن‌ها و مسائلی هست که ما باهاش دست به گریبان هستیم، ازش استفاده می‌کنیم.

سوال: استاد مسیرهای دیگه‌ای که حالا مثلاً باز می‌شه یا مسیرهایی که نامناسبه در برابر این مسیر وقتی قدم برداریم اون هم حمله‌ست؟ یا افرادی که مخالفت می‌کنند و اینها؟

استاد: ببینید نه! بحث مسائل حکمت یک قضایایی‌ست؛ مسئله این قضیه، یک‌جور دیگه هست. این می‌خواد رخنه کنه، به درون رخنه می‌کنه.

ادامه سوال: صرفاً ذهنیه؟

استاد: شبکه منفی از طریق رخنه اصولاً کارهاش رو انجام میده. اغتشاش ایجاد می‌کنه، عمدتاً به این‌صورت درونی می‌خواد که ما رو منصرف کنه، ناامید کنه، افسرده کنه، مضطرب کنه، عواملی که اینور استفاده می‌کنه؛ این قضیه است، اون قانون صلیب که داشتیم، حالات مربوط به شبکه منفی شامل این مسئله هست. حالا ما بنابراین اصولاً هر حلقه‌ای رو که می‌خوایم واردش بشیم؛ حفاظ مربوط به اون رو حتماً اجرا می‌کنیم. حتماً حفاظش رو هم که شبکه مثبت میده، اجرا می‌کنیم. در واقع حفاظ، مثل این کیسه‌های شن سنگری بندی‌ست، یک‌سری جلوی ترکش‌ها و اینها رو می‌گیره و کاهش میده و مسائل رو به نفع ما سر و سامان میده.

رسیدن به کنترل ذهن هم که بزرگترین مبارزه انسان در طول تاریخه و اصولاً بزرگترین مبارزه انسان در بحث مسیر کمال و تعالی‌ست.

بنابراین ما ارتباط رو برقرار می‌کنیم، توی این ارتباط طبق معمول، ارباب میاد و می‌گه بریم شهر بازی. شما دیگه هر جور دلتون می‌خواد؛ اعمال اراده کنید. بگید دیگه نمی‌خوایم، برید، برو، هر جوری دوست داشتید؛ اعمال اراده کنید. باید از دستور شما تبعیت بشه، اطاعت بشه؛ این شرط حضور ما در حلقه‌ست و بعد از اون دیگه ببینیم که خاموش. ببینیم که چه ماجرایه‌ست.

این ارتباط رو برقرار کنیم، یک آمار می‌گیریم و بعد من توضیحات بیشتری میدم و امروز یک چند تا ارتباط با چشم باز و بسته و این حرف‌ها می‌گیریم تا این موضوع رو جا بندازیم.

سوال: چه جوری متوجه می‌شیم که موفق بودیم؟

استاد: الان آمار که گرفتیم، معلوم می‌شه که چقدر این قضیه تو کنترلتون بوده. اینکه نسبت به قبل چقدر این ماجرا توی چنگتون بود؛ یک آمار می‌شه دیگه. انجام بدیم؛ بعد صحبت می‌کنیم راجع بهش. موافق هستید؟ اول تجربه کنیم. ما الان مسئله‌مون اینه؛ ما می‌خوایم که خاموش باشه. حالا شما چقدر تونستید خاموش کنید؟ کامل؟

حضر: یعنی به هیچی فکر نکنیم؟

استاد: یعنی خاموش دیگه، خاموش یعنی خاموش. یعنی ملاک ما این شاخص ما بر چه مبنایی هست؟ بر مبنای خاموشه. حالا اگر ۵۰ درصد این زمان خاموش بود؛ می‌گیم متوسط. ۲۵ درصدش خاموش بود؛ می‌گیم زیر متوسط مثلاً. حالا یک میانگین، یک شاخص‌هایی می‌ذاریم براش. اما مسئله ما اینه که دیگه اما و اگر و ولی نداره؛ خاموش. با هم شروع می‌کنیم، یک بار آزمایشی کار کنیم تا ببینیم اشکالاتمون چگونه هست. شروع می‌کنیم.

تفویض حلقه کنترل ذهن (سکوت ذهن)

خیلی ممنون، متشکر. یک بررسی کنیم ببینیم که درست متوجه شدیم یا نه. دوستانی که خاموش بود؟ به‌طور نسبی خاموش بود؛ دستشون رو بلند کنند. بسیار عالی. حالا از این دوستان، دوستانی که براشون اتوماتیک بود، یعنی خاموش بود، اتوماتیک خودش

دیگه خاموش بود؛ یه بار دستشون رو بلند کنند؟ بله، بسیار خب، دوستانی که پنجاه، پنجاه بودند؟

حضار: هی می‌بردن.

استاد: می‌گم دیگه خدمتتون دیگه پنجاه، پنجاه. هی شما می‌کشی، اون می‌کشه، شما می‌کشی، اون می‌کشه. ولی بالاخره شما هم یک خودی نشون دادید. یک‌بار دیگه، یک‌بار دیگه آمار بگیریم. دستتون رو بلند کنید، کسانی که پنجاه پنجاه بود؟ کسانی که بیشتر اونور، بالاخره اونوریه قوی‌تر بود. بیست و پنج، هفتاد و پنج بود. بیست و پنج، هفتاد و پنج یعنی زیر متوسط، پس متوجه شدید که ماجرا چیه؟

گزارش: استاد برای من هیچ چیز نیومد.

استاد: هیچی نیومد دیگه، خاموش دیگه. حالا می‌خواید بیاد؟ خاموش بود دیگه. خاموش. حالا یک مطلبی بگم خدمتتون که این رکورد شما، این رکوردی که الان اینجا شما دارید، حالا اونهایی که کاملاً خاموش بودند توی این دقایقی که اینجا بود؛ این یک رکورده. اما فعلاً حواستون رو فقط جمع کنید که یک رکورد داریم تا بعداً.

تفاوت شاهی و کنترل ذهن:

سوال: توی دوره یک بهمون گفتید که تشتت ذهنی و قفل ذهنی باعث می‌شه که ما نتونیم اون نظربازی رو انجام بدیم. ما اونجا که یاد گرفتیم شاهد باشیم، اینجا من همون حالت رو به خودم دادم، اون تشتت ذهنی و قفل ذهنی هم تو من از بین رفته؛ من تا تصمیم می‌گیرم شاهد باشم...

استاد: عرض کنم خدمتتون که شاهد بودن، به تشتت ذهنی ربطی نداره. کما اینکه خیلی‌ها در اون دوره تشتت ذهنی هم داشتند شدیداً، ولی کارهاشون انجام شد؛ حالا چه برای دیگران چه روی خودشون. بحث شاهد یعنی بی‌طرف. ممکنه طرف رو بیان ببرن شهربازی ولی اعمال نظری نکرده که طرف بگه می‌شه یا نمی‌شه. بحث شاهد اینه که مثل در واقع اون فردی که میره خودش رو به دست یک دندان‌پزشک می‌سپاره، دندان‌پزشک هم هر کاری دلش می‌خواد؛ روی دندان‌هاش انجام میده. اون هم هیچ کاری نداره و در عین حال خودش تشتت ذهنی هم داره. اون شاهد، اون بی‌طرفه، تسلیمه، بحث تسلیم ارتباطی به این ماجرا نداره. در این دوره به صورت تخصصی ما

داریم راجع به کنترل ذهن با هم صحبت می‌کنیم. حالا شما ممکنه کنترل ذهن داشته باشی ولی شاهد نباشی، یعنی چی؟ یعنی مثلاً خاموشه ولی بگن که فرادمانی امکان داره؟ در عین اینکه خاموشه سرت رو تکون بدی بگی نه! شاهد نیستی. ربطی این دو تا مسئله به هم نداره. شاهد الزاما کنترل ذهن نداره و کسی هم که کنترل ذهن داره؛ الزاما شاهد نیست. ممکنه بی‌طرف نباشه؛ کنترل ذهن داره ولی بی‌طرف نباشه.

ادامه سوال: این کنترل ذهنی با اون تشنت ذهنی‌ها چه رابطه‌ای داره؟ یعنی ما اگر الان از تشنت ذهنی خلاص بشیم می‌شه کنترل ذهن یعنی؟

استاد: بله! یعنی شما می‌بینید، شما تصمیم گیرنده هستید که به چی فکر کنید، دنبال چی برید، دنبال چی نرید. الان در کنترل شما بود یا نبود؟ بود دیگه.

حضار: بله، دقیقا.

استاد: بنابراین این رو می‌گیم که شما کنترل ذهن دارید. حالا قبلاً شاهد بودید، این هم بهش اضافه شده یا شاهد نبودید، الان این رو به‌دست آوردید؛ فردا میرید که شاهد هم بشید. اینها دو تا ربطی به همدیگه ندارند.

ادامه سوال: البته ببخشید استاد یک سوال دیگه هم بپرسم. اون همفازی کیهانی هم که شما فرمودین، تو خیلی از موارد من رو کمک کرده که من بتونم راحت مسائلی که می‌خوام به قول معروف روشن تمرکز کنم.

استاد: توجه بفرمایید که در همون دوره یک هم بعضی‌ها التهاباتشون فرو نشست. تشنت ذهنیشون هم یک مقداری، نه زیاد، ولی یک مقداری کنترل شد، یک مقداری آروم شدند، یک مقداری هیاهو از بین رفت؛ اینها هم شد. در ترم دو هم حالا تو ارتباط همفازی کیهانی هم همینطوری این کمک‌ها می‌شه. اما اینجا بحث تخصیصیه قضیه‌ست. یعنی داریم به‌طور رسمی راجع به این موضوع صحبت می‌کنیم، کار می‌کنیم، نتیجه‌اش رو هم می‌خوایم. مثل الان آمار می‌گیریم نتیجه‌اش رو هم لازم داریم و می‌خوایم.

من یک توضیح مهمی خدمتتون بدم، آیا ما همیشه باید ذهنمون روشن باشه؟ نه! لزومی نداره همیشه ذهن روشن باشه. خیلی از مواقع اصلاً کاری نداریم؛ باید استراحت کنه. هر موقع لازم شد باید بیاد تو مدار، هر موقع لازم نبود هم از مدار بره بیرون. این

خود استراحت ذهن هم می‌تونه در مسئله سلامتی هم مهم باشه، می‌تونه اهمیت داشته باشه. بالاخره save انرژی؛ ذخیره انرژی. اما در مورد ما اینطوری که از صبح که تا شام که اون هیچی؛ یک ریز داره کار می‌کنه. شب هم که می‌خوابیم به علت اینکه این ذهن اینجوری برنامه‌ش داده شده؛ شب هم تا صبح که یک ریز پرت و پلا و هر چی هست پشت سر هم می‌چینه.

حضار: در ویدیو موجود نیست.

استاد: در مورد تشت ذهنی، از ترم یک گفتیم الگوی خواب عوض می‌شه، این رو از ترم یک شروع کردیم و الگوی خواب در واقع تغییراتی کرده. چند نفر الگوی خوابشون تغییر کرده؟

گزارش: استاد متغییره، هی درست می‌شه؛ هی برمی‌گرده.

استاد: آره، دیگه بعضی موقع‌ها می‌بینید که آنقدر متغیره تا تثبیت پیدا کنه. الگوی خواب مثلاً در رفتگی دست نیست که بگیرند و با یک حرکت جاش بندازند؛ قابل دسترسی نیست. این نیست که بگیریم که مثلاً ما این دارو رو می‌خوریم، خوابمون شفاف بشه یا مثلاً اون کار رو می‌کنیم؛ خوابمون هدفمند بشه. ما داریم راجع به یک بخشی صحبت می‌کنیم که قابل دسترسی نیست. حالا در یک کسی خیلی خیلی لجام گسیخته‌ست، در یک کسی لجام گسیختگی کمتری داره، در یک کسی هم همون دوره یک سر و سامان پیدا کرده و هدفمند شده. چون یکی از مواردی رو که ما آگاهی می‌گیریم؛ تو خوابه. در افراد معمولی اون هشت ساعت خواب، هیچی! چون آنقدر اونجا لجام گسیختگی هست که هیچی! بنابراین ما اون رو هم آوردیم تو برنامه که بتونیم ازش استفاده کنیم، بتونیم ازش بهره‌مند بشیم. بنابراین اینها رو داریم به موازات هم می‌ریم جلو و حالا این کنترل ذهن هم دوباره کمک می‌کنه و خلاصه کلام در انتهای قضیه یک وضعیتی رو داریم که می‌خواهیم اداره امور دست ما باشه؛ ما تصمیم گیرنده باشیم.

رد مقوله خیال‌بافی و رویا‌پردازی ذهنی و دیکتاتوری به فلک در عرفان حلقه:

سوال: ببخشید همین که الان فرمودید که اداره امور دست ما باشه، ما با این کنترل ذهنی، می‌تونیم چیزهای قشنگ رو طراحی کنیم؟ از جمله بچه صالح، همسر صالح یا

مثلا یک شرایط زندگی دلخواه؟ یعنی هم تو زمینه‌های معنوی، هم تو زمینه‌های مادی‌مون.

استاد: توجه بفرمایید، حالا می‌رسیم به بحث موارد مجاز. یکی از موارد مجاز بحث طراحی هدفمند هست. از موارد طراحی هدفمند، یکیش همین طرحی‌ست که ملموسه، طرحی‌ست که باهاش سر و کار داریم که مثال زدم طراحی لباس، سفره، ماشین آلات، کارخانه، ساختمان و همه این چیزها که حالا راجع بهش توضیح میدم. اما بحث موارد دیگه اونها هم خودش چارچوبی داره، یک چارچوب‌های مجازی از نظر ما داره؛ اما از نظر بعضی‌ها نا محدوده. یعنی شما باید بشینید آنقدر تخیل کنید برای پول، آنقدر تخیل کنید برای چیزی. اما از نظر ما اینطوری نیست و اونها میاد در یک حساب و کتاب‌هایی قرار می‌گیره و خلاصه کلام، نموده‌های خاصی پیدا می‌کنه که من خدمتتون توضیح میدم که چه جوریه و چه بخشش به درد می‌خوره و چه بخش دیگه‌اش می‌شه رویاپردازی و آرزوپروری و آرزوپردازی و پر و بال دادن به آرزوها. اینها همه یک تعریف‌هایی داره که بایستی در چارچوبش حرکت کنیم. اگر از چارچوبش خارج بشیم؛ دچار مشکل می‌شیم. مثلا به‌عنوان مثال شما اگر که (حالا اینها رو بعدا با هم سر و کار داریم) به آرزو بند کنید، میشه ماجرای مار از پونه خوشش نمیاد؛ در لونه‌اش سبز می‌شه. اونی که نمی‌خوای، میاد و اونی که می‌خوای؛ نمیاد و یک ماجراهای دیگه‌ای پیش میاد که از نظر ما این وجود داره. یعنی بگذارید همفازی با زمان رو بگیریم، همفازی با مکان رو هم براتون توضیح میدم؛ بعد اونجا متوجه می‌شید که آرزو اینجوری نیست که شما بتونید باهاش بازی کنید اینجوری و توی چارچوب ما چه‌جوریه. تو چارچوب‌های دیگه می‌گن که آنقدر بشین راجع بهش آنقدر بند کن بهش که...

سوال: استاد ببخشید، الان که راجع به این عوامل طغیان یعنی ابلیس و شیطان صحبت کردید؛ آیا عوامل طغیان دهنده درونی رو می‌شه گذاشت ابلیس و عوامل طغیان دهنده بیرونی رو شیطان نامید؟

استاد: چه فرقی می‌کنه دیگه. ما یک عوامل طغیان درونی و بیرونی داریم. حالا اسم درونی رو بذار ابلیس، اسم بیرونی رو بذار شیطان. اسم درونی بذار شیطان، بیرونی بذار ابلیس چه فرقی می‌کنه.

حضور: در ویدیو موجود نیست.

استاد: چون در بحث آرزو دوره‌های بالا صحبت می‌کنیم، فقط این رو من اینجا یادآوری کنم. همفازی با زمان داریم در ترم شش صحبت می‌کنیم، همفازی با فلک هم داریم. این با همفازی کیهانی فرق می‌کنه. همفازی با کیهان، اگر نسبت به کیهان دیکتاتوری کنیم؛ پوست از کله‌مون می‌کنه. نسبت به زمان هم که صحبت کنیم تو همین بحث بینش‌هامون که اینجا صحبت می‌کنیم؛ همینطوره. اجازه بدین من منظورها رو باز کنم، بیان بکنم، بعد دیگه قضاوت و تحقیق و بررسی با شما.

تفاوت خاموشی ذهن با فراموشی و پاک کردن ذهن:

سوال: استاد ببخشید، سلام خدمت همه خانم‌ها و آقایون. سوال من در خصوص خاموش و روشن این هستش که آیا منظور از خاموش و روشن ذهن، تخلیه کامل و بازگشته یا نه؟ همه چیز باقی می‌مونه ولی اون خاموش و روشنی که مدنظر شما هست؛ انجام می‌شه. مدت این خاموش و روشن، محدود و نامحدود هست یا نه؟

استاد: بله، خیلی ممنون سوال های خوبی بود، ببینید در مورد بحث تخلیه، مثلا بعضی‌ها میگن که ما می‌خوایم ذهنمون رو پاک کنیم، می‌خوایم بریزیم بیرون و از این حرف‌ها. این اصلا معنی نمی‌ده، ما محتویات ذهنمون رو می‌خواهیم، قرار نیست که مبتلا به آلزایمر بشیم، مثلا پاکش کنیم، یادمون نیاد، بعضی‌ها که می‌خوان فراموش کنن.

ادامه سوال: ببخشید، منظور این نبود، منظور این هستش که در زمان خاموش کردن، قبلش باید یک تخلیه انجام بشه با توجه به اینکه محتویات سرچاش هست.

استاد: من متوجه سوالتون شدم، فقط می‌خوام یک‌خرده مبسوط‌تر توضیح بدم که خیلی چیزها رو روشن کنه؛ چون در جاهای دیگه استفاده می‌شه از این مسئله. مثلا بعضی‌ها در جاهای دیگه میگن ذهن رو بریز بیرون. کجا بریزیم ذهن رو بیرون؟ اصلا چی هست که بریزیش بیرون و بعد چه بخشی از ذهن رو می‌خوای بریزی بیرون. بعضی‌ها موضوع پاک کردن ذهن و فراموش کردن مثلا جز مسائلشون هست. اما توی این مسئله ما که هست، نه پاک می‌شه، نه فراموش می‌شه، نه بیرون ریخته می‌شه. محتویات ذهن ما سرچاش هست. اما ما چکار کردیم؟ الان لازم نبوده کاری بشه، فعالیت ذهنی باشه؛ خاموشه. گرفته خوابیده؛ اینجوری فکر کنید. خواب! خاموش!

همونطور که الان تجربه کردیم و الان باز هم واردش می‌شیم و تجربه می‌کنیم. بنابراین، این از این موضوع. بعد مسئله مدت محدود و نامحدود نداره، ممکنه ما نیم ساعت یک جایی هستیم، مثلاً توی یک سالن انتظاری هستیم، ما در این سالن انتظار می‌تونیم به تفکر پردازیم، می‌تونیم تجزیه و تحلیل کنیم، حالا این مسائل رو می‌گم خدمتون. اما یک موقعی هیچ‌کاری نیست، نیم ساعت، یک ساعت اونجا هستیم؛ چکار می‌کنیم؟ می‌تونیم خاموش کنیم. محدودیت زمانی نداره. الان ارتباط گرفتیم، اگر پنج دقیقه تونستید، پنجاه دقیقه هم می‌تونید، پانصد دقیقه هم می‌تونید.

حضور: خوابمون می‌بره.

حالا یک مطلبی که هست، این بارهای اول حق با شماست. این که خاموشه، آرامش هم که میاد، حالا این آرامش و این چیزی است که ما تجربه نکردیم؛ فیزیک ما تجربه این حالت رو نداره. یعنی بهترین شرایط پیش میاد، خاموش و آرامش، لذا از همین فرصت فی‌الفور استفاده می‌کنه. اما بعد از یک هفته، دو هفته بالاخره بعد از یک مدتی این مسائل با ما آداپته می‌شه، تطابق پیدا می‌کنم و دیگه اینطوری نیست؛ چقدر بخواهیم؟ الان سیستم بدن شما محتاج این خوابه ولی بعد از دو روز، سه روز، این نیازش برطرف می‌شه و دیگه اینطوری نیست که شما بخوابید یا خواب آلوده باشید؛ فقط یک انرژی رو خواهید داشت. انرژی فعالیت خوبی رو دارید ولی تا یک مدتی ممکنه دست به گریبان این بحث شیرین خواب باشید.

سوال: استاد ببخشید قبل از خواب مغزمون رو خاموش کنیم بعد بخواهیم؟

استاد: اگر این کار رو کنید، یعنی قبل از خواب هر شب زمانی که می‌خواهید بخوابید، یک خاموشی اعمال کنید و بعد مسئله خواب پیش بیاد؛ توی کیفیت خواب و اینها می‌تونه تاثیر خوبی داشته باشه.

سوال: استاد شما فرمودین کنترل ذهن یعنی فکر نکردن به هیچی. من تو این ارتباطی که گرفتم؛ اصلاً چنین چیزی واسم امکان پذیر نبود. تنها جدلی که با اون اربابی که شما فرمودین داشتم، این بود که من می‌خواستم به یک چیز فکر کنم، به کلاس و به این کنترل ذهن فکر کنم؛ اون می‌خواست به قول شما من رو ببره شهر بازی. من نتونستم حتی یک لحظه به هیچی فکر نکنم.

استاد: شما از موارد مجاز استفاده کردید. اما ما مبنا رو بر این گذاشتیم بر صفر. البته نه اینکه شما اشتباه کرده باشید، استفاده درست کردید اما قرارمون الان این نبود. قرارمون این بود که پایه رو بگیریم بر صفر یعنی هیچ تا بر این مبنا قیاس کنیم.

ادامه سوال: باید با تمرین اونجوری بشه؟ با ارتباط زیاده؟ چه‌جوری امکان پذیره؟

استاد: ببینید ما تمرین و ممارست نداریم. الان این دوستانی که پنج دقیقه خاموش بودند؛ مگه تمرین کرده بودیم؟ این بحث تمرین و ممارست نیست؛ بحث اینجاست که ما تو حلقه قرار داشته باشیم و از تسهیلات اون حلقه برخوردار باشیم. اگر بیرون کسی ده ثانیه تونست خاموش کنه! فقط ده ثانیه! یعنی افراد معمولی تو خیابون جلوشون رو بگیریم بگیریم ده ثانیه خاموش کن! این ذهن رو خاموش کن! حالا فرضا حالیش کنیم که منظورمون چیه؛ اگر تونست!

گزارش: استاد راجع به این موضوع کنترل ذهن، توی کلاس‌های مختلف، حتی در بعضی از دانشگاه‌های معتبر دنیا بحث‌های مختلفی دارند، آخرین بحثش رو که من مطالعه می‌کردم این بود که بسیار مشکله کسی بتونه حتی بیشتر از پنج ثانیه خاموش بشه. وقتی من این مطلب رو اینجا دیدم، اول یک مقدار شک کردم و گفتم حتما اینها درست متوجه نشدند که منظور از خاموشی چیه. بعد که الان صحبت حلقه رو فرمودید دیدم نه! این فقط اینجا می‌تونه امکان پذیر باشه.

استاد: بله. حالا دیگه می‌بینیم که این در حد پنج دقیقه بود، ما می‌تونیم طولانی مدت انجام بدیم، حالا اینجا وقتمون محدوده؛ می‌خوایم بیشتر استفاده کنیم. ولی دوستان می‌تونند در منزل بیشتر وقت بگذارند. مخصوصا اونهایی که اینجا خاموش کامل هم بودند، البته همه دوستان منزل می‌تونید مثلا بیست دقیقه، نیم ساعت رو تست کنید، حتی بیشترش رو می‌تونید تست کنید؛ ببینید فرقی نمی‌کنه. فقط یک موضوعی که هست، اینه که «ابتدا به ساکن غلبه بر عادت‌ها هم هست». مثلا شما می‌بینید که ده دقیقه خاموشه، بعد احساس می‌کنی حوصله‌ات داره سر میره، اشکال از اون نیست؛ اشکال از یک مسئله دیگری هست. حالا بعضی‌ها مخصوصا مثلا خانم‌ها ممکنه که مثلا دو، سه دقیقه خاموش باشند، بعد می‌گن که می‌تونیم؛ ولی حوصله‌مون ممکنه سر بره. البته من توضیح دادم که ابتدا به ساکن، درسته آدم حوصله‌اش سر میره ولی

بعد از اون، این مسئله یک‌چیزهایی توش پیدا می‌شه؛ یعنی در اون سکوت، یک چیزهایی پیدا می‌شه.

واکنش ویروس‌های غیر ارگانیک به هر یک از ارتباط‌های شبکه مثبت:

سوال: یکی از سوال‌های من این بود که ما که تشعشع دفاعی اومدیم، یک‌سری مشکلات که داریم حالا درگیرش هستیم. من زمانی که وارد کلاس شدم، دائما داشتم با خودم تکرار می‌کردم که همه حواسم به درس باشه چون من ترم دو رو اصلا متوجه نشدم؛ چون توی یک حال و هوای دیگه‌ای بودم. زمانی که نشستم بحث شما رو که هنوز کنترل ذهن هم نبود، یعنی تمرینش نبود، من یهو دیدم یک آهنگی اومد تو ذهن من، تصویر اومد و اصلا خواننده‌ای بود و اصلا یک وضعیتی که یک لحظه فقط گفتم باید برید؛ می‌خوام درس گوش بدم. یک همچین حسی، حالا نمی‌دونم آدم اینجا چی باید بگه. زمانی که تمرین رو شروع کردیم، من هیچی تو ذهنم نبود، فقط اینکه احساس کردم همش با سوزن و آتیش دارن من رو می‌سوزوند. یعنی تمام دور دهانم و پاهام، یک حالت اینجوری داشتم ولی تو ذهنم هیچ صحبتی و این حرف‌ها نبود. حالا می‌خوام بدونم که ما این ارتباط‌ها و اتصالاتی که می‌گیریم؛ اون تشعشع دفاعی هم اینجا کار خودش رو می‌تونه انجام بده یا نه؟ ما اونها رو هم می‌تونیم تو این ارتباط دور کنیم؟

استاد: ما در بحث تشعشع دفاعی اصولا هر ارتباطی بگیریم، موجوده ممکنه خوشش نیاد؛ که همینطوری هم هست. مثل همین موردی که الان در کلاس داریم.

ادامه گزارش: البته من از دیشب درگیر بودم، صبح هم اصلا نمی‌تونستم بیام، ظهر هم نمی‌تونستم ولی الان دارم همینطور ارتباط می‌گیرم.

استاد: حالا مسئله‌ای نداره.

اصل: به‌طور کلی این یک مسئله نرمالی هست و این قاعده رو بدونید که افرادی که در تشعشع دفاعی مشکل دارند و بیرون ریزی دارند، موجودات غیر ارگانیک با هر ارتباطی، همفازی کیهانی، همفازی کالبدی، کنترل ذهن، کنترل دشارژ و هر ارتباطی که با شبکه مثبت برقرار می‌شه، اونها خوششون نمیاد و تحت فشار قرار می‌گیرند و واکنش نشون میدن؛ این اصلی هست که بایستی دوستان بدونند.

رد مقوله تمرین و ممارست در عرفان حلقه:

سوال: تشعشع دفاعی هم نیاز به ممارست یعنی تکرار مکرر یا مثلاً طولانی مدت داره؟

استاد: ببینید ما در عرفان تمرین و ممارست نداریم. یعنی اینطور نیست که بگیم من مهارت دارم. چون ممارست مهارت میاره دیگه. اینطور نیست که مثلاً بگیم من آنقدر مثلاً تشعشع دفاعی رو انجام دادم؛ الان مهارت دارم. چه از در بیای، چه نیای؛ انجام می‌شه. بحث پیگیری‌هایی که ما می‌کنیم اینه که مثلاً فرض کنید الان کنترل ذهن اینجا استارت خورد و تموم شد. این پرونده از نظر ما بسته شد، تموم شد؛ تحویل داده شد. شما هر آن می‌تونید استفاده کنید؛ ممکن هم هست استفاده نکنید، کدوم بهتره؟

حضور: استفاده کنیم.

استاد: اگر استفاده کنید؛ زودتر نهاده‌ینه می‌شه و زودتر از کم و کیفش مطلع می‌شید و از مزایا و محاسن و اینهاش مستفیض می‌شید. این مسئله‌ست. در مورد تشعشع دفاعی هم همینطوره. هر چی بیشتر ما اون رو تو فشار قرار می‌دیم؛ مطلع می‌شه که ما مصمم‌تریم که زود تر بره. موضوع اینه؛ نه بحث تمرین و ممارست. بحث اینه که اون ویروس می‌خواد ببینه که ما چیکار می‌خواهیم بکنیم؛ می‌خواهیمش یا نمی‌خواهیمش. وقتی مدام می‌شینیم تو ارتباط، ارتباط یعنی برو، برو، برو! این در واقع این مسئله رو داره، وگرنه تمرینی و ممارست نیست که مثلاً یکی سابقه‌ش بیشتر باشه؛ بهتر نتیجه بگیره. ممکنه تو همون دوره فرادرمانی یکی از در میاد تو، همون جلسه اول که لایه رو می‌گیره؛ یک‌دفعه می‌بینی یک شبه ره صد ساله رفته. هیچ چیز تمرینی و ممارستی نیست، کافیه اون شرایط شاهد بودن و این حرف‌ها رو بجا بیاره؛ یعنی چیزی نیست که عجیب غریب هم باشه.

لایه‌های مختلف آدم (موجود کلی) و کم شدن ابعاد در هر مقطع از چرخه:

سوال: ببخشید آقای طاهری می‌خواستم لطف کنید راجع به ماهیت ذهن صحبت کنید و اینکه آیا این ماهیت ذهن از دنیای قبل از این جهان همراه ما بوده و با رشد ما رشد می‌کنه یا اینکه قابل کنترله. یا قبل از اینکه اصلاً کسی این کلاس‌ها رو بیاد یا نیاد؛ ممکنه بتونه خودش اصلاً این کارها رو ادامه بده؟

استاد: بله عرض کنم خدمتتون، ذهن هم برای خودش یک بخش مستقلی‌ست که فعلاً با این وجود داره کار می‌کنه، بعد که این وجود از دست بره؛ اون خودش مستقل ادامه میده. همونه که شما احضارش می‌کنید و به این کار می‌گید احضار روح، همون کالبد ذهنیه. تا در زندگی بعد هم کالبد ذهنی بمیره و از داخل اون، یک چیز دیگه بره به زندگی مرحله بعد ادامه بده و طبیعتاً این در زندگی قبلی هم با ما هست. یعنی وجود ما مثل یک پیازه، لایه، لایه‌های مختلفی رو داره که در هر مرحله این می‌میره؛ این می‌مونه. این می‌میره؛ این می‌مونه تا همینجوری بریم به یک مرکزیتی برسیم که تعریف داره.

ادامه سوال: یعنی این ماهیت ذهن چیه الان؟ چه ماهیتی داره؟

استاد: شما منظورتون از نظر ساختاریه؟ منظورتون چیه از نظر ماهیت، نرم افزاره؟

حضار: نه من منظورم اینه که ماهیت الهی داره ماهیت زمینی داره ماهیت فیزیکی داره چه ماهیتی داره؟

استاد: اصلاً وجود ما، ما از یک جایی شروع کردیم اومدیم. مجموعه این پیاز اسمش آدمه. فرضاً در زندگی قبلی‌مون مُردیم و اومدیم اینجا به این مرحله و اینجا اسممون انسانه. در زندگی بعدی اسممون کالبد ذهنیه. یعنی همه این لایه‌ها با ما هستند. کل این پیاز با هم هست و در هر مرحله، همینطور ازش لایه کم میشه.

برقراری ارتباط کنترل ذهن (سکوت ذهن)

دوباره یک بار همون ارتباط قبلی‌مون رو دنبال کنیم. چشم‌ها بسته، خاموش.

خیلی ممنون، متشکر

این هم یک زمان نسبتاً طولانی‌تری بود. دوستانی که کنترل خوب بود؛ دستشون رو بلند کنند. بله، احسنت! خیلی خوب. متوسط؟ زیر متوسط؟ ببینید این خاموشی رو هیچ عاملی نباید بهم بزنه. سر و صدا، صدای سرفه، صدای هر چیز دیگری نباید بهم بزنه. باید استیبل (Stable) و ثابت باشه و در اختیار ما باشه. حالا اشکال نداره، بارهای اول ممکنه اینجوری باشه ولی وقتی روش کار کنید، این معایب هم برطرف می‌شه؛ مشکلی

نیست. بار اول ممکنه که اون «من» از هر ترفندی استفاده کنه. مثلاً با یک صدای سرفه اون سریع این وسط یک سواستفاده کنه؛ بنابراین با ادامه قضیه موضوع درست می‌شه.

موارد مجاز در کنترل ذهن:

موارد مجاز در کنترل ذهن رو با هم مورد شناسایی قرار بدیم:

- | | | |
|---|---|-------------------------|
| - دریافت | } | موارد مجاز در کنترل ذهن |
| - برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری | | |
| - مرور خاطرات (با کنترل) | | |
| - تفکر و تعقل | | |
| - تجزیه تحلیل مسائل (سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، هنری، علمی، عرفانی، فنی و...) | | |
| - طراحی | | |

دریافت آگاهی: یکی از موارد مجاز دریافت آگاهی؛ حالا دیداری، شنیداری، به هر صورتی که می‌خواد باشه. پس از موارد مجاز دریافت آگاهی، حالا در هر حالتی که باشیم، خاموش هم که هست؛ یک آگاهی میاد. منتها آگاهی، تخیل و رویا و ساخته دست ما نیست؛ هدفمند و می‌تونیم اون رو تحت عنوان آگاهی مورد بررسی قرار بدیم.

برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری: مورد دیگه برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری هست. ما از صبح که از خواب بلند می‌شیم، می‌خوایم برنامه‌ریزی کنیم که مثلاً امروز کجا بریم، چکار کنیم، ناهار چی درست کنیم، چی باید خرید کنیم، چه نباید کنیم، اینها موارد مجاز هست و برنامه‌ریزی می‌خواد. یا مثلاً یک سال آینده چکار کنیم؟ پنج سال آینده طرح و برنامه‌مون چیه؟

سوال: تجزیه تحلیل مسائل؟

استاد: الان همه رو خدمتتون توضیح میدم.

پس برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری، مجازه و ماییم که این کار رو داریم انجام می‌دیم؛ نه ارباب. این ما هستیم که می‌گیم ناهار چی بخوریم؟ شام چی بخوریم؟ چی خرید کنیم؟ چکار کنیم؟ کجا بریم؟ کارهامون رو چه‌جوری برنامه‌ریزی کنیم؟

- مرور خاطرات: مرور خاطرات یعنی اونی که ما می‌خوایم انجام بدیم، یعنی مرور هدفمند. مثلاً شما یک چیزی رو گم کردید و می‌گید که من دیروز کجا رفتم؟ بعد می‌بینید که اینجا بودید، بعد رفتید اونجا، این کار و کردید، اون کار رو کردید. مرور خاطرات یعنی توسط شما، با کنترل. بدون کنترل باشه که می‌شه همونی که ارباب می‌خواد.

- تفکر و تعقل.

- تجزیه و تحلیل: تجزیه و تحلیل مسائل سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، هنری، علمی، عرفانی، فنی و الی آخر.

- طراحی: طراحی یکی از اون مواردی هست که ازش می‌تونیم استفاده بسیار بسیار زیادی ببریم. یعنی اگر روی این مسئله کار کنیم، در حد بسیار بالاییه. یعنی همه اینها دست ماست؛ بجز آگاهی. آگاهی دست ما نیست؛ یک‌دفعه میاد. یک قضیه‌ای میاد، یک شعری، یک موسیقی، آگاهی بحث کمال و بحث اینهاست. میاد؛ دست شما نیست. فقط آگاهی این خصوصیت رو داره.

سوال: استاد منظور از طراحی چیه؟

استاد: طراحی رو حالا انجام می‌دیم با هم. یکی دو تا ارتباط بگیریم، یکیش رو با چشم باز الان انجام می‌دی و بعد میریم سراغ طراحی که ببینیم منظور از طراحی چیه.

سوال: می‌خواستم بپرسم اصلاً این تجزیه تحلیل باعث می‌شه که فکر ما اینقدر مشغول دیگه؟ این خاموشی پس بحثش چیه؟

استاد: نه! این تجزیه تحلیل که ما می‌گیم، تجزیه تحلیل هدفمنده؛ نه اون تجزیه تحلیل‌هایی که دست ما نیست و یک‌دفعه می‌بینیم که داریم مسائل رو تجزیه تحلیل می‌کنیم. این تجزیه تحلیل‌ها هدفمنده، مثلاً یک کسی تجزیه تحلیل اقتصادی می‌ده، یک تجزیه تحلیل اجتماعی، سیاسی، فرهنگی هنری، عرفانی، علمی، اینها هدفمنده؛ آخرش شما به یک نتیجه می‌رسید. اونی که صحبتش هست که در واقع ارباب شما رو می‌برده، اینطور بود که یک‌دفعه می‌دیدید که شما دارید یک مسئله رو تجزیه تحلیل می‌کنید که اصلاً به دردتون هم نمی‌خوره و اصلاً نمی‌خواستید وارد اون بشید.

سوال: استاد ببخشید عذر می‌خواهم، تو این دوره فقط همین یک حلقه کنترل ذهن، همین به دونه حلقه هست؟

استاد: بله! همین یک دونه حلقه مختصر، بزرگترین گیر کار ماست.

برقراری ارتباط کنترل ذهن با چشم باز

حالا عرض کنم خدمتون که دوستان با چشم باز به شکل نگاه می‌کنند.

- اولاً توجه کنید که از این طرف چی اعمال می‌شه. با بحث شارژ شعوری و نیرویی که میاد؛ در ترم هفت آشنا بشید.

- موضوع دوم اینکه آیا این خطوط ثابت؟

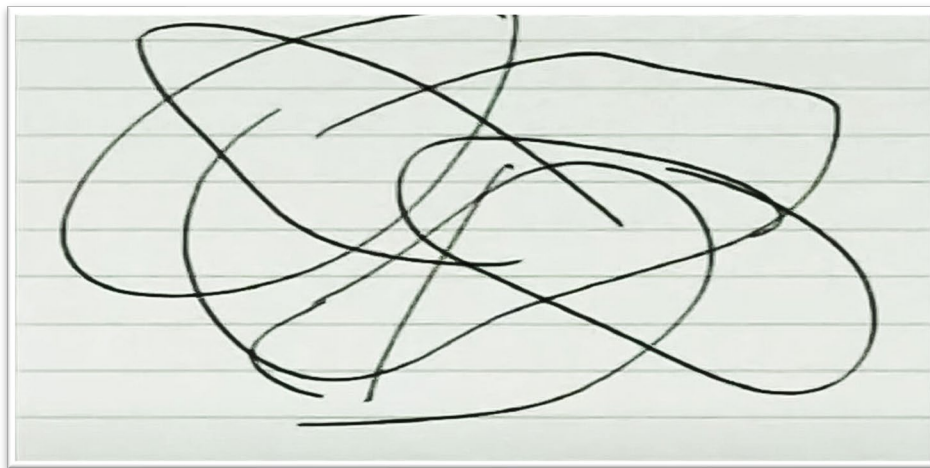
- سوم اینکه آیا ابعاد دیگه‌ای اینجا هست؟

اینها رو هم در حین اینکه کنترل ذهن هست؛ دنبال می‌کنید. حالا مسئله اینجاست که ممکنه در این شکل، یک بازی‌هایی ببینید و بعد با دیدن اون بازی‌ها، یک‌دفعه ذهن ما بره یک جای دیگه. در واقع شما باید هر چه دیدید، مسئله‌ای نیست، اینجا باشید؛ حضور مستمری در اینجا داشته باشید. موافق هستید؟

سوال: توجه کنید، یک سوالی پیش اومد. سرکار خانم فرمودند که ما وقتی خاموشیم؛ چه‌جوری این موارد مجاز رو داشته باشیم؟

استاد: ما یا خاموشیم یا روشنیم. یا کاری نداریم و خاموشه، یا روشنه. مثلاً وقتی می‌خواهید برنامه‌ریزی کنید؛ روشنه دیگه. ولی وقتی برنامه‌ریزی نداریم؛ خاموشه. بنابراین یا خاموش یا روشن.

بحث نگاه کردن، با بحث تمرکز دو تا موضوع جداست. این هم اجازه بدین بعداً سر فرصت من توضیح بدم. فعلاً شما هر جوری که می‌خواهید اینجا رو داشته باشید، فعلاً خاموش، این رو تجربه کنید تا من راجع به این موضوع سر فرصت خدمتون توضیح بدم.



خیلی ممنون، متشکر. دوستانی که کنترلشون خوب بود؛ دستشون رو بلند کنند. چون زمان این ارتباط زمان طولانی بود.

گزارش: پرش داشتیم.

استاد: به‌طور نسبی دیگه، نسبی. متوسط؟ زیر متوسط؟ ممنون.

حالا دوستانی که از اینجا چیزهایی رو هم متوجه می‌شدند، یعنی جریانات رو متوجه می‌شدند که یکی از موضوعات دوره هفت هست در واقع، دستشون رو بلند کنند. ممنون.

حالا دوستانی که اینجا تغییرات می‌دیدند؛ دستشون رو بلند کنند.

حضر: یک ذره.

استاد: در مورد این تغییرات، توجه بفرمایید که ما ابعاد زیادی داریم. اگر پرده بره کنار و اون ابعاد ظاهر بشه؛ هیچ چیزی ثابت نیست. در ابعادی که ما می‌شناسیم، توی فضا و زمانی که ما می‌شناسیم؛ اینجا چیز ثابت داریم. اگر ابعاد دیگه بیاد وسط، هیچ چیزی ثابت نیست و ماجرا به‌گونه‌های دیگری خواهد شد. حالا توی بحث آگاهی‌ها و مسائل دیگه هم چیزهای دیگه‌ای هم این وسط اتفاق می‌افته. چند نفر آگاهی‌هایی براشون اومد تو این اثنا؟ یعنی یک چیزهای مشخصی، پیام مشخص! چیز مشخص! بله. ممنون.

توضیح دادیم خدمت دوستان که ما یک بیعانه می‌گیریم. بیعانه اینه که تا حالا حرف ما خریداری نداشت؛ ارباب گوش به حرف ما نمی‌داد. الان وقتی تو حلقه باشیم،

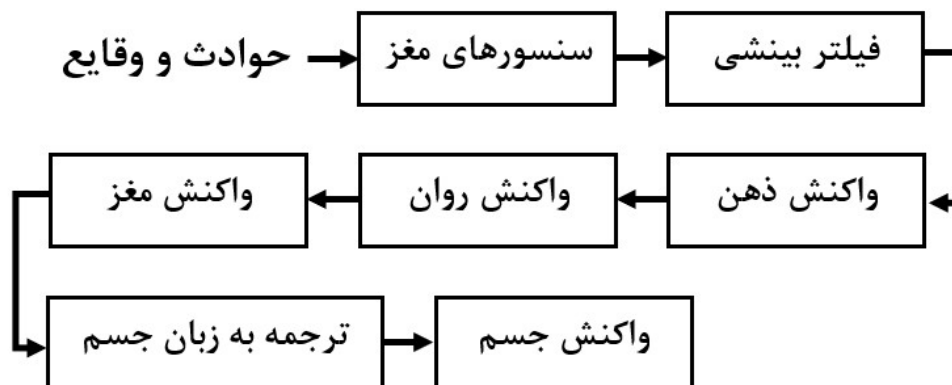
نشانه‌اش اینه که حرف ما یک ارزشی پیدا می‌کنه، به‌طوری که وقتی ما بگیم؛ اون تحت تاثیر قرار می‌گیره. این مینیمم‌اش هست؛ یعنی بیعانه‌اش هست.

اما بحث دیگه‌مون و اینکه شما در ارتباط می‌فرمایید خاموش، خاموش و این کاری که می‌کنیم؛ برای این هست که در واقع این مرحله اتوماتیک شدن و خودکار شدن رو پیش بیاوریم. وگرنه برای بیعانه‌ای که ببینیم که آیا اون تحت تاثیر قرار می‌گیره و ما تو حلقه هستیم؛ این رو که داریم.

حالا دیگه از اینجا به بعد، بحث اینه که ما می‌خوایم نشون بدیم که این رو می‌خوایم. یعنی این کاری که شما دارید می‌کنید، واقعا می‌خوایم ببینیم که در نهایت می‌خوایم یا نه؟ و واقعا بعضی‌ها ته دلشون نمی‌خوان که این خاموشی رخ بده. آنقدر این کار رو می‌کنیم تا بالاخره نشون بدیم که ته دلمون هم خریدار یا خواستار این مطلب هستیم.

نقش بینش در زندگی:

در مورد بینش‌ها من یک توضیحی بدم تا ارتباط بعدیمون رو برقرار می‌کنیم. بحث خیلی مهمیه در این خصوص.



حوادث و وقایع بیرونی از سنسورهای مغز عبور می‌کنند. سنسورهای مغز، حواس پنجگانه ما هستند که از طریق اونها حوادث و وقایع رو لمس می‌کنیم. بنابراین سنسورهای مغز، گیرنده‌های مغز هستند که مثلا چشممون می‌بینه، گوشمون می‌شنوه و الی آخر.

بعد از این، از یک فیلتری عبور می‌کنه. بعد از اینکه از این فیلتر عبور کرد، ما واکنش ذهن، واکنش روان، واکنش مغز، ترجمه به زبان جسم و بعد از این، واکنش جسم رو داریم.

مثال بزنیم: حوادث و وقایع بیرونی میاد از گیرنده‌های مغز عبور می‌کنه. به‌عنوان مثال، اگر الان از بیرون یک صدای انفجار مهیب بیاد، گیرنده‌های مغز می‌گیرند، بعد میاد از یک فیلتری عبور می‌کنه که برای تک‌تک ما شدت و ضعف این مسئله رو، یعنی اسف انگیز بودنش رو، فاجعه آمیز بودنش رو، خوشایند بودنش رو، بدآیند بودنش رو و اینکه اصولاً این چه معنایی برای ما داشته و همه اینها رو این فیلتر تعیین می‌کنه. حالا هر حادثه‌ای که می‌خواد باشه. خبر مرگی باشه یا یک صدای انفجاره یا هر مطلب دیگه‌ای. حالا چند تا مثال با هم می‌زنیم. آیا اگر صدای انفجاری بیاد؛ همه‌مون به یک نسبت می‌ترسیم؟

حضور: نه!

استاد: بنابراین همه‌مون به یک نسبت واکنش نشون نمی‌دیم و واکنش‌های متعددی خواهیم داشت. چه چیزی تعیین این رو تعیین می‌کنه؟ حادثه که برای همه‌مون یکسانه ولی چرا واکنش‌های ما متفاوت؟ در فیلتر بینش هست که شدت و ضعف یک حادثه تعیین می‌شه. هر گونه برآوردی، مثلاً می‌گیم حادثه اسف انگیز یا حادثه خوشایند یا هر چه که هست؛ در این فیلتر بینش تعیین می‌شه. از اینجا به بعده که واکنش ذهن رو داریم. واکنش ذهن اینه که درک ما رو این پدیده چیه؟ بعد واکنش روان رو داریم. واکنش روان اینه که حالا احساس ما راجع به این مسئله چیه. پس اول این فیلتر بینش تعیین می‌کنه شدتش رو. مرحله بعد، درک ما از اون موضوع هست که فوراً می‌فهمیم که این انفجاره و انفجار یعنی یک چیز خطرناک. این درک ماست. بعد روان ما می‌گه که خوشحال باش یا بد حال باش. به‌دنبال این مسئله و بعد از این، واکنش مغز رو داریم، به‌دنبال اون، ترجمه به زبان جسم هست. یعنی بستگی به اینکه فیلتر بینش چقدر شدت ترس رو تعیین کرد؛ مغز دستور ترشح آدرنالین رو میده به‌عنوان مثال. پس عاملی که اینجا تعیین می‌کنه که در واکنش مغز، چه هورمونی ترشح بشه؛ بینشه. این بینشه که تعیین می‌کنه که در مرحله ترجمه به زبان جسم، چقدر هورمون یا چقدر پیام تولید شیمیایی داشته باشیم و چه پیام شیمیایی داشته باشیم.

اگر که این صدای انفجار بیاد، بار اول به یک نسبتی می‌ترسیم. اگر دوباره یک ساعت بعد صدای انفجار بیاد، اگه فردا پس فردا، یک‌دفعه ببینیم که هر یک ساعت یک صدای انفجار میاد؛ بار آخر اصلا ممکنه دیگه حتی رومون رو هم برنگردونیم. در این حالت چی تغییر می‌کنه؟ بینش ما. این فیلتر بینش تعیین می‌کنه که ساخت و ساز پیام‌ها، قابلیت پیام‌ها، کیفیت پیام‌ها، نوع پیام‌ها توسط مغز چگونه باشه. ممکن هم هست که برعکس اتفاق بیفته. یعنی انفجار اول، ما یک میزانی ترسیدیم، انفجار بعدی هی ترسمون بره بالاتر و بالاتر. مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد؛ ممکن هم هست اینجوری بشه. الزاما ممکنه میزان ترس نیاد پایین. مثلا فرض کنید ما داریم می‌ریم، یک‌دفعه یک نفر با یک ماسک وحشتناکی جلومون ظاهر بشه، یا مثلا الان داریم صحبت می‌کنیم، یک نفر با یک ماسک وحشتناکی بپره وسط صحنه. قطعا به تعداد افراد واکنش داریم. یک کسی می‌زنه زیر خنده، یک کسی غش می‌کنه، یکی... حالا اگه دوباره تکرار بشه، بار سوم و بار چهارم تکرار بشه، بار چهارم همه می‌گن برو کنار خودت رو لوس نکن، بسه دیگه لوس بازی. اگر تو خونه هم این کار رو بکنند؛ بار آخر می‌گن برو کنار! یعنی هیچ نوع واکنشی از طریق مغز نداشتیم؛ در حالی که بار اول نزدیک بود سخته کنیم.

میایم سر یک مطلبی، یک سری حوادث و وقایع اتفاق می‌افته به‌عنوان مثال که نتیجه نهایی وضعیت ما می‌شه افسردگی. یعنی یک سری حوادث و وقایع اتفاق می‌افته که به‌دنبال اون حوادث و وقایع ما افسرده می‌شیم. آیا اگر اون واقعه و حادثه برای همه رخ بده؛ همه افسرده میشن؟ نه! پس دوباره چی تعیین می‌کنه که ما افسرده بشیم یا نشیم؟ این فیلتر بینش، چیزیه که جلوی چشم همه‌مون هست. یک عینکی‌ست که ما از پشت این عینک نگاه می‌کنیم حوادث و وقایع رو. این فیلتره که تعیین می‌کنه که ما افسرده بشیم یا نشیم. حالا وقتی افسرده شدیم، تعادل شیمیایی بهم می‌خوره، یک چیزهای جدیدی ایجاد می‌شه، مثلا دوپامین تغییر می‌کنه؛ تولید دوپامین این وسط آغاز می‌شه. حالا در اینجا مسئله تقصیر مغزه یا فیلتر بینش؟ مغز هیچ نوع تقصیری نداره؛ مغز صرفا یک رابط هست. یک رابطه که کارش ترجمه به زبان جسمه. مثلا در دنیای داروسازی می‌گن که در بدن چه اتفاقی افتاده؟ دوپامین داریم. چکارش کنیم؟ باید خنثی کنیم. لذا شروع می‌کنند به خنثی کردنش. مغز همینطور دوپامین تولید می‌کنه؛ اونها همینطور خنثی می‌کنند و همینجوری این کار ادامه پیدا می‌کنه. هر موقع

که وایستند؛ می‌بینند که اون دوباره تولید کرد. لذا می‌گیم که داروی ضد اضطراب، ضد افسردگی و... «ضد» یعنی اینکه اون تولید کنه؛ ما خنثی کنیم. حالا همینجوری این تا هر جا بریم ادامه پیدا می‌کنه. اما اگر که ما قبل از اینکه به مغز دستور صادر بشه بتونیم در بینش و ذهن و روان تغییر ایجاد کنیم؛ دستور ملغی‌ست و اصلا به مغز نمی‌رسه.

در این حالت، ما روی اتفاقی که در مغز و بخش ترجمه به زبان جسم می‌افته؛ تاثیر گذاشتیم. یعنی در بخش واکنش ذهن و واکنش روان، تونستیم به شکلی نامرئی و نادیدنی دست ببریم و تغییر و اصلاح برنامه داشته باشیم و از بخش واکنش مغز به بعد، ما تولیدات شیمیایی رو تحت کنترل داشته باشیم. در مورد بینش هم تازه الان می‌خوایم راجع بهش صحبت کنیم. مسئله‌ای رو که ما داشتیم در بحث فرادرمانی اینه که توسط هوشمندی توی بخش‌های ذهن و روان دست بردیم. اما در این دوره، این موضوعی رو که خیلی اهمیت داره و بحث فیلتری که الان دیگه مشخص شد که اسمش فیلتر بینشی یا بینش هست و حوادث و وقایع از فیلتر بینش عبور می‌کنند رو مورد بررسی قرار می‌دیم تا باز هم یک علت از علل بیماری رو با همدیگه مورد شناسایی قرار بدیم.

پس همین الان فعلا به صورت خیلی کلی آیا قبول کردیم که در بحث فرضا یک مسئله‌ای مثل افسردگی، مثل اضطراب، مثل نگرانی یا حالا خیلی از بیماری‌های دیگه، این فیلتر بینش تعیین کننده‌ست؟ پس می‌بینید که فعلا این هم یک دلیل دیگه اینکه خدا تداخلی با مسئله بیماری‌مون نداره، اگر ما بتونیم این بخش بینش رو درست تعریف کنیم؛ می‌تونیم ایمنی بیشتری در مقابل بیماری داشته باشیم. اگر که نتونیم تعریف درست و حسابی ازش بکنیم؛ در معرض مشکلات عدیده هم قرار می‌گیریم که این رو با همدیگه می‌خوایم در این دوره مورد تحقیق و بررسی قرار بدیم و ببینیم که چگونه این فیلتر بینشی می‌تونه باعث بیماری ما بشه این رو با همدیگه دنبال می‌کنیم.

توضیحات مربوط به طراحی در ارتباط کنترل ذهن:

تا اینجا این مطلب رو داشته باشید، بریم سراغ یک ارتباط دیگه در مورد طراحی. در مورد طراحی منظور اینه که اکثر دوستان با کار طراحی سر و کار دارند. حداقل این قضیه طراحی یک سفره‌ست، مثلا مهمونی داریم، این سفره رو چطوری بچینیم؟ تغییر

دکوراسیون خونه‌ست، یا حالا به هر حال طراحی یک ساختمان، یک کارخانه، ماشین آلات و چیزهای مختلفی که می‌تونه این وسط وجود داشته باشه. هدف این قضیه به‌کارگیری امکانات ذهنی‌ست. امکانات ذهنی که ما داریم بسیار وسیع هست. یکی از این چیزهایی که کاربرد خوبی داره، اینه که ما می‌تونیم طراحی‌هامون رو قبل از اینکه روی کاغذ بیاریم یا بخواهیم عمل کنیم، در ذهنمون اجرا کنیم، بعد از اینکه طراحی کردیم و در ذهن اجرا کردیم؛ اون رو روی کاغذ بیاریم یا به هر حال وارد مراحل دیگه اجراییش بشیم. پس دوستی که سوال فرمودند که در طراحی قراره چکار کنیم؛ توجیه شدیم یا نه؟ یعنی قبل از اینکه بخواهیم روی کاغذ بیاریم، می‌تونیم کم و کیف اون طرح رو تو ذهنمون اجرا کنیم، بعد روی کاغذ میاریم؛ بعد دوباره اجرا می‌کنیم و دوباره. ما این قابلیت رو داریم که یک طرحی رو توش چرخش کنیم، مثلاً یک ساختمان بسازیم، توی اون ساختمان حرکت کنیم و نقایصش رو ببینیم؛ اشکالاتش رو ببینیم و همه مراحلش و مسائلش رو با هم زیر نظر بگیریم. این یک خوبی داره که اگر بتونیم این کار رو کنیم، خیلی چیزها که ممکنه توی یک نقشه از قلم بیفته؛ تو ذهن دیده می‌شه یا جزئیات می‌تونه کاملاً دیده بشه.

بعضی از مسائل هم مثل یک داستان مثل یک سناریو همونطور که صحبت شد، نیاز به یک نکته سنجی‌هایی داره، نیاز به یک مطالبی داره؛ باز هم توی این قضیه بهتر دیده می‌شه.

اگر کم و کیف ماجرا روشنه برای دوستان، دیگه می‌دونیم چیکار می‌خوایم بکنیم؛ می‌تونیم که یک تست کنیم و ببینیم این تست چی به ما میده و بعد از این تست اشکالمون رو پیدا کنیم.

سوال: با چشم بسته انجام بدیم؟

استاد: می‌تونیم چشم‌ها رو ببندیم و هر کسی به موضوع دلخواه خودش بپردازه، مثل طراحی یک لباس، طراحی سفره، دکوراسیون‌های مختلف، طراحی آرشیفتکتی، هر چیزی که مورد علاقه‌تون هست.

سوال: طراحی همون چیزهایی که هست یا چیزهایی که وجود نداره؟

استاد: ببینید وقتی می‌گیم طراحی، یعنی وجود نداره. شما اگر یک چیزی وجود داشته باشه، می‌شه تصور. چون یک چیزی وجود داره، مثلاً یک لباسی وجود داره الان توی یک ویترینی، شما اون لباس رو تصورش می‌کنید؛ این می‌شه تصور. وقتی می‌گیم طراحی یعنی نیست و وجود نداره؛ حالا ما می‌خوایم طراحی کنیم. این سفره‌ه اگر باشه و یک جا دیده باشیم، شما می‌خواهید تصورش کنید. اما وقتی وجود نداره؛ می‌خواید طراحی کنید. این فرق بین تصور و این طراحی هست. شروع کنیم؟

طراحی در ارتباط کنترل ذهن

خیلی ممنون، متشکر

البته توضیح دادم خدمت دوستان عزیز اینکه وقتمون اینجا محدوده، اما دوستان می‌تونند در اوقات بیکاری از اون استفاده کنند. ما وقت پرت زیاد داریم، جاهای مختلف، توی راهها، وقت‌های پرت زیاد داریم و از این وقت‌های پرت می‌تونید توی این زمینه‌ها استفاده کنید و ترتیبی بدید که یک چیز معینی رو شروع کنید به خاتمه برسونید و خلاصه از این قابلیت استفاده کنید. این قابلیت بسیار بسیار بالایی است.

مفهوم ترجمه به زبان جسم و نقش مغز در این رابطه:

ترجمه به زبان جسم، زمانی‌ست که وقتی اتفاقی می‌افته، در انتها به دنبال اون، روی جسم پیاده می‌شه در نهایت. مثلاً می‌گیم رنگمون پرید یا مثلاً عرق سردی رو پیشونیم نشست یا مثلاً سرخ شدم، از این جور چیزها. مثلاً وقتی میگن از خجالت سرخ شدم، آیا در مقابل یک پدیده مشخص همه از خجالت سرخ می‌شن؟ نه! این فیلتر بینشه که این رو تعیین می‌کنه و بعد در انتها در بخش ترجمه به زبان جسم، سرخی گونه ما یا رنگ پریدگی یا عرق سرد یا علائم افسردگی، آویزون شدن لب و لوچه و این حرف‌ها نهایتاً در جسم ظاهر می‌شه. همه اینها پیام شیمیایی می‌خواد دیگه. لب و لوچه که خودش آویزون نمی‌شه بیخودی. باید یک مجموعه پیام بگیره که مثلاً یک‌دفعه فرد حالت وحشت به خودش بگیره یا یک حالت دیگه بگیره. اینها در واقع یک مجموعه

پیام می‌خوان که همزمان دست و صورت و چهره و اینها با همدیگه یک حرکت مشخصی رو داشته باشند.

مغز، یک مترجمه؛ البته به تعبیر ما. به تعبیر ما مغز یک مترجمه و تا روان، ذهن و اینها دستور برایش صادر نکنند؛ اون هم واکنشی نداره و این در واقع نورو نیست که خودش تصمیم می‌گیره که ما رنگ چهره‌مون سرخ بشه یا رنگمون بپره یا مثلا از ترس، از وحشت شروع کنیم به لرزیدن یا موهای بدنمون سیخ بشه. این خودش نیست که یک همچین تصمیمی می‌گیره؛ بلکه باید دستورها از جای دیگه‌ای صادر بشه. این بینش برای ما خیلی مهمه و ما در واقع کل مسائلمون رو می‌تونیم با همین بینش ساده جواب بدیم. با همین بینش ساده می‌تونیم نشون بدیم که در واقع چکار می‌کنیم.

حالا اینکه من، شما، هر کدوم از ما چگونه اینها رو برنامه‌ریزی کردیم؛ حالا داره به ما پاسخ میده. مثلا سر یک مسائلی مثلا یک شکست مالی، شما اصلا هیچ طوریت نمی‌شه؛ تکون نمی‌خوری ولی من دچار هزار و یک مشکل می‌شم. شما برنامه‌ریزی کردید؛ اما من برنامه‌ریزی نکردم. حالا یک مثال با هم می‌زنیم، حالا یک مثال وارد بحث مقدماتی بینش‌ها می‌شیم یک مثال‌های پایه‌ای و اساسی و basic.

قانون مسیر و مقصد:

اگر ما یک مسیر و یک مقصد داشته باشیم، یعنی از نقطه A می‌خواهیم بریم به نقطه B. مثلا از تهران می‌خوایم بریم شیراز، می‌خوایم بریم بندر بوشهر، می‌خوایم بریم زاهدان، یا هر جای دیگری. بهترین مسیر رو انتخاب کردیم، بهترین وسیله رو انتخاب کردیم، همه این کارها رو کردیم. یک سوال می‌کنیم:

مسیر مهم هست یا مقصد؟

حاضر: مسیر، مقصد، مسیر، مقصد.

استاد: خیلی ممنون. یک سوال دیگه می‌کنم. فرض کنید که ما از اینجا می‌خواهیم بریم مثلا سمت جنوب، بریم سمت مثلا زاهدان، سوار اتوبوس شدیم، همین که اتوبوس حرکت می‌کنه، یک نفر بلند بشه بگه خانم‌ها آقایون من یک جادوگرم، من می‌تونم در یک چشم بهم زدن یک کاری بکنم که بیخود ۲۴ ساعت تو راه و تو این ماشین یا این قطار یا این ماشین نباشید و این راه رو طی نکنید و همین الان ببینید فردا شده و ما

رسیدیم ترمینال. چند نفر حاضرند که من این بشکن رو بزnm؟ اونهایی که موافقند دستشون رو بلند کنند؟

فرض کنید که شما یک گواهینامه می‌خواهید بگیرید. همین جادوگره میاد می‌گه که می‌خواهی بیخود شش ماه بری بیای و تعلیم و دلهره و اضطراب و آیین نامه و برو و بیا و اینها. می‌خوای همین الان در یک بشکن زدن، کاری کنم که شما ببینید که این پنج، شش ماهه گذشت و گفتند بفرمایید این گواهینامه. چند نفر حاضرن قبول کنند؟

معرفت‌پژوه: به شرطی که بلد باشیم.

استاد: نه! بلد باشیم، بلدیم منتها ترس امتحان و اینهاست دیگه. رفت و آمد داره دیگه. حالا نظیر این مثال‌هایی که زدیم؛ یکی دو تا نیست. مثلاً قراره یک هفته دیگه ماشینمون رو تحویل بگیریم، حواله‌اش دستمونه، بیاد بگه من یه بشکن می‌زنم الان می‌شه هفته دیگه، ماشینت رو تحویل بگیر. این مثال‌ها زیاده. حالا بیایم ببینیم که ماجرا از چه قراره. یعنی چند تا مثال ساده ببینیم که توش چی خوابیده؟

تعریف زندگی یا اصولاً زندگی، زمان مسیر به اضافه زمان مقصد هست. یعنی ما یک سرمایه‌ای در اختیار داریم. زندگی ما زمانی که در مسیر هستیم به اضافه زمانی است که در مقصد هستیم.



$$\text{زندگی} = \text{زمان مسیر} + \text{زمان مقصد}$$

زمان مسیر مشخص هست. می‌گیم از اینجا تا زاهدان ۲۴ ساعت تو راهیم؛ مشخصه. اما زمان مقصد چقدره؟ زمان مقصد، الان سوار اتوبوس شدیم، همین که می‌ریم اونجا به ترمینال می‌رسه، وقتی ترمز دستی رو کشید بالا، دستش رفت سمت ترمز دستی، یک دندونه، دو تا دندونه کشید بالا؛ مقصد تمومه. ترمز رو که کشید می‌گه خانم‌ها آقایون خوش آمدید به زاهدان. بعد شما می‌ایید پایین، دوباره می‌گید تاکسی! مسیر و مقصد بعدی. همین که اونجا زد رو ترمز می‌گه که اینجا محله مورد نظر شماست. همینجوری مسیر، مقصد - دوباره مسیر، مقصد. «مقصدها صفر ثانیه هستند». یعنی حدود صفر

ثانیه‌ست. یعنی در یک لحظه‌ست. همین که می‌گه بفرمایید این گواهینامه، شما شش ماه دویدید؛ شده مسیر. گواهینامه رو گرفتید؛ مقصد تمام. مثلاً در محضر می‌نویسید ثبت با سند برابر است. دستتون رو از روی این کاغذ برداشتید؛ این مقصد تموم شده و شما مالکین. حالا چند سال دویدین؟ چند سالی دویدید، ولی لحظه‌ای که دستتون رو از روی اون برگه برداشتید؛ این مقصد تمومه. چهار سال دویدید یک مدرکی گرفتید، تا گرفتید ماجرا تموم شده. پس زمان مقصد چقدره بالاخره؟

حضار: صفر ثانیه.

استاد: یعنی حدود صفر. متقاعد شدید یا متقاعد نیستید هنوز روی مسئله مقصد؟

سوال: استاد حالا مهمه؟

استاد: حالا صحبت می‌کنیم دیگه، یکی یکی بریم جلو ببینیم که قبول کردین زمان مقصد آنه؟ مثلاً یک می‌گین «بله»، تمومه. حالا چقدر دویدیم، دویدیم ولی اونجا که می‌گه بله؛ تموم شد دیگه.

سوال: آخه موضوع اینه که اگه مقصد نباشه مسیر معنی نداره.

استاد: اجازه بدین ما نمی‌گیم که کدوم مهمه. ما داریم می‌گیم که هر دو هستن. وقتی می‌گیم کدام مهمتره؛ یعنی جفتشون هستن. می‌خواهیم اهمیت بگذاریم؛ ما که نمی‌گیم مقصد نباشه. اصلاً بحث ما این نیست؛ بحث ما یک مسئله دیگری‌ست. بنابراین چون زمان مقصد تقریباً، میل به سمت صفر داره؛ زندگی مساوی است با زمان مسیر. زندگی همون زمانی است که در مسیر هستیم. مقاصد بهانه‌ست برای پیمودن مسیر، برای زندگی کردن.

$$\text{زندگی} = \text{زمان مسیر} + \underbrace{\text{زمان مقصد}}_{\leftarrow \text{صفر}}$$

$$\text{زندگی} = \text{زمان مسیر}$$

ساحل بهانه‌ای‌ست، رفتن رسیدن است

زندگی یعنی مسیر. ما چه می‌کنیم؟ ما عکس این عمل می‌کنیم و برای ما زندگی یعنی مقصد. لذا چی می‌شه؟ مسیر رو نمی‌خواهیم. از اینجا می‌خواهیم بریم خونه، می‌گیم کاش می‌شد ما این نیم ساعته بگذره تو خونه بودیم؟ کاش می‌شد که این ۲۴ ساعته می‌گذشت ما... حالا کار و بار اون جادوگره اینجا رونق داره. میاد می‌گه که می‌خوای یه بشکن بزنم اینجوری بشه؟ می‌گیم بله. می‌خوای اینجوری کنم الان ببینی دم در خونه‌ای؟ بیخود چرا نیم ساعت رو می‌خوای تو راه طی کنی؟ می‌گیم بله. می‌خوای یه چشم بهم زدن کاری کنم که این بچ‌ها هم ببینی که داره راه میره؟ بله. می‌خوای تو یه بشکن زدن ببینی دیپلمش هم گرفته؟ می‌خوای تو یه چشم بهم زدن ببینی رفت خونه بخت؟ می‌خوای تو یه بشکن زدن نوهات رو هم ببینی؟ بعد یک‌دفعه می‌بینیم که اینجا یک چاله کردند؛ منتها این چاله تو گورستان بهشت زهراست و ما همه مسیرها رو دادیم؛ یک سری مقصد تو دستمونه. یعنی یک سری مدارک و یک سری چیزها و یک سری اینجور ماجراها تو دستمون هست و این مسیر به باد رفته. یعنی ما زندگیمون فدای مقاصدمونه؛ مقاصد ما زندگی ما رو می‌گیره. همین که می‌گیم: «چی می‌شد؟». مثلاً چی می‌شد این بچه‌ام بزرگ می‌شد! چی می‌شد بچه‌ام به دنیا می‌اومد! چی می‌شد قسط بانکم تموم بشه! قسط بانک تموم بشه که دیگه...، دعا نکن که قسط بانک تموم بشه. شما این رو شنیدین، می‌دونید دیگه می‌گه که می‌شد ما این قسط بانکمون تموم می‌شد؟ حالا قسط بانکش ۱۵ ساله‌ست. حالا مثلاً از اینجا حرکت کردیم، همه‌اش می‌گیم آه تازه رسیدیم به قم. آه تازه رسیدیم به اینجا.. ما مسیر رو نمی‌خوایم، این آه چه کاری انجام میده؟ بدن ما رو مسموم می‌کنه. این مسیر که تموم می‌شه؛ ما مریض خواهیم بود. ما مریض هستیم، بدنمون مسموم شده، رسیدیم اونجا و در واقع با یک بدن درب و داغون و کوفته و مسموم.

در واقع ویروس‌هایی داریم تحت عنوان «کی می‌شه»، «چی می‌شد؟» اینها ویروس‌های مسیر هستند. ویروس‌هایی هستند که مسیر رو از ما می‌گیرن و همه‌ش به جاش به ما مسمومیت هم میدن و همه‌ش می‌گیم چی می‌شد؟ کی می‌شه؟ و اینها یعنی ما مسیر رو نمی‌خوایم.

تا اینجا این بحث رو نگه داریم، در جلسه بعدمون ادامه می‌دیم تا ببینیم، ما چه برنامه‌ریزی روی اون فیلتر بینش انجام بدیم؛ ما چی می‌نویسیم؟ می‌نویسیم که مسیر

رو می‌خوایم یا نمی‌خوایم؟ مقصد رو می‌خوایم یا نمی‌خوایم؟ چی می‌شد؟ کی می‌شه؟ مثلاً توی یک اتوبوس چهل نفر، پنجاه نفر هستند، یکی مچاله شده، همه‌ش داره استرس می‌کشه، یکی راحت نشسته اونجا واسه خودش، توی یک عالمی هست که همراه این قضیه است.

لزوم برنامه‌ریزی صحیح نرم افزار بینش:

حالا متوجه می‌شیم که بینش مسئله برنامه‌ریزی‌ست. این بینش، نرم افزاره؛ ما هم داریم می‌نویسیمش. می‌تونیم اشتباه بنویسیم؛ می‌تونیم درست بنویسیم. حالا همینطور که با هم خواهیم دید و بحث‌هایی رو با هم خواهیم داشت که ضمن این بحث‌ها متوجه می‌شیم که چرا بعضی از واکنش‌های ما به ضرر و زیانمون تموم می‌شه؟ سلامتی‌مون رو به خطر می‌ندازه؟ با هم بگیم در این نرم افزار بینش چی نوشتیم تا پیش‌بینی کنیم چه مشکلاتی در انتظارمون هست.

یادتونه یک نموداری هم داشتیم نمودار مشکلات بینشی؟ اینها رو با هم بررسی کنیم تا ببینیم که چکار کنیم، این نرم افزار رو چگونه برنامه‌ریزی کنیم، چگونه معایبش رو اشکالاتش رو برطرف کنیم. بعضی از مسائل به‌دنبال بینش‌های غلط کلی اتفاق می‌افتند. مثلاً از اکوسیستم جدا شدیم، بینش غلط اساسی داریم، حالا این هم پیامدشه و خیلی دلایل و مسائل دیگه. اینها رو با همدیگه ان‌شالله دنبال می‌کنیم جلسه بعد و ببینیم که نتایجی رو که می‌گیریم چی هست؟

توصیه استفاده عملی از حلقه کنترل ذهن در زندگی روزمره:

دوستان عزیز فقط یک مطلب بگم خدمتتون، موضوع اینه که بحث کنترل ذهن فقط مال تو کلاس نیست. ما در کلاس فقط طی چند تا ارتباط چند دقیقه‌ای تونستیم استارت‌ها رو بزنینم و از این در که خارج می‌شیم؛ زمان عملی پیاده کردن کنترل ذهنه. از این در، از اینجا که خارج می‌شید، دست خودتونه دیگه که می‌خواهید استفاده کنید؛ یا نمی‌خواهید استفاده کنید؟ اگر می‌خواهید، از این در که خارج می‌شید، زمانی‌ست که دیگه استفاده عملی از کنترل ذهن داشته باشیم و اون رو به خدمت بگیریم. بعضی موقع‌ها در حالت زندگی روزمره، از موارد مجاز دارید استفاده می‌کنید، هر جا دیدید نیاز نیست، امتحان کنید؛ خاموش. هر جا دیدید که نیاز ندارید و لازم نیست فعال باشه؛

خاموش. لااقل من پیشنهاد می‌کنم برای اینکه وضعیت دقیق خودتون دستتون باشه؛ لااقل روزی یکی دو بار خاموشی رو تست کنید. یعنی یکی دو بار خاموشی کامل رو تست کنید، ببینید وضعیتتون در چه حدیه و چگونه هست.

سوال: ارتباطها رو زمانش رو ساعت چند بدیم؟

استاد: دست خودتونه، زمان ارتباطها و اینها دست خودتونه.

خدا نگهدارتون، همه رو به خدا می‌سپاریم.



برای دانلود آخرین نسخه جزوات دوره‌های نظام قدیم و نظام جدید،
نوشتاری و بینارها و لایوها، دیدارها به اپلیکیشن عرفان کیهانی حلقه
مراجعه نمایید.



Erfan Keyhani Halgheh



taheriacademy.com

elementary.erfanhalghehacademy.com