

تفکر_وجودی

۱- اگرچه تفکر بخشی از ذات انسانی است و هر کسی با آن آشناست و هیچ انسانی بدون تفکر نمی‌تواند به زندگی خود ادامه دهد، اما تفکر انواع و مراتبی دارد که از جهت ارزش و تاثیر و نتیجه با هم مساوی نیست. تفکر امری شایع و رایج بلکه ضروری است و همین عمومیت آن باعث می‌شود که به انواع کم‌ارزش و سطحی آن اکتفا کنیم و کمتر انسانی می‌تواند از قدرت فکر و اندیشه استفاده کامل و حتی متوسطی نماید. در روزگار ما توجه به اندیشه و فکر، و ارزش آن تا حدی شایع و رایج شده و جریان‌ها و مکاتب بسیاری به آن روی آورده‌اند اما با این حال شمار کسانی که در استفاده از آن موفق بوده‌اند، هنوز اندک است.

۲- "تفکر انسانی" از ذهن او آغاز می‌شود و هر چه عمیق‌تر شود مراتب بیشتری از وجود انسانی را درگیر می‌کند. تفکری که بتواند بخش بیشتری از وجود انسانی را درگیر کند، دارای آثار و قدرت به مراتب بیشتری است. میزان تاثیر و اقتدار تفکر انسانی با عمیق شدن و وجودی شدن آن نه تنها زیادتر می‌شود بلکه آثار و قدرت آن ده‌ها و صدها برابر بیشتر می‌شود و این تاثیر و اقتدار وجود انسانی است که برای ما به صورت "تفکر وجودی" بروز می‌کند. "تفکر وجودی" یعنی کنش و عمل وجود انسان که بخشی از این کنش در ذهن هم رخ می‌دهد. در این کنش و سیر وجودی بخش‌هایی جدی از وجود انسانی درگیر می‌شوند، برخلاف "تفکر ذهنی" که تنها ذهن انسان درگیر است و مابقی هویت انسانی از آن جدا و بیگانه است.

۳- وجود انسانی نامتناهی است و هرگز نمی‌توان در این نشئه -در حالت معمول- به تمامی آن دست یافت. "تفکر انسان" ذهن او را در بر می‌گیرد و با مراقبت و عمل درست می‌تواند به سوی عمق وجود انسان متمایل شود و بخش‌هایی از وجود-و نه تمام آن- را دربرگیرد. "تفکر وجودی" به معنی این است که تفکر انسان از ذهن او به وجودش سرایت کند و بخش‌های بیشتری از وجود او را دربرگیرد. هرچه که بخش بیشتری از هویت انسانی درگیر این فعل و انفعال ذهنی شود، تفکر او "وجودی‌تر" است و هرگز -در حالت طبیعی- به انتهای وجود انسانی نمی‌رسد.

۴- بنابر آنچه گذشت، تفکر وجودی یعنی عمیق کردن فکر و با وجود خود فکر کردن، گوئی در حال زندگی کردن با آن است. وقتی که شما فیلمی از آتش‌سوزی می‌بینید تنها ذهن شما درگیر آن است و هنگامی که در حالت راحتی و شادی تصور آتش در منزل خود را می‌کنید باز هم تنها ذهن درگیر آن است اما اگر آتشی واقعی باشد، تمام وجود شما درگیر می‌شود- حتی اگر بیرون از آن باشید و هیچ صدمه‌ای به شما و اموالتان وارد نکند. آیا امکان دارد بدون حضور در واقعیت آتش و درگیری بدنی، بتوان بیش از ذهن را درگیر آن کرد؟ هنگامی که خاطره یک آتش‌سوزی را در ذهن بگذرانید یا احساس همدردی با قربانیان آن داشته باشید و یا خطر آتش‌سوزی واقعی را در نظر بگیرید، باز هم بیش از ذهن شما درگیر آن است و بخشی از زندگی شما خواهد شد اگرچه در چنین شرایطی همچنان از یک واقعیت بیرونی کمک گرفته‌اید. در این صورت تفکر شما بخشی از وجود شماست اما بهترین و کامل‌ترین حالت شرایطی است که هیچکدام از این احتمالات و موارد نباشد ولی بتوانید با تمرکز و توجه عمیق به آتش -همچون کسی

که در حال تجربه آتش‌سوزی است- آن را احساس کنید. چنین عمق احساسی و تمرکز توجهی در موارد غیر محسوس، سخت‌تر و ارزشمندتر است. توجه به خصلت‌ها و حالات انسانی، درک روحيات و آسیب‌ها، توجه عمیق به زندگی خویشتن، قدرت تمرکز بر وضعیتی از زندگی و بسیاری از تفکراتی که در زندگی انسانی به آن نیاز است و تغییر و تحول انسانی را باعث می‌شود، نمونه‌های سخت‌تری است که ارزش تفکر وجودی را دارد.

۵- تفکر وجودی نوعی جهت‌گیری و جهت‌دهی است. انسان در یک تفکر و اندیشه از ذهن خود فراتر می‌رود و همچون اموری که در زندگی خود درگیر آن است، هویت و زندگی خود را درگیر موضوع و اندیشه می‌کند و حرکت فکری و تصمیمات او با تمام وجودش انجام می‌شود، نه صرفاً در ذهن و فکر. بنابر این وجودی شدن هر تفکر، در هر شخص و موضوع، به تناسب خود آن موضوع و شخص است و همان اندیشه که در ذهن و فکر انسان گذشته، وقتی فقط یک گام یا بیشتر با وجود انسان درگیر شود، تبدیل به "تفکر وجودی" می‌شود. طبیعتاً سطح وجودی شدن تفکر و لایه‌ای از وجود انسان که درگیر آن است متفاوت خواهد بود و به تناسب موضوع و شخص تغییر می‌کند اما همه آنها اثر جدی و شوک‌مانندی در زندگی عینی فرد دارد.

۶- مهم‌ترین روش برای تفکر وجودی عبارت است از "بازگشت به خویشتن". وقتی که انسان از جهان بیرونی و گرفتاری آن فارغ شود، با وجود خود درگیر می‌شود و چون در این حالت سوال و ابهام و موضوع فکری برای او مطرح شود، خودبخود تفکر او وجودی خواهد بود (به شرطی که حضور او نزد خویشتن همینطور ادامه داشته باشد و تفکر در این حالت صورت گیرد). وقتی که یک "سوال واقعی و عینی" برای انسان مطرح می‌شود و انسان بواسطه کنده شدن از دنیای بیرونی به بررسی آثار و ثمرات آن در هویت خویشتن می‌پردازد، ابتدائی‌ترین مرحله بازگشت به خویشتن رخ می‌دهد و هر چه که بیشتر این تفکر و تأمل در دنیای درونی و عینی انسان رخ دهد، به تفکر وجودی‌تری دست یافته است. صفت "واقعی و عینی" برای سوال به معنی این است که اصل سوال به تقلید از جهان بیرونی و در اثر القای آن و ناشی از خود بیگانگی نباشد که در این صورت امکان وجودی کردن آن نیست.

۷- گاهی تفکر وجودی به صورت "مضاف" و در حاشیه بازگشت به خویشتن و در کنار آن رخ می‌دهد. حالتی را در نظر بگیرید که به یک نقطه خیره شده‌اید و هرگز از آن چشم برمی‌دارید. در این حالت، اشیا و حوادث کنار آن همچنان در مشاهده شما قرار دارند در صورتی که قصد دیدن آنها را ندارید. به همین صورت وقتی که توجه به نفس خودتان می‌کنید افکار و خواطری به صورت پیوسته به ذهن شما هجوم می‌آورند. اگر همچنان درگیر خودتان باشید- و به آنها توجه نکنید- این افکار مهاجم پیوسته رقیق‌تر و لطیف‌تر می‌شوند. اگر مدتی استقامت کنید در نهایت افکار و سوالات و مسائلی باقی می‌مانند که بخشی از وجود شما و یا حداقل لایه‌های زیرین زندگی شما را تشکیل می‌دهند و شما می‌توانید نوعی از "تفکر وجودی مضاف" را با آنها تجربه کنید. بهترین راه تجربه "تفکر وجودی مضاف" شرایطی است که موضوعی فکر شما را بشدت مشغول می‌کند یا توجه ویژه و باثباتی به یک موضوع، سوال یا یک متن مقدس دارید. در این حالت و با توجه به نفس و "رها کردن آزادی موضوع درگیری"، هرچه بیشتر

به خودتان بازگردید و در عمق وجود خود فرو روید، آنچه که از موضوع درگیری باقی می‌ماند وجودی‌تر و عینی‌تر است و شما می‌توانید تجربه‌ای بکر از "توجه وجودی مضاف" را تجربه کنید. تجربه "حلقه‌های مخاطبه با قرآن" در باشگاه اندیشه از این نوع است. هر یک از شما تجربه‌هایی از این "توجه و تفکر وجودی مضاف" را در زندگی داشته‌اید اگر چه به آن توجه نکرده‌اید.

۸- تفکر وجودی از نوع رهایی و آزادی و آزاد شدن از گرفتاری‌های روزمره و حب و بغض‌های اسارت‌بار است و این رهایی است که به انسان امکان می‌دهد تا وجود خود را اصل و اساس بگیرد و هر چه که غیر از این حقیقت است را رها کند. آنچه که باقی می‌ماند بخشی از جهان وجودی اوست و می‌تواند با وجود خود آن را مشاهده کرده و تصمیم بگیرد و همان لحظه نیز آن را عملی کند. چرا که در جهان وجودی انسان بین "مشاهده و تصمیم و عمل و نتیجه" تفاوتی نیست و همه اینها بر هم "منطبق" هستند. نباید "تفکر وجودی" را -به اشتباه و خطا- موجب درگیری و گرفتار شدن بیشتر در احساس و حب و بغض‌ها و تسلیم شدن به القائات جهان بیرونی و از خود بیگانگی بیشتر دانست. متأسفانه در شرایط فعلی بسیاری از افراد، بازگشت به خویشتن را فرو رفتن در خود مجازی و گرفتار و اسیر می‌پندارند. در این صورت -و در این جهت‌گیری خطا- تفکری که روی می‌دهد دچار بیماری و خطای بیشتری شده و اگر چه با وجود و زندگی انسانی عجین است اما با "وجود توهمی" و "زندگی انحرافی..."

۹- هنگام شروع سیر مراقبه و محاسبه، "تفکر وجودی" چون سلاح کمیاب و گران قیمت "نقطه‌زن" است. هر فکر و اندیشه‌ای ارزش آن را ندارد، همانطور که در نبردها هر هدفی را نمی‌توان با این اسلحه مورد هدف قرار داد. باید نقطه‌های حساس زندگی و سیر روحی انسان شناخته شود و برای آن مورد استفاده قرار گیرد اما در ادامه سیر و پس از تمرین‌های بسیار، اکثر زندگی فکری انسان در این محدوده وجودی قرار می‌گیرد. نقاطی که "اثر کلیدی بر زندگی انسان" و "ارزش وقت‌گذاری" دارند و در سیر منطقی و درست زندگی، شناسائی و نشانه‌گیری می‌شود می‌تواند شامل این موارد باشد:

نقاط آسیب دیده، موانع و مشکلاتی که فرد را گرفتار کرده‌اند، سکوه‌های پرش و آنچه که باعث خیزش می‌شود، متن‌های مقدس یا ارزشمند، تجربیات ویژه، تمرین‌های وجودی و تجربه‌های تجسمی، گره‌های کوری که به راحتی باز نمی‌شود، هدف‌های ارزشمند انسانی متناسب با شأن و جایگاه او، شناخت ابعادی از خویشتن که نگاه به خود را متحول می‌کند و هر چیز ارزشمندی که ارزش این تمرکز و تجربه را دارد. در این راه نباید به "امور کم‌ارزش و تقلیدی و القائات اجتماعی و حب و بغض‌ها و هویت توهمی و غیر واقعی" بها داد.

۱۰- برای شناخت نقاط حساس و ارزشمند باید زندگی را بر اساس آموزه‌هایی که در جلسات قبلی گفته شد پیش برد. شناخت نقاط حساس، برآیند این جلسات و عمل بر طبق آنهاست. نباید در شناخت این نقاط عجله و شتاب داشت و اگر زندگی انسان بر اساس این آموزه‌ها و بر طبق نظم و استمرار -در محدوده توان و ظرفیت هر فرد- ادامه پیدا کند، چنین نقاط حساسی برای تفکر وجودی آماده می‌شود.

۱۱- همه آنچه گفته شد نوعی تعلیم و تمرین برای درک و توجه به خود و انجام "تفکر وجودی" است. نباید به آنها مانند "کلیشه و نظم خشک و بدون انعطاف" نگاه کرد. آنچه گفته شد می‌تواند آموزشی برای درست زندگی کردن باشد اما زندگی درست برای هر انسانی با دیگری متفاوت است و هرگز نمی‌توان "قواعد عام" و "کلیشه‌های همگانی" برای آن ساخت. از این تعالیم می‌توان برای تمرین و تجربه بیشتر استفاده کرد اما در نهایت این خود فرد است که باید خود را بشناسد و خدمتگزار آن شود و عرصه زندگی خود را تغییر داده، آن را وجودی و واقعی نماید.

پایان