

## خودفراموشی چیست، ریشه‌ها، پیشگیری و درمان آن چگونه است؟

Mentazer Mentazer

### رابطه بین خودفراموشی و خدافراموشی چیست؟

تا به حال دلتان برای خودتان تنگ شده؟! پیش آمده احساس کنید درون روزمرگی‌های زندگی حل شده‌اید و دیگر خود را نمی‌شناسید؟ یا حس کنید یک تکه از وجودتان گم شده و به دست آوردن هیچ‌چیز در این دنیا جای خالی‌اش را پر نمی‌کند؟ این قبیل احساسات هر از گاهی گریبان ما را می‌گیرد و تا مدت‌ها دست از سرمان برنمی‌دارد. غم سنگین زجرآوری در عمق وجودمان که می‌شود، به هزار چیز تشبیهش کرد و آن قدر عذاب‌مان می‌دهد که دوست داریم از خودمان فرار کنیم؛ اما هرچه بیشتر از خود فاصله می‌گیریم این بی‌قراری‌ها هم شدیدتر می‌شود.

اغلب ما چنین حالت‌هایی را تجربه کرده‌ایم. مخصوصاً زمانی که رویاهای شیرین‌مان یکی پس از دیگری محقق می‌شود، اما پس از مدتی احساس می‌کنیم گول خورده‌ایم! انگار این رویاها هم آن چیزی نبوده که واقعاً می‌خواستیم یا فکرش را می‌کردیم. کم‌کم سرخورده می‌شویم و آرزو می‌کنیم ای کاش زنده نبودیم، یا لاقلاً می‌توانستیم مثل اصحاب کهف چشمان‌مان را ببندیم و به یک خواب طولانی برویم!

نحوه مواجهه آدم‌ها با چنین شرایطی متفاوت است. بعضی‌ها آن قدر ضعیف‌اند، که به جای حل مسئله تصمیم می‌گیرند با خودکشی کردن صورت مسئله را پاک کنند. بعضی‌ها به داروهای اعصاب، مواد مخدر و الکل پناه می‌برند تا حداقل برای لحظاتی خودشان را فراموش کنند. عده زیادی هم یک هویت مجازی برای خود دست‌وپا می‌کنند و به کمک فالوورهایشان دنیایی می‌سازند، تا به‌دروغ هم که شده، اندکی در آن احساس شادی و آرامش کنند!

خودفراموشی حالت بی‌قراری درونی، دلتنگی و اضطراب مزمن است که ریشه در فراموشی نیازهای خود حقیقی دارد. اما اکثر افراد از قبول این حقیقت سر باز می‌زنند و ترجیح می‌دهند با سرگرم شدن به کمالات جمادی، گیاهی، حیوانی و حتی عقلی این بی‌قراری را برطرف کنند. مثلاً گمان می‌کنند اگر پول بیشتر، چهره زیباتر، تحصیلات بالاتر و یا همسر بهتری داشته

باشند، شادتر و آرام‌ترند؛ درحالی‌که این تصور از بیخ و بن اشتباه است. هرگاه کسی توانست با آب شور تشنگی‌اش را برطرف کند، یا با روشن کردن بخاری گرم‌زدگی‌اش را درمان کند، آن وقت می‌تواند با کسب کمالات حیوانی، خود حقیقی‌اش را هم آرام کند! زیرا همان‌طور قبلاً گفتیم خود حقیقی ما با داشتن هیچ کدام از این کمالات آرام نمی‌شود.

### خودفراموشی چه رابطه‌ای با خودشناسی دارد؟

دور دنیا را هم که بگردیم، هزار و یک دلیل هم که برای ناهنجاری‌های روحی بتراشیم، دست آخر برمی‌گردیم سر خان اول که خان خودشناسی است؛ ریشه همه مشکلات روحی تنها و تنها به عدم خودشناسی برمی‌گردد. عدم خودشناسی مادر تمام ناآرامی‌ها و مشکلات درونی ماست.

خودفراموشی چه رابطه‌ای با خودشناسی دارد؟ قبلاً در مباحث مربوط به خودشناسی، گفتیم که نفس ما انسان‌ها مراتب مختلفی دارد و هرکدام از این مراتب، معشوق و اله خاص خودشان را دارند که با آن‌ها سنخیت داشته و در کنارش به آرامش می‌رسند. مثلاً حس ما از جفت‌شدن با محسوسات لذت می‌برد و عقل ما از زوجیت معقولات. اما خود حقیقی ما با هیچ‌کدام از این معشوق‌ها جفت‌وجور نمی‌شود، چون از جنس آن‌ها نیست.

نکته اساسی اینجاست که این عدم تطابق را تنها کسانی تشخیص می‌دهند که ابعاد وجودی خود را شناخته و به خودشناسی رسیده باشند. بقیه افراد قادر نیستند بین خود و ناخودشان فرق بگذارند. بنابراین مسیر را اشتباه می‌روند و سعی می‌کنند ناآرامی‌های خود حقیقی‌شان را با کمالات جمادی و گیاهی و ...، و یا با معشوق‌های حسی و خیالی و وهمی آرام کنند، اما نتیجه نمی‌گیرند؛ و گاهی تا آخر عمر متوجه نمی‌شوند که چرا تلاش‌هایشان نتیجه نمی‌دهد و این بزرگترین رنج بشر است.

خودفراموشی محصول مستقیم خدافراموشی است. زیرا خود حقیقی ما از جنس خدا است و کسی که خدا را فراموش کند در واقع خودش را از یاد برده است. این نکته یکی از مهم‌ترین قوانین ریاضی خلقت است و هیچ‌گریزی هم از آن نیست!

## خودفراموشی مذهبی و غیرمذهبی نمی‌شناسد

اعتقاد حقیقی به گزاره لا اله الا الله و یقین داشتن به این که انسان هیچ اله و معشوقی به جز الله ندارد، سه نتیجه مشخص و واضح در زندگی افراد ایجاد می‌کند: شادی، آرامش و عشق.

البته شاد بودن به معنای جنگولک‌بازی نیست! بلکه به این معناست که فرد از یک نشاط پایدار درونی برخوردار است، زودرنج و حساس نیست، عصبی و تندمزاج و فحاش نیست، کینه‌ای و حسود و خودخواه نیست و در یک کلام: «نه می‌رنجد و نه می‌رنجانند!»

کسانی که پس از سال‌ها عبادت هم‌چنان افسرده، مضطرب، زودرنج، حساس، کینه‌ای، متکبر، حسود و خودخواه‌اند، مبتلا به خودفراموشی‌اند، حتی اگر ظاهری بسیار مذهبی داشته باشند. بنابراین اشتباه است که گمان کنیم خودفراموشی تنها ویژه کسانی است که به خدا و دین خدا اعتقادی ندارند. کسی که پس از سال‌ها ارتباط با خدا هنوز هم نمی‌تواند خودش را شاد و آرام نگه دارد، در واقع از این ارتباط محصولی برداشت نکرده است. چون در تمام این سال‌ها با خود جمادی، گیاهی و حیوانی‌اش سر سجاده نشسته، نه با خود حقیقی‌اش. هر وقت هم که دعا کرده، فقط کمالات جمادی، نباتی، حیوانی و عقلی خواسته و خود حقیقی‌اش را فقیر و گرسنه نگه داشته است. چنین شخصی یک انسان مقدس نیست، بلکه در بهترین حالت یک گیاه یا حیوان مقدس است.

## بازگشت به خویشتن

هرگونه بیماری جسمی و روحی اگر به مراحل حاد و پیشرفته وارد شود، دیگر قابل درمان نیست. خودفراموشی هم بیماری‌ای ناشی از کارکرد ناصحیح قوه فوق‌عقل یا همان قلب ماست که اگر به موقع تشخیص ندهیم و به دادش نرسیم، به قساوت قلب منجر می‌شود. کسانی که به درجات پیشرفته‌ای از قساوت قلب مبتلا هستند قلب‌شان مانند سنگ، سخت شده و دیگر

هیچ عبادت، نصیحت و کلام حقی نمی‌تواند این حصار نفوذناپذیر را بشکافد و به عمق قلب رسوخ کند. ممکن است این افراد با عقل خود بسیاری از حقایق را تصدیق کنند، اما تا زمانی که قلب این حقایق را نپذیرد، هیچ اتفاق مبارکی در درون آدمی نمی‌افتد.

قلب لطیف‌ترین عنصر وجود آدمی است و حفظ لطافت و شادابی‌اش تنها در گرو برقراری ارتباط صحیح، مستمر و دائمی با خداوند است. درباره راه‌های تشخیص خودفراموشی کمی بالاتر صحبت کردیم. در این جا به‌عنوان راه حل پیشگیری و درمان این بیماری لازم است اضافه کنیم، که برقراری ارتباط صحیح و عاشقانه با خداوند یک مهارت است و آموختن آن مانند هر مهارت دیگری وابسته به سه عنصر حیاتی تمرین، تلقین و تکرار است. برای رهایی از خودفراموشی و بازگشت به خویشتن لازم است به کمک تمرین، تلقین و تکرار، معنای حقیقی لا اله الا الله را به عمق قلب‌مان وارد کنیم، تا به‌مرور این باور در درون‌مان شکل بگیرد که: واقعاً هیچ دلبر و معشوقی به جز ذات مقدس الله نداریم.

در این مقاله با معنای خودفراموشی، ریشه‌های آن و راه‌های پیشگیری و درمانش آشنا شدیم. از آنجا که مقالات مبحث خودشناسی پایه و اساس سایر مقالات هستند، پیشنهاد می‌کنیم حتماً آن‌ها را مطالعه کنید.