

### پنج قدم در جهت تغییر و تکامل توسط شعور آگاه

1. پذیرفتن مسوولیت در خلقت وضع موجود فردی و اجتماعی.
2. پذیرفتن وضعیت موجود در تمام ابعاد اش.
3. پس گرفتن احکام صادره، پیش داوری ها و قضاوت ها در مورد خود و دیگران. بر عکس عفو کردن.
4. بلی گفتن و پذیرفتن احساس ها و ناراحتی های روحی، عقلی، جسمی، عصبی، اجتماعی و فامیلی.
5. اتخاذ تصمیم جدید.

برای اینکه هموطنان عزیز فرصت عمق اندیشی بیشتر را داشته باشند پنج قدم فوق را طی پنج مقاله خدمت شما به نشر می سپارم.

در مقاله که تحت عنوان "حاکمیت ماتحت شعور و محتوای منفی مانع بزرگ در راه پیشرفت شخصی و اجتماعی" بتاريخ 24.03.2013 خدمت خواننده گان عزیز به نشر رسید، به هموطنان و عده نمودم که بحث روی این موضوع مهم و حیاتی را ادامه خواهم داد. از زمان نشر مقاله اولی تا این دم نسبتاً زمان زیادی سپری شد که از این رهگذر از شما پوزش می خواهم. البته در آینده تلاش می نمایم موضوعات را در این پیوند در فاصله زمانی لازم و کوتاه در خدمت شما بگذارم.

#### قدم اول: پذیرفتن مسوولیت در خلقت وضع موجود فردی و اجتماعی.

تغییر در شکل و محتوای زنده گی در تمام ابعاد جسمی، عقلی، روحی، عصبی، مناسبات اجتماعی مالی، مشکلات زنده گی و به خصوص در حاکمیت ماتحت شعور با محتوای منفی اش کار ساده نبوده بلکه درک عمیق طرق و وسائل تغییر را در سطح تیوریک در پرتو جهان بینی قرن 21 یعنی هولیزم (Holismus<sup>1</sup>) به منظور پیاده نمودن آن در عمل، می طلبد. زنده گی در تمام اشکال و محتوای مادی، معنوی و زره ای اش (Quanten<sup>2</sup>) توسط شعور آگاه با ظرفیت و عمل کرد 5% و ماتحت شعور با ظرفیت و عمل کرد 95% که 70% محتوای منفی دارد، رهبری میگردد<sup>3</sup>.

مسوولیت این رهبری و خلاقیت حالات موجود زنده گی ناشی از آن بدوش خود فرد می باشد. گرفتن مسوولیت فوق در ساختار زنده گی در تمام ابعادش معنی اش این نیست که خود را گناه کار احساس نمائید و فکر کنید که شما لوده بوده و یا استنید، بی عقل بوده و یا استنید که زنده گی خود را اینطور و یا آنطور ساخته و عامل تمام حالات مریضی جسمی، روحی، نا راحتی های زنده گی اجتماعی، مالی و غیره خود را به حساب بیاورید. بلکه باید بگوئید که: "من خودم را برای پذیرش این فکر بازمی نمایم، تا هر حالت که در زنده گی ام دارم توسط خودم خلق شده است"، طبعاً اکثرأ به صورت نا خود آگاه. زیرا به صورت آگاه انسان تولید کمبودی، مرض، قهر، غضب، جنگ وجدال با مردم اطراف خود را، یا اذیت و آزار را خلق نمی نمائید.

چرا این نوع تفکر بسیار پر قدرت است؟ زیرا گرفتن مسوولیت خلاقیت، شما را به قدرت رسانده و تغییر حالت انرژی منفی را در جهت انرژی مثبت ممکن می سازد. تا زمانیکه به تفکر و اعتقاد پذیرفتن مسوولیت نرسیده و بر عکس بگوئید: نه

<sup>1</sup>. هولیزم: کل نگری، کل گرایی، یا اصالت کل (Holism)، به نگرش و طریقه تفکری گفته می شود که بر اساس آن تعیین و تبیین تمامی صفات و ویژگی های اشیاء و پدیده های قابل دید و غیر قابل دید، تنها و تنها با مطالعه مؤلفه ها و اجزاء متشکله آن ها میسر نبوده بلکه پدیده یا شی در مطالعه تمام قانون مندی های بیرونی و درونی اش میتواند مفهوم گردد.

<sup>2</sup>. کوانتن: کمترین مقدار ممکن از یک شی قابل دید و غیر قابل دید بوده، که دارای ظرفیت انتقال معلومات می باشد.

<sup>3</sup>. به مقاله قبلی تحت عنوان "حاکمیت ماتحت شعور و محتوای منفی" مراجعه گردد.

نه این مسوولیت من نیست بازی سرنوشت است، اینجا انسان های خبیث و ظالم وجود دارد که سبب نا راحتی و بیچاره گی من شده یعنی در حقیقت مسوولیت را بالای دیگران بیندازید، تا اخر عمر در این حالت کمبودی و مرضی باقی خواهید ماند. زیرا با این تفکر شما قدرت خلاقیت و تغییر حالت خود را از دست می دهید و فردی دیگری یا عامل خارج از قدرت خود را سبب حالت موجود خود میدانید، ولو این که همه افراد فوق در زنده گی شما تاثیر گذاشته باشند. بطور مثال: اگر پدر، مادر یا ربیب محل کار یا همسر خود را عامل و گناه کار در حالت خود پندارید قدرت بدست آنها بوده و شما قربانی استید و قدرت تغییر حالت را بدست عاملین خارج از خلاقیت خود می دهید. پس تا زمانیکه به این تصور هستید نمی توانید تغییر در وضع موجود خود بیاورید. مثلاً پدر شما همیشه دوستور داده است که اینرا انجام بده و یا آنرا انجام نده، بی عقل استید و به این کار ساخته نشده اید با لت و کوب شما را توهین و تحقیر کرده به شما محبت نداده باشد، همه این بر خورد ها و دستورات سبب نا راحتی های شما شده آزادی شما را در پیشرفت و تکامل طبیعی کند نموده است. شما همه این موارد فوق را به شکل پروگرام های یاد گرفته ثبت نموده و آنچه در پراتیک عملی یاد گرفته اید آنرا به نسل بعدی دوباره می دهید. اگر شما این برخورد های نادرست را به نسل بعدی انتقال دهید، بدون شک پروسه تکامل بشریت راه نابودی را خواهد در پیش گرفت و یکی از دلایل وضعیت ناهنجار امروزی جهان هم تکرار همین تراژدیست که نسل به نسل انتقال می دهیم.

زیرا نسل پیش از ما خود با این نیروی عادت محیط فامیلی و اجتماعی بزرگ شده و خود قربانی نیروی عادت فامیل و جامعه می باشد که حال به شما انتقال یافته است. این نیروی عادت خود کار و اوتوماتیک بوده فرد معتاد نمی تواند نقش در عدم تبارز آن داشته باشد. مگر اینکه این نیروی عادت خود را توسط شعور آگاه و روش 21 روز عبادت و نیایش تغییر دهد و شعور آگاه خود را سرنوشت ساز ساخته و زنده گی را در جهت سالم و پیروزی هدایت نماید.

شما تا امروز هم رنج آن برخورد را می کشید. بنأ حالا اگر پدرت زنده است او در این حالت فعلی شما هیچ کاری در جهت تغییر و تکامل انجام داده نمی تواند، زیرا او با نیروی عادت گرفته شده از محیط فامیلی و اجتماعی که در ماتحت شعور اش ثبت است و به شکل خود کار عمل می کند، با شما برخورد نموده است. گذشته شما چنان سپری شده که اتفاق افتاد، ولی شما امروز این امکان را دارید که زنده گی خود را تغییر دهید. قطع نظر از اینکه ایام طفولیت، جوانی و یا روابط اجتماعی و فامیلی شما دچار چه مشکلات بوده است. این تغییر را می توانید با برداشتن اولین قدم آغاز کنید و آن اینکه بگوید و خود را باورمند سازید که:

من افکار خود را برای تغییر باز می نمایم و می پذیرم که واقعیت زنده گی ام را خودم خلق نموده ام. یعنی افکار، کلمات، اعمال و احساساتم، حالت روانی، جسمی و روحی ام زاده افکار و اعمال خودم میباشد. با این کار می توانید خود را از حالت قربانی بودن به حالت خلاق بودن و یک فرد که افکار و اعمالش به اساس شعور آگاه اش رهبری می شود تبدیل سازید.

حالت قربانی بودن در همه جا و همه ما خیلی وسعت فکری، عملی و اجتماعی داشته و یکی از امراض مهم عقلی جامعه ما و جهان را میسازد. اکثراً ما وقت انسانهای دیگر را به صورت ناخود آگاه محکوم می نمائیم، خود را در حقیقت در وضعیت یک قربانی قرار می دهیم. ولی در قدم اول این ما هستیم که زنده گی خود را با افکار و اعمال خود خلق می نمایم. طبعاً با اشتراک مساعی محیط و دیگران، یعنی اینکه ما خلاق استیم و همراه دیگران، مولدین مشترک در رفاقت، در فابریکه در یک فامیل، در یک اتحادیه خلاصه در تمام جاها می باشیم. هر انسان در مراجع فوق بعنوان یک مولد رفته و او برای خود و جمع با دیگران یک حالت جمعی را خلق می نمایند.

اگر در مراجع فوق با افکار خلاق و مولد برای خود و دیگران برویم و با این فکر پر قدرت خود را از تفکر یک قربانی خارج نموده و می توانیم مستقل خود را در تغییر و تکامل سهیم سازیم بدون اینکه کسی را در سرنوشت و در حالت موجود خود گناه کار تصور نمایم. زیرا با گناهکار تصور کردن دیگران در وضع موجود خود، خود را دست بند اسارت زده خلاقیت و آزادی خود را در تغییر سرنوشت خود از دست می دهیم.

**"تفکر و عمل خود را آزاد ساز، دست بند هایت را بشکن و با پذیرش قدرت خلاقیت ات خود را از حالت قربانی به حالت خلاق پرتاب نما".**

شما میتوانید چیزی را در حرکت بیا نازید، اگر آغاز کرده بگوئید: من آماده هستم که مسولیت بگیرم برای آنچه که تا به حال اکثراً به صورت غیر شعوری خلق نموده ام، با شعور آگاه خود آنرا در جهت مثبت سوق دهم. من تا حال نمی دانستم که چه میکنم.

برای قدم گذاشتن در این پروسه فوق و تغییر حالت منفی به حالت مثبت بایست اصول حاکم بر هستی تمام پدیده های مرعی و نا مرعی، مادی و معنوی "مایکرو کوزموتیک و مکرو کوزموتیک" را دریابیم و تطبیق عملی این پنج اصل که عبارت اند از: اتحاد، اختلاف، انتظام، ارتباط و اعتدال است در زنده گی روزمره خود آنرا به عنوان چارچوب زنده گی پیروی نمایم. زیرا تمام پدیده ها، اجتماعات، جهان نباتات و کائنات روی این پنج اصل فوق ادامه حیات می نمایند. مثلاً اگر جهان نباتات را با جهان حیوانات ببینید هر دو برای ادامه حیات یکدیگر کار می نمایند. نباتات برای ادامه حیات حیوانات "O2" به صورت عام تولید می کند و جهان حیوانات کاربندای اوکساید "CO2" در تعاملات حیاتی خود به فضا می دهد که نباتات از کاربندای اوکساید "CO2" در موجودیت شعاع آفتاب یعنی تعامل فوتو سنتیز "Photosynthesis" غذائی خود را ساخته ادامه حیات می کند، پس لازم و ملزوم همدیگر اند. هر دو در اتحاد هستند، هر دو اختلاف دارند هر دو جهان در انتظام اند و در ارتباط با هم دیگر بوده و بالاخره در تعادل به همدیگر به سر می برند. این پنج اصل فقط زمانی می تواند حیات را تضمین کند که هر پنج آن مورد توجه بوده و عملی شود. **ناگفته نباید گذاشت که این پنج اصل فقط با توجه به کلیت واحدش می تواند درست عمل کند و نقض یکی از آنها سبب نابودی کلیت واحد می گردد.** اگر ما افغانها در روابط روز مره خود روی این پنج اصل زنده گی را در تمام شئون تهاداب گذاری کنیم، امید می رود که به جامعه مصدر خدمت شده، خود و جامعه را در یک تشریک مساعی علمی، عملی، ملی، بیولوژیک و اجتماعی از این پرتگاه نابودی به سوی آزادی و صلح سوق دهیم.

روش و شیوه که مامیتوانیم تصورات ماتحت شعوری خود را که بار منفی داشته باشد توسط شعور آگاه به مثبت تبدیل نمایم، بنام عبادت یا نیاش 21 روزه نامیده میشود. که این شیوه را پس از ختم تشریح **قدم پنجم** خدمت شما ارائه خواهم نمود.

پس فرصت آن است که به گفته حضرت بیدل :

### **زنده گی در قید و بند رسم عادت مردن است - دست دست توست بشکن این طلسم ننگ را**

دست به دست هم داده این طلسم ننگ را بشکنیم و با حاکمیت شعور آگاه همگانی و ایجاد یک جنبش اجتماعی آگاه راه را برای رهائی جامعه خود باز نمایم.

پایان "قدم اول"

ادامه دارد