

با سلام و عرض ادب
✨ تمرکز روی خود

تمرکز روی خود شاید یکی از مهم‌ترین و بلکه اصلی‌ترین موضوعی باشد که مولانا برای خودشناسی به ما توصیه می‌کند. مولانا اکیداً ما را از تمرکز روی دیگران منع می‌کند. او با مهربانی و گاهی تند و بی‌پرده می‌خواهد ما را از تمرکز روی دیگران آگاه کند. چند بیت زیر بیان‌کننده این موضوع هستند.

تا کنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می‌کنی
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

مرده خود را رها کرده‌است او
مرده بیگانه را جوید رفو
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

دیده آبر دیگران نوحه‌گری
مدتی بنشین و بر خود می‌گری
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

در گوی و در چهی ای قَلتبان
دست و اذار از سبال دیگران
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵
سنی؛ رفیع، بلندمرتبه
رفو؛ دوختن پارگی لباس
قَلتبان؛ بی‌غیرت

دلایلی که مولانا در این چهار بیت می‌آورد که تمرکز روی دیگران نکنیم این موارد است:
مورد اول- تمرکز روی دیگران باعث خالی شدن و بدخو شدن ما می‌شود، چون باعث می‌شود ما برای ارزیابی دیگران به ذهن برویم و به این صورت این لحظه خود را که زندگی زنده زندگی است از دست بدهیم و اولین قدم را اشتباه برداریم. اولین قدم را وقتی اشتباه برداریم، هشیاری مان جسمی می‌شود و دیگر زندگی نمی‌تواند به ما کمک کند و در ذهن باقی می‌مانیم و جنس اصلی خودمان را که شادی بی‌سبب و آرامش است، از دست می‌دهیم.

مورد دوم- تمرکز روی دیگران باعث می‌شود که من‌ذهنی خودمان را که با حضور ناظر باید مراقبش باشیم، رها کنیم و با ارزیابی ذهن روی دیگران بخواهیم آنها را تغییر دهیم. با این کار نه تنها باعث تغییر آنها نمی‌شویم، بلکه باعث می‌شویم آنها با مقاومت در برابر تغییر، من‌ذهنی خود را بیشتر ترمیم کنند.

مورد سوم- ما خودمان آن‌قدر گرفتار دسیسه‌های من‌ذهنی خودمان هستیم که باید فکری به حال خودمان بکنیم. تمرکز ما روی دیگران سبب می‌شود از احوال من‌ذهنی خودمان غافل بشویم.

مورد چهارم- مولانا بدون تعارف به ما می‌گوید: تو که این‌قدر تمایل برای تمرکز روی دیگران و تغییر آنها داری، می‌تواند علامت این باشد که هنوز در چاه من‌ذهنی خود گرفتار هستی. مولانا می‌گوید: دست از سر دیگران بردار و فکری به حال خودت بکن. ما با این ابیات آشنا هستیم و با توصیه‌های آقای شهبازی به تکرار این ابیات به‌صورت روزانه، از اهمیت عدم تمرکز روی دیگران آگاه شدیم. ولی چرا ذهناً باز هم تمایل به تمرکز روی دیگران داریم و نمی‌توانیم از آن خلاصی یابیم؟!

ما در طول زندگی قبل از آشنایی با برنامه گنج حضور ناآگاهانه هشیاری جسمی را پرورش دادیم و خود را همان هشیاری می‌دانستیم و از هشیاری حضور آگاه نبودیم. در هشیاری جسمی خود را جسم و از دیگران جدا می‌دانستیم. به عبارتی بیش از حد در من‌ذهنی مانده‌ایم و پندار کمال تشکیل دادیم و شرطی شده‌ایم که بازگشت به جنس اصلی و هشیاری حضور برای ما مشکل شده‌است و دچار غفلت و نسیان شده‌ایم. حال راه زنده شدن ما، مانند بازی معکوسی است که باید نرودره و با «قضا و کزفکان» از آن آزاد بشویم. (شکل هندسی معنوی نقشه گنج، کامل این مراحل را نشان می‌دهد).

لعبِ معکوس است و فرزین‌بندِ سخت

حیله کم کن کار اقبال است و بخت
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۶۷

آزاد شدن از هشیاری جسمی کار ذهن نیست. چاره این است که دست از حیله‌گری و عقل‌من‌ذهنی برداریم و با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه و عدم مقاومت به آنچه ذهن نشان می‌دهد، بگذاریم این بازی معکوس توسط «قضا و کن‌فکان» انجام شود. به عنوان تجربه برای دوستان بیان می‌کنم، که وقتی متوجه می‌شوم تمرکز روی دیگران است، به این ترتیب عمل می‌کنم:

۱- قضا را در اطراف اتفاق این لحظه که «تمرکز روی دیگران» است، باز می‌کنم. به عنوان حضور ناظر متوجه می‌شوم که من‌ذهنی به‌شدت من را سرزنش می‌کند و خبط و پشیمانی را در من فعال می‌کند. گاهی اوقات این کارش آن‌قدر شدید است که حضور ناظر من از بین می‌رود و گاهی آن را با مهربانی انجام می‌دهد که متوجه نشوم من و او از یک جنس نیستیم. پس از تمرکز روی خود به آنچه ذهنم نشان می‌دهد، اهمیت نمی‌دهم و اطرافش قضا باز می‌کنم و به او می‌گویم: «من تو نیستم». آنگاه حضور ناظرم کاملاً از من‌ذهنی جدا شده و من‌ذهنی‌ام گوشه‌ای کز می‌کند و کاری به من ندارد.

تا نخوانی لا و الا الله را

در نیابی منهج این راه را

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۴۱

منهج= راه روشن

2- من‌ذهنی‌ام برنامه‌ای داده‌ام، بدین‌صورت که وقتی روی دیگران تمرکز می‌کند و عیبی در آنها می‌بیند، به او تذکر می‌دهم که این عیب در تو هم هست، یعنی از تیربینی او در دیگران به ضررش استفاده می‌کنم تا خودش به سوی تخریب برود و او را کوچک می‌کنم.

ای خُنک جانی که عیب خویش دید

هر که عیبی گفت آن بر خود خرید

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۴

۳- ممکن است من‌ذهنی آن عیب را در خود پیدا نکند، ولی من به او گوشزد می‌کنم که اگرچه آن عیب را در خود نمی‌بینی، ولی زمانی می‌رسد که آن عیب یا مشابه آن که همه شاخه‌هایی از حس وجود من‌ذهنی است، در تو دیده شود.

گر همان عیب نبود ایمن مباش

بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸

۴- یکی از علت‌هایی که باعث تمرکز روی دیگران می‌شود، مقایسه و برتر درآمدن است. با به یاد آوردن چارق ایاز یعنی دوران ناآگاهانه بودن در من‌ذهنی و هشیاری جسمی که با همانندگی و درد ناآگاهانه ناشی از آن همراه بود، مقایسه با دیگر دوستان معنوی را کنار می‌گذارم و وسوسه مقایسه در من آرام می‌گیرد. از طرفی به خود یادآوری می‌کنم که در هشیاری حضور همه از یک جنس و یک ریشه هستیم و مقایسه وجود ندارد. هر پیشرفتی که دیگران در هشیاری حضور می‌کنند، چون به یک ریشه وصل هستیم زندگی من هم بیشتر می‌شود.

سر چارق را بیان کن ای ایاز

پیش چارق چیست چندین نیاز

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۵

۵- من‌ذهنی اخلاقی من با تمرکز روی افرادی که با آموزه‌های مولانا آشنا نیستند، احساس برتری نسبت به آنها می‌کند و به این وسیله احساس رئیسی نسبت به آنها می‌کند و به خود اجازه می‌دهد از لحاظ اخلاقی آنها را زیر سؤال ببرد.

زان رهش دوراست تا دیدار دوست

کو نجوید سر، رئیسش آرزوست

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۲۸

استاد کریم زمانی در توضیح این بیت در شرح مثنوی دفتر پنجم می‌فرمایند:

تا او به دیدار معشوق برسد راهی طولانی در پیش دارد چون پیشوا نمی‌طلبد بلکه هوای ریاست دارد. یعنی به‌جای این که به انسانی کامل سر بسپارد، خود را انسانی کامل می‌پندارد.

در خاتمه می‌دانم که مردن من به من‌ذهنی فقط و فقط به‌وسیله زندگی انجام می‌شود و تلاش‌های من در ذهن مقاومت محسوب می‌شود. پس به هشیاری خود می‌سپارم که «می‌خواهم از تمرکز روی دیگران دست بردارم» و آن را به خدا می‌سپارم. آنگاه در برابر چالش‌هایی که زندگی در این مورد به‌وجود می‌آورد، فضا را باز می‌کنم و پیغام آن را دریافت می‌کنم.

پیش چوگان‌های حکم کن‌فکان
می‌دویم اندر مکان و لا مکان
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶

با تشکر
- نصرت، سنندج