

گر چه در مستی خسی را تو مراعاتی کنی
وآنکه نفی محض باشد، گرچه اثباتی کنی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۰۸

این کلمه مراعات را بارها از بزرگ ترها در زمان کودکی ام شنیده بودم. که می گفتند مراعات حالت رو کردیم که چیزی بهت نگفتیم یا جملاتی شبیه این. اما مراعات کدام حال؛ اون موقع نمی دانستم که حال دیگری هم وجود دارد که با حرف ها و تغییرات وضعیت زندگی بالا و پایین نمی رود و ثابت است و تغییر نمی کند. در اینجا وضعیت مست اشاره به تمام ما انسانها دارد که از عدم زاییده شده ایم.

من از عدم زادم تو را بر تخت بنهادم تو را
آینه ای دادم تو را باشد که با ما خو کنی

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۶

اما همانندگی ها امان از ما گرفته اند و گیجمان کرده اند.

برکنار بامی ای مست مدام
پست بنشین یا فرود آ والسلام
مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶

ما که مست همانندگی ها هستیم با تغییر آنها حال ما هم تغییر می کند و من ذهنی ما که همان خس است، ما غلام حلقه به گوشش شده ایم. برای جلوگیری از این تغییر حال مجبوریم که مراعاتش کنیم تا به ما نهیب نزنند و همه تلاشمان در جهت آرام کردن اوست. آقای شهبازی فرمودند که به خودتان نگاه کنید و ببینید چگونه این خس را مراعات می کنید.

یکی از مهم ترین مواردی که خیلی برای من پررنگ هست البته الان کمتر شده اما هنوز هم وجود دارد این است که من خیلی مراعات من های ذهنی اطرافم را می کنم و این مراعات من های ذهنی اطراف برای این است که استرسی خدای نکرده به من ذهنی من وارد نشود.

به عنوان مثال اگر فردی با صدای بلند و عصبانیت با من صحبت کند من ذهنی من می ترسد و من برای رعایت من ذهنی خودم که خیلی نلزد، سکوت می کردم.

یا اگر فردی به من گنده گویی کند و من فکر کنم که اگر حرفی بزنم من ذهنی اش بالا می آید و به جر و بحث می انجامد واز دست من ناراحت می شود، من ذهنی من سر و صدا می کند و می ترسد و به من دستور ساکت باش را می دهد.

ملاحظه می کنید که در اینجا سکوت نشانه فضا گشایی نیست بلکه از فضا بندی می آید. من قبل از آشنایی با گنج حضور این موارد را خیلی تجربه کرده بودم و جالب اینجاست که بعد از اینکه سکوت می کردم و حرف نمی زدم من ذهنی من را ملامت می کرد که تو ترسو و بی عرضه هستی و از اینکه دیگران از دستت ناراحت شوند، می ترسی.

اما حالا در مقابل گنده گویی ها و پرخاش دیگران جواب نمی دهم نه به خاطر ترس ذهنم بلکه به این دلیل که می دانم اگر جوابشان را بدهم یا بحث کنم، فضا بسته می شود. من باید مراقب نوزاد خودم باشم چو این آهوی زیبای من همه اش از دست من ذهنی در حال فرار و تعقیب و گریز هست.

کج روی جف القلم کج آیدت

راستی آری سعادت زایدت

-مولوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

وقتی شخصی با تو به ستیزه بر می خیزد یا با عصبانیت برخورد می کنی در این حالت مراعات من ذهنی خودت را کردی که بهش توهین شده است یا اینکه فضا را باز می کنی و از نوزاد حضورت مراقبت می کنی.

ور تو خود را از بد او کور و کر سازی دمی

مدح سر زشت او، یا ترک زلاتی کنی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۰۸

آن تکلف چند باشد، آخر آن زشتی او

بر سر آید تا تو بگریزی و هیهاتی کنی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۰۸

یکی دیگر از مواردی که من ذهنی را مراعات می کنم وقتی است که به خاطر او از کسی برنجم یا توقعی داشته باشم در قبال کاری که برای او انجام داده ام و مسلماً این کار نیک و انسان دوستانه اگر برای کسی انجام می دهم چون از من ذهنی می آید و می خواهد که خودش را انسان برزگی جلوه دهد منجر به ایجاد رنجش و توقع می شود. من بارها در خودم و دیگران دیده و شنیده بودم که می گفتند من از تو توقع داشتم. تکلف و توقع هم میران هم هستند. گاهی این تله ذهن را در خودم مشاهده می کنم که می خواهد با ایجاد توقع در قبال کار نیکش فضا را ببندد و حضور من را ببلعد. او گاهی هم موفق می شود و آنقدر من را در اتاق ذهن گیر می اندازد و تند و تند حرف می زند که در انتها منجر به افسوس خوردن من می شود.

او به صحبت ها نشاید دور دارش ای حکیم

جز که در رنجش، قضا گو، دفع حاجاتی کنی

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۰۸

مولانا با بکار بردن کلمه حکیم به ما می فهماند که ای انسان که خودت را عالم و دانا می دانی این ذهن شایسته هم صحبت شدن با تو نیست. یکی از مواردی که من مراعات این خس را می کردم و الان خیلی کمرنگ شده همنشینی با او جواب دادن به سوالاتش بود به خودم می آمدم می فهمیدم که دقایقی طولانی او من را به سوال و پاسخ گرفته تا بالاخره رفع حاجات برایش شود.

در دفتر ششم مثنوی در داستان امتحان کردن مصطفی علیه السلام عایشه را که در خصوص گریختن عایشه از پیش ضریر است به من این آگاهی را داد که باید مراقب فضای گشوده شده خودم باشم. راستش وقتی در خصوص مراعات من ذهنی در غزل ۲۸۰۸ آقای شهبازی صحبت کردند ذهنم اینگونه نتیجه گیری کرد که خوب پس وقتی در مقابل واکنش تند دیگران تو مقابله نمی کنی یعنی مراعات خس آنها را می کنی اما با خواندن ابیات مربوط به ضریر و توجه بیشتر روی غزل متوجه شدم که ذهن کور و کر است و حضور ما بسیار زیبا اما لطیف و ضعیف است و

هر که زیباتر بود، رشکش فزون

زانکه رشک از ناز خیزد، یا بنون

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۴

نازهای هر دو کون او را رسد

غیرت، آن خورشید صد تو را رسد

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۷

در شعاع بی نظیرم لا شوید

ورنه پیش نور من رسوا شوید

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۹

زندگی به حضور ما که خورشید صد تو است غیرت دارد و به عنوان حضور باید به وسوسه های ذهن بگوییم که در این شعاع بی نظیر لاشو والا رسوا می شوی.

یکی دیگر از مراعاتهای من با ذهنم این است که ذهن من میسر را تبدیل به معسر می کرد و من به دستوراتش که سبب کار افزایی برای من می شد، گوش می کردم.

جز پشیمانی نباشد ریع او

جز خسارت بیش نارد بیع او

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۸۷

آن میسر نبود اندر عاقبت

نام او باشد معسر عاقبت

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۸۸

ذهن اکثر اوقات از من می خواهد که کارم را چک کنم تا اشتباه نکرده باشم از اینکه بهش گفته شود که اشتباه کردی می ترسد برای همین من را وادار می کند که چک کنم او به تنها یکبار چک کردن بسنده نمی کند و قبلا که فکر می کردم هرچه به ذهنم می رسد بی هیچ شکی درست است من را مجبور می کرد که کارم را چندین بار چک کنم این نمونه ای از ذهن کار افزای من است که الان با کمک آقای شهبازی و اشعار مولانا تا حد زیادی متوقفش کرده ام.

خانم مریم از کانادا