

راه‌هایی از کاهلی:

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همین داند که گیرد پای جبر
- (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

کاهلی چیست؟ چطور شکر و صبر ما را از کاهی می‌رهاند؟ جبری که مولانا می‌گوید یعنی چه؟

جبر یعنی ماندن در شرطی شدگی‌ها و عادت‌های ذهنی که می‌تواند با نوع تربیت، فرهنگ و تجربیات سخت کودکی بسیار مربوط باشد. انسان‌ها نقاط حساس خاصی دارند مثلاً کسی به دعوت نشدن خیلی حساس است، دیگری به این که کاری به او تحمیل شود، یکی به این که حس کند نادیده گرفته می‌شود، فردی ممکن است از این که مهم نباشد خیلی به هم بریزد و به ناموس او بر بخورد. البته این‌ها همه از تعبیر و تفسیری که ذهن نشان می‌دهد می‌آید و لزوماً به معنای واقعیت بیرونی نیست. شناختن این نقاط حساس بخش مهمی از خودشناسی است. چون کاهلی یا اینرسی ذهن ما را به واکنش‌های تکراری و شرطی در برابر لمس شدن این نقاط حساس فرا می‌خواند. مثلاً شرطی شده‌ایم که به محض تحریک احساس مهم نبودن، با گوشه‌گیری و قهر واکنش نشان بدهیم.

این واکنش‌ها معمولاً در کسری از ثانیه و بسیار سریع رخ می‌دهند. در این جا است که صبر کلید تغییر این الگوهای تکراری ذهن است. صبر یک پاسخ جدید در برابر محرکی است که ما را به واکنش شرطی فرامی‌خواند. با این پاسخ جدید و تکرار آن به تدریج مسیرهای عصبی مغزی مرتبط با واکنش‌های قدیمی ضعیف شده و مسیرهای عصبی جدیدی شروع به شکل‌گیری می‌کنند. صبر یعنی عدم واکنش شرطی شده که به آن عادت داشتیم. انجام این کار در ابتدا نیازمند صرف انرژی است که بتوانیم به تنبلی یا کاهلی ذهن که تمایل به واکنش شرطی دارد غلبه کنیم.

اما شکر چگونه به غلبه بر کاهلی ذهنی کمک می‌کند؟ یکی از الگوهای شرطی‌شده رایج ذهن، شکایت از وضع موجود و به ثمر نرسیدن آرزوهاست. به عکس، شکر کردن ما را به اتخاذ یک دیدگاه جدید و رضایت و تسلیم فرا می‌خواند. پس با شکر کردن هرچند در ابتدا این شکر ذهنی باشد و با برشمردن نعمت‌ها انجام شود، ما به کاهلی من‌ذهنی در نارضایتی و شکایت غلبه می‌کنیم. مرحله دیگری از شکر هست که بعد از باز شدن فضا رخ می‌دهد. در این مرحله شکر بدون تلاش از دل برمی‌خیزد.

از این روست که مولانا شکر و صبر را دو کلید اصلی در راه می‌شمارد.

این دو ره آمد در روش یا صبر یا شکر نعم
بی شمع روی تو نتان دیدن مرین دو راه را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱)

بهار دلارام از آمریکا