

با عرض سلام

قرین

آیا در خانواده، اقوام درجه یک، آشنایان و دوستان ما، کسی هست که روی خود کار کند و من ذهنی‌اش را شناسایی کند؟ یا نه، همه من ذهنی دارند و همان کارهای «هرچه بیشتر بهتر» را انجام می‌دهند؟

اگر من ذهنی دارند و روی خود کار نمی‌کنند، پس این رابطه‌ی ما به جز ضرر هیچ چیزی برای دو طرف ندارد، چون ما قدرت و اختیار این را نداریم که در برابر آن‌ها فضا را باز کنیم و روی ما تأثیر نداشته باشند، بلکه برعکس، ما را می‌کشند به من ذهنی. پس این رابطه که صرفاً باعث بالا آمدن من ذهنی در دو طرف می‌شود، به نفع دو طرف است که قطع شود. ما نمی‌توانیم مخرب بودن قرین و اهمیت این موضوع را تشخیص دهیم، چرا؟ چون فضا را باز نمی‌کنیم که متوجه فضاوندی حاصل از قرین شویم. حالا، چه کسی نمی‌گذارد فضا را باز کنیم؟ قرین. این جاست که قرین، تأثیر خودش را می‌گذارد.

این همه زحمت می‌کشیم و روی خودمان کار می‌کنیم و گندم حضور جمع می‌کنیم، ذهنمان را ساکت می‌کنیم، ترسمان می‌ریزد و همانندگی‌ها را از مرکزمان برمی‌داریم، یک‌دفعه قرین‌ها که انسان‌ها و فکر آن‌ها، یا تلویزیون و کتاب‌ها هستند، می‌آیند و موتور ذهن ما را روشن می‌کنند و چیزی مرکز ما قرار می‌دهند و تمام شد و رفت، گندم حضور ما را دزدیدند.

ممکن است با خود بگوییم من که نمی‌توانم با دایی و عمه و ... و یا با خواهر و برادرم قطع رابطه کنم. در واقع ما در زندگی‌مان مسجد ضرار داریم. افرادی که من ذهنی ما را بالا می‌آورند و ما مجبوریم با آن‌ها زندگی کنیم، مسجد ضرار ما هستند. ما فقط به خودمان می‌توانیم برگردیم و خودمان را می‌توانیم تغییر دهیم. اگر قرین، از گندم حضور ما می‌دزدد، به‌خاطر من ذهنی خودمان است.

گر نه نفس از اندرون راحت زدی
رهزنان را بر تو دستی کی بدی؟
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳

می‌گویند اگر نفس یعنی من ذهنی، از درون، ما را گمراه نمی‌کرد، راهزنان (یعنی کسانی که من ذهنی دارند) چگونه می‌توانستند بر ما غلبه کنند؟

حالا، من ذهنی ما چگونه باعث می‌شود که قرین از ما گندم حضور بدزدند؟ از خود بپرسیم که اگر یک نفر مرتب می‌آید و به من گیر می‌دهد و در کارهایم دخالت می‌کند و من ذهنی مرا بالا می‌آورد، چرا این کار را می‌کند؟ چرا به خودش این اجازه را می‌دهد؟ چرا من مجبورم در چنین رابطه‌ای بمانم؟ من ذهنی من چه رفتارها و چه عادت‌هایی دارد که باعث می‌شود دیگران بیایند و مرا به ذهن بکشند؟

فرض کنیم که با یک نفر که او را نمی‌شناسیم، تازه آشنا شدیم. در ابتدا، هیچ توقعی از هم نداریم، در کار هم دیگر دخالت نمی‌کنیم و احترام هم‌دیگر را داریم. بعد از یک ماه می‌بینیم که رابطه ما براساس توقع شده و ما تصویر ذهنی از هم‌دیگر داریم، و با توقع داشتن، مدام برای هم مسئله درست می‌کنیم. چه عواملی باعث شد که در این مدت، رابطه ما به این شکل شود؟

همه برمی‌گردد به این که چیزی از آن‌ها می‌خواهیم. احوال‌پرسی آن‌ها را می‌خواهیم، لبخند آن‌ها را می‌خواهیم، صمیمی بودن آن‌ها را می‌خواهیم، خوب بودن و کامل بودن آن‌ها را می‌خواهیم، می‌خواهیم جزئیات زندگی‌شان را بدانیم، می‌خواهیم به حرف ما گوش دهند، می‌خواهیم دخالت کنیم در زندگی‌شان و راهنمایی‌شان کنیم.

گاهی هم یک امکاناتی دارند که ما نداریم و مجبور می‌شویم از آن‌ها بگیریم. من ذهنی ما می‌گوید «این آدم خیلی به درد بخور است، برو با او صمیمی شو». با خود فکر می‌کنیم چیزی گیرمان می‌آید، نمی‌دانیم که مهم‌ترین چیز یعنی حضورمان را از دست خواهیم داد، چون آن شخص توقع دارد از ما. در صورتی که می‌توانستیم قبل از گرفتن آن چیز، ابتدا جبران کنیم و یا اصلاً می‌توانستیم نخواهیم آن چیز را.

و در پایان، باید درک کنیم که مهم‌ترین چیز هشیاری حضور است، و رای همه چیزهای بیرونی. وقتی فضا را واقعاً باز کنیم و درک کنیم، متوجه می‌شویم که قرین یکی از دزدهای هشیاری ماست. آن موقع چون اولویت اصلی ما حضور است، به شدت مراقب قرین هستیم و آن را سطحی نمی‌گیریم. در بیت ۱۴۱۸ از دفتر ششم داریم:

صحبت چون هست زَر دَهْدَه‌ی
پیش خاین چون امانت می‌نهی؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۸
-صحبت: همنشین

می‌گویند همنشین تو، یعنی فضای گشوده‌شده درونت، مانند طلای خالص گران‌بهاست، چرا آن را پیش دزد من ذهنی خودت و دیگران به امانت می‌گذاری؟ آیا ما طلا بودن هشیاری حضور را درک می‌کنیم؟

خوی با او کُن کمانت‌های تو
ایمن آید از افول و از عتو
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۹

با کسی دوستی کن، که امانتِ حضورت از کم شدن و دزدیده شدن، در امان باشد.

خوی با او کن که خُو را آفرید
خوی‌های انبیا را پرورید
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۰

با کسی خو کن که خو را آفریده، یعنی خدا یا زندگی. کسی که خوی‌های نیکوی پیغمبران را پرورش داده.

برّه پیش گرگ امانت می‌نهد
گرگ و یوسف را مفرما مهری
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۲

تو برّه را پیش گرگ به امانت می‌گذاری. برّه، هشیاری ماست. گرگ، من‌ذهنی ماست. تو قرآن می‌کنی با من‌های ذهنی، و این برّه را پیش گرگ می‌گذاری. مبادا اجازه دهی که گرگ و یوسف که اصل دوست، با هم همراه شوند.

گرگ اگر با تو نماید رُوبهی
هین مکن باور، که ناید زو بهی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۳

اگر گرگ با تو دوستی تملق‌آمیز ورزید، مراقب باش و باور نکن، زیرا که از گرگ خوبی به کسی نمی‌رسد.

جاهل ار با تو نماید هم‌دلی
عاقبت زخمت زند از جاهلی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۴

اگر انسان نادان که من‌ذهنی دارد، با تو دوستی کند، بالاخره از روی نادانی به تو آسیب خواهد زد.

با تشکر و احترام،
-فرشاد از خوزستان