

به نام عشق و سلام بر همه بزرگواران.

چرا این من‌ذهنی هیچ نمی‌ارزد و باید آن را دور انداخت؟

(۱) در این من‌ذهنی، ما یک جسم و محدود هستیم، چون عقل آن محدود است و فراوانی و کوثر را برای هیچ کس روا نمی‌دارد.

توبه کن بیزار شو از هر عدو  
کو ندارد آب کوثر در کدو

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴

(۲) من‌ذهنی براساس جدایی و همانندگی‌ها تشکیل می‌شود، پس اولین کاری که می‌کند با قضاوت و مقاومت‌هایش در برابر اتفاق این لحظه و پیشی گرفتن در حرف زدن بر خدا، ما را از او جدا می‌کند و از خرد و عشق او و سایر برکاتش محروم می‌سازد.

بر قرین خویش مُمّزا در صفت

کان فراق آرد یقین در عاقبت

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

(۳) من‌ذهنی حرف‌هایی که می‌زند هیچ ارزشی ندارد و به درد ما نمی‌خورد، پس بهتر است براساس آن حرف نزنیم و یا به حرف‌هایش گوش ندهیم.

أنصتوا را گوش کن خاموش باش

چون زبان حق نگشتی گوش باش

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

(۴) من‌ذهنی با باورسازی‌هایش که می‌خواهد همه طبق الگوهای فکری او رفتار کنند، جدایی را پیش می‌آورد یا آدم‌ها را که طبق باورهای او عمل نکنند ابله یا کافر می‌خواند.

(۵) من‌ذهنی شعارش «هرچه بیشتر بهتر است» و هر لحظه در فکر زیاد کردن چیزهاست تا دیده شود و مورد تأیید و توجه و احترام دیگران قرار گیرد. حتی با این نگرش می‌خواهد خود را با دیگران مقایسه کند و برتر درآید.

(۶) من‌ذهنی با ایجاد غم و غصه و هیجان‌ات منفی مثل خشم و اضطراب و ترس و رنجش و غیره در خود و دیگران باعث ایجاد واکنش می‌شود. هیچ فکر و عملی نیست که این من‌ذهنی انجام دهد ولی نخواهد ضرر بزند.

شب که جهان است پر از لولیان

زهره زند پرده شنگولیان

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴

بیند مریخ که بزم است و عیش

خنجر و شمشیر کند در میان

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴

(۷) من‌ذهنی یک سامان و نظمی در زندگی ترتیب می‌دهد و سبک زندگی درست می‌کند که هیچ ارزشی ندارد و مغایر نظم خداست که طبق پارک جنگل پیش می‌رود. او می‌خواهد همه چیز تحت کنترلش باشد. اگر نباشد، ایجاد استرس و تنش می‌کند. پس باید این چیدمان من‌ذهنی و پارک ذهنی‌اش را به هم ریخت.

ای دل به غمش ده جان یعنی بنمی‌ارزد

بی سر شو و بی سامان یعنی بنمی‌ارزد

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۷

(۸) من‌ذهنی با مقاومت در برابر اتفاق این لحظه سبب می‌شود ما قربانی اتفاق شویم و از خود واکنش نشان دهیم، برای همین تنبیه خواهیم شد.

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخ کردار تو  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

۹) من ذهنی با مهم کردن چیزهای بیرونی و دیدن برحسب آنها باعث می‌شود که غم دین که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند در این لحظه است را کنار بگذاریم و غم همانندگی‌ها را بخوریم، در حالی که مولانای عزیز به ما گفته است:

گفت: رو، هر که غم دین برگزید  
باقی غمها خدا از وی برید  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷

۱۰) من ذهنی با سبب‌سازی‌های ذهنی‌اش می‌خواهد اتفاقات طبق میل او بیفتند و به مراد برسد، ولی غافل است که اتفاقات طبق قانون «قضا و کن‌فکان» پیش می‌رود و هر بی‌مرادی هم قلاووز بهشت است.

عاشقان از بی‌مرادیهای خویش  
باخبر گشتند از مولای خویش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حقت الجنه شنو ای خوش سرشت  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

این طرز فکر من ذهنی که اتفاق این لحظه آن طوری نیست که می‌خواهد پیش برود، درواقع امتحان کردن خداست، درحالی‌که این خداوند هست که حق دارد بنده‌اش را هر لحظه امتحان کند.

بنده را کی زهره باشد کز فُصول  
امتحان حق کند ای گیج گول؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰

آن، خدا را می‌رسد کو امتحان  
پیش آرد هر دمی با بندگان  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱

تا به ما، ما را نماید آشکار  
که چه داریم از عقیده در سرار  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲

۱۱) من ذهنی مثل فرعونی است که تمام تلاش‌ها و فکر و عمل‌هایش توفیقی ندارد و هرچه می‌بافد خراب می‌شود، مثلاً ما این خرابی را در روابط خانوادگی شاهدش هستیم.

جهد فرعونی چو بی توفیق بود  
هرچه او می‌دوخت آن تفتیق بود  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰

۱۲) عقل من ذهنی باعث می‌شود که با قرار دادن همانندگی‌ها در مرکزمان به‌سوی آنها برویم و از هر جهتی درد بکشیم، چون این من ذهنی نفس زنده است و مرتب حول و حوش مرگ می‌تند.

از هر جهتی تو را بلا داد  
تا بازکشد به بی‌جهات  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می تند  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

بنابراین از حرکت و عمل با این عقل من‌ذهنی که بر هزار طم و رم یا آرزوهای این جهانی متمرکز شده، ما داریم خودکشی می‌کنیم، در صورتی که باید با فضاگشایی و یکی شدن با زندگی ذره ذره هشیاری خود را که در صد چیز مهم گیر افتاده، آزاد کنیم. یعنی با هر دفعه فضاگشایی و خاموش شدن ذهن یک چیز را از من‌ذهنی مان بدزدیم و یک قسمتی از هشیاری مان را آزاد کنیم و بگوییم که من به این چیزها احتیاج ندارم و دیگر حرص آن‌ها را ندارم و زندگی من به آن‌ها بستگی ندارد، چون من‌ذهنی هیچ‌مزدی جز درد به من نمی‌دهد، پس خودم را به دام مزد خداوند می‌اندازم که بهترین مشتری من است و هر لحظه جویای من هست.

عقل تو قسمت شده بر صد مهم  
بر هزاران آرزو و طم و رم  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸

خویش را تسلیم کن بر دام مزد  
وآنکه از خود بی ز خود چیزی بدزد  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

مشتری ماست الله‌اشتری  
از غم هر مشتری هین برتر  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳

مشتری جو که جویان تو است  
عالم آغاز و پایان تو است  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۴

هر چقدر هشیاری ما ذره ذره از این همانندگی‌ها آزاد می‌شود، آن آسمان دل ما هم وسیع‌تر می‌گردد و دیگر بر هر چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، نمی‌لرزد.

بر هر چه همی‌لرزی، می‌دان که همان ارزی  
زین روی دل عاشق از عرش فزون باشد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۰۹

۱۳) از دیگر کارهای من‌ذهنی دخالت در کار مردم است که به‌خاطر داشتن همین سر من‌ذهنی است و اگر بخواهیم با این سر یا عقل من‌ذهنی پیش برویم، سرنگون خواهیم شد.

در زمین مردمان خانه مکن  
کار خود کن کار بیگانه مکن  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم بیت ۲۶۳

سرنگون زآن شد، که از سر دور ماند  
خویش را سر ساخت و تنها پیش راند  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱

۱۴) پس این من‌ذهنی با این همه ویژگی‌های مخربش هیچ‌هیچ است و مطلقاً ارزشی ندارد و باید آن را انکار کنیم و به خداوند زنده شویم، چون اول و آخر ما اوست.

اول و آخر تویی ما در میان  
هیچ‌هیچی که نباید در بیان  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱

-«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»

«اوست اول و آخر و ظاهر و باطن، و او به هر چیزی داناست».  
قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳

برگرفته از برنامه ۹۵۵

با سپاس و کمال احترام

مهردخت از چالوس