

نادیده گرفتن سبب‌سازی‌های ذهنی

به نام خداوند مهربان
عرض سلام و خدقوت خدمت آقای شهبازی عزیز و اعضای محترم خانواده گنج حضور

از آنجایی که به لطف برنامه گنج حضور متوجه شدم که اتفاقات به دنبال سبب‌های ذهنی و به خاطر آنها نیست که رخ می‌دهند، بلکه بر طبق مرکزمان و طبق اراده زندگی رخ می‌دهند تا ما فضا باز کنیم و مرکزمان را ببینیم، نه اینکه مسبب‌های ذهنی آن اتفاقات را ملامت یا تحسین کنیم؛ تصمیم گرفتم نوع دیگری برخلاف نگاه همیشگی به اطرافم داشته باشم.

من هم مثل سایر من‌های ذهنی اطرافم، مادرشوهرم را مانع زندگی و در خیلی موارد دشمن ذهنی خودم می‌دانم و تمام چیزهایی را که خیلی دوست دارم داشته باشم و با آنها همانیده هستم را دلم می‌خواهد دور از چشم او انجام دهم و داشته باشم، چون او را نسبت به آن چیزها تنگ نظر می‌دانم و گمان می‌کنم او مانع رسیدن من به آن چیزها می‌شود و مدام می‌خواهد چوب لای چرخ من بگذارد و شیرینی آن همانیدگی‌های ذهنی را به کامم تلخ کند. برای همین همیشه در درونم آرزو دارم او به سفر برود یا کمی از ما فاصله بگیرد یا ما خانه‌مان را از او جدا کنیم و خلاصه هر چیزی که او را از من دور کند تا من راحت زندگی‌ام را بکنم.

این مسئله و طرز تفکر زشت را الان که می‌نویسم واضح تر می‌بینم و از خودم خجالت می‌کشم و باور نمی‌کنم من چنین آدمی هستم!

اما ذهنم به همین واضحی در من دارد دشمن‌سازی می‌کند و چنان با سبب‌سازی‌هایش این اتفاقات را توجیه می‌کند که کاملاً طبیعی و واقعی به نظر می‌رسد و من باور کرده‌ام آن شخص دشمن من است و من آن فرد مظلومی که مورد ظلم او قرار گرفته و او قدرت این را دارد که هر کارخرابی و فتنه‌اندازی را که دوست دارد خواسته یا ناخواسته در زندگی من انجام دهد.

این باعث شده که من متأسفانه آرامش و زندگی راحت خودم را با نبود او مرتبط بدانم و بگویم فعلاً که او هست باید شرایط را تحمل کنم وقتی جایی برود یا سفری باشد یا ما از این خانه نقل مکان کنیم، تازه زندگی من شروع می‌شود. نمی‌خواهم شیوه و سبک زندگی اجتماعی و خانوادگی خاصی (مثل زندگی با خانواده همسر در واحد‌های مختلف یک آپارتمان) را تأیید یا رد کنم اما می‌خواهم بگویم این مانع تراشی برای شاد زندگی کردن و این دشمن‌انگاری ذهنی، کار من ذهنی خودم هست.

♣ بس گریزند از بلا سوی بلا

بس جهند از مار سوی اژدها

♣ حیله کرد انسان و حیله‌ش دام بود

آنک جان پنداشت خون‌آشام بود

♣ در بیست و دشمن اندر خانه بود

حیله فرعون زین افسانه بود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت‌های ۹۱۷ تا ۹۱۹

شاید آن شخص در گذشته حرف‌هایی زده و کارهایی کرده که موجب رنجش من شده یا باعث اختلافاتی بین من و همسرم و یا بین همسرم و خانواده من شده که کینه آنها را به شکل درد در خودم نگه داشته و مانند سرمایه از آنها محافظت می‌کنم. اما در واقع آن پارک ذهنی من که داخلش همسرم و خانواده‌ام را چیده بودم و در گذشته بهم می‌ریخته و ذهنم مادرشوهرم را به عنوان سبب ذهنی‌اش نشان می‌داده، امروز می‌دانم توسط زندگی بهم می‌ریخته تا من دست بردارم از نگه داشتن آنها در مرکز.


امروز می‌فهمم، آنچه مایه بهم خوردن آرامش من می‌شده، من ذهنی خودم بوده که در مرکز خانواده و همسر را همچون بت‌های یک بت‌خانه می‌تراشیده و اگر حرفی یا اتفاقی باعث بهم ریختن وضعیت آنها و روابط آنها با هم می‌شده را به سبب‌هایی غیر از خودش ارتباط می‌داده تا من به جای او با دیگران مثل مادرشوهرم دشمنی کنم.

بابت این برنامه که باعث این شناسایی بزرگ در زندگی شخصی‌ام شده خدارو هزاران بار شاکرم و تا افتادن کامل آن می‌دانم، باید صبوری کنم. چون کینه‌ها و دردهایی که تا امروز در مرکز نگه داشته‌ام بسیار بیشتر از تصورم است و سبب‌سازی‌های ذهنم همچنان ادامه دارد.

لازم است بگویم این هفته‌ای که گذشت مادر شوهرم سفر بود و من طبق معمول خوشحال بودم که استقلال و شادی بیشتری را تجربه خواهم کردم و همسر و خانواده خودم را می‌توانم آن جور که دوست دارم در کنار هم بیشتر داشته باشم و با هم بیرون برویم بدون اینکه نگران ناراحت شدن مادر شوهرم یا قضاوت‌های او درباره خودم باشم. پارک ذهنی من دوباره در همین هفته به لطف پروردگار بهم خورد تا از دردش به خودم بیایم و ببینم در نبود سبب ذهنی من (مادرشوهرم) چگونه این پارک ذهنی (خانواده خودم و همسر) بهم می‌خورد.

خدایا بابت این شناسایی از تو ممنونم. در ضمن این را هم لازم می‌دانم که بگم بهد از نوشتن این پیام، بعد از این دو، سه روزی که پیام را برای آقای شهبازی ارسال می‌کنم، بسیار در درون خودم احساس سبکی دارم، احساس آرامش دارم و نسبت به مادرشوهرم احساس بدی را در خود حس نمی‌کنم. همانقدر که این پیام را برای شما می‌نویسم، خودش کلی باعث شده که احساس سبکی به من دست بدهد. تا پایان افتادن این همانندگی باید صبر کنم چون می‌دانم که ذهنم به دشمن تراشی‌های خودش ادامه خواهد داد. به امید اون روز، به امید عنایت پروردگار.

با تشکر از همه عزیزان
کوچکترین عضو خانواده گنج حضور
مهتاب از مشهد

خدایا شکر 

با تشکر از همه عزیزان، کوچکترین عضو خانواده گنج حضور

مهتاب از مشهد 