

با عرض سلام

«چهار خاصیت مخرب من ذهنی»

۱- اورژانس کردن کارها:

وقتی اشتباه می‌کنیم، خطا می‌کنیم، چیزی را مرکزمان می‌آوریم و به چیزی می‌چسبیم، زندگی یا خدا ابتدا به ما فرصت می‌دهد و مرتب پیغام می‌دهد تا ما را متوجه اشتباهمان کند، تا بلکه ما بیدار شویم و از اشتباهمان برگردیم. مثلاً ممکن است یک درد کوچک و یا یک بی‌مرادی کوچک به ما بدهد و یا ممکن است یک احساس بدگمانی نسبت به آن خطا در ما ایجاد کند.

چند گاهی او بپوشاند که تا
آیدت ز آن بد پشیمان و حیا
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۶

حال، بستگی به ما دارد که این پیغام‌ها و بی‌مرادی‌های کوچک را جدی بگیریم و پذیرایی کنیم و از اشتباهمان برگردیم. ذهن می‌گوید فعلاً که اوضاع خوب است و مشکلی پیش نیامده، و بدین صورت هزاران دلیل و توجیه می‌آورد تا ما را راضی کند که آن اشتباه را ادامه دهیم. این قدر این اشتباه را انجام می‌دهیم که دیگر این کار برایمان عادی می‌شود و آن حس پشیمانی و بدگمانی نسبت به من‌ذهنی از بین می‌رود.

یک‌دفعه می‌بینیم آن بی‌مرادی‌های کوچک تبدیل به یک زنجیر بزرگ شد و گرفتار شدیم. یعنی این قدر زیاده‌روی کردیم و بدون احتیاط عمل کردیم، که به وضعیت اورژانس رسیدیم.

آن بُز کوهی دود که دام کو؟
چون بتازد، دامش افتد در گلو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰

مثلاً زیاد قند و شیرینی می‌خوریم و هر دفعه که می‌خوریم یک احساس کوچکی از دندان درد را حس می‌کنیم. اولش ممکن است کمی احتیاط کنیم و با پرهیز حرکت کنیم، ولی حرص من‌ذهنی می‌آید و بر ما غلبه می‌کند و ما را راضی می‌کند که باز هم به خوردن ادامه دهیم. یک‌دفعه می‌بینیم به وضعیت اورژانس رسیدیم و دندان درد شدید و ...

حزم آن باشد که نفریید تو را
چرب و نوش و دام‌های این سرا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

مثال دیگر:

وقتی با یک نفر آشنا می‌شویم و در آستانه‌ی همانیده شدن هستیم، قضا مدام با اتفاقات و بی‌مرادی‌های کوچک پیغام می‌دهد که داری خطا می‌کنی و چیزی را مرکزت آورد، ولی فکرهای ذهن که از آن‌ها خوشی می‌گیریم، می‌گویند برو نزدیک‌تر شو و هی مدام بیش‌تر همانیده می‌شویم و روز به روز درد بیش‌تر می‌شود. یک‌دفعه می‌بینیم به وضعیت اورژانس رسیدیم و به شدت همانیده شدیم و شادی‌مان تبدیل به درد شد.

عاقلان‌ش، بندگان بندی‌اند
عاشقان‌ش، شکر و قندی‌اند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱

۲- خود رضامندی:

خود رضامندی یعنی ما وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیریم، در ابتدا با جدیت و کوشش زیاد شروع به کار می‌کنیم. در ادامه وقتی احساس کردیم که پیشرفت کرده‌ایم، ذهن می‌گوید کار تمام است و تو موفق شده‌ای. بنابراین دیگر جدیت قبل را نداریم و کار را شوخی می‌گیریم و دیگر احتیاط و مراقبت قبل را نداریم.

مثلاً برنامه گنج حضور گوش می‌دهیم، می‌بینیم حالمان خوب شده. فکر می‌کنیم ما زنده شده‌ایم و تمام همانیدگی‌هایمان افتاده است. بنابراین دیگر کار را جدی نمی‌گیریم و فکر می‌کنیم استاد شده‌ایم. دیگر پرهیز و تأمل نداریم و با اطمینان حرکت می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم بروم به بقیه کمک کنم.

یک‌دفعه می‌بینیم گرفتار شدیم و با خود می‌گوییم، من فکر کردم تمام شده، پس چرا دوباره دردها آمدند؟ علتش این است که در ابتدا طلب داشتیم و جدی بودیم. ولی در ادامه سر و کله‌ی من‌ذهنی پیدا شد و ما را از طلبمان دور کرد.

جز خضوع و بندگی و اضطرار
اندرین حضرت ندارد اعتبار
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

هر موقع من ذهنی را دست کم گرفتیم و از حالت پرهیز و احتیاط و حزم خارج شدیم، به حالت «می دانم من ذهنی» می افتیم و نتیجه اش گرفتاری است

۳- دور نگه داشتن ما از برنامه:

این هم یک حالتی از خود رضامندی است. ما مانند یک اتومبیلی هستیم که همیشه در حال حرکت است و هر دو سه ساعت یکبار نیاز به بنزین دارد. بنزین ما مطالعه برنامه و آیات هستند.

ما یکبار بنزین می زنیم، ولی باید دوباره بعد از یکی دو ساعت بنزین بنزیم، چون مصرف ما بسیار زیاد است. یعنی ما وقتی برنامه را می بینیم و حضور جمع می کنیم، بعد از آن این قدر موش من ذهنی داریم که همه ی گندم های حضور ما را می دزدند و بنابراین مرتب و مرتب نیاز به بنزین زدن داریم.

منتها اگر این کار اولویت اولمان نباشد، می رویم به همه ی کارهای بیرونمان می پردازیم و هی بیشتر و بیشتر در ذهن غرق می شویم و برگشتمان سخت تر می شود.

ذهن به ما می گوید، فعلاً به بقیه کارهایت پرداز. یک دفعه می بینیم به وضعیت اورژانس رسیدیم و دردها و فکرها حمله کردند.

گر ازین انبار خواهی پر و بر
نیم ساعت هم ز همدردان مبر
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰

که در آن دم که ببری زین معین
مبتلی گردی تو با بس القرین
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱

۴- ناامیدی:

زمانی ناامید می شویم که ذهن به ما القا می کند که پیشرفتی نکردی. ناامیدی، احساس ناتوانی کردن، اندازه گیری پیشرفت، مقایسه پیشرفت خود با دیگران، این ها همه کارهای ذهن است و درمانش فقط رها کردن ذهن است و پناه بردن به مرکز عدم و فضاگشایی. درمان ناامیدی، برداشتن قدم اول به درستی است.

پس چه چاره جز پناه چاره گر؟
ناامیدی مس و، اکسیرش نظر
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۶

ناامیدی ها به پیش او نهید
تا ز درد بی دوا بیرون جهید
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۷

با تشکر و سپاس
-فرشاد از خوزستان