

با عرض سلام

«آیا من خودم را دوست دارم؟»

از بچگی در ذهنمان تجسم و تصور کردیم که یک آدم قدرتمندی بالا نشسته و دارد تمام اعمال خوب و بد ما را می‌نویسد که وقتی مُردیم، سزای آن‌ها را بدهد. بعد از آن باز در ذهنمان تصویرسازی کردیم که این خدای ذهنی، با تعدادی آدم خاص در ارتباط است و به آن‌ها خیلی نزدیک است و ارادت و احترام خاص به آن‌ها دارد.

با خود در ذهنمان می‌گوییم که این‌ها ولی خدا بر روی زمین هستند و باید بروم به این‌ها بگویم برایم دعا کنید یا دستی یه رویم بکشید، تا من خوش‌بخت بشوم.

هزاران سال است که ما همین‌طور زندگی کردیم. یک نفر را که از عهده کوچک‌ترین کار شخصی‌اش بر نمی‌آید را در ذهنمان گنده کردیم و هل دادیم بالا و خود را آویزان او کردیم و خود را حقیر و غلام او می‌دانیم. با خود می‌گوییم علت این که من زندگی‌ام خوب نیست به این علت است که خداوند به اشخاص خاصی لطف و محبت دارد و به ما ندارد.

آخر از خود نمی‌پرسیم که مگر می‌شود خدا پارتی‌بازی کند؟ آخر مگر ما در زندگی دیگران هستیم که بدانیم زندگی‌شان چگونه است؟

اجداد ما و پدر و مادر ما و خود ما یک عمر با این خرافات زندگی کردیم. حالا نگاه کنیم که نتیجه‌اش چیست؟ جز درد چه بوده نتیجه؟ آیا واقعاً ما زندگی کردیم؟ نه نکردیم.

علتش چیست؟ علتش این است که ما نمی‌دانستیم. ما نمی‌دانستیم که این‌ها همه فکرهای ذهن ما بود، این‌ها همه تصویرسازی ذهن بود، این‌ها همه خرافات بود. ما با خرافات زندگی کردیم.

نه خدای قدرتمندی آن بالا نشسته، نه بنده خاصی وجود دارد که پارتی داشته باشد، و نه کسی وجود دارد که بخواهد برای ما طلب شفاعت کند از آن خدای ذهنی توهمی.

حالا، به این موضوع فکر کنیم که آیا ما واقعاً لیاقت شادی زندگی را نداریم؟ آیا ما لیاقت نداریم زندگی خوبی کنیم؟ ما چه فرقی با هم داریم؟ یک نفر که در بهترین امکانات و ثروتمندترین خانواده به دنیا آمده، چه فرقی با یک نفر که در خانواده فقیر به دنیا آمده، دارد؟

خانواده محروم از خانواده ثروتمند در ذهنش تصویر می‌سازد و فکر می‌کند آن‌ها زندگی عالی دارند، چرا؟ چون فکر می‌کند ارزش و زندگی خوب به پول و مقام و شهرت است. نمی‌دانند که کسی که به این‌ها چسبیده، بدترین زندگی را دارد.

از یک عده‌ای در ذهنمان تصویر عالی می‌سازیم و خودمان را با آن‌ها مقایسه نمی‌کنیم، چون فکر می‌کنیم که ما هیچ‌وقت به آن‌ها نمی‌رسیم. اصلاً آن‌ها کجا و ما کجا؟!

خلاصه این که خودمان را دوست نداریم و کسی که خودش را دوست ندارد، هیچ چیز و هیچ کس دیگر را نمی‌تواند دوست داشته باشد. قدر سلامتی و بدنش را نمی‌داند، قدر آرامش و شادی‌اش که حشش است را نمی‌داند، فقط و فقط به خاطر توهمات ذهن.

مولانا می‌گوید: «ما شاخ یک درختیم، ما جمله خواجه‌تاشیم.»  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۰۲

ما یکی هستیم، هیچ فرقی نداریم. منتها یک مریضی در ما است که به ما وانمود می‌کند که ما از هم جدا هستیم. علت این که خودمان را دوست نداریم این است که این مریضی، در درون ما مسلط است. مولانا در بیت ۱۴۳۸ از دفتر سوم می‌گوید:

منگر آن که تو حقیری یا ضعیف  
بنگر اندر همت خود ای شریف  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۸

یعنی تو به ضعیف بودن که من ذهنی القا می‌کند نگاه نکن. به حرف‌های اطرافیانت که می‌گویند تو ضعیف هستی توجه نکن، آن‌ها من ذهنی دارند و با عقل من ذهنی دارند حرف می‌زنند. بلکه به همت توجه کن که تو یک انسان شریف هستی.

الآن که فهمیدیم همه این فکرها از توهم و خرافات ذهن است، دیگر وقت را تلف نکنیم، قدر خودمان را بدانیم. شروع کنیم با همت روی خودمان کار کردن.

این را هم بدانیم که من ذهنی با به خطر افتادن همانندگی‌ها، باز هم به ما حمله می‌کند و به ما القا می‌کند که تو ارزش نداری. ولی این دفعه دیگر فریب نخوریم و مصمم باشیم. با کوچک‌ترین درد و یا با کوچک‌ترین سرزنش و ملامت از من ذهنی خودمان یا دیگران، قهر نکنیم و ناز نکنیم. چون با این کار دوباره داریم با همان مریضی خرافات درونمان زندگی می‌کنیم.

همه ما اگر من ذهنی داریم، درد هم داریم. اتفاقاً داریم با کمک هم کار می‌کنیم که بتوانیم دردهایمان را ببندازیم. بنابراین با تمام وجود تلاش کنیم.

و در پایان مولانا می‌گوید اگر عمرمان با من ذهنی تلف شد و ما خودمان را دوست نداشتیم، در این صورت خواندن فاتحه و اَعوذ با من ذهنی بی‌نمک است. ولی بی‌نمک‌تر این است که باز هم بقیه عمرت را در غفلت به سر ببری و بگویی من دیگر لیاقت ندارم.

مولانا می‌گوید این حرف خیلی بی‌نمک است. تو الآن در هر وضعیتی هستی لیاقت شادی زندگی را داری و حقت است. بی‌نمک است که باز هم ناز کنی.

مولانا می‌گوید از این به بعد، با طلب صادقانه روی خودت کار کن و لحظه‌به‌لحظه فضا را باز کن و از این فضای گشوده‌شده طلب کمک کن. هر زمانی که ما فضا را باز کنیم، خداوند به ما کمک می‌کند. چون خداوند قادر است و سرتاسر رحمت است.

چونکه عمرت بُرد دیو فاضحه

بی‌نمک باشد اَعوذ و فاتحه

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۲

گرچه باشد بی‌نمک، اکنون حنین

هست غفلت بی‌نمک‌تر ز آن، یقین

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۳

همچنین هم بی‌نمک می‌نال نیز

که ذلیلان را نظر کن ای عزیز

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۴

قادری، بی‌گناه باشد یا به گناه

از تو چیزی فوت کی شد ای اله؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵۵

با تشکر و احترام

فرشاد از خوزستان