

با سلام
پرهیز

به تازگی متوجه شدم که من ذهنیم زیاد پرهیز کردن را دوست نداره، و منتظره فرصت میگرده که تحت هر بهانه‌ای وارد عمل بشه و پرهیز را زیر پا بگذاره. بعنوان مثال چند وقت پیش با حرف یکی از بستگانم، من ذهنیم تحریک شد و به بهانه نگرانی برای یکی از افراد خانواده، من را تشویق کرد که وارد صحبت کردن با فردی بشوم، از نصیحت گرفته تا راه کار نشان دادن و غیره شروع شد. خلاصه بگم بدلیل عدم پرهیز نتیجه صحبت چیزی نبود جز درد و ناراحتی .

چند هفته گذشته خودم را خوب زیر ذربین بردم، چالشهایی داشتم که وقتی خوب نگاه کردم، متوجه شدم که همه از نقطه پرهیز نکردن شروع میشه. بدون اینکه لحظه ای صبر کنم و کمی درد هوشیارانه بکشم، بلافاصله به بهانه‌های مختلف وارد کار میشم و بدون استثنا نتیجه کار به درد و رنجش ختم می شه. در برنامه ۹۱۱ بود که این بیت حضرت مولانا من را متوجه این مشکل کرد.

برپر به پر روزه، زین گنبد پیروزه
ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

پریدن و از فضای ذهن بیرون رفتن با فضاگشایی و درد هوشیارانه کشیدن امکان پذیره. روزه یا پرهیز سپری هست برای ما در مقابل من ذهنی که ما رو از واکنش و رفتار شرطی شدگی محافظت بکنه، تا از این گنبد پیروزه که فضای ذهن هست استفاده نکنیم، در غیر اینصورت به درد کشیدن خواهیم افتاد. من خودم به شخصه در راه تبدیل شدن زحمت زیادی میکشم، متعهدانه برنامه‌ها را هر هفته گوش می‌کنم و ابیات را مدام تکرار میکنم، اما به تازگی متوجه شدم که عدم پرهیز در خیلی از موارد من را وارد ذهن میکنه و زحماتم را به هدر می‌ده.

گر روزه ضرر دارد صد گونه هنر دارد
سودای دگر دارد، سودای سر روزه
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۰۷

شاید روزه یا همان پرهیز کردن، سخت باشه ولی با کمی تمرین و تکرار و درد هوشیارانه صد هنر از پرهیز کردن به ما میرسه .

پرهیز از دخالت در کار دیگران.

پرهیز از مقایسه خود با دیگران.

پرهیز از سوت زدن در زندگی اطرافیان.

پرهیز از نگرانی و ترسیدن و خلاصه از هر موضوعی که بهانه ای باشه برای من ذهنی که بخواهد هوشیاری ما را وارد فضای ذهن بکنه.

ما با پرهیز کردن اجازه می‌دهیم، که قضا و کن فکان خداوند وارد عمل بشه و چالش‌های ما را پیش ببره. پس وقتی قضا و کن فکان میتونه زحمت کارها را از روی دوش ما بر داره، چرا ما با عدم پرهیز جلوی زندگی بایستیم!! با ذره‌بین پرهیز من ذهنیم را زیر نظر گرفتم که اگه باز دست از پا خطا کنه، گزارش کارم را بنویسم و همین جا به حضور همه شما عزیزان برسانم، که بدون حواس هوشیاریم را اینبار دیگه خوب جمع کردم. و اگه باز با عدم پرهیز بخواهد به سراغم بیاد من هم با همین یک بیت حضرت مولانا به سراغش خواهیم رفت .

برپر به پر روزه، زین گنبد پیروزه
ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲ - برنامه ۹۱۱

با تشکر فریده از هلند 🌹