

۱. شناسایی دید محدودیت و مقایسه:

در خودم شناسایی کردم که الگوی مقایسه و حس ارزش وابسته به آن یک الگوی بسیار شرطی شده است که بصورت اتوماتیک عنینکش را بالا می‌آورد. این الگو احساس حسادت و ناامیدی و همچنین تکبر مخفی ایجاد می‌کند. اساس آن بر پایه این دید بنا شده که ارزش تو به عنوان انسان از مقایسه تصویر ذهنی که ذهنت از خودت می‌سازد با تصویر ذهنی که باز هم ذهنت از انسان دیگری می‌سازد معلوم میشود. بنابراین اگر ذهن تو نشان دهد که کسی دیگری بسیار شکوفا شده این به این معنی خواهد بود که تصویر ذهنی تو کوچکتر و کمتر به نظر می‌رسد. پس تو نمیتوانی عمیقاً از خوبی و پیشرفت دیگران شاد شوی.

این الگو بخصوص در روابط نزدیک فعال می‌شود.

برای مثال اگر خانمی یا آقای تصادفاً برای همسرش تعریف کند که همسر سابق او صورت بسیار زیبایی دارد و در فلان رشته هم قهرمان است ما به عنوان شنونده این حرف فوراً قلقلک انقباضی را حس می‌کنیم. بعد احتمالاً ذهنمان می‌گوید: ولی من هم خوشگل هستم، و من هم در فلان رشته پیشرفته هستم. یا اینکه می‌گوییم: خوب همسر سابقش خوشگل بوده ولی بالاخره از او جدا شده پس یعنی خیلی هم خوب نبوده. تسکینی که از گونه استدلالها می‌آید سست و ناپایدار است.

برای الگوی مقایسه موضوع هیچ فرقی ندارد و در یک جمع معنوی هم به سادگی بلند می‌شود. مثلاً چهارگوشی می‌پاید که آقای شهبازی در باره همراهان معنویش چه می‌گوید. اسم چه کسی را بیشتر می‌برد! همین که ما توجه می‌کنیم و می‌شنویم که اسم شخصی را چند بار آوردند و اسم من آورده نشد نشان الگوی مقایسه من ذهنی است که می‌خواهد بفهمد به اندازه‌ی کافی ارزش دارد یا نه.

آنچه که به ما کمک می‌کند همین شناسایی است. تمرین این آگاهی که ارزش من از مقایسه دو تصویر ذهنی نمی‌آید. یادآوری الست و کرمن و کوثر که آنها را در شکل شش ضلعی معنوی می‌بینیم کمک می‌کنند. ما به این جهان نمی‌آییم تا با اضافه کردن چیزها به خودمان ارزشمند شویم بلکه ما به این جهان آمدیم تا شناسایی کنیم که خداوند نهیات ارزش و زیبایی را یعنی جنس خودش را در ما نهاده است و ما باید از آن بخشش و بزرگی استفاده کنیم، از آنجا می‌بگیریم و می‌را به جهان آوریم.

تاج کرمناست بر فرق سرت

طوق اعطیناک آویز برت

مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴

۲. غلبیر شدن با رضایت و شادی زندگی:

مولانا در غزل ۱۸۰۲ می گوید:

غلبیرم اندر دست او، در دست می گرداندم

غلبیر کردن کار او، غلبیر بودن کار من

دیوان شمس، غزل ۱۸۰۲

ساز و کار زندگی برای زنده کردن ما به خودش مثل غلبیر کردن است. عینک‌های همانیدگی را به ما نشان می‌دهد تا به آنها ناظر شویم و شناسایی کنیم که این عینک مثلاً مقایسه است، من آن چیزی که این عینک نشان می‌دهد نیستیم، می‌توانم آن را از روی چشم هشیاریم بردارم. پس در حین غلبیر شدن به ما خوش می‌گذرد.

ولی من ذهنی این کار را قبول ندارد. عینک حسادت را که دید، اعتراضش بلند میشود! می‌گوید چرا من دوباره بعد از این همه کار روی خودم حسادت کردم؟ مگر قرار نبود که من دیگر کامل باشم و حسادت نکنم؟ این دید خودش مقاومت است، زیرا شادی و رضا ندارد! لطف زندگی را که همین غلبیر کردن است انکار می‌کند.

دیدن دردها و عینک‌های همانیده نباید ما را نگران کنند. مولانا در مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۷ می‌گوید «هست با هر خوب، یک لالای زشت». زندگی غذایی را که ما شخصاً برای تبدیل احتیاج داریم در دردها و عینک‌های همانیدگی‌هایمان قرار داده. با فضاگشایی اطراف آنها غذا را می‌خوریم و تبدیل می‌شویم. بدون شرکت هشیارانه در این پرسه‌ی غربیل شدن از تبدیل و عشق هم خبری نیست. به جای اعتراض جشن بگیریم که خداوند به ما توجه دارد و این لحظه یک عینک را نشانمان داد.

حاکم است و، یَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ

او ز عینِ دَرْدِ اَنگیزد دوا

مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۱۹

سایه و نور بآیدت، هر دو بهم، ز من سَنُو

سَرِ بِنَه و دراز شو پیشِ درختِ اَتَّقُوا

دیوان شمس، غزل ۲۱۵۵

سایه می‌تواند نمادی برای شهوت‌ها و عینک‌های همانیده باشد. نور آن هوشیاریِ ناظر است که فضاگشایی می‌کند و سایه را می‌بیند. مولانا می‌گوید هر دوی آنها لازم هستند. عینک‌ها باید بیایند تا اطرافشان فضاگشایی کنیم و نور را روی آنها بیاندزیم. اگر هشیارانه از استعدادِ فضاگشایی و نورِ حضور استفاده کنیم، اتقوا را رعایت کرده‌ایم. آنوقت می‌توانیم با آسودگی و انبساط زندگی کنیم، پیشِ درختِ اتقوا دراز کشیده‌ایم. زندگی با کن‌فکانش ما را اداره می‌کند.

۳. سینرجی و برکت جمع زنده به عشق:

وقتی موفق می‌شویم عینک مقایسه و ارزش گرفتن از آن را برداریم به یگانگیِ خودمان و دیگران پی می‌بریم. متوجه می‌شویم که حتی خصوصیات چهار بعد ما مثل جسم، فکر، استعدادها و هیجانات ما و بقیه انسانها یگانه هستند. هیچ کس مثل دیگری نیست. خداوند به تک تک انسانها خصوصیت‌های منحصر به فردی را داده که او احتیاج دارد تا بتواند می‌زندگی را به این جهان آورد. اینگونه دیدِ کوثر و فراوانی خودش را نشان می‌دهد. ما متوجه می‌شویم که باید با یکدیگر همکاری کنیم.

در یک گروه زنده به عشق هر عضوی خرد و توانایی خاص خودش را عرضه می‌کند. و آن گروه می‌تواند اثر و برکتی را به این جهان آورد که با تنهایی کار کردنِ یک نفر انسان هرگز میسر نمی‌بود.

ما صحبتِ همدگر گزینیم
بر دامنِ همدگر نشینیم

یاران، همه پیشتر نشینید
تا چهره‌ی همدگر ببینیم
دیوان شمس، غزل ۱۵۵۳

ذوق گرفت هر چه او پُخت میانِ جنسِ خود
ما پزیم هم بهم، ما نه کمیم از عدس
دیوان شمس، غزل ۱۲۰۵

با عشق و احترام، سارا از آلمان