

کارافزایی من‌ذهنی:

زین مردم کارافزا، زین خانه پر غوغا
عیسی نخورد حلوا کاین آخر خَر آمد
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۱۳

ما از جنس خدایت هستیم و جنس اصلی ما بینهایت عمق و سکون است حال آنکه من‌ذهنی ما هر لحظه تمایل دارد با ایجاد فکر جدید یا کار جدید ما را از زنده‌شدن به زندگی و از فضای عدم دور نگه‌دارد. کارافزایی درواقع موتور محرکه ذهن است و من‌ذهنی درواقع با همین کارافزایی زنده است و حرکت می‌کند. در ادامه به مواردی از کارافزایی‌های من‌ذهنی‌ام که باعث می‌شود من‌ذهنی‌ام از حرکت باز نایستد و زنده باشد اشاره می‌کنم:

۱- انرژی زنده زندگی هر لحظه به صورت ناب و خالص جاری است. هربار که فضاگشایی می‌کنیم و خودمان را به این جریان می‌سپاریم، برکت و خرد زندگی در کار ما جاری می‌شود ولی وقتی که در مقابل اتفاقات مقاومت کنیم کارافزایی می‌کنیم. به عبارت دیگر بهره‌بردن از خرد و برکت آن جهانی و مقاومت در برابر اتفاقات یعنی سخت‌تر کردن کار بر خود و کارافزایی.

۲- قضاوت کارافزایی است. در مواجهه با اتفاقات و انسان‌ها باید فضاگشایی کنیم و با آرامش از کنار اتفاقات عبور کنیم. حال آنکه من‌ذهنی ما دوست دارد که بیکار نماند و بنابراین با قضاوت کردن برای خود حرکتی ایجاد می‌کند و آن همان کارافزایی است که جلوی شادی بی‌سبب و خلاقیت ما را می‌گیرد و مانع اصلی زنده شدن ما به زندگی است.

۳- مراقبت نکردن از جسم باعث کارافزایی است. بیماری‌های جسمی و خستگی‌های فیزیکی همگی کارافزایی هستند و انرژی ما را می‌بلعند.

۴- قرین بد کارافزایی عوامل بیرونی در ما است. همانگونه که حضرت مولانا می‌فرماید از آشنایان و دوستان حذر کن. کارافزایی اطرافیان به صورت‌های مختلف از جمله گله کردن، توقع داشتن، صحبت‌های قضاوتی کردن، و در خلوت در موردشان فکر کردن اتفاق می‌افتد.

کم گریز از شیر و آژدرهای نر

ز آشنایان و ز خویشان کن حذر

در تلاقی روزگارت می‌برند

یادهاشان غایبی‌ات می‌چرند

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۲۲۲۶ و ۲۲۲۷

*آزدر: اژدها.

*حذر: دوری؛ پرهیز.

*تلاقی: ملاقات؛ دیدار.

۵- به طور کلی هم‌هویت‌شدگی و چسبیدن به چیزها و به آدم‌ها کارافزایی است. مثلاً وقتی ما با فردی هم‌هویت می‌شویم دائماً درباره او نگران می‌شویم، درباره رفتارهایش حساس می‌شویم، کنترلش می‌کنیم، از اینکه از دستش بدهیم می‌ترسیم و اینها همه کارافزایی است. یا مثلاً وقتی با داشته‌هایمان هم‌هویت می‌شویم دائماً نگرانیم که خراب نشود، از دست نرود، کسی آسیبی به آن نرساند، ارزشش کم و یا زیاد نشود، خراب نشود، کهنه نشود، کمتر یا بدتر از مال دیگران نباشد، و هزار فکر دیگر که همه کارافزایی است.

۶- وقتی در انجام کاری عجله می‌کنیم این کارافزایی ذهن است. ذهن می‌خواهد بعد سرعت انجام‌دادن کار را با نفوذ بیشتری انجام بدهد و این کارافزایی است و کاری که با عجله ذهنی انجام شود با کیفیت خوب انجام نمی‌شود. وقتی روی خودمان کار می‌کنیم و اندکی دردهای ما تسکین پیدا می‌کند نیز ذهن با در دست گرفتن خط‌کش کار جدیدی برای خودش ایجاد می‌کند و می‌خواهد پیشرفت ما را اندازه بگیرد و عجله دارد زود به خدا زنده شود و این کارافزایی است.

۷- به تعویق انداختن کارها کارافزایی است. چه بسا وقتی کاری را در وقت مناسب خودش انجام می‌دهیم آن لحظه‌ای است که این فکر و این کار مهمان خداست و اگر در همان لحظه انجامش بدهیم خرد و برکت زندگی در آن جاری می‌شود ولی وقتی به تعویق می‌اندازیم کارهای بیشتری روی هم انباشته می‌کنیم و این کارافزایی است.

۸- ترسیدن کارافزایی ذهن است. زمانی که در اتفاقی هیچ خطر عینی متوجه ما نیست، ذهن با کارافزایی هیجانی منفی به نام نگرانی یا ترس را به اتفاق تزریق می‌کند و این حس ترس و نگرانی کارافزایی ذهن است که واقعاً وجود ندارد.

۹- ما از جنس سکوت و سکون و خدایت هستیم. هرگونه رعایت نکردن انصتوا و حرف زدن با ذهن و دنبال کردن فکرها در ذهن کارافزایی است.

۱۰- ذهن با کارافزایی هیجانات منفی و واکنش‌های ما را وارد اتفاقات میکند. ما اساساً باید در اطراف اتفاقات فضا را باز کنیم و از طریق خرد فضای گشوده شده از کنار اتفاقات عبور کنیم و اجازه بدهیم خرد و برکت زندگی در آن اتفاق بریزد اما ذهن کارافزا هیجانات منفی و واکنش‌ها را ایجاد کرده و در آن لحظه بروز می‌دهد.

۱۱- رفتن به زمان روانشناختی کارافزایی است. ما با فضاگشایی در این لحظه بی‌نهایت عمق در این لحظه داریم و از جنس سکون هستیم. اما ذهن دوست دارد کارافزایی کند، افکاری توهمی مربوط به گذشته و آینده تولید می‌کند و در هیپروت آنها سیر می‌کند.

۱۲- تنبلی کارافزایی است.

وقتی می‌توان کاری را انجام داد، پیغامی نوشت، تمرینی روی خود انجام داد، روی خود کار کرد، من‌ذهنی با تنبلی‌اش کارافزایی می‌کند و اجازه نمی‌دهد که ما در کار کردن روی خودمان متعهد و مستمر باشیم بنابراین حضور در ما عمیق نمی‌شود و هربار که ذهن بالا می‌آید ما دوباره از جنس ذهن می‌شویم و این کارافزایی ذهن است.

۱۳- متعهد نبودن به الست کارافزایی است. ما از جنس خدا هستیم و قضا و کن‌فکان هرلحظه می‌خواهد به ما کمک کند و ما را به خودش زنده کند. ولی ما با فراموش کردن خدایت خودمان و مقاوت کردن مانع زنده شدن خودمان می‌شویم و این کارافزایی است.

۱۴- کینه و رنجش کارافزایی است. وقتی من‌ذهنی در معرض خطر بی‌احترامی و یا کوچک شدن قرار می‌گیرد با ایجاد حس رنجش و کینه به زنده ماندن خودش کمک می‌کند و این کارافزایی است.

۱۵- راهنمایی و هدایت کردن دیگران کارافزایی است. ذهن ما دوست دارد هر لحظه «می‌دانم»های خود را بالا بیاورد و در معرض نمایش بگذارد در صورتیکه می‌تواند ساکت بنشیند و «نمی‌دانم» را تمرین کند و این بالا آمدن «میدانم»ها کارافزایی است.

با تشکر و احترام

زهرا از کانادا 