

سلام خدمت شما عزیز بزرگوار و همه همراهان عاشق،

در جوانی جان گرگت را بگیر

وای اگر این گرگ گردد با تو پیر

—فریدون مشیری

در محله‌ای کوچک در خانهٔ سالمندان به عنوان پرستار در حال کار هستم. در همهٔ آنها خودم را می‌بینم. تقریباً تمام این

سالمندان داروی افسردگی می‌خورند. برایم جالب شد. شروع به حرف زدن با آنها کردم که چطور زندگیشان به اینجا ختم

شده؟ همهٔ آنها از چیزی به نام تنهایی به اینجا گریخته بودند تا تنها نمانند. چون در تنهایی فکرهای پشت سرهم آنها را

بسیار آزار می‌داده و از تنهایی بسیار می‌ترسیدند و این فکرها باعث خرابی فیزیکی بدنی بعضی از آنها هم شده. این بیت در

سرم می‌آمد:

چرا ز اندیشه‌ای بیچاره گشتی

فرو رفتی به خود غمخواره گشتی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۶۶۰

شما همیشه مدتی از روز را به خلوت رفتن برای ما ضروری می‌دانید که انجام این کار برایم بسیار مفید بوده است. اینجا دائماً تنها هستم و در این تنهایی‌ها عمیقاً متوجه چیز جالبی شدم که شما و دیگر بزرگان همیشه بر آن تاکید دارید و آن چیز دیویست که در دو پهلوی ماست. من همیشه تلاش می‌کردم که از من‌ذهنی دیگران پرهیز کنم و قرین درست انتخاب کنم که بسیار ضروری هست ولی بزرگترین دیو که باید به شیشه کنیم دیو یعنی من‌ذهنی خودمان است که در دو پهلوی ماست یعنی درون خودمان است نه از بیرون. زمانیکه هیچکس نیست نه خانواده نه دوست نه مغازه‌های رنگی آن دیو به سراغ ما می‌آید و تلاش می‌کند دایم با ما بنشیند و در سر ما حرفهای دردناک بزند.

از لقای هر کسی چیزی خوری

وز قران هر قرین چیزی بری

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۹۱

گر نه نفس از اندرون راحت زدی

ره زنان را بر تو دستی کی بُدی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳

گرگ درنده است نفس بد یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

چون به هر فکری که دل خواهی سپرد

از تو چیزی در نهان خواهند برد

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۵

فکرها همان چیزی هستند که انسان را به این همه درد و سختی انداخته‌اند و از شادی بی‌سبب خداوند محروم کرده‌اند.

شادی که حق طبیعی ماست. این فکرهای ما هستند که ما را ناشاد می‌کنند و تمام بلاها را از فکرهایی که خودمان می‌سازیم

می‌کشیم. حضرت مولانا این فکرهای پی در پی منِ ذهنی را کُشنده می‌دانند که همهٔ ما هم آن را تجربه کرده‌ایم و

می‌کنیم. ایشان راه حل آن را هم می‌دهند و می‌فرمایند:

اندیشه را رها کن اندر دلش مگیر

زیرا برهنه‌ای تو و اندیشه زمهریر

-مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۱۲۲

اندیشه می‌کنی که رهی از زحیر و رنج

اندیشه کردن آمد سرچشمه زحیر

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲

ز اندیشه‌ها برون دان بازار صنع را

آثار را نظاره می‌کن ای سخره‌اثر

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۲۲

هیچکس با اندیشه کردن نمی‌تواند از من ذهنی رها شود چون خود اندیشه کردنهای مخرب است که تو را از وصل به زندگی

محروم کرده. اندیشه کردن با من‌ذهنی همانند سرمای سخت زمستان است و تو در برابر آن همانند انسانی لخت هستی و

اینطور اندیشیدن تو را به سوی مرگ می‌کشاند و از صنع و آفریدگاری خداوند دور می‌کند. همانند این سالمندانی که سالها

فکر می‌کردند و در نهایت به جایی جز درد و ترس و بیماری نرسیدند.

اما راه خلاصی از این فکرها که سالیان سال با آنها خو گرفته‌ایم و نسل در نسل به ما آموزش غلط داده شده چیست؟ بله

اینکه بگوییم اندیشه را رها کن کار آسانی است اما چطور ممکن است که این عادت هزاران ساله را ترک کرد. تنها یک راه

وجود دارد. فقط همین که مولانا می‌فرماید:

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶

در حال حاضر دیو هر لحظه تو را به فکر همانیده می‌برد و در حال سوزاندن زندگی توست این ابیات، دل و ضمیر تو را روشن می‌سازند و دیو فکر کردن مخرب تو را می‌سوزانند. این ابیات را همانند ذکر صبح تا به شب، در هر لحظه تکرار کن تا آفتابی بر آن سرمای سخت شود و لباسی گرم تو را بپوشاند تا از این زمستان سوزان من‌ذهنی عبور کنی و خودت تبدیل به خورشیدی شوی که همگان را گرم می‌کند.

آشنایی گیر شبها تا به روز

با چنین استاره‌های دیو سوز

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰

مهم نیست چقدر در من‌ذهنی غوطه ور هستی صبر را پیشه خود کن و از فکرهای سرسام‌آور پرهیز کن. اگر ابیات را ذکر روزانه‌ات کنی باعث می‌شود فکرهای تو سرعتش آرام آرام پایین بیایند و با این پرهیز کردن از فکرهای همانیده قوت و قدرت جان اصلی خود را مشاهده می‌کنی. در ادامه حضرت مولانا می‌فرمایند:

گر تو اشکالی به کلی و حرج

صبر کن الصبر مفتاح الفرج

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸

احتما کن احتما ز اندیشه‌ها

فکر شیر و گور و دلها بیشه‌ها

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

احتماها بر دواها سرور است

ز آن که خاریدن فزونی گر است

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰

احتما اصل دوا آمد یقین

احتما کن قوت جان را ببین

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱

بله بعد می‌بینی که تکرار ابیات چطور فکرهای مخرب را به فکرهای سازنده تبدیل می‌کند. فکرهایی که به جای سوزاندن ما

عشق و خلاقیت را در ما بالا می‌آورد و زندگی ما پر از شیرینی می‌شود چون سازنده و مفید فکر می‌کنیم و دیگر فکرهای

هماننده را با فضاگشایی و تکرار ابیات رها می‌کنیم. آن زمان است که

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

هین مگو کین مانند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیفست او را دار خوش

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶

لیک حاضر باش در خود ای فتی

تا به خانه او بیاید مر ترا

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳

ورنه خلعت را برد او باز پس

که نیابدم به خانه‌ش هیچ کس

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴

پس در این حالت در حضور می‌مانی و آن شاه جهان که می‌آید خلعتی برایت می‌آورد. آن زمان است که به فکرهایت جامه‌

عمل بپوشان و آنها را بی‌هدف رها مکن. گنج حضور هم روزی یک فکر و خرد الهی بوده که آمده، تمام اختراعات هم

همینطور اما چه خدمت‌هایی با این افکار و خردهای الهی به بشریت شده است. در این شرایط دیگر از تنهایی نمی‌ترسی و در

خلوت نشینی با مولانا قرین می‌شویم. آن وقت می‌بینم که آن خلوت و تنهایی که همه از آن فرار می‌کردند چقدر زیباست.

آن زمان است که دیگر من‌ذهنی، ما را به خانه‌^۱ سالمندان نمی‌کشاند، برعکس ما را هر روز خلاق‌تر، سالم‌تر و شاداب‌تر

می‌کند. انسان لیاقت چنین زندگی را دارد.

ای پیر جان فطرت پیر عیان نه فکرت

پیری نه کز قدیدی مویش چو شیر باشد

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۹

بله چنین پیری چون شما ما را به بالا می برد و لحظه شماری می کنیم با او بنشینیم نه پیری که فقط موهایش سفید شده.

با عشق و سپاس،

لیلا از استرالیا 