

فی التاخير آفات: (در تاخير کردن ضررهایی هست).

اگر قرار بوده من در سنين ده دوازده سالگی به زندگی زنده شوم، متاسفانه حدوداً چهل سالی تاخير کرده‌ام، به لطف زندگی هشت سالی ميشه که بيننده ی برنامه گنج حضور هستم، اما هنوز در ذهن مانده ام و تاخير می‌کنم. البته بگويم واقعاً نمی‌دانم وضعیت من چگونه است، و میزان حضورم را نمی‌دانم، اما هنوز از بعضی اتفاقات زندگی می‌خواهم. همانیدگی هایم را شناسایی کرده و می‌کنم و بعضی را هم انداخته ام اما هنوز تکان خوردن آنهایی که باقی مانده مرا می‌لرزاند:

☀️ دلا بباز تو جان را، بر او چه می‌لرزی؟

بر او ملرز فدا کن. چه شد؟ خدای تو نیست

☀️ ملرز بر خود تا بر تو دیگران لرزند

به جان تو که تو را دشمنی ورای تو نیست

مولانا، دیوان شمس، غزل ۴۸۰

بیشترین چیزی که این روزها، تمرکز روی آن دارم، زندگی نخواستن از اتفاقات است. متوجه شدم رمز رهایی و تاخير نکردن، زندگی نخواستن است از اتفاق. چون فقط در این صورت است که می‌توانم اطراف اتفاقات فضا گشایی کنم و مرکز را عدم کنم.

قبلاً فکر می‌کردم توقع داشتن، معنایش محدود می‌شود به اینکه از انسانی چیزی بخواهم، اما حالا معنای توقع برایم گسترش یافته و متوجه شدم، چیزی خواستن، از هر اتفاقی معنای واقعی توقع است. حال خوب خواستن از یک رابطه با هر کسی که می‌خواهد باشد توقع داشتن از اتفاق این لحظه است. از هر موجودی که چیزی بخواهی چه زنده و چه ظاهراً غیر زنده، توقع است و زندگی خواستن است از اتفاق و درد هم به دنبال خودش حتماً خواهد داشت چون این اتفاقات نیستند که به ما زندگی می‌بخشند زندگی خودش زندگی است و نیازی ندارد به یک چیز بیرونی که زندگی به او بدهد.

هر چیزی در بیرون فقط یک اتفاق گذرا است. آن اتفاق زندگی لازم را گرفته و خرج خودش کرده تا بیفتد دیگر زندگی اضافه ای داخل آن نیست که من بخواهم آن را بگیرم و به خودم اضافه کنم. زندگی همین لحظه دست اول در اختیار من است مثل یک ماده ی اولیه در دسترس همه هست.

من متوجه شدم، توقع و زندگی خواستن از هر اتفاق یا پدیده ای، آن چیز مورد توقع را هم نا کارآمد می کند و به صلح با هیچ چیز و هیچ کس نمی رسیم. روزی با پسر صحت می کردیم، در مورد دندان ها و خراب شدنشان. خردی را به من یاد آوری کرد، که در زندگی نخواستن از اتفاقات، به من کمک کرد. او به من گوشزد کرد که بله باید مراقب دندان ها بود اما ما حتی به هر عضو بدنمان با توقع و زندگی خواستن نگاه می کنیم و اگر دندانی خراب شود و یا عضوی از بدنمان بیمار شود با حس بد و متوقع که چرا بیمار شده به آن معترض می شویم (گویا ما با من ذهنیمان هیچ نقشی در بیمار شدنش نداشتیم) و به عنوان یک موجود زنده قدردانی نمی کنیم از کارهایی که برای ما انجام داده، سوای همه ی اینها فقط برای بودنش و زندگی درونش، حتی اگر دندانی پوسیده است شاکر باشیم و حس خوب به آن داشته باشیم. همسر من نیز گلخانه ای دارد که در آن صیفی جات پرورش می دهد.

دیدم ما هر بوته خیار یا گوجه را زندگی نمی بینیم، فقط متوقعیم تندتند میوه بدهد و هزینه ای که کردیم را جبران کند. به هیچ چیز به دیده ی عشق و زندگی نگاه نمی کردم فقط می خواستم ببینم چه چیزی دارد به من بدهد. ببینم در اتفاق چه چیزی می توانم گیر بیارم تا حال مرا خوب کند. و اتفاق پشت اتفاق افتاد سالها و سالها و تمام حواس و تمرکز من به اتفاقات بود. که ببینم چیزی دارد به من بدهد یا نه؟

هیچ اتفاقی به من حس خوشبختی نداد که نداد. شاید بعضی اتفاقات مرا چند ساعتی یا حتی یک روز، خوشحال می کرد، اما مثل مستی شراب ماندگار نبود. دردها بعدش هجوم بیشتری می آوردند چون من با هر اتفاق همانیده هم می شدم و اکثر آنها را در مرکز دلم بایگانی می کردم تا به خاطره ی اتفاقات خوب و بدم که ذهنم آنها را اینگونه نامگذاری کرده بود، سر بزمن و اسمش را هم گذاشته بود تجربیات به درد بخور. آنها را مثل پولهایم می خواستم برای روز مبادا نگه دارم. صندوقچه ی پر از دردم را تجربه نام نهاده بودم. و چقدر هم استفاده های نا بجا می کردم از این خاطرات و چه سمی را با خود حمل می کردم که کل زندگی ام را آلوده کرده بود.

اینقدر اعتماد داشتم به این آرشیو ذهنم که حتی سالها بعد از دیدن برنامه ی گنج حضور هنوز نمی توانستم کاملاً پای صحبت بعضی دوستان که می نشینم تمام توجهم را به سخنان آنها بدهم و به اصطلاح هنوز فنجانم را خالی نکرده بودم و می دانم هایم هنوز موزیانه وجود داشتند. ولی لطف زندگی را انکار نمی کنم که از همان لحظه ی اول آشنایی با این برنامه خودم را لحظه ای بی نیاز به این آموزش ندیده ام حتی در بدترین شرایط نا امیدی هم متوجه بودم که برای من راه جز این نیست، چون بیشتر راهها را رفته و تجربه کرده بودم. اما این که می گویم تاخیر کرده ام حتی در این سالهای آشنایی با گنج حضور، همین بی توجهی به خرد دوستان را در خود شناسایی کردم چندی پیش که خانم بهار از ما خواستند به قوانین زندگی که خانم فریبا سال ۹۷ آنها را خردمندانه بیان کرده بودند، توجه کنیم، که برای خانم بهار کمک کننده بوده است.

من بعد از سه سال به این فایل گوش کردم. گرچه که در این سه سال، شاید خودم یکی یکی این قوانین را مجبور به یادگیری اش شدم، اما می توانستم به جای سه سال با تمرکز و فروتنی اینها را زودتر از همسایه ی عشقی ام فرا بگیرم و راحت تر آنها را بکار ببرم. چون خرد زندگی در این تجربیات جریان داشت. می دانم ها ی من ذهنی ام، گاهی سبب بی توجهی من به این گونه خرد دوستان می شود. و باعث تاخیر من در زنده شدن و بیشتر در ذهن ماندنم می شود. هر چند در این سالها خرد این دوستان بوده که بسیار به وقت، به فریاد من رسیده است. مثل همین چند روز پیش که فایل صوتی خانم یلدا و همچنین آقای نیما از کانادا بسیار برایم راه گشا و کمک کننده بود که از همگی دوستان بی نهایت سپاسگزارم.

به هرحال این زندگی است که شفا می دهد و او خوب می داند شفای ما در چیست چون درد ما را خوب میداند شاید شفای ما در چیزی باشد که فکرش را هم نمی کنیم اگر زندگی می بیند مثلاً من ترس از خرج کردن دارم شاید شفایم در پارک کردن در پارکینگ ساعتی باشد و کس دیگری با توجه به دردش و ترس هایش درمان های دیگری زندگی برایش در نظر می گیرد اما هرچه باشد با خرد تقلیدی من ذهنی نمی توانیم درمان را شفا بدهیم و بگوییم شفای من در خواندن فلان کتاب یا شرکت در فلان کارگاه روانشناسی و یا حتی فلان برنامه گنج حضور یا خدمت به فلان شخص است. تنها با فضا گشایی زندگی در لحظه راه را جلوی رویمان می گذارد:

☀️ آن را که شفا خوانی درد تو از آن باشد

و آن را که وفا دانی آن مکر و فسون باشد

دیوان شمس، غزل ۶۰۹

به هرحال این راه مستقیم هم افت و خیزهای زیادی دارد نه که راه مشکل دارد، وسیله و ابزار را هر لحظه یادمان می رود وسط راه مثل پینو کیو یک دفعه هوس می کنیم از همان ابزارهای بازی قدیمی بهره ببریم و کمی هم وسط راه سری به این دانش کهنه بزنیم و با این وسایل مشغول بازی می شویم و در راه تا دلت بخواهد گربه نره و روباه مکار نیز هست که از جنس گربه و روباه من ذهنی خودمان هستند که بیایند و حواسمان را پرت کنند و تشویق به رفتن به صحرا:

دیوان شمس، غزل ۵۱۰:

☀️ باز به بط گفت که: صحرا خوش است

و آدم می خواهد، نه عروسک خیمه شب بازی، که محکم بایستد و بگوید نه نمی آیم:

گفت: شبت خوش، که مرا جا خوش‌ست

و معمولا این دردهای بسیار مان است که سبب می‌شود بالاخره متوجه شویم در همین چاه ذهن جایمان بهتر از وعده‌های دروغین من‌های ذهنی بیرونی است چون متوجه شده ایم که درد آگاهانه کشیدن، پرهیز و صبر و شکر بالاخره نتیجه خواهد داد اما گشتن در لجن زار همانیدگی جز دردهای پی‌درپی و بی‌نتیجه تا لحظه مرگ برایمان ارمغانی نخواهد داشت و باز همانیدگی‌ها در آخر، سر هوشیاری مان را خواهد خورد و به جایگاه شرف باز نخواهیم گشت:

☀️ سر بنهم من که مرا سر خوش‌ست

راه تو پیما که سرت ناخوش‌ست

☀️ گرچه که تاریک بود مسکنم

در نظرِ یوسفِ زیبا خوش‌ست

☀️ دوست چو در چاه بود، چه خوش‌ست

دوست چو بالاست، به بالا خوش‌ست

☀️ در بنِ دریا به تکِ آبِ تلخ

در طلبِ گوهرِ رعنا خوش‌ست

☀️ ذره شدی، باز مرو، که مشو

صبر و وفا کن که وفاها خوش‌ست

دیوان شمس، غزل ۵۱۰

و اینکه پینوکیو را یک دفعه زندگی به خاطر آمدن شاید یادآوری برایم باشد که ماندن در همانیدگی‌ها و گول دنیا را خوردن همین قدر بچه‌گانه می‌نماید که ما در کارتن‌کودکانه‌ی پینوکیو می‌دیدیم و کارهای ما در ذهن به همان نا پختگی و احمقانگی کارهای اوست و چقدر ما آن روزها از دست پینوکیو حرص می‌خوردیم که چرا

این قدر نادانی می کرد و گول حرفهای روباه و گربه را می خورد. نگو که داستان زندگی خودمان را می دیدیم و حرص می خوردیم!

مفتی ضرورت میخواد که مسئولیتش را گردن روباه و گربه نره نیندازد و جلوی ضرر را بگیرد و بداند پدر ژپتو از آن روز که پینوکیو از خانه رفته منتظر مانده تا ببیند بالا خره پینوکیو که حالا از بس ناراستی کرده با دماغ درازش رسوای زمانه شده، کی می فهمد این جهان مکار است. فریبی بیش نیست و باید به قدر ضرورت ازش بهره بُرد و چیزی را مرکز دل نگذاشت و سبک بال به خانه ی پر مهر پدری رجوع کرد.. پدری مهربان که فرشته ی مهربان و جینو پرنده ی کوچک هوشیاری مان را همراه ما کرده تا تماما در خدمت من ذهنی نباشیم و بفهمیم برای چه این قدر درد می کشیم و راه خانه را کاملاً از یاد ببریم.

حالا به گلخانه که سر می زنم فقط نظاره می کنم با بوته ها ارتباط می گیرم، و متوجه نظاره ی آنها می شوم. سعی می کنم به تمام موجودات و آدم ها همینگونه نگاه کنم. ناظری، ناظر نظاره کنندگان.

ممنونم فرشته های مهربان زندگی ام، زندگی جانم از تو و از تمامی پیام آورانت، از اول خلقت تا کنون سپاس گزارم و از مولانا و آقای شهبازی و تمامی دوستان گنج حضور بی نهایت سپاسگزارم که پیام عشق را به همسایگان عشقی خود می دهند و یاری مان می کنند تا بالاخره آدم شویم و آدمک چوبی دماغ دراز را دور بیندازیم.

با عشق و احترام فاطمه
خانم فاطمه