

به نام عشق و سلام بر زندگی.

تکنیک‌های خارج شدن از ذهن

تاکنون ما یاد گرفتیم که چطور به روش‌های مختلفی می‌توانیم از فکرهای پراکنده خود جمع شویم و به این لحظه برگردیم و مولانای جان این راهکارها را به ما پیشنهاد کرده‌اند:  
(۱) ذکر کنیم، مخصوصاً با ابیات مربوط به انصتوا.

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶

پس شما خاموش باشید، انصتوا

تا زبانتان من شوم در گفت‌وگو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

انصتوا را گوش کن خاموش باش

چون زبان حق نگشتی گوش باش

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

چون تو گویی، او زبان، نی جنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود انصتوا

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

گفت‌وگوی ظاهر آمد چون غبار

مدتی خاموش، خو کن هوش‌دار

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۷

(۲) تمرکزمان را روی خودمان بگذاریم با این ابیات:

لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیاید مر تو را

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳

ورنه خُلت را برد او بازپس

که نیابیدم به خانه هیچ کس

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴

-خُلت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه

در زمین مردمان خانه مکن

کار خود کن کار بیگانه مکن

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳

(۳) برگشتن به این لحظه با یادآوری این ابیات که:

چرا ز اندیشه‌ای بیچاره گشتی

فرورفتی به خود غمخواره گشتی

تو را من پاره پاره جمع کردم

چرا از وسوسه صدپاره گشتی

ز دارالملک عشقم رخت بردی

در این غربت چنین آواره گشتی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰

و یا آموختیم که تمرکز روی تنفس خود در این لحظه ما را از پراکنده شدن فکرهایمان در زمان مجازی گذشته و آینده به این لحظه برمی گرداند و ساکن می کند.

و همین طور آموختیم که اگر هر لحظه در کارهای روزمره به همان کار تمرکز کنیم در لحظه می مانیم و اگر باز هم دچار پراکندگی فکرها شدیم، دوباره برگردیم.

همچنین مدیتیشنی که پدر بزرگوار دادند که در آن باید تمرکزمان را از ذهن به تمام نقاط بدن ببریم و زندگی را در تمام نقاط بدن از نوک پا تا سر حس کنیم. این مدیتیشن هم ما را از ذهن خارج می کند.

بی حس و بی گوش و بی فکر شوید  
تا خطاب ارجعی را بشنوید  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸

و در برنامه ۹۸۶ مولانای جان راهکار بسیار زیباتری به ما آموختند که حواسمان باشد که خداوند هر لحظه دارد به ما که امتداد او هستیم، سلام می کند و حال اگر ما در فکرهایمان گم شویم که جواب سلام او را در این لحظه ندهیم، کاملاً بی ادبانه است. چون این بدین معناست که آن چه ذهنمان در این لحظه نشان می دهد مهم تر از خداوند و عدم کردن مرکز ماست که چیزی را از ذهنمان به مرکزمان بیاوریم. حال ما می خواهیم به ذهنمان سلام کنیم یا به خداوند که دارد به ما سلام می کند؟

هر روز بامداد، سلامٌ عَلَیْکُمَا  
آن جا که شه نشیند و آن وقت مُرْتَضَا  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲

-سلامٌ عَلَیْکُمَا: سلام بر شما  
-مُرْتَضَا: پسندیده، مورد رضایت

این که ما سلام می کنیم، یعنی ما تو را به عنوان زندگی شناسایی کردیم و خودمان را هم از همان جنس شناسایی می کنیم. حتی با سلام کردن صنع و آفریدگاری خداوند در ما به کار می افتد، نه این که دچار کبر و خودبتریبی شویم که به نوعی کفر و پوشاندن خداوند است. حال متوجه می شویم که چرا بزرگان همیشه در سلام کردن پیشی می گرفتند. حتی آقای شهبازی عزیز هم همیشه در این کار پیش کسوت هستند.

و از طرفی مولانای عزیز می فرمایند اگر دست بسته بنشینیم و تسلیم خدا باشیم، دیگر ذهنمان به سبب سازی نمی افتد و فکرهایمان به مرکزمان نمی آیند و ذهنمان کم کم خاموش می شود و متوجه می شویم که خداوند در ما فکر می کند و ما با او وصل هستیم. و بعد شراب او بر سفره جسم ما و چهار بعد ما می ریزد و بدنمان هم سالم تر می شود. ولی اگر به صورت من ذهنی بلند شویم و مرتب ذهنمان را مشغول کنیم و حرف بزنیم جلوی گرفتن سلام خدا را می گیرد و او خودش را از طریق ما بیان نمی کند.

دل ایستاده پیشش، بسته دو دست خویش  
تا دست شاه بخشد پایان، زر و عطاً

جان مست کاس و تا ابدالدهر گه گهی  
بر خوان جسم کاسه نهد دل، نصیب ما  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲

-کاس: کاس، جام  
-ابدالدهر: همیشه، جاودان

همچنین اگر جواب سلام خدا را ندهیم، به عنوان من ذهنی به صورت چنگل دوتا کمرمان از دردهایی که ایجاد می کنیم خمیده می شود و پژمرده می شویم، به جای این که تبدیل به باغ عشرت شویم و از شادی بی سبب زندگی بهره ببریم.

برگ تمام یابد از او باغ عشرتی  
هم بانوا شود ز طرب، چنگل دوتا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲

-چنگل: چنگال  
-دوتا: خمیده، چنگل دوتا: در این جا منظور پژمردگان و مرده‌دلان است.

حال با این توضیحات آیا اتصال به زندگی برایمان مهم‌تر است یا اتصال به ذهنمان؟ وقتی لحظه‌ای که به او وصل می‌شویم مبارک ساعت و پسندیده هست، آیا باز می‌خواهیم با گم شدن در فکرهایمان دائماً به زمان مجازی گذشته و آینده برویم و به سبب‌سازی‌های ذهن بیفتیم تا خود را از رحمت‌های خداوند محروم کنیم؟

رحمتی، بی‌علتی بی‌خدمتی  
آید از دریا، مبارک ساعتی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴

ای مبارک ساعتی که دیدیم  
مرده بودم، جان نو بخشیدیم  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۹۷

نکته کلیدی: جواب سلام خدا را دادن مساوی است با ناظر بودن بر ذهن در این لحظه و خاموشی ذهن.

سپاس و شکر خدا را که بندها بگشاد  
میان به شکر چو بستیم، بند ما بگشاد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۰

با تشکر و احترام، مهرداد از چالوس