

بهر اظهار است این خلق جهان  
تا نماند گنج حکمت‌ها نهان  
—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۲۸

به نام خداوند مهرگستر

سلام و احترام بر جناب آقای شهبازی و مشتاقان حضور

نام پیغام: ویروس کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی

ویروس کمال‌گرایی بسیار شایع است. یکی از شیگردهای من‌ذهنی ابتلای ما به این ویروس است. در کمال‌گرایی منطق ذهن این است:

تو باید برای شروع هرکاری بسیار آماده و حاضر باشی در غیر این صورت نباید شروع کنی.  
تو باید هر کاری را به بهترین نحو ممکن انجام بدهی. در غیر این صورت تو در انجام آن کار عاجز هستی. اگر پس از یک سال کار کردن روی خود نتوانی در طول روز صد درصد فضاگشایی کنی تو نالایق هستی و باید ناامید شوی.  
انسان کمال‌گرا حتی عینک کمال‌گرایی به چشم می‌زند. مثلاً اگر کسی مهارت خودش را به رخ بکشد او تصور می‌کند که او کامل است و هیچ نقصی ندارد. این یعنی عینک کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی.

هله بَحرى شو و در رو، مکن از دور نظاره

که بُود دُرِ تَکِ دریا، کفِ دریا به کناره

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲

می‌گویند آگاه باش که باید بحری بشوی و به عمق دریا که دُرِ زندگی در آن است سفر کنی. یعنی فضا را باز کنی و به جای خدا خدا کردنِ زبانی به خداوند زنده بشوی.

یکی از دلایل این‌که ما بحری نمی‌شویم کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یکی از موانع ذهنی است که موجب می‌شود ما نظاره‌گر دریا شویم و داخل آن نپیریم.

مثلاً می‌گوییم باید همه شرایط و امکانات در بیرون فراهم باشد تا من بحری شوم. یعنی در آینده یک روزی باید با شرایط بیرونی عالی بحری شوم.

کمال‌گرایی می‌تواند ما را کنار بحر نگه‌دارد تا ما فرصت‌سوزی کنیم. فرصت ما در همین لحظه است. لحظه‌ای که از رگ گردن به ما نزدیکتر است. این لحظه ابدی هم‌اکنون در دسترس ماست.  
نباید به دیو خود یعنی من‌ذهنی اجازه بدهیم که فرصت‌ها را بسوزاند تا ما مدتی دیگر او را در خود زنده نگه‌داریم.

لنگ و لوک و خفته‌شکل و بی‌ادب

سوی او می‌غیژ و، او را می‌طلب

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۰

—لوک: آن که به زانو و دست راه رود از شدت ضعف و سستی، عاجزی و زیونی

—خفته: خوابیده، خمیده

—غیژیدن: خزیدن، چهار دست و پا مانند کودکان راه رفتن، به‌روی زانو نشسته راه رفتن

مولانا می‌گوید لنگ برو، با عجز و ناتوانی برو، حتی در خواب برو، با خزیدن برو. لحظه‌ای نگذار که طلب تو متوقف شود. این لحظه جاودانه در آینده نیست. هیچ مدینه فاضله‌ای در آینده نیست. ما باید همین الان بپاخیزیم برای زنده شدن و مرکز عدم.

من مدتی در پی کسب درآمد از طریق بازارهای مالی بودم و تا حدود زیادی هم پیش رفتم و نتایج خوبی گرفتم. اما این خبر خوبی نیست. زیرا من تماماً غرق در کسب درآمد بودم و حضور من دزدیده شد. من ذهنی‌ام می‌گفت ابتدا پولدار شو، سپس برای فضاگشایی و معنویت اقدام کن. صدای این من‌ذهنی را پس از این که چندین ماه به ذهن رفتم شنیدم و ناظر شدم.

آن روزها با گوش هشیاری جسمی می‌شنیدم و می‌پذیرفتم که باید مدتی از گنج حضور رها شوم. اما اکنون که این پیغام را می‌نویسم با گوش عدم‌شنو و با ناظر بودن شنیدم که من‌ذهنی می‌گوید منقبض شو و اجازه بده با تسلسل افکار زنده بمانم. دیدم که فرورفته‌ام به ذهن. منقبض شده‌ام، فکرها رهایم نمی‌کنند. زیرا به اندازه کافی روی خودم کار نکردم. تصمیم گرفتم که هم مهارت کسب درآمد در بازارهای مالی را ادامه بدهم، هم برنامه را دنبال کنم، و هم قانون جبران مالی و معنوی را پیش ببرم. گرچه گاهاً لنگ و لوک و خفته‌شکل پیش می‌روم. اما اجازه نمی‌دهم که من‌ذهنی شروع به انتقاد کند و بگوید کامل نیست.

دوست دارد یار، این آشفستگی

کوشش بیهوده به از خفتگی

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۱۹

زمانی که ما از دست من‌ذهنی آشفته و پریشان حال هستیم، این را زندگی می‌پسندد. یعنی او می‌بیند که ما گاهی زورمان به من‌ذهنی نمی‌رسد اما کنار نمی‌کشیم و تلاش می‌کنیم.

می‌گوید حتی اگر بیهوده بکوشی و زمین بخوری بهتر از این است که خفته باشی. خفته بودن یعنی تمام و کمال خودمان را به من‌ذهنی بسپاریم و مطیع او باشیم.

اما کسی که کامل نخفته، لحظه‌ای خوابش می‌برد و یک آن بیدار می‌شود و مچ این من‌ذهنی را می‌گیرد. آن قدر این فرآیند خواب و بیداری تکرار می‌شود تا ما تبدیل را تجربه کنیم و از لنگی و لوکی رها شویم.

همچنین می‌بود تا کشف حجاب

تا بیابید آن گهر را اوز جیب

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۴۰

این خوابیدن و بیدار شدن آن قدر تکرار می‌شود تا ما حجاب همانیدگی‌ها را بیندازیم. ما تلاش معنوی را متوقف نمی‌کنیم و در تمام شرایط، به ذهن رفتنمان و تسخیر نفسمان را مشاهده می‌کنیم. تا این‌که روزی آن گهر را از درونمان بیابیم و با زندگی یکی بشویم. کشف حجاب یعنی شناسایی تمام خرابی‌های من‌ذهنی در مرکزمان.

من‌ذهنی کمال‌گرا می‌گوید برای این‌که حجاب این همانیدگی‌ها را بدری باید امکانات عالی داشته باشی! سوال این است: آیا نیت این من‌ذهنی ما انداختن این حجاب‌های ماست؟ به هیچ عنوان! او با به تأخیر انداختن تلاش معنوی ما می‌خواهد دست‌وپاهای آخرش را بزند تا در ما به نفس کشیدن و حیات خود ادامه بدهد.

وآنکه لنگ و لُوک آن‌سو می‌جهی

از همه لنگی و، لُوکی می‌رهی

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۶۵

مولانا می‌گوید آن قدر بدون کمال‌گرایی و با امکانات موجود تلاش کن و فضاگشایی کن تا روزی از تمام لنگی‌ها برهی. تجربه نشان داده که هیچ‌وقت انسان از امکانات خودش راضی نبوده و همیشه گفته کم است. بنابراین من‌ذهنی در هر امکاناتی حسرت امکانات بیشتر را می‌خورد. این یعنی قرار نیست این من‌ذهنی ما راضی بشود و بگوید حالا باید بنشینیم و فضاگشایی کنیم! اگر هم به ما مجوز فضاگشایی بدهد، وسط راه جا می‌زند و با انتظارات بی‌جا می‌گوید چرا من بعد ۶ ماه به حضور زنده نشدم؟! این شِگرد من‌ذهنی که باعث نابودی ما می‌شود در ابعاد مادّی زندگی ما هم اجرا می‌شود. مثلاً ما کسب‌وکاری راه می‌اندازیم.

پس از یک سال که بازدهی نداشت، به‌جای این‌که علت‌جویی کنیم و ضعف خودمان را بیابیم و آن را اصلاح کنیم می‌گوییم این کار به درد نمی‌خورد، وگرنه من الآن به درآمد رسیده بودم!

اندرین ره، می‌تراش و می‌خراش

تا دمِ آخر، دمی فارغ مباش

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۲۲

در راه معنویت اگر ما متوقف بشویم هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست. ما در توقف‌ها در تسخیر من‌ذهنیمان قرار گرفته‌ایم. اگر ما شاهد ذهنمان باشیم و ببینیم که این زندگی نیست که دارد حرف می‌زند، آن‌گاه می‌فهمیم که فریب خورده‌ایم.

زندگی در ما خویش را طلب می‌کند. اگر ما در راه طلب و فضاگشایی پیوسته ادامه بدهیم، این یعنی ما صدای دیورا خاموش کرده‌ایم و این زندگی است که دارد طلب خویش می‌کند. می‌گوید:

اندَرین ره، می‌تراش و می‌خراش  
تا دمِ آخر، دَمی فارغِ مَباش  
—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۲۲

در این راه باید هشیاری خود را از اضافات اطرافش بتراشیم و اصلمان را از درون آن بیرون بکشیم. خراشیدن یعنی از پا انداختن این دیورنجورکننده!  
تا آخرین لحظه‌ای که در این جهان هستیم نباید از منظور آمدنمان غافل بشویم و خود را سرگرم جهان کنیم. باید حواسمان به خودمان باشد.

تا دمِ آخر، دَمی آخرِ بُوَد  
که عنایت با تو صاحبِ سِرِ بُوَد  
—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۲۳

می‌گویند تا آخرین دم که در این جهان هستی یعنی قبل مرگ، باید پایان دهنده دیو درون خودت باشی. قبل از این که ما به مرگ تن برسیم باید مرگ منذهنی خود را تجربه کنیم.  
می‌گویند وقتی منذهنی تو دم آخر خود را تجربه کرد و مُرد، تو با عنایت و لطف زندگی صاحب‌سِر می‌شوی. یعنی در تو یک سِرّی هست که درک و فهم ذهن و حواس تو به آن نمی‌رسد.  
آن سِرّ بدون برهان و منطق است. اثبات آن فقط در صورتی است که تو در درون خود آن را تجربه کنی. یک سِرّی است که فارغ از نطق و ایما و سِجِل است.

در طلب زن دایماً تو هر دو دست  
که طلب در راه، نیکورهِبر است  
—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۷۹  
می‌گویند ندای زندگی را در خود بشنو که عطش‌وار و طلب‌کارانه در تو می‌خواهد به خودش زنده شود. دایماً طلب کن و غیر منظور اصلی خودت مشغول کاری نشو.

می‌گویند این طلب که ندای عطش وجود تو است بهترین رهبر تو برای یکی شدن با خداست. به ندای طلب گوش بده. فضا را باز کن و آوای طلب را در وجود خود راه بده.  
نگذار که دیورنجورکننده و فرصت‌سوز مانع آوای طلب در تو بشود. او راه را مسدود می‌کند تا ما چشم به جهان بدوزیم و بگوییم اول وضعیت مادّی خود را درست کنیم بعد برویم برای یکی شدن با خداوند.

پِکشان تو لنگ لنگان ز بدن به عالم جان  
بنگر ترنج و ریحان گل و سبزه زار باری  
—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۳

کشاندن این هشیاری ما که آلوده به ویروس من‌ذهنی شده حتی اگر لنگ لنگان باشد خوب است. ما او را می‌کشانیم زیرا او جنس خود را از این جهان می‌داند.

من‌ذهنی حاکم بر دنیا جنس هشیاری او را جسمی کرده. ما سال‌های سال ندانستیم که کام گرفتن از جهان ما را معتاد به همانیدن می‌کند.

اکنون باید این هشیاری آغشته به گل‌ولای همانیدگی‌ها را با تلاش‌های زیادی بدون دخالت ذهن به‌سوی فضای وحدت بکشانیم.

بکشان تو لنگ لنگان ز بدن به عالم جان

بنگر ترنج و ریحان گل و سبزه زار باری

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۳

می‌گویند این بدن یا همان هشیاری جسمی را لنگ لنگان به‌سوی عالم جان یعنی عالم وحدت و یکتایی بکشان. عالم جان عالمی است که در آن حس امنیت حقیقی، قدرت حقیقی و عقل زندگی وجود دارد. در این عالم هدایت ما به‌سوی اصل خودمان است نه جهان ذهن.

در مصرع دوم می‌گویند: «بنگر ترنج و ریحان گل و سبزه زار باری» ای زندگی من فضا را باز می‌کنم و در طلب هستم. تو به‌عنوان اصل من در دیده من حاضر شو و با چشمان من ببین.

در چشمان من که بیایی من تمام زیبایی‌های درون و بیرون را خواهم دید. ترنج و ریحان و گل و سبزه‌زار همه نماد طراوت، زیبایی و لذت بی‌کرانه فضای گشوده‌شده است.

سپاس بی‌کران از جناب شهبازی و تمام مشتاقان گنج حضور

مهران از کرج