

با عرض سلام.

«در این بحر همه چیز بگنجد»

با گنج حضور آشنا شدم و فهمیدم قضیه از چه قرار است و دارم روی خودم کار می‌کنم. خانواده و اطرافیان و تعداد زیادی از انسان‌ها هنوز از این موضوع آگاه نیستند.

آگاه نیستند که من ذهنی یعنی چه، آگاه نیستند که ما من ذهنی نیستیم، آگاه نیستند که یک زندگی و دید دیگری هم وجود دارد. اتفاقاً چند سال پیش، خود من هم نمی‌دانستم و جزو همان دسته بودم، ولی به لطف خدا با برنامه گنج حضور و مولانا آشنا شدم.

اکنون کمی تغییر کرده‌ام و پیشرفت کرده‌ام. اطرافیان هر روز و هر ساعت کارهایی می‌کنند که از روی من ذهنی است و نتیجه‌اش فقط درد است. حرف‌هایی می‌زنند که نتیجه‌اش درد است و خلاصه طبق دید جدیدی که ما یاد گرفتیم عمل نمی‌کنند. نه تنها عمل نمی‌کنند، بلکه من را هم به دید من ذهنی می‌کشانند.

حالا تکلیف چیست؟ با بعضی‌ها مجبورم زندگی کنم و با آن‌ها سروکار دارم، باید چگونه با آن‌ها رفتار کنم؟ از خود می‌پرسم آیا بیت زیر را متوجه شده‌ام؟

درین بحر درین بحر، همه چیز بگنجد
مترسید، مترسید، گریبان مدرانید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۷

یادم است وقتی با برنامه گنج حضور شروع به کار کردن روی خودم کردم، حس کردم که بldم و حس می‌دانم داشتم. هر کاری که پدر و مادرم و یا اطرافیان می‌کردند، من می‌گفتم اشتباه است و باید فلان‌طور عمل کرد.

حتی واقعاً من خودم به این چیزهای قشنگی که می‌گفتم عمل نمی‌کردم، فقط در ذهنم با پندار کمال حرف می‌زدم و این پندار کمال بود که داشت حرف می‌زد. نتیجه این همه ایرادگیری و انتقاد من چه بود؟

نتیجه اصلاً نداشت و تازه بعضی موقع‌ها به من می‌گفتند: «باز هم شروع کردی؟!». همین صحبت آن‌ها نشان می‌دهد که این حرف و عمل من از من ذهنی بوده، وگرنه این حرف را نمی‌زدند.

یک سری عوامل باعث شد که متوجه اشتباهم بشوم که عبارتند از:

۱ - می‌دیدم که خودم خالی می‌شوم و بعدش هم پشیمان می‌شدم. همچنین می‌دیدم هیچ نتیجه‌ای ندارد و تازه باعث واکنش بقیه می‌شود.

۲ - مدام به این کارم شک و بدگمانی داشتم و می‌گفتم نکند دارم اشتباه می‌کنم. از این‌جا به بعد برنامه‌های گنج حضور و صحبت‌های آقای شهبازی برای بیداری من بود. سپاس از آقای شهبازی.

۳ - مهم‌ترین عامل این بود که من اصلاً نمی‌دانستم که «می‌دانم من ذهنی» یعنی چه، نمی‌دانستم پندار کمال یعنی چه، نمی‌دانستم قضاوت یعنی چه، نمی‌دانستم آبرو و ناموس صد من حدید یعنی چه. این قدر آقای شهبازی و دوستان در مورد این موضوعات صحبت کردند و مثال زدند تا بالاخره به خودم شک کردم و متوجه چیزی شدم.

کرده حق، ناموس را صد من حدید
ای بسی بسته به بند ناپدید
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

«می‌دانم من ذهنی»، «پندار کمال» و «ناموس من ذهنی» با هم هستند و مولانا می‌فرماید این‌ها بند پنهان هستند. واقعاً هم پنهان هستند، آدم اصلاً به خودش شک نمی‌کند که من مشکل دارم.

من فکر می‌کردم استاد شده‌ام و بldم، بنابراین باید بروم به بقیه یاد بدهم و انتظار هم داشتم که گوش بدهند و اگر گوش نمی‌دادند می‌گفتم خیلی عجیب است که گوش نمی‌دهند، یعنی به خودم شک نمی‌کردم. یادم است آقای شهبازی فرمودند این کار خیلی خطرناک است و الان تا حدودی حرف ایشان را درک می‌کنم.

۴ - در برنامه‌های اخیر آقای شهبازی فرمودند این یک معیار خوبی‌ست که شما از خودتان بپرسید که آیا کارهای من در بیرون باعث مقاومت دیگران می‌شود؟

حرف و عمل من باعث مقاومت در دیگران شد، بنابراین متوجه شدم که من ذهنی است که دارد در من کار می‌کند.

۵ - از آقای شهبازی یاد گرفتم که انتقاد و ملامت و سرزنش، هیچ زمانی جواب نداده و نمی‌دهد، بلکه این تشویق و حمایت است که باعث پیشرفت می‌شود. ایشان فرمودند که همه ما نیاز به تشویق و حمایت داریم.

من با ایرادگیری باعث می‌شوم که بال و پر بقیه بشکند و بیش‌تر در جبر من ذهنی فرو بروند. قطعاً همه انسان‌ها می‌توانند تغییر کنند و به چیزی که می‌خواهند برسند، ولی جبر و محدودیت‌های ذهن مانع می‌شود.

حالا ایرادگیری و انتقاد باعث غرق شدن انسان در ذهن و احساس بی‌ارزشی و کوچکی و ناتوانی و مقاومت و ناامیدی می‌شود. یعنی «می‌دانم من ذهنی» بسیار خطرناک است. ندانستن و قضاوت نکردن است که باعث نرم شدن آدم می‌شود، نه دانستن و نصیحت کردن. این کوچک کردن خود است که باعث می‌شود زندگی به مرکز ما بیاید، نه احساس تکبر و غرور.

۶ - آقای شهبازی فرمودند ما فقط شمعمان را روشن می‌کنیم و روشن نگه می‌داریم، همین. در فکر تغییر دیگران نیستیم. کسی که قصد تغییر ندارد و شمعش روشن است، خودبه‌خود باعث بالا آمدن زندگی در دیگران می‌شود. کسی که در فکر تغییر دیگران است، قطعاً تحت سلطه من ذهنی است و کارش نتیجه عکس دارد، چون من ذهنی دیگران را بالا می‌آورد.