

با سلام

در برنامه ۹۰۲ گنج حضور در بیتی از غزل ۱۷۴۶ دیوان شمس داشتیم:

من آن کسَم که تو نامم نهی نمی دانم

چو من اسیر توام پس امیر میرانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۶

آقای شهبازی در این برنامه از ما خواستند که مصادیق «دانستگی» را در خودمان شناسایی کنیم و در ادامه به برخی از «می دانم»های خودم که شناسایی شد اشاره می کنم:

۱- مقاومت درباره‌ی اتفاق این لحظه یعنی من بهتر از خدا «می دانم»، یعنی این اتفاقی که افتاده باید آن جور که من «می دانم» اتفاق بیفتد نه آن جور که خدا می خواهد و می داند.

۲- قضاوت درباره اتفاق این لحظه یعنی من استانداردهایی برای ارزیابی اتفاق این لحظه دارم و «می دانم» چه چیزی خوب است و چه چیزی خوب نیست.

۳- تلاش برای بهبود زندگی بر مبنای معیارهای ذهن و جامعه یعنی من «می دانم» به ثمر رسیدن زندگی من چگونه است.

۴- دعا کردن در ذهن یعنی من «می دانم» چه چیزی به صلاحم است و چه چیزی نیست و همان را از خدا می خواهم.

۵- جدی گرفتن اتفاق این لحظه یعنی من «می دانم» این اتفاق مهم است و نقش من در این اتفاق مهم است پس باید با مراجعه به دانستگی‌ها و شرطی‌شدگی‌هایم کاری بکنم.

۶- آبرو و حیثیت بدلی من ذهنی را نگه داشتن یعنی من «می دانم» اعتبار شخصیتم وابسته به فاش نشدن برخی اشکالات در من است.

۷- شرم و حیای من ذهنی یعنی من «می دانم» چطور باید رفتار بکنم و چطور نه.

۸- توصیه و نصیحت کردن دیگران یعنی من بهتر از شما «می دانم» که چه چیزی به نفع شماست.

۹- انتظار تایید و توجه از دیگران یعنی من «می دانم» که خیلی خوبم لطفاً شما هم تاییدش کنید تا خیالم راحت شود.

۱۰- صبور نبودن و تلاش برای اندازه‌گیری پیشرفت با خط‌کش من ذهنی یعنی من «می دانم» چقدر پیشرفت کرده‌ام.

۱۱- ننوشتن تجربیات و پیغام‌های معنوی یعنی من که این مطالب را «می دانم» چه نیازی هست بنویسم؟!

۱۲- توجه نکردن به پیغام‌های معنوی دوستان یعنی من خودم بهتر «می دانم» و نیازی ندارم از کسی چیزی یاد بگیرم.

- ۱۳- حسرت گذشته یعنی من «می دانم»! نباید یا باید در گذشته فلان کار را انجام می دادم.
- ۱۴- قضاوت و اظهار نظر درباره شرایط سیاسی و اقتصادی و... یعنی من «می دانم» بهترین راه حل برای مشکلات جهان چیست! حال آنکه هیچ کاره‌ای هم نیستیم.
- ۱۵- خودنمایی و طاووسیت یعنی من خودم «می دانم» که خیلی خوبم شما هم ببینید و بدانید!
- ۱۶- عدم فضاگشایی و واکنش نشان دادن به اتفاق این لحظه یعنی عمل کردن بر مبنای «می دانم» ذهنی و تسلیم نشدن در برابر خرد بی‌نهایت زندگی!
- ۱۷- هویت گرفتن از تحصیلات، تجربه شغلی، مطالعات متفرقه، دستاوردها و... یعنی من این همه تجربه و تحصیل دارم پس بهتر «می دانم».
- ۱۸- وسواس فکری و عملی یعنی شدیدترین نوع گیرافتادن در من «می دانم» ذهنی.
- ۱۹- نگرانی درباره موضوعات و شرایط مختلف آینده یعنی «نمی دانم» چه می‌شود ولی باید «می دانستم» تا خیالم راحت شود.
- ۲۰- رعایت نکردن انصتوا یعنی اجازه ندهیم خدا به‌جای ما حرف بزند و هر لحظه یکی از افکار من «می دانم» بخواهد بالا بیاید و خودش را نشان بدهد.
- ۲۱- استدلال کردن در ذهن و توجیه کردن و تفسیر کردن وقایع و اتفاقات یعنی من «می دانم» و کلی هم دلیل محکم برایش دارم.
- ۲۲- ترس از تایید نشدن و خود را لایق خدا ندانستن یعنی من «می دانم» که کار من نیست و من نمی‌توانم!!!

با تشکر و احترام

زهره از کانادا