

به نام خداوند جان و خرد

چرا ز خواب و ز طرار می نیازی؟

چرا از او که خبر می کند کنی آزار؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴

تو را هرآن که بیازرد، شیخ و واعظِ توست

که نیست مهرِ جهان را چو نقشِ آبِ قرار

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴

انسانی که در خوابِ من ذهنی است از اشخاصی که در زندگی اش هستند و یا اتفاقات، ممکن است بارها و بارها برنجد و بی مراد شود. هزاران دلیل پیدا می شود که باعث رنجش انسان شود. ممکن است با فرزندش بحث و جدل کند، یا در خانواده دعوا پیش بیاید و یا با همسرش اختلاف نظر داشته باشد و غیره و همه اینها برایش رنجش ایجاد کنند.

انسانی که در خوابِ ذهن است به درون خودش و دردهایی که دارد نگاه نمی کند، بلکه مدام می گوید «شما حرفی نزنید که من برنجم، شما از جایتان تکان نخورید و کاری نکنید که سبب رنجش من شود، من را بی مراد نکنید، پول من اصلاً نباید کم شود یا اصلاً حاضر نیستم کسی چپ نگاهم کند، همه باید طوری رفتار کنند که مطابق میلِ من ذهنی من باشد»!!!!

این انسان مدام می خواهد چیزهای بیرونی و انسانها را تغییر دهد تا بی مراد نشود و یا به نوعی مرادِ من ذهنی اش حاصل شود، اما او در گمراهی دور و درازی است و خواسته هایِ من ذهنی اش هیچ وقت محقق نمی شود. و حتی اگر خواسته هایِ من ذهنی اش هم محقق شوند، مثلِ نقشی که روی آب می افتد گذرا و آفل است و دوباره او را بی مراد می کند.

گاهی نیز شخصی که در خوابِ ذهن است دنبال مُسکن می‌گردد و خودش را با چیزهای بیرونی سرگرم می‌کند تا دردش کم شود که در این صورت بیشتر به خوابِ ذهن می‌رود. اگر کسی بخواهد با استفاده از بزرگانی مثل مولانا درونِ پر از درد آن شخص را به او نشان دهد، او آزرده‌خاطر می‌شود و می‌گوید که «من کاملم و هیچ ایرادی ندارم و تمام ایرادات در بیرون است» زیرا از مهمترین علائم خوابِ ذهن پندار کمال است.

درحقیقت همین دردهایی که می‌کشد بهترین راهنما برای اوست تا ببیند چرا درد می‌کشد؟

آیا قانونِ زندگی این است که او درد بکشد؟ آیا هیچ باشنده‌ای مثل انسان خودش از طریق فکرهای خودش درد می‌کشد؟ آیا به این جهان آمده تا پر از رنجش و کینه شود و بدنش را خراب کند و سپس بمیرد و برود؟ راه چاره برای چنین شخصی که در خوابِ ذهن و اسیر توهمات من‌ذهنی است این است که به خودش برگردد و بداند تنها کسی که باعث درد کشیدن او می‌شود خودش و یا همان من‌ذهنی و دشمن درونی‌اش است. هر کسی که باعث رنجش او شود راهنمای او از طرف خداوند است تا درونش را به او نشان دهد، تا بتواند ببیند با چه چیزهایی همانیده است و باید چه چیزهایی را از مرکزش خارج کند.

او باید از خودش در هر لحظه بپرسد من چرا از این شخص و یا از این اتفاق رنجیده‌ام و این رنجش چه پیغامی برای من دارد. ما انسان‌ها باید آگاه باشیم که فقط و فقط باید روی خودمان کار کنیم و تمرکزمان روی خودمان باشد. ما به هیچ‌کس هیچ کاری نداریم.

اثرگذارترین راه برای بیداری از خوابِ ذهن این است که با خواندن و تکرار ابیات مولانا هر لحظه ناظر ذهنمان باشیم و آن‌چه نشان می‌دهد را مهم ندانیم و ببینیم چه رنجش و چه دردی داریم و با کمک گرفتن از زندگی و تکرار ابیات مولانا و برنامه گنج حضور آن‌ها را بیندازیم.

با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز

-ماهک ۱۳ ساله گیلان