

تأیید و توجه نخواستن:

همه ما که ذره‌ای مزه فضای گشوده شده و آرامش، شادی بی سبب و عشق جاری از آن را چشیده ایم همین که هیجان‌ات منفی می آید، به ذهن می افتیم و این شراب ایزدی قطع می شود طلب فضاگشایی و برگشت به همان سمن زار رضا را در خودمان حس می کنیم. در خودم شناسایی کردم هیجان‌ات مثبت و خوشی های این جهانی نیز درست مثل هیجان‌ات منفی من را از آن فضا بیرون می کشند و به کبر و تفاخر ذهنی می اندازند. فرقی این است که هیجان‌ات مثبت ناشی از تأیید و توجه خواستن از جهان مثل سمی است که چند روز بعد اثر کشنده اش معلوم می شود و من چون اول مست غرور این باده می شوم، نمی بینم که سمن زار رضا آشفته شده است.

یکی از پیامدهای نشناختن ارزش ذاتی خود، ارزشمند شدن به وسیله گرفتن تأیید و توجه از مردم است. من ذهنی می خواهد این لحظه به هر قیمتی دیده شود. هر من ذهنی در هر حرکت و حرفی چشمش به دهان مردم است. بنابراین بدون این که بدانیم برده و اسیر انسان ها شده ایم و برای جلب تأیید آن ها می کوشیم. تلاش برای محبوب بودن زندان است اولین نتیجه اش این است که انسان مریده مرید خودش می شود.

ما برای حفظ کسانی که ما را دوست داشته باشند، تأیید کنند، توجه بدهند نیروی زیادی صرف می کنیم. هیچ موقع در ذهن متوجه این صرف انرژی نمی شویم اما اگر کمی سطح هشیاری مان بالا بیاید می بینیم ما خلاقیت و نوبه نو بودن را کنار می گذاریم از ترس این که مریدانمان ممکن است نپسندند. ما حرفی که باید بزنیم یا کاری که باید بکنیم را نمی کنیم از ترس این که طرد شویم. اگر این بنده، مرید، یا هر چیزی را نداشتیم این لحظه فضا را باز می کردیم و از آن فضا فکر و عمل می کردیم، بی قضاوت، بی ترس، بدون شک، بدون فکر کردن به نتیجه و دست آورد و کلاً بی من! بنابراین یکی از بزرگترین دامها برای ما و یکی از بزرگترین موانع زنده شدن تأیید و توجه خواستن از مردم است.

که اشتهارِ خلق، بندِ محکم است

در ره، این از بندِ آهن کی کم است؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۶

حضرت مولانا به ما می گوید: شهرت، آوازه، دیده شدن، تأیید و توجه مردم بند محکمی بر هشیاری حضور ما است و این بند کم از زنجیرهای آهنی نیست. چه بسا بدتر هم هست برای این که ما عمق فاجعه ای که ایجاد می کند را نمی بینیم. شهرت طلبی لزوماً به معنای هنرپیشگی نیست همین که ما می خواهیم در فامیل یا سرکار زبازد باشیم و همه در مورد ما و دست آوردهای ما صحبت کنند این بند آهنی را در گردن خود انداخته ایم. اشتهار خلق و این که به ما آفرین بگویند یکی از انگیزه های ما برای برتر درآمدن است.

در هوای آنکه گویندت: زهی

بسته‌ای در گردن جانت زهی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۴۰

به هوای آن که مردم دائماً به ما آفرین و احسنت بگویند طنابی در گردن هشیاری خدایی مان انداخته‌ایم. هرچه ما بیشتر گدای تأیید مردم باشیم طناب را محکم‌تر فشار می‌دهیم و راه عبور برکت ایزدی را می‌بندیم. زمانی که ما مردم را در مرکزمان می‌گذاریم و تأیید و توجه خواستن یکی از ارزش‌های مرکز همانیده ما می‌شود، ما از طریق آن‌ها می‌بینیم. من ذهنی عاشق این است که معشوقه باشد و پرستیده شود، عاشق این است که مرید داشته باشد. یکی از دلایلی این است که ما در ذهن به شدت ناامن هستیم، می‌خواهیم با جمع کردن مردم دور خودمان و تأیید آن‌ها حس امنیت به دست آوریم. فکر می‌کنیم هرچه بیشتر مردم شبیه ما فکر و عمل کنند پس به این معنی است که ما داریم مسیر درست را می‌رویم و حس امنیت کاذب پیدا می‌کنیم. غافل از این که حس امنیت و دانش تنها باید از مرکز عدم بیاید چرا که حس امنیتی که از جمع بیاید اولاً آفل است. دو روز هست بعد دوباره ترس‌های ما بالا می‌آید. آخر چه طور ممکن است چیزی که پایدار نیست و قرار ندارد به ما قرار بدهد؟ فرم اگر دل ما بشود ما هم بی‌قرار می‌شویم. ثانیاً تأیید و توجه خواستن از مردم و بت شدن زهر است. هرکسی که ستایش می‌شود زهر در جانش ریخته می‌شود و سطح هشیاری‌اش پایین می‌آید.

تو بدان فخر آوری، کز ترس و بند

چاپلوست گشت مردم روز چند

هر که را مردم سجودی می‌کنند

زهر اندر جان او می‌آکنند

چونکه برگردد از او آن ساجدش

داند او کان زهر بود و موبدش

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۷۴۳ تا ۲۷۴۵

ما افتخارمان این است که مردم به خاطر ترس و نیازهای روانشناختی‌شان یک مدت چاپلوسی ما را می‌کنند. خیلی از تعریف‌هایی که مردم از ما می‌کنند شاید ناشی از حسادتشان باشد یا شاید بخواهند با تعریف از ما دیده شوند و به چشم بیایند آن وقت ما با این تعریف‌ها باد می‌کنیم و مست غرور کاذب ذهن می‌شویم غافل از این که مردم به هرکسی سجده می‌کنند موقع سجده کردن زهر را به جان او می‌ریزند. هرکسی ما را تأیید می‌کند و سجده

می‌کند اگر ما در مراحل اولیه کار روی خودمان هستیم و اگر او با ذهنش این تأیید را انجام می‌دهد، دارد من ما را تحریک کرده و بزرگ می‌کند. خیلی اوقات احترام مردم غیراصیل و با من‌ذهنی‌شان صورت می‌گیرد چون از ما چیزی می‌خواهند. اگر مردم به‌خاطر خاصیتی مثل زیبایی ما، جوانی ما یا دانش ذهنی ما به ما توجه می‌کنند همین که آن خاصیت از بین برود این سجده‌کنندگان هم دست از تأیید ما برمی‌دارند آن موقع است که ما متوجه زهری که به جان ما ریخته‌اند می‌شویم. زهر بود چون باعث خودبزرگ‌بینی کاذب ما و حس جدایی از مردم و از زندگی شد. ما با کبر خودمان را از زندگی بی‌نیاز می‌بینیم. موقعی که دل ما مادی است عاشق این هستیم که تافته جداافتاده باشیم و برتر از همه دربیاییم.

ما از مطالب عرفانی و مذهبی استفاده می‌کنیم تا دیگران را حبر و سنی کنیم اما درواقع قصد ما نمایش خودمان و برتر درآمدن است. می‌خواهیم به مردم بگوییم شما ایراد دارید اما ما راه هدایت را پیدا کردیم، خدا نظر ویژه به ما داشت حالا شما بیایید ما شما را اصلاح کنیم و دنبال ما راه بیفتید. بیایید ما را تأیید کنید و دور ما جمع شوید.

### او چه داند امرِ معروف از سگی طالبِ معروفی است و شُهرگی

تا بدین سالوس خود را جا کند  
تا به چیزی خویشتن پیدا کند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۳۴۹۷ و ۳۴۹۸

ما در من‌ذهنی با مرکز سگی می‌خواهیم معروف شویم قصدمان امر به معروف و نهی از منکر نیست. تا با این حقه‌بازی من‌ذهنی‌مان را جا بیندازیم و بگوییم منم هستیم، منم مهم هستیم. ما حتی از مذهب یا عرفان هم استفاده می‌کنیم که تأیید جمع را به‌دست بیاوریم. هرگونه باور دینی یا علمی را به خودمان می‌چسبانیم و خودمان را نمایش می‌دهیم. اما تا می‌خواهیم این‌ها را به مردم نشان دهیم این‌ها می‌افتند و نمی‌توانیم درست نشان دهیم یا عمل ما شهادت می‌دهد که این‌ها اصیل نیستند. حضرت مولانا از ما می‌پرسد:

### چند دزدی حرفِ مردانِ خدا تا فروشی و ستانی مَرَحَبَا؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۸۲

چه قدر می‌خواهیم حرف پیامبران و عرفا را بفروشیم تا مردم به ما آفرین بگویند؟ چه قدر قرار است برای مرید داشتن و گروه دور خودمان جمع کردن از این حرف‌ها که برای تبدیل است، در راستای ایجاد مقاومت و دشمنی

بهره ببریم و با آنها دیگران را آزار بدهیم؟ حضرت مولانا به ما می‌گوید: اگر بلند بشوی بگویی من، من هستم، من را ببینید صد قضای بد برای تو اتفاق می‌افتد.

هر که داد او، حُسن خود را در مَزاد  
صد قضای بد، سوی او رُو نهاد

حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها  
بر سرش ریزد چو آب از مَشک‌ها  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۸۳۵ و ۱۸۳۶

اگر همانیدگی‌ها را به صورت مزیتی در معرض فروش بگذاریم و انرژی مسموم مقایسه و به‌به ناشی از آن را بخوریم، از همین طریق زمین می‌خوریم چراکه حیله‌ها، خشم‌ها و حسادت مردم بر سر ما می‌ریزد.

هر کی بمیرد شود دشمن او دوستکام  
دشمنم از مرگ من کور شود والسلام  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۵

هرکسی بمیرد دشمن‌هایش خوشحال می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهیم دشمن ما دست از سرما بردارد، این دشمن من ذهنی خودمان و سایر من‌های ذهنی است باید بمیریم. این فرمول آزادی است ما است. برای این که دشمنان ما دوست ما شوند باید نسبت به من ذهنی بمیریم. والسلام. اگر داریم آسیب می‌بینیم معنی‌اش این است که داریم دیده می‌شویم باید بخوابیم روی زمین، باید صفر شویم.

هرچه او هموار باشد با زمین  
تیرها را کی هدف گردد؟ بین

سر بر آرد از زمین آنگاه او  
چون هدفها زخم یابد بی رفو  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۷۶۱ و ۲۷۶۲

در فضای یکتایی این لحظه دائماً تیرهای زندگی می‌آید، هرکسی یا هرچیزی که هموار با زمین است به او نمی‌خورد. باید در خودمان شناسایی کنیم چه جوری می‌آییم بالا و دیده می‌شویم. هرکس بلند می‌شود می‌گوید:

من! و الگوهای من ذهنی را فعال می کند، تیرها به او می خورد، زخمی می شود و بعضی از این دردها قابل علاج نیست البته ما می توانیم شناسایی کنیم چون به صورت باشنده فکری هیجانی بالا آمدیم تیر خوردیم و با این شناسایی درد را بیندازیم. مشکل این است که وقتی بلند می شویم و زخم می خوریم همه ما در ذهن این قدر زخم خوردیم و درد داریم که فقط دنبال یکی می گردیم دردمان را به جان او هم بریزیم. این زخمها به شکل رنجش در ما انباشته می شود بعداً اصلاً نمی توانیم ببینیم حتی اگر ببینیم، انداختنش ساده نیست. بهتر است اصلاً بالا نیاییم و دیده نشویم تا زخم هم نخوریم بنابراین باید دانه را پنهان کنیم و گیاه بام بشویم.

**دانه پنهان کن، بکلی دام شو**

**غنچه پنهان کن، گیاه بام شو**

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۴

اگر در غنچه ای، هنوز باز نشدی، در این صورت بگو من گیاه بام بی مصرف هستم، یعنی چیزی نیستم، نگو می دانم، راهنمایی نکن، نصیحت نکن، این غنچه ات را پنهان کن، خودت را مهم جلوه نده، مطرح نکن، آدمها را دور و برت جمع نکن، نصیحت نکن، آدمها را به خودت متکی نکن. حضرت مولانا به ما توصیه می کند که به حضرت رسول نگاه کنیم که به خاطر چشم بد مردم پایش لغزید. حالا می فرماید: ایشان کوه بود تو که از کاه هم کمتر هستی این قدر بلند نشو و نگو من را ببینید مردم، من هم هستم.

**عبرتی گیر، اندر آن که کن نگاه**

**برگ خود عرضه مکن ای کم ز کاه**

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۰۵

تشعشی که از یک من ذهنی دردمند ساطع می شود، مخرب است و ما نباید آن را دست کم بگیریم. چشم بد مردم که ناشی از حسادت و خشمشان است می تواند روی ما اثر بگذارد اگر ما بلند شویم و خودمان را نمایش دهیم. بنابراین ما نمی آییم به خاطر چپلوسی مردم براساس ترس و نیاز، من ایجاد کنیم چون این من خواهد ریخت. ما نباید بگذاریم مردم به جان ما زهر بریزند نباید در مجالسی برویم که کسانی بی خودی ما را بزرگ کنند. مخصوصاً تحت هیچ شرایطی نباید زیر بار تصاویر ذهنی که مردم از ما می سازند مخصوصاً تصویر فرد معنوی برویم.

**هر که بستاید تو را، دشنام ده**

**سود و سرمایه به مفسد وام ده**

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۰

برای شخص من مدت‌ها طول کشید تا متوجه شوم شادی ناشی از تأیید جمع سمی است، اما الآن فقط در هشیاری‌ام نگاه داشته‌ام وقتی تأیید و توجه‌ای می‌آید درست مثل وقتی که جوجه تیغی من ذهنی‌گاز می‌گیرد و دردی را بالا می‌آورد، صبر و حزم لازم است، حتی چه بسا بیشتر از هر دردی صبر لازم است چرا که سُکر و مستی توجه بیرونی مقدمه افتادن به ذهن است.

حَزم آن باشد که چون دعوت کنند

تو نگویی: مست و خواهان من اند

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰

یلدا از تهران