

## دیگر شاخصه‌های حس لیاقت و ارزشمندی

گفتیم که برای دسترسی به گنج حضور، فراوانی و برکات بی‌نهایت زندگی، لازم است که روی احساس لیاقت و ارزشمندی خود به طور جدی کار کنیم و به این باور برسیم که من توانمند هستم، من ارزشمندم، من لایق هستم، و من در این جهان به عنوان جزئی از یک هوشیاری بیکران، به حساب می‌آیم. در غیر این صورت، تجربه عمیق عشق، خوشبختی، موفقیت در کار و روابط امکان‌پذیر نخواهد بود. و گفتیم که این وظیفه ماست که به عنوان یک انسان مسئول، حس لیاقت و ارزشمندی را در خودمان ایجاد کنیم، فارغ از هر گذشته‌ای که تجربه کرده‌ایم.

مولانا می‌گوید: خودت را ارزان نفروش. تو گران‌بها هستی، تو شاه هستی، تو باز سلطانی، تو در و گوهر و مرجانی... پس بیایید با هم این گنج پنهان درونمان را که زیر خروارها ناآگاهی خاک کردیم، کشف کنیم، به آن دسترسی پیدا کنیم، مانند عقاب در چنگالمان حفظش کنیم، قدرش را بدانیم و زان پس در زندگی، نموده‌های لذت بیکران‌اش را بچشمیم.

می‌خواهم با ذکر چند مثال از تجربه‌های خودم، شاخصه‌های دقیق‌تری از احساس عدم لیاقت را برایتان بگویم:

احساس بی‌ارزشی در روابط:

- زمانی که در رابطه، از تمام اولویت‌ها و ارزش‌های فردی خودم دست می‌کشم، و ارزش‌های من به ارزش‌های آن فرد تغییر پیدا می‌کند، یعنی من انسان ارزشمندی نیستم. برای مثال، دست کشیدن از اولویت برنامه گنج حضور، در صورت مخالفت آن فرد. بنابراین، مسئول بی‌حرمت شدن در رابطه‌ام هیچ‌کس نیست، جز خودم.

- هرگاه در روابط، آن فرد را اولویت اول قرار دهم و خودم را بعد از او. مثلاً، تمام وقتم را صرف آن فرد کنم. زمان‌هایی که می‌توانم در خلوت و سکوت مولانا بخوانم، ورزش کنم، و به کارهای مهم خودم رسیدگی کنم. وقتی تمام برنامه‌ریزی روزانه‌ام را که همان قول و قرار و تعهدی بود که با خودم بستم، با درخواست ایشان برای دیدار زیر پا له می‌کنم، پس دیگر گله و شکایتی از بی‌تعهدی آن فرد یا حتی خیانت نداشته باشم. مگر نه این‌که دیگران آینه من هستند؟ پس به ارزش‌های خودت خیانت نکن، تا زیر پا له نشوی.

- وقتی زحمت نمی‌کشم و حرکتی برای ارزشمند شدن خودم و خودسازی‌ام نمی‌کنم، و در عین حال انتظار دارم فردی والا در زندگی من ظاهر شود که قدر من را بداند، کور خواندم! تا زمانی که آن گوهر را در درون خودم پیدا نکنم، چنین امری محال است، تو باور نکن. این یک قانون است و زندگی بسیار در اجرای قوانین جدیست و با کسی شوخی ندارد. این ندهی، آن نبری. پس قبل از ورود به رابطه یا حتی برای زنده کردن رابطه‌ای چندین ساله، من باید جهد کنم و قدم اول را خودم بردارم. اگر فردی معنوی، توانگر، قیمتی، و موفق می‌خواهی، پس از همین حالا خودت را نگاه کن. آیا همه این موارد را شخص خودت داری؟ اگر جوابت بله است، پس تو لایق آن فرد هستی و او تو را پیدا می‌کند.

احساس بی‌ارزشی در رفتارهای اجتماعی:

- من به شخصه اعتراف می‌کنم که به خاطر استفاده از گوشی پشت فرمان، یا سرعت رفتن، بارها جریمه شده‌ام و حتی یک بار در حال رانندگی سرم در گوشیم بود و چند جوجه اردک را زیر گرفتم، که هنوز هم جریمه آن را با حال بد و عذاب وجدان می‌دهم. با هر بار زیر پا گذاشتن قوانین کارم یا جامعه، ندایی در درونم زمزمه می‌کرد که: تو خیلی بی‌ارزشی. و این یکی دیگر از موارد تثبیت حس بی‌لیاقتی در من بود.

- مثال دیگر، زمانی که من پیغام معنوی خود را پر از غلط‌های نگارشی و مفهومی می‌فرستم و وظیفه خودم را بر دوش عزیزانی می‌اندازم که ساعت‌ها برای اصلاح پیغام من وقت و انرژی صرف می‌کنند. این یعنی من برای خودم، و محصول و رهاورد خودم ارزشی قائل نیستم. پس باز ناخودآگاه، در درون دچار احساس بی‌ارزشی می‌شوم، حتی بدون آن که خودم متوجه بشوم. بنابراین، نمودش را در زندگی خودم می‌بینم تا برای رفع آن زودتر کاری کنم. مثلاً، عدم موفقیت در کارم، یا به بن‌بست خوردن کارهای بیرونی‌ام. چرا؟ چون که من لیاقت موفقیت را در خودم ایجاد نکرده‌ام. چون اختیار این من بی‌ارزش به دست سستی و تبلی‌ست. پس گله نکن، چرا که از ترازو کم کنی، من کم کنم. این یک قانون است.

- وقتی در توالی عمومی، سر کار یا حتی خانه، نفر آخری که دستمال را استفاده کرده من هستم و خسته‌تر از این حرف‌ها هستم که دستمال دیگری جایگزین کنم، در خلوت خودم می‌گوییم: ولش کن کی می‌فهمه من بودم! و بعد بلافاصله فرار می‌کنم و آن مسئولیت را روی دوش کسی دیگر می‌گذارم، در همان آن حس نهانی بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی نه تنها وجودم، بلکه تمام کائنات را فرامی‌گیرد.

من در قبال این دو جهان مسئولم. جهان بیرون و درون. ما بارها از مولانا شنیدیم که جهنم در شهوات است. اصلاً شهوت چیست؟ همین تمایلات شدید ما به هنجارشکنی، در هر زمینه‌ای از زندگی. شهوت یعنی ارضای روزانه همین امیال. و بلافاصله پس از تسلیم شدن به آن میل، آتش سوز پشیمانی و یاس، درد سرزنش درونی، و جهنم دست و پا زدن در جبر بی‌لیاقتی و درجا زدن در زندگی. این است جواب سؤال: «چرا من پیشرفت نمی‌کنم؟!»

من هفته روز است که به طور جدی روی حس ارزشمندی خود متمرکز شده‌ام. مولانا راست می‌گوید که بهشت در سختی‌ها پوشیده شده. کنترل تمایلات غیر ضروری بسیار سخت است، اما با شیرینی پس از آن، اصلاً قابل مقایسه نیست. هر بار که سختی را به جان می‌خورم و بر میل شدیدی غلبه می‌کنم، انرژی عجیبی در خود حس می‌کنم. حسی در درونم فریاد می‌زند که: آفرین مرجان! تو تونستی، تو لایقی و تو خیلی ارزشمندی.

در آخر بباید مثل آن مست بی‌مسئولیت نباشیم که پس از بازخواست شدن، از مسئولیت جریمه دادن شانه خالی می‌کند. چرا که معتقد است که رفتارهای نادرست او در دستان گذشته به‌ثمر نرسیده، وضعیت جامعه، شرایط، و اطرافیان اوست. همه ما اکنون می‌دانیم که اختیار افکار و رفتارهای خودمان، دست هیچ موجودی جز خود ما نیست. پس خود ما مسئول احساس عدم توانمندی، بی‌ارزشی و عدم حس لیاقت خود هستیم. همین حالا با توکل به زندگی قدم نیک اول را برای لایق هدیه شدن برداریم.

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند  
گوید او: معذور بودم من ز خود

گویش لیکن سبب ای زشتکار  
از تو بد در رفتن آن اختیار

بیخودی نامد به خود، توش خواندی  
اختیارت خود نشد، توش راندی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵ تا ۴۱۰۷

-خانم مرجان از استرالیا