

با عرض سلام

«این طلب صادقانه خیلی چیز شگفت‌انگیزی است»

در برنامه‌های تلفنی اخیر، دوستان همانندگی‌ها و موش‌های انبار خود را بیان کردند. از همه‌ی این دوستان تشکر می‌کنم که باعث می‌شوند یک نفر مثل من که آبروی من ذهنی دارد و می‌ترسد تصویر ذهنی دیگران از او خراب شود، ترسش بریزد و متوجه شود که این آبروی من ذهنی، بند محکمی است. در بیت ۳۲۴۰ از دفتر اول مثنوی داریم:

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بندِ ناپدید

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

یعنی خداوند حیثیتِ بدلی را صد من آهن کرده، یعنی این که در این تصویر ذهنی درست شده برای ما، که در آن جا می‌گوییم، من می‌دانم، من بلدم، من از شما بالاترم و هزار تا چیز من من، این مثل صد من آهنی است که به پای ما بسته شده‌است، نمی‌گذارد که ما حرکت کنیم.

در برنامه ۹۰۵ آقای شهبازی فرمودند: «این طلب صادقانه خیلی چیز شگفت‌انگیزی است». این جمله یعنی این که اگر تو این لحظه خودت را پر از درد می‌بینی، فکر می‌کنی حقیر و کوچک هستی، پر از مقایسه و حسادت هستی، این‌ها هیچ کدام مهم نیست.

مهم این است که واقعاً و صمیمانه طلبِ واقعی داشته باشی و از ته دل بخواهی که با تمام وجود من ذهنی را شناسایی کنی و فضا را باز کنی.

حال، این جمله‌ی آقای شهبازی که طلب صادقانه خیلی چیز شگفت‌انگیزی است، چه کمکی به شخص خود من کرد و من چه چیزی را یاد گرفتم؟

من شخصاً، به شدت با گرفتن تأیید و توجه همانیده هستم، که همین باعث دردهای دیگر مانند مقایسه و حسادت و می‌دانم من ذهنی می‌شود.

به عنوان مثال، من متن می نویسم و در آن درباره‌ی تأیید و توجه نگرفتن صحبت می کنم، ولی این فکر در ذهنم می آید که با همان متن، تأیید و توجه بگیرم.

من شخصاً یک آدمی هستم که زیاد در جمع‌ها نمی روم و وارد جزئیات روابط نمی شوم. بنابراین دیگران معمولاً من را نمی شناسند و یک تصویر ذهنی خوب از من دارند و می گویند عجب پسر خوبی است. بنابراین یک حیثیت بدلی من ذهنی دارم، که مرا محدود می کند و اجازه نمی دهد اشتباه کنم. بقیه فکر می کنند که من آدمی نیستم که بخواهم خودم را نشان دهم و یا در فکر تأیید و توجه گرفتن باشم، در حالی که دقیقاً برعکس است و من خیلی دنبال تأیید و توجه گرفتن هستم و آبروی من ذهنی دارم. گاهی این قضیه بسیار اذیت می کند و فکر می کنم من آدم دورویی هستم.

در دوران دانشگاه، یک گروه ده نفره از دوستان بودیم که اگر از همه شان پرسیده شود که بهترین دوست چه کسی هست، همه می گویند فرشاد. چرا؟ چون من این قدر دنبال تأیید و توجه بودم که نمی گذاشتم کسی از دستم ناراحت شود، نمی توانستم به شان نه بگویم. حتی مهربان بودنم هم به خاطر تأیید و توجه گرفتن بود. آن تصویر ذهنی که از خودم درست کرده بودم، چنان گرفتارم کرده بود که لحظه‌ای آرامش نداشتم.

حالا، دو چیز یاد گرفتم. یکی این که طلب صادقانه خیلی چیز شگفت‌انگیزی است و یکی دیگر این که «باطنِ او جدِّ جدِّ ظاهرِ او بازی»

از این دو مطلب چه چیزی یاد گرفتم؟

یاد گرفتم که در من یک مریضی هست به نام مریضی من ذهنی، که از همانیدگی‌ها درست شده. این مریضی من ذهنی الآن در من دارد کار می کند و این فکر تأیید و توجه از این سیستم مریض است.

حالا، الآن یاد گرفتم این که دنبال تأیید و توجه هستم و حسادت می کنم، مهم نیست. تا زمانی که این سیستم من ذهنی در من هست، فکر تأیید و توجه گرفتن مدام برای من می آید و کاری نمی توانم بکنم. مهم این است که من درک کنم که این فکرها از همین سیستم مریض درون من است و من این سیستم مریض نیستم.

مهم این است که من الآن طلب واقعی برای شناسایی من ذهنی و انداختن همانیدگی‌ها داشته باشم و مهم نیست که چقدر درد دارم.

مهم نیست که چقدر گدای تأیید و توجه هستم و حسادت می‌کنم، مهم طلب واقعی برای شناسایی این دردهاست. مهم این است که من واقعاً از ته دل نمی‌خواهم حسادت کنم و تأیید و توجه بگیرم، ولی فعلاً چون همانیدگی دارم، فکرش می‌آید و من ناتوان هستم.

این لحظه چون من ذهنی دارم، یک فکر تأیید و توجه برایم می‌آید. چیزی که مهم است این است که نحوه‌ی برخورد من با این فکری که ذهنم نشان می‌دهد چگونه است. آیا بازی می‌گیرم و فضا را باز می‌کنم و می‌دانم که فرصت زندگی است که آمده است که من پذیرایی کنم و فضا را باز کنم تا قضا بتواند روی من کار کند؟ یا نه، برعکس، جدی می‌گیرم و به دنبال فکر می‌روم و به سبب‌سازی و دام می‌افتم؟

فرشاد، خوزستان