

«درمان افسردگی با تکرار ابیات مولانا»

گوید که افسرده شدی بی من و پژمرده شدی

پیشتر آ تا بزند بر تو هوای دل من

-(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۱۴)

وقتی ذهن ساکت می شود، طیب که خود زندگی است می آید و می گوید چرا افسرده و پژمرده شدی؟ چرا غمگین و منقبضی؟ پیشتر بیا و فضا را باز کن تا هوای عشق من، تو را از سوهای دنیا جمع کند و با عقل من چشم و چراغ دلت روشن شود، من به تو امنیت و شادی بی سبب می دهم. غم تو از من ذهنی می آید که هیچ کاره است، درحالی که حکم حق انبساط را گسترش داد، تا تو با شادی و از طریق انبساط سخن بگویی و خانه دلت را از دردها پاک کنی.

حکم حق گسترد بهر ما بساط

که: بگویند از طریق انبساط

-(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

گویم ای داده دوا لایق هر رنج و عنا

نیست مرا جز تو دوا، ای تو دوا دل من

-(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۱۴)

می گویم خدایا جز تو چه کسی دردهایم را دوا می کند؟ من با مقاومت و قضاوت به خودم ستم کردم، با همانیدگی ها بیمار و افسرده شدم، ولی تو هر لحظه در کار جدیدی هستی تا مرا از این رنج و سختی بیرون بیاوری، تو مرا بی مراد می کنی تا پوسته من ذهنی ام بشکند و لایق دیدن مولایم شوم.

عاشقان از بی مرادی های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

فسرده چند نشینی میان هستی خویش؟

تنور آتش عشق و زبانه را چه شده است؟

-(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۹۲)

زندگی می گوید: چقدر می خواهی با عقل جزوی میان و برانه من ذهنی بشینی و هستی بسازی، هستی ای که مثل باتلاق هشیاری را در خود فرومی کشد. آیا فراموش کردی از جنس من هستی و کارگاه صنع من نیستی است؟ آیا فراموش کردی با تسلیم می توانی تنور دلت را روشن کنی تا شعله عشق زبانه بکشد و دوا دل های افسرده باشد؟ دوا بی که می تواند همه باشندگان را به عشق زنده کند.

کارگاه صنع حق، چون نیستی است

پس برون کارگه بی قیمتی است

-(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

آن نمی دانست عقل پای بست

که سبو دایم ز جو ناید درست

-(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۳)

با عقل ناقص من ذهنی پای هشیاریمان را به همانیدگی ها بستیم و در زندان ذهن افسرده شدیم. دریای هشیاری از زیر فکرهای ما رد می شود، ولی ما می خواهیم از جوی کوچک ذهنمان آب بگیریم و کارافزایی می کنیم.

تو فسرده، درخور این دم نهایی

با شکر مقرون نهایی، گرچه نبی

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۷۰)

آیا شایسته است وقتی ما نی خداوندیم و می توانیم با فضاگشایی از دم او شکر و برکات زندگی را بگیریم و آواز لولیان را سر دهیم، بیاییم با مقاومت و پندار کمال، در حسرت شکر گرفتن از همانیدگی ها که هرگز به ما زندگی ندادند، افسرده شویم؟

دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

هم طرب سرشته‌ای، هم طلب فرشته‌ای
هم عرصات گشته‌ای پر ز نبات و نیشکر
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۲۱)

مولانا مژده می‌دهد که خداوند ذات بشر را از شادی سرشته است، وقتی او را می‌طلبیم و فضا باز می‌کنیم، مثل فرشته‌ها عقل او را داریم. عقلی که هر لحظه رستاخیز را به یادمان می‌آورد و ما را به خدا زنده می‌کند. این است مقصود خلقت ما که هر لحظه صورت می‌گیرد و ما را پر از نبات و نیشکر می‌کند.

ای دهنده عقل‌ها، فریاد رس
تا نخواهی تو نخواهد هیچ کس
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۳۸)

با مرکز عدم با او یکی می‌شویم و می‌بینیم فریادرسی جز او نداریم، او دهنده عقل‌هاست، اوست که به جهان نظم می‌دهد. او «يَفْعَلُ اللّٰهُ مَا يَشَاءُ» است و هرچه بخواهد همان می‌شود. اگر ما بی‌ادبی کنیم و تسلیم نشویم ما مجرم هستیم و افسردگی و پژمردگی کمترین جزای ماست.

جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی
با جزا و عدل حق کن آشتی
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

هم طلب از توست و هم آن نیکویی
ما که ایم؟ اول تویی، آخر تویی
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۳۹)

خدایا اول و آخر تویی، اگر ما تو را طلب می‌کنیم، این هم از نیکویی و کرم توست. تو من‌ذهنی ما را به بهای بهشت که فضای گشوده است خریداری می‌کنی، پس ما که هستیم که بخواهیم با من‌ذهنی فلسفی‌نما تو را به تصویر و حرف بیان کنیم؟

هم بگو تو، هم تو بشنو، هم تو باش
ما همه لاشیم با چندین تراش
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۴۰)

وقتی ذهن خاموش است زندگی از طریق من سخن می‌گوید، پیغام اتفاقات را می‌شنود و ناظر و پاسبان هشیاری‌ام است، تا مبدا من‌ذهنی که لاشه و مرده‌ای بیش نیست، بیاید و زندگی زنده مرا بتراشد و مرا در سرمای افسردگی رها کند.

گرم درآ و دم مده، باده بیار و غم ببر
ای دل و جان هر طرف، چشم و چراغ هر سحر
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۲۱)

مولانا ما را از سردی و افسردگی دل بی‌حاصل همانیدگی‌ها آگاه می‌کند، تا فضا باز کنیم و از گرمای عشق و فضای امن عدم شراب الهی بنوشیم و مست شویم. در این فضا که پر از نور الهی‌ست، غم‌های من‌دار جایی ندارند و بی‌ارزش می‌شوند و ما به هر طرفی نگاه می‌کنیم او را می‌بینیم که می‌گوید:

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش
من همی کوشم پی تو، تو مکوش
- (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

با سپاس از برنامه گنج حضور و یاران گرمی
دیبا از کرج