



با سلام

موضوع: بازبینی محتوای ذهن

هر انسانی به فراخور محیط تربیتی و آموزشی اش با یکسری الگوهای ذهنی همانیده شده. این فرآیند از ابتدای زندگی توسط دیگران شروع می شود و بعدها خودِ شخص هم به این کار ادامه می دهد. قطع شدن این سیکلِ معیوب یا بواسطه ی درد است یا بواسطه ی آموزشِ معلمانی چون مولانا.

همه ی انسان ها می بایست الگوها و باورهای پوسیده ای که به ارث برده اند را بازبینی کنند و مسئولیت هوشیاری شان را در این لحظه به عهده بگیرند و فکرهای قدیمی ده سال یا صد سال پیش را تکرار نکنند. اما برای خیلی از افراد این کار سخت است، دلیلش این است که به باورها و آداب و رسومِ همانیده، چسبیده اند و از آنها امنیت می گیرند و میگویند اگر این ها را بدهیم برود بجایش چه چیزی را جایگزین کنیم؟ یا اگر ما نیز همانند پیشینیان عمل نکنیم احتمال پذیرفته نشدنمون در جامعه زیاد است و با این ترسِ عدم تائیدِ مردم چکار کنیم؟

مولانا همانیده شدن با الگوهای ذهنی را با مثالی توضیح می دهد:

روزی حضرت رسول صدای اذان را از بلندی شنید و وضو گرفت تا به سمت نماز برود، یک عقابی می آید و موزه یا کفش ایشان را بالا می برد. مصطفی جنسِ اصلیِ هر انسانی است. یعنی هوشیاریِ برگزیده. در واقع ما به عنوانی هوشیاری، کفش پوشیده ایم و این کفش قالبِ ذهنِ ماست اما در این قالب، هم هویتِ شدگی با فکرها و باورها وجود دارد که مار هست. در این لحظه صدای زندگی به گوش هوشیاریِ همه ی انسان ها می رسد که موقعِ حضور و نمازِ شماسست و برای اینکار باید یک هم هویتِ شدگی را از دست بدهید، چون عقابِ زندگی قصد دارد تا این مار از کفش بیرون بیآید.

اندرین بودند کاواژِ صلا

مصطفی بشنید از سویِ علا

خواست آبی و، وضو را تازه کرد

دست و رو را شست او زان آبِ سرد

دست سویِ موزه بُرد آن خوشِ خطاب

موزه را برپود از دستشِ عَقاب

زندگی میگوید شما فضا را باز کنید تا من بتوانم هویتی که به چیزها داده اید را از ذهن شما بیرون بکشم و در عوض، ذهن ساده شده را به شما برمیگردونم، ذهنی که دیگر حس وجود در آن نیست. همانطور که وقتی وارد منزلی میشویم کفش را در کفش کن قرار می دهیم، برای ورود به فضای یکتایی هم با کفش من ذهنی نمیتوان وارد شد.

موزه را اندر هوا بُرد او چو باد
پس نگون کرد و، از آن ماری فتاد

در فتاد از موزه یک مار سیاه
ز آن عنایت شد عُنابش نیکخواه

پس عُناب، آن موزه را آورد باز
گفت: هین پستان و، رو سوی نماز

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۴۲ تا ۳۲۴۴

اما ذهن همانیده مطمئن نیست که زندگی کفش را برمیگردونه یا نه. به همین دلیل میخواهد مقاومت کند تا کفش را ندهد که نتیجه ی این مقاومت، همین دردهایی است که در ما وجود دارد.

گر طیبی حاذقی رنجور را تلخی دهد
گرچه ظالم می نماید نیست ظالم عادلست
مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۰۲

پس وقتی زندگی میخواهد یک الگوی همانیده ای را از ما بگیرد ما فکر می کنیم یک عضوی از بدنمان را داریم از دست میدهیم و این کار زندگی جفا هست درحالیکه بعدا متوجه میشویم که این عین لطف بوده و باید شکر کنیم که آن چیز همانیده رفت و جایش را به فضای خالی عدم داد.

پس رسولش شکر کرد و گفت: ما
این جفا دیدیم و، بُد خود این وفا

موزه بربودی و، من درهم شدم
تو غمم بُردی و، من در غم شدم

گرچه هر غیبی خدا ما را نمود
دل در آن لحظه به خود مشغول بود

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۴۷ تا ۳۲۴۹

از طرفی چون ما خود اصلی مان را با محتوای ذهنمان یکی گرفتیم، دیدن الگوهای کهنه و شناسایی همانیدگی ها کار آسانی نیست و این کار با ارتعاشِ عشقیِ انسانی که مرکزش بی نهایت شده امکان پذیر است کسی که دلش مشغول همانیدگی ها نیست و انعکاسِ نورِ مرکزِ او دلها را روشن می کند. کما اینکه در این داستان عقاب به رسول می گوید اینکه من توانستم مار را در کفش ببینم، انعکاسِ نورِ تو بود.

گفت: دور از تو که غفلت از تو رُست
دیدنم آن غیب را هم عکسِ توست

مار در موزه ببینم بر هوا
نیست از من، عکسِ توست ای مصطفی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۵۰ تا ۳۲۵۱

پس نتیجه می گیریم که تمام توجه ما باید روی آزاد کردن پایِ هوشیاریمان از همانیدگی ها باشد، چون نمیتوانیم از کفشی که داخلش مار هست استفاده کنیم، و نگران از دست دادن چیزها هم نباشیم چرا که در پناه شیر کم ناید کباب (مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۴۲)، تنها با ذهن ساده شده هست که می توان از تمام برکاتِ این جهانی بدون درد برخوردار شد.

صورت چه کم آید چو بُرد جان به سلامت؟
موزه چه کم آید چو بود پای رهیده؟

صد شکر کند جان چو رهد از تن و صورت
ای بی خبر از چاشنی جانِ جریده*

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۴

*جریده به معنای تنها و یکتا می باشد.

با سپاس فراوان

سمانه از تهران  