

با سلام

«شناسایی موج سیاه»

سر بپر این چار مرغ زنده را
سرمدی کن خُلقِ ناپاینده را
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲

بَطّ و طاووسست و زاغست و خروس
این مثال چار خُلق اندر نُفوس
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳

بَطّ، حرصست و خروس آن شهوتست
جاه، چون طاووس و، زاغ اُمنیتست
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۴

مُنیتش آن که بُود اومید ساز
طامعِ تأیید یا عمر دراز
-مولوی، مثنوی دفتر پنجم، بیت ۴۵

از خودم می پرسیدم چرا این قدر بی قرارم؟ چرا استرس و تپش قلب هر روز عصر که می شود به سراغم می آید؟ چرا متوجه نمی شوم و نمی فهمم به خاطر چه چیزی است؟ چرا نمیتوانم شناسایی کنم؟ برایم ناشناخته بود. من که دارم روی خودم کار می کنم! تمام سعی ام را دارم بکار میبرم. پس چرا نمی توانم شناسایی کنم؟ این «موج سیاه» چیست که هر روز عصر به سراغم می آید و تمام وجودم را فرا می گیرد؟ البته نسبت به قبل خیلی کم تر شده بود، ولی باز بیشتر روزها مخصوصاً عصر که می شد دست از من برنمی داشت. خدایا تو فقط می توانی کمکم کنی تا این شناسایی در من ایجاد بشود!

چرا این قدر در درونم کُشمش ایجاد می شود؟ به قدری که حالم را به شدت بد می کند.

جمله هفتاد دو ملت در تو هست

وَه که روزی آن برآرد از تو دست

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۸۸

یادم هست از بچگی همیشه غروب که می شد، دلم به شدت می گرفت و یک راهی برای فرار از خودم و برای آن دل گرفتگی ها، بی حوصلگی ها، استرس ها و تپش قلبم پیدا می کردم تا سرم گرم بشود و آرام بگیرم. بعدها که بزرگ شدم،

رفته رفته راه فرار از خودم را بهتر یاد گرفته بودم. تا همین یکسال پیش همین روال ادامه داشت و برایم عادت شده بود، دلم می‌گرفت و برای فرار از خودم یا می‌رفتم به بازار علاف و سرگردان می‌چرخیدم و گاهی هم خریدهای غیر ضروری انجام می‌دادم یا این که می‌رفتم خانه اقوام تا دور هم بنشینیم و قلیون بکشیم و پشت سر هم و بقیه غیبت و بدگویی کنیم. تازه چقدر برای این که دیگران را کوچیک می‌کردم و خودم را بزرگ، لذت می‌بردم، ادعا هم داشتم که من با بقیه فرق میکنم، چون من برنامه گنج حضور را می‌بینم، پندار کمال داشتم ولی نمی‌دانستم.

برای خودم یک من معنوی درست کرده بودم، نه این که الان نداشته باشم الان هم دارم ولی الهی شکر که راهم را پیدا کردم.

جالب این‌جا بود که من ذهنی‌ام دروغ می‌گفت و غیبت می‌کرد، قضاوت شدید، مقاومت داشت، و بسیار خوب و بد می‌کرد، به طور موزیانه و حرفه‌ای این کارها را انجام می‌داد و نمی‌توانستم متوجه بشوم که دارم خطا می‌روم، چون نگاهم به بیرون بود و تمام تمرکز را روی چیزها و خواستن حرص من ذهنی گذاشته بودم. چقدر هم از خود راضی بودم. من ذهنی همه چیز را به نفع خودش تمام می‌کند و مدام دنبال سوء استفاده است تا ما را فریب بدهد. البته برنامه گنج حضور را نگاه می‌کردم، ولی جدی روی خودم کار نمی‌کردم. جسته و گریخته کار می‌کردم. تا این که تقریباً یک سال پیش با جدیت کارم را شروع کردم. ولی هر روز عصر که می‌شد باز هم همان استرس‌ها و تپش قلب شدید به سراغم می‌آمد و وجودم را پر از تنش می‌کرد؟ مثل جوجه تیغی بهم حمله می‌کرد و متوجه نمی‌شدم که چیست؟

بر خارپشت هر بلا خود را مزن تو هم هلا
ساکن نشین وین ورد خوان جاء القضا ضاق الفضا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

فرمود رب‌العالمین با صابرانم همنشین

ای همنشین صابران آفرغ علینا صبرنا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

دیگر صبرم بیشتر شده بود و تمایلی برای فرار کردن نداشتم. دیگر تصمیم گرفته بودم کنار خودم بایستم و با خودم کمی مهربان باشم.

می‌گریزم تا رگم جنبان بود

کی فرار از خویشتن آسان بود؟

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۶۸

هر روز عصر که این جوجه تیغی بهم حمله می‌کرد، سر جایم می‌نشستم و بیت‌های کلیدی را تکرار می‌کردم، و فقط به خودم نگاه می‌کردم، و به درونم متمرکز می‌شدم و با تمام وجودم از خدا طلب داشتم تا این همانیدگی را بهم نشان بدهد. درد زیادی داشت ولی از خدا کمک می‌خواستم تا قدرت و توان این دردی که تقریباً ناظرش بودم، بتوانم بپذیرم. تمام سعی‌ام را بکار می‌بردم تا این درد و تپش قلب شدید و استرس را هشیارانه بکشم و ناظرش باشم. می‌دانستم که یک چیزی هست در درونم ولی نمی‌توانستم، بفهمم که چیست؟

هر هفته جمعه‌ها پیغام‌های تلفنی را سیو می‌کنم و چند بار گوش میدهم، یک روز عصر وقتی که داشتم پیغام‌های دوستان را گوش می‌دادم رسید به پیغام خانم مریم از کانادا ذهنم متمرکز شد، وقتی داشتن ابیات چهار مرغ ابراهیم را می‌خواندند دیدم اشک از چشمانم سرازیر شد و آرام شدم و سکوتی تمام وجودم را فرا گرفت و در درونم دیدم که چطور این زاغ سیاه مثل گرد باد حمله کرد و با عجله و شتاب دارد مرا می‌کشد از این لحظه ببرد و لحظه بعد و لحظه بعد... زاعی که سال‌ها مرا را با وعده‌های دروغینش به دنبال خوشبختی و اوضاع و شرایط بهتر و بهتر فریب داده و به آینده به سرعت تمام میرفتم و در پی هر چه بهتر و بیشتر بودم تا به خوشبختی و آرامش و شادی را در آینده پیدا کنم و جز توهم و سراب چیزی به دست نیاوردم.

این کشیدن‌ها و رفتن‌ها و نبودن‌ها در درونم درد ایجاد می‌کرد، و مرا می‌کشید تا از این سکوت و آرامش خارج کند و ببرد به لحظه بعد یا کار بعدی و کار بعدی...

به لطف زندگی و این برنامه بی‌نظیر و پیغام‌های دوستان کلاغ سیاهی که سال‌ها لحظه‌هایم را پنهانی دزدیده بود را شناسایی کردم. به لطف زندگی آموختم که باید خودم را همانگونه که هستم بپذیرم. الهی شکر و سپاس که آموختم وقتی غمی یا بی‌قراری یا بی‌حوصلگی یا استرس یا هر چیزی که بالا می‌آید فرار نکنم و طفره نروم، بمانم همان جلو نگاهش کنم و ناظرش بشوم.

یک مثالی به ذهنم آمد برای خودم یادآوری می‌کنم. مثال این که وقتی ما دوشاخهٔ پنکه‌ای را به پریز برق می‌زنیم، شروع می‌کند با سرعت تمام می‌چرخد به طوری که متوجه فاصلهٔ بین پره‌های آن نمی‌شویم و اگر انگشت ما به پره‌ها اصابت کند قطعاً یا زخمی می‌شود یا امکان قطع شدن انگشتمان وجود دارد.

ولی وقتی دوشاخه را از برق می‌کشیم دیگر خطری برایمان ندارد و می‌توانیم فاصلهٔ بین پره‌ها را ببینیم. پنکه‌ای که از برق کشیده می‌شود، چند ثانیه طول می‌کشد تا پره‌هایش ثابت به ایستد.

ما هم بعد از شناسایی کلاغ سیاه باید به خودم زمان بدهم و ناظرش باشم. پرهیز داشته باشم، صبر کنم، ناامید نشوم، عجله و شتاب نداشته باشم، تمرین و تکرار داشته باشم، قانون جبران مالی و معنوی را رعایت کنم. باز هم پرهیز چون متوجه شدم پرهیز از همه چیز مهم‌تر است، تا ذهنم مثل همین پره‌های پنکه ثابت بایستد و از گذشته و آینده جمع شوم و به ثبات برسم.

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات

خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

الهی شکر و سپاس که به لطف زندگی و حضرت مولانا و آقای شهبازی عزیز و دوستان جانی که با پیغام هایشان کمک می‌کنند، تا ما را متوجه همانیدگی‌های درونمان بشویم.

چون آب باش و بی‌گره، از زخم دندان‌ها بجه

من تا گره دارم یقین می‌کوبی و می‌ساییم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

تا تراشیده نگردي تو به تیشه صبر و شکر
لا یلقاها فرو می خوان والا الصابرون

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

بنگر این تیشه بدست کیست، خوش تسلیم شو
چون گره مستیز با تیشه، که نحن الغالبون

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۴۸

دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۱

از هر جهتی تو را بلا داد

تا باز کشد به بی جهات

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

با سپاس

-سارا از تهران