

صد هزاران سال ابلیس لعین

بود ابدال امیرالمومنین

-مولوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۶

پنجه زد با آدم از نازی که داشت

گشت رسوا همچو سرگین وقت چاشت

-مولوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۷

تا مدت‌ها وقتی روی خود کار می‌کنیم چون من ذهنی داریم با من ذهنی کار می‌کنیم و من ذهنی ما تبدیل به من ذهنی معنوی می‌شود، من ذهنی که نماینده ابلیس در ماست تا مدت‌ها خودش را به عنوان حضور جا می‌زند و فکر و عمل ما را تعیین می‌کند و هشیاری ما چون نسبی است و قطعیت ندارد گاهی فکر و عمل ما از من ذهنی است و گاهی از هشیاری حضور است.

پنجه زدن من ذهنی با حضور در درون ما و حضور درون انسان‌های دیگر در زمان چالش‌ها و دردها بالا می‌آید. اینکه ما با عینک درد همسر خود را ببینیم، یعنی هر فعل او یاد آور دردی از گذشته ما باشد یا دردی که از مادر ما در مورد جنس مرد به ما رسیده و به صورت عینک در ما هست و ما خود نمی‌توانیم بفهمیم، که چرا همیشه به یک سری رفتارهای همسرمان حساسیت داریم، یا مقاومت در ما ایجاد می‌شود یا واکنش نشان می‌دهیم.

همینطور با عینک درد دیدن رفتارها و چالش‌های بچه‌هایمان که از بچگی به ما به ارث رسیده و نمی‌دانیم چرا همچنین واکنش شدیدی نسبت به رفتار کودکمان نشان می‌دهیم.

در روانشناسی فرزندپروی مفهومی هست که در آن می‌گویند همواره واکنش خود را با واقعیت موجود بسنجید. گاهی اوقات می‌بینیم واکنشی که ما نسبت به رفتار کودکمان برای تصحیح او می‌دهیم، بسیار بیشتر از واقعیت موجود است و اینجاست که اعوجاج ذهن در اثر عینک درد پیش می‌آید و باید ناظر رفتار خود و واکنش خود به فرزندمان باشیم که آیا از روی حس مسئولیت و فضاگشایی و عشق است برای تربیت کودکمان و یا این از کینه و دردی از گذشته است، که مثلاً از خواهر یا برادر یا پدر و مادرمان رسیده است.

در تو هست اخلاق آن پیشینیان

چون نمی‌ترسی که تو باشی همان

-مولوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۴

آن عوان را آن ضعیف آخر چه کرد

که دهد او را به کینه زجر و درد

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۳

در مورد خودمان و وضعیتها نیز به همین صورت است، در چالشها وقتی دردی بالا می‌آید به علت سختی‌ها یا دردهایی که در گذشته تجربه کرده‌ایم، وقتی فضای درد بالا می‌آید، پنجه زدن من‌ذهنی یا ابلیس با حضور یا آدم است و با دیدن وضعیت با عینک درد دچار اعوجاج ذهن می‌شویم و واکنش یا فکر و عملی نامتناسب با حقیقت و واقعیت موجود داریم.

از تجربیاتی که داشتیم در گذشته در زمان بالا آمدن دردها و گیج شدن به شدت از رجوع کردن به من‌های ذهنی و راه حل گرفتن از آنها باید بپرهیزیم، مخصوصاً ما که مدتی روی خود کار کرده‌ایم و پرهیز از قرین‌ها داشته‌ایم. برخی من‌های ذهنی اطراف ما هستند که ممکن است با کینه و درد خود راه حل نامناسبی در پوسته بسیار منطقی و درست تقدیممان کنند که برای ما کاملاً زهر است.

راه حلی که بوی انتقام دارد و در ظاهر کاملاً منطقی است، به خاطر ظلمی که به شما شده است که حتی طبق قانون نیز این درست است ولی نتیجه آن جز از هم پاشیدگی یک زندگی و آوارگی فرزندان و پشیمانی بعد از آن و نرسیدن به مدینه فاضله زندگی خوشبخت نیست.

با صبر و فضاگشایی و کشیدن دردهشیاران، صفر کردن توقع و بخشیدن و تمرکز روی هشیاری حضور نزدیکان نه من‌ذهنی آنها و این که تقصیر دست هیچ کس نیست، تقصیر فقط بر من‌ذهنی است، بر توهم و توده درد است نه انسان یا نزدیکان ما. وقتی فضا را باز می‌کنیم و با چشم عدم بین حرکت درد و اعمال و افکار نشأت گرفته از درد گذشتگان را در خود و اطرافیان می‌بینیم گویا در همان لحظه هاله‌ای از ایمنی را در اطراف خود و اطرافیان می‌تیم و باعث ریزش توهم درد در خود و دیگران می‌شویم. با عمل و برخورد و انرژی از فضای گشوده شده، کمک به روشن شدن این لحظه می‌کنیم.

جز عنایت که گشاید چشم را

جز محبت که نشاند خشم را

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸

تجربه دیگری که داشتیم، هفته گذشته چالشی بین همسر و پسر پیش آمد و من به شدت به واکنش در آمدم نتیجتاً باعث بالا آمدن دردهای بیشتری در همسر شدم و باز در خود ترس را احساس کردم. بارها این تجربه را داشتیم وقتی با ترس یکی شوی در طرف مقابل نیز کینه و درد بالاتر می‌آید و چه بسا مانند گربه‌ای خشمگین و خشمگین تر می‌شود. گویا این انرژی درد ترس، انرژی درد خشم را افزایش می‌دهد و گویا خود ترس تحریک کننده خشم است.

یک آن که ترس خود را بینی و بفهمی که این اعوجاج ذهن است و باز عکس العملی بالاتر از حقیقت اتفاق موجود است، ترس فروکش می‌کند، آرامش جایگزین می‌شود و به طرف مقابل هم مرتعش می‌شود و خشم او فروکش می‌کند یا حداقل از بیشتر شدن متوقف می‌شود.

ترس ما از گذشتگان برای ترس از مردن و یا تحت حمله و خشونت قرار گرفته شدن به ما رسیده است ولی وقتی نگاه می‌کنیم آن از بین می‌رود.

پسرم برای کادوی تولدش یک سوسک مصنوعی گرفته بود و یک روز من را خواست غافلگیر کند، من ولی صدای اسباب بازی را می‌شنیدم ولی باز هم وقتی به پای من نزدیک شد، ترس را در خود دیدم و پای خود را عقب کشیدم، جالب بود پسر و دخترم به من اصرار می‌کردند که مامان ببین این سوسک مصنوعی است بگذاریم بزاریم روی دستت یا روی صورتت ولی با وجود این باز من به خاطر خاطرات کودکی از وحشتی که از سوسک کرده بودم که شبی در حیات خانه روی صورتم بود، نمی‌توانستم این کار را کنم، یک لحظه شناسایی در من شکل گرفت و یک ربع نشستم دیدم تمام ترس های من نیز به همین صورت است.

جاءَ الرَّبِّيعُ وَ الْبَطْرُ زَالَ الشَّتَاءُ وَ الْخَطَرُ  
مِنْ فَضْلِ رَبِّ عِنْدَهُ كُلُّ الْخَطَايَا تُعْتَفَرُ  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۷۲

بهار و شادی آمد، زمستان و خطر رفع شد، از فضل پروردگاری که همه گناهان پیشش بخشوده می‌شود. آن روز نتوانستم آن سوسک مصنوعی را روی دستم بگذارم و آن وحشت و یا ترس درون مانع می‌شد، با اینکه می‌دانستم و می‌دیدم این مصنوعی است. فهمیدم تمام ترس و دردهای من که من را به واکنش و انقباض و مقاومت و می‌دارد هم مصنوعی است، مثل همین سوسک مصنوعی از پرده توهم و درد من است و هیچ قدرتی ندارد. تمام افکار درد آور ما یا خشم اطرافیان ما هم نسبت به هشیاری ما بی‌قدرت است.

تنها با دیدن این اعوجاج نقطه آرامش در ما مرتعش می‌شود و به خود و اطرافیان ما تاثیر می‌گذارد و یک آن خشم فرو می‌نشیند و ترس هم می‌رود و آرامش جایگزین می‌شود.

شهر ما فردا پر از شکر شود

شکر ارزان است ارزان تر شود


-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸

در شکر غلطید ای حلواییان

همچو طوطی کوری صفراییان

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹

نیشکر کو بیید کار اینست و بس  
جان برافشانید یار اینست و بس  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰

-باعشق و احترام 

-نرگس از نروژ 