

با عرض سلام

«خود رضامندی»

«خود رضامندی» یعنی این که ما وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیریم، در ابتدا با جدیت زیاد کار را دنبال می‌کنیم و تمام تلاشمان را می‌کنیم، ولی بعد از گذشت مدتی که ما می‌بینیم پیشرفت کرده‌ایم، این احساس به ما دست می‌دهد که من دیگر موفق شدم و کار تمام شده است. بنابراین یک‌دفعه فریب ذهن را می‌خورم و از جدیت و تلاشم دست برمی‌دارم و نتیجه این می‌شود که آن پیشرفت و موفقیتی هم که به‌دست آمده بود از بین می‌رود.

حالا، «خود رضامندی» در معنویت و کار روی خود برای من چگونه است؟

جملاتی مانند:

«این لحظه باید خیلی هشیار باشید که چیزی مرکزتان نیاید»، «هر قدم را دام بدانید و با حزم و تأمل و صبر راه بروید»، «از فکرها پذیرایی کنید و پیغام آن را بگیرید»، «حضور ناظر قوی داشته باشید»، این جملات را خیلی زیاد در برنامه می‌شنوم و هر دفعه هم با این پندار کمال که من دیگر همه این‌ها را رعایت می‌کنم، از آن‌ها رد می‌شوم. بعد جلو که می‌روم، می‌بینم یک‌دفعه حالت گرفتگی و منقبضی به من دست داد و متوجه می‌شوم که زیاده‌روی کرده‌ام و بدون احتیاط قدم برداشته‌ام.

آن بُز کوهی دَوَد که دام کو؟

چون بتازد، دامش افتد در گلو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰

حالا که به حالت اضطراب و اورژانس رسیدم و دیدم حالم گرفته شد، دوباره شروع می‌کنم به جدیت زیاد در کار و پرهیز. دوباره حواسم را جمع می‌کنم و با احتیاط کامل قدم برمی‌دارم.

این کار مرتب و مرتب تکرار می‌شود و من هم جدی می‌گیرم، همی پندار کمالم گولم می‌زند.

گودش: رُدُوا لَعَادُوا، کارِ توست

ای تو اندر توبه و میثاق، سست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸

عاشق حالی، نه عاشق بر منی

بر امید حال بر من می‌تنی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸

حالا، چگونه وقتی حالم خوب است، پندار کمالم مرا گول می‌زند؟

۱- فکر می‌کنم درد و همانیدگی و بی‌مرادی دیگر تمام شده و این حال خوبم ثابت می‌ماند. مثل حالتی که وقتی دندان درد می‌آید، ما خیلی مواظبت و پرهیز می‌کنیم، ولی همین که خوب شد دوباره مراقبت نمی‌کنیم و فکر می‌کنیم برای همیشه خوب می‌ماند.

۲- پندار کمال باعث می‌شود که من تمرکز و حواسم را روی خودم بردارم. می‌گویند تو الآن دیگر بلد هستی، پس برو با بقیه درمورد زندگی‌شان صحبت کن، شاید بتوانی کمک کنی.

۳- حواسم می‌رود به حرف دیگران درباره خود که آیا تعریف و تأیید می‌کنند.

ترک معشوقی کن و، کن عاشقی

ای گمان برده که خوب و فایقی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۹

۴- کنجکاو شدن درباره اوضاع و احوال فامیل و آشنایان. خودبه‌خود سر حرف باز می‌شود و آدم بدون نظارت بر خودش، یک‌دفعه در دام ذهن می‌افتد.

۵- چون وضعیت اورژانس نشده، بنابراین خیلی وقت تلفی می‌کنم. مثلاً بیهوده در گوشی چرخ می‌زنم و دنبال اتفاق جدید و جالب می‌گردم.

۶- قرین و عدم توانایی در نگه داشتن خودم پیش آن‌ها. خیلی حواسم را جمع می‌کنم که تحت تأثیر قرار نگیرم، ولی یک‌دفعه حرفی از دهانم در می‌رود، در صورتی که همین بلا قبلش هم سرم آمده بوده و عبرت نگرفتم. اگر چه از قبل، حزم و دوراندیشی و بدبینی نسبت به این موضوع داشتم، ولی نتوانستم در برابر کشش ذهن، خودم را نگه دارم.

زین کمین، بی‌صبر و حزمی کس نجست

حَزْم را خود، صبر آمد پا و دست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳

۷- ترازوی خداوند را فراموش می‌کنم. فراموش می‌کنم که ذره‌ای حرکت با من ذهنی، مرا گرفتار می‌کند. شاید به درجه‌ای نرسیده‌ام که واقعاً درک کنم که با این کارهای حاشیه‌ای، دارم برای خودم دام می‌گذارم.

در زمانه صاحب دَامی بُود؟
همچو ما احمق که صید خود کند؟
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷

گاو گر واقف ز قصابان بُدی
کی پی ایشان بدان دکان شدی؟
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۲۷

گاو اگر می‌دانست که قصاب برای چه کاری او را به دکان می‌برد، هرگز به دنبالش نمی‌رفت. ما هم اگر می‌دانستیم که این حالت بی‌حزمی، ما را گرفتار می‌کند، به حرف من ذهنی گوش نمی‌کردیم.

۸- من ذهنی را دست‌کم می‌گیرم. کما این که همین الآن من ذهنی است که دارد فرییم می‌دهد و متوجه نیستم.

۹- فکر می‌کنم پندار کمال ندارم و اصلاً به خودم نمی‌گیرم. همان پندار کمال به من می‌گوید که تو کارهایت براساس پندار کمال نیست.

از همه‌ی این جریانات که در من اتفاق می‌افتد به این نتیجه رسیدم که واقعاً همه‌چیز به طلب من بستگی دارد. من اختیار دارم و می‌توانم همه‌ی این کارها را انجام ندهم.

و در پایان سپاس از آقای شهبازی که به ما یاد دادند که مواظبِ حالت خودرِضامندی باشیم.

با تشکر و سپاس
-فرشاد از خوزستان