

با عرض سلام

«پندار کمال»

در برنامه‌های اخیر، به‌طور مفصل، راجع به پندار کمال صحبت شد و باعث شد که خیلی به من ذهنی‌ام شک کنم .

پندار کمال یعنی چه؟ پندار کمال، یک پندار هست، یک فکر است، یک تصویر ذهنی است، یک خیال‌بافی است، از این که من یک آدم کاملی هستم، من با بقیه مردم فرق دارم، خاص هستم، اصلاً من یک چیز دیگه هستم. همین پندار کمال توهمی کل آرامش مرا به هم ریخته و مرتب مرا بازی می‌دهد.

می‌خوام یه پیامی به یک نفر بدهم، هی میگم آیا خوب گفتم؟! آیا خوشش می‌آید، نکند بد برداشت کند؟! همه‌اش فکر می‌کنم که بقیه خیال می‌کنند من خیلی آدم فهمیده‌ای هستم، پس بنابراین نباید تصورشان از خودم را خراب کنم. در نتیجه آبروی من ذهنی به پایم بسته می‌شود. در نتیجه از اشتباه کردن می‌ترسم. اصلاً گاهی اوقات دلم می‌خواهد یک کاری را که ظاهراً بد است را بکنم و با بد بودنش هیچ مشکلی ندارم، ولی این آبروی من ذهنی نمی‌گذارد، نمی‌توانم خود واقعی‌ام باشم.

این پندار کمال خیلی گسترده است و کل زندگی ما را در برگرفته است و حالت‌های مختلفی دارد. در واقع این پندار از کجا می‌آید؟ از همانیدگی‌های ما. ما از هر همانیدگی که زیاد داریم، یک پندار کمال هم از خود به خاطر داشتن آن همانیدگی داریم، چون فکر می‌کنیم ارزشمان به آن همانیدگی است.

چندتا مثال:

یک جوان مثلاً سی ساله، همه چیز دارد، پول دارد، دانش دارد، تأیید و توجه هم می‌گیرد، خانواده تشکیل داده و با همه این‌ها همانیده است، و خلاصه همه چیز عالی به نظر می‌رسد.

خود این شخص و همه مردم می‌گویند که عجب زندگی خوبی دارد و حتماً خوشبخت و شاد است. چرا این حرف را می‌زنند؟ چون فکر می‌کنند ارزش، خوشبختی، زندگی و شادی، در داشتن این همانیدگی‌هاست. در صورتی که این شخص چون با این چیزها همانیده است، پر از درد است و آرامش ندارد. ولی اگر به او بگویند تو درد داری و زندگی‌ات با کیفیت نیست، هیچ وقت زیر بار نمی‌رود. چرا زیر بار نمی‌رود؟ چون با خود می‌گوید که ملاک شادی و خوشبختی، داشتن پول و دانش است که من توی این‌ها کامل هستم، پس مشخص است که زندگی خوبی دارم.

خب حالا، ما هم این طوری هستیم. اومدیم با مولانا و گنج حضور روی خودمان کار کردیم، فضا را باز کردیم و متوجه یک شادی و یک حال خوب واقعی شدیم. اون موقع متوجه شدیم که اون زندگی که ما می‌کردیم زهرمار بود و پر از درد بودیم، بنابراین قدرت تمییز پیدا کردیم، فهمیدیم فرق زندگی خوب و زندگی بد چیه. یعنی اگر ما تمییز داشته باشیم، متوجه می‌شویم که این پندار کمال ضد شادی زندگی است، ضد حضور است، اصلاً ما را نابود می‌کند.

یک مثال دیگر این که ممکن است یک شخصی با درد همانیده باشد و پندار کمال از آن داشته باشد. بگوید که اصلاً بدبخت‌تر از من در این جهان نیست، هیچ کس مثل من درد نمی‌کشد. چرا؟ چون می‌خواهد در این همانیدگی که از آن زیاد دارد، برترین باشد، باز هم برمی‌گردد به این که قدرت تمییز نداریم.

اما مولانا می‌گوید:

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این معجبی بیرون رود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

یعنی باید خیلی درد هشیارانه بکشیم، باید خیلی زحمت بکشیم برای شناسایی پندار کمال. پندار کمال با ما به معنویت هم ممکن است، بیاید.

یک مثال، من شخصاً روی خودم کار می‌کنم، من ذهنی دارم و همانیده با تأیید و توجه هستم. فکر گرفتن تأیید و توجه از معنویت و مولانا برایم می‌آید. خب اگر من فضا را باز کرده باشم، متوجه می‌شوم که این پندار کمال من، دشمن حضور من است، دشمن حال خوب من است و جدی بودن این موضوع را درک می‌کنم. متوجه می‌شوم که با پندار کمال برای خودم تله می‌گذارم. بنابراین دیگر اجازه نمی‌دهم من ذهنی کار مرا فاسد کند. ولی اگر فضا را باز نکنم و تمییز نداشته باشم، باز هم فکر می‌کنم که خوشبختی در تأیید و توجه است، و باز هم من ذهنی و پندار کمال و ناموس من ذهنی بر من مسلط است.

مثالی دیگر، یک نفر با یک باور همانیده است و کسانی که این باور را ندارند را دشمن می‌داند. آن شخص می‌گوید من راضی هستم، قانع هستم، و خدا را شکر می‌کنم و زندگی بسیار خوبی دارم و هیچ‌گونه دردی ندارم و زندگی‌ام خیلی خوب است.

خب، همه‌ی این‌ها در قالب یک باور است و آن شخص سرگین ته جوی دارد و هر لحظه ممکن است من ذهنی‌اش طغیان کند. آن شخص درونش پر از دشمنی و کینه است، از همه مهم‌تر باعث تسلط من ذهنی بر جهان می‌شود، ولی این‌ها را نمی‌تواند تشخیص دهد. چرا؟ چون در خرافات است و با عقل من ذهنی نمی‌شود، شناسایی کرد. عقل من ذهنی تمییز ندارد.

و اما در پایان، راه‌حل:

مولانا در بیت ۱۳۲۷ از دفتر چهارم می‌گوید:

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

یا بخوردی از کف ایشان سُپوس
یا بدادی شیرشان از چاپلوس؟
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۲۸

اگر گاو می‌دانست که قصاب به او علف می‌دهد تا او را بکشد و گوشت او را بفروشد، در این صورت علف نمی‌خورد و شیر هم نمی‌داد.

یعنی ما نمی‌دانیم که با من ذهنی و پندار کمال و آبروی من ذهنی، داریم به خودمان ظلم می‌کنیم، نمی‌دانیم که داریم قربانی من ذهنی می‌شویم، و گرنه هیچ‌وقت علف پندار کمال و چیزهای این جهان را نمی‌خوردیم.

تمییز و تشخیص از فضای باز شده می‌آید. بنابراین نیاز به طلب صادقانه ما دارد، جدیت ما دارد، که می‌خواهیم روی خودمان کار کنیم و فضا را بدون ترس باز کنیم، تا آن فضای باز شده، مرض پندار کمال و عواقب آن را شناسایی کند.

در ادامه، در بیت ۱۳۲۹ دفتر چهارم، راجع به آن گاو داریم که:

ور بخوردی، کی علف هضمش شدی؟
گر ز مقصود علف واقف بدی
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۲۹

می‌گوید آن گاو، تازه اگر علف می‌خورد و می‌دانست که به چه سبب به او علف می‌دهند، چگونه ممکن بود که آن علف را هضم کند؟

یعنی ما اگر الآن درک کردیم که پندار کمال، ما را از حضور و شادی خارج می‌کند، در این صورت فکر پندار کمال را هضم نمی‌کنیم و کاملاً جدی هستیم و به من‌ذهنی رو نمی‌دهیم. کاملاً مراقب هستیم و حواسمان جمع است که هر وقت من‌ذهنی خواست با پندار کمال و می‌دانم خود کار کند، آن را شناسایی کنیم و فضا را باز کنیم.

برنامه ۹۰۹، برنامه شناسایی پندار کمال است. در برنامه ۹۰۹، پنج بیت پشت سر هم ترکیب شدند و باعث می‌شوند که بتوانیم پندار کمال را در خودمان شناسایی کنیم. سه بیت اول از دفتر اول ابیات ۳۲۱۴ تا ۳۲۱۶، عبارت‌اند از:

علتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذو دلال
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

علت ابلیس انا خیری بده‌ست
وین مرض در نفس هر مخلوق هست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

بیت چهارم از دفتر اول، بیت ۳۲۴۰:

کرده حق ناموس را صد من حدید
ای بسا بسته به بند ناپدید
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

بیت پنجم، بیت ۵۵۰ از دفتر پنجم مثنوی:

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند
نفس زنده سوی مرگی می‌تند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

به‌طور خلاصه این پنج بیت به ما می‌گوید: که مرض پندار کمال، بدترین نوع مرض است و در هر انسانی که من‌ذهنی دارد، وجود دارد. و این پندار کمال باعث ایجاد یک آبرو و ناموس بدلی من‌ذهنی می‌شود که ترکیب این پندار کمال و آبروی من‌ذهنی مدام به ما ضرر می‌زند و در حال خرابکاری است. پس باید حتماً شناسایی شود و برای این کار باید خیلی زحمت بکشیم.

همچنین پیام‌های دوستان و این که آبروی من‌ذهنی را زیر پا می‌گذارند، بسیار به خود من کمک کرده. با سپاس از آقای شهبازی و تمامی دوستان.

-فرشاد از خوزستان