

شکر

این روزها کلمه معجزه‌آمیز و آرام‌بخش شکر را بارها تکرار می‌کنم و آرامش و خاموشی ذهنم را تجربه می‌کنم. در تابستان با درد شدید گردن که به دست چپم کشیده می‌شد درگیر بودم و به دلیل نداشتن وقت که آن هم کار ذهنم بود که می‌گفت تو به دلیل کار زیادی که انجام می‌دهی و داشتن مهمان وقت نداری، پس دردت را بکش، نمی‌گذاشت به دکترم زنگ بزنم. درد را هر روز می‌کشیدم اما به درد گوش نمی‌دادم، گوش نمی‌دادم به درونم که برایم بگوید این درد برای چه ایجاد شده. بالاخره به دکترم بعد گذشت یک دو ماه زنگ زدم و دارویی برایم تجویز کرد که دردم را کمتر کرد و بعد مرا به دکتر متخصص درد معرفی کرد. امروز دکتر به من گفت دردت چطور هست؟ گفتم خدا را شکر دردم کمتر شد. بعد به من گفت می‌دانی که این درد بد نیست و این گفت‌وگوی بدنت با تو است؟ به او گفتم بله، من این را مدتی است که درک کرده‌ام و گاهی از دست‌ها و گردنم به‌خاطر این که از ایشان زیاد استفاده می‌کنم، عذرخواهی می‌کنم و گاهی دستم را می‌بوسم. بارها ذهن حریصم را دیده‌ام که با وجود درد دست‌هایم مرا مجبور کرده که منتظر همکاری بچه‌هایم نباشم و بدون آن‌ها خانه را تمییز کنم، من حرص و ولع ذهنم را در تمییز کردن خانه می‌بینم. این بیت را مدتی است که با خود تکرار می‌کنم:

چون به امرِ اِهْبَطُوا بندی شدند
حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند
- (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۶)

حرص ذهنم را در تندتند انجام دادن کارهای خانه می‌بینم. دست‌هایم با من صحبت می‌کنند و می‌گویند که تو هشت ساعت در بیرون با ما کار کردی و ما نیاز به استراحت داریم اما من گوش نمی‌دهم. شکر می‌کنم که به‌صورت حضور ناظر ذهنم را مشاهده می‌کنم و رفتارهای حریص‌وارش را در مواردی که همانندگی دارم مشاهده می‌کنم و فضا را باز می‌کنم تا زندگی با خرد کلش این همانندگی را از من بکند. من می‌دانم که ذهن من در مواقعی که خانه نامرتب است شروع به بی‌قراری می‌کند و مرا مجبور می‌کند که به دردم توجهی نکنم و خانه را مرتب کنم، چون تمییزی خانه قسمتی از پارک ذهنی من است. شکر می‌گویم که فهمیدم باید در خانه شکر بیاورم و به تلخی‌های ذهن خودم و همسرم توجهی نکنم.

در طی هشت سال بعد از مهاجرت من و همسرم به دلیل تغییرات زیادی که زندگی برای ما ایجاد کرده بود، کمی از هم فاصله گرفته بودیم و من سردی خودم را کاملاً حس می‌کردم و با آموزش‌های آقای شهبازی عزیز و مهربان می‌دیدم که ذهنم همسرم را برای من قطب درست کرده‌است، اما همیشه گول ذهن را می‌خوردم و وقتی می‌فهمیدم که دوباره بدون صبر و حزم حرفی زده بودم و او به دلیل رنجشی که از من داشت در موارد خیلی کوچک هم از من ناراحت می‌شد. من این را فهمیده بودم که ناراحتی و خشم همسرم نباید در حال من تأثیری بگذارد و من باید همچنان شکر را در خانه بیاورم.

گفت تو، ز آن سان که عکس دیگری ست
جمله احوالت، بجز هم عکس نیست
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۱)

خشم و ذوق هر دو عکس دیگران
شادی قواده و خشم عوان
- (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۲)

این بیت به من خیلی کمک می‌کند که در مقابل خشم و ناراحتی دیگران از جمله همسرم، حال من خراب نشود. یادم می‌آید قبل از آشنایی با برنامه گوهربار گنج حضور این مشکل را که ناراحتی و حال بد همسرم، حال من را هم بد می‌کند را فهمیده بودم و گاهی با خودم می‌گفتم چرا وقتی او خوشحال است من هم خوشحال باشم و وقتی او ناراحت است، من هم ناراحت باشم؟! اما علت را نمی‌دانستم. نمی‌دانستم که دیدن دیدی پر از علت و بیماری است و من باید دیدم را در دید زندگی و مولانا رها کنم.

دیده ما چون بسی علت دروست
رو فنا کن دید خود در دید دوست
- (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۱)

این بیت طلایی به من می‌گوید هرچه ذهن تو می‌گوید که بد است یا خوب است، به آن توجهی نکن. دید تو با ذهنت دید درستی نیست، چون ذهن بر اساس همانندگی‌هایی که در طی سال‌ها برای تو ایجاد شده فکر می‌کند و به تو عمل خاص آن همانندگی را دیکته می‌کند. ذهن من شرطی شده است، پس قضاوت‌ها و مقاومت‌هایش را نباید جدی بگیرم. وظیفه من اول به‌عنوان انسانی که تاج کرمنا بر سرش هست و دوم

به‌عنوان یک همسر و مادر پخش کردن شکر است، تا سرکگی من ذهنی خودم و دیگران را کاهش دهم. صحبت‌های من در این خصوص به این معنی نیست که من همیشه شکر پخش می‌کنم، بلکه سعی می‌کنم در اکثر اوقات این کار را بکنم.

چونکه سیر که سرکگی افزون کند
پس شکر را واجب افزونی بود
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷)

مدتی است که بعد از شناخت خرابکاری‌های من ذهنی‌ام در رابطه با همسر من از من ذهنی‌ام می‌ترسم. از نسنجیده فکر و حرف زدن‌هایش می‌ترسم.

ای دل بی‌بهره از بهرام ترس
وز شهان در ساعت اکرام ترس
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۹)

این من ذهنی دل اصلی مرا دزدیده و تبدیل به دل بی‌بهره کرده که هر وقت همسر من از من ناراحت می‌شود، می‌فهمم که تقصیر خودم هست. در من موجودی هست که کارش خرابکاری هر گونه رابطه و عشق ورزیدن است. او شرطی شده که فقط بدخو و ترش‌رو باشد، من فهمیدم که باید حزم و صبر داشته باشم. هنوز هم من ذهنی‌ام وسط می‌پرد و خرابکاری می‌کند، اما من یاد گرفته‌ام که بلافاصله عذرخواهی کنم که در اکثر مواقع من ذهنی من می‌گوید چرا؟ چرا همه‌اش تو کوتاه می‌آیی؟ اما من توجهی به حرف‌هایش ندارم و نمی‌گذارم رنجش و ناراحتی به مرکز من بیاید. من انقباض در مرکز من نمی‌خواهم، دیگر بس است، من عاشق انبساط مرکز من و عشق ورزیدن و کوچک کردن من ذهنی‌ام هستم و می‌خواهم تعظیم به زندگی را تکمیل کنم، من عاشق استکمال تعظیم هستم نه عاشق بی‌خردی ذهنم.

زآنکه استکمال تعظیم او نکرد
ورنه نسیان در نیاوردی نبرد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲)

دلیل فراموشی من این است که من تعظیم خدا را هر لحظه به‌جا نمی‌آورم، ذهن شرطی شده من می‌دانم خودش را رها نمی‌کند، هرچند که سعی می‌کنم اما همیشه در پایگاه پای‌ماچان نیستم، به‌خصوص وقتی ذهنم دامن معنویت را پهن کند تا از نابودی خود بدین وسیله جلوگیری کند. من این را فهمیدم که ذهن من می‌خواهد دوباره پندار کمالش را با نمی‌دانم مصنوعی و کوچک جلوه دادن خود ترمیم کند.

عشق چون وفاست، وفا می‌خرد
در حریف بی‌وفا می‌نگرد

چون درخت‌ست آدمی و بیخ، عهد
بیخ را بیمار می‌باید به جهد

عهد فاسد بیخ پوسیده بود
وز ثمار و لطف ببریده بود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۶۵ تا ۱۱۶۷)

فراموشی و نسیان من سبب تکرار اشتباهاتم می‌شود. نبودن من این لحظه در پای‌ماچان نشانه بی‌وفا بودن من به عهد است. این است که غیرت عشق اجازه نمی‌دهد که من چشم‌هایم گذاره گردد. آدمی همچون درختی است که ریشه او را عهد و وفا به الست می‌سازد، هر لحظه و این لحظه که ذهنم به دنبال بی‌مرادی، دچار مقاومت و قضاوت و مسئله‌سازی می‌شود، من در سبب‌سازی ذهن و فکر پشت فکر غرق می‌شوم، همانند درختی هستم که ریشه‌ام فاسد شده و در حال مردن در ذهن هستم. شکر می‌گویم که اهمیت این قانون شگفت‌آور زندگی را با آموزه‌های جناب مولانا و معلم عزیزم جناب شهبازی درک کرده‌ام. ذهن می‌خواهد هر بی‌مرادی را بزرگ و سنگین و جدی جلوه دهد. شکر می‌گویم که گل‌خواری ذهنم را می‌بینم، گاهی موفق می‌شوم که هشیاری‌ام را از آغشته شدن به من ذهنی نجات دهم و گاهی هم جذب ذهن می‌شوم و زرین بیل هشیاری‌ام را در حدت فرو می‌کنم.

گر بدزدی، وز گل من می‌بری
رو که هم از پهلوی خود می‌خوری
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۰)

این لحظه ذهن من ناگهان اتفاقی ناخوشایند و یا خوشایند را به من نشان می‌دهد. به‌خصوص ذهن اتفاق ناخوشایند را می‌سازد، تا در من

انقباض ایجاد کند. این لحظه اگر به این اتفاق نظر بیندازم و در ذهن به گفت‌وگو بروم و اتفاق را جدی بگیرم، منقبض می‌شوم یعنی گل‌خواری را شروع کرده‌ام، هرچقدر بیشتر در ذهن بچرخم، شکر کمتر گیرم می‌آید و انرژی‌ام کاهش می‌یابد، یعنی از پهلوی خودم خوردم.

تن با سر نداند سر کُن را
تن بی‌سر شناسد کاف و نون را

یکی لحظه پنه سر ای برادر
چه باشد از برای آزمون را؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۱)

شکر می‌گویم که این لحظه وقتی گل‌خواری خودم را می‌بینم، می‌فهمم که سر من ذهنی‌ام دوباره بالا آمده است و باید فضا را باز کنم، سر من ذهنی‌ام و می‌دانمش را بیندازم تا سر کن فکان را زندگی به من بفهماند تا مرا از سبب‌سازی ذهن خارج کند. بارها آزمودم که سر من ذهنی من هیچ نمی‌داند و هر موقع که سر تسلیم فرود آوردم، شکر به زندگی‌ام ریخته شده‌است. این روزها می‌بینم که افرادی در سر راه من می‌آیند که دردهای دوران جوانی مرا یادآوری می‌کنند و زندگی به من نشان می‌دهد که من سر ناموس را کاملاً از دست نداده‌ام، دیدن این نواقص شکر دارد.

گر سر هر موی من یابد زبان
شکرهای تو نیاید در بیان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

با کمال احترام
مریم از کانادا