

نتیجه تمرکز بر دیگران

سلام با عشق بر معلم عزیزم و یاران معنوی‌ام

خوش به حال صوفی که وقتی رزق مادی‌اش کم می‌شود، یعنی بی‌مرادی را زندگی در برابری قرار می‌دهد، بی‌واکنشی را انتخاب می‌کند. این صوفی شب ذهنش را به مروارید حضور تبدیل می‌کند و خود را در بحر یکتایی غرق می‌کند و دریا می‌شود. هر لحظه انسان اختیار انتخاب دارد، فضای یکتایی یا من‌ذهنی.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار
دور کن آلت، بینداز اختیار
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۶۴۹ و ۶۵۰

اختیار برای کسی خوب است که مالک خودش در فضای اتقوا باشد، حزم داشته باشد، بر درد نیش صبر کند، قبل از هر اقدامی، هر سخنی لحظاتی تأمل کند، پناه به اشعار مولانا ببرد، اما اگر نمی‌تواند حزم و صبر داشته باشد، پس باید اختیار را از خودش دور کند و بداند که بدون باز کردن فضا و اندیشیدن بر اساس فضای گشوده شده، اقدام به هر عملی پشیمانی، خرابکاری، کارافزایی، ملامت، رنجش، اضطراب و افتادن در جهنم ذهن را به همراه دارد. وقتی اجازه دهی که فضا بسته شود و بخواهی از من‌ذهنی‌ات دفاع کنی، دیو انگشتی را می‌برد، اختیار را می‌دزد و تو را در چاه ذهن به همراه تندبادی از افکار و حوادث مدفون می‌کند.

ور ز دست دیو، خاتم را ببرد
پادشاهی فوت شد، بخت بمرم

بعد از آن یا حسرتاً شد یا عباد
بر شما محتوم، تا یوم‌التناد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۵۸۱ و ۳۵۸۲

همین‌که اجازه دهی روزن بسته شود، دیگر تو پادشاه و حکمران سرزمین یکتایی خودت نیستی و بعد آن هر لحظه حسرت می‌خوری و آه می‌کشی و دوباره همان دیو لعین به سراغت می‌آید که چرا؟ دیروز دیو لعین انگشتی من را دزدید و من دچار پشیمانی و یا حسرتا شدم. یک هفته‌ای بود که همکارم با قبض و تشنج با من صحبت می‌کرد و سعی می‌کرد مکرراً از من ایراد بگیرد و یا دستور بدهد. من برای پوزیشن فول‌تایم در همان آزمایشگاه اقدام کرده بودم و او که ده سال سابقه کار دارد به من می‌گفت که تو سابقه کارت کم است و اصلاً لیاقت این پوزیشن را نداری. برای من فرقی نداشت که فویل تایم پذیرفته شوم یا نه، فقط چون از لحاظ مالی باید بیشتر کار می‌کردم، برای این پوزیشن اقدام کردم و واقعاً هم برایم مهم نیست که کس دیگری برای این پوزیشن پذیرفته شود، البته من‌ذهنی‌ام گاهی آرام چیزهایی می‌گوید، اما چون من اهمیتی به حرف‌هایش نمی‌دهم در این مورد خاموش می‌شود.

من سعی می‌کردم و می‌کنم که زندگی را بیشتر در او ببینم تا من‌ذهنی‌اش را، چنانکه آقای شهبازی می‌فرمایند ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند، اما متأسفانه آخر وقت دوباره شروع کرد به بلند صحبت کردن و ملامت کردن من که چرا تو یادت رفته امضا کنی و چراهای دیگر که بالاخره من‌ذهنی من عنان اختیار را به دست گرفت. من تمام مدت خودم را نظاره می‌کردم از زمانی که با همکارم شروع کردم به صحبت کردن و بهش گفتم که تو به دیگران هیچ احترامی نمی‌گذاری نه به بیماران و نه به همکارانت، و درحالی‌که بیمار در اتاق منتظر ما هست تو خودت را مشغول کارهای دیگر می‌کنی. فضای من بسته شده بود و نظارت من بر ذهنم کاهش یافته بود. من هستی‌ام را دیدم که بالا آمد، من‌ذهنی‌ام را دیدم که اختیار من را به دست گرفته بود. ابتدا قبل از صحبت کردن کمی صبر کردم و درد هشیارانه کشیدم، اما فضا باز نشد.

نیست شو نیست از خودی زیرا
بتر از هستیت جنایت نیست
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹

بلافاصله پشیمان شدم، شروع کردم به گریه و زاری در درگاه خدا که ای عشق ببخش که من دلم را بستم و ادعای وجود کردم.

جز خضوع و بندگی و، اضطراب
اندرین حضرت ندارد اعتبار
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۳۳

آدم از فردوس و از بالای هفت

پای‌ماچان از برای عذر رفت
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۵

گر ز پشت آدمی، وز صلب او
در طلب می‌باش هم در طلب او
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۶

خلاصه رفتن به پای‌ماچان خودم را دیدم. خدا روشکر می‌کنم که با آموزش‌های حضرت مولانا و معلم دلسوزم آقای شهبازی عزیز که مهربان‌تر از پدر هست، یاد گرفتم که بلافاصله به پای‌ماچان بروم و فضا را باز کنم و عذر بخواهم و بگویم که من اشتباه کردم و خودم را در کارگاه استاد استادان صمد غرق کنم. سرم را زیر آب بحر عشق ببرم والا زنبورهای پشیمانی هوشیاری‌ام را نیش می‌زنند. فضا را که باز کردم فهمیدم، که در مثلث ناموس و درد و پندار کمال افتاده بودم. فهمیدم که خودم در چاه ذهن بودم اما کس دیگری را خبر و سنی کردم، با این که آقای شهبازی هر جلسه شعرهای مربوط به تمرکز فقط روی خود را تاکید می‌کنند، اما من ذهنی‌ام دوباره من را گول زد و من ذهنی‌ام به من گفت که همکار تو وقت‌کشی می‌کنه و کار نمی‌کنه و فشار کار روی تو که دست و گردنت درد می‌کنه قرار می‌گیره و وضعیت سلامت تو بیشتر به خطر می‌افته. درحالی که من باید تمرکز روی خودم می‌شد و حرف‌های ذهنم را نشنیده می‌گرفتم و بالای پشت بام خانه‌ام نگهدانی می‌دادم.

خنک جانی که بر بامش همی‌چوبک زند امشب
شود همچون سحر خندان، عطای بی عدد ببند
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۸۲

خوش به حال انسانی که هر لحظه مراقب است تا انسانی، جسمی، فکری به مرکزش راه پیدا نکند و همواره در شب ذهن بیدار است و به خواب همانیدگی‌ها نمی‌رود. این انسان خندان و شاداب مثل گل است و عطای بی‌شمار از عدم بودن مرکزش شامل حالش می‌شود. اما من تمرکز را از روی خودم برداشتم. حالا باید رفتارهای مریخی همکارم را با درد هوشیارانه تحمل کنم و بر درد نیش صبر کنم و خاموش باشم، حرف نزنم و فضا را باز کنم.

ای برادر صبر کن بر درد نیش
تا رهی از نیش نفس گبر خویش
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۲

با تشکر و احترام
مریم از کانادا