

متنی آماده کرده‌ام در مورد شاهد و ناظر بودن به ذهن براساس چند بیت کلیدی از داستان سلطان محمود و شب‌دزدان در دفتر ششم.

آقای شهبازی در برنامه ۵۹۶ گنج حضور در رابطه با بیت:

شاهد مطلق بود در هر نزاع
بشکند گفتش خمار هر صداع
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۰

به یک نکته کلیدی اشاره کردند که برایم بسیار روشن گر بود، ایشان ذکر کردند: «اگر هشیاری از ذهنی زاییده شود تبدیل به شاهد مطلق در هر نزاع من‌های ذهنی می‌شود و گفتارش خمار هر سردردی را از بین می‌برد. حالت خمار همان بی‌حالی، بی‌حوصلگی، حس جدایی و حس نقص است که در من‌ذهنی وجود دارد.»

به این جملات و اشاره به حالت خماری در من‌ذهنی دقیق‌تر شدم و آن‌ها را در خود یافتیم. به‌راستی چرا بی‌حوصله و بی‌حال می‌شوم؟ و چرا گاهی حس جدایی و حس نقص من را می‌آزارد؟ این حس جدایی و نقص از کجا و چرا می‌آید؟ شاهد مطلق بودن یعنی چه؟ چرا این شاهد مرهمی است به این حال‌های مخرب من‌ذهنی؟

متوجه شدم یکی از عامل‌های مهم در به وجود آمدن احساس نقص، نگرفتن تأیید و توجه دیگران است. وقتی زندگی را در اعتبار گرفتن از دیگران می‌بینی و ارزش و اهمیت خود را در آن خلاصه می‌کنی، قطعاً بسیار بی‌میراد خواهی شد. و وقتی در من‌ذهنی نمی‌دانی این دردها باید در جهت شناسایی و رهایی از یک همانندگی مودی استفاده شود و به عبارتی تبدیل به گل و ریحان شود، با این ناآگاهی خود را به آتش جهنم می‌اندازی، چگونه؟ با این دید که من حتماً نقصی دارم که تأیید نمی‌گیرم و به من توجهی نمی‌شود، بگذار ببینم چگونه محبوب من‌های ذهنی شوم؟

و اینگونه مرغ دیگران می‌شوم و برای جلب توجه آن‌ها شروع به نمایش، هدف‌گذاری ذهنی، خواستن و بیشتر کردن همانندگی‌ها می‌کنم بلکه بیشتر به چشم ببایم، غافل از این که انرژی زنده‌کننده زندگی را صرف هیچ‌و‌پوچ می‌کنم و وارد چاه ذهنی‌ایی می‌شوم که انتها ندارد و هر چقدر هم خود را به ظاهر کامل‌تر می‌کنم، باز هم نقص بیشتری می‌بینم و هر چقدر هم تأیید و توجه بیرونی می‌گیرم، باز هم گدای توجه بیشتری می‌شوم و علاوه بر احساس نقص چون دائماً در حال محاسبه کم و کاستی‌های ذهن خود براساس معیارهای بیرونی هستم احساس جدایی هم می‌کنم.

دیگر چه انرژی می‌ماند برایم؟ همه این سرمایه صرف هدف‌گذاری ذهنی، تلاش بی‌مزد، افزودن چیزهای بیرونی به خود و نمایش آن‌ها، استرس گرفتن تأیید و توجه دیگران، ناکام شدن، دوباره سبب‌سازی، دردسازی، مسئله‌سازی و غیره می‌شود. دست‌وپا زدن در یک دایره مخرب که انتها ندارد. موش این‌گونه از انبار ما می‌دزدد. دیگر چه حس و حال و حوصله‌ای برای ما باقی می‌ماند؟

گر نه موشی دزد در انبار ماست
گندم اعمال چل‌ساله کجاست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

حالا کمی عمیق‌تر به این حالت مخرب من‌ذهنی نگاه می‌کنم. این حالت چه هست؟ آیا چیزی غیر از یک دید ذهنی است؟ دیدی که می‌گوید تأیید و توجه دیگران و نمایش خوب بودن تو مهم است. دیدی که می‌گوید تو ناقصی، کمی و یا حتی بزرگ و کاملی.

عقل کُل را گفت: ما زاغ‌البصر
عقل جزوی می‌کند هر سو نظر
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹

زاغ عادت‌ی دارد که دائماً نگاهش به این‌ور و آن‌ور است و مولانا به زیبایی آن را به من ذهنی نسبت می‌دهد. انسانی که شاهد بودن را تمرین می‌کند، می‌داند که نباید چشم زاغ داشته باشد و به هر سویی نظر کند. فقط باید نگاهش به یک نقطه باشد و آن هم فضای گشوده‌شده است.

عقل جزوی یعنی همین من‌ذهنی ما دائماً یک دید به ما معرفی می‌کند، مثلاً همین دید نقص داشتن، دید بی‌مرادی از گرفتن تأیید و توجه دیگران، دید راه‌حل‌های من‌ذهنی. این‌جا هنر انسان ناظر است که ببیند این‌ها همه عینک‌ها و ترفندهای من‌ذهنی است برای کشاندن ما به منجلاب خودش. وقتی تیزبین، ناظر و حاضر در خود باشی، هر دید و عینکی که من‌ذهنی پیشنهاد می‌دهد را رد می‌کنی و از طریق عینک آن نمی‌بینی.

در شب دنیا که محجوب است شید

ناظر حق بود و زو بودش امید

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۲

از آلم نَشْرَح دو چشمش سُرْمه یافت

دید آنچه جبرئیل آن برنافت

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۳

باید در خود حاضر بود و برای این حضور باید از جنس عدم و فضای گشوده شد.

انسانی که «ما زاغَ الْبَصَر» است چشمش مانند زاغ نمی‌لغزد و این‌ور و آن‌ور را نگاه نمی‌کند، یعنی دیده‌های من‌ذهنی را جدی نمی‌گیرد و به آن‌ها اهمیت نمی‌دهد و غرق‌شان نمی‌شود، در حالت پرهیز است و خود را از این کشش و حیلۀ من‌ذهنی در فضای امن عدم حفظ می‌کند.

هیچ کُنْجی بی‌دَد و بی‌دام نیست

جز به خلوت‌گاه حق، آرام نیست

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱

در مثال کوچک دیگری، مثلاً همسر یا هر کسی به من حرف درستی می‌زند و همان لحظه در من دید قربانی شدن، دید رنجیدن و برخوردن، دید کوچک شدن ناموسم، دید ملامت کردن و یا دید مرور بر گذشته و رفتن به ماجرا دست می‌دهد. آیا چشم زاغ دارم؟ به آن‌ها نگاه می‌کنم و غرق فکر پشت فکر و واکنش پشت واکنش می‌شوم؟ و یا نه این دیده‌ها را بی‌اهمیت می‌کنم و در فضای امن گشوده‌شده بدون هیچ مقاومت و قضاوتی به زندگی پناه می‌برم و به خرد و طرح او اتکا و اعتماد می‌کنم؟

این موضوع شاید به‌ظاهر آسان نباشد ولی درواقع ورزش‌های معنوی ما هستند. باید بدانیم هربار با بی‌اهمیت کردن دیده‌های من‌ذهنی و بله گفتن به اتفاق این لحظه، فضای درون گشوده‌تر می‌شود و خرد کل در وضعیت درون و بیرون ما جاری‌تر. و این بیکار کردن دیده‌ها و تسلیم و پذیرش و رضایت کامل است که ما را از این دردها، عینک‌ها و همانیدگی‌ها بلند می‌کند. همین‌طور تکرار ابیات کمک بسیار شایانی در هشیار بودن ما در اتفاق این لحظه و نظارت ذهن می‌کند.

دو چشم اگر بگشادی به آفتاب وصال

برآ به چرخ حقایق، دگر مگو ز خیال

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۵

و نکته مهم آخر هم خلاصه می‌شود در این بیت طلایی مولانا که می‌فرماید:

چاره آن دل عطای مُبدلیست
داد او را قابلیت شرط نیست
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷

زمان‌های زیادی پیش می‌آید که می‌بینی نه تنها شاهد و ناظر ذهنت نبودی بلکه در یک صندوق فکری یا دید و خیال توهمی ذهنی‌ات گیر افتاده‌ای. درست از همان لحظه که متوجه شدی برگرد و خود را از جهنم ذهن و دیدی که به تو القا کرده رها کن و به آغوش فضای گشوده‌شده، بازگرد.
درهای رحمت خداوند همیشه به روی ما باز است و این فقط ما هستیم که دور و نزدیک می‌شویم. در هر موقعیتی هستیم هر چقدر عمیق و گرفتار، از همان‌جا همت کنیم و به‌سوی زندگی بازگردیم و شفای رحمت او را دریافت کنیم.

منگر اندر نقش زشت و خوب خویش
بنگر اندر عشق و، در مطلوب خویش
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۷

منگر آن که تو حقیری یا ضعیف
بنگر اندر همت خود ای شریف
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۸

با تشکر
آتنا از کانادا