

با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و همه دوستان گنج حضور، متنی را آماده کردم، که با شما عزیزان به اشتراک می‌گذارم. در ابتدا باید از پریسای عزیز سپاسگزاری کنم، که صحبت‌ها و پیغام‌های خردمندانه ایشان، همیشه مانند چراغی به من کمک کرده است. اخیراً در مورد کاهلی من ذهنی و راه حل آن صحبت کردند، که بسیار بیدار کننده بود.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همین داند که گیرد پای جبر

هر که جبر آورد خود رنجور گردد
تا همان رنجوریش، در گور کرد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸ و ۱۰۶۹
هر که زمان کار است، بگزار و بتاز
کار کوتاه را مکن بر خود دراز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

بعد از شنیدن این پیغام به من ذهنی خودم و کاهلی آن بیشتر توجه کردم. متوجه شدم بسیاری از اوقات صبر با مرکز عدم و صبر با کاهلی من ذهنی را درست درک نکرده‌ام.

به خودم و کارهایم بیشتر دقت کردم، از کارهای روزانه تا کارهای معنوی. متوجه شدم که چقدر من ذهنی با کاهلی خود کارهای مرا به تاخیر انداخته است.
از آنجایی که به حرف او گوش می‌دادم پای جبر من ذهنی را می‌گرفتم و رنجوری بسیاری در خود احساس می‌کردم. وقتی ناظر رفتار و کارهایم شدم، یثی را که پریسای عزیز به عنوان کلید تنبلی من ذهنی اشاره کردند را، مدام به یاد می‌آوردم.
یک زمان کار است بگزار و بتاز
کار کوتاه را مکن بر خود دراز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

سعی کردم سریع بلند شوم و آن را انجام دهم. مثال‌های زیادی از این قبیل در طول روز برایم اتفاق افتاد که آنها را می‌دیدم. برای مثال، تمیز کردن خانه، ذهن گفت: الان که واجب نیست بعداً تمیز کن، وقت که داری، عجله نکن، سریع این بیت را خواندم و بلند شدم، همان موقع همه کارهایم را انجام دادم.
وقتی خانه را تمیز می‌کردم می‌دیدم چه جاهایی را برای مدت طولانی تمیز نکرده بودم و دیدم که کاهلی من ذهنی، چگونه آن کار را به تعویق انداخته بود. مثلاً، در یخچال سبزی‌ها خراب شده بود، به یاد آوردم چندین بار می‌خواستم آنها را تمیز کنم و بشویم، اما تنبلی من ذهنی به من اجازه آن کار را نداده بود. مثال‌های اینگونه را بسیار دیدم که هیچگاه به آنها با دید شناسایی نگاه نکرده بودم. خدا را شکر 🙏 ممنون از پریسا جان.
این‌ها مثال‌هایی از بعد مادی زندگی من بودند، اما از نظر بعد معنوی، دیدم کاهلی من ذهنی در این بعد نیز، بسیار است. دیدم چه زمان‌هایی که در دلم دوست دارم بیت‌ها را بخوانم و متنی بنویسم، اما کاهلی من ذهنی، من را به تله می‌اندازد و آن کار به تعویق می‌افتد.
من ذهنی با برچسب، تو وقت نداری، خیلی سرت شلوغ است، حالا بعد می‌نویسی، باعث شده بود که برای مدت زیادی پیغام معنوی ننویسم، یا برای خودم، برای نوشتن همانیدگی‌هایم و تجربه‌هایم وقت نگذارم.
این کاهلی گاهی از طریق من ذهنی خودم و گاهی از طریق قرین و تاثیر کاهلی من‌های دیگری مانع بزرگی سر راه من شده. بنابراین در این لحظه‌ها باید این کلید را به یاد آورم.

هر که زمان کار است بگزار و بتاز
کار کوتاه را مکن بر خود دراز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

اکنون دارم سعی می‌کنم وقتی فکری به سرم رسید و مقاومت ذهنم را در برابر آن اتفاق دیدم، آن را همان لحظه انجام دهم و تا آنجا که بتوانم آن را شناسایی کنم.

با خواندن این ابیات، منافق بودن من ذهنی‌ام را نیز به وضوح دیدم.
مطمئناً برای همه ما اتفاق افتاده زمانی که کسی به ما توهین می‌کند، من ذهنی نمی‌گوید صبر کن، جوابش را نده، این کار را به تاخیر بینداز، بلکه تنها می‌خواهد هر چه سریعتر ما را به واکنش درآورد و بدون صبر با عجله آن کار را انجام دهد، که بیشتر اوقات با پشیمانی همراه است. اما وقتی یک پیغام معنوی می‌خواهیم بنویسیم عجله او تبدیل به صبر و کاهلی من ذهنی می‌شود، و می‌گوید، حالا وقت هست، عجله نکن. می‌نویسی!

من ذهنی‌ام مانعی است برای حَزم، بنابراین باید ابیات حَزم و پرهیز را آنقدر بخوانم، که در جانم زنده شود. زیرا بدون حَزم و هوشیاری در لحظه، نمی‌توانم ناظرِ خرابکاری‌های ذهن خود باشم، تا بتوانم، بتازم و به سرعت از این کاهلی من ذهنی بپریم و اسیر اتفاق نشوم. بنابراین در این مواقع صبر، حزم و پرهیز با هوشیاری ناظر، پر پرواز ما خواهد شد.

❀ پَر پَر به پَر روزه، زین گنبد پیروزه
ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸۲

❀ گر روزه ضرر دارد، صد گونه هنر دارد
سودای دگر دارد، سودای سر روزه
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۰۷

❀ هین قُم اللَّیْلَ که شَمعی ای هُمَام
شمع اندر شب بود اندر قیام
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶

❀ سایه و نور بایدت هر دو بهم، ز من شینو
سر بنه و دراز شو پیش درخت اتقوا
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۵۵

❀ 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

❀ زین کَمین؛ بی صَبَر و حِزَمی کَس نَجَسَتْ
حزم را خود، صبر آمد پا و دست

❀ حزم کُن از خورد، کین زهرین گیاست
حزم کردن، زور و نور انبیاست

❀ کاه باشد کو به هر بادی جَهْد
کوه کی مر باد را وزنی نهد

❀ هر طَرَف غولی همی خواند تو را
کای برادر راه خواهی، هین بیا

❀ ره نَمایم، هَمَرَهَتْ باشم رفیق
من قلاووزم در این راه دقیق

❀ نی قلاووزست و، نی ره داند او
یوسفا کم رو سوی آن گرگ خو

❀ حزم، آن باشد که نَفَرِیْد تو را
چرب و نوش و دام‌های این سرا

❀ که نه چَرِیش دارد و نی نوش، او

سحر خواند می‌دمد در گوش، او
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۱۳ الی ۲۲۰

من ذهنی با صبر غریبه است. صبر من ذهنی تله اوست، برای کشیدن هرچه بیشتر شیر و وجود ما.
حتی اکنون که دارم این متن را می‌نویسم، می‌بینم که ذهن چگونه مقاومت می‌کند و سعی در تعویق این کار را دارد.

یک زمان کار است بگزار و بتاز
کار کوتاه را مکن بر خود دراز
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

🙏 خدا را شکر، خدا را شکر، که مولانا این ابیات را برای بیداری ما بیان کردند، تا از آنها به عنوان کلید و راه گشا استفاده کنیم.
🙏 خدا را شکر که آقای شهبازی عزیز، خانواده‌ای امن برای ما فراهم کردند که بجز عشق و مهر دیگر چیزی در آن نیست.
🙏 خدا را شکر در جمعی هستم که دوستانی واقعی و خالص دارم که به عشق وصل هستند و اینگونه مرا راهنمایی می‌کنند.

با سپاس از همه شما عزیزان
- الهام از شیراز