

چند نکته را در رابطه با سواستفاده من ذهنی از روابط انسانی برای دردسازی به اشتراک میگذارم. مولانا میگوید:

دیو چون عاجز شود در افتتان
استعانت جوید او زین انسیان

که شما یارید با ما، یاری
جانب مایید جانب داری
مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱

می گوید دیو وقتی از فتنه‌انگیزی و گمراه کردن انسانها عاجز میشود نهایتاً از انسانهای دیگر برای ضربه زدن کمک می‌گیرد.

این بیت حقیقتی عظیم را بیان می‌کند. در همه جهان و فرهنگهای مختلف بشری بیشترین درد در روابط انسانی تولید میشود. مثلاً در رابطه زن و مردی که روزی عاشقانه با هم ازدواج کرده بودند. خواهرها و برادرها از یکدیگر، بچه‌ها از مادر و پدر، زن از شوهر و شوهر از زن رنجش و کینه به دل میگیرند.

آیا ما تا به حال از کسی رنجیده‌ایم؟ آیا رنجش درد است؟ آیا این رنجشها در رابطه به انسانهایی که به ما نزدیکترینند و ظاهراً عاشقانه دوستشان داریم ایجاد نشده‌اند؟

درد بهترین ابزار من ذهنی برای گمراه کردن انسانها می‌باشد. من ذهنی از رابطه‌های انسانی برای ایجاد درد استفاده کرده و می‌کند.

مولانا در بیت بالا به دیو اشاره می‌کند. فردوسی در شاهنامه از دیو سفید یعنی دیوی که دیده نمی‌شود سخن می‌گوید. این دیو یک موجود فیزیکی در دنیای خارج نیست بلکه به نیروی درد و همانندگی در جهان اشاره می‌کند که جاذبه‌ای اطراف خودش ایجاد کرده و تلاش می‌کند درد را زیاد کند. تا زمانی که ما در مرکز خودمان هنوز درد، شرطی شدگی و همانندگی داریم این دیو یا نیروی همانیده میتواند جاذبه خودش را روی ما اعمال کند و ما را بکشد. یعنی حتی انسانهایی که بسیار زیاد روی خودشان کار معنوی میکنند و پیشرفت هم کرده‌اند ولی هنوز کاملاً نسبت به من ذهنی نمرده‌اند در معرض جاذبه این نیرو هستند.

اکثریت انسانها در جهان هشیارانه روی خودشان کار نمیکنند، پس در مرکز اکثریت انسانها نیروی دردساز دیو کار می‌کند. وقتی انسانها دور هم جمع میشوند به نسبت اینکه مرکز آنها از چه جنسی است نیروی همانندگی یا

نیروی عشق بیشتر میشود. به نظر می‌رسد که اگر در روابط فعالانه حداکثرِ سعیمان را برای باز نگه داشتن فضای عشق نکنیم دیو قالب میشود.

اینکه دیو در استفاده از روابط برای ایجادِ درد موفق بوده آشکار است. اگر تنها به رابطه زن و مرد نگاه کنیم می بینیم که در طول تاریخ یکی از مهمترین کارگاه‌های منِ ذهنی برای درد سازی همین رابطه بوده است.

حال چگونه می توانیم از این دامی که دیو در روابط ما پهن می‌کند بیرون آمده و به فضای عشق وصل شویم؟ چند نکته را که به من کمک کردند به اشتراک می‌گذارم:

۱. رنجیدن عادی نیست:

منِ ذهنی ما را متقاعد کرده که رنجیدن از یک انسانِ دیگر کاریست معمولی. هر کسی الگوهای شرطی‌شده خودش را دارد و با آنها رنجش می‌سازد. آگاه باشیم به اینکه منِ ذهنی ما این رنجش را می‌سازد، رنجش را زود زود در درونمان شناسایی کنیم و تا دیر نشده فضا را باز کنیم. همین که ما رنجیده‌ایم کافی است که بدانیم ما داریم با عینکِ درد، با عینکِ یک همانیدگی میبینیم و زندگی از ما می‌خواهد که این همانیدگی را شناسایی کنیم. بنابراین دیدنِ رنجش، برداشتنِ توجه از وضعیتِ بیرون و گذاشتنِ توجهِ ناظر روی درونِ خودمان و این سوال که همانیدگی با کدام باور یا الگوی شرطی شده در من این رنجش را ایجاد کرد ما را به سمتِ فضای عشق هدایت می‌کند. ما باید بدانیم که اگر شاد نیستیم داریم می این لحظه زندگی را زمین میریزیم و ایراد از منِ ذهنی ماست.

احتمال دارد که ما کاملاً مستقل از اینکه دیگران چکار کرده‌اند فقط به خاطر اینکه ما رنجیده‌ایم عذرخواهی کنیم.

میتوانیم برای خودمان این اصل را بنویسیم که: «من برای خودم مساله نمیسازم. رنجیدن مساله ساختن است». یعنی جدا از اینکه در بیرون چه اتفاقی می‌افتد رنجش و مساله سازی قدغن است. بر خلاف دیدِ منِ ذهنی به خودمان بگوییم ما باید یادمان برود که رنجیدن چگونه است و اینکه رنجیدن کاری عجیب و غیرِ عادی می‌باشد.

۲. گرفتن چهار برکت از زندگی در همه حال:

دیو یا منِ ذهنی ما را شرطی که کرده که رابطه‌ها به خصوص رابطه بین زن و مرد چیزی است که به ما شادی و خوشبختی میدهد. این را به عنوانِ یک شرطی شدگی و توهم شناسایی کنیم.

هیچ رابطهٔ انسانی برای این ساخته نمی‌شود که به ما زندگی و شادی بدهد. همهٔ زندگی و همهٔ شادی را در همه حال فقط از زندگی، از مرکزِ خودمان میگیریم. ما آن شادی را به روابطمان میریزیم. کارِ ما در یک رابطه فقط فضاگشایی، عشق دادن و یاد گرفتن یعنی شناسایی همانیدگی‌های خودمان است.

عشقی که این قابلیت را دارد که تبدیل به رنجش شود از جنس توهم است و مانند چوبِ پوسیده‌ایست که نباید به آن تکیه کنیم. در غیرِ این صورت زندگی با دردهایی که ایجاد میشود به ما نشان میدهد که ما بجای عشق به یک چوبِ پوسیده تکیه داده‌ایم.

پس ادبِ کردش بدین جُرمِ اوستاد
که مَساز از چوبِ پوسیده عِماد
مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۱۳

و همچنین

صورتی از صورتی دیگر، کمال
گر بجوید، باشد آن عینِ ضلال

پس چه عرضه می‌کنی ای بی‌گهر
احتیاجِ خود به محتاجی دگر؟
مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۴۶

۳. آفل بودنِ روابط و اینکه آنها یک فرصت هستند:

آگاه باشیم که همهٔ روابط انسانی و نقشها آفل هستند و نهایتاً وقتی ما به جسممان می‌میریم تمام میشوند. انسانها به زندگی ما می‌آیند و می‌روند. یک روز حالشان خوب است و یک روز حالشان بد است. یک روز درد بر آنها غلبه کرده و یک روز پیشرفتِ معنوی کرده اند و عشق خودش را از آنها بیان می‌کند. هیچ کدام از این پدیده‌ها در کنترل ما نیست. پس باز هم از روابطمان نباید زندگی بخواهیم.

آنکه یک دَم کم، دمی کامل بود
نیست معبود خلیل، آفل بود

وآنکه اَفَل باشد و گه آن و این
نیست دلبر، لا اَحِبُّ الْاَفَلین
مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۹

چو وفا نَبُود در گُل، چو رهی نیست سوی گُل
همه بر توست توگُل، که عمادی و عمیدی
دیوان شمس، غزل، ۲۸۲۰

اَفَل بودن روابط همچنین اشاره می‌کند به اینکه از فرصتی که برای عشق دادن به انسانها داریم بهترین استفاده را کنیم و قدر انسان‌هایی را که اطرافمان هستند بدانیم.

۴. فضاگشایی و بازی زندگی:

یار در آخر زمان کرد طَرَب ساری
باطن او جِدّ جِد، ظاهر او بازی
دیوان شمس، غزل، ۳۰۱۳، برنامه ۸۷۱

روابط جزو بازی زندگی هستند. آنچه که در روابطمان با انسانهای دیگر تجربه می‌کنیم جزو اتفاق این لحظه است و شامل جَفَّ الْقَلَم میشود که آن را یار به وجود آورده و مرکز ما را منعکس می‌کند. مقصود و باطن جدی هم فضاگشایی اطراف آن تجربه است. پیغام زندگی در آن فضای گشوده شده نهفته. اگر ما بازی را درست بازی کنیم و موفق شویم نیروی دردساز دیو را بیرون کنیم زندگی، شادی و زیبایی خودش را در روابط انسانی جاری می‌کند و ما میتوانیم عشق را در رابطه‌ها تجربه کنیم. میتوانیم ببینیم که اتحاد دو نفر انسان زنده به عشق برکت و زیبایی بیشتری را به این جهان می‌آورد.

و در پایان:

آگاهی از اینکه دیو دائما تلاش می‌کند از طریقه روابط انسانی درد بسازد نباید به هیچ وجه ما را ناامید کند یا ما را از یکدیگر بترساند. مولانا به ما یک آگاهی مهم میدهد و میگوید تا آنجایی که میتوانی احتیاط کن و مواظب باش، عشق بین انسانها گرانبه‌ایم است و دیو می‌خواهد به آن حمله کند. این آگاهی و متعهد شدن به آن ما را ایمن می‌کند. مثل کسی که میداند نمیتواند با کفش میهمانی به کوه برود بلکه باید کفش مخصوص کوهنوردی بپوشد تا خارها به پایش فرو نروند.

و در پایان این نصیحتِ مولانا را تکرار می‌کنم:

دیو چون عاجز شود در افتتان
استعانت جوید او زین انسیان

که شما یارید با ما، یاری
جانبِ مایید جانبِ داری
مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱

و در ارتباط با اینکه ما انسانها در اصل یکتا هستیم و برای عشق به این جهان آمدیم:

یک گهر بودیم همچون آفتاب
بی گره بودیم و صافی همچو آب
مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۸۷

در این خاک در این خاک در این مزرعه پاک
بجز مهر بجز عشق دگر تخم نکاریم
دیوان شمس، غزل، ۱۴۷۵

با عشق و احترام، سارا از آلمان