

با سلام
نسیان و فراموشی

من در یک خانواده مذهبی بزرگ شدم، با وجود توصیه‌های فراوان اخلاقی در باب پرهیز از گناهان مثل دروغ، غیبت، کینه، خشم و سایر گناهان می‌دیدم! که در مقام پرهیز و عمل همه ناتوانند و توصیه‌ها را فراموش می‌کنند. بعد از مدتی با یک سری باورهایی که باورهای قبلی را نقض می‌کرد همانند شدم. ولی با گذر زمان متوجه شدم این فکرها و دانش و باورها و خرافات، راه‌حلی برای آرامش زندگی و درمان دردهایم ندارند! فقط یک مشت حرف هستند و کاربرد این‌ها برای بحث کردن و پندار کمال هست، با این باورها حتی نمی‌شود نیم کیلو سبزی خرید!!

از طرفی با خود می‌گفتم چرا خداوند قبل از ورود ما به این جهان از ما پرسیده که از جنس اویسیم؟ و ما هم آن موقع گفتیم بله؟ ما که یادمان نمی‌آید پس چرا به خاطر این فراموشی ما را مواخذه می‌کند و آنرا گناه می‌داند؟! چرا وقتی به این جهان آمدیم و آگاه شدیم، نپرسیده؟ مثلاً در نوجوانی از ما سوال می‌کرد و غیره. اما خدا لطف کرد و مرا در اوج درد و ناکامی با این برنامه آشنا کرد و جواب سوالاتم را یافتم.

خدا را شکر که از شما آموختیم که زمان یک موضوع قراردادی برای کارهای دنیوی و امور گذراست و همیشه این لحظه هست. و زندگی باز در این لحظه از ما می‌پرسد:

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟
نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

اما این پرسش از جنس چیستی و چگونگی نیست که با ذهن بفهمیم. برای بودن در این لحظه و پاسخ بلی، نیازمند رسیدن به بی‌ذهنی هستیم، که خدا را شکر راهکارش توسط جناب آقای پرویز شهبازی با تفسیر ساده آیات مولانا بیان شده‌است.

اما چرا فراموشی «آلست» گناه است؟
وقتی ما خدا را فراموش می‌کنیم یعنی خودمان را فراموش می‌کنیم، زیرا دویی در کار نیست و یکی هست، جز «او» چیزی نیست. بنابراین وقتی یادمان می‌رود چه کسی هستیم و برای چه آمدیم، جهان به راحتی جان و هشیاری حضور ما را می‌دزدد و ما دست به هر کاری می‌زنیم به درد می‌افزیم و دچار خسران و زیان کاری می‌شویم. برای همین جناب مولانا از ما می‌پرسند که:

خواب چون در می‌رمد از بیم دلچ
خواب نسیان کی بود با بیم حلق؟
- (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

اگر شما بدانید که دزدی به خانه‌تان می‌آید و اسباب و اثاثیه‌تان را می‌برد، آیا شما می‌خوابید؟ یا از ترس و نگرانی، آگاهانه بیدار می‌مانید؟ پس چرا با این همه آگاهی از وجود دشمن درونی یا من‌ذهنی این موجود توهمی و باشنده‌ای که خودتان با تند فکر کردن ساخته‌اید، آگاه و بیدار نمی‌مانید؟ ما هم می‌گوییم یادمان رفت و هزاران بهانه آورده و تقصیر را به گردن خدا و اتفاقات و مردم می‌اندازیم. اما جناب مولانا می‌گویند:

گر نه نفس از اندرون راحت زدی
رهزنان را بر تو دستی کی بدی؟
- (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

ما با داشتن من‌ذهنی، طالب انواع همانندگی‌هاییم، حرص می‌ورزیم و شهوت و طمع زندگی از آدم‌ها و جهان بیرون داریم. این من‌ذهنی نیازمند ما چون مأموری مخفی، باعث راه‌یابی دزدان بیرونی به مرکز دل ما است.

زان عوان سیر، شدی دزد و تباه
تا عوانان را به قهر توست راه
- (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

اما چرا با آموزه‌های گنج حضور و آگاهی از وجود و کارکرد من‌ذهنی خود و جهان باز هم دچار فراموشی می‌شویم؟! این من‌ذهنی زیرک است، برای بقایش هزاران دلیل می‌تراشد تا از خودش دفاع کند، مثلاً عذر و بهانه می‌آورد و می‌گوید که بخش اعظم این باورها و شرطی‌شدگی‌ها و دردها از پدران و مادرانمان به ما رسیده و ما بی‌تقصیریم. ولی ما اختیار داشته‌ایم، ما در همانند شدن و مساله‌سازی و ستیزه و دشمنی، اصرار ورزیدیم و زیاده‌روی کردیم. حالا عقل ما برای حل هزاران مسئله و خرابی به بار آورده، صدپاره و ناتوان و پیر و فراموشکار شده‌است.

عقل تو قسمت شده بر صد مهم
بر هزاران آرزو و طم و رم
- (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۸۸)

در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر
عقده چندی دگر بگشاده گیر
- (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

ما با من‌ذهنی فقط یک کار بلدیم! آن هم ریختن خرد و جریان نوبه‌نوی زندگی و حیات جاودانه به جگر دردها و هماندگی‌ها است.

آن آب حیات سَرمدی را
چون آب درین جگر گرفتیم
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۰)

به همین دلیل زندگی فراموشی را نمی‌پذیرد و می‌گوید نسیان و فراموش کردن اصل و منظور آفرینش، گناه است.

لا تُؤَاخِذْ اِنَّ نَسِيْنَا، شد گواه
که بود نسیان به وجهی هم گناه
- (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

فراموشی گناه است زیرا به‌جای این‌که عاشق صنع زندگی و آفرینندگی باشیم، به‌دنبال مصنوعات و دست‌ساخته‌ها هستیم و به‌جای یکتاپرستی، بت‌پرست می‌شویم.

فراموشی گناه است زیرا به‌جای آن‌که حواسمان به شمع و روشنی چراغ درونمان باشد و نورافکن برای دیدن مرکز دلمان باشد، مدام حواسمان درگیر کارهای دیگران و قضاوت آن‌هاست، برای همین تلاش می‌کنیم آن‌ها را با نصیحت و یا ملامت و انتقاد، آگاه و هدایت کنیم. با این کار چراغ دلمان خاموش شده و با حرکت در تاریکی به خود و دیگران صدمه می‌زنیم.

فراموش کردن زندگی و پیمان‌الست گناه است. برای این‌که وقتی پیمان با خدا را می‌شکنیم، دیگر شکستن بقیه قراردادها، پیمان‌ها برای من‌ذهنی ما کار راحتی است، بی‌وفایی توجیه دارد، برای همین دروغ گفتن، غیبت کردن و سایر گناهان را به‌راحتی انجام می‌دهیم، حرف‌هایمان را فراموش می‌کنیم و زیرش می‌زنیم. و در مراوداتمان، رفاقت و احترام و ادب نیست، یعنی از یک طرف مدعی عشق و دوستی و همراهی هستیم و کادو می‌دهیم، ولی از طرفی پشت سرشان بد می‌گوییم و نفاق داریم. و بدتر اینکه زشتی کار و مسئولیت عواقب آن‌را نمی‌پذیریم و می‌گوییم آن‌ها باعث چنین رفتاری هستند و ما بی‌تقصیریم.

با فراموش کردن پیمان‌الست، از جنس جسم می‌شویم و ارزش خودمان و دیگران را با ارزش موقعیت و دارایی مادی‌اش می‌سنجیم. با این دید است به هر قیمتی تلاش می‌کنیم، پندار ما در داشتن آدم‌ها و اجسام و چیزها در بالاترین سطح باشد. فراموشی اصل خود یعنی محروم کردن خود از خرد و هدایت و امنیت و قدرت زندگی و داشتن عقل جزوی سبب‌ساز که ما را زیر سلطه هماندگی‌ها می‌برد، بنابراین صبر و حزم نداریم. مدام دچار کارافزایی هستیم و حوصله نداریم و خسته و رنجوریم. با این احوال، ناراضی و ملول و ناسپاسیم، زیرا در جهنم ذهن زندگی می‌کنیم.

لَدَتْ بِي كِرَانَه‌اِي سَت، عشق شده‌ست نام او
قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

ز آن‌که بی‌شکری بود شوم و سَنَار
می‌برد بی‌شکر را در قعر نَار
- (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۶)
- سَنَار: نحس

با این روش زندگی کردن ما مدام دچار پریشانی و پشیمانی هستیم.

وَر كُنِيْ عَادَتِ پشیمان خور شوی
زین پشیمانی پشیمان‌تر شوی
- (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۰)

ادامه این راه بدین معناست که، یا نمی‌خواهیم تغییر کنیم و یا این‌که شور و اشتیاق و حس نیازمندی به زندگی را نداریم و دچار شک میان داشتن همانیدگی و داشتن زندگی هستیم. این بدین معناست که ما هنوز خام هستیم و نمی‌دانیم که زندگی از جنس جسم و داشتن نیست، ما خود زندگی هستیم. با این دید غلط به دور همانیدگی‌ها برای کسب زندگی می‌چرخیم. فراموش می‌کنیم که هیچ تکیه‌گاهی جز توکل به خدا نداریم! فراموش می‌کنیم که خدا برای ما کافی‌ست و جز او چیزی نخواهیم.

پروانه که گرد دود گردد
دودآلوده‌ست و خام و رسواست
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۷۱)

خدا را شکر که از برنامه‌های گنج حضور آموختیم که با ناظر شدن و کشیدن درد هوشیارانه و همکاری و هماهنگ شدن با طرح زندگی در اتفاق این لحظه، همچون موجودات هستی، روزی در وجود ما باز می‌شود که با آن نور، پروانه وجود ما از دید خامی ذهن رها شده و از چرخش به دور مرکز دودآلود پرهیز کرده و خود را از دام عقل سبب‌ساز و شرطی‌شده من‌ذهنی و ننگ و رسوایی در هستی رها می‌نماید.

جناب مولانا به ما گفته اند برای ترک نسیان و درمان فراموشی من‌ذهنی، باید استکمال تعظیم را به‌جا بیاوریم تا مغبون نفس سیاه‌کار نشویم.

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

یعنی بی‌وقفه و همواره با ناظر بودن در شناسایی و راندن همانیدگی‌ها تلاش نماییم. تعظیم همان دادن جان من‌ذهنی است.

راهیست راه عشق که هیچش کناره نیست
آنجا جز آن که جان بسپارند، چاره نیست

او را به چشم پاک توان دید چون هلال
هر دیده جای جلوه آن ماه‌پاره نیست
- (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۷۲)

همچنین از برنامه‌های گنج حضور آموختیم که ابیات سحرآمیز جناب مولانا را که چون گلوله‌های آتشی، از حملات دیوهای درون و جهان بیرون از ما مراقبت می‌کنند را بسیار تکرار کنیم، تا انرژی و قدرت حاصل از تکرار ابیات به ما توان فضاگشایی و شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها و ترس‌ها را در مسیر معنوی می‌دهد. فراموش نکنیم که اگر درد و رنجی بیاید برای این است که زندگی می‌خواهد لاشه من‌ذهنی را از جنس خودش بیرون بکشد، با حاضر بودن در این لحظه از فکر و اتفاقات پذیرایی کنیم.

خداوند سراسر لطف و رحمت است او عاشق خودش هست و ما هم از جنس اویم. ما از جنس شادی یا به‌قول جناب مولانا از جنس لولی و شنگولی هستیم و انسان‌های شاد یا لولیان با «لا» کردن و کشیدن درد هوشیارانه از زندان هیولای پندار کمال و درد و رنج و آبروی ساختگی نزد مردم، رسته و به فضای یکتایی پریده‌اند.

ای لولیان لا، لا، با لا پریده بالا
وارسته زین هیولا، فارغ ز چون و چندی
- (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۴۸)

با تشکر
- پوری از تهران