

با عرض سلام

«اگر درد می‌کشم، حداقل بدانم از کجا می‌کشم.»

دست به هر کاری می‌زنم، با شکست روبرو می‌شوم. با هر کسی وارد رابطه می‌شوم، نمی‌تواند مرا تحمل کند و به جدایی و درد منجر می‌شود. هر تصمیمی که می‌گیرم، عملی نمی‌شود و نصفه و نیمه رها می‌شود. اصلاً اخلاق و رفتار و زندگی‌ام یک جوری است که همه‌اش به درد و شکست و مسئله‌سازی منجر می‌شود.

حالا آیا می‌دانم این مصیبت‌ها از کجا می‌آید و سرچشمه‌اش کجاست؟ هیچ از خودم پرسیده‌ام که علتش چیست؟ یا نه، مدام در حال ناشکری و ناسپاسی و ناسزا گفتن به همه هستم و خودم را مدام تحقیر و تخریب می‌کنم که من یک انسان بدبخت هستم و با بقیه آدم‌های معمولی فرق دارم و مریض هستم و مدام خودم و خانواده‌ام را سرزنش می‌کنم که من چرا باید این‌طوری باشم؟

آیا من سال‌های زیادی است مولانا می‌خوانم، ولی احساس می‌کنم پیشرفت نکردم و برای همین خودم را ملامت می‌کنم و احساس ناتوانی می‌کنم؟

آیا پیشرفت خودم را با بقیه مقایسه می‌کنم و با ذهنم طبق ملاک‌های من درآوردی‌اش اندازه‌گیری می‌کنم و به این نتیجه می‌رسم که من پیشرفت نکردم و بنابراین ناامید می‌شوم؟

آیا احساس جبر و ناتوانی می‌کنم؟ هیچ از خودم می‌پرسم که چرا این احساس را دارم؟ آیا با کوچک‌ترین اشتباهی که می‌کنم، احساس پشیمانی همراه با ملامت می‌کنم و شروع می‌کنم به سرزنش خودم که من چرا مثلاً خشمگین شدم؟

آیا این قضیه را برای خودم روشن کرده‌ام که من چرا مولانا و گنج حضور می‌خوانم؟ آیا من ذهنی را شناخته‌ام؟ آیا می‌توانم تشخیص بدهم که چه کارهایی و چه حرف‌هایی و چه فکری‌هایی از من ذهنی است و بنابراین از آن‌ها پرهیز می‌کنم؟

اگر درد می‌کشم، حداقل بدانم به چه علت درد می‌کشم. اگر با هر کسی وارد رابطه می‌شوم و به درد و جدایی منجر می‌شود، حداقل بدانم که به این علت است که این رابطه‌ها همانیده است و چنین رابطه‌ای قدغن است و اگر هزاران رابطه برقرار کنم، باز هم همین است. بنابراین دیگر نیایم خودم و دیگران را سرزنش و تحقیر کنم و دوباره درد جدید درست کنم.

اگر پیشرفت خودم را مقایسه می‌کنم و احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کنم، حداقل بدانم که این حرف از همان مریضی درونم است که من الآن می‌خواهم از دستش خلاص بشوم. یعنی بدانم قضیه چه هست، بدانم صورت مسئله چه هست.

چه کسی حرف از ناامیدی و ناتوانی می‌زند؟ من ذهنی. کار ما چیست؟ این که حرف من ذهنی را شناسایی کنیم و آنچه نشان می‌دهد توجه نکنیم و جدی نگیریم. پس بنابراین احساس پشیمانی همراه با ملامت و سرزنش و احساس کوچکی و ناتوانی، همه در واقع دوستی با من ذهنی است و کارافزایی است.

حداقل بدانم که تمام بدبختی‌های من به‌خاطر همانیدگی‌هاست، وگرنه من هیچ مشکلی ندارم و یک آدم کاملاً سالم هستم، دید حاصل از داشتن همانیدگی‌هاست که این‌ها را به من تحمیل کرده، حداقل این را بدانم.

اگر صدمه‌بار تصمیم گرفتم که خودم را با مولانا درست کنم، ولی موفق نشدم، به این خاطر است که بد کار کردم، با ذهن کار کردم و تعهد به این کار ذهنی بود، قانون جبران را رعایت نکردم، وگرنه این‌طور نیست که من نتوانم. اگر موفق نشدم، قطعاً نخواستم، حداقل این را بدانم.

سری که درد ندارد چراش می‌بندی؟

چرا نهی تن بی‌رنج را به بیماری؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۶۷

ما در اصل هیچ بیماری و یا مشکلی نداریم، برای چه این همه درد و مسئله برای خودمان درست کردیم؟ برای چه این همه دنبال همانیدگی هستیم؟ ما هیچ مشکلی نداریم، این دید من ذهنی این بلاها را سر ما آورده است. آیا ما مجبوریم خودمان را بیمار کنیم؟

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ

رنج آرد تا بمیرد چون چراغ

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۰

-رنجوری به لاغ یعنی خود را بیمار نشان دادن، تمارض

می‌گوید پیغمبر فرمود: که خود را به مریضی زدن، بی‌جهت مریض شدن، به سَری که درد نمی‌کند دستمال بستن باعث رنج و درد می‌شود، تا انسان مثل چراغ خاموش شود.

با تشکر و سپاس

-فرشاد از خوزستان