

با سلام و درود فراوان

یک تجربه شخصی

یکی از ایراداتی که همیشه برای من مانع ایجاد می‌کرد، این بود که وقتی می‌خواستم یک کاری را شروع کنم، آنقدر به نتیجه آن فکر می‌کردم که همین باعث می‌شد از تمرکز بر روی مراحل انجام کار غافل بمانم و آن کار را به اتمام نرسانم. و یا اگر هم به اتمام می‌رساندم، از کیفیت خوبی برخوردار نبود. حال که این در من شناسایی شد، در پایین آن‌ها را شرح می‌دهم.

منشأ این حالت سه چیز بود که هر کدام را در پایین توضیح می‌دهم:

- یکی اینکه به‌خاطر پندار کمال بود که می‌خواستم کار بدون نقص (خارج از منطق) ارائه بدهم.

ما وقتی فضاگشایی می‌کنیم و به خداوند اجازه می‌دهیم که در ما فکر و عمل بکند، خداوند بهترینش را انجام می‌دهد. زیبا و باکیفیت. اما پندار کمال خارج از عقل و منطق و تعادل این موضوع را پیگیری می‌کند.

من هم همین مشکل را داشتیم و گاهی الان هم سراغم می‌آید، (البته این بار هشیارم) و این نمی‌گذاشت یک کار را به خوبی به اتمام برسانم. مثل این بود که مثلاً: من توانایی بلند کردن یک دمبل ۱۰ کیلویی رو دارم اما پندار کمال می‌گفت: «فقط ۱۰ کیلو؟ این که چیزی نیست، اینکه فایده‌ای نداره. باید دمبل ۳۰ کیلویی برداری. بقیه رو نگاه کن، کسی کمتر از ۳۰ بلند نمی‌کنه». خب این باعث می‌شود آدم از ورزش زده بشود و ادامه ندهد، دلیلش هم پندار کمال است.

عَلَّتِي بَتَّرَ زِ پندار کمال
نِيسَتِ اَنْدَرِ جَانِ تُو اَي دُوْدَلَالِ
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۱۴

عَلَّتِ اِبْلِيسُ اَنَاخِيْرِي بَدَهْسْتِ
وِينِ مَرَضِ، دَرِ نَفْسِ هَرِ مَخْلُوْقِ هَسْتِ
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۱۶

این مرضی است که خیلی به من آسیب زد و بدترین مرض است. همان بیماری معروف «آنا خیری». یعنی من بهترم. لفظی، و یا کُدی که برنامه شیطان با آن نوشته شد و شیطان ساخته شد.

-دلیل دوم این بود که آنقدر با نتیجه کار همانیده می‌شدم و از آن زندگی می‌خواستم که باعث عجله در من می‌شد و از کیفیت ارائه کار می‌کاهید.

مثلاً: می‌خواستم زبان انگلیسی و یا هر مهارت دیگری رو یاد بگیرم. خودم رو تصور می‌کردم، مثلاً: الآن زبانم عالی شده و دارم با همه خارجی زبان‌ها حرف می‌زنم و این حالت را با حالت همانیده شدن من در من، باعث عجله می‌شد. یک دفعه می‌دیدم که در واقعیت خیلی زبان بلد نیستم و این باعث ناامیدی می‌شد و آن را رها می‌کردم. اصلاً هر همانیدگی به همراهش درد و ناامیدی دارد.

و این و هر مهارت دیگری زمان نیاز دارد تا در ذهنمان نقش ببندد و به آن مسلط شویم. اینگونه نیست که با یکی دو ماه و یا چند ماه بشود یک مهارتی را به حد اعلی رساند. اما همانیده شدن من در من، باعث عجله می‌شد. یک دفعه می‌دیدم که در واقعیت خیلی زبان بلد نیستم و این باعث ناامیدی می‌شد و آن را رها می‌کردم. اصلاً هر همانیدگی به همراهش درد و ناامیدی دارد.

خب خداوند هم در ما تأمل می‌کند و برای آینده برنامه می‌ریزد اما بدون همانیده شدن، بدون عجله. طبق قانون مزرعه کار می‌کند.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه
صدر را بگذار، صدرِ توست راه
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۹۶۱

این بیت فوق‌العاده، نه تنها چراغ راه معنوی من شده بلکه چراغ راه مادی هم هست. این بیت کمک می‌کند که بچسبیم به راه. همان‌طور که راه معنوی و یا فضاگشایی ما تا بی‌نهایت ادامه دارد، مسیر مادی ما نیز همین است. مثلاً فرض کنیم می‌خواهیم علمی و یا دانشی و یا مهارتی را یاد بگیریم. یا پست و مقام خاصی را بدست آوریم. فرضاً از ۱۰۰ قدم تشکیل شده. ما باید قدم به قدم جلو برویم و به پله صدم فکر نکنیم.

اگر در مرحله ۲۰ هستیم، تمرکز و عشق و خلاقیت‌مان را روی همان بگذاریم و از راه و مسیر لذت ببریم و راه و مسیرمان را صدر کنیم. پله صدم را صدر نکنیم. اصلاً فرض کنیم به پله صدم رسیدیم و یک علمی و مهارتی را فرا گرفتیم. آیا تمام می‌شود؟ خیر. می‌شود مهارت را بالاتر برد. علم را بالاتر برد.

همانند فضاگشایی ما که هر لحظه فضای ما بازتر می‌شود و خداوند برای ما در پیاله بزرگتری شراب عشق و خردش را می‌ریزد. این بیت خیلی به من کمک کرد که از مسیر لذت ببرم و انتهای برای چیزی در نظر نگیرم، بلکه از مسیر لذت ببرم. صدرم را مسیرم بدانم و همینطور با فضاگشایی چه در معنویات و چه در مکان، پیش بروم.

-دلیل سوم هم مربوط به بی‌اعتمادی به خودم بود. به‌عنوان خدایت، اصلاً به خودم اعتماد نداشتم. وقتی با یک کاری روبرو می‌شدم، مخصوصاً اگر اندکی از حد معمول سخت‌تر می‌بود، می‌ترسیدم. ترسم هم از این بود که به خودم می‌گفتم:

«یعنی من اینو می‌تونم تموم کنم؟ اگر الان بتونم ولی فردا نتونم چی؟ اگر، اگر فردا خلاقیتم تموم بشه چی؟».

همیشه می‌ترسیدم که این توانایی و خلاقیت یک روزی تموم بشود و از انجام دادن کاری عاجز بشوم. اصلاً و ابداً به خودم اعتماد نداشتم. مثلاً: صفحه‌های کتاب‌هایم را ورق می‌زدم و می‌دیدم که درس‌های جلوتر که سخت‌تر شده، باعث ترس و ناامیدی و ناتوانی در من می‌شد. خیلی از کتب دانشگاهی‌ام هم در دوران دانشجویی به همین منوال می‌گذشت و با حس ناتوانی پیش می‌رفتم.

حتی همین پیغام‌هایم در گنج حضور نیز به همین صورت بود. مثلاً: الان این پیغام را نوشتم. بعدش به خودم می‌گفتم: «یعنی فردا می‌تونم به پیغام دیگه بدم؟ اگر پیغامی به دلم نیاد چی؟ اگر نتونم چی؟ اگر حتی به جمله نویسم چیکار کنم؟».

همیشه ترس و احساس عدم اعتماد به خود، یعنی عدم اعتماد به خدا. اما این بیت‌های زیر خیلی خیلی برایم کمک‌بخش و مهم هستند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است
چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۰۸۷

خب یکی از جنبه‌های غفور بودن خداوند، بخشش او در زمینه خلاقیت و دانش انجام کار است. این بیت دارد می‌گوید: که «نترس، مگر نمی‌دانی که خداوند بخشنده است؟ خب پس خیالت راحت باشد و دانش انجام کار به تو خواهد رسید. فقط فضا را باز نگه دار.»

بر دل خود کم نه اندیشه معاش
عیش، کم نآید، تو بر درگاه باش
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۴۵۴

تُرک چون باشد، بیابد خرگهی
خاصه چون باشد عزیز درگهی
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۴۵۶

این دو بیت دارند می‌گویند: «که اینقدر در ذهن، اتفاقات و اما و اگرها را بالا پایین نکن. اینقدر نگران نباش. این عیش تو، این معنویت و عشق و شادی تو، این اوضاع مادی تو، این دانش و خلاقیت تو، اصلاً کم نخواهد شد. منتها فضا را باز نگه دار. فراوانی اندیش باش.»

یک انسان تُرکمان، به راحتی برای خودش خیمه پیدا می‌کند. تُرک نماد انسان زنده به حضور است. یک انسانی که فضاگشاست، برای خودش عیش را به راحتی پیدا می‌کند. خیالت راحت باشد. مخصوصاً اگر کسی که عزیز درگاه خداوند باشد. کسی که فضاگشایی می‌کند و صبر دارد. شکر و پرهیز دارد. خب این شخص صد در صد مشمول لطف و رحمت خداست و خلاقیتش تمام نمی‌شود که هیچ، بلکه بیشتر می‌شود.

پس من یاد گرفتم که این عیش، این خلاقیت، این توانایی انجام کار، این قدرت خدایی همیشه با من هست. اگر فضا را باز نگه دارم و خیالم هم از این بابت راحت باشد.

خیلی ممنون از توجه شما، شاد باشید.
اشکان از مازندران