

سکوت و مراقبت از هشیاری:

اخیراً یکی از دوستان نزدیکم مرتب با من تماس می‌گیرد و از من می‌خواهد که برداشت‌ها و تجربیاتم را راجع به اشعار مولانا و تاثیر آنها در زندگی شخصی با او در میان بگذارم. با اینکه از ته دلم خوشحالم که این دوست به برنامه گنج حضور و اشعار مولانا علاقمند شده ولی احساس خطر هم می‌کنم، چرا که در اوایل که تازه به برنامه گوش می‌دادم شرایط مشابهی را تجربه کردم که در آن موقع با خواندن ابیات مولانا دچار میدانم‌های ذهن و پندار کمال شدم و در نهایت به دردهای من ذهنی‌ام افزودم.

از برنامه گنج حضور و اشعار مولانا یاد گرفتم که باید دائماً مراقب من ذهنی‌ام باشم چرا که خیلی آسان می‌تواند هر موفقیت و شادی را غصب کند و دوباره دچار توهم میدانم شده و خودش را قلاووز(راهنمای) زندگی‌ام کند. این است که صادقانه از خودم می‌پرسم، آیا من احساس خوشی می‌کنم که این دوست که از لحاظ دانش و تحصیلات از من بالاتر است از من درخواست راهنمایی کرده؟آیا از این تایید و توجه خوشحالم؟آیا دوباره دچار توهم می‌دانم شده‌ام و می‌خواهم خودنمایی کنم و تایید بگیرم؟

خوشحالم که شک و سوءظن به من ذهنی‌ام پیدا کرده‌ام. در مثنوی دفتر سوم، بیت **268** مولانا میفرماید:

حزم سوءالظن گفته است آن رسول

هر قدم را دام می دان ای فضول

–مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت **2268**

متوجه می‌شوم که باید از هشیاری‌ام مراقبت کنم و دیگر تجربه‌ی دردهای ذهنی و روانی ناشی از تایید و توجه دیگران را نمی‌خواهم. صحبت آقای شهبازی را در یکی از برنامه‌ها به یاد می‌آورم که فرمودند: اگر شما می‌توانید عین جملاتی را که من بیان می‌کنم را بیان کنید، به معنای این نیست که تغییر کرده‌اید و می‌توانید دیگران را کمک کنید یا تغییر دهید، بلکه تنها با عمل کردن به این ابیات و پندهای مولانا می‌توانید از طریق ارتعاش، نه حرف بر دیگران تاثیر سازنده بگذارید.

خوشبختانه تکرار برنامه‌ها و ابیات مولانا به من کمک کردند تا بتوانم به عنوان حضور ناظر تا حدی متوجه حیل‌ها و کارافزایی‌های من ذهنی خودم و من‌های ذهنی اطرافم باشم. در برنامه‌ی **892** گنج حضور، در داستان عایشه و ضریر از دفتر ششم مثنوی، کوری که در واقع نماد من ذهنی ماست بدون اجازه وارد خانه پیغمبر که نماد زندگی یا خداست می‌شود و عایشه همسر پیغمبر که نماد حضور کم عمق ماست می‌گریزد که حجاب بگیرد. در داستان آورده شده که وقتی پیغمبر برای امتحان از عایشه می‌پرسد چرا فرار می‌کنی این شخص که نابیناست و تو را نمی‌بیند عایشه صحبت نمی‌کند، و تنها با اشارهٔ دست جواب می‌دهد که او مرا نمی‌بیند ولی من او را می‌بینم.

دو چراغی که این داستان آگاهی دهندهٔ مولانا برای من روشن کرد را به اشتراک می‌گذارم.

**1–**در این داستان کور که بدون اجازه وارد خانه پیغمبر شده حرف‌های درست و به جایی می‌زند و طلب کمک هم می‌کند ولی همانطور که آقای شهبازی توضیح داده‌اند می‌بینیم که این صحبت‌ها درست هست ولی صادقانه نیست، چرا که اگر ضریر(من ذهنی) ما صادق بود خاموش می‌شد و در برابر زندگی یا در اینجا در خانهٔ پیغمبر میدانم‌هایش را کنار می‌گذاشت. این موضوع را من هم در خودم می‌بینم که ذهنم اولاً اظهار دانایی می‌کند و حرف‌های درست و به ظاهر خیرخواهانه‌ای هم به من راجع به دوستم می‌گوید مثلاً می‌گوید قانون جبران حکم می‌کند که تو دانسته‌هایت را با این دوست در میان بگذاری، مرا تشویق می‌کند مرتب برای دوستم پیام بفرستم و او را تشویق کنم که برنامه‌ها را به طور متعهدانه و جدی گوش بدهد. احساس میکنم من ذهنی‌ام می‌خواهد اگر آن شخص موفق شد، امتیاز موفقیت آن شخص را هم از آن خودش کند. به هر حال می‌بینم من ذهنی‌ام قصد دارد با این صحبت‌های به ظاهر خیرخواهانه‌اش تمرکزم را از روی خودم بردارم.

**2–**چراغ دوم

چون درآمد آن ضریر از در شتاب

عایشه بگریخت بهر احتجاب

کرد اشارت عایشه با دست ها

او نبیند، من همی بینم ورا

–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت های،**672** و**687**

این ابیات مرا بیدار کرد که بینم چقدر من ذهنی‌ام به هشیاری‌ام نزدیک، و چه آسان می‌تواند در کار هشیاری‌ام مداخله کند. تمایل ذهنم به صحبت کردن و تفسیر این ابیات را برای دوستم در خودم می‌دیدم، ولی خوشبختانه از عایشه یاد گرفتم که فرار کنم مثلاً می‌بینم که صحبت کردن با دوستم را به تعویق می‌اندازم از مولانا یاد گرفتم مرتب به خودم گوشزد کنم که تو گوش باش.

چون تو گوشی،او زبان نی جنس تو

گوش هارا حق بفرمود انصتوا

–مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت **1622**

متوجه شدم که می‌توان مانند عایشه فقط با اشاره پیام زندگی را داد، درباره‌ی دوستم من فقط حق دارم کتاب‌های مثنوی و برنامه گنج حضور و راه‌های ارتباطی را معرفی کنم ولی اجازه ندارم که با ذهنم به تفسیر و توضیح بپردازم که هم خودم را بدخو کنم و هم احتمالاً دوستم را گمراه. تنها وظیفهٔ من این است که تمرکزم روی خودم باشد تا بتوانم با تعهد و عمل به ابیات مولانا به عنوان قرین تاثیر سازنده‌ای روی آن شخص و یا سایر اطرافیانم بگذارم.

پیش بینا شد خموشی نفع تو

بهر این آمد خطاب انصتوا

–مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت **2072**

انصتوا را گوش کن خاموش باش

چون زبان حق نگستی گوش باش

–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت **3456**

پس شما خاموش باشید انصتوا

تا زبانتان من شوم در گفت و گو

–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت **3692**

والسلام

با تشکر

دینا از ونکوور