

حس بی‌ارزشی

شخصیت، نوع نگرش و رفتار هر انسانی بر اساس شیوه‌ی تربیتی که از کودکی بر او اهمال شده شکل می‌گیرد، و در روابط، کار، و در مجموع در کیفیت زندگی او نمود پیدا می‌کند. هرچه بیشتر به برنامه‌ی گنج حضور گوش می‌کنم، بیشتر به اهمیت تأکید جناب شهبازی در زمینه‌ی اولویت کار بر روی خود پی می‌برم. پیش از شروع رابطه، پیش از ازدواج و پیش از بچه‌دار شدن.

در ادامه از تجربه‌ی شخصی خود برای روشن تر شدن مطلب می‌گویم. تجربه‌ای تلخ، با دستاوردی شیرین.

از زمانی که به یاد دارم، هرگز عشقی میان پدر و مادر خود ندیدم. به کرات شاهد رفتارهای خشن، و برخورد فیزیکی در خانه بوده‌ام. بارها شاهد توهین و تحقیر شدن مادرم بوده‌ام. و در خانه‌ی کوچکمان، دود و بوی تریاک را هر روز در مشامم حس می‌کردم. خانه‌ی ۳۰۰ متری که با این هم‌هویت شدگی خانمان سوز به خانه‌ای ۷۰ متری تنزل یافت. از مادر شکایت از پدر می‌شنیدم و از پدر، شکایت از مادر.

در کودکی و نوجوانی، بارها حس بدبختی را با تمام وجود تجربه کردم. احساس عدم لیاقت، احساس بی‌ارزشی، حس حقارت، حس کمبود، و در کل غم و رنج... به یاد می‌آورم که بارها مرگ پدرم و مرگ خودم را آرزو می‌کردم.

تصور کنید، آینده‌ی دختری که از نوزادی در چنین شرایطی رشد کرده، چگونه خواهد بود؟!

این دختر بزرگ شد. او بر اساس چنین شرطی شدگی‌هایی، به دنبال خوشبختی در هر رابطه‌ای، بدون استثنا با شکست مواجه می‌شد. چراکه حس بی‌ارزشی در او درونی شده بود. حس کم بودن و ناکافی بودن.

بر همین اساس، ناخودآگاه، انسانهای بی‌ارزش را به خود جذب می‌کرد و در روابطی قرار می‌گرفت که در آن تحقیر می‌شد. چرا که در اعماق درون، خودش را حقیر می‌دید. در یکی از رابطه‌هایش، در سن ۱۹ سالگی به خاطر ترس از دست دادن و همچنین توجه گرفتن، دست به خودکشی زد.

این دختر حتی در بهترین شرایط همه‌چیز را تخریب می‌کرد. به قول مولانا، کیمیای زهرمار بود. گلی به دست او می‌دادی به خار تبدیل می‌کرد. چرا که از کودکی تجربه‌ی حس خوشبختی برای او غیر ممکن می‌نمود، و اگر جایی رنگ و بویی از شادی و خوشبختی می‌دید، ناخودآگاه یا خودش از آن فرار می‌کرد یا به قول معروف با تزریق درد، آن را برای خود و دیگران زهر می‌کرد.

این دختر تمام موقعیت‌های عالی شغلی را رد می‌کرد. چرا که الگوی من نمی‌توانم و من لایق این شغل نیستم را در خود درونی کرده بود.

با وجود ظاهری متناسب، بسیار قدرشناس بود. مدام از خود ایراد می‌گرفت و هرگز به خود بهایی نمی‌داد. و اگر کسی به او بها می‌داد برایش غیرعادی بود و تعجب می‌کرد.

پرخاشگری، کینه، رنجش و عدم رضایت با لحظه‌های زندگی او عجیب بود.

تا اینکه در سن ۲۶ سالگی در اوج درد با گنج حضور آشنا شد. اولین کاری که کرد، همزمان با گوش دادن به برنامه، از روی تکلف مبلغی به برنامه واریز می‌کرد.

با ضمیر اول شخص ادامه می‌دهم.

۳ ماه گذشت و من هر روز بدون هیچ قضاوت و پیش‌داوری فقط گوش می‌دادم.

شاید حیران شوید اما عین حقیقت را می‌گویم. یک روز صبح از خواب بیدار شدم و حس کردم دیگر نسبت به هیچ‌کس کینه‌ای ندارم. اشکم بند نمی‌آمد. تلفن را برداشتم و به تمام کسانی که از روی کینه با آن‌ها تندی و بدرفتاری کرده بودم زنگ زدم. با طلب بخشش به آن‌ها می‌گفتم که من خوبی‌های شما را نمی‌دیدم.

بله دوستان، از آن زمان به بعد، به معجزه در زندگی ایمان آوردم. معجزه‌ی تغییر دید.

از آن به بعد، تعلیم و تربیت خود را به دست مولانا سپردم و مفاهیمی را که نه در خانواده، نه مدرسه و نه جامعه به من آموزش داده شده بود از او یاد گرفتم.

با عملی کردن آموزش‌های مولانا، گذشته‌ی خود را علی‌الخصوص پدرم را بخشیدم. اکنون پدر و مادرم را درک می‌کنم. چرا که کسی به این بندگان خدا نیز زندگی کردن و عشق را یاد نداده بود. اکنون تا می‌توانم به آن‌ها خدمت می‌کنم.

مولانا به من شکرگزاری و قدردانی را یاد داد. با این دید می‌توانم خوبی‌های پدرم را ببینم. می‌توانم روزی صدبار شکر کنم که پدر سلامت و هنرمندی دارم. پدری که در موسیقی و آواز مهارت و استعداد عجیبی دارد، پدری که دستخط بسیار زیبایی دارد. پدری که هر لحظه در صد جبران گذشته است. و از کوچکترین خدمتی به خانواده‌اش دریغ نمی‌کند. از مولانا آموختم که همین لحظه را دریاب. گذشته و آینده پرده‌ای می‌شود که نتوانی خدا را ببینی.

اکنون، از لحظه‌هایی لذت می‌برم و با سپاسگزاری و حس قدردانی به زندگی اجازه داده‌ام که باران رحمت خود را به سوی من سرازیر کند.

مولانا به من فهماند که من از جنس نیرویی هستم که این جهان را اداره می‌کند. پس چطور ممکن است خودم را دست کم بگیرم یا خودم را بی‌ارزش تلقی کنم؟ به در و دیوار اتاق عباراتی چسبانده‌ام که می‌گوید: تو لایق بهترینها هستی. هر بار خود را در آینه می‌بینم به خودم می‌گویم که: مرجان تو خیلی باارزشی، تو خیلی باارزشی، تو خیلی باارزشی.

یاد گرفتم که قدردانی یعنی استفاده‌ی درست از هر نعمتی که به من هدیه داده شده. بدن سالم و زیبا به من هدیه داده شده، پس آن را با ورزش قوی و ورزش نکه می‌دارم، و غذای بد وارد آن نمی‌کنم. این مرجان ارزشمند را به کافی‌شاپ می‌برم و دلش را با فنجان قهوه گرم می‌کنم. او را به ماساژ می‌برم و برای جسمش هزینه پرداخت می‌کنم. او را به طبیعت می‌برم و روحش را با صدای پرندگان و طراوت طبیعت پر از انرژی می‌کنم. با تمام قوا روی خودم کار می‌کنم و برای جلای آینه‌ی درونم وقت می‌گذارم. برای استقلال مالی و عاطفی خودم تلاش می‌کنم.

مولانا به من یاد داد که زندگی قانون دارد، و تو مسئول افکار و رفتارهایت هستی. ذره‌ای خوبی یا بدی کنی، چه در ظاهر چه در خفا، به خودت برمی‌گردد. دیگر هرگز روی زمین آشغال نریختم. در کارم بهترین خودم را می‌گذارم. با دید عشق، با تمام انسان‌ها، با هر مقام یا ملیتی، با مهر و محبت رفتار می‌کنم.

اکنون، فرصت‌های عالی شغلی را موهبتی از زندگی می‌بینم و خود را لایق بهترین‌ها می‌بینم. بعد از یک سال کار بر روی خود، کارم در بیرون رونق گرفت و حقوقم ۴ برابر شد. این است ثمره‌ی عملی کردن قانون جبران و فراوانی اندیشی.

و در نهایت، پیغام این است:

ما نیازی نیست که با سیلی زندگی و درد و رنج به جایی برسیم. اصلاً قرار بر این نبوده. ما این امکان را داریم که روی خودمان کار کنیم و بدون درد و رنج خانواده‌ای عشقی تشکیل بدهیم. فرزندانمان را در آغوش عشق با سلامت روان پرورش دهیم. اینچنین است که جامعه و در کل جهانی موزون خواهیم ساخت.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

خانم مرجان از استرالیا