

به‌نام خدا و با عرض سلام و ارادت خدمت همه بزرگواران.

رهایی از زندان ذهن

در روز یکشنبه ویدئویی از زندگی عقاب به دستم رسیده بود که درس بزرگی در آن نهفته بود که با برنامه ۹۶۴ امروز یعنی موضوع زندانی شدن ما در ذهن و همانیده شدن ما در دنیا و با پای منذهنی حرکت کردن ربط داشت.

عمر عقاب از همه پرندگان نوع خود درازتر است. او می‌تواند تا ۷۰ سال زندگی کند. ولی برای این‌که به این سن برسد باید تصمیم دشواری بگیرد. زمانی که عقاب به ۴۰ سالگی می‌رسد، چنگال‌های بلند و انعطاف‌پذیرش دیگر نمی‌توانند طعمه را گرفته، نگه دارند. نوک بلند و تیزش خمیده و کُند می‌شود و شهبال‌های کهن‌سالش بر اثر کلفت شدن پرها به سینه‌اش می‌چسبند و پرواز برای عقاب دشوار می‌گردد.

در این هنگام عقاب تنها دو گزینه در پیش روی دارد. یا باید بمیرد و یا آن‌که فرایند دردناکی را که ۱۵۰ روز طول می‌کشد و آن تولد دوباره هست را پذیرا گردد. برای گذرانیدن این فرایند عقاب باید به نوک کوهی که در آنجا آشیانه دارد، پرواز کند. در آنجا عقاب نوکش را آن قدر به سنگ می‌کوبد تا نوکش از جای کنده شود و بعد منتظر می‌ماند تا نوک تازه‌ای در جای نوک کهنه رشد کند. سپس با نوک جدیدش تکنک چنگال‌هایش را از جای می‌کند تا چنگال نو درآید. آن وقت عقاب شروع به کندن همه پره‌های قدیمی‌اش می‌کند. سرانجام پس از ۵ ماه عقاب، پروازی را که تولد دوباره نام دارد آغاز کرده و ۳۰ سال دیگر زندگی می‌کند.

این داستان زندگی عقاب مثال خوبی برای زندگی ما در منذهنی است و ما هم دو راه برای تغییر و درست زندگی کردن و حیات نو داریم: یا به ازدیاد همانیدگی‌هایی که به آن‌ها چسبیدیم ادامه دهیم و درد بیشتری برای خود ایجاد کنیم و سرانجام با منذهنی بمیریم و از این دنیا کوچ کنیم و یا مدت مدیدی با تلاش و کوشش و تعهد، درد هشیارانه بکشیم و آنچه ذهنمان نشان می‌دهد، را جدی بگیریم و عادت‌ها و شرطی‌شدگی‌های زندگی‌مان را کنار بگذاریم تا از زندان ذهن آزاد شویم. مهمتر از همه انتخاب راه درست هم با خود ماست.

همان‌طور که عقاب به‌تنهایی و با تلاش خود توانست خودش را از منقار کُندشده و چنگال‌های کهنه‌شده‌اش نجات دهد و درنهایت از پره‌های کهنه چسبیده به تنش آزاد گردد، ما هم می‌توانیم خودمان کننده کار باشیم و زیر بار مسئولیت برویم و بدون کمک دیگران و نیاز به دعای آن‌ها و یا کمک گرفتن از مکان و زمان خاصی با کشیدن درد هشیارانه و تعهد و تلاش پیدری خودمان را از این زندان ذهن آزاد کنیم.

این جهان زندان و ما زندانیان  
حُفره کن زندان و خود را وارهان  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۸۲

حدیث

-الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَ جَنَّةُ الْكَافِرِ.

دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است.

و در جای دیگر مولانای جان می‌فرماید:

تو چو باز پای‌بسته، تن تو چو کُنده بریا  
تو به چنگِ خویش باید که گره ز پا گشایی  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۰

پس ما مثل باز یا عقابی هستیم که پایمان بسته شده و نمی‌توانیم پرواز کنیم، چون این من‌ذهنی ما شبیه یک وزنه سنگینی بر پای ما بسته شده‌است، و این وزنه را هم با دستان خودمان باید از پایمان باز کنیم. باید خودمان را به حساب آوریم و بدانیم که شمشیر دولت در اختیار ماست و زبون من‌ذهنی‌مان نمانیم و قانون جبران را رعایت کنیم.

ما در من‌ذهنی با پا و عقل او حرکت می‌کنیم و در دردها می‌افتیم، اما وقتی پَر دریاوریم یعنی مرکزمان را عدم کنیم به راحتی از موانع رد می‌شویم، به حرف کسی واکنش نشان نمی‌دهیم، بلکه خیلی راحت با فضاگشایی از کنار آن‌ها رد می‌شویم؛ زیرا دیگر برحسب ناموس و پندار کمال بلند نمی‌شویم.

باکمال احترام و سپاس فراوان

مهردخت از چالوس