

ای وصل تو اصل شادمانی
کان صورت‌هاست، وین معانی

یک لحظه مبرّ ز بنده که نیست
بی‌آب سفینه را روانی
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۵۶)
- روانی: روش، راه رفتن، روان بودن
- سفینه: کشتی

شادمان نیستم چون ناراضی‌ام. به چه چیزی باید دلم خوش باشد؟ به وضعیت اقتصادی‌ام؟ به وضعیت روابطم؟ به وضعیت خانوادگی‌ام؟ به وضعیت جامعه و اطرافیانم؟ و ... این‌ها سوالاتی‌ست که اغلب در خلوت از خودمان می‌پرسیم و حس تلخ عدم رضایت را تجربه می‌کنیم. تا وقتی که گدای وضعیت‌های بیرونی هستیم، همیشه ناراضی و طلبکاریم. تا وقتی منتظریم وضعیت‌ها و اتفاقات بیرونی سروسامان بگیرند و حال ما را خوش کنند ناراضی، طلبکار و ناخوش و احوالیم. مولانا بیت زیبایی در مورد همین موضوع رضا دارند. می‌فرمایند:

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست
اگر بیارم، از آن ابر بر سرت بارم
- (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳)

منظور از ابر عنایت، تمام برکاتی‌ست که از جانب خداوند یا زندگی وارد وجود خالی شده انسان می‌شود، ولی ما با ستیزه و فکر بعد از فکر، مانع رسیدن این برکات به زندگی خود می‌شویم. اگر راضی و شکرگزار باشیم، تمام برکات زندگی به ما می‌رسد. قبل از آشنایی با ابیات زندگی‌ساز مولانا تصور می‌کردم یا این‌طور یاد گرفته بودم که برای تغییر هر وضعیت بیرونی باید اول ناراضی باشم، بعد انتقاد و ستیزه کنم تا شرایط بر وفق مراد من پیش برود. غافل از این‌که هرچه بیشتر ناراضی می‌شدم و معترض بودم یا کارم گره می‌خورد و پیش نمی‌رفت یا اگر هم پیش می‌رفت مقطعی بود و کاملاً به بار نمی‌نشست.

مولانا به من آموخت با فرم این لحظه که به‌صورت اتفاق این لحظه پیش روی تو ظاهر می‌شود آشتی کن! یعنی فضا را در اطراف اتفاق باز کن، با اتفاق ستیزه نکن! خوب این یعنی چه؟ یعنی این‌که ما زمانی متوجه اتفاق می‌شویم که اتفاق رخ داده است، پس در این لحظه با اتفاق روبرو هستیم. اگر ستیزه و مقاومت کنیم نه تنها چالش حل نمی‌شود بلکه پیچیده‌تر می‌شود. فرض کنید همسایه‌ای دارید که پر سروصدا و شلوغ است. هر روز بالای سر شما مسابقات دو و میدانی برپاست. خب این یک اتفاق است که شما با آن روبرو شده‌اید. شما می‌توانید خیلی دوستانه و با فضاگشایی از همسایه‌تان بخواهید چالش پیش آمده را مدیریت کند. اگر همسایه گرامی‌تان با عذرخواهی از شما مشکل را حل کرد چه خوب! در غیر این‌صورت بدون هیچ واکنش و ستیزه و خون و خون‌ریزی با مراجعه به مراجع قضایی، چالش‌تان را از راه قانونی حل و فصل می‌کنید.

رضایت به این معنی نیست که ما با رویدادها و اتفاقات منفعلانه برخورد کنیم یا فرس قرمز شویم تا دیگران از رویمان عبور کنند، بلکه رضایت یک حالت فعالانه است. این‌که ما عمیقاً با فرم و اتفاق این لحظه آشتی کنیم، کار چندان راحتی نیست، چون ذهن براساس دانسته‌های شرطی‌شده خود می‌خواهد واکنش سختی نشان دهد. ولی ما می‌توانیم با فضاگشایی و شناسایی همانیدگی‌هایی که ما را آزار می‌دهند، من‌ذهنی خود را خلع سلاح کنیم. همانیدگی یعنی چیزی، کسی یا وضعیتی را جزو خود دانستن و به آن حس وجود تزریق کردن است. درحالی‌که مرکز ما باید خالی از هرگونه همانیدگی باشد.

با سپاس فراوان از استاد پرویز شهبازی و یاران عاشق

-طاهره از بندرعباس