

محو لذت = ترک عادت

شهوة کاذب شتابد در طعام
خوف فوت ذوق، هست آن خود سقام
اشتها صادق بود، تأخیر به
تا گواریده شود آن بی گره
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۶ و ۲۵۸۷

چند روز پیش با شنیدن تجربه دوست عزیزم، زنجیره ترک اعتیادی چندین ساله برایم تکمیل شد. ایشان از تأثیر معجزه‌آسای برنامه گنج حضور گفتند که همان اول آشنایی با برنامه، بعد از ده سال که روزی چند نخ سیگار می‌کشیدند، به یک‌باره ترک کردند! آن هم فقط در حد گه‌گاهی پخش شدن ابیات مولانا در فضای منزل.
حلقه‌های دیگر این زنجیره:

پس از این‌که دوستانم تجربه‌اش را مطرح کرد، عزیز دیگری در توصیه به ترک هر عادت از جمله سیگار عنوان کرد که فقط ناظر انجام این عادت در طول روز باشید. حتی با ولع و علاقه این کار را انجام دهید، ولی فقط ببینید و آگاهانه این کار را انجام دهید.

در برنامه ۹۹۳ آقای شهبازی جان در توضیح دو بیت بالا فرمودند وقتی میل به خوردن چیزی دارید، اگر صبر کنید و همان موقع نخورید میلتان به خوردن تمام می‌شود. حتی وقتی واقعاً هم گرسنه هستید، اگر کمی صبر کنید می‌بینید آن گرسنگی کاذب بوده.
دخترم به دنبال یک بیماری به یک‌باره اشتهايش کم شد و پس از بهبودی، خیلی کمتر از قبل غذا می‌خورد. تأثیر قرین آقای زرگری عزیز در تماس تلفنی، یادآوری روزه متناوب را داشتند که مثلاً از ساعت ۸ شب تا ۸ صبح چیزی جز آب نخوریم.
در عرض چند روز این زلزله‌ها بر جانم وارد شد و به یک‌باره شناسایی عمیقی در خود کردم که من معتاد به خوردن هستم؛ وقتی حوصله‌ام سر می‌رود سراغ خوردن می‌روم. وقتی مسئله‌ای مدام در سرم می‌چرخد سراغ خوردن چیزی می‌روم تا موقتاً به جای شنیدن صدای سرم، صدای جویدن را بشنوم و آن مسئله ذهنی را فراموش کنم.
وقتی مضطرب و نگرانم، خوردن آرامم می‌کند. وقتی بی‌مرازی پیش می‌آید و انقباضی در خانه دلم را می‌زند تا مهمانم شود و پیغام زندگی را برساند، خودم را با خوردن گم می‌کنم و پیغامش را رد می‌کنم.
وقتی خوشحالم هیجانی می‌شوم و زیاد غذا می‌خورم. وقتی در جمعی صمیمی هستیم، دوست دارم بیشتر و با لذت غذا بخورم.
چه فرقی می‌کند وقتی کلافه‌ای و حالت گرفته، یک نخ سیگار بکشی یا بی‌موقع یک خوراکی بخوری؟!
هر دو بی‌ضرورت خوردن و دادن ضمان سلامتی بدن بابت این اعتیاد است.

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر
تا نگردد غالب و، بر تو امیر
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰

دیدم که غذا بر من غالب و امیر شده و مرا به سمت خود می‌کشد، در صورتی که من باید طبق نیاز بدن و هشیارانه آن را انتخاب کنم و در حد رفع نیاز از آن استفاده کنم. همان یک لقمه اضافه کل کار خوردن را خراب می‌کند، چون برای من ذهنی لذت‌بخش است و باید محو شود. همین آگاهی همه‌جانبه، قدرت پرواز از روی همانندگی با خوردن را بهم داد.

شکر خدا با شروع روزه متناوب شبانه که نوعی مراقبه ساده روی یکی از مهم‌ترین عادت‌هاست، میل و لذت به خوردن در من فروکش کرد. گویا من ذهنی دیگر از سمت خوردن نمی‌توانست خودش را بزرگ کند و افساری بر گردش آویخته شده بود.

که البته می‌بینم دیگر از حالت عادت درآمده. عادت یعنی ناآگاهانه استفاده کردن از هر چیزی، درحالی که باید تمییزده درون بگوید کی بخور، چی بخور و چقدر بخور.

در جهان گر لقمه و گر شربت است
لذت او فرع محو لذت است
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴

و تازه وقتی لذت بردن من ذهنی از این نیاز حقیقی بدن را از او می‌گیری، لذت واقعی با او بودن و با او خوردن را حس می‌کنی که چه آرامش و طمانینه لطیفی در خوردن آگاهانه و حساب‌شده هست! بدون هیچ سخت‌گیری و فشار اضافه‌ای روی ذهن که تو نباید فلان و بهمان چیز را بخوری، که تازه حرص و شهوت بیشتری هم موقع خوردن ایجاد می‌کند.

چه سبکی شیرینی همیشه همراه ذهن و بدنت هست! خوردن به اندازه پر کاربرد بودنش در طول روز، همان مقدار هم فضاگشایی و اجتهاد گرم و پویا می‌طلبد و به همان اندازه هم فضای باز شده و بهشت یکتایی با خود به ارمغان می‌آورد.

هر رد کردن میل کاذب برای خوردن، من ذهنی را کوچک کرده و در حد صفر نگه می‌دارد.
پایین آوردن سرعت خوردن هم به دنبالش می‌آید که می‌بینی این‌جا هم مکر شیطان است تعجیل و شتاب تا هشیاریت را پایین بیاورد تا اصلاً توجهی به فرمان سیر شدن مغز نکنی و چند لقمه پس از سیر شدن هم ادامه دهی و درد جدایی را این‌جا هم تجربه کنی! و البته که همین چند لقمه اضافه، کل کار خوردن در وعده غذایی را خراب می‌کند.

و اما تو به‌عنوان مادر که خورشید گرم و نورانی و جان‌بخش خانه است، بدون هیچ کلامی و تنها با برداشتن کوچک‌ترین قدم‌ها، چقدر تأثیر روی قرین‌هایت می‌گذاری. همچنین تو آهنربای قوی عشق هستی و چقدر از تک‌تک و ریزترین رفتارهای آن‌ها که از جنس عشق و حضور است، تأثیر می‌پذیری.

شاد و سلامت باشید
-مرضیه از نجف‌آباد