

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
پیاده‌سازی	تصحیح و ویرایش اولتیه	ذکر مأخذ	ویرایش دوم	تکمیل مأخذ و ویرایش نهایی

تقویت اراده‌ی حاکم بر رفتار، از ثمرات مراقبه

یک نکته در موضوع مراقبه، به خود بودن و توجه به خویشتن است؛ اینکه انسان از غفلت و فراموشی نجات پیدا کند؛ بداند که من کیستم؟ من چیستم؟ جایگاه من در هستی کجاست؟ و در این لحظه در چه موقعیتی قرار دارم؟ چه مسؤولیت‌هایی به دوش من است؟ چه قواعدی پیش‌روی من است که باید مراعات کنم؟ هرچه پیش آمد بی‌توجه انجام ندهم؛ هرچه پیش آمد به زبان نرانم؛ خودم را یک موجود منفعل در جریان حوادث ندانم؛ اینها بسیار مهم است.

یک وقت انسان به رودخانه‌ای می‌افتد و خودش را آزاد رها می‌کند، طبیعتاً جریان رودخانه تصمیم می‌گیرد این فرد به کدام سمت برود؛ اما گاهی شخص اراده‌ی خودش را به کار می‌اندازد؛ یعنی وقتی به جریان خروشان سیل حوادث زندگی افتاد، به خود می‌آید، خودش را می‌یابد و به توانایی‌های خودش توجه می‌کند و از آنها استفاده می‌کند. مسیری را در پیش می‌گیرد که به سعادت او منتهی می‌شود؛ نه مسیری که جریانات بیرونی به او تحمیل می‌کنند. اینکه ما در برابر آنچه در زندگی پیش می‌آید تصمیم‌گیرنده باشیم نه بازتاب‌دهنده، بحث بسیار مهمی است.

کسی به شما می‌رسد، خدای نکرده حرف زشتی می‌زند، باید ببینیم شما چه کاره‌اید؛ یک وقت منفعلید، یعنی او حرف زشتی به شما زد، می‌گویید، خودتی! یا شما هم دو تا حرف زشت بزرگتر روی آن می‌گذارید و به او برمی‌گردانید، این یعنی منفعلید؛ آن اتفاقی که افتاد تعیین کرد که از شما چه رفتاری سر بزند. اراده‌ی حاکم بر رفتار آن اینجا غایب است؛ گویا می‌توان بازتاب آنچه را بیرون رخ می‌دهد در رفتار شما دید؛ اما یک وقت شما صاحب اراده‌اید؛ شما تصمیم می‌گیرید چه کنید.

خاطره‌ای به ذهنم آمد، نمی‌دانم قبلاً هم تعریف کرده‌ام یا خیر؛ برای من خیلی شیرین و درس‌آموز بود. بزرگواری مشغول رانندگی بود؛ ماشینی خواست از ایشان سبقت بگیرد، ایشان هم شاید حواسش نبود یا اینکه مسیر به او اجازه نمی‌داد که جلو را خالی کند که او بتواند سبقت بگیرد، به هر حال ماشین پشت سر مجبور شده بود با سرعت کمتری حرکت کند. بالاخره وقتی راه باز شد و آن ماشین پشت‌سری آمد از کنار او رد شود، با عصبانیت و تندى به او گفته بود الاغ! یعنی توهین کرده بود و گاز داده بود و رفته بود. این بزرگوار که پشت فرمان بود با سرعت رفت که خودش را به او برساند و وقتی رسید، آن راننده فکر کرد حالا چه بلایی می‌خواهد سر او بیاورد، او را به خاطر دشنامی که داده کتک می‌زند یا اینکه چهارتا حرف درشت‌تر به او خواهد زد؛ وقتی به آن راننده رسید، کشید کنار و به او هم اشاره کرد که بایستد. طرف مقابل هم مجبور شد بایستد چون او جلوی او بود. ایشان پایین آمد و سلام کرد و به آن راننده‌ای که به او توهین کرده بود، گفت: می‌بخشید من هر چه فکر کردم یادم نیامد که ما همدیگر را کجا دیده‌ایم که شما اسم من را بلد بودید!

فکر می‌کنید طرف مقابل چه حالی به او دست داد؟

ببینید فردی که به خودش مسلط است، تحت اراده‌ی خودش است و حواسش به خودش هست، چگونه با او رفتار می‌کند! دشنام نداد؛ خیلی با روی خندان به او گفت: من هر چه فکر کردم یادم نیامد ما همدیگر را کجا دیده بودیم و شما اسم من را از کجا می‌دانستید؟! طبیعتاً آن راننده‌ای که جسارت کرده بود غرق در شرمندگی شد و از آنجا یک رابطه‌ی آشنایی بین آنها برقرار شد که اکنون سال‌هاست با هم دوست صمیمی‌اند. این مثال را زدم که بگویم انسان باید حواسش به خودش باشد؛ کنترلش دست خودش باشد؛ اراده‌ی حاکم بر رفتار داشته باشد؛ منفعل و بی‌اراده نباشد؛ بازتاب بیرون را نشان ندهد؛ بلکه خودش تصمیم بگیرد و تشخیص دهد که درست چیست و چه باید کند. خیلی وقت‌ها دیده‌ایم و به زبان هم می‌آوریم که نفهمیدم چطور شد من این حرف را زدم؟ نفهمیدم اصلاً چه

شد این کار را کردم؟! من اهل این کارها نبودم! خودم هم متعجبم! این گزارش از همان شرایطی است که انسان حواسش به خودش نیست.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ