

جلوگیری از افسردگی و خودکشی

پرسش. چرا در کشورهای غربی خودکشی زیاد است و مولانا در جلوگیری از خودکشی چه توصیه‌هایی ای دارد .

ابتدا به بروز وسوسه های آزار دهنده و افکار منفی در وجود از دید گاه مولانا اشاره میکنیم و سپس بنا به توصیه مولانا به جلوگیری و ریشه کن کردن افسردگی و خودکشی می پردازیم .

. به باور مولانا وجود آدمی تو در تو و لایه لایه است .

تو یکی تو نیستی ای خوش رفیق - بلک گردونی و دریای عمیق

آن تو زفتت که آن نهصد توست - قلزمست و غرقه گاه صد توست

خود چه جای حد بیداریست و خواب - دم مزن والله اعلم بالصواب

یعنی وجود آدمی تو در تو است و آدمی بیکرانه است ذات آدمی پیچیده است که صدها این تو ظاهری را غرق میکند و من این سیر درونی را به خواب تشبیه کردم چون آدمی در خواب بیکرانه میشود اما اصلا قابل مقایسه نیست

پس ما در وجود خود لایه های مختلف داریم یک لایه از ما بر لایه دیگر ناظر است و اثرگذار و فکری را به ما تلقین می کند. در شرع این لایه ها به نفس لواحه، اماره ، مطمئنه و.. تعبیر میشود همین شرمسارها، توبه کردنها، پوزش خواستن ها از یک لایه است به لایه های دیگر . گاه از ما کوتاهی بروز میکند بعد به خود می آییم و خودمان خودمان را سرزنش می کنیم این بدان معنی است که یک لایه از وجود ما لایه دیگر را سرزنش میکند . ما در وجود خود گاه رغبت کاری داریم و گاه نداریم در دین گفته میشود که در ما فرشته یا شیطان نشسته است. نفس سرکش ما که به تعلقات زود گذر می پردازد به شیطان تعبیر میشود .

=====

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده اند - در دو صورت خویش را بنموده اند

چون فرشته و عقل کایشان یک بدند - بهر حکمتهاش دو صورت شدن

پس نفس و عقل در مقابل هم قرا میگیرند و زور آزمایی می کنند

. حالا در زندگی نا گهان وسوسه ای پیش می آید که نتیجه این زندگی چیست و یا دعا برای چیست و چرا بی نتیجه است ؟ پس لابد علتی دارد . علت یا درونی است یا بیرونی اما نامرئی . ما علت بیرونی را شیطانی میگوئیم یعنی علتی نامرئی که از ما نیست در ما مؤثر است و ما را آزار می دهد و افسردگی می آورد . چگونگی را نمیدانیم .

نفس اماره همان شیطان است یعنی دنیرو در ما رخنه کرده اند یکی به نیکی دستور می دهد و یک به زشتی ما همیشه بین این دوتا گرفتاریم اینها ما را در تردید و دو راهی

نگه‌میدارند . این تردید ها هم از قوه اختیارناشی میشود ما اگر بی اختیار بودم تردی هم نداشتیم از این روی مولانا جایی میگوید این اختیار رار ازمن بگیر که بی تردید شون . نفس آدمی افکار آزاردهنده را بر ما وارد میکند و ما را به سوی زشتی که افسردگی است می کشاند این شیطان درونی باید مهار شود اما بسیار مشکل است.

اقبال میگوید

کشتن ابلیس کاری مشکل است - زانکه او گم اندر اعماق دل است

خوشر آن باشد مسلمانش کنی - کشته شمشیر قرآنش کنی.

مولانا این وسوسه های نیک و بد را از آن لایه برتر وجود آدمی می بیند ، از غیب می بیند که بر ما هجوم می آورند و بدست ما نیستند .

گر نبینی سیر آب از چاکها - چیست بر وی نو به نو خاشاکها

هست خاشاک تو صورتهای فکر - نو بنو در می رسد اشکال بکر

قشرها بر روی این آب روان - از ثمار باغ غیبی شد دوان

قشرها را مغز اندر باغ جو - زانک آب از باغ می آید به جو

چون بغایت تیز شد این جو روان - غم نیاید در ضمیر عارفان.

===

میگوید، غمها و افسردگیها از حرکت کند روح میباشد لذا باید روح را چالاک نمود تا تند حرکت کند . وسوسه ها از آن باغ غیب یا لایه های بالای وجود به لایه های زیرین سرازیر می گردند وسوسه های آزار دهنده شیطانی و وسوسه های آرامش دهنده فرشته صفتی نام دارند ما هر چه لایه فرشته صفتی را غنی تر کنیم آن لایه شیطانی آزار دهنده را کمتر کرده ایم . ساختار وجود ما چنین است . عارفان و خدایان و راستین افرادی هستند که با استفاده از انبیاء و اولیای راستین نفس شیطانی را به نفع خود رام کرده اند از این روی در تمام تاریخ هیچ عارفی نه خود کشی کرده و نه افسرده شده است . اینها تغییر وجود داده اند از خود خواهی به دگر خواهی رسیده اند که همان عاشقی است چون عشق راستین تغییر وجود است

حال چرا چنین میشویم و به خود آزاری می رسیم مشکل در خود ماست و روش باورهای ما و اعمال ما مثال بیا وریم .

=====

حوضی داریم پر آب این حوض در معرض عفونت، تبخیر و لجن گیری قرار دارد نا چاریم هر چند روز آب را عوض کنیم . این حوض همین وجود ماست و عفونتها همین افکار و وسوسه هاست ناچاریم زود به زود نزد مشاور و روانشناس برویم که البته تسکین موقتی است .

اما گاه زیر این حوض چشمه آبی است که دائم فوران دارد در این حالت آب عفونت نمی گیرد یا این حوض به رودخانه یادریا وصل است .

زانکه دل حوضست لیکن در کمین - سوی دریا راه پنهان دارد این

پاکی این حوض بی پایان بود - پاکی اجسام کم میزان بود

رودخانه و یا دریا آن لایه فرشته صفتی ماست که باید بدان وصل شویم تا افکار عفونی به سوی ما نیایند . چگونه باید از عفونتها پاک شد ؟

آب بد را چیست درمان باز در جیحون شدن - خوی بد را چیست درمان باز دیدن روی یار

آب جان محبوس می بینم در این گرداب تن - خاک را بر می کنم تا ره کنم سوی بحار

در تاریخ هیچگاه عارفی خودکشی نکرده است . البته حالات قبض و بسط در این بزرگان بوده است ، چه بسا دانشمندانی در تاریخ بوده اند که خود کشی کرده اند . حال چه باید کرد که از افکار آزار دهنده رای می یابیم .

ما تا به خود هستیم وجودی محدود داریم همه آنها از همین وجود محدود و بسته است ما نیاز داریم که به نامحدود متصل گردیم تا عفونت نگیریم . در دین آمده که نام خداوند به آدمی اطمینان می دهد

===

نام خداوند دهان را پاک میکند و غصه را میبرد . دعا و نیایش وقتی است که آدمی به یک نامحدود متصل میشود و آدمی نامحدود می گردد لذا غصه ها می رود . وقتی آدمی نامحدود شد صفت نامحدود میگیرد آدمی وقتی ظرفیت بزرگی گرفت زود عصبانی نمیشود این ظرفیت همان صفت الهی است . نفس دعا کردن مهم است منظور حاجت خواستن نیست .

البته بعضی فلاسفه هم چیزهایی گفته اند که آدمیان از ترس و نفع خودشان خدا باورند . مولانا هم ظاهر طلب را گاهی از ترس می بیند و یا از نفع شخصی اما میگوید که اینها ها بهانه و کمند ی است که بنده بیاید و به آن قرب اصلی برسد نباید تصور کرد که ترس خدا را ساخته و یا نفع بلکه خدا بوده و ما از طریق ترس و یا نفع خدا را کشف کردیم . چگونه یک بهانه به کشفی می رسد

همچو اعرابی که آب از چه کشید - آب حیوان از رخ یوسف چشید .

اعرابی تشنه بود ، رفت از چاه آب بردارد اما یوسف از چاه بیرون آمد . اعرابی از این پس عاشق جمال الهی یوسف شد و گفت معشوقم تو بودی لذا کار از کار خیزد در جهان اینجا تشنگی از یاد اعرابی رفت از این روی همه نیازهای زندگی بهانه ایست که ما را به سوی خدا بکشاند تا به آن نیاز اصلی که قرب خداوند وصل به نامحدود است برسیم .

=====

کمبود ما نور الهی است بقیه کمبودها بهانه است تا به این مهم برسیم . بنا بر این هر گاه به دنبال کشف حقیقتی باشیم کمندهایی ما را به آن حقیقت می رساند در ادیان این حقیقت خداوند است و ممکن است در باورهای دیگر و خدا ناباوران تحت نام انسانیت یا آدمیت گفته شود در همه اینها کشف حقیقت است و به نامحدود رسیدن چگونه باید رسید .

هر که خواهد همنشینی خدا - تا نشیند در حضور اولیا

از حضور اولیا گر بسکلی - تو هلاکی زانک جزوی بی کلی

میگوید باید نزد بزرگان نشست آنها که به آدمی گرمی می دهند و آدمی را امید وار میکنند همین مثنوی یک کوره آتش است . هر کس به طریقی در پی امید و گرمی است . یک بودائی این گرمی را از مجسمه بودا میگیرد یک خدا ناباور ممکن است از آدمیت خود به حقیقتی برسد همه این ها کمندی است برای کشف آن نامحدود که خداوند است گر چه در زبان انکار شود اما قلب بدان می رسد . پس تا ما به نامحدود وصل نشویم از افکار آزار دهنده در رنجیم تغییر وجود هم با عاشقی میسر است عاشقی هم از اخلاق نیکو و ساده زیستی و صفای باطن و وفای به عهد بدست می آید . تغییر در آدمی یعنی دوباره متولد شدن یعنی رها کردن آن وجود محدود و آزار دهنده و گرفتن وجود نامحدود . این نامحدود، خود راستین، ایمان ، عشق و خدا نام دارد . مولال میگوید:

زاده اوّل بشد زاده عشقم این نفس - من ز خودم زیادتم زان که دوبار زاده ام -

یعنی من دونفرم از یک نفر بیشترم چون دوبار متولد شدم

=====

عارفان را شمع و شاهد نیست از بیرون خویش - خون انگوری نخورده باده شان هم خون خویش

هر کسی اندر جهان مجنون لیلایی شدند - عارفان لیلای خویش و دم به دم مجنون خویش

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این - بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش

گر تو فرعون منی از مصر تن بیرون کنی - در درون حالی ببینی موسی و هارون خویش

یونسی دیدم نشسته بر لب دریای عشق - گفتمش چونی جوابم داد بر قانون خویش

گفت بودم اندر این دریا غذای ماهیی - پس چو حرف نون خمیدم تا شدم ذالنون خویش

زین سپس ما را مگو چونی و از چون درگذر - چون ز چونی دم زند آن کس که شد بی چون خویش؟

باده غمگینان خورند و ما ز می خوش دلتیریم - رو به محبوسان غم ده ساقیا افیون خویش

خون ما بر غم حرام و خون غم بر ما حلال - هر غمی کو گرد ما گردید شد در خون خویش

من نیم موقوف نفخ صور همچون مردگان - هر زمانم عشق جانی می دهد ز افسون خویش

در بهشت استبرق سبزست و خلخال و حریر - عشق نقد می دهد از اطلس و اکسون خویش

دی منجم گفت دیدم طالعی داری تو سعد - گفتمش آری ولیک از ماه روز افزون خویش