



برنامه گنج حضور شماره ۱۱

با اجرای آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۹ دیماه ۱۳۸۲



(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

هله نومید نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند نه که فردات بخواند؟

در اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آن جا
ز پس صبر تو را او به سر صدر نشاند

و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند

نه که قصاب به خنجر چو سر میش ببرد
نهد کشته خود را کشد آن گاه کشاند؟

چو دم میش نماید ز دم خود کندش پُر
تو بینی دم یزدان به کجاها رساند

به مثل گفتم این را واگر نه گرم او
نکشد هیچ کسی را و ز کشتن برهاند

همگی ملک سلیمان به یکی مور ببخشد
بدهد هر دو جهان را و دلی را نرماند

دل من گرد جهان گشت و نیاید مثالش
به که ماند به که ماند به که ماند به که ماند؟

هله خاموش که بی‌گفت ازین می‌همگان را
بچشانند بچشانند بچشانند بچشانند



هله نومید نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند نه که فردات بخواند؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

گرت امروز
بخواند



با سلام و احوال پرسی و عرض تسلیت به ملت بزرگ ایران و آرزوی آرامش بازماندگان رویداد زلزله. جلسه گنج حضور امروز را با چند خط شعر از دیوان شمس مولانا شروع می‌کنم. شماره غزل هست ۷۶۵

گاهی اوقات در زندگی اتفاقاتی می‌افتد، با وجود این‌که ما همه چیز را از نظر خودمان یعنی شخص خودمان پیش بینی کرده‌ایم و همه تجربیات شخصی خودمان را از نظر خودمان بکار برده‌ایم ولی هنوز اتفاقاتی می‌افتد، و ما در افکار خودمان که بیشتر ذهن خودمان هست غوطه‌ور می‌شویم و در افکارمان گم می‌شویم، آن موقع هست که باید به حرف بزرگان توجه کنیم ببینیم که انسان‌های بزرگی مثل مولانا در این جور موارد چه توصیه می‌کنند.

«هَلِّه نومیڈ نباشی که تو را یار برآند» گاهی اوقات حادثه به قدری بزرگ هست به قدری چالش خواه هست که ما فکر می‌کنیم که یار یا خدا به ما پشت کرده است.

مولانا می‌گوید: این‌طور نیست، «هَلِّه نومیڈ نباشی که تو را یار برآند»، تو را یار نمی‌راند ولی اگر در ظاهر بنظر می‌آید که بعلت بزرگی حادثه یار به تو پشت کرده است این‌طور نیست. «گَرَت امروز برآند نه که فردات پخواند؟»، اگر امروز فکر می‌کنی که تو را رانده است این‌طور نیست که فردا تو را خواهد خواند.

اصلا یار با ما است زندگی و برکت آن هر لحظه در کهکشان ما دمیده می‌شود، روحی هست که در کالبد جسمی و روحی ما دمیده می‌شود و ما باید خودمان را از روی آن باز کنیم و مقاومت در مقابل آن نکنیم، ولو این‌که حادثه خیلی مهیب باشد.

و می‌گوید، اگر در بر روی تو ببست، یعنی ما به وسیله فرمان که برای ما چاره‌جویی می‌کند، فکر محدود خودمان به علت امکانات محدود خودمان فکر کردیم که در روی ما بسته شد، می‌گوید نرو و آن‌جا صبر کن.

امروز راجع به صبر و پدیده‌ای به نام تسلیم بیشتر من می‌خواهم صحبت کنم و نه تنها به بازماندگان زلزله مربوط هست بلکه به همه ما مربوط هست.

می‌گوید، اگر در بر روی تو بسته شد نرو، ناامید نشو، خودت را جدا مکن، مقاومت نکن، نجنگ، صبر کن. صبر حالتی است غیر از انتظار. مرو صبر کن آن‌جا.

دَر اگر بر تو ببندد مَر و صبر کن آن جا

ز پَسِ صَبْرُ تو را او به سَرِ صَدْرِ نِشاند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)



یعنی اگر صبر کردی او تو را یعنی یار تو را، یا خدا تو را بر سر صدر خواهد نشاند، یعنی که زندگی دوباره به تو روی خواهد آورد، بلکه راهی برای تو باز خواهد شد که تو آن راه را هنوز نمی‌دانی، ناامید نشو و صبر کن.

صبر حالتی هست غیر از انتظار، صبر حالتی هست که ما این لحظه را قبول کرده‌ایم ولی هنوز آرامش به ما بر نگشته و ما منتظر یا صبر می‌کنیم که این آرامش به ما برگردد. و هر لحظه این آرامش خودش را به ما روی خواهد کرد ولی انتظار یک کار ذهنی است.

انتظار یعنی این لحظه من مانع بین خواسته‌هایم و خودم می‌بینم بنابراین بی‌قرار هستم و منتظر هستم. این لحظه را دوست ندارم، این لحظه را نمی‌پذیرم بلکه مانعی است بین من و خواسته‌های جامد ذهنم. مخصوصاً در این جور موارد که اتفاق افتاده است ما باید تسلیم و صبر را تمرین کنیم.

صبر یعنی پذیرفتن این لحظه و این‌که هر لحظه ممکن است آرامش به ما برگردد ولی هنوز بر نگشته است و حالتی است که نظاره می‌کنیم ما خودمان را و حتی افکارمان را، هشیار به افکارمان هستیم می‌خواهیم ببینیم که الآن چه فکری در ما می‌خواهد رخ دهد و نمی‌خواهیم فکرای منفی کنیم فکرای مایوس کننده کنیم، بنابراین ناظر افکارمان هستیم و چون این لحظه را پذیرفته‌ایم بنابراین فکر منفی در ما وجود ندارد. هر لحظه منتظریم که آرامش خدایی به ما برگردد. ممکن است مدتی طول بکشد. می‌گوید،

**و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

گاهی اوقات همه راه‌ها را ما به خودمان در دنیای بیرون بسته می‌بینیم. اتفاقات با هم روی می‌دهد و به‌نظرمان می‌آید که خدا همه راه‌ها را بر ما بسته است. «می» گوید تو این‌طوری فکر نکن. این ذهن من‌دار و پرانتظار تو است که دنیا را این‌طوری به تو نشان می‌دهد.

البته خیلی از رویدادها بزرگ هست جای ملامت نیست، جای تسلی و دلداری هست. ولی آن شخص که در این رویداد درگیر هست و عزیزی از دست داده است هیچ چاره‌ای نیست بجز صبر و تسلیم. الآن در چند دقیقه بعد راجع به تسلیم صحبت خواهیم کرد.

می‌گوید اگر دیدی همه راه‌ها و گذرها به روی تو بسته شد او راه پنهان به تو نشان خواهد داد.



«رَه پنهان بِنمایَد که کَس آن راه نَداند»، چه بسا بعضی رویدادها موقع اتفاق افتادن بسیار مخوف و بد به نظر می‌آید، ولی سال‌ها بعد ما می‌بینیم که این اتفاق به هر حال درست است که در زمان خودش بد بوده است ولی خدا راه دیگری روی ما گشوده است که بد نشده است و زندگی ما دوباره سامان پیدا کرده است. و شیرینی دوباره به زندگی ما برگشته است و حتی ما از این رویداد درس یاد گرفته‌ایم که این درس به درد ما خورده است و عمق به زندگی ما بخشیده است.

خیلی از رویدادها ما را از سطحی بودن در می‌آورد، از غرور در می‌آورد، منیت ما را در سطح نگه می‌دارد و ما مغرورانه در این جهان به این طرف و آن طرف حرکت می‌کنیم. این جور اتفاقات باعث می‌شود که ما عمق پیدا کنیم و این عمق همان چیزی است که ما در جهان به دنبالش می‌گردیم.

بنابراین می‌گوید اگر دیدی همه راه‌ها و گذرها به روی تو بسته شد بدان که یار به تو راه پنهانی نشان خواهد داد که آن راه را هنوز کسی نمی‌داند.

هَمگی مُلکِ سُلیمان به یکی مور بَبخشد بَدهد هر دو جهان را و دلی را نَرماند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

و می‌گوید نگران نباش، نترس همه ملک سلیمان را به یک مور می‌بخشد. ممکن است مور مثال آن بچه عاجزی است که الآن احتیاج به حمایت، احتیاج به عشق دارد و خوشبختانه همه جهان و ایرانیان پُر مهر دارند این مهر را می‌دهند. و همه ملک جهان را به این موجود ضعیف می‌بخشد. هر دو جهان را به او می‌دهد. هم جهان مادی را می‌دهد هم جهان معنوی را می‌دهد و دلی را او از خودش نمی‌رماند.

و ما می‌دانیم که آن بچه‌هایی که الآن سه ساله چهار ساله هشت ساله احتیاج به مهر دارند و محبت ما دارند آن‌ها بزرگترین دانشمندان جهان آینده شوند و از آن‌ها کسانی درآید که دنیا را بتوانند عوض کنند.

هیچ کس نمی‌داند چه راهی را خدا جلوی آن‌ها خواهد گذاشت یا هستی یا زندگی جلوی آن‌ها خواهد گذاشت ولی از آن‌جا که ذات جهان نیک است هر لحظه این عشق و این برکت هستی و زندگی در این جهان دمیده می‌شود آن‌ها هم از این زندگی برخوردار خواهند بود.

چه بسا وقتی ذهن من دار در حرکت آن‌ها دخالت نکند، زندگی آن‌ها را به جاهایی هدایت خواهد کرد که اصلاً به ذهن آدم خطور نمی‌کند.



من می‌خواهم مثالی از خودم بزنم. من اهل یکی از روستاهای کوچک آذربایجان هستم و وقتی سیزده و نیم سالم بود پدرم فوت شد. من بزرگترین فرزند خانواده بودم. مادرم و پنج تا بچه که از من کوچکتر بودند ماندند. و یادم هست در صحنه‌ای که پدرم فوت شده بود و سوگواری این لحظه بود من نشسته بودم و آرام آن صحنه را تماشا می‌کردم. در این صحنه یک عده داشتند این طرف و آن طرف می‌دویدند و کار می‌کردند و یک عده‌ای هم شیون می‌زدند و بلندبلند گریه می‌کردند.

من یادم هست یک خانمی که اصلاً فامیل ما هم نبود بلندبلند شیون می‌کرد، گریه می‌کرد و نزدیک شد به من، به من گفت که - به ترکی - «کول باشووا اولدی» و تو یتیم شدی. یعنی خاک بر سر شدی و یتیم شدی. من آرام این صحنه را تماشا می‌کردم و این حرف را از آن خانم شنیدم. می‌بینید که پس از مدتها این حرف از یاد من نرفته است.

من در عرض شاید ده ثانیه تصمیم گرفتم که این حرف را نپذیرم که خاک بر سر شدم و یتیم شدم. بلند شدم به این خانم گفتم پدر من مرده پدر تو که نمرده است، تو چرا این قدر داد و بی داد می‌کنی، اصلاً از خانه ما برو بیرون.

و این حرکت من، که نمی‌دانم از کجا آمد که من چنین حرکتی و چنین جسارتی در آن لحظه توانستم بکنم خانه ما را آرام کرد. و این خواهر و برادرهای من که یادم هست دور من جمع شده بودند، نمی‌دانستند چه کار بکنند آنها هم آرام شدند.

و شما حساب کنید یک بچه روستایی که من باشم و این پنج تا بچه و یک مادر بی سرپرست و در واقع یک مقدار هم نداری، این چه زندگی سختی می‌تواند باشد و از این روستای سرد و بدون امکانات بلند شود بیاید و به دانشگاه برود و حتی بیاید الان این‌جا برای شما راجع به گنج حضور صحبت کند این همان راه نهانی است که خدا جلوی آدم باز می‌کند.

در سن سیزده و نیم سالگی به قدری امکانات برای ما ضعیف بود، نه رهبری بود نه کسی بود که ما را راهنمایی کند، بنده را منظورم هست، و این راه نهان جلوی آدم گشوده می‌شود.

ما راهمان را پیدا کردیم، درست است که سخت بود ولی به‌رحال یار با ما بود و راه ما گشوده شد، خیلی هم خوب گشوده شد و ما از زندگی راضی هستیم و این پدیده درست است که سخت بود ولی ساخت، همه ما را ساخت و ما توانستیم درس بخوانیم همه‌مان.



چه جوری اگر از یک انسان بپرسند که چه جوری می‌شود، از هر انسان عاقلی بپرسند حتی از من بپرسند چه جوری می‌شود دوباره این کار را کرد؟ من راهش را خیلی خوب نمی‌دانم ولی همین‌طور راه باز شد باز شد، من در زندگی دیدم که وقتی از آن روستا بیرون آمدم به هرکجا قدم گذاشتم با هرکسی برخورد کردم یک‌جوری به من کمک کرد.

پس بنابراین وقتی مولانا می‌گوید: «هَلْه نومیّد نباشی که تو را یار براند»، این را من می‌گویم از زندگی خودم تا اگر کسی در سن هشت سالگی هفت سالگی ده سالگی چهارده سالگی پانزده سالگی و حتی بیست سالگی گاهی اوقات وقتی آدم پدر و مادرش را از دست می‌دهد ناامید می‌شود.

مولانا می‌گوید:

**هَلْه نومیّد نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند نه که فردات بخواند؟**

**و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

هیچ‌کس آن موقع نمی‌دانست حتی خود من اصلاً کدام جهت من می‌روم، زندگی ما را هدایت کرد و آن یتیم شدن و خاک بر سرشدن به قول آن زن پذیرفته نشد. و من توی دلم آن موقع فکر می‌کردم، که من الان سیزده و نیم سالم هست، من از مادرم و از بچه‌ها و از خواهرانم و برادرانم می‌توانم به کمک خدا نگهداری کنم.

بهر حال می‌گوید، همگی ملک جهان را به یک مور می‌بخشد و حتی بی‌گفت می‌بخشد. زندگی با ما هست آن‌کسی که دچار این سانحه شده، می‌دانم این کار سخت است، کسی که در این حادثه درگیر است، ما نمی‌توانیم بگوییم واکنش نشان نده، ولی می‌توانیم از او بخواهیم با دادن عشق به او بگوییم آرام باش و تسلی به او بدهیم.

اگر این‌جور اشخاص در بیمارستان‌های نزدیک شما هستند، می‌توانید بروید به این بیمارستان‌ها، مخصوصاً بچه‌ها را می‌توانید به قول آمریکایی‌ها تاج کنید می‌توانید دستشان را بگیرید، می‌توانید در آغوشتان بگیرید، می‌توانید محکم فشار بدهید، اگر بزرگتر هستند می‌توانید دستشان را بگیرید کنار تختشان بنشینید و تسلی



بدهید. به آن‌ها بگویید ما با شما هستیم، تنها نیستید تا به هر حال یک‌ماه اول بگذرد و این هم وطنان ما روی پای خودشان بتوانند بایستند و نیروی روانی بگیرند و بتوانند زندگی‌شان را پیش ببرند.

می‌گوید آن نیرویی که به ما کمک می‌کند و در درون ما هر لحظه دمیده می‌شود. آن در این جهان نیست. می‌گوید: من دور جهان گشتم و مثال آن را پیدا نکردم. مثل آن را پیدا نکردم.

دل من گرد جهان گشت و نیابید مثالش به که ماند به که ماند به که ماند به که ماند؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

یعنی شبیه چه کسی هست. شبیه هیچ کس. و نیرویی که دمیده می‌شود در وجود ما شبیه هیچ کس نیست. و او هست که یار و یاور ما است و به ما زندگی می‌دهد راه را به ما نشان می‌دهد.

اما در گم شدن در فکرهای خودمان و احتمالاً واکنش‌های ذهنی و به دنبال آن حرکات عجیب و غریب که ناشی از مقاومت به این لحظه است و نپذیرفتن این لحظه است، در این لحظات ما را کمک نمی‌کند. «می» گوید:

هله خاموش که بی‌گفت ازین می‌همگان را بچشانند بچشانند بچشانند بچشانند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

می‌گوید، بدون شکایت بدون واکنش بدون داد و بی‌داد این «می» به ما رسانده می‌شود. «می» همان برکت و نیکی هستی است که این لحظه در وجود ما دمیده می‌شود، چه در کاخ بنشینیم چه در زمین خالی بنشینیم در وجود ما دمیده می‌شود. از این زندگی ما بهره‌مند هستیم و می‌توانیم از ته دل این موضوع را باور کنیم که ما به آرامش و زندگی حتی بهتر از قبل باز خواهیم گشت.

هله خاموش که بی‌گفت ازین می‌همگان را بچشانند بچشانند بچشانند بچشانند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

وقتی چهار بار می‌گوید بچشانند، یعنی حتماً می‌چشانند، حتماً به تو زندگی روی خواهد کرد. ناامید مباش، آرام باش، خواهیم دید که همه چیز به نفع ما تغییر می‌کند و زندگی ما خوب می‌شود.

اما راجع به تسلیم، حافظ راجع به تسلیم می‌گوید که :



در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی

فکر خود و رای خود در عالم رندی نیست
کفر است در این مذهب خودبینی و خودرایی

زین دایره مینا خونین جگرم می ده
تا حل کنم این مشکل در ساغر مینایی
(حافظ، غزلیات، غزل ۴۹۳)

حافظ می‌گوید در دایره قسمت من نقطه تسلیم هستم.

تسلیم یعنی این خرد بنیادین این عقل اساسی ما، که به جای این‌که جلوی جریان زندگی را بگیریم راه را به جریان زندگی در خودمان باز بکنیم.

بنابراین این عقل درونی ما است که خدا به ما داده است که به جای این‌که جلوی جریان زندگی را همین لحظه بگیریم راه را به آن باز بکنیم. این در به اصطلاح قوانین عبور و مرور وقتی شما از یک سه راهی می‌رسید - از فرعی - به طوری که آن دو تا راه دیگر اصلی هستند. می‌بینید که در انگلیسی تابلوهایی هست که به آن (guide) می‌گویند. در فارسی به نظرم می‌نوشتند احتیاط یا هر اصطلاح دیگری، الآن درست یادم نیست یعنی از فرعی وقتی وارد آن دو تا راه اصلی می‌خواهی بشوی باید اجازه بدهی آن اصلی‌ها بروند بعد تو بروی.

درست در این حالت هم شما به جای این‌که خودت وارد بشوی اجازه می‌دهی که زندگی در تو عبور کند، جلوی زندگی را نمی‌گیری این معنای تسلیم است.

پس تسلیم یعنی این‌که ما به این شناسایی می‌رسیم که در این لحظه اجازه دهیم زندگی از ما عبور کند به جای این‌که جلو آن را سد کنیم. ولی چون فقط جریان زندگی را در این لحظه می‌شود تجربه کرد پس بنابراین تسلیم یعنی پذیرش بی قید و شرط و بی تأمل و بدون فکر و بدون قضاوت این لحظه یعنی بدون این‌که ما فکر کنیم آنچه که این لحظه است ما در بست می‌پذیریم.



دقت کنید هم‌ا‌ش راجع به این لحظه صحبت می‌کنم منظورم وضعیت ما در آینده نیست.

تسلیم، پس بنابراین یعنی پذیرش بی قید و شرط این لحظه. و این خرد در ما وجود دارد این شناسایی عمیق در ما وجود دارد که اجازه دهیم زندگی در ما جریان پیدا کند. وقتی ما این لحظه را نمی‌پذیریم، یعنی چه‌جوری نمی‌پذیریم؟ یعنی به این لحظه مقاومت می‌کنیم.

مقاومت یعنی یک قضاوت ذهنی و یک هیجان منفی به دنبال آن. دوباره تکرار می‌کنم مقاومت درونی به این لحظه یعنی این‌که ما یک قضاوت در این لحظه بکنیم و به دنبال آن یک هیجان منفی در ما پدیدار شود، این را می‌گوییم مقاومت درونی.

مقاومت درونی لازم نیست که ما در بیرون مقاومت کنیم، در درون ما مقاومت می‌کنیم و معنی‌اش این است که این لحظه را یک چیزی می‌نامیم و پس از آن یک هیجان منفی مثل ترس مثل خشم مثل ناامیدی، یأس و یا دیپریشن و یا هرچی که اسمش را می‌گذاریم. حتی در مواردی مثل حالت‌هایی مثل به اصطلاح ملامت، و درست این حالتی که الان اتفاق افتاده به‌جای این‌که ما به‌رحال این حقیقتی است که وجود دارد یک اتفاقی هست که افتاده و هست. می‌بینیم دیوارها ریخته و یک سری از عزیزان ما از دست رفته است این را ما بدون تأمل و دربست می‌پذیریم که این اتفاق افتاده است.

چه‌جوری می‌توانیم مقاومت کنیم و نپذیریم؟ مقاومت کردن، مقاومت درونی درمقابل این حادثه یعنی این‌که شما یک چیزی این حادثه را بنامید.

مثلاً این اصطلاحاتی که معمولاً من می‌شنوم، حادثه اسف‌انگیز. مثل آن خانمی که می‌گفت تو خاک بر سر شدی یا یتیم شدی یا از این جور چیزها، بدبخت شدی. این‌که یک عده‌ای می‌گویند بدبخت شدی ما دیگر این را نمی‌گوییم. برای این‌که به‌محض این‌که بگوییم بدبخت شدیم، خانه خراب شدیم، آن هیجان منفی در ما به وجود می‌آید. یعنی داریم مقاومت می‌کنیم به این لحظه، نمی‌پذیریم، وقتی مقاومت می‌کنیم به این لحظه، براساس این حادثه ذهن ما یک من می‌سازد.

وقتی من می‌سازد خودش را از جهان جدا می‌کند و انتظاراتی پیدا می‌کند که قبلاً داشته است. این انتظار این است که می‌گوید من حالت‌های قبلی را می‌خواهم، وقتی این انتظار جامد در ذهن ما وجود دارد و فاصله‌ای وجود دارد بین آن چیزی که ذهن ما انتظار دارد، حالا داشته باشد و آن چیزی که واقعاً هست، می‌بینیم فاصله وجود دارد و شکافی به وجود می‌آید بین آن چیزی که وجود دارد و آن انتظار جامدی که ذهن ما دارد الان. این شکاف را



معمولا در روانشناسی ما می‌گوییم شکاف درد، شکاف درد، اگر تسلیم نشویم این شکاف ممکن است مدت‌ها با ما باشد.

بنابراین تسلیم شدن یعنی این خرد بنیادین که الان اجازه می‌دهیم زندگی - درست است که اتفاق مهیبی افتاده است - باز هم از ما عبور کند، زندگی از ما عبور کند. وقتی زندگی از ما عبور می‌کند یک دفعه می‌بینیم که ما اصلاً عبور زندگی را از خودمان می‌فهمیم. مثل این‌که یک آرامش عجیبی از فرق سر ما وارد می‌شود و از نوک پاهایمان خارج می‌شود. یک دفعه آرام می‌شویم. یک دفعه دست و پاهایمان باز می‌شود. آن گرفتگی عضلانی و گرفتگی بدنی، آن جمع شدنی که در ما بود آن باز می‌شود. حتی بدنمان شروع می‌کند به باز شدن و پوسته روانی ما که الان سفت شده در اثر مقاومت به این لحظه، دوباره شروع می‌کند به نرم شدن.

اگر مقاومت درونی داشته باشیم، پوسته روانی ما یعنی این پوسته‌ای که ذهن دور خودش می‌بندد سفت می‌شود و ما جدایی را بیشتر حس می‌کنیم. به محض این‌که مقاومت به این لحظه بکنیم پوسته روانی ما سفت می‌شود و ما خودمان را از خدا و مردم جدا می‌کنیم.

این حالت اگر پیش بیاید، حتی اگر دیگران الان دارند به ما مهر می‌دهند نمی‌توانیم مهر را بپذیریم. برای این‌که در حالت مقاومت درونی هستیم. جدا شدیم از همه، شدید یک موجود جدایی که به نظر می‌آید که تنها رها شده و ما نمی‌توانیم مسائلمان را در این وضعیت به وسیله فکر خودمان حل کنیم. چون دنیا را ممکن است ترسناک ببینیم، وحشتناک ببینیم، برای این‌که با این اسم‌ها الان آن را می‌نامیم.

به هر حال پس تسلیم عبارت است: پذیرش بی قید و شرط این لحظه. یک باریکه‌ای از تمام زندگی‌مان، ما به آن می‌گوییم این لحظه. نه این‌که ما الان نمی‌توانیم قیام کنیم و برخیزیم و هرکاری که از دستمان بر می‌آید بکنیم، تسلیم این نیست. تسلیم شکست نیست، تسلیم ضعف نیست، تسلیم یعنی پذیرش این لحظه، وقتی این لحظه را آن‌طور که هست می‌پذیریم ما از ذهنمان جدا می‌شویم و وصل می‌شویم به منبع خرد درونمان یا به زندگی و اجازه می‌دهیم که آن ما را هدایت کند، نه این افکارمان که ما در آن ممکن است گم شده باشیم.

به وسیله فکر محدودمان که جدا شده از جهان در اثر مقاومت، الان راه را نمی‌توانیم پیدا کنیم، الان می‌پذیریم که این اتفاق افتاده است به محض این‌که این پذیرش در ما به وجود آید می‌بینیم که به حالتی دست پیدا می‌کنیم که آن حالت هشیار به این لحظه است. یعنی افکارمان را تماشا می‌کنیم خودمان را تماشا می‌کنیم.



اگر دیدید یک حسی یک هیجانی در شما دارد خیزش پیدا می‌کند آن را هم بپذیرید. ممکن است ببینید که دارید گریه می‌کنید، آرام گریه کنید آرام می‌توانید مغموم باشید آرام می‌توانید محزون باشید، گریه کنید چند بار اجازه بدهیم این هیجان از ما رد شود.

ما باید هشیار باشیم به این لحظه و اجازه دهیم که هیجان این پدیده از ما عبور کند. وقتی احساس و هیجان این حادثه از ما عبور می‌کند یک دفعه می‌بینیم که به یک خلّایی می‌رسیم، مسلماً عزیزانی که از دست داده‌ایم آن‌ها جای‌شان خالی است.

می‌بینیم که از جای خالی آن‌ها، حقیقتاً خالی نیست بلکه از این خلّاً آرامش به ما بیرون می‌آید، برای ما آرامش از آن‌جا بیرون می‌آید. پس از جای خالی آن‌ها آرامش بیرون می‌آید. درون این آرامش می‌بینید که شادی است. درون این شادی می‌بینید که عشق است.

این لحظه می‌بینید که اگر دیگران به شما مهر می‌ورزند، مهر را می‌بینید و می‌پذیرید. این حمایت مردم را می‌پذیرید. و قدردان آن می‌شوید و یواش‌یواش قوّت روانی می‌گیرید. از این عشق و از این وحدت شما حس زندگی می‌کنید. حس زندگی می‌کنید، درون این عشق آن عنصر بی‌نام و نشان را پیدا می‌کنید که همیشه راجع به آن صحبت کرده‌ایم که ما اسمی برایش نداریم.

بنابراین همچو که جای خالی را پیدا کرده‌ایم از این خلّاً برای ما همه چیز بیرون خواهد آمد. آرامش، شادی و حس خدایی بیرون خواهد آمد.

گفتیم تسلیم یک حالت پذیرش درونی است. به‌جای مقاومت به اتفاقی که در این لحظه روی می‌دهد، که آن هم از طریق نامیدن آن اتفاق، یک چیزی، یک اسمی، یا اسمی روی آن اتفاق گذاشتن و هیجان منفی رخ می‌دهد؛ یعنی مقاومت درونی، یعنی این‌که اسمی روی اتفاق این لحظه بگذاریم و یک هیجان منفی در ما بوجود می‌آید، به‌جای آن کار این لحظه را بدون قید و شرط می‌پذیریم بدون تفکر و قضاوت می‌پذیریم.

به‌محض این‌که قضاوت ذهنی بکنیم و بخواهیم تفسیر بکنیم می‌افتیم در دنیای ذهن، توجیه ذهنی تسلیم نیست.

تسلیم یعنی پذیرش بی قید و شرط این لحظه و این سبب می‌شود زندگی از وجود ما جریان پیدا کند، بنابراین درست مثل حالتی که گفتیم از فرعی به اصلی وارد می‌شویم، راه اصلی راه زندگی است، ما وا می‌ایستیم، احتیاط



می‌کنیم، که زندگی از ما عبور کند. ما بوسیله من فکری‌مان خودمان را در مسیر زندگی نمی‌اندازیم که جلوی زندگی را در خودمان بگیریم.

همان‌طوری که گفتم تسلیم یک حالت درونی است، در بیرون ما می‌توانیم هر اقدامی که از دستمان برمی‌آید بکنیم تا وضعیت زندگی فعلی‌مان را تغییر بدهیم ولی تا زمانی که تغییر نیافته هنوز این لحظه را آن‌طوری که هست می‌پذیریم.

بنابراین تسلیم یعنی این لحظه را در درون آن‌طور که هست، یعنی رویداد این لحظه را آن‌طور که هست پذیرفتن و در بیرون اقدام اساسی کردن، اقدام کردن، نه این‌که نشستن و نگاه کردن، نشستن و نگاه کردن تسلیم نیست بلکه یک نوع تنبلی و شکست بی‌مسئولیتی است.

تسلیم یعنی وصل شدن به منبع خرد درونمان تا آن ما را هدایت کند به‌جای این‌که هیجان منفی و فکر محدود خودمان هدایت کند، این دو تا باهم فرق دارند.

از اولی وقتی به منبع خرد درونمان به زندگی وصلیم از اولی عمل مثبت بیرون می‌آید، عمل سنجیده بیرون می‌آید عمل روشن بیرون می‌آید.

از دومی همان‌طور ما خودمان را به در و دیوار می‌زنیم بدون این‌که بفهمیم چه کار می‌کنیم. یعنی گم کردن خودمان در افکار خودمان.

پس بنابراین دوجور عمل داریم: یکی عمل مثبت که از تسلیم ناشی می‌شود یعنی از پذیرش این لحظه، وصل شدن به خرد درون ناشی می‌شود، اسمش را گذاشتیم عمل مثبت. عمل منفی یعنی این لحظه را نمی‌پذیریم و مقاومت می‌کنیم، هیجان منفی مثل خشم و ناامیدی در ما بوجود می‌آید و شروع می‌کنیم به عمل کردن، این عمل سنجیده نیست، خردمندانه نیست، و به سود ما تمام نخواهد شد. این را می‌گوییم عمل منفی.

من یادم هست در قدیم که در تهران زندگی می‌کردیم وقتی برف می‌آمد، این ماشین‌ها بعضی موقع‌ها سر می‌خوردند می‌افتادند توی جوی، وقتی می‌افتادند تو جوی - مسلماً بعضی از ما ماشینمان داخل جوی افتاده - بعضی‌ها می‌آمدند یک لگد به لاستیک ماشین می‌زدند و چهارتا فحش به خودشان می‌دادند یا به برف می‌دادند یا به هوا می‌دادند و خشمگین می‌شدند و شروع می‌کردند به عمل کردن، این عمل همان عمل منفی است.



وقتی ماشینمان داخل جوی بیفتد لازم نیست خشمگین بشویم، ما نباید از ماشین بپاییم و یک لگد به ماشین بزنیم و به زمین و زمان فحش بدهیم! اول می‌پذیریم که ماشینمان داخل جوی افتاده، وقتی پذیرفتیم این را، یعنی اتفاق این لحظه ماشینمان در برف سُر خورده و داخل جوی افتاده، و می‌خواهیم در بیاوریم این را، و نه دست رو دست می‌گذاریم آن‌جا می‌نشینیم و وانمود می‌کنیم که هیچ اتفاقی نیافتاده! اشکالی ندارد ماشین داخل جوی باشد، ما می‌توانیم ساعت‌ها آن‌جا بنشینیم و استعفا بدهیم از این‌که ما نمی‌توانیم ماشین را از جوی در بیاوریم! نه این تسلیم نیست.

بلکه تسلیم عبارت از این است که ما می‌پذیریم که ماشینمان داخل جوی افتاده و ما این را انکار نمی‌کنیم و وانمود نمی‌کنیم که اشکالی ندارد ماشین داخل جوی باشد، وقتی پذیرفتیم در این صورت به خرد درونمان وصل شدیم الآن، الآن هرکاری که از دستمان بر بیاید بلند می‌شویم و در دنیای بیرون انجام می‌دهیم و ماشینمان را از جوی در می‌آوریم.

کار ما در مورد زلزله هم همین‌طور است، می‌پذیریم به‌طور کامل که این کار برای ما اتفاق افتاده، خانه ما دیوارش ریخته، یا کسی، عزیزی را از دست دادیم، وقتی این را پذیرفتیم ما این فاصله بین انتظار جامد و شاید غیر تسلیمی، انتظار از قبل ساخته شده ذهن ما یا من‌ذهنی که می‌گوید من حالت قبلی را می‌خواهم الآن، آن فاصله بین آن و آن چیزی که الآن هست بسته می‌شود. وقتی بسته شد ما به منبع درونمان وصل شدیم، از آن به بعد منبع درونمان ما را هدایت خواهد کرد، هیچ دیگر نباید نگران باشیم، نگرانی ما موقعی است که ما از آن منبع به دور هستیم. وقتی دور هستیم خودمان را در دنیای تفکر محدود خودمان گم خواهیم کرد.

پس حافظ می‌گوید، «در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم» یعنی می‌دانید که وقتی دایره می‌کشند پرگار را می‌گذارند یک‌جایی، آن نوک پرگار را می‌گذارند و دایره را با آن نوک بیرونی می‌کشند، پس بنابراین نقطه مرکز دایره است که یکی از نوک پرگار که ثابت است آن‌جاست. می‌گوید ما آن نقطه هستیم و آن نقطه هم نقطه تسلیم است.

شما حساب کنید که اگر ما دایره قسمت‌مان در این لحظه یعنی آن چیزی که قسمت ماست در این لحظه آن زندگی که روی ما گشوده می‌شود در این لحظه به اصطلاح حافظ در این‌جا می‌گوید: "دایره قسمت"، دایره‌ای که در این لحظه قسمت ما است بر اساس پذیرش این لحظه کشیده شود. یعنی زندگی روی ما بر اساس پذیرش این لحظه گشوده بشود ما خوشبختی را حس خواهیم کرد.



شما وقتی دایره قسمتتان را این لحظه می‌کشید بر اساس پذیرش این لحظه، در واقع زندگی شما را هدایت می‌کند، شما دیگر از جهان ذهن منفصل شده‌اید، جدا شده‌اید و نیروی زندگی شما را هدایت می‌کند.

از چند قطعه شعر کافی است همین یک فرمول شاعر بزرگ خودمان، فیلسوف بزرگ جهان را ما بپذیریم که همه چیز را در یک نیم خط خلاصه کرده، "در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم"، یعنی دایره قسمت من در این لحظه بر اساس نقطه یا مرکز تسلیم کشیده می‌شود.

به عبارت دیگر این لحظه را من هرچوری هست این لحظه را، نه آینده را، صحبت آینده نمی‌کنیم. ذهن فوراً می‌گوید پس من تمام این مصیبت‌هایی که در آینده است بپذیرم، ما اصلاً راجع به آینده صحبت نمی‌کنیم، چون زندگی در این لحظه هست ما رویداد این لحظه که جلوی روی مان است آن را می‌گوییم، بدون قید و شرط و بدون قضاوت، بدون تفکر فکری، بدون توجیه.

خیلی‌ها می‌گویند، چون خدا خواسته پس من می‌پذیرم! این یک استدلال ذهنی است این یک چیز سطحی است، بلکه چون یک رویداد طبیعی است من می‌پذیرم! این هم یک استدلال است. بدون این که قضاوت بکنیم و استدلال بکنیم می‌پذیریم و یک فضا برای آن ایجاد می‌کنیم در خودمان. و این فضا داری را در درون خودمان پیدا می‌کنیم. فضا داری همان فضای این لحظه است که ما به آن دسترسی پیدا می‌کنیم و این همان برکت و عشق این لحظه هست.

پس بنابراین حافظ می‌گوید:

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم لطف آن چه تو اندیشی، حکم آن چه تو فرمایی (حافظ، غزلیات، غزل ۴۹۳)

پس بنابراین هر چه که الآن تو می‌اندیشی، این لطف است برای من، و هر چه تو حکم می‌کنی من آن را اجرا می‌کنم. به عبارت دیگر همه این‌ها دوباره بر می‌گردد به این که زندگی چه فرمانی به ما می‌دهد. گاهی اوقات زندگی ما را در مسیری که ظاهراً فکر ما نمی‌خواهد می‌برد، به زور ما را هل می‌دهد و در آن مسیر می‌اندازد، سال‌ها بعد ما می‌بینیم که این چه مسیر خوبی بوده که ما افتادیم در آن، آن موقع ما متوجه به اصطلاح حقیقت نبودیم که در چه راه خوبی می‌افتیم و ذهن ما مقاومت می‌کرد فکر می‌کرد این کار برای ما بد است.



پس می‌گوید «فکر خود و رای خود در عالم رندی نیست» پس این‌که من فکری براساس این رویداد درست کنیم و به آن بچسبیم یکی از دقت‌هایی که در این موارد باید بکنیم این است که ذهن ما دنبال مسئله می‌گردد به خودش بچسباند، ذهن من دار ما دنبال این‌که ببیند از چی می‌تواند استفاده بکند تا بخودش بچسباند و احساس خود بودن بکند. و اگر چیز مثبت پیدا نکند چیز منفی پیدا می‌کند. و به چیزهای منفی خیلی علاقمند است تا چیزهای مثبت، و براساس آن می‌تواند پوسته خارجی‌اش را تعریف کند و مشخص کند و سفت بکند.

ما باید هشیارانه مواظب این قضیه باشیم که ذهنمان از این حول محور اتفاقی که برایمان افتاده اگر درگیر به اصطلاح نزدیک با این رویداد هستیم ذهن ما از این قضیه برای ما من درست نکند. به محض این‌که من درست کند دیگر چسباندیم این رویداد را به خودمان و نمی‌توانیم دیگر از خودمان جدا بکنیم، نباید بر اساس این‌که بگوییم بدبخت شدیم، خانه خراب شدیم، نمی‌دانم اله شدیم بله شدیم، براساس آن خود درست کنیم.

یعنی من فکر کنم من یک آدم خانه خراب هستم الان، این خود را ذهن ما تمایل دارد درست کند، من باید هشیارانه ذهنم را تماشا کنم و نگذارم ذهنم از این قضیه برای من «من» درست کند و منیت درست کند و بخواهد به اصطلاح با آن زندگی کند.

پس عالم رندی این هست که من هرچه درست می‌کنم این لحظه خراب می‌کنم. عالم رندی عبارت از این‌که از هیچ چیز برای خودم خود درست نمی‌کنم. این لحظه یک اتفاقی می‌افتد و من این لحظه را رها می‌کنم این اتفاق برود و خودم را به آن نمی‌چسبانم. هرچه که می‌سازم این لحظه بازهم خراب می‌کنم. این عالم رندی است.

پس دیگر «فکر خود و رای خود در عالم رندی نیست». خیلی واضح است اگر قرار باشد ذهن آن چیزی را که الان ساخته، خراب بکند دیگر فکر خود و رای خود ندارد بلکه فکر و رای زندگی است که او می‌راند. پس واضح است که «کفر است در این مذهب خود بینی و خود رای»، اگر براساس اتفاقات و رویدادها ما خود نسازیم، پس بنابراین خودبینی هم وجود نخواهد داشت.

دوباره تکرار می‌کنم ذهن ما تمایل دارد که حالت قربانی شدن به ما بدهد و براساس آن خود درست کند.

در این‌که هم وطنان بی ما احتیاج به عشق دارند، احتیاج به حمایت دارند، احتیاج به حمایت مالی دارند در این هیچ بحثی نیست. ولی باید توجه کنیم براساس این موضوع برای خودمان من درست نکنیم. چون من درست بکنیم یک من غصه‌دار خواهد بود دیگر از آن نمی‌توانیم جدا کنیم، حتی دنیا را بخواهند به ما بدهند بازهم نمی‌توانیم آن را از خودمان منفصل بکنیم.



پس خودبینی و خود رایی در این مذهب کفر است. باید اجازه دهیم همیشه زندگی در ما کار کند و دایره قسمت‌مان را براساس یا حول محور تسلیم بنا کنیم، تسلیم گفتیم عبارت از این هست اجازه بدهیم زندگی از ما عبور کند به جای این‌که در مقابل آن با قضاوت ذهنی و هیجان منفی ایستادگی کنیم.

دوباره تکرار می‌کنم تسلیم یک حالت درونی است، مقاومت هم یک حالت درونی است، ما به جای مقاومت درونی پذیرش درونی در این لحظه داریم، در مقابل این حادثه، ولی در بیرون هر کاری که از دستمان برمی‌آید می‌کنیم بر اساس خردی که الان به آن وصل هستیم.

می‌گوید:

زین دایره مینا خونین جگرم می ده تا حل کنم این مشکل در ساغر مینایی (حافظ، غزلیات، غزل ۴۹۳)

پس می‌گوید از گردش این آسمان آبی رنگ من خونین جگرم، خونین دلم، برای این‌که حوادثش مرا محزون کرده، مرا خونین جگر کرده، حالا «می» به من بده تا در این ساغر مینایی مشکلم را حل بکنم، مشکلم را حل کنم در چه؟ در همان «می» که این لحظه بوسیله زندگی در وجود ما دمیده می‌شود. حتی همان نیکی و عشقی که در تمام کهکشان ما دمیده می‌شود. اجازه بده در این «می» من این مشکل را حل کنم.

و حقیقتاً مشکل زلزله‌مان هم در این «می» هستی می‌توانیم حل کنیم. اجازه بدهیم این «می» هستی در وجود ما کار کند تا راحت از این رویداد زلزله ما به‌درآییم.