

در برنامه‌ی ۹۰۴ عواملی که موجب سخت شدن تغییر در انسان می شود، توضیح داده شد.

یکی از آن عوامل حفظ نکردن خود از اثر قرین است بطوریکه اگر شخص بتواند خودش را از آسیب قرین چه به صورت رسانه و شبکه‌های اجتماعی و چه به صورت همنشینی با من‌های ذهنی حفظ کند و از آسیب آنها خودش را در امان نگه دارد، پیشرفت خیلی زیادی خواهد کرد. ابیاتی را جمع‌آوری کرده‌ام که با این موضوع، ارتباط معنایی دارد.

هر که را دیدی ز کوثر سرخ‌رو
او محمدخوست، با او گیر خُو

هر که را دیدی ز کوثر خشک‌لب
دشمنش می‌دار همچون مرگ و تب

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۲۳۵ و ۱۲۳۷ - برنامه‌ی ۹۰۴

مولانا در دو بیت بالا، دو موضوع را مطرح می‌کند:

یکی اینکه با چه کسی همنشین شویم؟
و دیگر اینکه با هر انسانی چگونه برخورد کنیم؟

اگر مرکز انسانی از جنس زندگی و فضای گشوده شده باشد و کوثر و فراوانی خدا در او کار می‌کند، با او به دوستی رفتار می‌کنیم و در مقابل اگر مرکزی به درد و همانیدگی ارتعاش می‌کند، از او دور می‌شویم و با او قرین نخواهیم شد.

همانطور که دور باغ را سیم خاردار می‌کشند تا دزد به آن نزدیک نشود، وقتی در حال کار کردن روی خودمان هستیم و فضای درونمان تا حدی گشوده شده بهتر است این حالت درونی را به من‌های ذهنی نشان ندهیم تا آنها به ما نزدیک نشوند.

عارفان رو تُرش چون خارپشت

عیش پنهان کرده در خارِ دُرشت

باغ پنهان، گردِ باغ آن خار، فاش
کایِ عدویِ دزد، زین در دُور باش

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۱۰۲۶ و ۱۰۲۷

شاید دلیلِ این امر این باشد که منِ ذهنی از شادی بی سبب و ذوقِ آفرینندگی آگاه نیست، به همین دلیل وقتی این حالت را در کسی می بیند چون نگاهش با هوشیاریِ جسمی هست می خواهد او را نیز هم سطح خودش کند.

با ترشان لاغ کنی خنده زنی جنگ شود
خنده نهان کردم من اشک همی بارم از او

با تُرُشانش تُرُشم، با شکرانش شکرم
رویِ من او، پشتِ من او، پُشتِ طَرَبِ خارم از او

مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۴۲

بنابراین وقتی به کسی رسیدی که دلش زنده به زندگی هست و در این راه تلاش می کند، هم صحبتی با او را غنیمت بشمار و مانند آینه پیشش بنشین تا حضور عمیق تر شود و نسبت به کسیکه از هوشیاریِ جسمی، ناخوش است، آینه ی حضور را پنهان کن.

هر جا که بینی شاهی چون آینه پیشش نشین
هر جا که بینی ناخوشی، آینه در کش در نمد

مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۳۷- برنامه ی ۸۸۹

این دستورالعملِ مولانا برای کسانی است که هنوز خودشان منِ ذهنی دارند و تماماً آزاد نشده اند، پس باید خیلی مراقبت کنند ولی انسانی که تماماً سرمستِ زندگیست و به بستانِ زیبا و خوشِ فضایِ یکتایی دائماً متصل است، می تواند از من های ذهنی هم دستگیری کند.

تا که هوشیاری و با خویش، مدارا می‌کن
چونک سرمست شدی هرچه که بادا بادا

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۹

ممکن است کسی بپرسد مگر انسان نباید متواضع باشد و با همه یکجور رفتار کند؟
مولانا می‌گوید تو نسبت به خسان و آنان که اصرار به حفظ کردنِ منِ ذهنی‌شان دارند، نباید تواضع نشان دهی
و این کبر از روی ریا و خودبزرگ‌بینی منِ ذهنی نیست بلکه خاصیتِ فضایِ گشوده شده است. فقط مراقب باش
که نسبت به بزرگان و انسان‌هایی که به واقع شاه هستند، تکبرِ نورزی و جایِ این دو را اشتباه‌نگیری که از این
حلقه دور خواهی شد.

ای تواضع برده پیشِ ابلهان
وی تکبر برده تو پیشِ شهان

آن تکبر بر خسان خوب است و چُست
هین مرو معکوس، عکسش بندِ توست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۲۲۵ و ۲۲۲۶

از نگاهِ مولانا این روتُرشِ نسبت به منِ هایِ ذهنی جایز است. مثلاً شما در جمعی هستید که همه دارند از
خودشان حرف می‌زنند و تعریف می‌کنند، وقتی نوبت به شما می‌رسد شما می‌تونی سکوت کنی و حتی جوابِ
سوال‌هایی که از رویِ کنجکاویِ منِ ذهنی پرسیده می‌شود را ندهی. منِ ذهنی این ترس را دارد که اگر حرف
نزنم ممکن است دیگران ناراحت شوند اما ما مسئول شاد کردنِ منِ ذهنیِ دیگران نیستیم. با تعریف نکردن از
خودمان یا فرزندانمان از زیانِ منِ هایِ ذهنی که یک بُعدِ آن حسادت است، رها می‌شویم.

هین مشو چون قند پیشِ طوطیان
بلکه زهری شو، شو اَمِن از زیان

یا برایِ شاد باشی در خطاب
خویش چون مردار کن پیشِ کلاب*

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۷۱۲ و ۷۱۳

*کلاب: سگان

در نتیجه همیشه باید نسبت به منِ ذهنی بد گمان و تُرُش‌رو بود. در حالیکه نسبت به آنچه که از طرفِ زندگی می‌آید، نباید گمان بد داشت و رو تُرُش کرد.
هر فکری، هر غمی و هر انقباضی که از سویِ زندگی می‌آید، در انسان مهمان است. با صبر باید از آن پذیرایی کرد و آن تلخی و ترشی را همانند شکر دانست تا جایش را به گشایش و انبساط بدهد.

آن ضمیرِ رو تُرُش را پاس‌دار
آن تُرُش را چون شکر شیرین شمار

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۹۶

فکرِ غم گر راهِ شادی می‌زند
کارسازی‌هایِ شادی می‌کند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۷۸

چون وقتی نسبت به زندگی بدگمان شوی، به منِ هایِ ذهنی پناه خواهی بُرد و تا کمر براشون خم می‌شوی، در حالیکه همه‌شان بی‌وفا هستند و در نهایت کمکی به تو نخواهند کرد. ولی اگر با صبر و شکر در این لحظه حاضر باشی، پاسخِ کردارت را از زندگی خواهی گرفت.

چون فدایِ بی‌وفایان می‌شوی
از گمانِ بد بدان سو می‌روی

من ز سهو و بی‌وفایی ها بری
سویِ من آیی، گمانِ بد بری

این گمان بد بر آنجا بر که تو
می‌شوی در پیش همچون خود دوتو*

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۳۸ تا ۳۴۰

*دوتو: خمیده

با سپاس فراوان  
سمانه از تهران