



پیغام عشق

قسمت سبب و شصتم





خانم سمانه



خلاصه شرح ابیات مثنوی، موضوع برنامه ۸۷۰ گنج حضور، بخش چهارم

گوش‌هاآت گیرد او چون گوشِ اسب
می‌کشاند سویِ حرص و سویِ کسب

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۰)

شیطان گوش‌هایت را مثل گوش اسب می‌گیرد، همان‌طور که گوش‌های اسب را می‌گیرند. و آن‌گاه تو را به سوی حرصِ همانیدگی‌ها و به سوی کسب و کاری می‌کشاند که بر حسب همانیدگی‌هاست.

بَر زَنَد بَر پَات نَعَلِ زَاشْتَبَاه
كِه بِمَانِ تُو ز دَرْدِ آن ز رَاه

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۱)-

بر پایت نعلی از سرگردانی می‌زند، یعنی عینک‌های رنگی فکری و سوهای مختلف را به چشمانت می‌زند.
می‌گوید همانیده شو، همانیده شو، همانیده شو و غلط بین. آنقدر که بر اثر درد آن از راه رفتن باز مانی.

نعل او هست آن تَرَدُّد در دو کار
این کنم یا آن کنم؟ هین هوش دار

–(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۲)
*تَرَدُّد: دودلی؛ مردد بودن

نعل شیطان، دودلی و ترس در انجام دو کار است. مثلاً پیش خود می‌گویی: فضا را باز کنم یا فضا را ببندم، زندگی زنده در درونم را لمس کنم یا همین من‌ذهنی یا شیطان را لمس کنم؟! ای انسان، آگاه باش و از این دام شیطان حذر کن.

آن بکن که هست مختارِ نبی
آن مکن که کرد مَجْنُون و صَبی

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۳)
*صَبی: کودک

وقتی مردد هستی کاری را انجام بده که پیغمبر می پسندد. بین او چه می گوید. آن کار را مکن که یک دیوانه یا یک شخص همانیده انجام می دهد.

حُقَّتِ الْجَنَّةُ، بِه چِه مَحْفُوفِ گشت؟
بِالْمَكَارِهِ كِه اَزُو اَفزُودِ گشت

–(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۴)

*مَحْفُوف: پوشیده شده؛ فرا گرفته شده

*مَكَارِهِ: جمع مَكْرَهَه؛ به معنی ناپسندی‌ها و ناگواری‌ها

بهشت پوشیده شده است، اما با چه چیزی؟ با چیزهای ناخوشایند و سخت. زیرا کشتزار، هشیاری خالص بشر، با آن سختی‌ها و ناگواری‌ها به حضور می‌رسد و بالنده می‌شود.

حدیث

–«حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»

« بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات [و لذات حاصل از همانیدگی‌ها] »

صد فُسون دارد ز حیلَت وَز دَها
 که کُند در سَلَّه، گر هست اژدها
 - (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۵)

*دَها: مخفف دَهاء به معنی زیرکی و کاردانی
 *سَلَّه [عربی: سَلَّه]: سبد؛ در این جا به معنی دام است.

شیطان صدها حيله و نیرنگ دارد، که حریف خود را اگرچه مانند اژدها قوی باشد به دام خویش می اندازد.
 [هیچ کس نباید بگوید که من بسیار کاردان و زرنگ هستم، شیطان نمی تواند مرا به دام بیندازد. اگر اژدها هم
 هستید به دام شیطان می افتید.]

گر بُود آبِ روان، بر بنددش
ور بُود حبرِ زمان، بر خنددش

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۶)
*حبر: دانشمند؛ عالم

اگر انسان مانند آب روان باشد، جلوی او را از طریق نفس و من ذهنی می بندد. اگر دانشمند زمان هم باشد او را به دام می اندازد و به ریشش می خندد.

عقل را با عقل یاری یار کن
امرهم سُوری بخوان و کار کن

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۷)

عقل را با عقل دوستی که همدرد و همراه است یار و همنشین کن. وقتی فضا را باز می‌کنی به خرد زندگی می‌رسی، همواره با یاران خودت که از جنس تو هستند مشورت کن. این کار هم در کار دنیا لازم است هم در زنده شدن به زندگی. آیه «امرهم سُوری» را بخوان و بدان عمل کن.

(قرآن کریم، سوره سُوری (۴۲)، آیه ۳۸)

«... وَاْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ...»

«... و کارشان بر پایه مشورت با یکدیگر است...»

ترکِ خشم و شهوت و حرصِ آوری
هستِ مردی و رگِ پیغمبری

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۶)-

ترکِ خشم، شهوت و حرصِ همانیدگی، در حقیقت نشانه انسانیت و داشتن سرشت پیغمبری است، سرشتی که خداوند به آن کمک و هدایتش می‌کند.

نَرِّی خَرِ گُو مَبَاشِ اَنَدِر رِگَش
حَق هَمی خَوَانَد اَلْغُ بَکَلَرَبَگَش

–(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۷)

*اَلْغُ: بزرگ؛ مهتر.

*بَکَلَرَبَگ: امیر امیران.

به خَرِیتِ مَن ذَهَنی، که در این حال فضا بندی ست، بگو مَبَاشِ. یعنی حالت مَن ذَهَنی و مقاومت نباید در رگ تو باشد. در این صورت خداوند چنین کسی را امیر امیران خواهد نامید.

مُرده‌یی باشم به من حق بنگرد
به از آن زنده که باشد دور و رد

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۸)-

اگر از نظر مردم مرده باشم، یعنی خودنمایی، انتقام، خشم و حرص نداشته باشم، اما عنایت و توجه ایزدی را دریافت کنم بهتر از آن است که برحسب من‌ذهنی زنده باشم و از دید خدا دور و رد باشم.

مغز مردی این شناس و پوست آن
آن برد دوزخ، برد این در جنان

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۹)
*جنان: جمع جنت به معنی بهشت.

مغز انسانیت آن است، که به زندگی زنده شوی و پوست را هم من ذهنی بدان. زیرا این پوست، انسان را به دوزخ همانیدگی‌ها می‌برد، اما فضای گشوده‌شده، خالی از حرص و شهوت بوده و او را به بهشت می‌برد.

حُفَّتِ الْجَنَّةُ مَكَارِهِ رَا رَسِيدِ
حُفَّتِ النَّارُ اَز هَوَاْ اَمَدِ پَدِيدِ

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۰)

بهشت در سختی‌ها پوشیده شده و جهنم از لذات همانیدگی‌ها و خواهش‌های نفسانی پدید می‌آید.

حدیث

-(حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَ حُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ؛)

«بهشت در چیزهایی ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.»

ای ایازِ شیرِ نرِ دیوگش
مردیِ خرگم، فزونِ مردیِ هُش

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۱)

ای ایاز، ای انسان کامل که همچون شیرِ نری هر لحظه با فضاگشایی زیر بارِ مسئولیت می‌روی، تلاش می‌کنی و دیو من‌ذهنی را می‌کشی، انسان بودن براساسِ خریّت من‌ذهنی در تو کم و مردانگی براساسِ عقل و هوشِ حضور در تو فراوان است.

آنچه چندین صدر ادراکش نکرد
لَعْبِ كُودَكِ بُوْدِ پِشْتِ، اَيْنْتُ مَرْدِ

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۲)
*اینْت: مخفّف این تو را.

فضای گشوده شده درون تو که دل‌های همانیده زیادی نتوانستند آن را ادراک کنند، برای تو بازیچه کودکانه بود.
شگفتا از چنین انسان!

ای بَدیده لَذّتِ اَمْرِ مِرا
جانِ سِپَرده بَهرِ اَمْرِمِ در وِفا

-(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۳)-

ای انسانی که لذت اطاعت از فرمان مرا چشیده‌ای، فضا را باز کرده و به من زنده شده‌ای، در وفا به الست، بله گفتن به اتفاق این لحظه، جان من ذهنیات را نثار کرده‌ای.

چون گرانی‌ها اساسِ راحت است
تلخ‌ها هم پیشوایِ نعمت است

-(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۳۶)-

سختی‌ها و مشقت‌ها، پایه و اساسِ هر نوع راحتی و آسایش است و اتفاقات تلخ نیز پیشوا و مقدمه شیرینی و نعمت‌هاست.

[مولانا می‌خواهد بگوید: که بدون تلاش و سختی، حضور به‌دست نخواهد آمد. هیچ‌کارِ قابل توجهی بدون سختی و صبر انجام نمی‌شود].

حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِمَكْرُوهَاتِنَا
حُفَّتِ النَّيِّرَانُ مِنْ شَهَوَاتِنَا

-(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۳۷)

بهشت با چیزهایی پوشیده شده که ما آن را ناخوشایند می‌دانیم و نیز دوزخ با شهوات، حرص، خشم و دردهای من‌ذهنی ما پوشیده شده است که برای ما دلپذیرند. اما سختی قبولِ مسئولیت و کار و تلاش را دوست نداریم.

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

«بهشت در چیزهایی ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.»

بی مرادی شد قلاووزِ بهشت
حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِی خُوشِ سِرْشْت

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

نرسیدن به هدف و ناامید شدن از آن پیغامی دارد و راهنمای بهشت است. پیغام آن این است که با من ذهنی به نتیجه نخواهی رسید، تو خدا را از یاد برده‌ای باید فضای عدم را باز کنی. ای نیک‌نهاد، این حدیث را بشنو که می‌گوید: بهشت در سختی‌ها و ناملایمات پیچیده شده است.

عزم‌ها و قصدها در ماجرا
گاه‌گاهی راست می‌آید تو را

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۲)-

گاه‌گاهی اراده و تصمیمات تو در کارها درست از آب درمی‌آید.
[می‌دانی علت این امر چیست؟ بشنو:]

تا به طَمْعِ آن دلت نیت کند
بارِ دیگر نیت را بشکند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۳)
*طَمْع: زیاده‌خواهی؛ حرص؛ از.

تا همین‌که دیدی تصمیم و تدبیرت در مورد کاری درست از آب درآمد به طمع آن دوباره نیت کنی، تصمیم دیگری بگیری و خداوند بار دیگر عزم تو را درهم شکند و تو شکست بخوری تا درنهایت به او توجه کنی نه به تدبیر و عقل محدود من‌ذهنی.

ور به کَلّی بی مرادت داشتی
دل شدی نومید اَمَل کی کاشتی؟

–(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۴)
*اَمَل: آرزو.

اگر قرار بر این بود که خدا همیشه تو را بی مراد و ناکام می نهاد، قطعاً ناامید می شدی و دیگر آرزو و تمنایی
نمی کردی. در این صورت کی می توانستی بذر امید در قلبت بکاری؟

ور نکاریدی اَمَل، از عوری اش
کی شدی پیدا برو مقهوری اش؟

–(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۵)
*مقهور: خوار شده؛ مغلوب.

اگر خداوند امید و آرزویی در قلب آدمی پدید نمی‌آورد، و سپس او را در آن راه ناکام نمی‌ساخت، آدمی کی می‌توانست به مقهور بودن خود و تسلط زندگی بر او واقف شود؟
[نتیجه این که در هر کاری اجازه دهیم خردِ زندگی به فکر و عملمان جاری شده و مرکز را عدم نگه داریم.]

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش
باخبر گشتند از مولای خویش

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)-

عاشقان کسانی هستند که وقتی به مراد نرسیدند تأمل کردند و از سرور و مولای خود یعنی خدا خبردار شدند.

بی مرادی شد قلاووزِ بهشت
حُقَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِی خُوشِ سِرْشْت

–(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)
*قلاووز: پیشاهنگ؛ پیشرو لشکر.

نرسیدن به هدف و ناامید شدن از آن پیغامی دارد و راهنمای بهشت است. پیغام آن این است که با من ذهنی به نتیجه نخواهی رسید، تو خدا را از یاد برده‌ای باید فضای عدم را باز کنی. ای نیک‌نهاد، این حدیث را بشنو که می‌گوید: بهشت در سختی‌ها و ناملایمات پیچیده شده است.

حدیث

–قال رسولُ الله: حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ؛
رسولِ خدا فرمود: بهشت در سختی‌ها و ناملایمات پیچیده شده است و دوزخ در شهوات.

که مرادات همه اشکسته‌پاست
پس کسی باشد که کام او رواست؟

–(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۸)

زیرا گاهی همه خواسته‌های تو شکسته‌پا می‌شود، یعنی حاصل نمی‌شود. مگر این که مرکزت عدم باشد، خرد
زندگی در این لحظه به فکر و عملت بریزد. پس آیا در این دنیا کسی هست که کامروا باشد و همه آمال و
آرزویش محقق گردد؟

پس شدند اشکسته‌اش آن صادقان
لیک کو خود آن شکستِ عاشقان؟

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۹)

انسان‌های صادق نیز در رسیدن به مقصود خود شکسته‌پا و ناکام‌اند. مجبور می‌شوند تعظیم و سجده کرده و گاهی فضا باز کنند، اما شکست آنان کجا و شکست عاشقان کجا؟ زیرا عاشقان کسانی هستند که دائماً با میل فضاگشایی می‌کنند نه فقط از سر اجبار و سختی، این لحظه را نعمت دانسته و به قضا رضا می‌دهند.

عاقلانُ اشکسته‌اش از اضطرار
عاشقانُ اشکسته با صد اختیار

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰)-

ناکامی عاقلان از روی اضطرار و اجبار است. اما عاشقان، صد اختیار دارند، از روی اختیار کامل از اختیارشان گذشته‌اند، فضا را باز می‌کنند و هیچ تلاشی با من‌ذهنی برای رسیدن به خواسته‌های خود نمی‌کنند.

عاقلا نشُ بندگانِ بندی اند
عاشقانِ شِگری و قندی اند

–(مولانا، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱)

عاقلان، من‌های ذهنی، از روی ناچاری با ابزارهای ذهنی و باورهای همانیده بنده خدا بوده و از او اطاعت می‌کنند. اما عاشقان (انسان‌های فضاگشا) مرکزشان را عدم کرده و با جان و دل و رضایت کامل فرمان خدا را پذیرفته و در تسلیم کامل مثل قند و شکر شیرین هستند.

اَتِّیَا كَرُهًا مَهَارٍ عَاقِلَانَ
اَتِّیَا طَوْعًا بَهَارٍ بِي دِلَانَ

-(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۲)

از روی کراهِت و بی میلی بیایید، افسارِ عاقلان است؛ اما از رویِ رضا و خرسندی بیایید بهارِ عاشقان است.

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۱۱)

«ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ؛»
 سپس به آسمان پرداخت و آن دودی بود [من ذهنی بود]. پس به آسمان و زمین گفت: خواه یا ناخواه بیایید.
 گفتند: فرمان بردار آمدیم.
 [شما خودتان را به صورت عدم و بیرونتان را در اختیار من می گذارید؟ ما می گوییم بله، با اطاعت می گذاریم.
 خداوند می گوید: اگر نگذاری بالاجبار و از روی درد باید این کار را بکنی.]

– با تشکر:

–سمانه



خانم مریم از اورنج کانتی



برنامه شماره ۸۷۰

اگر چرخ وجود من ازین گردش فروماند
بگرداند مرا آنکس که گردون را بگرداند

غزل شماره ۵۹۲ از دیوان شمس مولانا

حقیقت معنای تسلیم در برابر امر زندگی و طواف حول محور زندگی، از طریق خاموش کردن چرخه ذهن از مقاومت و قضاوت، کور و کر شدن نسبت به هشیاری جسمی و دید اشتباه آن و سر سپردن به امر زندگی.

هر چه گویی من تو را فرمان برم
در بد و نیک آمد آن ننگرم
در وجود تو شوم من منعدم
چون محبم، حب یعمی و یصم

-مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۴۴ و ۲۶۴۵

حقیقت معنای تسلیم از طریق شناسایی جنس اصلی خود، همان بی نهایت فساداری و ابدیت.
رفیع ترین جایگاهی که در آن حس وجود فانی شده و این فضاگشایی و عشق، چشم و گوش هشیاری جسمی
انسان را کور و کر می‌سازد.

تشخیص جنس اصلی خود از وجود توهمی در ذهن که همیشه همراه با هیجاناتی چون پندار کمال، خشم و رنجش و کینه، حسادت و تنگ نظری است.

شناسایی این وجود توهمی در ذهن یا همان چشم بد همراه با دید اشتباه آن، که مرکز انسان را آلوده، و به لغزش در آورده و به شکست واداشته است.

پرهیز از دید اشتباه ذهن و صاحب و مالک فکر و عمل خود شدن از طریق تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه.

چشم نیکو شد دواى چشم بد
چشم بد را لا کند زیر لگد

– مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۱۳

چشم نیکو، دید زندگی از مرکزی بدون همانیدگی و درد است. چشم نیکو مظهر عنایت و رحمت خداست.
چشم بد، داشتن مرکزی همانیده و پر از درد و مظهر قهر خداست.

سبق رحمت راست و او از رحمت است
چشم بد محصول قهر و لعنت است

– مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۱۴

حقیقت معنای تسلیم از طریق آگاهی از عدل و انصاف زندگی.
آگاهی و شناسایی اینکه رفتن و ماندن در سرمای ذهن و با دید اشتباه مقاومت و قضاوت فکر و عمل کردن،
عدل و انصاف نیست و انسان را در سرمای ذهن پژمرده می کند.

به سوی بی سویی جمله بهارست
به هر سو غیر این، سرمای بهمن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۹

حقیقت معنای تسلیم و فضاگشایی از طریق شناسایی سختی‌ها و لغزشهای این منزل.
لغزشهایی چون تمرکز روی دیگران به جای تمرکز روی خود. لغزش پندار کمال و در نتیجه خود را از تعلیمات
بزرگان و خردمندان بی‌نیاز دانستن و بی‌ادب بودن در همصحبتی بزرگان.

بی ادب گفتن سخن با خاص حق
دل بمیراند سیه دارد ورق

– مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۷۴۰

لغزش‌هایی چون ملامت و سرزنش کردن خود و دیگران، و ناامیدی از لطف و رحمت زندگی.

گفت از روح خدا لا تياسوا
همچو گم کرده پسر رو سو به سو

- مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۴

حقیقت معنای تسلیم در جستجوی مرکز عدم.
جستجو و طلبی متداوم مانند کسی که فرزند خود را گم کرده و دست از جستجو بر نمی‌دارد.
جستجو از طریق صبر و شکر و پرهیز، از طریق رعایت قانون جبران، از طریق بلی گفتن به اتفاق این لحظه و
مقاومت نکردن و صفر کردن خواسته‌های ذهنی.
که انسان همواره زیر نظر و دید مستقیم زندگی‌ست و زندگی هر لحظه در کار آشکار کردن مرکز عدم از اوست.

بهر اظهار است این خلق جهان
تا نماند گنج حکمت‌ها نهان

- مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸-۳۰

- مریم از اورنج کانتی



خانم سرور از گلستان



پندار کمال

ما در من ذهنی، با هشیاری جسمی، بودن در زمان مجازی گذشته و آینده، از اصل مان دور شده و در حالت توهم من ذهنی، خودمان را کامل می دانیم. یکی از مهمترین الگوهای من ذهنی، کمال طلبی یا پندار کمال است،

من ذهنی کمال طلب می گوید: خودم و دیگران باید کامل باشند، اگر فضاگشایی می کنم باید کامل باشد، همچنین با کسانی که در ارتباط هستم هم، باید کامل باشند؛ اگر بخواهم به خدا زنده شوم باید به طور کامل تبدیل شوم، چون نمی توانم زنده شدن به خدا را کامل انجام دهم، پس باید آن را کنار بگذارم. انتظار کمال از خودمان و مردم یکی از حیل‌های شیطان یا من ذهنی است،

همچنین کمال گرایی شامل عجله ما در من ذهنی هم هست، چون من ذهنی دایما عجله دارد، در حالی که برای زنده شدن به زندگی باید صبر کنیم.

یکی دیگر از جنبه‌های کمال طلبی من ذهنی زیر پا گذاشتن قانون جبران است، همینطور من ذهنی بسیار ناشکر و ناسپاس است، سپاسگزاری و اجرای قانون جبران دو روی یک سکه است و از هم جدا نیستند، ولی من ذهنی کمال طلب ناشکر و ناسپاس است و قانون جبران را هم به راحتی زیر پا می‌گذارد.

پندار کمال سبب می‌شود عیب‌های خودمان را نبینیم و خودمان را کامل بدانیم، کمال‌گرایی بیماری و مرضی است که در هر من ذهنی وجود دارد:

♦ علتی بتر ز پندارِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴
-ذودلال: صاحب ناز و کرشمه.

ای من ذهنی پر فریب، مرضی بدتر از اینکه من کامل هستم در جان تو وجود ندارد، در سبک زندگی پندار گرایی من ذهنی، دیگران باید کامل باشند، یا من باید به طور کامل به خدا زنده شوم و کارهای من باید بدون عیب و نقص باشد؛ در حالیکه در من ذهنی تعهد کامل وجود ندارد و هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهد.

♦ از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵
معجبی: خودبینی

برای اینکه این خود بینی و غرور از مرکزت پاک شود، باید از دل و دیده‌ات خون جاری شود یعنی باید درد
هشیارانه بسیاری بکشی تا این خودبینی و پندار کمال از مرکزت پاک شود.

♦ عِلَّتْ اَبْلِيسَ اَنَاخَيْرِي بُدَهْسْت
وِين مَرَضٌ دَر نَفْسِ هَر مَخْلُوقِ هَسْت

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

مرضِ اَبْلِيسَ (شيطان) اِين بُوَد كِه مِي كَفْت: بَهْتَرِ هَسْتَم. اِين مَرَضِ بَر تَرْبِينِي و پَنْدَار كَمال كَمال دَر مَن ذَهْنِي هَر
انسانی وجود دارد.

مَن ذَهْنِي كَمال طَلَب چُون دَنبَالِ هَر چِه بيشتر بَهْتَرِ اسْت بَرای بَه دَسْت اُورْدَن هَمَانِيدْگِي هَاي بيشتر بَه دَام اَنها
مِي اَفْتَد و مَرْتَبِ دَر حَالِ نَمایش دَادَن هَمَانِيدْگِي هایش بَه دِيْگَران مِي باشَد:

♦ پس هنر، آمد هلاکت خام را
کز پی دانه، نبیند دام را

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

کمال طلبی من ذهنی در همه چیز دخالت می کند در همسر داری که همسر م باید چنین و چنان باشد، در تربیت فرزندان، در روابط و برخورد با مردم و غیره.

مورد دیگر کمال گرایی توجه و تمرکز روی دیگران است، در حالی که هر کس باید روی خودش تمرکز کند، تمرکز روی دیگران سبب می شود، که فرد از درون تهی و از زندگی خالی شود.

♦ تاکنی مر غیر را حَبِر و سَنی
خویش را بد خو و خالی می کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

پندار کمال یکی از دردهای مهم من ذهنی است، فرد کمال طلب یک پارک ذهنی درست می کند و هر چیز و هر کس را در جای خودش قرار می دهد؛ این همسر و فرزند من است، باید مطابق میلش رفتار کنند اگر نکنند می رنجد، پس دایم در حال کنترل دیگران است و این کار دردهای زیادی برایش بوجود می آورد.

من ذهنی کمال طلب از دیگران توقع دارد، اشتباهاتش را گردن دیگران می اندازد و قبول مسئولیت نمی کند. کمال گرایی من ذهنی، ما را می ترساند، می ترسیم همانندگی ها را از دست بدهیم یا به دست نیاوریم، البته برای بقایمان لازم است چیزها را داشته باشیم، ولی نباید با آنها همانند شویم و از آنها زندگی بخواهیم.

پس در مقابل ترس من‌ذهنی کمال طلب باید فضاگشایی کنیم تا ترس ما از بین برود چون در فضای گشوده شده آرامش و امنیت وجود دارد.

یکی دیگر از ابزارهای من‌ذهنی کمال طلب ملامت است، ملامت خود و دیگران، که همان قبول نکردن اشتباهات و زیر بار مسئولیت نرفتن است، چون می‌گوید: من کامل هستم اشتباه هم نمی‌کنم، مورد دیگر فرد کمال‌گرا، قضاوت و مقاومت است، دایم در مورد اتفاقات و در مورد دیگران قضاوت می‌کند و واکنش نشان می‌دهد، یعنی مقاومت دارد.

شخص کمال طلب هیچ‌وقت تسلیم نیست، پس نتیجه می‌گیریم که تمام دردهای من‌ذهنی در انسان کمال طلب وجود دارد: ترس، خشم، عجله، ملامت، قضاوت، مقاومت و دردهای دیگر من‌ذهنی.

ما به عنوان زندگی، می توانیم جلوی الگوی کمال طلبی من ذهنی بایستیم و بگوییم: لزومی ندارد که من هر کاری را به نحو احسن انجام دهم، حداکثر سعی خود را می کنم ولی اگر نشد، اشکالی ندارد.

والسلام

با احترام: سرور از گلستان



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

