



پیغام عشق

قسمت سیصد و شصتم





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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۰

گوش‌هآت گیرد او چون گوشِ اسب

می‌کشاند سویِ حرص و سویِ کسب

شیطان گوش‌هایت را مثل گوش اسب می‌گیرد، همان‌طور که گوش‌های اسب را می‌گیرند. و آن‌گاه تو را به‌سوی حرص همانیدگی‌ها و به‌سوی کسب و کاری می‌کشاند که برحسب همانیدگی‌هاست.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۱

بَر زَنَد بر پاتِ نعلی ز اَشْتِباه

که بمانی تو ز دَرْدِ آن ز راه

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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۲

نعلِ او هست آن تَرَدُّدِ در دو کار

این کنم یا آن کنم؟ هین هوش دار

*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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۳

آن بکن که هست مختارِ نبی

آن مکن که کرد مجنون و صبی

*صبی: کودک

وقتی مردد هستی کاری را انجام بده که پیغمبر می‌پسندد. بین او چه می‌گویدی. آن کار را مکن که یک دیوانه یا یک شخص همانیده انجام می‌دهد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۴

حُقَّتِ الْجَنَّةُ، به چه مَحْفُوفِ کشت؟

بِالْمَكَارِهِ که ازو آفزود کشت

*مَحْفُوف: پوشیده شده؛ فرا گرفته شده

*مَکَّارِه: جمع مَکْرَهَه؛ 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]»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۵

صد فُسون دارد ز حیلَت و ز دَها

که گُند در سَلَّه، گر هست از دَها

*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 ازدها 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 ازدها هم هستید به دام شیطان می افتید.]

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۶

گر بُود آبِ روان، بر بَنَدَدَش

ور بُود حَبَرِ زمان، بر خَنَدَدَش

*حَبَر: 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۷

عقل را با عقلِ یاری یار کُن

اَمْرُهُم شُوری بخوان و کار کُن

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 «أَمْرُهُمْ شُورَى» را بخوان و بدان عمل کن.

قرآن کریم، سوره شوری (۴۲)، آیه ۳۸ پ

«... وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ...»

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۶

ترکِ خشم و شهوت و حرصِ آوری

هست مردی و رگِ پیغمبری

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۷

نری خر گو مَباش اندر رگش

حق همی خواند اَلْغُ بَکَلْبَگَش

*اَلْغُ: بزرگ؛ مهتر.

*بَکَلْبَگ: امیر امیران.

به خریّت من‌ذهنی، که در این حال فضا‌بندی‌ست، بگو مَباش. یعنی حالت من‌ذهنی و مقاومت نباید در رگ تو باشد. در این صورت خداوند چنین کسی را امیر امیران خواهد نامید.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۸

مُردہ یی باشم بہ من حق بنگرد

بہ از آن زندہ کہ باشد دُور و رد

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 من ذهنی زنده باشم و از دید خدا دور و رد باشم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۲۹

مغزِ مردی این شناس و پوست آن

آن بردِ دوزخ، بردِ این در جنان

*جنان: جمعِ جَنَّتْ به معنی بهشت.

مغزِ 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۰

حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ رَا رَسِيد

حُفَّتِ النَّارُ اَزْ هَوَا اَمَدِ پَدِيد

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.»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۱

ای ایازِ شیرِ نرِ دیوگش

مردیِ خرگم، فزونِ مردیِ هُش

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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۲

آنچه چندین صدرِ ادراکش نکرد

لَعَبِ کودک بود پیشت، اینتِ مرد

*اینت: مخفّف این تو را.

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۳۳

ای بَدیده لَدّتِ امرِ مرا

جان سپرده بهرِ امرم در وفا



ای انسانی که لذتِ 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.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۳۶

چون گرانی‌ها اساسِ راحت است

تلخ‌ها هم پیشوایِ نعمت است

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. هیچ‌کار قابل توجهی بدون سختی و صبر انجام نمی‌شود].

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۳۷

حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِمَكْرِهِاتِنَا

حُقَّتِ النَّيِّرَانُ مِنْ شَهْوَاتِنَا

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

«حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَحُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷



بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُقَّتِ الْجَنَّةُ شَنُو اِي خُوش سِر شَت

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 نامالایمات پیچیده شده است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۲

عزم‌ها و قصدها در ماجرا

گاه‌گاهی راست می‌آید تو را

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۳

تا به طَمَعِ اَن دَلت نیت کند

بارِ دیگر نیتت را بشکند

* طَمَع: زیاده‌خواهی؛ حرص؛ آز.

تا همین که 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 در نهایت به او توجه کنی نه به تدبیر و عقل محدود من ذهنی.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۴



ور به کلی بی مرادت داشتی

دل شدی نومید اَمَل کی کاشتی؟

*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؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۵

ور نکاریدی اَمَل، از عوری اش

کی شدی پیدا برو مقهوری اش؟

*مقهور: خوار شده؛ مغلوب.

اگر خداوند امید و آرزویی در قلب آدمی پدید نمی آورد، و سپس او را در آن راه ناکام نمی ساخت، آدمی کی می توانست به مقهور بودن خود و تسلط زندگی بر او واقف شود؟ [نتیجه این که در هرکاری اجازه دهیم خرد زندگی به فکر و عملمان جاری شده و مرکز را عدم نگه داریم].

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

عاشقان از بی مرادی های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷



بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِي خُوش سِرْشَت

*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 نامالیمات پیچیده شده است.

حدیث

«قالَ رَسُولُ اللَّهِ: حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»

«رسول خدا فرمود: بهشت در سختی‌ها و نامالیمات پیچیده شده است و دوزخ در شهوات.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۸

که مرادات همه اشکسته‌پاست

پس کسی باشد که کام او رواست؟

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؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۹

پس شدند اشکسته‌اش آن صادقان

لیک کو خود آن شکست عاشقان؟



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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰

عاقلانِ اشکسته‌اش از اضطرار

عاشقانِ اشکسته با صداختیار

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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱

عاقلانشِ بندگانِ بندی‌اند

عاشقانشِ شگری و قندی‌اند

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.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۲

اِتِّیا کَرهاً مَهاری عاقلان

اِتِّیا طَوْعاً بهارِ بی‌دلان



از روی کراهت و بی میلی بیاید، افسارِ عاقلان است؛ اما از رویِ رضا و خرسندی بیاید 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 بیاید. گفتند: فرمان بردار آمدیم. [شما خودتان را به صورت عدم و بیرونتان را در اختیار من می‌گذارید؟ ما می‌گوییم بله، با اطاعت می‌گذاریم. خداوند می‌گوید: اگر نگذاری بالاجبار و از روی درد باید این کار را بکنی.]

با تشکر:

سمانه

برنامه شماره ۸۷۰

غزل شماره ۵۹۲ از دیوان شمس مولانا

اگر چرخ وجود من ازین گردش فروماند

بگرداند مرا آنکس که گردون را بگرداند

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.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۴۴ و ۲۶۴۵

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

حقیقت معنای تسلیم از طریق شناسایی جنس اصلی خود، همان بی‌نهایت فساداری و ابدیت.

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



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۱۳

چشم نیکو شد دوای چشم بد

چشم بد را لا کند زیر لگد

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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۱۴

سبق رحمت راست و او از رحمت است

چشم بد محصول قهر و لعنت است

حقیقت معنای تسلیم از طریق آگاهی از عدل و انصاف زندگی. آگاهی و شناسایی این که 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.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۰۹

به سوی بی سویی جمله بهارست

به هر سو غیر این، سرمای بهمن

حقیقت معنای تسلیم و فضاگشایی از طریق شناسایی سختی ها و لغزش های این منزل. لغزش هایی چون تمرکز روی

دیگران به جای تمرکز روی خود. لغزش پندار کمال و در نتیجه خود را از تعلیمات بزرگان و خردمندان بی نیاز دانستن و

بی ادب بودن در همصحبتی بزرگان.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۷۴۰



بی ادب گفتن سخن با خاص حق

دل بمیراند سیه دارد ورق

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۴

گفت از روح خدا لا تياسوا

همچو گم کرده پسر رو سو به سو

حقیقت معنای تسلیم در جست‌وجوی مرکز عدم.

جست‌وجو و طلبی متداوم مانند کسی که فرزند خود را گم کرده و دست از جست‌وجو بر نمی‌دارد. جست‌وجو 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 زندگی ست و زندگی هر لحظه در کار آشکار کردن مرکز عدم از اوست.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۲۸

بهر اظهار است این خلق جهان

تا نماند گنج حکمت‌ها نهان

مریم از اورنج کانتی



پندار کمال

ما در من ذهنی، با هشیاری جسمی، بودن در زمان مجازی گذشته و آینده، از اصلمان دور شده و در حالت توهم من ذهنی، خودمان را کامل می‌دانیم. یکی از مهمترین الگوهای من ذهنی، کمال‌طلبی یا پندار کمال است، من ذهنی کمال‌طلب می‌گوید: خودم و دیگران باید کامل باشند، اگر فضاگشایی می‌کنم باید کامل باشد، همچنین با کسانی که در ارتباط هستم هم، باید کامل باشند؛ اگر بخواهم به خدا زنده شوم باید به‌طور کامل تبدیل شوم، چون نمی‌توانم 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 کمال‌گرایی شامل عجله ما در من ذهنی هم هست، چون من ذهنی دایماً عجله دارد، در حالی که برای زنده شدن به زندگی باید صبر کنیم.

یکی دیگر از جنبه‌های کمال‌طلبی 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 کمال‌طلب 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:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

◆ علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذودلال

ذودلال: صاحب ناز و کرشمه.



ای من ذهنی پر فریب، مرضی بدتر از این که 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 نمی دهد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

◆ از دل و از دیده‌ات بس خون رَوَد

تا ز تو این مُعْجَبی بیرون رَوَد

مُعْجَبی: خودبینی

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

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

◆ عَلَّتِ ابْلِیسُ اَنَاخِیْرَی بُدْهَسْت

وین مرض در نفسِ هر مخلوق هست

مرض ابلیس (شیطان) این بود که می گفت: بهتر هستم. این مرض برترینی و پندار کمال در من ذهنی هر انسانی وجود دارد.

من ذهنی کمال طلب چون دنبال هر چه بیشتر بهتر است برای به دست آوردن همانیدگی‌های بیشتر به دام آنها می افتد و مرتب در حال نمایش دادن همانیدگی‌هایش به دیگران می باشد:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

◆ پس هنر، آمد هلاکت خام را



کز پی دانه، نبیند دام را

کمال طلبی من ذهنی در همه چیز دخالت می‌کند در همسررداری که همسرم 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 هرکس باید روی خودش تمرکز کند، تمرکز روی دیگران سبب می‌شود، که فرد از درون تهی و از زندگی خالی شود.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

◆ تاکنی مر غیر را خبر و سنی

خویش را بد خو و خالی می‌کنی

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

من ذهنی کمال طلب از دیگران توقع دارد، اشتباهاتش را گردن دیگران می‌اندازد و قبول مسئولیت نمی‌کند. کمال گرایی من ذهنی، ما را می‌ترساند، می‌ترسیم همانندگی‌ها 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 من ذهنی 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 من ذهنی کمال طلب ملامت است، ملامت خود و دیگران، که همان قبول نکردن اشتباهات و زیر بار مسئولیت نرفتن است، چون می‌گویید: 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 من ذهنی در انسان کمال طلب وجود دارد: ترس، خشم، عجله، ملامت، قضاوت، مقاومت و دردهای دیگر من ذهنی. ما به عنوان زندگی، می‌توانیم 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 می‌کنم ولی اگر نشد، اشکالی ندارد.

والسلام

با احترام: سرور از گلستان



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق

