

«بیدار شو»

نوشتاری بر غزل ۲۱۳۳ از دیوان شمس مولانا

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو

بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

در مصرِ ما یک احمقی نک می‌فروشد یوسفی

باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

بی‌چون تو را بی‌چون کند، روی تو را گلگون کند

خار از کفّت بیرون کند و آنکه سوی گلزار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟

همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دُردی‌خوار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

در گردشِ چوگانِ او چون گوی شو، چون گوی شو

وز بهر نُقلِ کرکسش مردار شو، مردار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

آمد ندایِ آسمان، آمد طیبِ عاشقان

خواهی که آید پیشِ تو، بیمار شو، بیمار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

این سینه را چون غار دان، خلوتگه آن یار دان

گر یارِ غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

تو مردِ نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای

خواهی بدانی دزد را، طرار شو، طرار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

خاموش، وصف بحر و در کم گوی در دریای او
خواهی که غواصی کنی، دمدار شو، دمدار شو
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

۱. بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو
بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

عالم بیداری غیر عالم خواب است. هریک مختصات خود را دارند. در عالم ذهن و مقهور بودن به محتویات آن، این دو عالم مشابه عمل می‌کنند که آن تقویت «من» توهمی و هویت ذهنی ما است.

در عالم خواب که تقریباً یکسوم از شبانه‌روز ما را تشکیل می‌دهد، بدن با خاموش شدن حواس، افکار و عواطف در حالتی معلق بین عالم جسم و عالم روح قرار می‌گیرد.

صبح که برمی‌خیزیم به‌طور عموم و در حالت عادی می‌بایست احساس نشاط و سرزندگی کنیم. خستگی‌ها، هرچند عمیق می‌بایست از بین رفته باشند و بدن فرصت دارد با استراحت چندساعته خود را ترمیم کرده و سلامت خود را تجدید نماید. اگر در حالت ذهنی پیشرفته نباشیم، این حالات خودبه‌خود اتفاق می‌افتند. اما به‌مرور و با بالا رفتن سن، اگر به کیفیت هشیاری که بُعد اصلی ما است، بی‌توجه بمانیم، این خواب و تجدید و بازسازی ابعاد وجودی‌مان مختل و ناکارآمد می‌گردد و بیماری‌ها و خستگی‌ها و اُفت انرژی حیات ما را به دنبال دارد.

چه نیرویی بدن ما را اداره می‌کند؟ چه نیرویی خواب را برای این بدن برنامه‌ریزی کرده؟ چه نیرویی افکار را می‌سازد؟ چه نیرویی عواطف ما را شکل می‌دهد؟ چه نیرویی امیال و آرزوهایمان را رنگ‌آمیزی می‌کند؟ آیا تا به حال از این «جان» پنهان در خویش، سراغی گرفته‌ایم؟ آیا به نیروی حیاتی که هر لحظه این بدن را شکل می‌دهد، سیستم‌های مختلف آن را کنترل می‌سازد و نفس کشیدن و زنده بودن آن را محقق می‌کند، توجه کرده‌ایم؟ آیا تا به حال به استقرار در بدن خویش و کیفیت و اهمیت آن اندیشیده‌ایم؟ پاسخ این سؤالات ما را به ما می‌شناساند که به چه اندازه در «حال» ابدی مستقر هستیم و چه اندازه در خواب زمان، یعنی گذشته و آینده به‌سر می‌بریم.

حیات به‌شکل فضای بی‌فرم، دربرگیرنده تجلیات خود نیز هست. تمام اشکال، افکار، عواطف، آرزوها، دانسته‌ها، همه آن‌چه بشر به آن دست یافته، از اتصال به این نیروی حیات بوده. آیا من آن را حس و تجربه می‌کنم؟ آیا به آن اهمیت می‌دهم؟ آیا آن را در نظر دارم؟

«بیداری» که مولانا به آن اشاره می‌کند، به نظر بنده بیداری از توهّم «زمان» است. توهمی بزرگ که آن‌چنان ما به آن خو گرفته‌ایم و آن را بدیهی می‌شماریم که به‌کارگیری واژه «توهّم» بر آن شاید بسیار دور از دانستن‌های ما به نظر آید.

اتصال گذشته به آینده، اتصال داستان و وقایع زندگی من، دارایی‌های من، خانواده من، عقاید من، عمر من و دردها و رنج‌ها و شادی‌های من است. کدامیک را دارم؟ کدامیک را واقعاً احساس کرده‌ام؟ این عالم شخصی من، عالم خواب رنج‌های کل بشر است، آیا اقامت در این عالم به صلاح من است؟

خواب نقش‌ها و مفاهیم و ارزش‌گذاری‌های ذهن، عالمی است که هویتی کاذب برای «من» ساخته و من اشتباهاً آن را «خود» می‌پندارم؛ مولانا بیداری از این خواب را می‌گوید. و همچنین اشاره به «شب» و رفتن شب دارد. می‌گوید آن را غنیمت بدان. تو در این

شبی که هست می‌بایست بیدار باشی: شبِ نقش‌ها، شبِ افکار، شبِ بدن، شبِ هیجانات، شبِ تجربه‌ها، شبِ وارثگان، شبِ دیده‌ها و شنیده‌ها، شبِ واکنش‌ها و الگوها، شبِ تاریخ و قصه‌های بشر، شبِ شکل‌ها و صداها و...

این شب لازم است، زیرا نور آگاهی می‌بایست بر شب غفلت بتابد و خود را بشناسد. اگر دیواری نباشد، متوجه سایه و سپس نوری که آن را روشن کرده نخواهیم شد. این‌که دیوار، سایه، نور، چشم‌ها و دیدن یکی است. این‌که آگاهی، اندیشه و سخن یکی است. این‌که بی‌زمان و لحظه اکنون یکی است. این‌که سکون در پشت هیاهوی ذهن و احساسات است و سکوت، زمینه و گستره تمام صداها است، این «بیداری» است و شب شکل‌ها و صداها برای این بیداری لازم بوده، اما به درازا کشیده و هشدار مولانا به همه انسان‌ها برای این خوابِ گران و عمر سبک، «بیدار شو» و «بیدار شو» است که قرن‌هاست از نهان‌خانه هستی به گوش نیمه‌خواب تمام بشر رسیده و اینک وقت عمل بی‌چون و چرا به آن است. شب، در ابتدا لازم است. مولانا در جایی در این باب فرموده:

جز به ضد، ضد را همی نتوان شناخت

چون ببیند زخم، بشناسد نواخت

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۹

لاجرم دنیا مقدم آمده‌ست

تا بدانی قدر اقلیم آلت

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۰۰

اما دردها و خواب‌ها و اشتباهات ما، تا جایی لازم است که به خانه اصلی خود، «آلت» و این «لحظه ابدی»، آگاه شویم و به آن پناه ببریم و در آنجا بمانیم.

مولانا در غزلی می‌فرماید:

حرام است ای مسلمانان از این خانه برون رفتن

می چون ارغوان هشتن ز بانگ ارغنون رفتن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۴۶

پس «شب» امکان ما است. رنج‌ها و افکار و وضعیت‌ها، عمر ما، امکان ما است برای بیداری و آگاهی به اصل خویش. و این امکان در حال رفتن است، گویی ما ثابت هستیم و کیفیت امکان ما که همان فرم‌های درک و احساس‌شده توسط ما است، در حال رفتن است. دوگون تجربه «سکون و ثبات» و «تغییر و حرکت» در ما قابل شناسایی و تجربه است.

مولانا در رباعی ۴۲۸ در این زمینه فرموده:

نه چرخ غلام طبع خودرایه ماست

هستی ز برای نیستی مایه ماست

اندر پس پرده‌ها یکی دایه ماست

ما آمده نیستیم، این سایه ماست

-مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۴۲۸

سایه یا خواب یا شب، وضعیت‌های ما است. عوالم مختلفی است که تجربه‌اش کرده‌ایم و می‌کنیم: عالم دیدن، عالم شنیدن، عالم بویایی، عالم چشیدن، عالم لامسه، عالم درک معانی و مفاهیم، عالم درک خیال و فانتزی‌ها، عالم بیداری، عالم خواب، عالم گفتار، عالم نوشتار و...

توجه کامل به هریک از این عوالم به‌عنوان مشاهده‌کننده و ناظر، ما را به فضای پدیدآورنده آن، که همان «هشیاری» ناب و خالص است رهنمون می‌سازد. هر فکری می‌تواند ما را به سرمنشأ فکر که همان آگاهی است رهنمون کند. شنیدن، با توجه کامل و هشیاری تیز می‌تواند ما را به حوزه آگاهی درونمان هدایت نماید. دیدن حقیقی و بدون برچسب زدن نیز می‌تواند راهنمای ما به عمق وجودمان باشد.

هرکدام از شناخته‌ها را که با «توجه کامل» تجربه می‌کنیم، ما را به میدان انرژی حیات درونمان که متصل به انرژی حیات و هوشمندی کل است متصل می‌سازد و این همان استفاده از «امکان شب» است. و آهسته‌آهسته هویت ما خودبه‌خود از «من ذهنی» گمگشته در افکار و احساسات و ضروریات و دارایی‌ها به هویت بی‌شکل و آرام و خردمند کل تبدیل خواهد شد و این معنای خودبه‌خودی «بیزاری» جستن از خویش است، آن هویت کاذب و دروغینی که از فکر و کلمه و باور و تعریف و تعیین ساخته شده و تصاویری چند است و همچنین خاطراتی که می‌توانیم آنان را به یاد بیاوریم و با آن همذات‌پنداری کنیم و یا می‌توانیم آن را فقط به‌صورت فردی مستقل و جدا از خود شناسایی کنیم که با بیزاری جستن و انرژی ندادن به آن، کم‌کم چون شبی فرومی‌نشیند و سرد و بیرنگ و بی‌حرکت می‌گردد. مولانا می‌فرماید:

ای عاشقِ جریده، بر عاشقانِ گزیده

بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۹

۲. در مصر ما یک احمقِ نک می‌فروشد یوسفی

باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

در آیه ۲۰ سوره یوسف آمده‌است: و او را (یوسف را) به بهایی اندک و درهمی ناچیز فروختند و در آن بی‌رغبت بودند.

یوسف مظهر زیبایی است و زیبایی اصیل همان حقیقت است. جناب مولانا در تعریف یوسف، در بیتی چنین می‌فرماید:

کیست آن یوسف؟ دلِ حق‌جویِ تو

چون اسیری بسته اندر کویِ تو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۹۸

ما هشیاری حقیقت‌جوی خود را، هشیاری این لحظه و توجه خود را به‌جای معطوف کردن و رغبت ورزیدن به خود هشیاری و زندگی جاری که هم‌سازنده جان ماست و هم جهان ما، به بازار مکاره اضداد، شکل‌ها، نقش‌های ذهنی، صداها، بازی‌ها و مسابقات و برتر درآمدن‌ها و سود و زیان‌ها معطوف می‌داریم.

مولانا می‌گوید اکنون کسانی که در جهل و بی‌خبری به‌سر می‌برند، سرمایه‌ی عظیم خود که هشیاری حقیقت‌طلب آن‌هاست را می‌دهند تا کالاها، توجهات، مقام‌ها و حال‌ها را که از آنان عبور خواهد کرد را بخرند. اما توجه کامل و دائم ما به این بازار مکاره‌ی پُرسروصدای ذهن و دنیا، فقط مال و جاه و خوشی‌ها را خریداری نمی‌کند، او با دستور «نخیره»، دردها را نیز جمع‌آوری می‌نماید: ترس‌ها، امیدها، رنجش‌ها، کینه‌ها و حسادت‌ها را. و بدین‌گونه با بالا رفتن سن، علی‌رغم «داشتن‌ها»، عدم رضایت ما از زندگی، در ما اوج می‌گیرد تا جایی که در برخی اوقات قادر به ادامه‌ی زندگی نخواهیم بود.

پس به‌جای این‌که یوسف خود که همان هشیاری خالص حقیقت‌جویی ما است را دَم‌به‌دَم به فکر و هوس و خیالی بفروشیم، او را عزیز بداریم. در لحظه‌ی حال، کنار او حضور بیابیم و کم‌کم متوجه می‌شویم ما در اصل خود او هستیم. مولانا در این‌باره فرموده:

از درونِ خویش این آوازا

منع کن تا کشف گردد رازها

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳

ذکر حق کن، بانگِ غولان را بسوز

چشم نرگس را ازین کرکس بدوز

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۴

۳. بی‌چون تو را بی‌چون کند، روی تو را گلگون کند

خار از گفّت بیرون کند وآنکه سوی گلزار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

بر وجود ما، روی ما، عقلانیت و عملکرد ما خاری خلیده و خارج کردن آن خار که هم برای خودمان و هم برای جهان پیرامونمان درد ایجاد می‌کند نه کار ما که کار زندگی است. مولانا نام «بی‌چون» را بر آن می‌نهد، زیرا عملکرد آن با کیفیات و جریان علت و معلولی که ذهن می‌شناسد تفاوت دارد، قانون «قضا» حاکم است که سازوکارش را کسی نمی‌داند، فقط می‌توان به آن اعتماد کرد و با آن همراه شد. مولانا در باب این خار وجودی در جایی دیگر فرموده:

خار، در پا شد چنین دشواریاب

خار، در دل چون بُود، واده جواب

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۲

خارِ در دل گر بدیدی هر خُسی

دست، کی بودی غمان را بر کسی؟

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۳

مشاهده‌ی بی‌قضاوت سیستم خودکامه‌ی محتوای ذهن بشری کارساز است. این مشاهده‌ی بی‌قضاوت و استقرار در این لحظه‌ی ابدی و رغبت نمودن و تمایل به آن و عاشقانه آن را طلبیدن را کسی می‌فهمد و ضرورتش را با جان و دل حس می‌کند که از فشار رنج‌های روحی و روانی به ستوه آمده باشد، از ترس‌ها و کنترل‌هایش سیر آمده باشد. از اضطراب‌ها و نگرانی‌هایش عرصه‌ی زندگی‌اش را تنگ ببیند.

اما اگر کسی هوشمند و مطیع باشد و بخواهد که از تجربیات و آموزه‌های بزرگان به خود یاری رساند و زندگی‌اش را کیفیت عالی ببخشد نیز به یوسف درونش، به حیات جوشان و خردمندی که هر لحظه همه ابعادش را شکل می‌دهد، توجه می‌کند و خود را از نظر گفتار و پندار و کردار تحت‌نظارت و خواست او قرار می‌دهد.

درک این لحظه و تمرین حضور برای ذهن پرسروصدا و مسئله‌ساز و طناز ما کاری بیهوده و بعضاً خطرناک است. ذهن، سادگی این لحظه و تسلیم به آن را حقیر می‌شمارد. ذهن با مقاومت و ستیز و یکی شدن با چیزها زنده است، یگانگی و خود بودن را نمی‌فهمد. ذهن، مسابقه‌گر است. فردیت و عمل براساس آن برایش بی‌معنی است و چون «زنده» است و می‌خواهد «بماند»، در مقابل خواست ما که استقرار در این لحظه و بدون فکرهای غیره‌فمند و تکراری، زندگی کردن است، می‌ایستد و مقاومت می‌نماید.

اما حکم این است که اگر از خارهای وجودی‌مان خسته هستیم، بیرون آوردن این خارها توسط نیروی حیات‌بخش این لحظه امکان‌پذیر است، آن هم با کیفیتی که نمی‌شناسیم و از راه پنهان مخصوص به خودمان. این کیفیت، این بودن بی‌فکر ما را، بودن اعظم یا زندگی به ما می‌دهد، آن هم با حذف زوائد و خارهای وجودی‌مان. سپس روی ما چون گل که ثمره و عصاره زیبایی است، می‌شود. چون گل، نشانه خرد و زیبایی و شادی زندگی می‌شویم و به‌سوی گلزار هستی، عمق بی‌نهایت این لحظه جذب می‌گردیم.

۴. مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟

همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دُردی‌خوار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

هر ادراک آدمی چون «خوردن» است. در خوردن، جان ما با جان خورده‌شده یکی می‌شود. ما چون کوزه یا قدحی پر از خوراکی‌های ناپاک گشته‌ایم. تمامی آنچه خود را با آن‌ها شناسایی کرده‌ایم، بدلی و تقلبی و ناپاک و اشتباه است. مولانا می‌فرماید پُژواک هر سخن که به‌صورت فکر در تو بلند می‌شود، مشنو! آن‌ها الگوهای تکرارشونده و شرطی‌شده بشری هستند. آن‌ها الگوهای دردمند بشری هستند که تو در غفلت از لحظه حال و استقرار در وجود خودت، به آن‌ها اجازه ورود داده‌ای. آن‌ها تو نیستند! تو آن‌ها نیستی. در جایی مولانا به صراحت به این موضوع اشاره دارند:

تو به هر صورت که آیی بیستی

که منم این، و الله آن تو نیستی

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق

در غم و اندیشه مانی تا به حلق

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵

این تو کی باشی؟ که تو آن اُوحدی

که خوش و زیبا و سرمست خودی

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش

صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷

مولانا ما را به ما می‌شناساند که تو غم و اندیشه‌ای که احساس می‌کنی نیستی پس توجهت را به آن معطوف مکن.

ما با تفسیر و مفهوم‌سازی، از حوزه و میدان تفاسیر و میدان انرژی‌های درد نمی‌توانیم خارج بشویم. ما با استفاده بیشتر از واژگان که آجرهای فکرهای ما و الگوها و باورهای ما را می‌سازند، نمی‌توانیم از اسارت آنان خارج شویم. با تغییر وضعیت‌ها و مکان‌های بیرونی نمی‌توان از سلطه وضعیت‌ها خلاصی یافت. این کار را مولانا معادل «خون را با خون شستن» می‌داند که به معنای امری ناممکن و بی‌ثمر است و رامحل را خالی کردن ظرف وجودی‌مان از تمام هویت‌سازی‌های ما با افکار و هیجان‌اتمان می‌داند. می‌گوید خود را از این دانسته‌ها و ادراکات و احساسات مانده و قدیمی که به صورت «من» و «داستان من» حفظ و حراست می‌کنی، خالی کن. یعنی دیگر آن‌ها را به‌کار نیند و خود را از آن‌ها جدا بدان. خود را متقاعد کن که این عقل جزوی، عقل مرگاندیش و اندوهناک است و دیگر نه برای من و نه برای دیگران کارایی ندارد.

بشریت به بُعد دیگری از هشیاری می‌بایست زنده گردد و الا جنگ‌های بیشتر و رنج‌های فراوان‌تری خواهد آفرید و می‌دانیم که حیات، این اجازه را نمی‌دهد. پس با تسلیم شدن به نیروی این لحظه، با تسلیم شدن به قوانین زندگی که گل‌نگر است، کوزه‌های فردی و در نتیجه جمعی از ناخالصی‌ها خالی شده و آنچه می‌ماند، می‌تواند زندگی تازه و تمام خرد و قدرتش را منعکس کند و وضعیت ما را چه به صورت فردی، چه خانوادگی، چه اجتماعی و در مقیاس بزرگتر در سطح بشریت، سامان ببخشد.

سرنگون کردن قَدَحِ ذهن، یعنی محتویات اندوخته و تاریخی و دردمند بشری را در وجود خود شناسایی کردن و شاهد آن بودن و آن را استحاله بخشیدن.

«دردی خواری»، همان تغذیه کردن از «عشق» و «بودن» است. وقتی فقط «باشیم» و اجازه بودن به هر چیز و هر کس را بدهیم، جذب زندگی خواهیم شد و تحت قانون او در خواهیم آمد و از بی‌شمار نعمت‌های آن بهره‌مند خواهیم گشت. مولانا در غزلی دیگر فرموده:

از گلشکر مقصودِ ما لطفِ حق است و بودِ ما

ای بودِ ما آهن‌صفت وی لطفِ حق آهن‌ربا

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳

۵. در گردشِ چوگانِ او چون گوی شو، چون گوی شو

وز بهر نُقلِ کرکسش مردار شو، مردار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

مولانا می‌گوید در میدان زندگی، خود زندگی است که بازی‌ساز و طراح بازی و بازی‌کننده است. خود او قبل و بعد را می‌داند و قواعد بازی و نقش هر بازی‌کننده را در نهاد و تکوین هر موجودی به ودیعه گذاشته. او داناترین و قدرتمندترین و بی‌نیازترین و مهربان‌ترین است، از قصد و منظور ذهنی بشری، پاک و میری است. پس می‌توان به این داننده و هوشیاری کل که گرداننده جمیع کائنات است، به‌راحتی اعتماد کرد و در میدان او و در زیر چوگان وضعیت‌ساز او مانند گویی غلطان و تسلیم بود، زیرا که می‌دانیم با هر حرکت، ما به مسیر خویش هدایت می‌شویم و با خویش‌تر خویش بیشتر و عمیق‌تر آشنا می‌گردیم. در جایی دیگر مولانا فرموده:

یک لحظه داغم می‌کشی یک دم به باغم می‌کشی

پیش چراغم می‌کشی تا وا شود چشمان من

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۸۶

پس ساکن بودن در این لحظه حال به منظور تسلیم و اعلام «نمی‌دانم» است. می‌گوید که به قصد شکار نرو، بلکه مانند مرداری، مانند شخصی که ارتعاش تسلیم محض از خود دارد، مانند باشنده‌ای با فرکانس و ارتعاش «بودن» فقط «باش» تا کرکس حضور زندگی به‌عنوان نقل و شیرینی و خوراکش تو را شکار کند. بیان دیگری از این مفهوم را باز در بیتی از مولانا می‌توان دید:

از برای آن دل پُر نور و پر

هست آن سلطانِ دل‌ها منتظر

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸

پس برای این‌که شکار زندگی شویم، تسلیم همه‌جانبه و استقرار در این لحظه ابدی تنها راه است. طلبیدن و رغبت به بی‌زمانی و بی‌نهایتی این لحظه و حضور در آن.

۶. آمد ندایِ آسمان، آمد طیبِ عاشقان

خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

طیب نزد بیمار می‌رود. از این دل‌جویی و احوال‌پرسی در داستان «کنیزک و پادشاه» در دفتر اول هم می‌توان سراغ گرفت. کنیزک بیمار می‌شود. پادشاه، گریان و مستأصل می‌گردد و بعد از دعا و خواستن از خداوند، طیب از راه غیب می‌رسد. طیب بیماری کنیزک را تشخیص می‌دهد و با ترفندی، او را درمان می‌کند.

«آسمان» که همان فضای بی‌نهایت سکون ما است و تمام اشکال و افکار و هیجانات از آن سر برمی‌کشند و به آن باز می‌گردند، ندا و دعوت دارد و این دعوت را وجودی درک می‌کند که خاموش از صداها و دمدمه‌هاست. ما برای رستگاری خویش، برای عبور از عوالم وهم و نقش‌های ذهنی و گرفتاری‌های آن، به طیب زندگی نیازمندیم و بنابه هشدار تمام معلمین بزرگ معنوی، باید بدانیم بیماریم!

مولانا صراحتاً در بیتی فرموده:

انبیا گفتند: در دل علتی‌ست

که از آن در حق‌شناسی آفتی‌ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

عوارض این بیماری را نوع بشر همه‌روزه در سطح فردی و در سطح جمعی تجربه می‌کند. حس ناکافی بودن، حس گناه، حس حسرت و پشیمانی، حس رنجش و کینه، نوستالژی‌ها و تاریخ‌ها، قصه‌ها و امیدهای آلوده به ترس، خواست‌های تمام‌نشدنی و بدون لزوم، در نقش‌ها و وضعیت‌ها کم شدن و عدم رضایت از زندگی، عوارض شایع همین بیماری توهّم «من» است. در سطح جمعی هم این جدانگاری جنگ‌های مخرب به‌پا کرده، فشارهای بسیاری بر گرده مردمان، در هویت جمعی آنان احساس می‌شود.

اگر مسئولیت خویش را به عهده بگیریم و بپذیریم که ما نیز مبتلا به همین بیماری توهّمی «من» جدامانده و مجزا از زندگی هستیم و یقین حاصل کنیم که تنها زندگی و قوانین آن، راه سلامت را بر ما خواهد گشود، پیشاپیش سلامت گشته‌ایم. دست صلح و آشتی دادن به زندگی به منزله کوتاه آمدن از جایگاه مقاومت و ستیز و قضاوت است به جایگاه این‌که من محتاج و نیازمند تو هستم.

بیمار، حرف نمی‌زند، اضطراب دارد، چند و چون و پرسش نمی‌کند، کار را به فردا نمی‌سپارد و حاضر است برای سلامت خویش و دیگر افراد خانواده و جامعه‌اش همه دارایی‌اش را بپردازد. آیا ما برای دیدار طیب جان، این‌گونه هستیم؟ از خویش بپرسیم و اگر نشانه‌های این توهّم و بیماری در ما هست، اما خود را کماکان سلامت می‌دانیم، به خود و عقلانیت و درک خود شک کنیم و به گفته بزرگان اعتماد کرده و با خضوع و اضطراب طیب جان را طلب کنیم؛ همان یوسفی که روزگاری در بازار فروخته‌ایم را، زندگی این لحظه جاودان را.

۷. این سینه را چون غار دان، خلوتگه آن یار دان

گر یار غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

بودن بی‌فکر ما، سینه ما و غار ما است. نهانی‌ترین زوایای درون ما است، سؤیای دل ما است و در این نهانی‌ترین و پنهانی‌ترین و ظلمانی‌ترین بخش وجود ما، یار ما، چشمه آب حیات ابدی در حال جوشش است. مولانا می‌فرماید:

این جا کسی است پنهان، خود را مگیر تنها

بس تیز گوش دارد مگشا به بد زبان را

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸

حال مولانا می‌فرماید به درون «غار» برو. در بودند عمیق شو. آنجا خلوتگاه یار توست. زندگی و اصل و ذات خویش را فقط با درک و احساس این «بودن» و عمق آن می‌توانی بیابی. در جایی دیگر می‌فرماید:

راه کن در اندرون‌ها خویش را

دور کن ادراک غیراندیش را

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۸

وقتی افکار و جریان و حرکت و ساخت من توهمی و ذهنی توسط آن را شناختیم، وقتی این پرده پندار و دارایی‌هایش و حافظه دردناک آن با مشاهده برایمان روشن شد، حرکتش آهسته‌آهسته رو به کندی می‌گراید و فضایی بین افکار برایمان گشوده می‌شود. این فضا که به زبان ذهنی «هیچ» است و از نظر شکل، «بی‌شکل» می‌باشد را مولانا به «غار» تشبیه کرده. غار، تاریک است. روشنایی ظاهری ندارد. چشمانت را که بست، اضطرابی به دل عادتند به دیدن، می‌افتد.

مولانا در غزلی می‌فرماید:

تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده‌ست
چو دو دیده را ببستی، ز جهان، جهان نمآند
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱

اما در عمق این جهان تاریک، جهان درون وجود ما، جریان حیات و زندگی را می‌توان ادراک نمود. به محض فروکش کردن جریان افکار، متوجه عبور این جریان درونمان خواهیم شد و در لایه‌های عمیق‌تر، ادراکات عمیق‌تری از آن ساکن جاوید خواهیم داشت. مولانا در بیتی دیگر می‌فرماید:

زندگی در مُردن و در محنت است
آب حیوان در درونِ ظلمت است
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۳۰

این مسیر ناشناخته در ابتدا ترسناک می‌نماید. شناخته‌های ما جلوی ما قد علم می‌کنند و مقاومت می‌نمایند، اما با استقامت و گوش ندادن و عمل نکردن به الگوهای پیشین، آهسته‌آهسته این راه تاریک بر ما گشوده و گشوده‌تر و روشن و روشن‌تر می‌گردد. این، روزن کردن و ایجاد شکاف و دریچه از میان فکرها به ساحتِ والای آگاهی‌مان است. مولانا در دفتر ششم در ابیاتی به زیبایی این مهم را یادآور شده‌است:

هین دریچه سوی یوسف باز کن
وز شکافش فُرجه‌ای آغاز کن
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۵
عشق‌ورزی، آن دریچه کردن است
کز جمال دوست، سینه روشن است
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۶
پس هماره روی معشوقه نگر
این به دستِ توست، بشنو ای پدر
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷
راه کن در اندرون‌ها خویش را
دور کن ادراکِ غیراندیش را
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۸
کیمیا داری، دوائِ پوست کُن
دشمنان را زین صناعت دوست کُن
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۹
چون شدی زیبا، بدان زیبا رسی
که رهاند روح را از بی‌کسی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۰۰

پرورش مر باغِ جان‌ها را نَمَش

زنده کرده مردهٔ غم را دَمَش

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۰۱

پس یار تو، یار جاودان تو که همان زندگی است، همان حقیقت است، هم‌اکنون در تو است. برای یافتن و درک او، وجودت را از غیر او بشوی.

۸. تو مرد نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای

خواهی بدانی دزد را، طرّار شو، طرّار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

ما به‌سادگی، هشیاری و حیات و توجه خود را مصروف چیزهایی کرده‌ایم که هیچ به کارمان نمی‌آیند. توجهمان که زنده‌کننده و حیات‌بخش هر لحظهٔ ما است را خرج داشتن‌ها، شدن‌ها، موفقیت‌ها، سرّی در سرّها درآوردن‌ها کرده‌ایم. بی آن‌که بدانیم تمام این الگوها و نقش‌ها برای این‌که بمانند انرژی حیاتی‌شان را از ما انسان‌های پاکسرشت و ساده و ناآگاه می‌دزدند.

هر حس، هر فکر، هر خاطره، هر هیجان، هر چیز که به‌وجود آمده، می‌خواهد بماند و این بقا و ماندگاری نیاز به انرژی حیات دارد. تمام موجودات بهرهٔ خود را از این انرژی حیات دارا است، اما در ذهن و روان بشری، این شبه موجودات ساخته‌شده و پدیدآمده، از نیروی حیاتی انسان برای بقای خویش استفاده می‌کنند. دردها برای تغذیهٔ خویش درد می‌خواهند پس دردآفرینی می‌کنند و موقعیت‌های تولید درد را فراهم می‌آورند تا به بقای خویش ادامه دهند. افکار هم بدین‌گونه‌اند، فکرها به دنبال هم می‌آیند و چون فیلمی به نظر می‌رسند که تمام انرژی شبانه‌روز ما را صرف خود می‌سازند و تمام توان‌مندی خود را به‌کار می‌برند تا «توجه» زندهٔ انسانی را به خود معطوف کنند. مولانا می‌فرماید اگر این را دانستی و اگر این را متوجه شده‌ای که با سادگی و غفلت خود امکان دزدیدن را برای این دزدان انرژی فراهم نموده‌ای پس دیگر زیرک شو! هشیار شو! توجهت را بر خودت و این لحظه متمرکز کن. پاسبان توجه و هشیاری‌ات باش و کم‌کم با توجه عمیق و عمیق‌تر به تمام ابعاد وجودی خودت «طرّار» می‌شوی، تو زندگی دزدیده‌شده‌ات را با همین روش، از تمام باورهای فکری دردآلود باز پس می‌گیری. و دیگر در شب نقش‌ها و شب این دنیا بیدار خواهی ماند، زیرا ارزش تنها داراییات یعنی توجه و حضور عمیقت را در این لحظه دانسته‌ای و می‌دانی که دزد به خانه‌ای که صاحب‌خانه‌اش بیدار و چراغش روشن است پا نمی‌گذارد.

۹. خاموش، وصف بحر و در کم گوی در دریای او

خواهی که غواصی کنی، دمدار شو، دمدار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

و باز هم فرمان «خاموشی» که مولانا اصلِ تعالیمش اعلام می‌کند. در جایی به صراحت این نکته را بیان می‌دارد:

خَمُش کن، آنکه او از صُلْبِ عشق است

بَسَسَتْش اینکه من ارشاد کردم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲

دربارهٔ حقیقت می‌توان سخن گفت، اما سخن گفتن ما را از حقیقت دور می‌کند. این ابیات شگفت‌انگیز نیز ما را بر لب دریای وجود می‌برد، ولی پا نهادن به دریای ناشناخته‌های وجود با خودمان است. وصف کردن فضای درونی و عمیق هستی‌مان توسط بزرگان می‌تواند ما را تشویق به تغییر مسیر از بیش‌تر دویدها در وهم و خیالاتمان به آرامش سکونمان کند و چراغ راهنمایمان باشد، اما در نهایت این ما هستیم که باید پا در مسیر بگذاریم.

گفتن و وصف کردن در حوزهٔ زبان است و زبان در بیان حقیقت بسیار ناکارآمد. علوم ذهنی را می‌توان با کتاب و استاد آموخت، اما بیداری مسیری است که منحصر به هر یک از آحاد بشر است. هر یک مسیر خود را دارند. تسلیم یک فرمان است، اما چگونگی و زیست آن در افراد مختلف، گوناگون است. خاموشی یک فرمان است، اما کیفیت آن مختص هر انسانی است و بدین‌سان است که می‌فرماید برای غواصی و فرورفتن در بیکران‌های وجود، هر انسانی باید بر خویش متمرکز باشد و یکی از این راه‌ها را توجه به «نفس کشیدن» اعلام می‌دارد.

توجه به نفس کشیدن، ما را به فضایی که نفس از آن برمی‌خیزد رهبری می‌کند، فضای درون خودمان. و بدین‌سان فکرها و هیجانات که «صورت»ها هستند، از فضای ساکن و خالی درون که همان «معنا» است آهسته‌آهسته و با تمرین و تکرار و تمرکز جدا می‌شوند. مولانا می‌فرماید:

گفت: اَلْعَنَى هُوَ اللهُ، شیخ دین

بحرِ معنی‌های ربِّ العالمین

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۸

گردش این قالبِ همچون سپر

هست از روحِ مُسْتَرِّ ای پسر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۲

گردش این باد از معنی اوست

همچو چرخ، کو اسیرِ آبِ جوست

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۳

جَرِّ و مَدِّ و دَخْلٍ و خَرَجِ این نَفَس

از که باشد جز ز جانِ پُر هوس؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۴

و در خاتمه خداوند را سپاس می‌گوییم و از او طلب ادب، خاموشی و تسلیم در درگاهش را داریم.
والسَّلَام

-اردیبهشت ۱۴۰۲

-فریبا خادمی

