برنامه کنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com

پیغام عشق

قسمت هزار و پانصد و هفتاد و هفتم

خانم لیلا

خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۹۴ گنج حضور، بخش دوازدهم

شَقّ باید، ریش را مرهم کنی
چرک را در ریش مستحکم کنی
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۵
شَقّ: شکافتن

زخمی را که چرک کرده، باید بشکافی. اگر نشکافی و مرهم رویش بگذاری، چرک را در زخم مستحکم و جای‌گیر می‌کنی.

نکته ۱: اگر من‌ذهنی را بپوشانیم، یعنی دردهایش را به‌وسیله مواد مخدر، الکل، قرص‌های آرامش‌بخش و خواب‌آور خاموش کنیم، بدتر خواهد شد. من‌ذهنی را باید شخم بزنیم تا دردهایش بیرون بیاید و این درد ما را تنبیه کند.

نکته ۲: آدم عادی با ذهنش می‌پرسد برای چه این‌همه بخوانیم؟ چهار روز زندگی می‌کنیم برویم دیگر! اما ما نمی‌توانیم راحت زندگی کنیم. می‌خواهیم خانواده تشکیل بدهیم، گرفتاری، دعوا، رنجش و انتقام‌جویی داریم و همسرمان مثل دشمن‌مان است. کشمکش قدرت و کنترل داریم و در فضای بدِ حرص و غیبت و عیب‌جویی و دعوا با دیگران هستیم.

نکته ۳: مولانا در تعریفِ دلقک گفته که این دلقک، آگاه است. درست مثل ما که خیلی از ایرادهایمان را می‌توانیم بنویسیم، ولی آیا حاضر هستیم، رفع کنیم؟

تا خورَد مر گوشت را در زیرِ آن
نیم‌سودی باشد و پَنجَه زیان
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۶

اگر چرک را در زخم مستحکم کنی، این گوشت را که زیرِ آن است می‌خورَد و اگرچه نیم‌سودی دارد، اما پنجاه زیان به‌بار می‌آورَد.

نکته: منظور از «نیم‌سود» ساکت بودن موقتی دردهاست، مثل این‌که با قرص‌ها ما دو سه ساعت می‌خوابیم اما هزاران زیان و عارضه به‌دنبالش می‌آید.

گفت دلقک: من نمی‌گویم گذار
من همی‌گویم: تحرّیی بیار
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۷
تحرّی: جست‌وجو

دلقک گفت: «من نمی‌گویم از گناه من بگذر. من می‌گویم در این مورد تحقیق و جست‌وجویی بکن.»

هین، رهِ صبر و تَأنّی در مبند
صبر کن، اندیشه می‌کن روز چند
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۸

راه صبر و تأنی را در پیش بگیر و چند روز صبر و تأمل و اندیشه کن و فضاگشایی و خردورزی داشته باش.

در تأنّی بر یقینی برزنی
گوشمالِ من به ایقانی کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۹
-ایقان: یقین آوردن

به این دلیل که با صبر و تأنی می‌توانی به یقین برسی و وقتی اطمینان حاصل کردی، تنبیه و گوشمالیِ مرا با یقین انجام خواهی داد.

در روِش، یَمْشی مُکِبّاً خود چرا؟
چون همی شاید شدن در اِسْتوا؟
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۰
–اِسْتوا: راست و معتدل شدن

«وقتی که مثلاً می‌توانی شقّ و رقّ و صاف راه برود، چرا افتان و خمان راه برود؟» [به‌عبارتی آیا کسی که چهاردست‌وپا با من‌ذهنی راه می‌رود و عمل می‌کند بهتر زندگی می‌کند یا کسی که با فضاگشایی از ذهن جدا و بر هشیاری زندگی منطبق شده و صاف و بر راهِ راست راه می‌رود؟]

(قرآن کریم، سوره ملک (۶۷)، آیه ۲۲)

–«أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ.»

«آیا آن کس که نگون‌سار برروی‌ْافتاده راه می‌رود، هدایت یافته‌تر است یا آن‌که بر پای ایستاده و بر راه راست می‌رود؟»

مشورت کن با گروهِ صالحان
بر پیمبر امرِ شاوِرْهُمْ بدان
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۱

با نیکان و صالحان مشورت کن و این را بدان که حتّی پیامبر مأمور به مشورت با امّت بود.
نکته: صالحان و نیکان کسانی هستند که فضا را باز کرده‌اند و به زندگی زنده هستند.

(قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۵۹)
–«...وَ شَاوِرْهُمْ فِی الْأَمْرِ... .»
«...و در کارها با ایشان مشورت کن... .»

اَمْرُهُمْ شُوری برای این بُوَد
کز تَشاوُر، سهو و کژ کمتر رَوَد
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۲

از آن رو مؤمنان در قرآن به مشورت در امور دعوت شده‌اند که مشورت باعث می‌شود اشتباه و کج‌روی کمتر رخ دهد.

نکته: من‌ذهنی حاضر به مشورت نیست، زیرا توصیه به مشورت، کوچک کردنِ او و درآمدن جلوی ناموسِ اوست.

(قرآن کریم، سوره شوری (۴۲)، آیه ۳۸)
-«...وَ أَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ... .»
«...و کارشان بر پایه مشورت با یکدیگر است... .»

این خِرَدها چون مَصابیح انور است
بیست مِصباح از یکی روشن‌تر است
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۳
-مَصابیح: چراغ‌ها

این خردها مانند چراغ روشن هستند که نور دارند و مسلماً بیست چراغ از یک چراغ روشن‌تر و نورانی‌ترند.

بُوکه مِصباحی فتد اندر میان
مُشتعِل گشته ز نورِ آسمان
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۴

باشد که در میان این چراغ‌های خرد، چراغی وجود داشته باشد که از نورِ آسمان یا نور خدا مشتعل و روشن شده‌است.

غیرتِ حق پَرده‌ای انگیخته‌ست
سِفْلی و عِلْوی به هم آمیخته‌ست
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۵
–سِفْلی: پایینی، زیرین
–عِلْوی: بالایی، رویین

[از زبان دلقک می‌گوید که] غیرت خداوند پرده‌ای انداخته و انسانِ بالایی یا زنده‌شده به زندگی و انسان پایینی یا دارای من‌ذهنی را به‌هم آمیخته تا کسی که من‌ذهنی دارد فرق بین این دو را نبیند و نتواند این دو را از هم تشخیص دهد. بدین‌ترتیب شخصی مانند مولانا که حرف خرد را می‌زند با کسی که حرف من‌ذهنی را می‌زند از هم مجزا و قابل تشخیص نیستند.

گفت: سیرُوا، می‌طلب اندر جهان
بخت و روزی را همی‌کن امتحان
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۶
–سیرُوا: سیر و گردش کنید.

[دلقک که در نهایت پذیرفته باید در جهان بگردد] گفت که «سیروا» را که آیه قرآن و به معنای «گردش کنید» است طلب کن، یعنی در روی زمین سِیر و سیاحت کن و بخت و روزی را امتحان کن.

نکته: توصیه این آیه، سیاحت در زمین به‌منظورِ مشاهده عاقبتِ کارِ آدم‌هایی است که با سبب‌سازی ذهنی می‌پندارند قاصدی نباید به سمرقند برود، از سمرقند پیغام نمی‌آید و پیغمبران و انسان‌هایی مانند مولانا دروغ هستند.

(قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۳۷)
–«قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ.»

«پیش از شما سنّت‌هایی بوده‌است، پس بر روی زمین بگردید و بنگرید که پایان کار آن‌ها که پیامبران را به دروغ‌گویی نسبت می‌دادند چه بوده‌است.»

در مجالس می‌طلب اندر عقول
آنچنان عقلی که بود اندر رسول
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۷

در مجالسِ مختلف که می‌روی در بین عقل‌ها آن‌چنان عقلی را طلب کن و بگیر که در حضرت رسول بود.
[مولانا می‌خواهد بگوید یک عقلی وجود دارد که عقل و هشیاری مولانا از آن جنس است.]

زآن‌که میراث از رسول آن است و بس
که ببیند غیب‌ها از پیش و پس
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۸

برای این‌که میراث باقی‌مانده از رسول فقط همین عقل است که به زندگی زنده است و آگاه به عالَم غیب و گذشته و آینده می‌باشد.

در بَصَرها می‌طلب هم آن بَصَر
که نتابد شرحِ آن این مختصر
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۹
–بَصَر: چشم

به چشم‌ها هم نگاه کن و بین آن‌ها چشمی را انتخاب کن که در این مختصر نمی‌گنجد و نمی‌توان توضیحش داد، چراکه به‌وسیله عدم می‌بیند و وصل به زندگی است.

بهرِ این کرده‌ست منع، آن باشکوه
از تَرَهُّب، وز شدن خلوت به کوه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۰
-تَرَهُّب: پارسایی، رُهبانیّت

به همین دلیل است که حضرت رسول رُهبانیت، فرار از مردم و خلوت‌گزینی در کوه را منع کرده و فرموده که بین مردم باشید تا بتوانید عقل و چراغی مانند مولانا را پیدا کنید.

نکته: درست است که باید از قرین دور باشیم، ولی نباید از مردم فرار کنیم، حتی اگر آن‌ها من‌ذهنی‌شان را به معرض نمایش می‌گذارند. فقط باید مواظب باشیم و بدانیم این تمرینی است برای فضاگشایی و بالأخره ما عقلی مثل مولانا را که به زندگی زنده شده و دنبالش می‌گردیم، پیدا می‌کنیم.

حدیث
-«لا رَهْبانِیّهَ فِی الْاِسْلامِ.»
«در اسلام رهبانیت، یعنی کناره‌گیری از زندگی برای رسیدن به آخرت اصلاً وجود ندارد.»

تا نگردد فوت این نوع اِلْتِقا
کآن نظر بخت است و اَکسیرِ بقا
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۱
–اِلْتِقا: دیدار، ملاقات

تا این نوع ملاقات، یعنی پیدا کردن و دیدنِ چراغی مثلِ مولانا از دست نرود و اتفاق بیفتد؛ که این نظرْ یا دیدِ او که در این مثنوی و دیوان شمس آمده، واقعاً بخت است و اکسیرِ جاودانگی است.

در میانِ صالحان یک اَصْلَحی‌ست
بر سرِ توقیعش از سلطان صَحی‌ست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۲
-توقیع: فرمان شاه، امضای نامه و فرمان
-صَحّ: مخفّفِ صَحَّ به‌معنی درست است، صحیح است.

در میان صالحان و نیکان که به زندگی زنده شده‌اند، فرد واقعاً کامل و صالحی مثل مولانا وجود دارد که فرمانش را خداوند امضا کرده و تمام نوشته‌هایش با نظر زندگی نوشته شده‌است و خداوند گفته همه‌چیزِ این انسان صحیح است.

کآن دعا شد با اجابت مُقْتَرِن
کُفوِ او نبْود کِبار اِنس و جِن
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۳
–مُقْتَرِن: قرین
–کُفو: همتا، نظیر

دعای چنین انسانی با اجابت مُقْتَرِن است، یعنی مستجاب می‌شود و نظیر و هم‌کُفوِ او چه در انسان‌های بزرگ و چه در هشیاری‌های دیگر وجود ندارد.

در مِری‌اَش آن‌که حُلو و حامِض است
حجّتِ ایشان برِ حق داحِض است
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۴
-مِری: ستیز و جدال
-حُلو: شیرین
-حامِض: ترش
-داحِض: باطل

اگر کسی با چنین انسانی که به خداوند زنده شده و حرف‌هایش حرف‌های خداست، ستیزه کند و ترش و شیرین شود، یعنی گاهی مخالف و گاهی موافق او باشد، دلیلش حتماً باطل است.
نکته: اگر مولانا را بخوانیم و بگوییم که این‌جایش درست است و این‌جایش غلط است، حتماً حرف ما غلط است و حرف ایشان درست است.

که چو ما او را به خود افراشتیم
عذر و حجّت از میان برداشتیم
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۵

[از زبان خداوند می‌گوید که] چون ما در چنین انسانی به خودمان زنده شدیم، عذر و حجتِ مردم را از میان برداشتیم تا دیگر کسی نتواند از این انسان ایراد بگیرد.

نکته: ما هم اگر با دقت به مکالمه دلقک و وزیر و شاه گوش کنیم، شاید چیزهایی یاد بگیریم و ما هم به حق افراشته شویم، یعنی خداوند خودش را در ما به خودش زنده کند.

قبله را چون کرد دستِ حق عِیان
پس تحرّی بعد از این مردود دان
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۶
-تَحَرّی: جست‌وجو

چون دستِ خداوند قبله یا فضای گشوده‌شده را برای انسان آشکار کرده‌است، بنابراین بعد از این، جست‌وجو در ذهن برای پیدا کردن آن قبله مردود است.

نکته: برای دسترسی به قبله که همان فضای گشوده‌شده است، دو راه وجود دارد: یا فضا را باز می‌کنیم تا مستقیماً به خداوند وصل شویم، یا ابیات مولانا را می‌خوانیم و تکرار می‌کنیم. فضاگشایی، مرکز عدم و آوردن خدا به مرکزمان قبله است.

هین بگردان از تحرّی رو و سر
که پدید آمد مَعاد و مُسْتَقَر
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۷
–مُستَقَر: محل استقرار، جای‌گرفته، ساکن، قائم

آگاه باش و از جست‌وجوی خداوند با سبب‌سازی ذهنی دست بردار، زیرا در این لحظه با فضاگشاییِ تو، زنده شدن به خداوند و ایستادن و مستقر شدن بر پای زندگی امکان‌پذیر است.
–«بیت هندسی»

نکته ۱: مولانا انسانی است که در اثر فضاگشایی به بی‌نهایت خداوند زنده شده‌است. اشعارش به زبان فارسی است و ما می‌توانیم آن‌ها را بخوانیم و بفهمیم؛ بنابراین باید از جست‌وجوی ذهنی و بحث وجدل که فایده‌ای ندارد یا این جایش بد است و وقتمان را تلف می‌کند دست برداریم.

نکته ۲: آیا شما وقتی مولانا را می‌خوانید حس نمی‌کنید که فضا باز می‌شود و در مرکزتان به خداوند استقرار پیدا می‌کنید؟ و معاد که همان قیامت است در حال اتفاق افتادن است؟

یک زمان زین قبله گر ذاهِل شوی
سُخره هر قبله باطل شوی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۸
-ذاهِل: فراموش‌کننده، غافل
-سُخَره: ذلیل، موردِمسخره، کارِ بی مزد

ای انسان، اگر یک لحظه از این قبلهٔ فضای گشوده‌شده یا ابیات مولانا غافل شوی، مرکزت جسم می‌شود و تحت سلطه و سُخرهٔ هر قبلهٔ باطل که همانیدگی‌ها و چیزهای ذهنی هستند قرار خواهی گرفت.
-«بیت هندسی»
نکته: با خواندن اشعار مولانا مرکز انسان خالی و فضا باز می‌شود، دراین‌صورت او می‌تواند راست را از دروغ و زندگی را از مردگی تشخیص دهد.

چون شوی تمییزدهْ را ناسپاس
بِجْهَد از تو خَطْرَتِ قبله‌شناس
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹
-تمییزده: کسی‌که دهنده قوّه شناخت و معرفت است.
-خَطْرَت: قوه تمییز، آنچه که بر دل گذرد، اندیشه

ای انسان اگر نسبت‌به فضای گشوده یا مرکز عدم و یا به مولانا که تمییزده هستند و قدرت شناخت و معرفت دارند، ناسپاس باشی، خاصیت قبله‌شناسی از تو می‌پرد.
-«بیت هندسی»

گر از این انبار خواهی بِرّ و بُر
نیم ساعت هم ز همدردان مبُر
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰
–بِرّ: نیکی
–بُرّ: گندم

اگر از انبارِ خداوند، نیکی یا فضای گشوده‌شده و گندم یا چیزهای مادی و نتایج خوب را می‌خواهی، یک لحظه هم از عاشقان که همدرد تو بوده و دنبال عشق، فضاگشایی و کار روی خودشان هستند جدا نشو.
–«بیت هندسی»

که در آن دَم که بِبُرّی زین مُعین
مبتلا گردی تو با بِئْسَ‌الْقَرین
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱
–مُعین: یار، یاری‌کننده
–بِئْسَ‌الْقَرین: هم‌نشینِ بد

ای انسان، در آن لحظه که از این یاوران کمک‌کننده مانند خویشانِ عشقی، فضای گشوده‌شده یا مولانا ببُری، مطمئن باش که گرفتار همنشین بدی چون من‌ذهنی خواهی شد. «بیت هندسی»

نکته: حالت دلقکی و اَداهای من‌ذهنی در ابتدا ممکن است، خوش‌آیند باشد، اما بعد خطرناک می‌شود؛ مثل دعوای لفظی که تبدیل به دعوای با توپ و تفنگ بشود.

(قرآن کریم، سوره زُخرف (۴۳)، آیه ۳۸)
–«حَتّی إِذَا جَاءَنَا قَالَ یَا لَیْتَ بَیْنِی وَ بَیْنَکَ بُعْدَ الْمَشْرِقَیْنِ فَبِئْسَ الْقَرِینُ.»
«تا آن‌گاه که نزد ما آید، می‌گوید: ای‌کاش دوریِ من و تو، دوریِ مشرق و مغرب بود و تو چه همراه بدی بودی.»

توضیح آیه:

انسان‌هایی که فضا را باز کرده و به زندگی زنده شده‌اند وقتی نزد خداوند می‌آیند و من‌ذهنی‌شان را می‌بینند، به او می‌گویند که ای کاش دوری من و تو به‌اندازهٔ مشرق و مغرب بود و من گرفتارت نمی‌شدم. تو بلاهای زیادی بر سر من آوردی. چه همراه بد و خطرناکی بودی.

با تشکر:
کارگروه خلاصه‌سازی متن برنامه‌ها
گوینده: لیلا مظاهری

-منابع: برنامه ۹۹۴ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)
-کتاب‌های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)
-با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه‌های گنج حضور
- پایان

خانم آتنا از کانادا

متنی آماده کرده‌ام در مورد شاهد و ناظر بودن به ذهن براساس چند بیت کلیدی از داستان سلطان محمود و شب‌دزدان در دفتر ششم.

آقای شهبازی در برنامه ۵۹۶ گنج حضور در رابطه با بیت:

شاهدِ مطلق بُوَد در هر نزاع
بشکنَد گفتش خُمارِ هر صُداع
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۰

به یک نکته کلیدی اشاره کردند که برایم بسیار روشن‌گر بود، ایشان ذکر کردند: «اگر هشیاری از ذهنی زاییده شود تبدیل به شاهد مطلق در هر نزاع من‌های ذهنی می‌شود و گفتارش خمار هر سردردی را از بین می‌برد. حالت خمار همان بی‌حالی، بی‌حوصلگی، حس جدایی و حس نقص است که در من‌ذهنی وجود دارد.»

به این جملات و اشاره به حالت خماری در من‌ذهنی دقیق‌تر شدم و آن‌ها را در خود یافتم.
به‌راستی چرا بی‌حوصله و بی‌حال می‌شوم؟ و چرا گاهی حس جدایی و حس نقص من را می‌آزارد؟ این حس جدایی و نقص از کجا و چرا می‌آید؟ شاهد مطلق بودن یعنی چه؟ چرا این شاهد مرهمی است به این حال‌های مخرب من‌ذهنی؟

متوجه شدم یکی از عامل‌های مهم در به وجود آمدن احساس نقص، نگرفتن تأیید و توجه دیگران است. وقتی زندگی را در اعتبار گرفتن از دیگران می‌بینی و ارزش و اهمیت خود را در آن خلاصه می‌کنی، قطعاً بسیار بی‌مراد خواهی شد.

و وقتی در من‌ذهنی نمی‌دانی این دردها باید در جهت شناسایی و رهایی از یک همانیدگی موذی استفاده شود و به عبارتی تبدیل به گل و ریحان شود، با این ناآگاهی خود را به آتش جهنم می‌اندازی، چگونه؟ با این دید که من حتماً نقصی دارم که تأیید نمی‌گیرم و به من توجهی نمی‌شود، بگذار ببینم چگونه محبوبِ من‌های ذهنی شوم؟

و اینگونه مرغ دیگران می‌شوم و برای جلب توجه آن‌ها شروع به نمایش، هدف‌گذاری ذهنی، خواستن و بیشتر کردن همانیدگی‌ها می‌کنم بلکه بیشتر به چشم بیایم، غافل از این‌که انرژی زنده‌کننده زندگی را صرف هیچ‌وپوچ می‌کنم و وارد چاه ذهنی‌ایی می‌شوم که انتها ندارد و هر چقدر هم خود را به ظاهر کامل‌تر می‌کنم، باز هم نقص بیشتری می‌بینم و هر چقدر هم تأیید و توجه بیرونی می‌گیرم، باز هم گدای توجه بیشتری می‌شوم و علاوه بر احساس نقص چون دائماً در حال محاسبه کم و کاستی‌های ذهن خود براساس معیارهای بیرونی هستم احساس جدایی هم می‌کنم.

دیگر چه انرژی می‌ماند برایم؟ همه این سرمایه صرف هدف‌گذاری ذهنی، تلاش بی‌مزد، افزودن چیزهای بیرونی به خود و نمایش آن‌ها، استرس گرفتن تأیید و توجه دیگران، ناکام شدن، دوباره سبب‌سازی، دردسازی، مسئله‌سازی و غیره می‌شود. دست‌وپا زدن در یک دایره مخرب که انتها ندارد. موش این‌گونه از انبار ما می‌دزدد.

دیگر چه حس و حال و حوصله‌ای برای ما باقی می‌ماند؟

گر نه موشی دزد در انبارِ ماست
گندمِ اعمالِ چلْساله کجاست؟
–مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۸۲

حالا کمی عمیق‌تر به این حالت مخرب من‌ذهنی نگاه می‌کنم. این حالت چه هست؟ آیا چیزی غیر از یک دید ذهنی است؟ دیدی که می‌گوید تأیید و توجه دیگران و نمایش خوب بودن تو مهم است. دیدی که می‌گوید تو ناقصی، کمی و یا حتی بزرگ و کاملی.

عقلِ کُلّ را گفت: ما زاغَ‌الْبَصَر
عقلِ جزوی می‌کند هر سو نظر
–مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹

زاغ عادتی دارد که دائماً نگاهش به این‌ور و آن‌ور است و مولانا به زیبایی آن را به من‌ذهنی نسبت می‌دهد. انسانی که شاهد بودن را تمرین می‌کند، می‌داند که نباید چشم زاغ داشته باشد و به هر سویی نظر کند. فقط باید نگاهش به یک نقطه باشد و آن هم فضای گشوده‌شده است.

عقل جزوی یعنی همین من‌ذهنی ما دائماً یک دید به ما معرفی می‌کند، مثلاً همین دید نقص داشتن، دید بی‌مرادی از گرفتن تأیید و توجه دیگران، دید راه‌حل‌های من‌ذهنی. این‌جا هنر انسان ناظر است که ببیند این‌ها همه عینک‌ها و ترفندهای من‌ذهنی است برای کشاندن ما به منجلاب خودش. وقتی تیزبین، ناظر و حاضر در خود باشی، هر دید و عینکی که من‌ذهنی پیشنهاد می‌دهد را رد می‌کنی و از طریق عینک آن نمی‌بینی.

در شبِ دنیا که محجوب است شید
ناظرِ حق بود و زو بودش امید
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۲

از اَلَمْ نَشْرَح دو چشمش سُرمه یافت
دید آنچه جبرئیل آن برنتافت
–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۶۳

باید در خود حاظر بود و برای این حضور باید از جنس عدم و فضای گشوده شد.

انسانی که «ما زاغَ‌الْبَصَر» است چشمش مانند زاغ نمی‌لغزد و این‌ور و آن‌ور را نگاه نمی‌کند، یعنی دیدهای من‌ذهنی را جِدی نمی‌گیرد و به آن‌ها اهمیت نمی‌دهد و غرق‌شان نمی‌شود، در حالت پرهیز است و خود را از این کشش و حیله من‌ذهنی در فضای امن عدم حفظ می‌کند.

هیچ کُنجی بی‌دَد و بی‌دام نیست
جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست
–مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱

در مثال کوچک دیگری، مثلاً همسرم یا هر کسی به من حرف درشتی می‌زند و همان لحظه در من دید قربانی شدن، دید رنجیدن و برخوردن، دید کوچک شدن ناموسم، دید ملامت کردن و یا دید مرور بر گذشته و رفتن به ماجرا دست می‌دهد. آیا چشم زاغ دارم؟ به آن‌ها نگاه می‌کنم و غرق فکر پشت فکر و واکنش پشت واکنش می‌شوم؟ و یا نه این دیدها را بی‌اهمیت می‌کنم و در فضای امن گشوده‌شده بدون هیچ مقاومت و قضاوتی به زندگی پناه می‌برم و به خرد و طرح او اتکا و اعتماد می‌کنم؟

این موضوع شاید به‌ظاهر آسان نباشد ولی درواقع ورزش‌های معنوی ما هستند. باید بدانیم هربار با بی‌اهمیت کردن دیدهای من‌ذهنی و بله گفتن به اتفاق این لحظه، فضای درون گشوده‌تر می‌شود و خرد کُل در وضعیت درون و بیرون ما جاری‌تر.

و این بیکار کردن دیدها و تسلیم و پذیرش و رضایت کامل است که ما را از این دردها، عینک‌ها و همانیدگی‌ها بلند می‌کند. همین‌طور تکرار ابیات کمک بسیار شایانی در هشیار بودن ما در اتفاق این لحظه و نظارت ذهن می‌کند.

دو چشم اگر بگشادی به آفتابِ وصال
برآ به چرخِ حقایق، دگر مگو ز خیال
–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۵۵

و نکته مهم آخر هم خلاصه می‌شود در این بیت طلایی مولانا که می‌فرمایند:

چاره آن دل عطای مُبدِلی‌ست
دادِ او را قابلیّت شرط نیست
–مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷

زمان‌های زیادی پیش می‌آید که می‌بینی نه تنها شاهد و ناظر ذهنت نبودی بلکه در یک صندوق فکری یا دید و خیال توهمی ذهنی‌ات گیر افتاده‌ای. درست از همان لحظه که متوجه شدی برگرد و خود را از جهنم ذهن و دیدی که به تو القا کرده رها کن و به آغوش فضای گشوده‌شده، بازگرد.

درهای رحمت خداوند همیشه به روی ما باز است و این فقط ما هستیم که دور و نزدیک می‌شویم. در هر موقعیتی هستیم هر چقدر عمیق و گرفتار، از همان‌جا همت کنیم و به‌سوی زندگی بازگردیم و شفای رحمت او را دریافت کنیم.

منگر اندر نقشِ زشت و خوبِ خویش
بنگر اندر عشق و، در مطلوبِ خویش
–مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۷

منگر آن که تو حقیری یا ضعیف
بنگر اندر همّتِ خود ای شریف
–مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۸

با تشکر
آتنا از کانادا

با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

برنامه کنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com