

## به نام خداوند بخشنده مهربان

### سخنی با همراهان:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن  
مصلحی تو ای تو سلطان سخن  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۳)

با توجه به این که خرد و به‌ویژه خرد جمعی به ما می‌گوید که قبل از دست‌زدن به کاری از هدف و نتیجه آن تصور درست، کاربردی و سودمند داشته باشیم؛ در ابتدای امر می‌خواهیم هدف از خلاصه‌نویسی برنامه‌های گنج حضور را به‌درستی درک کنیم و برای رسیدن به آن رویه‌ای متعهدانه و درعین حال متعادل و منطقی درپیش گیریم تا اُس و اساس کار را فدای مسائل فرعی نکنیم. هدف از فعالیت این کارگروه، دسترسی سریع‌تر به همه مفاهیم اساسی، هسته‌ای و طرح کلی هر برنامه با امکان تکرار بیش‌تر برای دوست‌داران این برنامه معنوی است که منطبق و موازی با سخنان آقای پرویز شهبازی است. لذا بر آن شدیم تا با حفظ اصل امانت‌داری و همچنین رعایت قواعد و اصول حاکم بر دستور زبان فارسی در حد بضاعت، فعالیتی تحت عناوین خلاصه، چکیده، گزیده و یا در قسمت‌های دیگر گلچینی از مطالب عنوان‌شده در برنامه را تدوین کرده و در دسترس عموم قرار دهیم. در پایان یادآور می‌شویم مسئولیت این امر به عهده کارگروه خلاصه‌نویسی می‌باشد.

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



برنامه

۹۸۱

گلزار  
حضور

تاریخ اجرا: ۱۳ / ۷ / ۱۴۰۲

اجرا: آقای پرویز شهبازی

www.parvizshahbazi.com

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۸۱، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

رو تَرُش کن که همه رو تَرُشانند این جا  
کور شو، تا نخوری از کفِ هر کور عصا

لنگ رُو، چونکه در این کوی، همه لنگانند  
لته بر پای بیچ و کژ و مژ کن سر و پا

زعفران بر رُخِ خود مال، اگر مَه رویی  
رویِ خوب ار بنمایی، بخوری زخمِ قفا

آینه زیرِ بغلِ زن، چو ببینی زشتی  
ورنه بدنام کُنی آینه را، ای مولا

تا که هشیاری و باخویش، مُدارا می کُن  
چونکه سرمست شدی، هرچه که بادا، بادا

ساغری چند بخور از کفِ ساقی وصال  
چونکه بر کار شدی، برجِه و در رقص در آ

گِردِ آن نقطه چو پرگار همی زن چرخ  
این چُنین چرخ، فریضه ست چُنین دایره را

بازگو آنچه بگفتی که فراموشم شد  
سَلَّمَ اللهُ عَلَیْک، ای مَه و مَه پاره ما

سَلَّمَ اللهُ عَلَیْک، ای همه ایامِ تو خوش  
سَلَّمَ اللهُ عَلَیْک، ای دَمِ یُحییِ المَوْتی

چشمِ بد دور از آن رو که چو بر بود دلی  
هیچ سودش نکند چاره و لاحولَ و لا

ما به دریوزهٔ حُسنِ تو ز دور آمده‌ایم  
ماه را از رخِ پُر نور بُود جود و سخا

ماه بشنود دعایِ من و کف‌ها برداشت  
پیشِ ماهِ تو و می‌گفت: مرا نیز، مَها

مَه و خورشید و فلک‌ها و معانی و عقول  
سویِ ما محتشمان‌اند و به‌سویِ تو گدا

غیرت لبِ بگزید و به دلم گفت: «خموش»  
دلِ من تن زد و بنشست و بیفکند لُوا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۶۹)

رو تَرُش کن که همه رو تَرُشانند این جا  
کور شو، تا نخوری از کفِ هر کور عصا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

رو تَرُش: عبوس، اخمو

«کور» در این جا منظور من های ذهنی اند که نسبت به دید بینی خداوند، نابینا هستند.  
رو تَرُش کن که همه رو تَرُشانند این جا:

ای کسی که در راه معنویت و زنده شدن به حضور قدم گذاشته ای، آگاهانه ظاهرت را عبوس نشان بده و اخم کن. از آن رو که همه انسان ها در این جهان رو تَرُش و عبوس هستند، من ذهنی دارند، مرکزشان همانیده است، برحسب همانیدگی ها می بینند و فکر و عمل می کنند. بنابراین مرکزشان پر از درد بوده و این درد را هم در بیرون منعکس می کنند.

کور شو، تا نخوری از کفِ هر کور عصا:

نشان نده که به نور حضور و خداوند بینا شده ای، تا هر کسی که چشم عدم بینش کور شده، برحسب همانیدگی ها می بیند و عصای یک ذهن همانیده را در دست دارد، با آن عصا به سر و روی تو نکوبد و به تو آسیب نزد.

**نکته ۱:**

پیشرفت معنوی خودت را نباید فاش کنی. نباید جار بزنی که ای مردم بیایید من به حضور زنده شده ام، حالم خوب شده، بیایید تا به شما هم یاد بدهم که چگونه به حضور زنده شوید. به محض این که شما این کار را بکنید، آن ها با عصای من ذهنی شان شما را تنبیه می کنند. پس باید ظاهرت مثل آن ها عبوس باشد، با چراغ خاموش راه بروی و اعلام نکنی تا از خطر من های ذهنی مصون بمانی.

**نکته ۲:**

به عبارت دیگر این بیت اشاره می کند به این که ما به این جهان آمده ایم تا با هشیاری نظر و هشیاری زندگی ببینیم. فقط مجاز هستیم که ده دوازده سال مرکزمان را مادی نگه داریم، نه بیشتر. ولی ما تا موقع مرگ جسمی بر دیدن برحسب این همانیدگی ها اصرار داریم. بنابراین می خواهیم به لحاظ زندگی نابینا بمانیم.

لنگ رُو، چونکه در این کوی، همه لنگانند

لته بر پای بیچ و کژ و مژ کن سر و پا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

لته: پارچه کهنه، زنده. لته بر پای پیچیدن: خود را پای شکسته وانمود کردن.

«کژ و مژ کردن سر و پا» یعنی لنگیدن و درست راه نرفتن. در این جا کنایه از تظاهر به بلد نبودن، ندانستن و درست کار نکردن عقل است.

لنگ رُو، چونکه در این کوی، همه لنگانند:

مانند کسانی که پایشان می‌لنگد و چلاق هستند راه برو، نگو که می‌دانم؛ زیرا همه مردم در این جهان می‌لنگند. یعنی نیروی زندگی را تبدیل به مانع، مسئله، دشمن و درد می‌کنند. عموماً من‌های ذهنی بدون ردخور کارافزا هستند و می‌خواهند مشکل ایجاد کنند و تو اگر بگویی «می‌دانم»، آن‌هایی که مسئله‌سازی و خرابکاری را عادی و طبیعی می‌شمارند، به تو آسیب خواهند رساند.

لته بر پای بیچ و کژ و مژ کن سر و پا:

پارچه‌ای بر پای خود بیچ گویی که پایت شکسته و می‌لنگد. به این معنا که در ظاهر جوری نشان بده که انگار زندگی کردن را بلد نیستی، عقلت هم لنگ می‌زند. در مسیر معنوی جوری راه نرو که همه فکر کنند تو هر لحظه به عقل و خرد کل کاملاً دسترسی داری و به خوبی می‌توانی راه بروی.

زعفران بر رُخِ خود مال، اگر مه‌روی

رویِ خوب ار بنمایی، بخوری زخمِ قفا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

قفا: پس‌گردن

«مه‌روی» و زیبارویی در این جا تمثیل روی زیبای حضور است، کسی که به زیبایی خداوند زنده شده باشد.

زعفران بر رُخِ خود مال، اگر مه‌روی:

اگر زیبارویی، به صورتت زعفران بمال، روی خود را زرد کن تا مردم فکر کنند که تو مریض هستی. منظور اصلی از زیبارو بودن در این جا زنده شدن به زندگی و یکی شدن با خداوند است و تو این تبدیل و زنده شدن را به مردم اعلام نکن، زیرا من‌های ذهنی حسودند و به زیبایی‌ات حسادت می‌کنند.

### روی خوب ار بنمایی، بخوری زخم قفا:

اگر تو حسن و روی زیبای حضورت را به من‌های ذهنی نمایش دهی و اعلام کنی، از دست آن‌ها زخم خواهی خورد و درد پس‌گردنی را خواهی چشید. مورد انتقاد و آسیب مردم قرار می‌گیری. بنابراین وقتی هنوز در حال زنده شدن به زندگی هستی مرتب خودت را نادان نشان بده و آثار حضورت را پنهان کن.

**نکته ۱:**

دو جور انرژی وجود دارد؛ یکی انرژی من‌ذهنی است که اگر من‌ذهنی از معنویت شما سوءاستفاده کند، شما حتماً زخم قفا می‌خورید. انرژی دیگر زمانی‌ست که شما به‌طور کامل به حضور زنده شده باشید و هرچه بگویید، انرژی زنده زندگی آن را بیان می‌کند که در این صورت شما از سیلی و آسیب مردم محافظت می‌شوید.

**نکته ۲:**

شما تعجب نکنید که چرا یک نفر زحمت بسیاری می‌کشد اما زحمتش بر باد می‌رود و مردم دشمنش می‌شوند. علتش این‌ست که او با انگیزه ارضای نیازهای روان‌شناختی من‌ذهنی خدمتش را ارائه می‌کند. برای این‌که خودش را نشان دهد و منافعش را تأمین کند و یا برای بالا بردن ناموس، اعتبار و اهمیتش در نگاه مردم، خدمتی را انجام می‌دهد. بنابراین مردم از او انتقاد می‌کنند و از طریق این انتقاد و بدگویی و ضربه زدن‌های دیگر، او را فلج کنند. شما باید مراقب هرگونه سوءاستفاده من‌ذهنی خودتان، از آن قسمت معنوی‌تان، باشید. چون امکان ندارد که من‌ذهنی شما به شما آمان بدهد! به این علت که شما مرتب به ذهن می‌روید و آن‌جا سبب‌سازی می‌کنید.

### آینه زیر بغل زن، چو ببینی زشتی

### ورنه بدنام کنی آینه را، ای مولا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

### آینه زیر بغل زن، چو ببینی زشتی:

اگر شخصی با خاصیت‌های من‌ذهنی پیش تو آمد، آینه‌ات را پنهان کن. به او نگو که آینه من عیب و ایرادهای تو را این‌گونه نشان می‌دهد.

### ورنه بدنام کنی آینه را، ای مولا:

ای بزرگوار، در این صورت آینه را بدنام خواهی کرد. اگر آینه را نشان بدهی و مردم قیافه من‌ذهنی‌شان را در آن ببینند، خوششان نخواهد آمد. گاه ممکن است تو با کمال خوش‌نیتی ایراد یک نفر را به او بگویی، ایراد هم وارد است اما آن شخص دشمن تو می‌شود.

نکته:

شاید یکی از بهترین راه‌ها خواندن مولاناست که به تدریج ایرادهای ما را طوری به ما نشان می‌دهد که ما تاب و تحمل پذیرش این ایرادها را داریم. اگر کسی آینه‌ای را به دست ما بدهد که ما ناگهان انواع درد، عیب و همانندگی را در خود ببینیم، از خودمان وحشت خواهیم کرد، خودمان را نمی‌توانیم تحمل کنیم و در نتیجه به انکار و فرار رو می‌آوریم.

### تا که هشیاری و باخویش، مُدارا می‌کن چونکه سرمست شدی، هرچه که بادا، بادا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

#### تا که هشیاری و باخویش، مُدارا می‌کن:

تا زمانی که هشیار به من‌ذهنی و با آن همراه هستی، خیلی مراقب باش. هم به‌عنوان فضای گشوده‌شده با من‌ذهنی خودت مدارا کن و هم مواظب من‌های ذهنی اطرافت باش.

#### چونکه سرمست شدی، هرچه که بادا، بادا:

وقتی فضای درونت باز شد، هیچ همانندگی‌ای در مرکزت نماند و به حضور زنده و سرمست شدی، همیشه حالت خوب است، همیشه خلاق هستی و فکرها و راه‌های پیکر در سر داری. در این صورت چون خود زندگی کار می‌کند هر کاری که می‌خواهی بکن و هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد. وقتی خود زندگی توازن و هماهنگی به‌وجود می‌آورد، این برکت و این انرژی دیگر خطرناک نیست.

### ساغری چند بخور از کفِ ساقیِّ وصال چونکه بر کار شدی، برجِه و در رقص در آ

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

«ساقیِّ وصال» همان زندگی است.

#### ساغری چند بخور از کفِ ساقیِّ وصال:

هر لحظه و پی‌درپی فضا را باز کن و هر بار از دست خداوند و آن فضای گشوده‌شده شراب رحمت بنوش.



چونکه بر کار شدی، برجه و در رقص در آ:

اکنون که کارافزایی در ذهن را رها کردی و در هر فکر و عملت خرد زندگی می‌ریزد و خلاقیت و صنع خداوند در کار است، بلند شو، مشغول کار و مشغول بیان خودت شو. بگذار زندگی تورا به رقص درآورد.

**گرد آن نقطه چو پرگار همی زن چرخ  
این چنین چرخ، فریضه‌ست چنین دایره را**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

فریضه: امر واجب

«نقطه» همین نقطه عدم و فضای گشوده شده است.

گرد آن نقطه چو پرگار همی زن چرخ:

مرتب حول مرکز عدم و فضای گشوده شده مانند شاخه متحرک پرگار شروع به چرخیدن کن.

این چنین چرخ، فریضه‌ست چنین دایره را:

چنین چرخیدنی حول این دایره عدم، واجب و ضروری است.

**نکته:**

شما یک نقطه یا یک محور همانندگی را می‌گیرید و حول آن می‌چرخید، برای همین حالتان خراب می‌شود. همانندگی‌ها چیزهای متحرک و آفل هستند و از بین می‌روند. اگر شما خود زندگی را نقطه و مرکز دایره‌تان بگذارید کم‌کم خواهید دید که این دایره هم به لحاظ مادی و هم به لحاظ معنوی وسیع‌تر می‌شود. وضع بیرونی شما درست‌تر و وضع درونی‌تان هم بازتر می‌شود.

**بازگو آنچه بگفتی که فراموشم شد  
سَلَّمَ اللَّهُ عَلَیْکَ، ای مَه و مَه پاره ما**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَیْکَ: سلام خدا بر تو باد. خدا بر تو درود فرستاد.

مَه پاره: کنایه از زیبارو

«سَلَّمَ اللَّهُ عَلَیْکَ» درحقیقت به معنای سلام و درود فرستادن بر جنس اصلی‌مان و بر هشیاری حضور

است.

بازگو آنچه بگفتی که فراموشم شد:

ای خداوند، دوباره بگو آنچه را که در روز الست به من گفتی و من اکنون آن را فراموش کرده‌ام. می‌خواهم دوباره آن پیمان را به یادم بیاوری.

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اَي مَه وَ مَه پَارَهُ مَا:

درود من بر تو ای هشیاری، ای مه و مه پاره ما، من به‌عنوان امتداد خداوند، الست و ذات اصلی‌ام، دوباره حس کردم در این لحظه از جنس تو هستم و جنسیت تو را در خودم تثبیت کردم.

**نکته:**

همان‌طور که خداوند عاشق خودش در ماست، ما هم به‌عنوان امتداد او عاشق اصل خودمان هستیم، نه عاشق چیزهای ذهنی.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۷۲)

«وَ إِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَ أَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۖ شَهِدْنَا ۚ أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ.»

«و پروردگار تو از پشت بنی‌آدم فرزندان‌شان را بیرون آورد. و آنان را بر خودشان گواه گرفت و پرسید: آیا من پروردگارتان نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می‌دهیم. تا در روز قیامت [این لحظه] نگویید که ما از آن بی‌خبر بودیم.»

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اَي همه اَيّامِ تو خوش

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اَي دَمِ يُحْيِي الْمَوْتَى

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

يُحْيِي الْمَوْتَى: زنده می‌کند مردگان را، برگرفته از آیات قرآن کریم.

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اَي همه اَيّامِ تو خوش:

«سلام و درود خدا بر تو» ای هشیاری حضور که این لحظه من از تو خوش می‌شود. [اگر ما خودمان را

به‌عنوان زندگی شناسایی کنیم، همه لحظاتمان خوش می‌شود.]

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، اَي دَمِ يُحْيِي الْمَوْتَى:

«سلام و درود خدا بر تو» ای دم زنده‌کننده زندگی که مرده من ذهنی مرا زنده می‌کند.

## نکته:

شما شاهد و گواه خودتان هستید. لازم نیست که آینده شما به وسیله من ذهنی‌تان تعیین شود و اتفاقاتی که در آینده خواهد افتاد امتداد گذشته‌تان باشد. این لحظه روز قیامت شماست. این لحظه می‌توانید پرده پندار خود را بدرید و دم زنده‌کننده زندگی، دم خداوند با فضاگشایی، شما را زنده کند. درحالی‌که لحظه به لحظه اقرار می‌کنید که از جنس او هستید.

(قرآن کریم، سوره حج (۲۲)، آیه ۶)

«ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّهُ يُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَأَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»

«و این‌ها دلیل بر آن است که خدا حق است، مردگان را زنده می‌سازد [یعنی از من‌ذهنی می‌خواهد شما را بیرون بیاورد] و بر هر کاری تواناست.»

(قرآن کریم، سوره شوری (۴۲)، آیه ۹)

«أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ ۗ قَالَ اللَّهُ هُوَ الْوَلِيُّ وَهُوَ يُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»

«آیا جز خدا را به دوستی گرفتند؟ دوست حقیقی خداست. و اوست که مردگان را زنده می‌کند، و اوست که بر هر کاری تواناست.»

چشم بد دور از آن رو که چو بر بود دلی

هیچ سودش نکند چاره و لاحول و لا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

لاحول و لا: لاحول و لا قوه الا بالله: هیچ نیرو و قدرت (یا جنبشی) نیست مگر به اراده خداوند. این ذکر معمولاً در مقام بیم و هراس و حیرت گفته می‌شود.

چشم بد دور از آن رو که چو بر بود دلی:

چشم بد و شوم من‌ذهنی از روی زندگی دور باد، یعنی باید مواظب بود تا به سبب‌سازی نرویم و من‌ذهنی نباشیم که در این صورت مورد اصابت گلوله‌های من‌های ذهنی دیگر قرار خواهیم گرفت. من‌های ذهنی از طریق من‌ذهنی خودمان به ما لطمه می‌زنند. اگر ما به‌عنوان من‌ذهنی بالا نیاییم، از شر آن‌ها در امان خواهیم بود.

هیچ سودش نکند چاره و لاحَوْلَ وَ لَا:

وقتی روی زیبای حضور و خداوند دل کسی را می‌دزدد، وقتی او به اندازه کافی فضاگشایی کرده و عاشق ذات خودش شد، دیگر لازم نیست از تأثیر من‌های ذهنی دیگر بترسد و «لاحَوْلَ وَ لَا» بگوید. «لاحَوْلَ وَ لَا» برای این آمده که مردم به خود تلقین کنند که هیچ نیرویی غیر از نیروی خداوند در جهان وجود ندارد ولی چون فضاگشایی نمی‌کنند، فقط با لاحَوْلَ گفتن ترس ایجاد می‌کنند.

ما به دريوزه حُسنِ تو ز دور آمده‌ایم  
ماه را از رخِ پُر نور بُودِ جود و سخا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

دریوزه: گدایی

جود و سخا: بخشش و کرم

ما به دريوزه حُسنِ تو ز دور آمده‌ایم:

ای خداوند، ما برای گدایی حُسنِ تو با فضای گشوده‌شده و مرکز عدم، از زمانی که از تو جدا شده‌ایم و از راه دور آمده‌ایم. [بشر هزاران سال است که گدای جهان است و در ذهن درجا می‌زند. اکنون ما فهمیده‌ایم که باید از درِ زندگی گدایی کنیم و از فضای گشوده‌شده غذا بگیریم.]

ماه را از رخِ پُر نور بُودِ جود و سخا:

اگر خداوند به یک ماه یا مه‌پاره‌ای نور می‌دهد، از روی بخشش و کرم خود این کار را می‌کند.

ماه بشنود دعایِ من و کف‌ها برداشت

پیشِ ماهِ تو و می‌گفت: مرا نیز، مَها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

«ماه» آسمان نماد هر انسانی‌ست که خودش را به‌لحاظ من‌ذهنی زیبا می‌داند.

ماه بشنود دعایِ من و کف‌ها برداشت:

خداوندا، ماه آسمان دعای من را شنید و چون دعای من با فضاگشایی و عدم صورت گرفت، ارتعاش آن سبب شد که او نیز دست‌هایش را به‌سوی آسمان تو باز کند.

پیشِ ماهِ تو و می‌گفت: مرا نیز، مَها:

به رخ پر نور ماه تو گفت: «از آن نور و دم زنده‌کننده خودت به من هم عطا کن.»

**مَه و خورشید و فلک‌ها و معانی و عقول**

**سویِ ما محتشمان‌اند و به‌سویِ تو گدا**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

[ما در من‌ذهنی آن‌قدر در سطح پایینی هستیم و عقلمان کم شده که] ماه، خورشید، منظومه‌های مختلف، معانی وجودی و عقل‌ها و به‌طور کلی هر چیزی که هشیاری دارد و می‌تواند در این کائنات تشخیص بدهد، نسبت به ما انسان‌ها که اشرف مخلوقات هستیم ولی خودمان را در من‌ذهنی خوار و ذلیل کرده‌ایم، محتشم و بزرگ هستند اما نسبت به آن انسانی که به زندگی زنده شده یا خداوند گدا هستند.

**نکته:**

درست است که ما انسان‌ها می‌گوییم خر نمی‌فهمد اما خر خیلی بهتر از انسان می‌فهمد، زیرا خر جنگ و دعوا راه نمی‌اندازد و خر دیگری را کتک نمی‌زند، پس او نسبت به ما محتشم است. عقل خر چون به زندگی مستقیماً مربوط است بهتر از عقل ماست. ما از زندگی جدا شده‌ایم.

**غیرت لب بگزید و به دلم گفت: «خמוש»**

**دلِ من تن زد و بنشست و بیفکند لَوَا**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹)

لب‌گزیدن: اظهار غضب، دعوت کردن به سکوت

تن‌زدن: خاموش شدن

لَوَا: مخفف لَوَاء به معنی پرچم، بیرق. «افکندن لَوَا» کنایه از تسلیم شدن و سازگاری کردن است.

«غیرت زندگی» یعنی این‌که هر کسی که در سبب‌سازی ذهن است و من‌ذهنی را بالا می‌آورد، نمی‌تواند با خداوند یکی شود. زندگی من‌ذهنی را به درگاه خودش راه نمی‌دهد. این قانون غیرت اوست.

غیرت لب بگزید و به دلم گفت: «خמוש»:

ای خداوند، غیرت تو، لب بگزید یعنی به آرامی به من گفت ذهن را ساکت کن و از سبب‌سازی بیرون بپر. کلید این کار در «خموشی» است.

دل من تن زد و بنشست و بیفکند لوا:

ذهن و مرکز همانیده من ساکت شد، نشستم و من ذهنی‌ام را صفر کردم. پرچم خود را افکندم و تسلیم شدم.

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۸۱

عبوس زهد به وجه خمار ننشیند

مرید خرقه دُردی‌کشان خوش‌خویم

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۳۷۹)

عبوس زهد، انسانی که در اثر همانیده شدن با باورهای جامد، ایجاد درد می‌کند و آثار این درد در صورتش منعکس می‌شود و خودش را سرور و بالای همه می‌داند، به‌جای گرفتن شراب از زندگی، از همانیدگی‌ها مست می‌شود و به خُماری یا مستی می‌رسد. اما من مرید کسانی هستم که با وجود برخوردار نبودن از چیزها و همانیده نشدن با آنها، هشیاری حضور را ولو اندکی باشد، حفظ می‌کنند و با قناعت خود و چشیدن اندکی از شراب زندگی شاد و خوشحال می‌شوند. همان انسان‌هایی که چیزهای ذهنی را نه جدی می‌گیرند و نه به مرکزشان می‌آورند.

[در بعضی نسخه‌ها، مصرع اول با فعل «ننشیند» آمده که در این صورت خُماری به معنی مستی نیست و معنای مصطلح خود را دارد که نرسیدن شراب است. بدین ترتیب عبوس زهد همیشه در خُماری شراب زندگی می‌نشیند.]

مکرهای جبریانم بسته کرد

تیغ چوبینشان تنم را خسته کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۳)

خسته کرد: زخمی نمود، مجروح کرد.

مکر یا ارتعاش انسان‌هایی که با مرکز همانیده و پردرد فکر و عمل می‌کنند و خود را مجبور به زندگی در ذهن می‌بینند و از ذهن خارج نمی‌شوند، دست و بال مرا بسته‌است. ارتعاش من ذهنی این انسان‌ها مانند تیغی چوبی وجود جسمی مرا منجمد و زخمی کرده‌است.

**نکته ۱:** انسانی که جبری است، اختیار فضاگشایی و آوردن زندگی به مرکزش را از خود گرفته و نمی‌داند هنوز قدرت دارد از دردها و فکرهای بدی که از مرکز همانیده می‌آید رها شود.

**نکته ۲:** حضور مانند شمشیر فولادین است که قابلیت بریدن دارد، اما من ذهنی مثل تیغ چوبی است که کاری از آن ساخته نیست.

**نکته ۳:** اگر با کسی روبه‌رو می‌شویم که به دلیل داشتن من‌ذهنی، جبری و عبوس است، باید خردمند باشیم و با کمک ابیات مولانا رفتارمان را تعیین کنیم.

### زین سپس من نشنوم آن دمدمه بانگ دیوان است و غولان، آن‌همه

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۴)

دمدمه: مکر و فریب

حالا که این را فهمیدم، دیگر آن دمدمه یا افسون و مکر من‌ذهنی جبری را نخواهم شنید و ارتعاش بد او را دور می‌کنم، زیرا می‌دانم هرچه می‌اندیشد و هر عملی انجام می‌دهد، به امر بانگ دیوان یا غولان است که همه از جنس شیطان هستند و به من آدرس غلط می‌دهند.

### بَرَدَران ای دل، تو ایشان را، مایست پوستشان بَرکن، کِشان جز پوست نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۵)

کِشان: که ایشان را

ای دل، این من‌های ذهنی جبری را بدون درنگ با فضاگشایی از جا بَرکن و پوستشان را پاره کن؛ زیرا تمام حرف‌های رنگارنگ و تأیید و توجهی که به تو می‌دهند، چیزی به جز پوست نیست و مغز و محتوایی ندارد.

**نکته ۱:** همانندگی‌های من‌ذهنی و حتی چیزهایی شبیه انتقاد، عیب‌جویی، تحقیر و نصیحت کردن، همگی پوست هستند. در نقطه مقابل، فضاگشایی، هشیاری حضور و ارتعاش مثبت آن، همگی مغز هستند.

**نکته ۲:** ستیزه انسان‌ها با هم که ناشی از باورهای متفاوتی مثل دین و مذهب است، براساس پوست می‌باشد، درحالی‌که مغز همه ادیان یکی است و آن هم لزوم خارج شدن از ذهن، زنده شدن به خدا و حس یکتایی در این لحظه ابدی است.

## پوست چه بُود؟ گفت‌های رنگ‌رنگ چون زره بر آب، کِش نَبُود درنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۶)

زره: در اینجا مراد حلقه‌ها و دوایری که بر سطح آب نمایان می‌شود.

پوست چیست؟ همین حرف‌های رنگارنگ و گوناگونی است که من ذهنی براساس سبب‌سازی ذهن می‌زند. این حرف‌ها درست مانند حلقه‌های زره ماندی هستند که روی آب نقش می‌بندند، اما دوامی نداشته و بلافاصله محو می‌شوند.

[واژه زره برای توصیف نقش‌های روی آب، تمثیلی است برای لباس جنگ که انسان می‌پندارد اگر در مقابل من ذهنی بپوشد، از جنگ و بلاهای آن در امان خواهد ماند، اما این‌طور نیست و نقش زره باقی نمی‌ماند و فوراً از بین می‌رود.]

**نکته:** حرف‌های رنگارنگ من ذهنی سطحی و بی‌اثر هستند و جدی گرفتن آن‌ها نه تنها ایجاد تخریب می‌کند، بلکه اجازه نمی‌دهد به حضور زنده شویم.

### این سخن چون پوست و، معنی مغز دان

### این سخن چون نقش و، معنی همچو جان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۷)

سخن مانند پوست است و معنی، مغز آن است. سخن مانند نقش است و معنی مانند جان است. [معنی در اینجا به معنی زنده شدن به حضور و زندگی است.]

**نکته ۱:** ما هنوز داریم سرِ نام‌های خداوند در ادیان مختلف می‌جنگیم، درحالی‌که نام، یک لفظ است و لفظ فقط از تغییرات فشار دهان توسط زبان به وجود می‌آید و ارتباطی با حضور ندارد و جز ایجاد واکنش در ما، کاری انجام نمی‌دهد.

**نکته ۲:** کسی که با شنیدن یک سخن آشفته می‌شود و فکر می‌کند آبرویش رفته، به پوست یعنی فکر و حرف خودش و دیگران توجه دارد و از مغز یا حضور بی‌خبر است. اگر به مغز توجه داشت، به حرف مردم اهمیت نمی‌داد.

**نکته ۳:** علت این‌که ما لطف و رحمت و شادی خداوند را که لحظه‌به‌لحظه به ما عطا می‌کند، نمی‌گیریم «رُدُّوا لَعَادُوا» یا برگشت ما به ذهن است. البته همین هم طرح زندگی است که برگردیم و ایرادمان را

ببینیم.



**نکته ۴:** فرآیند زنده شدن به زندگی و رسیدن به هشیاری حضور، رفت و برگشت مداوم ما از فضای یکتایی به ذهن و از ذهن به فضای یکتایی است. بدین ترتیب که دل ما با قانون زندگی مانند پَرِ کاه دستخوش طوفان می‌شود و یا مثل دیگ می‌جوشد و بالا می‌آید و این رفت و برگشت را به طور مستمر انجام می‌دهد.

**نکته ۵:** اگر خشمگین شدیم، باید فضا را باز کنیم و خشم خود را ببینیم. خود را ایده‌آل نپنداریم و ملامت نکنیم. از تخت موفقیت معنوی که با اندکی کار روی خود و با سبب‌سازی ذهنی خودمان یا مردم، درست کرده‌ایم پایین بیاییم و سپاسگزار این مهمان باشیم که به صورت بی‌مرادی یا خشم بر ما وارد شده‌است. باشد که رحمت ایزدی را دریافت کنیم.

### پوست باشد مغزِ بد را عیب‌پوش

### مغزِ نیکو را ز غیرت، غیب‌پوش

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۸)

پوست یا همانیدگی‌ها و حرف‌های رنگارنگ من‌ذهنی، پوشاننده مرکز ناخوش و بد انسان است یعنی عیب‌های درونی او را می‌پوشاند. اما مغز نیکو یا مرکز عدم و حضور انسانی که به خدا زنده شده‌است، توسط غیرت زندگی پوشانده می‌شود.

**نکته ۱:** ما باید مواظب باشیم که مطابق غیرت زندگی پیش برویم، زیرا زندگی با غیرت خود می‌خواهد حضور ما از دیگران پوشیده باشد و کسی آن را نبیند، مگر انسانی که خودش از این جنس است.

**نکته ۲:** مردم زیاد حرف می‌زنند تا ثابت کنند مرکزشان بد و معیوب نیست، اما خودشان نمی‌دانند که همین زیاد حرف زدن یعنی این‌که مرکزشان بد است.

### چون قلم از باد بُد، دفتر ز آب

### هرچه بنویسی، فنا گردد شتاب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۹)

هرگاه قلم از باد باشد و کاغذ از آب، هرچه روی آن بنویسی بی‌درنگ نابود می‌شود. [باد نقش‌هایی روی آب می‌اندازد که شبیه لباس است اما تا می‌خواهیم برداریم و بدوزیم فوراً از بین می‌رود. تمثیل آن‌که هوا و هوس من‌های ذهنی هرآنچه به وجود بیاورد هم‌چون پوست از بین رفتنی است.]

**نکته:** هر چیز در مرکزمان بگذاریم و روی آن تمرکز کنیم، از آن جنس می‌شویم و مقدار آن زیادتر می‌شود. اگر جسم و خواسته‌های من‌ذهنی را بگذاریم، مرکزمان جسمی‌تر می‌شود و اگر با سکوت‌شنوی و عدم‌بینی مرکزمان را از جنس عدم کنیم، فضای درونمان وسیع‌تر خواهد شد.

### نقش آب است از وفا جویی از آن

#### بازگردی، دست‌های خود‌گزان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۰۰)

اگر از نقشی که بر سطح آب می‌نشیند، بخواهی باقی بماند و از بین نرود، دچار پشیمانی خواهی شد، تا حدی که دستانت را خواهی گزید. [به همین ترتیب پندارهای ما که با سبب‌سازی ذهن درست شده‌اند، ماندنی نیستند و کاری از پیش نمی‌برند.]

### باد در مردم، هوا و آرزوست

#### چون هوا بگذاشتی، پیغام هُوست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۰۱)

[نقشی که باد بر سطح آب پدید می‌آورد دوامی ندارد و از بین می‌رود.] این باد در مردم، خواسته‌ها و آرزوهای من‌ذهنی است که از بین‌رفتنی هستند. اینک ای انسان، اگر هوا و هوس و خواسته‌های ذهنی را کنار بگذاری، پیغام خداوند را خواهی شنید.

**نکته:** من‌های ذهنی عبوس از طریق ارتعاش و قرین، خواسته‌ها و هواهای من‌ذهنی را در ما زیادتر کرده و ما را به ذهن می‌برند.

### دانه باشی، مرغکانت برچند

#### غنچه باشی، کودکانت برگند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۳)

اگر دانه باشی، مرغها تو را می‌چینند و اگر غنچه گلی باشی، کودکان تو را می‌کنند، پس به‌هیچ‌عنوان خودت را نشان نده.

[اگر در اثر کار کردن روی خود، سرمایه معنوی جمع کرده‌ایم، این سرمایه معنوی را به معرض فروش نذاریم و با فضاگشایی اجازه ندهیم من‌ذهنی‌مان بالا بیاید و بخواهد خودنمایی کند.]

**نکته:** مرغان و کودکان در این بیت در واقع همان من‌های ذهنی عبوس هستند.

دانه پنهان کن، بکلی دام شو

غنچه پنهان کن، گیاه بام شو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۴)

دانه حضورت را پنهان کن و با فضاگشایی کاملاً تبدیل به دام شو و با من‌ذهنی بالا نیا. غنچه را نیز پنهان کن و هم‌چون گیاه بام خودت را بی‌مصرف نشان بده تا مورد توجه کسی قرار نگیری.

هرکه داد او حُسنِ خود را در مَزاد

صد قضایِ بدِ سویِ او رو نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵)

مَزاد: به‌معنی مزایده و به معرض فروش نهادن است.

هر کس حُسن و زیبایی معنوی خود را در معرض نمایش بگذارد و بخواهد به مردم بفروشد، در این‌صورت صد حادثه و قضای بد از طرف زندگی به‌سوی او رو می‌آورد.

حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها

بر سرش ریزد چو آب از مَشک‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۶)

مکرها، خشم‌ها، حسدها و فکرهای ذهنی مانند آبی که پی‌درپی از مَشک می‌ریزد، بر سرِ انسانی فرومی‌بارند که در ذهن است و خود را از هر لحاظ در معرض نمایش دیگران می‌گذارد.

دشمنان او را ز غیرت می‌دَرند

دوستان هم، روزگارش می‌بَرند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۷)

[هر کس خودش را در معرض نمایش و فروش مردم بگذارد، به‌خاطر برخورداری از همانیدگی‌ها و پندار کمال، من‌های ذهنی را به‌صورت دشمن و دوست در اطراف خود جمع می‌کند.] در این‌صورت دشمنان از روی حسد او را می‌دَرند و دوستان نیز وقتش را با سؤال کردن تلف می‌کنند و کاری برایش انجام نمی‌دهند.

**نکته ۱:** من‌های ذهنی از ما سؤال نمی‌کنند که چیزی یاد بگیرند و زندگی‌شان را درست کنند، بلکه سؤالشان با هدف گرفتن تأیید ماست تا بگوییم راهی که می‌روند درست است، درحالی‌که غلط است. هیچ من‌ذهنی نمی‌خواهد راهش را درست کند، مگر سرش به سنگ بخورد یا در معرض ارتعاش سازنده انسان‌های زنده به حضور قرار گیرد و جانش به سمت زندگی حرکت کند.

**نکته ۲:** ما به‌عنوان امتداد هشیاری فطرتاً زندگی را دوست داریم و میل داریم با او یکی شده و به وحدت برسیم، اما سبب‌سازی ذهنی و در معرض نمایش گذاشتن خودمان به تحریک من‌های ذهنی عبوس، مانع زنده شدنمان به خدا می‌گردد.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی

خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به‌جای تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با عقل من‌ذهنی‌ات که از پندار کمال و «می‌دانم» سرچشمه می‌گیرد، آن‌ها را نصیحت کرده و به بزرگی و دانایی برسانی، درواقع خودت را بدخو و خالی از شادی و انرژی زنده زندگی خواهی کرد.

**نکته:** اگر با کار روی خود یک مقدار آینه شده‌ایم و ایراد دیگران را می‌بینیم، نباید به آن‌ها گوشزد کرده و نصیحتشان کنیم، ولو خودشان از ما درخواست کنند. اگر خواسته‌شان را اجابت و آن‌ها را نصیحت کنیم خودمان خالی خواهیم شد.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

انسان نادان، تبدیلِ مردۀ من‌ذهنی خود به هشیاری حضور را رها کرده و به‌دنبال زنده کردن من‌های ذهنی دیگر و اصلاح آن‌هاست. او مشغول ایراد گرفتن از دیگران است و ایرادهای خود را نمی‌بیند.

**نکته ۱:** ما، هم مهم‌ترین آدم برای خودمانیم و هم به‌خاطر داشتن من‌ذهنی، مهم‌ترین دشمن خودمان هستیم. پس تمرکزمان فقط باید بر خودمان باشد.

**نکته ۲:** بهترین روش این است که ما به جای گفتن «شما نمی‌دانید» به مردم یا قبول درخواستشان برای نصیحت و یاد دادن چیزی، بگوییم «نمی‌دانم» و فقط از طریق کار روی خودمان، به آن‌ها یاد بدهیم که روی خودشان کار کنند. بدین ترتیب آن‌ها می‌فهمند ما ناموس نداریم و به کار کردن روی خودشان ترغیب می‌شوند.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

[انسانی که به مرکز همانیده و پُر از دردش آگاه شده، به خود می‌گوید:] ای چشم من، تا امروز برای دیگران گریه می‌کردی و می‌خواستی آن‌ها را عوض کنی. اکنون بیا با فضاگشایی به دردهای ناشی از همانیدگی‌هایت بنگر و مدتی بر حال زارِ خودت گریه کن، یعنی از این پس فقط روی خودت کار کن و به اصلاح خود بپرداز. کاری به دیگران نداشته باش و گرنه تو را از حضور خارج می‌کنند.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من  
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹)

وقتی این لحظه در اثر فضاگشایی با زندگی یکی شدم، لحظه‌به‌لحظه به زندگی گفتم: «ای خداوندی که بهترین قرین و یار من هستی، دیگر تصمیم گرفته‌ام همیشه مرکز را عدم نگه دارم، چراکه نمی‌خواهم حتی یک لحظه از فضاگشایی و عشق یعنی یکی شدن با تو جدا شوم. پس از من دور نشو.»  
**نکته:** باید بدانیم که اگر آدم‌های عبوس قرین ما بشوند، از طریق قانون «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند» روی ما اثر خواهند گذاشت.

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

دل انسان بدون هیچ گفت‌وگویی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاش، خو و سیرت همنشینی را که با او قرین شده‌است می‌دزد.

**نکته ۱:** اگر کسانی که مرکزشان پر از درد است و به درد ارتعاش می‌کنند نزدیک ما شوند، ارتعاش درد را از طریق دل و به صورت پنهانی به ما منتقل می‌کنند و این درد باعث می‌شود ما به سبب‌سازی ذهن بیفتیم.

**نکته ۲:** ما دو مدل عمل داریم، یکی عمل برحسب سبب‌سازی من‌ذهنی است که باعث می‌شود از رحمت و لطف ایزدی محروم شویم و دیگری عمل برحسب فضاگشایی و مرکز عدم است که رحمت ایزدی را نصیب ما می‌کند و باعث می‌شود من‌ذهنی ما کوچک و صفر شود.

**نکته ۳:** هرکسی که من‌ذهنی‌اش پست و کوچک شود دیگر کسی را نصیحت نمی‌کند، نسبت به رفتار دیگران واکنش نشان نمی‌دهد و دیگران از طریق قرین نمی‌توانند روی او اثر بد بگذارند.

### می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

### از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

هم صفات و انرژی‌های خوبِ هشیاری حضور و زندگی و هم انرژی‌های بد و مخرب درد و من‌ذهنی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاشی که با چشم دیده و با ذهن مجسم نمی‌شود، از مرکز انسانی به مرکز انسان دیگر راه پیدا می‌کنند.

### گرگِ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

### چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

ای انسان، به‌طور قطع و یقین من‌ذهنی تو، خطرناک‌ترین دشمن و بدترین قرین است که همچون گرگی درنده، همه‌چیز خودت و دیگران را خراب و تباه می‌کند. پس تو نباید با سبب‌سازی بهانه‌تراشی کنی و همه‌چیز را گردن قرین‌های بیرونی بیندازی [بلکه باید حواست به خودت باشد].

**نکته ۱:** اگر ما بخواهیم من‌ذهنی خودمان و من‌های ذهنی بیرون به ما آسیب نزنند و اثر بدی روی ما نگذارند، باید «آنستوا» را رعایت کنیم یعنی فضا را باز کنیم و به سکوت گوش کنیم، سکوت را بشنویم، عدم را ببینیم و به حرف من‌ذهنی با سبب‌سازی گوش ندهیم.

**نکته ۲:** این قانون زندگی است که اگر خصوصیات خودمان از جمله زیبایی، سلامتی، معنویت و غیره را در معرض نمایش و پز دادن قرار دهیم، صد قضای بد به سمت ما می‌آید، در این قانون فرقی نمی‌کند در چه سنی باشیم، اگر جوان هستیم نیز باید به مولانا گوش دهیم و روی خودمان کار کنیم و خودمان را معرض نمایش و فروش نگذاریم.

### قعرِ چه بگزید هرکه عاقل است زان‌که در خلوت، صفاهای دل است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۹۹)

هر کس خردمند باشد، از چشم من‌های ذهنی پردرد پنهان می‌شود و در عمقِ چاه خلوت‌نشینی می‌کند؛ زیرا در خلوت، دل صفا پیدا می‌کند.

**نکته ۱:** اگر ما به مقامی برسیم، من‌های ذهنی نمی‌گذارند پیشرفت کنیم، «سؤال می‌پرسند، می‌گویند ما را ارزیابی کنید و چیزی به ما یاد بدهید.» اما مقصود آن‌ها پیشرفت نیست، فقط می‌خواهند تأیید بگیرند و اگر آینه ما نشان دهد کارشان غلط است، دشمن ما شده و نمی‌گذارند روی خود کار کنیم و در نتیجه باعث متوقف شدن پیشرفت ما می‌شوند.

**نکته ۲:** ما نباید به برنامه گنج حضور با من‌ذهنی گوش بدهیم، بلکه باید با این برنامه روی من‌ذهنی مان اثر بگذاریم و بشناسیم این من‌ذهنی چه موجودی است و چگونه به ما ضرر می‌زند و آن جاهایی که می‌خواهد از ما سوءاستفاده کند، جلویش را بگیریم.

### کار پنهان کن تو از چشمان خود

تا بود کارت سلیم از چشم بد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۱)

کار کردن روی خود را از چشمان من‌ذهنی‌ات پنهان کن، یعنی ذهنت را خاموش کن تا کار عدم کردن مرکزت از آسیب چشم بد من‌ذهنی خودت و من‌های ذهنی دیگر، سالم و در امان بماند.

**نکته:** ما با فضاگشایی می‌توانیم کارمان را از چشم بد من‌ذهنی مان پنهان کنیم، زیرا من‌ذهنی نمی‌فهمد در فضای گشوده شده چه اتفاقی می‌افتد. هشیاری جسمی، هشیاری حضور را نمی‌شناسد.

هنرِ خویش بپوشم ز همه، تا نخرندم  
به دو صد عیب بِلَنگم، که خرد جز تو امیرم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۱۲)

[از زبان انسان به خداوند می‌گوید:] من برخلاف میل من ذهنی‌ام عمل می‌کنم و اگر هنری داشته باشم آن را در برابر من‌های ذهنی پنهان می‌کنم تا به من توجه نکنند و مرا نخرند و خود را با دو صد عیب و لنگش نشان می‌دهم و از پندار کمال می‌پرهیزم تا کسی مرا تأیید نکند. ای خدایی که امیر من هستی، غیر از تو چه کسی مرا که پر از عیب و همانیدگی هستم می‌خرد؟

چراغ است این دلِ بیدار به زیرِ دامنش می‌دار  
از این باد و هوا بگذر، هوایش شور و شر دارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳)

این دلت را که از خواب ذهن بیدار شده و مانند چراغی روشن است، و محصول معنویات را که با فضاگشایی و تمرین به دست آورده‌ای، زیر دامن فضاگشایی حفظ کن تا از آسیب بادِ من‌ذهنی خودت و من‌های ذهنی بیرون و تأثیرات مخربی که دارند در امان باشد. از این باده‌ها و هواهای من‌ذهنی که هشیاری تو را می‌دزدد و تو را به واکنش وامی‌دارد دوری کن؛ زیرا ممکن است چراغ هشیاری تو را خاموش کند.

**نکته ۱:** آیا ممکن است ما ده سال روی خودمان کار کنیم و بعد از این کار صرف‌نظر کنیم و از این راه برگردیم؟ بله، خیلی ساده است، کافی است به دنده سبب‌سازی بیفتیم و دیگر به حضور برنگردیم. درحقیقت از زمانی که به سبب‌سازی ذهن می‌افتیم، از رحمت ایزدی محروم می‌شویم.

**نکته ۲:** از جمله واکنش‌های من‌ذهنی می‌توان به ترس، ملامت، نگرانی، خشم، دلتنگی، حسادت، حس خبط، حس ضرر، کوچک شدن، حس توهین به ناموس بدلی، ستیزه و حس کم شدن زندگی در اثر کم شدن همانیدگی، اشاره کرد.



## خانه را من روفتم از نیک و بد

## خانه‌ام پُرست از عشقِ احد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)

[مولانا از زبان انسان زنده‌شده به زندگی می‌گوید:] من با فضاگشایی خانه دلم را از هماندگی‌ها که با کم و زیاد شدنشان دچار قضاوت ذهنی شده، آن‌ها را نیک و بد می‌کردم، جارو و پاک کردم. بنابراین خانه دلم از هماندگی‌ها خالی شده و مملو از عشق خداوند یگانه است.

## هرچه بینم اندر او غیر خدا

## آن من نبود، بُودِ عکسِ گدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۵)

در آینه دلم، در این فضای گشوده‌شده که هیچ هماندگی‌ای در آن باقی نمانده، هرچیزی جز خدا ببینم، انعکاس وجود من نیست؛ زیرا از من ذهنی من چیزی باقی نمانده. بنابراین انعکاس من‌های ذهنی عبوس و گداصفت است.

**نکته ۱:** هر من‌ذهنی حسود است، تا حدی که ممکن است مادر به فرزند خود یا برادر به برادر خود حسادت کند و دلش بخواهد به او ضرر برساند و تنها راه‌هایی از این کار زشت روفتن خانه درون از هماندگی‌ها است.

**نکته ۲:** ما در من‌ذهنی فکر می‌کنیم تا انتقاد نکنیم آدم‌ها درست نمی‌شوند، درحالی‌که انتقاد و بدگویی راهگشا نبوده و انرژی انتقاد اصلاح‌کننده نیست بلکه تخریب‌کننده است. درحقیقت هرکسی عیب می‌گوید من‌ذهنی دارد.

**نکته ۳:** دو جور انرژی داریم، یکی انرژی سامان‌بخش و آبادان‌کننده زندگی است که در اثر فضاگشایی به دست می‌آید و دیگری انرژی تخریب‌کننده است که در اثر سبب‌سازی من‌ذهنی، فرعونیت و منیت به وجود می‌آید که همه چیز از جمله کره زمین را خراب می‌کند.

## گفت: من آینه‌ام، مَصْقُولِ دست تُرک و هندو در من آن بیند که هست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۷۰)

مَصْقُول: صیقل‌یافته

حضرت رسول (ص) فرمود: [دراثر فضاگشایی و پاک شدن مرکز از همانیدگی‌ها اینک] من آینه‌ای هستم که با دستِ قدرتِ الهی صیقل یافته‌ام، بنابراین هم زیبارویِ تُرک مثل ابوبکرِ صدیق که به حضور زنده است و هم هندویی مثل ابوجهل که من‌ذهنی دارد، واقعیتِ خود را در من می‌بینند.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۳۷)

شاهد: زیبارو

آینه در نمد کشیدن: منظور روی تافتن و چشم بر هم نهادن است.

[مولانا در این بیت توصیه می‌کند] هر جا انسان عاشق و زیبارویی را دیدی که با فضاگشایی ناظر بر خودش، خدا و جهان است و هشیاری‌اش روی هشیاری منطبق شده و از جهان جداگشته‌است، مثل آینه در کنارش بنشین تا ارتعاش او در مرکزت منعکس شود. و هر جا شخصِ ناخوشی را دیدی که من‌ذهنی دارد و پُر از درد است، آنگاه آینه حضورت را پنهان کن، شادی درونت را نشان نده، از حَبَر و سنی کردن اجتناب کرده و فقط روی خودت تمرکز کن.

## علّتی بتر ز پندارِ کمال نیست اندر جانِ تو ای ذودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال و «می‌دانم» من‌ذهنی وجود ندارد که براساس آن خود را عاقل دانسته و با گذشتن از یک فکر همانیده به فکر دیگر، ناموس و درد ایجاد می‌کنی.

در تگ جو هست سرگین ای فتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوانمرد

ای جوانمرد [اگر حتی یک لحظه مرکزت عدم شود، متوجه خواهی شد که] در اعماق جوی به ظاهر آرام ذهنت انبوهی از سرگین دردهایی چون خشم، ترس، انتقام‌جویی و کینه‌ورزی، حسادت، نگرانی و اضطراب و غیره وجود دارد که با کمترین واکنش بالا می‌آیند. هرچند به دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من‌ذهنی، این جوی صاف و آرام به نظر می‌رسد.

**نکته:** ذهن ما نسبت به رفتارهایی شرطی شده‌است و اگر کسی برعکس آن‌ها عمل کند به ما برمی‌خورد. اگر ما نسبت به حرف‌ها و رفتارهای دیگران واکنش نشان می‌دهیم، پس حتماً ناموس داریم و این بسیار خطرناک است.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند آبرو و حیثیت بدلی من‌ذهنی را که ناشی از پندار کمال اوست، همانند صد من آهن کرده و به صورت زنجیری نامرئی بر دست‌وپای هشیاری انسان بسته‌است. چه بسیارند کسانی که به وسیله این زنجیر پنهانی در ذهن اسیرند، به طوری که نمی‌توانند به اشتباهشان اقرار کرده و درد هشیارانه بکشند؛ در نتیجه نمی‌توانند از ذهن آزاد شوند.

**نکته:** ما باید بگوییم: «هرکاری که من‌های ذهنی می‌کنند به من بر نمی‌خورد.» زیرا اگر بر بخورد به سبب‌سازی ذهن می‌افتیم و از رحمت ایزدی بی‌نصیب می‌مانیم. اگر رحمت ایزدی به ما نرسد مفلس شده و مجبور می‌شویم از چیزهای بیرونی و همانندگی‌ها که مانند سم هستند شیر بکشیم.

## چون ملایک گوی: لَا عِلْمَ لَنَا تا بگیرد دستِ تو عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

ای انسان فضا را بگشا و مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست.» و دیگر به وسیله دانش من ذهنی عمل نکن و بگو نمی دانم تا «عِلْمَتَنَا» یعنی خرد و دانش ایزدی که در اثر گشودن فضا و مرکز عدم در این لحظه به تو عطا می شود، دستت را بگیرد و از ذهن بیرون بکشد.

**نکته ۱:** افسانه من ذهنی جهنم ما بر روی زمین است و اگر ما در من ذهنی پیشرفته زندگی می کنیم، این آلت شکنجه ماست. در حقیقت زیادتر شدن سن تقویمی سبب بهتر شدن وضعیت من ذهنی نمی شود، بلکه سبب بدتر شدنش می شود.

**نکته ۲:** اگر ما تصمیم بگیریم آن چیزی را که ذهنمان نشان می دهد مهم ندانیم تا به مرکز ما نیاید، در این صورت می توانیم عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از خود زندگی بگیریم و مرکزمان را عدم کنیم.

**نکته ۳:** ما باید اقرار کنیم به خودمان ظلم کرده ایم، زیرا همیشه به ذهن رفته ایم، از طریق همانندگی ها دیده ایم، سبب سازی کرده ایم و خودمان را در ذهن زندانی کرده و از رحمت ایزدی محروم نموده ایم.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

«گفتند: «منزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»»

## هرچه گوید مردِ عاشق، بویِ عشق

## از دهانش می جهد در کویِ عشق

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۰)

انسان عاشق که بر حسب فضای گشوده شده و مرکز عدم فکر و عمل می کند و حرف می زند، هرچه بگوید و هر کاری انجام بدهد از دهانش بوی عشق و زندگی می آید و هر لحظه از زمینه عشق فکر و عمل می کند.

**نکته:** انرژی عشق است که مخالف ندارد، ایجاد مقاومت نمی کند و انسان ساز است، انسانها را آزاد می کند و به ارتعاش زندگی درمی آورد، سامان بخش است و جهان را آباد می کند.

گر بگوید فقه، فقر آید همه  
بوی فقر آید از آن خوش دَمَدَمه  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۱)

اگر انسان عاشق با مرکز عدم درباره باورها، الگوها و یک سری اصول جامد صحبت کند باز هم بوی فقر، فضاگشایی و آزادی از آن خوش حرف و خوش نفس نمایان می‌گردد و با حرف‌هایش مردم را به زندانِ ذهن نمی‌اندازد؛ زیرا او از زمینه زندگی حرف می‌زند و هرچه می‌گوید درست است.

ور بگوید کُفر، دارد بوی دین  
ور به شک گوید، شکش گردد یقین  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۸۲)

انسانی که فضا را باز کرده و با خدا یکی شده‌است، اگر به ظاهر کلماتی کفرآمیز هم بگوید، بوی دین، بوی خداوند می‌دهد و اگر از روی شک و تردید هم سخن بگوید موجب یقین می‌شود. [او هر کاری کند و هر حرفی بزند سازنده است.]

کار آن کار است، ای مشتاقِ مست  
کاندر آن کار، آر رسد مرگت خوش است  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

ای عاشق مست که از جنس آلت و خدا و مشتاق زنده شدن به او هستی ولی به اشتباه مست همانندگی‌ها و اجسام شده‌ای، آن کاری کار است که با فضاگشایی و مرکز عدم انجامش دهی و باعث شود انرژی زنده‌کننده، برکت و خرد زندگی به فکر و عملت بریزد، همانندگی‌ها شناسایی و انداخته شود و نسبت به من‌ذهنی کوچک شده یا بمیری، مرگی که برایت خوشایند باشد.  
**نکته:** من‌ذهنی برای زندگی، چیزی غیرقابل قبول و قدغن است. به همین ترتیب کاری هم که برحسب سبب‌سازی من‌ذهنی و اصول جامد آن انجام شود، کاری مخرب است و کار واقعی نیست.

کاهل و نداشت بُدم، کار درآورد مرا  
طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳)

نداشت: بی‌همه‌چیز، آن‌که هیچ صفت خوب ندارد، بی‌شرم، بی‌اعتقاد

من در من‌ذهنی تنبل و بیکاره بودم و کار مفیدی از من بر نمی‌آمد. اما وقتی فضا را گشودم، زندگی با صنع خود مرا به کار انداخت و بدین‌ترتیب کارهایم سازنده و خلاق شد. همچنین طوطی اندیشه زندگی یعنی همین فضای گشوده‌شده همانیدگی‌ها و دردهایم را همچون شکر خورد، هشیاری مرا از من‌ذهنی بیرون کشید و من به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شدم.

یک زمان کار است بگزار و بتاز  
کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

گزاردن: انجام دادن، ادا کردن

ای انسان، کار زنده شدن به زندگی یک لحظه بیشتر نیست و دریک لحظه می‌توانی این کار را انجام بدهی، بنابراین فضا را باز کن و با رها کردن من‌ذهنی، به‌سوی زندگی بشتاب و این کار راحت و کوتاه را این‌قدر طولانی نکن.

**نکته:** به این دلیل که مقاومت، درد و سبب‌سازی من‌ذهنی در کودکان و نوجوانان کمتر است، آن‌ها بسیار زود می‌توانند به حضور زنده شوند.

خواه در صد سال، خواهی یک زمان  
این امانت واگزار و وارَهان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲)

گزاردن: انجام دادن، ادا کردن

[ای انسان قدرت انتخاب به‌دست توست،] حال می‌خواهی کار زنده شدن به زندگی را با «رُدّوا لَعادوا» یعنی برگشت دوباره به ذهن طولانی کرده و در صد سال انجام دهی، و یا در یک لحظه با فضاگشایی از ذهن بیرون بپری؛ بالاخره باید حق امانت الهی را ادا کنی و از ذهن خارج شوی.

فکر آن باشد که بگشاید رهی  
راه آن باشد که پیش آید شهی  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۷)

ای انسان آن فکری فکر است که صنع و خلاقیت زندگی در آن باشد و از طریق فضای گشوده شده و بدون دخالت ذهن راهی را باز کند. راه حقیقی، راهی است که انسان را به شاهی برساند، یعنی به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده گرداند.

شاه آن باشد که از خود شه بُود  
نه به مخزن‌ها و لشکر شه شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۸)

[مولانا می‌گوید:] شاه آن شاهی است که در ذات خودش شاه باشد، نه این‌که براساس همانندگی‌ها و هر چیزی که ذهنش نشان می‌دهد، شاه شود. یعنی شاهی او وابسته به علل و اسباب ظاهری و زیاد شدن همانندگی‌ها نباشد.  
**نکته:** اگر ما از جهان جدا شده، روی پای زندگی قائم شویم، خداوند شاهی خود را در ما تثبیت می‌کند.

تشنه را دردِ سر آرَد بانگِ رعد  
چون نداند کاو کشاند ابرِ سَعد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۴)

سَعد: خجسته، مبارک، مقابلِ نحس

صدای غرش رعد برای انسان تشنه، دردسرساز ایجاد می‌کند، زیرا او نمی‌داند که این صدا، ابرِ خجسته و باران رحمت خداوند را در پی دارد.  
**نکته ۱:** ما علاقه‌ای به بانگ رعد یا همان ناکامی و بی‌میرادی‌های زندگی نداریم و نمی‌خواهیم آن را بشنویم و پیغامش را بگیریم.

**نکته ۲:** در مسیر بیدار شدنمان به زندگی، ما مانند پر گاهی مرتب در حال رفت و آمد به فضای یکتایی و ذهن هستیم. حال هنگامی که هشیاری جسمی پیدا می‌کنیم و با چیزهای بدی در خود مثل خشم، درد و همانندگی زیاد روبرو می‌شویم، به ناموسمان برمی‌خورد و شروع به داد و فریاد کردن می‌کنیم؛ درحالی‌که اگر فضا را باز کنیم و آن‌ها را بپذیریم، پیغام زندگی را که همواره می‌خواهد همانندگی‌های مان را به ما نشان بدهد، دریافت می‌کنیم.

## چشمِ او ماندهست در جویِ روان بی‌خبر از ذوقِ آبِ آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

چشم انسان من‌ذهنی در این لحظه به علت نیازمندی به جهان، به آنچه که ذهن نشان می‌دهد و فکرهای پشت‌سرهم که مانند جویی روان از ذهنش می‌گذرد دوخته شده‌است و از ذوق آب آسمان گشوده‌شده درون که در اثر فضاگشایی می‌جوشد و بالا می‌آید بی‌خبر است. [به عبارتی زندگی رحمت اندر رحمت است و هر لحظه می‌خواهد به ما کمک کند، اما توجه ما همواره معطوف فکرهای پشت‌سرهم و اخبار جهان بیرون است، در نتیجه این رحمت را دریافت نمی‌کنیم].

**نکته:** باید در خود بازبینی کنیم که آیا هنگام بی‌مرادی، ناکامی و از بین رفتن همانندگی، پیام زندگی را با فضاگشایی دریافت می‌کنیم؟

## مَرْکَبِ هَمَّتِ سَوِي اسباب راند از مُسَبِّبِ لاجِرمِ محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

از آن‌جا که انسان من‌ذهنی تمام توجه خود را معطوف اسباب و علل این‌جهانی کرد، به‌ناچار از مُسَبِّبِ‌الأسباب، خداوند، که تمام وضعیت‌ها را ایجاد می‌کند غافل شد.

**نکته ۱:** همه استفاده قرآن برای این است که انسان را از سبب‌سازی ذهن درآورده، و او را متوجه فضاگشایی کند.

**نکته ۲:** مردم هنگام مواجهه با ناکامی و بی‌مرادی سرعت فکر کردن خود را بیشتر می‌کنند درحالی‌که متوجه نیستند اگر سرعت فکر کردن از حدی بگذرد، انسان دیوانه می‌شود چراکه با این کار فشار روی جسم زیاد می‌شود.

## آنکه بیند او مُسَبِّبِ را عیان کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

آن کسی که فضا را باز کرده و آشکارا سبب‌ساز و به‌وجودآورنده اتفاقات را می‌بیند و درمی‌یابد که خداوند با خرد فضای گشوده‌شده و از طریق «کُنْ فَکَانَ» کارها را درست می‌کند، در این صورت او کی دل‌بسته قوانین علّت و معلول و سبب‌سازی ذهن می‌شود و از فکری به فکر دیگر می‌پرد؟



## عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی عشق داند که در این دایره سرگردانند

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۹۳)

عاقلان یا من‌های ذهنی و کسانی که از طریق همانندگی‌ها می‌بینند، حول محور آنچه ذهن نشان می‌دهد می‌گردند و آن را در مرکز خود گذاشته و اصل می‌پندارند، در حالی که عاشقان، انسان‌های زنده به زندگی می‌دانند که آن‌ها با این‌گونه فکر و عمل کردن همیشه آشفته و سرگردانند.

**نکته:** سرگردانی انسان‌ها به صورت فردی و جمعی کاملاً مشهود است. حال باید تمام خانواده‌ها با توجه به راهنمایی‌های بزرگانی چون مولانا روی خود و اعضای خانواده کار کنند، تا افراد پرورش یافته در این خانواده، وقتی وارد اجتماع می‌شوند، جامعه را نیز اصلاح کنند و همواره این حقیقت را مدنظر قرار دهند که «نقطه پرگار وجود» نباید براساس عقل من‌ذهنی و هشیاری جسمی باشد.

## در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۴۹۳)

خداوندا، در دایره «قضا و کُن فکان» الهی تو، ما تسلیم هستیم، فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنیم و هرآنچه که تو از طریق ما می‌اندیشی، می‌فرمایی و عمل می‌کنی، ما آن را قبول داریم و می‌پذیریم.

چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد  
هرکه مُرده گشت، او دارد رَشَد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

رَشَد: به راه راست رفتن

چون خداوند دائماً از مرده من‌ذهنی، زندگی زنده را بیرون می‌کشد، هرکسی که هشیارانه نسبت به من‌ذهنی بمیرد، در این صورت او هدایت یافته‌است.

چون زِ زنده مُرده بیرون می‌کند

نفسِ زنده سویِ مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون قانون خداوند این است که به وسیله «قضا و کُن فکان» از زندگی زنده یعنی هشیاریِ خالص ما به عنوان امتداد خودش، مُردگیِ من‌ذهنی را بیرون بیندازد، بنابراین من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند و میل به مرگ و نابودی دارد. [به عبارتی ما هر لحظه با آوردن ذهن به مرکزمان، به خودمان ضربه می‌زنیم و می‌میریم یعنی همانیدگی‌ها را ادامه می‌دهیم؛ از طرفی نیز خداوند می‌خواهد ما را از این همانیدگی‌ها جدا کند، اما ما با مقاومت کردن در برابر اتفاقات، بر خلاف عقل کل حرکت کرده و در نتیجه دچار درد می‌شویم.]

**نکته:** بافت من‌ذهنی به‌گونه‌ای طراحی شده است که خودش، خودش را از بین ببرد؛ کما این که یک نوجوان چهارده‌ساله با همانیده شدن زیاد با چیزها، آن‌قدر افسرده و پژمرده می‌شود تا بالاخره بفهمد همانیدن با چیزها کار درستی نیست و نباید به این کار ادامه بدهد.

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ

زنده‌ای زین مُرده بیرون آورد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

مُخْرِجُ الْحَيِّ: بیرون‌آورنده زنده

[ای انسان] فضا را باز کن و هشیارانه نسبت به من‌ذهنی بمیر تا بیرون‌آورنده زندگی، خداوند بی‌نیاز، امتداد خودش را از مرده من‌ذهنی بیرون آورد.

**نکته:** به محض این که فضا را باز می‌کنیم درمی‌یابیم که ما نیز فطرتاً مانند خداوند بی‌نیاز و عاشق ذات و حقیقت خویش هستیم.

(قرآن کریم، سوره روم (۳۰)، آیه ۱۹)

«يُخْرِجُ الْحَيِّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ نُخْرِجُكَ.»

«زنده را از مُرده بیرون می‌آورد و مرده را از زنده، و زمین را پس از مُردگی‌اش زنده می‌کند و این‌گونه (از قبرها) بیرون آورده می‌شوید.»

## يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ بَدَانَ که عدم آمد امید عابدان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۱۹)

خداوند زنده خود را از مرده من‌ذهنی بیرون می‌آورد. این را بدان که امید عابدان، انسان‌هایی که فضاگشایی می‌کنند و می‌خواهند به خداوند زنده شوند، مرکز عدم است.

## گفت خادم را که در آخر برو راست کن بهر بهیمه گاه و جو (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵)

بَهِيمه: حیوان چهارپا

[صاحب خر] به خادم خانقاه گفت به آخر برو و به آن حیوان سری بزن و جو و گاهی برای آن زبان بسته فراهم کن.

[این بیت اشاره به داستانی از مثنوی بدین شرح است. شخصی خر خود را به خادم می‌سپارد و هر بار که می‌خواهد به خادم بگوید که چگونه از آن حیوان تیمارداری کند و به اصطلاح آن را تر و خشک کند، خادم در جواب می‌گوید «لا حول»؛ یعنی من خودم می‌دانم و نیازی به تأکید شما نیست، درحالی‌که خادم به‌جای انجام کارهای لازم، دنبال کار خود می‌رود و خر بیچاره را به حال خود رها می‌کند و نتیجه این اهمال و سستی خادم، فردای آن شب در راه رفتن خر ظاهر می‌شود و صاحب خر در جواب اشخاصی که از او می‌پرسند آیا این همان خری نیست که بسیار از او تعریف می‌کردی پس حال چرا لنگ‌لنگان می‌رود و گویی در حال تعظیم می‌باشد، می‌گوید: خری که شب «لا حول» بخورد، صبح هم تعظیم می‌کند. به عبارتی این داستان، داستان ما انسان‌ها در ذهن است که گرچه ظاهراً عبارت «لا حول» را که در مقام بیم و هراس و حیرت از نیروی خداوند بیان می‌شود، به کار می‌بریم اما در عمل با همان‌گونه شدن با چیزها و زندگی خواستن از آن‌ها، قبول نداریم که نیرو و قدرتی بالاتر از نیروی خداوند در جهان وجود دارد.]

**نکته:** اگر ما معنی «لا حول» را درست فهمیده و آن را عملاً در زندگی خود به کار می‌بریم، باید در خود بازبینی کنیم که آیا واقعاً فضا را باز می‌کنیم و به زندگی وصل می‌شویم، یعنی نیروی من‌ذهنی را باطل می‌کنیم؟ آیا دیگر از همانندگی‌ها پشتیبانی نمی‌خواهیم؟ آیا از کسانی که با آن‌ها همان‌گونه شده‌ایم هیچ کمکی نمی‌خواهیم و از آن‌ها گله نمی‌کنیم؟

گفت: لَحَوْل، این چه افزون گفتن است؟

از قدیم این کارها کارِ من است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۶)

خادم گفت پناه بر خدا، این چه سخنِ اضافه و بیهوده‌ای است که می‌گویی، زیرا از زمان‌های قدیم این قبیل کارها وظیفهٔ من بوده‌است.

دی مُنَجِّمِ گفت: دیدم طالعی داری تو سَعَد

گفتمش: آری ولیک از ماهِ روزافزونِ خویش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۲۴۷)

منجم دیروز به من گفت: دیدم که طالع تو خجسته و مبارک است. گفتم آری همین‌طور است، اما این طالع سعد از تأثیر ماه و ستارگان و کهکشان‌ها بر روی من نیست، بلکه اثر ماه زندگی است که با هر لحظه فضاگشایی در درونم وسعت می‌یابد و من به او زنده‌تر می‌شوم.

مه که باشد با مه ما؟ کز جمال و طالعش

نحسِ اکبر، سَعَدِ اکبر گشت بر گردونِ خویش

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۲۴۷)

سَعَد: خجسته، مبارک

ماه آسمان درمقایسه با ماه زندگی که با فضاگشایی از درونمان طلوع می‌کند چیست و چه ارزشی دارد؟ درحالی‌که زیبایی و مبارکی این ماه برآمده از آسمان درون تمام شومی و نحسی من‌ذهنی و هشیاری جسمی را از بین می‌برد و آن را خجسته و مبارک می‌کند. [به‌عبارتی طالع و بخت خوب این است که ما لحظه‌به‌لحظه فضا را باز کنیم و بیشتر به زندگی زنده بشویم.]

میلِ مجنون پیشِ آن لیلیِ روان

میلِ ناقه پس، پی‌گره دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۳۴)

درحالی‌که مجنون مایل بود نزد لیلی برود، اما شتری که مجنون بر آن سوار بود میل فرزندش را در سر داشت و دلش نزد گره‌اش بود. [در این بیت مجنون نماد ما است که باید هر لحظه به‌سوی لیلی

یا همان خداوند بشتابیم. همچنین شتر و فرزندش به ترتیب نماد من‌ذهنی و همانندگی‌هایش است که مدام به‌سوی آن‌ها میل می‌کند.]

## یک دم ار مجنون ز خود غافل بُدی ناقه گردیدی و واپس آمدی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۳۵)

ناقه: شترِ ماده

اگر مجنون یک لحظه از خودش غافل می‌شد، شتر برمی‌گشت و راه بازگشت را پیش می‌گرفت. [به‌عبارتی این دو بیت وصف حال ما را بیان می‌کند. ما برای این‌که به‌سوی زندگی حرکت کنیم لازم است تا هر لحظه با فضاگشایی و مرکز عدم پیش برویم. از طرفی هنوز من‌ذهنی داریم و این من‌ذهنی با چیزهای زیادی همانیده است و میل رفتن به‌سوی آن‌ها را دارد. بنابراین اگر یک لحظه تمرکز را از روی خود برداریم، این شتر من‌ذهنی به‌سوی همانندگی و درد بازمی‌گردد و از پیشرفت ما در مسیر زنده شدن می‌کاهد.]

**نکته ۱:** حال باید از خودمان بپرسیم آیا ما نیز سوار بر شتر من‌ذهنی هستیم؟ آیا از آن مراقبت می‌کنیم؟ یا تمرکزمان را از دست داده و چیزهای ذهنی را به مرکزمان می‌آوریم؟ با وجود این وضعیت آیا با من‌ذهنی همراه می‌شویم؟ و یا به این نتیجه می‌رسیم که باید ناچه ذهن را رها کرده و خودمان به مسیر ادامه دهیم؟

**نکته ۲:** تا زمانی که حواسمان به من‌ذهنی باشد، آن نیز با ما همراه است، اگر لحظه‌ای غفلت کنیم، خواهیم دید که چیزهای ذهنی را به مرکزمان می‌آورد. همین یک چیز کافی است که به سبب‌سازی دچار شویم و بعد از مدتی خود را در هپروت ذهن بیابیم.

## جهان چو آینه پُر نقشِ توست، اما کو به رویِ خوبِ تو بی آینه تماشایی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۶۵)

[انسان خطاب به خداوند می‌گوید:] درست است که این جهان مانند آینه‌ای پر از نقش بوده و جلوه‌هایی از زیباییِ تو را نشان می‌دهد، اما رویِ خوب و اصلیِ تو را بدون آینه فضاگشایی چگونه می‌توان تماشا کرد؟ [به بیان دیگر جهان ذهن مانند آینه است که در صورت همانیده شدن با چیزها فقط نقش‌ها و ظواهر را نشان می‌دهد، ولی چنانچه در اثر فضاگشایی صاف و صیقلی شده و همانندگی‌ها کاملاً از آن

بیرون رانده شود، به بیانی از جنس عدم شود، قابلیت انعکاس جلوه‌های این جهانی و همچنین انعکاس روی زیبای زندگی را خواهد داشت.]

### آینه هستی چه باشد؟ نیستی

#### نیستی بر، گر تو ابله نیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)

آینه هستی واقعی یا آینه خداوند چیست؟ «نیست شدن» است. نیست شدن یعنی از عقل من‌ذهنی خارج شوی، به همانندگی‌ها اعتراف کنی و آن‌ها را از مرکزت بیرون کنی. پس اگر ابله نیستی، در این لحظه فضا را باز کن و همانندگی‌هایت را ببین و به این ترتیب «نیستی و فنا» را به بارگاه خداوند ارمغان ببر.

### نقش جان خویش می‌جستم بسی

#### هیچ می‌نمود نقشم از کسی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۳)

[مولانا از جانب انسان می‌گوید:] من بسیار به دنبال پیدا کردن نقش اصلی‌ جانم که همان زنده شدن به حضور است، می‌گشتم، اما هیچ‌کس را نیافتم که نقشم را منعکس کند و به من نشان دهد. [چراکه همه من‌ذهنی داشتند و همانندگی‌های مرکزشان را منعکس می‌کردند.]  
**نکته:** یادمان باشد من‌ذهنی هم یک آینه است، اما فقط نقش‌هایی را نشان می‌دهد که می‌تواند در آن منعکس شود. من‌ذهنی قابلیت نشان دادن خدا و زندگی را ندارد.

### گفتم آخر آینه از بهر چیست؟

#### تا بداند هر کسی کاو چیست و کیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۴)

من از خودم پرسیدم آینه برای چه به‌وجود آمده؟ [پاسخ آمد،] تا هر کس بتواند با فضاگشایی خودش را از فضای ذهن عقب بکشد، افکارش را مشاهده کند و به‌عنوان حضور ناظر آگاه شود که چه کسی است و از چه جنسی است.

## آینه آهن برای پوست‌هاست

### آینه سیمای جان سنگی بهاست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۵)

همان‌طور که آینه آهنی فقط صورت انسان را نشان می‌دهد، آینه من‌ذهنی هم فقط می‌تواند همانندگی‌ها را نشان دهد، اما آینه حضور بسیار گران‌بهاست و نه تنها خودش را به‌عنوان خدایت می‌شناسد، بلکه به‌عنوان حضور ناظر من‌ذهنی را نیز می‌بیند و بر هرچه که از ذهن می‌گذرد آگاه است.

## آینه جان نیست الا روی یار

### روی آن یاری که باشد زان دیار

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۶)

آینه باطنی جان چیزی جز روی یار، نیست. این آینه علاوه بر جنس اصلی ما، ذهن ما و جهان را نیز نشان می‌دهد. همان حضور ناظر است که وقتی فضا را می‌کشاییم در ما شکل می‌گیرد. البته آینه ما می‌تواند انسانی باشد که به بی‌نهایت خداوند زنده شده‌است و ما می‌توانیم در او خود را به‌طور کامل ببینیم، در این مورد مولانا آینه جان ماست.

## آینه‌ات، دانی چرا غماز نیست؟

### زان‌که زنگار از رُخس ممتاز نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴)

آیا می‌دانی چرا آینه درونت اسرار و حقایق زندگی را نشان نمی‌دهد؟ برای این‌که براساس هشیاری جسمی می‌بینی و هنوز زنگار همانندگی‌ها را از روی آینه دلت پاک نکرده‌ای. [تنها با استمرار در فضاگشایی می‌توانی زنگ همانندگی را از آینه درونت پاک کنی.]

## آینه دل چون شود صافی و پاک

### نقش‌ها بینی برون از آب و خاک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲)

اگر آینه دل در اثر رها کردن همانندگی‌ها از تیرگی و زنگار پاک و صاف شود، تو آثاری را خواهی دید که ذهنت قادر به دیدن و درک آن‌ها نیست.

«رجوع به قصه رنجور»

## بازگرد و قصه رنجور گو با طبیب آگه ستارخو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۱)

[مولانا خطاب به خود می‌گوید:] برگرد داستان آن بیمار من ذهنی که فقط به سطح توجه داشت و طبیب بسیار آگاه و عیب‌پوش را که نماد خداوند یا انسان زنده‌شده به اوست، بازگو کن.  
**نکته:** قصه رنجور در واقع ماجرای ماست که به‌عنوان من‌ذهنی هر لحظه ذهن را به مرکز آورده و به‌جای فضاگشایی به سبب‌سازی می‌پردازیم. اما خداوند که ستار و پوشاننده عیب‌هاست، با وجود آگاهی از وضع خراب ما تا آن‌جا که مقدر است وضعیت ما را فاش نمی‌کند.

نبض او بگرفت و واقف شد ز حال

که امیدِ صحتِ او بُد مُحال

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۲)

طبیب یا زندگی با گرفتن نبض بیمار من‌ذهنی، یعنی از طریق دیدن حال و وضعیت ظاهری او، پی به حال خراب درونی‌اش بُرد و دانست که به صحت و سلامتی او امید چندانی نیست.  
**نکته:** ما نیز به‌عنوان بیمار من‌ذهنی توجهمان به سطح و ظاهر است، یعنی می‌خواهیم با بهتر شدن اوضاع بیرون حالمان را خوب کنیم. مثلاً از دیگران انتظار داریم چیزهای خنده‌دار تعریف کنند یا خبر خوب بدهند تا حال بیرونی ما خوب شود. درحالی‌که باید بدانیم حال ظاهری ما انعکاس درونمان است، بنابراین باید حواسمان به مرکزمان باشد و به دنبال زنده شدن به زندگی باشیم.

گفت: هر چتِ دل بخواهد، آن بکن

تا رَوَد از جسمت این رنجِ کهن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۳)

[طبیب زندگی به بیمار] گفت: «دلت به هر کاری میل کرد همان کار را انجام بده تا بدین ترتیب بیماری مُزَمِنِ تو بهبود یابد و حالت خوب شود.»



[درواقع بیماری مُزمن همان درد من‌ذهنی، سبک زندگی و ضررهای من‌ذهنی است و منظور طبیب خواسته‌های دل اصلی و مرکزِ عدم اوست که باید هر لحظه با فضاگشایی همانندگی‌ها را براند و بهبود یابد، ولی این شخص فکر می‌کند که طبیب همین دل جسمی و خواسته‌های نفسانی من‌ذهنی را می‌گوید.]

### هرچه خواهد خاطر تو، وامگیر تا نگردد صبر و پرهیزت زحیر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۴)

هرچه به ذهنت آمد و به هر کاری که میل کردی، همان را انجام بده و خودت را محروم نکن تا صبر و پرهیز تو تبدیل به درد و پریشانی نشود.  
[به بیانی زندگی به ما می‌گوید براساس دل اصلی‌مان که خودش است، هر کاری دلمان خواست انجام دهیم و برای فضاگشایی و رفتن به دل اصلی، اصلاً صبر و پرهیز نکنیم یعنی هرچه زودتر مرکزمان را عدم کنیم. ولی ما در من‌ذهنی، منظور زندگی را درست متوجه نمی‌شویم.]

### صبر و پرهیز این مرض را دان زیان هرچه خواهد دل، درآرش در میان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۵)

بدان که صبر و پرهیز در برابر خواسته‌ها، این بیماری را تشدید می‌کند. بنابراین هرچه دلت خواست سریع به عمل دریاور.  
[درواقع طبیب زندگی به بیمار توصیه می‌کند که در ذهن صبر نکن و من‌ذهنی را نگه ندار، چراکه این کار به تو زیان می‌رساند، بلکه فضا را باز کن و از مرکز عدم پرهیز نکن تا به دل اصلی که من هستم، دست یابی. وقتی من به مرکزت آمدم، با دید عدم فکر و عمل می‌کنی، بنابراین هرچه دلت خواست سریع به عمل دریاور.]

### این‌چنین رنجور را، گفت ای عمو حق تعالی، اِعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۶)

ای عمو، بدان که برای همین خداوند به چنین بیمارانی گفته‌است: «هر چه می‌خواهید بکنید.»

[از آنجا که بیمار آیه را کامل نخواند، بنابراین فکر کرد که طبیب به او می‌گوید براساس عقل من ذهنی که دلت است، هرچه هوایِ نفسَت خواست می‌توانی انجام دهی، درحالی‌که در ادامه آیه می‌گوید: «او، خداوند به کارهایتان بیناست.» درواقع طبیب می‌گوید وقتی خداوند به کارهایی که می‌کنی نگاه می‌کند، پس تو خاموش باش و بگذار او از طریق تو کارها را انجام دهد.]

**نکته:** به بیان مولانا همه ما به‌عنوان من‌ذهنی حرف‌های بزرگانی مانند مولانا و حتی قرآن را ناقص می‌خوانیم و ناقص هم عمل می‌کنیم. خداوند به ما می‌گوید مرکزت را عدم کن و مرا در مرکزت بگذار، اما ما باز چیزها را به مرکزمان می‌آوریم و از طریق آن‌ها می‌بینیم و توجه نمی‌کنیم که خداوند به کارهای ما بیناست.

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۴۰)

«... مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.»

(... هرچه می‌خواهید بکنید، او به کارهایتان بیناست.)

**گفت: رُو، هین خیر بادت جانِ عم**

**من تماشای لبِ جو می‌روم**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۷)

طبیب گفت: «برو خیرپیش ای جانِ عمو، من برای گردش و تماشا به کنارِ جوی آب می‌روم.» [درواقع منظور طبیب این بود که ای بیمارِ من‌ذهنی، این سبب‌سازی ذهن را کنار بگذار و فقط به‌صورت من، یعنی حضور ناظر، بنشین و تماشاگر جوی آب حیاتی باش که از طرف فضای یکتایی می‌آید. ولی از آنجایی که بیمار در سطح بود و با زندگی به وحدت نرسیده بود، فکر کرد منظور او همین جوی آب بیرونی است. بنابراین در ادامه داستان خواهیم دید که او راه جدایی و سبب‌سازیِ ذهن را در پیش می‌گیرد و برای گردش به کنارِ جوی بیرونی می‌رود.]

**بر مرادِ دل همی‌گشت او بر آب**

**تا که صحت را بیابد فتح باب**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۸)

بیمار براساس میل و خواسته دلِ من‌ذهنی‌اش برای گردش به کنار رودخانه رفت تا برای بهبودیِ حالش یک دری گشوده شود.

[درواقع تفسیر ذهن از مطالب معنوی برعکس است. وقتی ما با دید من‌ذهنی می‌بینیم، همه‌چیز را وارونه درک کرده و به آن عمل می‌کنیم. در این‌جا هم اگر مریض و طبیب با هم یکی می‌شدند و هشیاری از هشیاری آگاه می‌شد، مریض از هدایت زندگی برخوردار می‌گشت و با فضاگشایی به‌عنوان ناظر مشغول تماشای جویِ درونی‌اش می‌شد تا زندگی او را هدایت کند.]

### بر لبِ جوِ صوفی‌ای بنشسته بود دست و رو می‌شست و پاکی می‌فزود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۹)

[بیمار ضمن گردش دید که] یک صوفی بر لبِ جوِ آب، نشسته بود و دست و رویش را می‌شست. [صوفی درواقع انسانی بود که علی‌رغم داشتن من‌ذهنی هشیارانه ناظر عبور آب از جویِ زندگی بود تا دمِ زندگی به فکر و عملش بریزد، درون و بیرونش را پاک کرده و او را تبدیل به هشیاری حضور کند. اما شخص بیمار که ظاهر بین است فقط کسی را می‌بیند که لب جوِ نشسته‌است.]

**نکته:** درواقع مولانا در این بیت می‌خواهد ما را از این موضوع مهم آگاه کند که من‌های ذهنی نه‌تنها به انسانی که با تمرینات معنوی روی خودش کار کرده، اشعار مولانا و آیات قرآن را می‌خواند کمک نمی‌کنند، بلکه مزاحم او نیز می‌شوند. این‌جاست که او باید آموزه‌های معنوی خود را عملاً به‌کار گیرد، واکنش نشان ندهد و فضا را در اطراف آنان بگشاید.

### او قفاش دید، چون تخیلی‌ای کرد او را آرزوی سیلی‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۰)

تخیلی: آدم خیالاتی

وقتی بیمار پس‌گردنِ صوفی را دید، مانند آدم روانی و خیالاتی و براساسِ عقل من‌ذهنی، میل کرد که سیلی‌ای بر آن بزند.

**نکته:** ذات من‌ذهنی صدمه زدن به خود و دیگران است، یعنی ما به‌عنوان بیمارِ من‌ذهنی میل داریم تا قسمت‌های آسیب‌پذیر را در شخصی که حتی نمی‌شناسیم پیدا کنیم و به همدیگر آسیب برسانیم. اما اگر مرکزمان از جنس زندگی و عدم باشد، با خرد کل عمل کرده و دائماً برای خود و دیگران منبع خیر می‌شویم. بنابراین باید تفاوت این دو حالت را بفهمیم.

## بر قفای صوفی حمزه پَرست راست می‌کرد از برای صَفْعُ دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۱)

حمزه پَرست: کسی که آش بلغور را بسیار دوست دارد. در این‌جا کنایه از آدم شکم‌باره است.  
صَفْعُ: پس‌گردنی

بیمارِ من ذهنی برای زدن سیلی به پس‌گردن آن صوفی شکم‌پرست دست خود را آماده می‌کرد. [مولانا در این داستان می‌خواهد نشان دهد که ما در من‌ذهنی مریض و سیلی‌باره هستیم، به خودمان و دیگران ضرر می‌زنیم و درد ایجاد می‌کنیم؛ ما به‌جای فضاگشایی و کمک به همدیگر مرتب خشمگین می‌شویم، به دیگران سیلی زده، آن‌ها را به واکنش وامی‌داریم و مانع زنده شدن آن‌ها به زندگی می‌شویم، و یا اگر هم بخواهیم روی خود کار کنیم، من‌های ذهنی همیشه مانع می‌شوند. پس ما باید به این نکته آگاه باشیم، فضا را بگشاییم و تحت تأثیر رفتارهای بیمارگونه آن‌ها قرار نگیریم.]

## کآرزو را گر نرانم تا رَوَد آن طبیبم گفت کآن علّت شود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۲)

[بیمار با خود گفت:] آن طبیب به من گفته‌است که اگر میل و خواسته دلم را ارضا نکنم، مزیدی بر علت بیماری شده و هر لحظه بیماری‌ام شدت پیدا می‌کند. پس باید آرزو و فکرِ سیلی زدن به پس‌گردنِ صوفی را به‌جا بیاورم.

**نکته:** ما انسان‌ها به‌عنوان من‌ذهنی نه‌تنها به سخنان بزرگان و خداوند بی‌توجهی کرده بلکه درست برعکس آن‌ها عمل می‌کنیم و این سخنان را تحریف می‌کنیم. ما بدون کوچک‌ترین رحم و مروتی مشغول تخریب و ضربه زدن به یک‌دیگر می‌شویم، به‌طوری‌که خانه‌های یک‌دیگر را خراب می‌کنیم، به همدیگر دروغ می‌گوییم، یک‌دیگر را فریب می‌دهیم و علیه هم توطئه می‌کنیم. تمام این موارد و وضعیت فعلی جهان گواهی بر وجود بیماریِ من‌ذهنی است.

## سیلی‌اش اندر بَرَم در معرکه زان‌که لا تُلْقُوا بِأَيْدِي تَهْلُكَةٍ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۳)

[بیمار با خود می‌گوید:] فعلاً از این فرصت پیش‌آمده استفاده می‌کنم و سیلی‌ای به پس‌گردن او می‌زنم تا بیماری مرا از بین نبرد، زیرا خداوند گفته‌است: «خود را با دست خود به هلاکت نیفکنید.» [درواقع بیمار من‌ذهنی این آیه را هم برعکس متوجه شده‌است، چراکه آرزوی سیلی زدن به صوفی دقیقاً عکسِ نیکی و انفاق است. درواقع این میل و آرزو براساس مرکزِ همانیده با جسم است و اتفاقاً این مرکزِ همانیده است که از طریق دیدن برحسبِ جسم موجب فرورفتن انسان به خواب ذهن و به هلاکت رساندن او در قبرِ ذهن شده‌است.]

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۹۵)

«وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.»

«در راه خدا انفاق کنید [مال، وقت و هرچه دارید را ببخشید] و خویشتن را به‌دست خویش به هلاکت میندازید [با چیزها همانیده نشوید و از طریق همانیدگی‌ها در قبر من‌ذهنی نمیرید.] و نیکی کنید [فضا را باز کنید تا خرد زندگی به فکر و عملتان بریزد] که خدا نیکوکاران [کسانی را که مرکزشان عدم است] دوست دارد.»

## تَهْلُكَةُ سِتِّ اَيْنِ صَبْرٍ وَ پرهیز ای فلان

## خوش بکوبش، تن مزن چون دیگران

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۴)

[بیمار خطاب به خودش می‌گوید:] ای فلانی این‌گونه صبر و پرهیز کردن مایه هلاکت می‌شود. سیلی محکمی به او بزن و مانند دیگران از این کار خودداری مکن. [بیمار به‌اشتباه این‌گونه به خود تلقین کرد که چون طبیب گفته‌است شرط بهبودی تو ارضای میل و خواسته‌های دلت است و خداوند نیز گفته‌است: «خود را به‌دست خود هلاک مساز.» پس من اگر الآن صبر و پرهیز کنم و با یک سیلی به این صوفی آسیب نزنم، به این معنی است که با دست خودم، خودم را می‌کشم.]

چون زدش سیلی، برآمد یک طَراق

گفت صوفی: هَی، هَی ای قَوّادِ عاق

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۵)

طَراق: صدایی که از کوفتن و شکستن چیزی نظیر چوب و استخوان برآید. صدای زدن تازیانه و امثال آن.  
قَوّادِ عاق: بی‌ناموس نافرمان

همین‌که بیمار یک پس‌گردنی به صوفی زد، صدای مهیبی از آن بلند شد. صوفی برگشت و گفت: «آهای بی‌ناموسِ نافرمان!»

[«پس‌گردنی» نماد آسیبی است که یک من‌ذهنی به من‌ذهنی دیگر می‌زند. قَوّاد کسی است که ناموس خود را محترم نمی‌شمرد، مثلاً زن خودش را به دیگران عرضه می‌دارد. مولانا از این اصطلاح استفاده می‌کند تا ما را متوجه کند که چگونه مانند قَوّادان، هشیاری لطیف خود را در اختیار من‌های ذهنی بیرونی قرار می‌دهیم یا اجازه می‌دهیم و راضی هستیم که یک جسم در مرکزمان قرار بگیرد و برایمان مهم نیست که هشیاری‌مان مورد تجاوز نامحرمان قرار گیرد!]

**نکته:** اگر ما در اثر همانندگی با چیزها دچار درد، رنجش، ترس، خشم، کینه و هیجاناتِ مخرب دیگر شده‌ایم و وضعیت بیرونی‌مان خراب شده‌است، باید از ادامه دادنِ من‌ذهنی دست بکشیم، پندار کمال و ناموس را کنار بگذاریم و با دقت به برنامه گنج حضور و سخنان مولانا گوش فرادهیم تا عیب و ایراد خود را پیدا کرده و در صدد اصلاح خود برآییم.

خواست صوفی تا دوسه مُشتش زند

سَبَلت و ریشش یکایک بَر کند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۶)

صوفی خواست دو سه مشت به او بزند و ریش و سبیلش را هم یکی‌یکی بکند. [صوفی برگشت و دید که این من‌ذهنی بسیار لاغر و ضعیف است، پس خواست او را کتک بزند، اما فضا را گشود، عاقبت بینی کرد و هیچ واکنشی نشان نداد.]

## خلق رنجورِ دِق و بیچاره‌اند

### وز خِداَع دیو، سیلی باره‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۷)

خِداَع: حیلہ‌گری

سیلی باره: کسی که میل فراوانی به زدن سیلی دارد. در این جا مراد کسی است که خوی آزار و تهاجم بسیار داشته باشد.

همه انسان‌ها من‌ذهنی دارند و دچار اختلالات روانی هستند، بنابراین در بدبختی و بیچارگی به سر می‌برند. آن‌ها بدین علت که به مرکز عدم متعهد نبوده و با فضا بندی از طریق مرکز همانیده و پر از درد می‌بینند، فریب شیطان را خورده و مدام در حال آسیب رساندن به یک‌دیگر هستند.

**نکته ۱:** با این بیت ما باید از خودمان بپرسیم که آیا مرکز من من‌ذهنی است؟ اگر من‌ذهنی است، من باید بدانم که زیر فریب و نفوذ شیطان هستم و هر لحظه به خودم و دیگران آسیب می‌رسانم، بنابراین باید چاره‌ای بیندیشم.

**نکته ۲:** بیمار با این که صوفی را نمی‌شناخت، اما تمایل به سیلی زدن به او داشت، ما انسان‌ها نیز در من‌ذهنی تمایل داریم به مردم آسیب بزنیم و با تعریف قصه‌های رنج‌آور، انتقال اخبار بد و هر طریقی که می‌توانیم آن‌ها را به درد مرتعش کنیم و هزار نوع آسیب روانی به آن‌ها برسانیم. درحالی‌که اگر دائماً روی خود متمرکز بوده و مرکزمان را عدم نگه می‌داشتیم، فضا را در اطراف آنان می‌گشودیم و از طریق قرین اثر نیک روی یک‌دیگر می‌گذاشتیم.

## جمله در ایذای بی‌جرمان حریص

### در قفایِ همدگر جویانِ نقیص

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۸)

ایذا: اذیت کردن

قفا: پشت گردن، پس سر

نقیص: عیب‌جویی

همه من‌های ذهنی در اذیت کردن انسان‌های بی‌گناه حرص می‌ورزند و پشت سر آن‌ها عیب‌جویی می‌کنند. [و حتی اگر عیبی در آن‌ها نیابند، با ذهن خود برایشان عیب و نقص می‌تراشند].

**نکته:** ما در من‌ذهنی جست‌وجو می‌کنیم که عیب و نقص هر کسی را پیدا کنیم تا عیبش را بگوییم و با این کار آبرویش را ببریم و او را کوچک کنیم. به این خاطر که مریض هستیم. تنها راه درمان این مریضی آن است که خداوند را به مرکزمان بیاوریم.

## گرچه آن صوفی پُر آتش شد ز خشم

### لیک او بر عاقبت انداخت چشم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۵)

اگرچه آن صوفی از شدت خشم برافروخته شد و تحت تأثیر ذهن می‌خواست عمل متقابل انجام دهد، اما به پایان کار نگریست و متوجه شد که افتادن به سبب‌سازی ذهن او را از فضای گشوده‌شده خارج می‌کند و از زنده شدن به خدا بازمی‌دارد، پس فضا را باز کرد.

## اوّل صف بر کسی ماند به کام

### کو نگیرد دانه، ببند بند دام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۶)

[مولانا به علت آن‌که صوفی خشمگین با دید عاقبت‌بین خود دست به انتقام نزد، در این بیت به اهمیت عاقبت‌بینی می‌پردازد و می‌گوید:] وقتی انسان می‌خواهد به زندگی زنده شود، در ابتدای راه هنوز من‌ذهنی دارد و فضا را در اطراف اتفاقات باز می‌کند، زمانی در این راه کامروا می‌گردد و آفتاب زندگی از مرکزش طلوع می‌کند که دانه همانیدگی‌ها را برنچیند و آن‌ها را به مرکزش راه ندهد، بلکه متوجه دام ذهن شده و در آن گرفتار نگردد.

## حَبِّذا دو چشمِ پایان‌بینِ راد

### که نگه دارند تن را از فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبِّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشم انسان خردمندی که فضا را باز کرده و پایان‌راه و فضای بی‌نهایت وسیع درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی و ضرر تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به نابودی کشیده شود.



## ای زنده بی‌گناهان را قفا در قفای خود نمی‌بینی جزا؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۹)

ای کسی که من‌ذهنی داری و به بی‌گناهان پس‌گردنی می‌زنی یعنی با قرار دادن همانندگی‌ها در مرکزت و ارتعاش درد، به مردم آسیب می‌رسانی، آیا در پس‌گردن خود جزای این کار را نمی‌بینی که زندگی به‌صورت بی‌مرادی و غم و غصه به تو سیلی خواهد زد؟

## ای هوا را طبّ خود پنداشته بر ضعیفان صَفَع را بگماشته

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۰)

صَفَع: سیلی

ای کسی که به‌جای خداوند، خواسته‌های من‌ذهنیات را طبیب خود می‌دانی و چیزهای ذهنی را به مرکزت راه می‌دهی و به ناتوانان سیلی می‌زنی و در آن‌ها هشیاری جسمی را افزایش می‌دهی.

## بر تو خندید آنکه گفتت این دَواست اوست کآدم را به گندم رهنماست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۱)

آن کسی که به تو گفت: «این کار یعنی گذاشتن من‌ذهنی در مرکز، تحریک دیگران به واکنش و آسیب رساندن به آن‌ها، دواي بیماری توست»، درواقع به تو خندیده‌است. او همان جنس شیطان بوده که حضرت آدم را به خوردن گندم همانندگی و قضاوت که محصول افکار در من‌ذهنی است، دعوت کرد. **نکته:** اگر ما چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد را به مرکزمان می‌آوریم و یا مدام مشغول قضاوت هستیم، باید بدانیم که ما نیز مانند حضرت آدم از گندم همانندگی می‌خوریم.

## که خورید این دانه ای دو مُسْتَعین بهرِ دارو، تا تَکُونَا خَالِدین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۲)

شیطان به آدم و حوا گفت ای دو یاری‌طلب، به‌عنوان داروی جاودانگی از دانه گندم بخورید.

[خداوند به آدم و حوا توصیه کرد: «مبادا چیزی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزتان بیاورید و از میوه درخت همانندگی بخورید. شما می‌توانید فکر کنید اما با اعمال فکرها به جسمتان، به قضاوت و خوب و بد دچار نشوید.» ولی شیطان آنها را وسوسه کرد و به آنها گفت چیزی که خدا شما را از آن منع کرده در واقع همان داروی جاودانگی است. پس آنچه ذهن نشان می‌دهد را به مرکزتان بیاورید و از محصول افکارتان بخورید تا جاودانه بمانید.]

**نکته ۱:** شیطان به ما می‌گوید اگر چیزهای آفل را به مرکزتان بیاورید، جاودانه می‌شوید، ولی برعکس با این کار هشیاری جسمی به وجود می‌آید. ما به قضاوت می‌افتیم و از فضای یکتایی خارج می‌شویم.

**نکته ۲:** آدم و حوا قبل از وسوسه شدن توسط شیطان پوششی برای تنشان قرار نداده بودند. چراکه خود را از یک هشیاری و از جنس خدا می‌دانستند و حس جدایی از یکدیگر نداشتند. اما به محض این‌که مورد فریب شیطان قرار گرفتند و جسم را به مرکز آوردند، هشیاری جسمی در آنها به وجود آمد و با توجه کردن به سطح دچار قضاوت شدند. بنابراین مفهومی به نام بد و خوب را ایجاد کرده و تنشان را پوشاندند.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۰)

«فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْآتِهِمَا وَ قَالَ مَا هَآكُمَا رُبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَتَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ.»

«پس شیطان آن دو را وسوسه کرد، تا شرمگاهشان را که از آنها پوشیده بود در نظرشان آشکار کند. و گفت: پروردگارتان شما را از این درخت منع کرد تا مباد از فرشتگان یا جاویدانان شوید.»

اوش لغزانی و او را زد قفا

آن قفا واگشت و گشت این را جزا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۳)

شیطان آدم را گمراه کرد و به او پس‌گردنی زد، اما آن پس‌گردنی برگشت و جزای شیطان شد. [چراکه آدم فضاگشا بود، فهمید که جسم را در مرکزش قرار داده و به خودش ستم کرده پس با تکیه بر رحمت خداوند عذر خواست و توبه کرد.]

اوش لغزاید سخت اندر زلق  
لیک پشت و دستگیرش بود حق  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۴)

زلق: لغزیدن

شیطان آدم را سخت دچار لغزش کرد، زیرا باعث شد که چیزهای آفل را به مرکز بیاورد و از میوه قضاوت بخورد و امر الهی را نادیده بگیرد. ولی چون آدم فضاگشایی کرد و اشتباه خود را پذیرفت، حضرت حق، پشتیبان و دستگیر او بود.

کوه بود آدم، اگر پُرمار شد  
کان تریاق است و بی‌اضرار شد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۵)

تریاق: پادزهر

حضرت آدم در مثل مانند کوه بود. هرچند که آن کوه پُر از مارِ همانندگی شده و او را دچار لغزش کرد، ولی با فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه، پذیرش اتفاق این لحظه و نرفتن به ذهن، به معدن پادزهر فضای گشوده‌شده تبدیل شد. بنابراین مارها نتوانستند به او ضرری برسانند.

تو که تریاقی نداری ذره‌ای  
از خلاص خود چرایی غره‌ای؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۶)

ای انسان من‌ذهنی که همیشه مرکزت جسم است و حتی ذره‌ای از پادزهر فضای گشوده‌شده را نداری، چرا به خود فریفته و مغرور شده‌ای و فکر می‌کنی رها خواهی شد؟

آن توکل کو خلیلانه تو را  
وآن کرامت چون کلیمت از کجا؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۷)

کو آن توکل ابراهیمی و آن بخشندگی و بزرگواری موسی‌وار تو؟ [به‌بیانی تو مانند ابراهیم خلیل به خدا توکل حقیقی نکرده و مانند موسی آن بخشندگی و کرامت را نخواهی داشت تا... ادامه در بیت بعد]

تا نُبُرد تیغت اسماعیل را

تا کُنی شَهْرَاه، قعرِ نیل را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۸)

شَهْرَاه: شاهراه

تا زمانی که همچون ابراهیم خلیل با شمشیر گلوی اسماعیل را نُبری، یعنی با توکل بر خدا من ذهنیات را قربانی نکنی و همچنین مانند موسی دریای سرخ را که نماد فضای ذهن همانیده است، با فضاگشایی به شاهراه مبدل نسازی؛ [به بیانی تا وقتی که ما به آن درجه از آگاهی نرسیده ایم و نمی دانیم که نباید ذهن را که آفل است به مرکزمان بیاوریم، و همچنین تا فضا را باز نکرده و فضای یکتایی و حضور را تجربه نکرده ایم، نباید ادعای بیهوده داشته و خود را جزو رهاشدگان به حساب بیاوریم].

**نکته:** فضاگشایی به این معنی است که ما دیگر از من ذهنی ناامید شده ایم و می خواهیم با قربانی کردن آن با زندگی و فضای یکتایی یکی شویم.

گر سعیدی از مناره اوفتید

بادش اندر جامه افتاد و رهید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۴۹)

اگر شخص خوش اقبالی که با بزرگان کار می کند و هر لحظه فضاگشاست، از بالای مناره، از فضای حضور و یکی بودن با خداوند، به فضای ذهن سقوط کند، باد در لباس حضورش می پیچد و او از نابود شدن در من ذهنی می رهد؛ یعنی همچون چتربازان آرام و بی خطر به سطح زمین می افتد.

چون یقینت نیست آن بخت، ای حسن

تو چرا بر باد دادی خویشتن؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۰)

ای انسان معمولی که فضاگشا نیستی، ابیات بزرگانی همچون مولانا را نمی خوانی و در نتیجه به داشتن چنین شانس و اقبالی یقین نداری، پس چرا جذب ذهن شده و خود را به باد هوی و هوس من ذهنی می سپاری و خویش را نابود می کنی؟

### زین مناره صد هزاران همچو عاد

#### درفتادند و سر و سر باد داد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۱)

از این فضای حضور و یکی شدن با خداوند، صدها هزار نفر همچون قوم عاد جدا شده و به فضای ذهن سقوط کردند و درون خود و انعکاس آن در بیرون را به باد فنا دادند؛ یعنی هم عقلشان را از دست دادند و هم درونشان فاسد شد.

### سرنگون افتادگان را زین منار

#### می نگر تو صد هزار اندر هزار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۲)

تو [با مطالعه سرگذشت اقوام گذشته] صد هزاران هزار تن انسانی را که به دلیل همانیده شدن با چیزهای این جهان، به طور کامل از زندگی جدا گشته و در من ذهنی سرنگون شده اند، تماشا کن و عبرت بگیر.

### تو رسن بازی نمی دانی یقین

#### شکر پاها گوی و می رو بر زمین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۳)

برای مثال، اگر تو در فن بندبازی مهارت نداری و نمی توانی روی طناب راه بروی، شکر نعمت پاهایت را بگو و صحیح و سالم روی زمین راه برو. [به عبارتی اگر نمی توانی فضا را باز کنی تا خداوند به تو کمک کند، بنابراین از همانیده شدن با چیزهایی که ذهن مهم جلوه می دهد، از جمله قدرت، پرهیز کن تا در دام من ذهنی سقوط نکنی. مثلاً زیر بار پیشنهاد یک شغل حساس و مهم که هیچ اطلاعاتی در مورد آن نداری نرو و مسئولیت آن را قبول نکن.]

پَر مساز از کاغذ و از گُه مَپَر  
که در آن سودا بسی رفته‌ست سَر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۴)

از کاغذ، از معلومات من‌ذهنی و هشیاری جسمی، پَر و بال مجازی مساز و از بالای کوه مَپَر؛ چراکه در راه این خیال، سرهای بسیاری به باد فنا رفته‌است.

فعلِ آتش را نمی‌دانی تو، بَرَد  
گِرَدِ آتش با چنین دانش مگرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۷۸)

بَرَد: دورباش

اگر طرز کار با شعله آتشی را که از شهوت همانیدگی‌ها برمی‌خیزد نمی‌دانی و قدرت اداره کردنش را نداری، پس از آن دور باش و با چنین دانش اندکی به دور این آتش نگرد؛ یعنی چیزی را به‌عنوان همانیدگی به مرکزت نیاور.

علم دیگ و آتش ار نبود تو را  
از شَرَر نه دیگ ماند، نه آبا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۷۹)

آبا: آش

به‌طور مثال اگر علم و فن آشپزی و آتش زیر دیگ در تو نباشد، بدان که غذا را می‌سوزانی و از شراره آتش نه دیگ می‌ماند نه آش.

آب حاضر باید و فرهنگ نیز  
تا پزد آن دیگ سالم در آرزیز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۸۰)

آرزیز: به جوش آمدن دیگ

برای طبخ غذای این‌جهانی باید هم آب حاضر باشد، و هم دانش و هنر آشپزی را بلد باشی تا آن دیگ به جوش آید و غذا را خوب و سالم بپزد.

[به عبارت دیگر ما هم باید امکانات و دانش این جهان را داشته باشیم و هم فضا را باز کرده، از خرد زندگی برخوردار شویم تا بتوانیم به عنوان هشیاریِ ناظر، با شناسایی و مدیریتِ میل و شهوتی که از همانیدگی‌ها برمی‌خیزد، از هر چیزی در حد تعادل و به اندازه لازم استفاده کنیم].

**نکته:** ما باید به عنوان پدر و مادر به بچه‌ها و جوان‌هایمان این دانش را بیاموزیم که هر وقت میل و شهوت یک همانیدگی، از جمله میل جنسی در آن‌ها جوشید، می‌توانند فضا را باز کرده، با استفاده از خرد زندگی آن را مدیریت کنند تا در دام حرص و شهوت آن همانیدگی گرفتار و اسیر نگردند.

### گرچه آن صوفی پُر آتش شد ز خشم

لیک او بر عاقبت انداخت چشم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۵)

اگرچه آن صوفی از شدت خشم برافروخته شد و تحت تأثیر ذهن می‌خواست عمل متقابل انجام دهد، اما به پایان کار نگریست و متوجه شد که افتادن به سبب‌سازی ذهن او را از فضای گشوده‌شده خارج می‌کند و از زنده شدن به خدا باز می‌دارد، پس فضا را باز کرد.

**نکته:** ما نیز می‌توانیم مانند آن مرد صوفی عاقبت‌بین باشیم، یعنی اگر بدون دلیل از جایی به ما آسیبی رسید، واکنش نشان ندهیم و فضاگشایی کنیم.

### اولِ صف بر کسی ماند به کام

کو نگیرد دانه، بیند بندِ دام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۶)

[مولانا به علت آن‌که صوفی خشمگین با دید عاقبت‌بین خود دست به انتقام نزد، در این بیت به اهمیت عاقبت‌بینی می‌پردازد و می‌گوید:] وقتی انسان می‌خواهد به زندگی زنده شود، در ابتدای راه هنوز من‌ذهنی دارد و فضا را در اطراف اتفاقات باز می‌کند، زمانی در این راه کامروا می‌گردد و آفتاب زندگی از مرکزش طلوع می‌کند که دانه همانیدگی‌ها را برنچیند و آن‌ها را به مرکزش راه ندهد، بلکه متوجه دام ذهن شده و در آن گرفتار نگردد.

## حَبَّذا دو چشمِ پایانِ بینِ راد که نگه دارند تن را از فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبَّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشمِ عاقبت‌بینِ انسانِ خردمندی که با فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن خود را از تباهی و ضررِ تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به نابودی کشیده شود.

## آن ز پایان‌دیدِ احمد بود کاو دید دوزخ را همین‌جا مو به مو (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۸)

آن از چشمِ عاقبت‌بینِ حضرت رسول بود که در همین دنیا ماهیتِ دوزخ را موبه‌مو مشاهده کرد و متوجه شد که دوزخ از همانیدگی‌ها تشکیل شده‌است و آنچه ذهن نشان می‌دهد و می‌خواهد به مرکز انسان راه یابد، در حقیقت یک شاخه‌ای از دوزخ است و دیدن از طریق آن انسان را به درد می‌اندازد.

## دید عرش و کرسی و جنّات را تا درید او پَردهٔ غَفَلات را (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۹)

پَردهٔ غَفَلات: پردهٔ هم‌هویت‌شدگی‌ها، پردهٔ پندار

همین‌که حضرت رسول حجاب و پردهٔ پندار را، پردهٔ فکری‌هایی که براساس همانیدگی‌ها پشت‌سَرِهم در ذهن او ایجاد می‌شد، از مقابلِ دیدگانش پاره کرد، او فضای گشوده‌شده، تختِ پادشاهیِ خداوند و بهشت را دید. [و متوجه شد یک فرمانروایی وجود دارد که این عالم را اداره می‌کند و او به‌عنوان من‌ذهنی هیچ‌کاره است.]



## گر همی خواهی سلامت از ضرر

### چشم زاوّل بند و پایان را نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۰)

اگر می‌خواهی از ضرر و زیانِ من‌ذهنی و فضای ذهنِ همانیده در امان باشی و کمتر ضرر ببینی، در این صورت با فضاگشایی از اول، از همانیده شدن با چیزها، چشم فروبند و به پایان، یعنی حضور نگاه کن و بگو من باید به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شوم.

**نکته:** ما باید بدانیم که پایان ما رسیدن به یک من‌ذهنی کامل نیست، بلکه زنده شدن به زندگی است، پس باید با فضاگشایی و عدم کردنِ مرکزمان از من‌ذهنی بیرون بپریم و از جنس آلت، خداوند، شویم.

## تا عدم‌ها از ببینی جمله هست

### هست‌ها را بنگری محسوس، پست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۱)

تا در اثر فضاگشایی، عدم‌ها و فضای گشوده‌شده را هست ببینی، و هستی‌های ظاهری را، من‌ذهنی و چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد، به‌طور محسوس پست و حقیر ببینی.

## این بین باری که هر کیش عقل هست

### روز و شب در جست‌وجوی نیست است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۲)

به‌هر حال به این مطلب توجه کن که هر کس که عقلی در سر دارد، روز و شب در جست‌وجوی عدم و «نیست» است. [به بیانی خردمندان به دنبال حقیقت‌اند؛ هر چند حقیقت از چشمانِ ظاهر بینِ کسانی که مرکزشان جسم است، نهفته است و آن‌ها این نهفتگی را با نبودن اشتباه می‌گیرند.]

## در گدایی طالبِ جودی که نیست

### بَر دکان‌ها طالبِ سودی که نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۳)

به‌عنوان مثال، کسی که گدایی می‌کند، خواهان دریافت بخششی است که هنوز به دستش نرسیده است. همچنین کاسب در دکان می‌نشیند و خواهان سودی است که هنوز حاصل نشده است. [به بیان دیگر

ما همیشه در زندگی مادی دنبال چیزهایی هستیم که هنوز به دست نیاورده‌ایم اما در امور معنوی و باطنی از نیستی و عدم می‌گریزیم و فکر می‌کنیم چون ظاهراً آن را با چشم حسی نمی‌بینیم پس وجود ندارد. [

در مزارع طالبِ دخلی که نیست  
در مَغَارِسِ طالبِ نخلی که نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۴)

مَغَارِس: قلمستان و جای نهال‌کاری

مثال دیگر، کشاورز در کشتزار خواهان محصولی است که هنوز به دست نیامده‌است. همین‌طور نهال‌کاران در باغ‌ها خواهان درختان نخلی هستند که نهال آن را کاشته‌اند و فعلاً تبدیل به درخت نشده‌است.

در مدارس طالبِ علمی که نیست  
در صَوَامِعِ طالبِ حِلْمی که نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۵)

صَوَامِع: جمع صومعه

مثال دیگر، دانش‌آموز به مدرسه می‌رود تا علم بیاموزد ولی آن علم هنوز برایش حاصل نشده‌است. همین‌طور زاهدی که در معبد روی خودش کار می‌کند، خواهان توانِ فضاگشایی و صبر است. اَمَّا فَعَلًا؟ به آن خصوصیات نرسیده‌است.

هست‌ها را سویِ پس افکنده‌اند  
نیست‌ها را طالب‌اند و بنده‌اند  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۶)

بنابراین خردمندان آنچه هست را رها کرده‌اند و خواهان و شیفته چیزها و حقایقی هستند که به ظاهر نیست‌اند. [به‌عنوان مثال کاسب به چیزهایی که دارد نگاه نمی‌کند بلکه به دنبال سودی هست که هنوز به دست نیاورده‌است.]

زآن که کان و مَخزنِ صُنْعِ خدا

نیست غیرِ نیستی در اِنجلا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۷)

اِنجلا: مخفّف اِنجلاء به معنی روشن و آشکار شدن

زیرا معدن و مخزن آفریدگاری خداوند یعنی سرچشمه اصلی الطاف الهی فقط در مرتبه فنا و نیستی به ظهور می‌رسد. بنابراین تا انسان فضا را باز نکند، مرکزش عدم و از همانیدگی‌ها خالی نشود نمی‌تواند با خدا یکی گردد.

**نکته ۱:** مولانا نشان می‌دهد که ما از عدم و فضاگشایی گریزانیم. همیشه می‌خواهیم مرکز ما یک جسم باشد. از عدم می‌ترسیم ولی مولانا مثال زد که در زندگی عادی هم دنبال «نیست» هستیم. چطور ما در مورد خدا دنبال «نیست» نیستیم؟ و هستی مجازی را هستی واقعی می‌پنداریم؟

**نکته ۲:** پس ما به جای پرهیز از عدم باید فضا را باز کنیم و مرکز را عدم کنیم و مانند مریض در این قصه نباشیم که از عدم گریزان بود و آیه‌های قرآن را بد فهمید.

پیش از این رمزی بگفتستیم از این

این و آن را تو یکی بین، دو مَبین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۸)

[مولانا می‌گوید:] ما پیش از این هم در این باره اشاراتی در دفتر سوم داشته‌ایم. تو باید آن توضیحات و این اشارت را یکی ببینی. آن‌ها تفاوتی با هم ندارند.

گفته شد که هر صِناعت‌گر که رُست

در صِناعت جایگاهِ نیست جُست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۹)

صِناعت‌گر: صاحب حرفه و پیشه و هنر

رُست: روید، در این‌جا به ظهور آمد

پیش‌تر گفته شد که هر صنعتگر که در این جهان پدید می‌آید، برای آشکار کردن صنعت و مهارت خود طالب نیستی است.

[برای درک بهتر به ابیات زیر توجه کنیم.]

## جُست بِنّا موضعی ناساخته گشته ویران، سقف‌ها انداخته

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۰)

به‌عنوان مثال، بِنّا محلی را می‌جوید که ویرانه است. او روی بنای ساخته نشده و سقف‌های فروریخته کار می‌کند. [به‌عبارتی خداوند هم به انسانی کمک می‌کند که با تمام وجودش اعتراف کند که من‌ذهنی پُر از درد دارد و این من‌ذهنی تمام زندگی و چهار بُعدش را ویران کرده‌است.]

## جُست سَقّا کوزه‌ای کِش آب نیست وآن دُرورگر، خانه‌ای کِش باب نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۱)

دُرورگر: دُرودگر، نَجّار

مثال دیگر، سَقّا برای این‌که حرفه سَقّایی خود را نشان دهد می‌رود کوزه خالی پیدا می‌کند. و نَجّار نیز سراغ خانه‌ای می‌رود که در و پنجره نداشته باشد تا بتواند برایش در بسازد.

## وقت صید اندر عدم بُد حمله‌شان از عدم آنگه گریزان جمله‌شان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۲)

مردم به هنگام شکار و کسب نیازهای مادی زندگی به عدم توجه می‌کنند و به دنبال چیزهایی می‌گردند که هنوز وجود ندارد و می‌خواهند آن‌ها را به‌دست آورند. اما وقتی حقیقت زنده شدن به زندگی به میان می‌آید همگان از آن رُخ برمی‌تابند و آن را امری مُحال می‌پندارند.

## چون امیدت لاست، زو پرهیز چیست؟ با انیسِ طَمَعِ خود استیز چیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۳)

حال که به نیستی، عدم و زنده شدن به خدا، امید بسته‌ای چرا از آن دوری می‌کنی و فضا را نمی‌گشایی؟ چرا با امیدی که اینک با تو همراه شده می‌ستیزی؟ چرا خداوند را با فضاگشایی به مرکزت نمی‌آوری؟ [مولانا در این بیت می‌گوید امید تو «لا» است. در این‌جا منظور از «لا» همان «إلا» است.]

**نکته:** امید ما این است که به خدا زنده شویم. وقتی من ذهنی را انکار می‌کنیم، می‌گوییم: «من از جنس جسم نیستم.» و ذهنمان را به مرکزمان نمی‌آوریم، لای ما تبدیل به **اِلا** می‌شود و به خداوند زنده می‌شویم.

چون انیسِ طَمَعِ تو آن نیستی ست  
از فنا و نیست، این پرهیز چیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۴)

چون نیستی و عدم با امید تو همدم شده‌است و در تو انگیزه‌ای به‌وجود آورده که فضا را بگشایی و به خدا زنده شوی، چرا از فنا و نیست شدن دوری می‌گزینی و مرکزت را عدم نمی‌کنی؟

گر انیسِ «لا» نه‌ای، ای جان، به سیر  
در کمینِ «لا» چرایی منتظر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۵)

ای جان من اگر تو دوست «لا» و عدم نیستی، چرا در درونت در کمینِ عدم منتظر مانده‌ای؟ اگر تو به نیستی و عدم علاقه نداری، پس چرا برای به‌دست آوردن سود و منفعت دنیوی که هنوز حاصل نشده چشم به عدم داری؟

زان‌که داری، جمله دل برگنده‌ای  
شستِ دل در بحرِ «لا» افکنده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۶)

و از آن چیزی که داری، دل برگنده‌ای و بدان میلی نداری و قلاب دل را در بحر «لا» و نیستی افکنده‌ای. [یعنی ما در زندگی دنیوی خود همیشه خواهان چیزی هستیم که فعلاً نداریم، و چشم امید به عدم داریم که آرزوها و نیست‌ها را هست کند. اما در مورد زنده شدن به خداوند بهانه می‌تراشیم که چون عدم را نمی‌بینیم پس وجود ندارد.]

## پس گریز از چیست زین بحرِ مراد؟

که به شست صد هزاران صید داد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۷)

شست: قلاب ماهی‌گیری

پس فرار از این بحر مراد برای چیست؟ فرار از فضاگشایی و عدم کردن مرکز به چه دلیل است؟ چرا از این دریای مراد که صد هزار صید به تو داده‌است فرار می‌کنی؟

**نکته:** ما در دنیای مادی چیزهای زیادی به‌دست آورده‌ایم. همیشه دنبال «نیست» بودیم تا آن را به‌دست آوریم اما در مورد زنده شدن به خداوند، به بهانه این‌که عدم و دریای حقیقت را نمی‌بینیم از آن گریزانیم، و از فضاگشایی و عدم کردن مرکزمان فرار می‌کنیم.

## از چه نامِ برگ را کردی تو مرگ؟

جادویی بین که نمودت مرگُ برگ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۸)

[مولانا خطاب به انسان می‌گوید:] انسان، از چه روی فکر می‌کنی که اگر مرکزت عدم شود و فضاگشایی کنی، برایت به منزله مرگ است؟ در صورتی‌که فضاگشایی مانند برگ، رونق و مایه زندگی است. به‌جای این کار به آن جادویی نگاه کن که مرگ در من‌ذهنی را در نظرت همچون برگ یا همان رونق زندگی نشان می‌دهد.

## هر دو چشمت بست سحرِ صنعتش

تا که جان را در چه آمد رغبتش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۹)

سحر صنعت خداوند که همان دیدن برحسب همانیدگی‌ها و سبب‌سازی است دو چشم عدمت را بسته‌است. برای این‌که تو تمایل داری در چاه ذهن و همانیدگی‌ها بمانی. [به‌عبارتی تا زمانی‌که میل داریم در چاه ذهن بمانیم و سبب‌سازی کنیم، چشم عدم ما بسته‌است.]

## در خیالِ او ز مکرِ کردگار

### جمله صحرا فوقِ چه زهر است و مار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۸۰)

دراثر مکر و تدبیر خداوند در خیال من‌ذهنی، صحرایی که بالای چاهِ ذهن است و عدم نام دارد پر از زهرِ کُشنده و مار است. یعنی او بر اثر دید جسمی، فضای بالای چاه را که عدم است خطرناک می‌بیند. **نکته ۱:** ما با بینش من‌ذهنی و بر اثر همانیدگی‌ها دید غلط داریم. من‌ذهنی بیرون از چاه ذهن را که فضای عدم است خطرناک می‌داند برای همین به چاه ذهن پناه برده و میلی به عدم ندارد. **نکته ۲:** مکر کردگار یا تدبیر خداوند یعنی اگر چیزها را در مرکزمان بگذاریم و با آنها همانیده شویم، دید آنها را پیدا می‌کنیم. این دید اشتباه است و این دید غلط سبب می‌شود که ما به چاه دنیا رغبت کنیم و از عدم و معنویت دور شویم و این در اثر تدبیر و طرح الهی است.

## لأجرَمِ چه را پناهی ساخته‌ست

### تا که مرگ او را به چاه انداخته‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۸۱)

[بر اثر مکر خداوند] به ناچار انسان چاه ذهن و همانیدگی‌ها را پناهگاه خود ساخته‌است و فکر می‌کند اگر همانیدگی‌ها را رها کند، می‌میرد. بنابراین در چاه ذهن می‌ماند و همین مرگ در ذهن او را به چاه شقاوت و تباهی می‌افکند.

## آنچه گفتم از غلط‌ها، ای عزیز

### هم بر این بشنو دمِ عطار نیز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۸۲)

ای عزیز، این بود آنچه که درباره اشتباهات و وارونه‌بینی‌های تو گفتم؛ اما اینک سخن عطار را نیز در این باب بشنو.

[حکایت بعدی از عطار در شرح و تفسیر بخش بعد از این قسمت آمده‌است.]

ای مرغ آسمانی آمد گه پریدن  
وی آهوی معانی آمد گه چریدن  
ای عاشق جریده بر عاشقان گزیده  
بگذرز آفریده بنگر در آفریدن  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹

کارگروه  
خلاصه نویسی  
برنامه های گنج حضور

منابع: برنامه ۹۸۱ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)  
کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)  
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان