

برنامه

۹۶۹

آنچه  
حضور

اجرا: پرویز شهبازی

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲/۴/۲۱

👉 مولانا یکی از بزرگ‌ترین اشکالات ما را یادآوری می‌کند و آن این است که ما با من‌ذهنی فکر می‌کنیم انجام کارها به دست ماست.

همچنین مولانا خطاب به معشوق می‌گوید:

«کار تو داری صنما»، یعنی خداوندا، فقط تو می‌دانی کارها چگونه باید انجام پذیرد. من با من‌ذهنی‌ام مشغول همانیدگی‌هایم بودم. لحظه‌به‌لحظه آن چیزی را که ذهنم نشان می‌داد به مرکز می‌آوردم، با آن همانیده شده و مشغول آن می‌شدم، اینک فهمیدم که این کار غلط بوده، پس شناسایی می‌کنم باید مرکز عدم شود و فقط تو مرکز باشی.

👉 در این لحظه فقط زندگی می‌داند، من به‌عنوان من‌ذهنی کارهای نیستم و چیزی نمی‌دانم، فقط باید فضا را بگشایم، مرکز را عدم کنم تا خرد زندگی به فکر و عملم بریزد و تا آن‌جا که توان دارم باید در این لحظه من‌ذهنی‌ام را صفر کنم، تا دخالتی در کارهایم نکند، اگر غیر از این باشد آن چیزی که ذهنم نشان می‌دهد به مرکز می‌آید که در این صورت با من‌ذهنی و برحسب انگیزه‌های ذهنی عمل خواهم کرد.

👉 انگیزه‌های من‌ذهنی هیجانات مختلف است، مثل: خشم، ترس، حسادت و رقابت که از مقایسه می‌آید.

تمام کارهای من‌ذهنی همراه با درد است که بیشتر مردم جهان این‌گونه هستند، من‌ذهنی دارند و من‌ذهنی‌شان به آن‌ها دستور می‌دهد که در این لحظه چکار کنند و هر کاری را چگونه انجام دهند، چگونگی‌اش هم برحسب روش‌ها و الگوهای ذهنی پیش‌ساخته و همانیده‌شده انجام می‌گیرد.

👉 اگر من‌ذهنی داشته باشیم لحظه‌به‌لحظه یک همانیدگی به مرکزمان می‌آید و برحسب آن فکر و عمل می‌کنیم و غالباً هم انگیزه عملمان دردهایمان است، ما می‌دانیم اگر چیزی به مرکزمان بیاید و برحسب آن فکر و عمل کنیم، حتماً درد ایجاد می‌کنیم، این غلط متداولی است که تقریباً همه افراد بشر انجام می‌دهند،

پس ما نباید برحسب همانیدگی‌ها کاری انجام دهیم، چون نتیجه‌ای جز درد نخواهد داشت.

👉 ارزش من فقط از طرف خداوند می‌آید، یعنی من هرچه فضاگشایی می‌کنم، زندگی را به مرکز می‌آورم، از جنس او می‌شوم، ارزشم بیشتر می‌شود، درحالی‌که قبلاً به اشتباه فکر می‌کردم اگر چیزهای بیرونی را از خودم آویزان کنم و به مردم نشان بدهم، تأیید و توجه مردم را به دست بیاورم، در این صورت با ارزش خواهم شد، یا به عبارتی ارزش را تا کنون از جهان قرض می‌گرفتم، ولی الآن متوجه شدم این‌ها «قدر و ارزش» نیستند.

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

صنم: بت، دلبر، معشوق.  
صنما: ای معشوق  
باری: می‌بارانی، نازل می‌کنی.

👉 من ذهنی براساس همانش و جدایی تشکیل شده، کسی که برحسب جدایی و همانیدگی‌ها من ذهنی درست کند، هم به خودش لطمه می‌زند هم به جهان. هر چقدر هم مقام و قدرتش بالاتر باشد، بیشتر تخریب می‌کند.

👉 ما می‌دانیم اگر مرکزمان همانیده باشد، درد ایجاد می‌کنیم، همچنین با مانع‌سازی و دشمن‌سازی، نه تنها آبادانی به وجود نمی‌آوریم بلکه همه چیز را تخریب می‌کنیم، زمانی در بیرون می‌توانیم آبادانی به وجود بیاوریم که مرکز ما با فضاگشایی عدم شود و خداوند مرکز ما باشد.

👉 ما باید آگاه باشیم با وجود من ذهنی توهمی هیچ کاری به نتیجه نمی‌رسد، تمام آن ایده‌آل‌هایی که داریم مثل تشکیل یک خانواده خوب، پرورش فرزند، موفقیت در کارها و آبادانی جهان، همه عبث و بیهوده خواهد بود، برای این‌که فکر می‌کنیم خودمان با خودپرستی و منیت، بدون دخالت زندگی می‌توانیم کارها را انجام بدهیم.

همچنین همه ما پابسته زندگی هستیم. در اثر همانیده شدن در فضایی به نام ذهن زندانی شدیم. ما امتداد خدا هستیم، نمی‌توانیم فضا را ببندیم، در ذهن زندانی باشیم و فکر کنیم می‌توانیم بدون کمک

خداوند به زندگی ادامه دهیم، چون اگر این‌گونه باشیم حتماً خداوند به‌عنوان شیر زندگی، ما را شکار خواهد کرد، همانیدگی‌های ما را نشانه خواهد گرفت تا ما را از من‌ذهنی آزاد کند.

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما  
ما همه پا بسته‌ی تو، شیرشکاری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

👉 انسان قبل از ورود به این جهان مرکزش عدم است، از جنس خداست، عقل، حس امنیت، هدایت و قدرت را از او می‌گیرد، وقتی وارد این جهان می‌شود، استعدادی به‌نام فکر کردن در او شکوفا می‌شود و چیزهای بیرونی را که آفل یعنی از بین‌رفتنی هستند، تجسم می‌کند، پدر و مادرش به او می‌گویند این چیزها که در ذهنت تجسم می‌کنی مهم یعنی برای بقای تو مفید هستند، بنابراین چون انسان به‌عنوان امتداد زندگی خلاق است، می‌تواند به چیزها حس هویت تزریق کند، آن‌ها را به مرکزش بیاورد و برحسب آن‌ها ببیند.

👉 تشکیل من‌ذهنی:

وقتی چیزها را به‌جای خداوند در مرکزمان می‌گذاریم، دیگر مرکز ما عدم نیست، در این حالت مرتب از فکری به فکر دیگر می‌پریم، با عوض شدن سریع فکرها با سرعت زیاد، یک تصویر ذهنی به‌وجود می‌آید که اسمش من‌ذهنی است، هر انسانی وقتی خودش را می‌شناسد فکر می‌کند من‌ذهنی است، پدر و مادرش هم من‌ذهنی دارند، بنابراین پس از این‌که من‌ذهنی می‌سازد و چیزها را به مرکزش می‌آورد، برکات زندگی را هم از آنها می‌گیرد، این سیستم فکر و عمل بسیار مخرب است و باید عوض شود.

✍️ من ذهنی باشنده‌ای است که برحسب اقتضای وضعیت این لحظه عمل می‌کند. ذهن ما وضعیت این لحظه را که با آن همانیده هستیم نشان می‌دهد، مثلاً کسی یک حرف بدی می‌زند، این به حیثیت بدلی من ذهنی ما که فکر می‌کنیم آدم دانایی هستیم برمی‌خورد و خشمگین می‌شویم، خشم هیجان بسیار مخربی است که سبب می‌شود ما به خودمان ضرر بزنیم، وقتی من ذهنی داریم، هر لحظه ممکن است دچار خشم و انقباض شویم.

✍️ مولانا می‌گوید، اگر تو ذهنت را به مرکزت آوردی و برحسب همانیدگی‌ها فکر و عمل کردی، زندگی‌ات خراب شده، گردن خداوند نینداز، مسئولیت قبول کن که خودت کردی، فرق کسی که من ذهنی دارد با انسان زنده به زندگی در همین است که من ذهنی چیزها را به مرکزش می‌آورد، خرابکاری‌های خودش را گردن خداوند می‌اندازد، ولی کسی که به زندگی زنده است، این موضوع را متوجه شده که اگر چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد، به مرکزش بیاورد و تخریب ایجاد کند، تقصیر خودش است، بنابراین سعی می‌کند که دیگر ذهنش را به مرکزش نیاورد.

✍️ اگر شما شناسایی کنید آن چیزی را که ذهنتان نشان می‌دهد مهم نیست و نباید به مرکزتان بیاید و این شناسایی واقعی باشد، می‌بینید که ذهنتان دیگر به مرکزتان نمی‌آید، یعنی شما با حرص و شهوت تمام نمی‌خواهید از یک فکر به فکر بروید و یا آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، دیگر برای شما مهم نیست، در این حالت پدیده خیلی مهمی اتفاق می‌افتد و آن این است که شما از همانیدگی‌ها جدا می‌شوید.

✍️ چگونه فضاگشایی کنیم؟

هیچوقت چنین سؤالی نپرسید؛ به‌جای این سؤال، درک کنید آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مهم نیست، نباید به مرکزتان بیاید و برحسب آن فکر کنید؛  
فضا خودبه‌خود باز می‌شود، شما نمی‌توانید،  
اگر شما بخواهید برحسب همانیدگی‌ها تندتند فکر کنید و درعین حال فضا باز کنید، فضا بیشتر بسته می‌شود و شما منقبض‌تر می‌شوید.

هر موقع یک چیزی به مرکز شما می‌آید، از جنس آن شده و منقبض می‌شوید. فضاگشایی را با ذهن و کارهایی که در این جهان بلد هستیم و برحسب چیزهای بیرونی نمی‌توانیم انجام بدهیم. از این فکرها بگذریم که من خیلی بلد هستم و کتاب‌های زیادی خوانده‌ام! اگر شما دست از سر خودتان بردارید، جدی نباشید و فکر را گند کنید، فضا خودش باز می‌شود.

📌 زندگی به ما عنایت دارد، درواقع ما امتداد خداوند هستیم، اگر جدیت نکنیم که منقبض شویم، خودبه‌خود منبسط می‌شویم. دائماً خداوند می‌خواهد امتداد خودش را که ما هستیم از همانیدگی‌ها جذب کند، به شرطی که مرکز ما عدم باشد تا رحمت ایزدی روی ما کار کند.

📌 شما فرض کنید با فضاگشایی مرکز شما باز و عدم شده‌است، عدم را نباید با ذهن تجسم کنید، عدم با ذهن قابل شناخت نیست، ذهن فقط چیزها را می‌شناسد. شما نپرسید عدم چیست؟ این غلط‌ترین سؤال است! عدم هیچ است، عدم چیز نیست، چنین سؤالی را در مورد خدا هم نپرسید که خدا چیست! شما فضا را باز کنید، آن موقع خواهید دید خدا چیز نیست و شما هم از جنس چیز نیستید، وقتی فضا در درونتان باز شود، بینشتان عوض می‌شود.

📌 وقتی در اثر فضاگشایی مرکزمان عدم می‌شود، فوراً متوجه می‌شویم که در ذهن گیر افتاده بودیم، فضای ذهن محدود بود و ما در ذهن زندانی شده بودیم، اگر فضاگشایی را یاد نمی‌گرفتیم و همچنان می‌خواستیم با همانیدگی‌ها به زندگی ادامه دهیم، به هیچ‌جا نمی‌رسیدیم و در ذهن زندانی می‌ماندیم.

📌 ما می‌توانیم با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم، برای این موهبتی که خداوند به ما بخشیده شکرگزاری می‌کنیم، چون فقط با فضاگشایی است که می‌توانیم از محدودیت ذهن رها شویم، درواقع در ذهن هم در محدودیت و در زندان خداوند هستیم، پس ذهن زندان اوست تا ما بفهمیم که می‌توانیم فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم و خودمان را از این زندان نجات دهیم.

👉 با فضاگشایی‌های پی‌درپی مرکز عدم می‌شود، در این حالت متوجه می‌شویم اصل و ذات من که از خداوند است هیچ کینه‌ای ندارد و من به‌عنوان من‌ذهنی پر از کینه بودم، دلبر، خداوند، پر از مهر و عشق است و هر لحظه منتظر کمک به من است.

وقتی من‌ذهنی داشتم، ذهن همانیده مرکز را روشن می‌کرد، ولی زمانی که با فضاگشایی مرکز را عدم کردم، خداوند شمع و چراغ دلم شد، به‌عبارتی او باید مرکز را روشن کند، پس به‌طور کلی هر چیزی که در این جهان وجود دارد و همچنین درون و بیرون مرا خداوند باید اداره کند.

دلبر بی‌کینه ما، شمع دل سینه ما  
در دو جهان، در دو سرا، کار تو داری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

👉 جسم ما با شعور ایزدی اداره می‌شود، ولی ما با دخالت من‌ذهنی خرابکاری می‌کنیم، شب خوابمان نمی‌برد، امراض مختلف می‌گیریم، چرا؟ چون من‌ذهنی غیر از استرس، خشم، کینه و ایجاد دردهای دیگر، چیزی بلد نیست.

👉 وقتی لحظه‌به‌لحظه فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنم در آن فضای گشوده‌شده، به‌صورت ذره در حال سجده یعنی تسلیم هستم، من‌ذهنی را صفر کرده و آرام‌آرام، سجده‌کنان به‌سوی تو می‌آیم تا خاک درت شوم، در این حالت است که کمک و یاری‌گر تو می‌شوم.

هر کس یار زندگی باشد و به زندگی ارتعاش کند، وقتی از کنار مردم رد می‌شود، زندگی را در آن‌ها به ارتعاش درمی‌آورد، ولی اگر از جنس من‌ذهنی باشد، وقتی از پهلو یکی رد می‌شود از طریق قرین خشم را در او به‌وجود می‌آورد.

اگر شما در مردم درد به‌وجود می‌آورید، یاری‌گر خداوند نیستید، چون زندگی از جنس شادی و آرامش است، از جنس زندگی زنده است.

ذره به ذره بر تو، سجده‌کنان بر در تو  
چاکر و یاری‌گر تو، آه چه یاری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

یاری‌گر: یاری‌کننده، مساعد و موافق

✍ در این لحظه دو جور می‌شود سجده کرد: یا به آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد که یک چیز آفل یا یک وضعیت است، سجده می‌کنید، در این صورت تسلیم آن می‌شوید و آن وضعیت به مرکزتان می‌آید که این غلط است؛ یا فضاگشایی می‌کنید و مرکزتان عدم می‌شود، به خدا سجده می‌کنید، یعنی تسلیم خداوند می‌شوید، این درست است.

✍ «تسلیم» پذیرش اتفاق این لحظه است قبل از قضاوت که ما را از جنس هشجاری اولیه می‌کند.

✍ تعظیم خدا یعنی باز شدن فضای درون،

لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کردن، به عبارتی من با تعظیم خدا تسلیم می‌شوم و اصلم را بزرگ می‌کنم که با این کار من ذهنی کوچک و خوار می‌شود، این قدر ادامه می‌دهم تا من ذهنی‌ام کاملاً صفر شود.

چيست تعظیم خدا افراشتن؟

خويشتن را خوار و خاکی داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸

تعظیم: بزرگ‌داشت، به عظمت خداوند پی بردن



📖 وقتی چیزی به مرکز می‌آید و منقبض می‌شوی، باید برای آن چاره‌ای بیندیشی، چاره‌اش انبساط و عمل نکردن با من‌ذهنی است، چاره‌اش فهمیدن این مطلب است که در حال خراب کردن زندگی‌ات هستی، خرابی از ریشه بد من‌ذهنی و مرکز غلط می‌روید و زندگی‌ات را نابود خواهد کرد.

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
زآنکه سرها جمله می‌روید ز بُن  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

📖 اگر منبسط شدی، بسط خود را آب ده، باز هم منبسط شو، فضای درونت را بیشتر و بیشتر باز کن، بگذار آب زندگی در درونت جاری شود که انعکاسش در بیرون میوه‌های خوب مثل شادی بی‌سبب، آرامش، عشق و ارتعاش به زندگی است، آن‌ها را با دوستان شریک شو و با فضاگشایی با مردم برخورد کن.

بسط دیدی بسط خود را آب ده  
چون بر آید میوه با اصحاب ده  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

📖 اگر می‌خواهید که از جنس زندگی باشید، کینه نداشته باشید.  
کسی که در مرکزش کینه، رنجش و دردهای مختلفی مثل حسادت، تنگ‌نظری و ترس دارد، پس در ذهن است، همچنین بعضی چیزها او را فوراً خشمگین می‌کند، از بعضی آدم‌ها بدش می‌آید، خوبی‌شان را نمی‌خواهد، پس چنین شخصی کینه دارد.  
کسی که من‌ذهنی دارد، نمی‌شود کینه نداشته باشد، ولی مولانا دارد به ما کمک می‌کند و می‌گوید خداوند بی‌کینه است، تو هم که امتداد او و از جنس آ هستی، باید بی‌کینه باشی.

📌 بینش من ذهنی غلط است، شما با آموزش مولانا می‌خواهید بینشتان را درست کنید، اگر در چند مورد بینش شما درست شود، خواهید دید که این کار به شما کمک می‌کند تا عیب‌های خود را شناسایی کرده و آن‌ها را درست کنید، وقتی چند بینش درست داشته باشید، مثلاً مولانا می‌گوید بی‌کینه باشید، وقتی می‌خواهید برنجید، یک دفعه یادتان می‌افتد که این کار غلط است و نمی‌رنجید.

📌 اگر می‌خواهید این برنامه روی شما اثر بگذارد، باید طبق طرح برنامه پیش بروید، ابیات را پشت سرهم بخوانید و تکرار کنید، با تکرار ابیات چراغ‌هایی در درون شما روشن می‌شود، این چراغ‌ها کمک می‌کنند که راه را درست ببینید و نلغزید، هر کسی باید این کار را روی خودش انجام بدهد، تقلید نکند و ابیات را برای خودش تکرار کند.

📌 ما ابیات تکراری را عمداً تکرار می‌کنیم، الآن دیگر دنبال این نیستیم که حتماً به شما یک بیت جدید یاد بدهیم، بلکه هدفمان این است که شما از مولانا و اشعار او استفاده ابزاری کنید. بگویید این بیت را من می‌خوانم، این جای زندگی‌ام را درست می‌کنم، این عینک غلط را درمی‌آورم، این بینش را عوض می‌کنم. خواندن این ابیات در جهان فرم که جذب همانیدگی‌ها هستم و در فکرها و دردهایم گم شده‌ام، به من کمک می‌کنند.

📌 اگر در بین شما کسی هست که مثلاً حداقل صد بیت روی کاغذ ننوشته و آن‌ها را به صورت طرح درنیاورده، ابیات را نمی‌خواند و هر روز تکرار نمی‌کند، ایرادهای خودش را نمی‌بیند و در آگاهی خودش ننگه نمی‌دارد، از این برنامه درست استفاده نمی‌کند.

👉 وقتی فضاگشایی می‌کنیم دم ایزدی وارد می‌شود. کار خداوند در این لحظه براساس «کُنْ فَکَانَ» و «بشو و می‌شود» است، اما من‌ذهنی چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، به مرکز ما می‌آورد، به سبب‌سازی ذهن می‌افتد و براساس فکرهای همانیده گذشته و الگوهای پیش‌ساخته، مشخص می‌کند که در این لحظه چه باید بکند.

دَمِ او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر  
کارِ او کُنْ فَيَكُونُ است، نه موقوفِ علل  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴  
نَفَخْتُ: دمیدم

👉 خداوند می‌فرماید این لحظه من می‌دانم برای تو چه چیزی خوب است، همان را به‌وجود می‌آورم. کار تو فقط رضاست، اگر بی‌مراد شدی به این علت است که طبق سبب‌سازی ذهن می‌خواستی با اتفاقات به چیزی برسی، نشد. این‌ها کار من بوده، سبب‌سازی و «علت» تو، سرنوشتت را تعیین نمی‌کند، بلکه من تعیین می‌کنم، پس همیشه فضا را باز کنید و کار را به‌دست خداوند بسپارید.

کار من بی‌علت است و مستقیم  
هست تقدیرم نه علت، ای سقیم  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶  
سقیم: بیمار

👉 خداوند می‌گوید اگر بگذاری من کار کنم، عادتم را به‌موقع عوض می‌کنم. آن من‌ذهنی تو هم من هستم. تویی وجود ندارد. تو با من‌ذهنی‌ات مزاحم هستی، چرا نمی‌گذاری من این حالت را در خودم عوض کنم؟

الآن برحسب همانیدگی‌ها از طریق تو می‌بینم بعداً از طریق عدم می‌بینم تا تو هم از طریق عدم ببینی. بگذار من تو را تغییر بدهم.

عادت خود را به‌موقع بگردانم. این گرد و غبار همانیدگی‌ها را که هر لحظه با آوردن چیزها به مرکزت بلند می‌شود، از جلوی چشمانت برمی‌دارم. این غباری که نمی‌گذارد چشم عدمت درست ببیند را از

پیش تو می‌نشانم. این قدر با من ذهنی در کار من دخالت نکن. همیشه فضا را باز کن و بگذار من کار کنم. همیشه در حال سجده یعنی تسلیم و فضاگشایی باش.

عادت خود را بگردانم به وقت

این غبار از پیش، بنشانم به وقت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷

👉 حکم خداوند این است که انسان ذره شود تا او را منبسط کند. خداوند می‌گوید هر لحظه با من با گسترش و انبساط حرف بزنید، یعنی مرکز را عدم کنید و با آوردن چیزها به مرکز و انقباض با من صحبت نکنید. خداوند خاصیت فضاگشایی و کش آمدن را در ما قرار داده تا با او با انبساط حرف بزنیم نه با انقباض!

👉 انقباض یعنی آوردن چیزی از ذهن به مرکز، اما انبساط یعنی عدم کردن مرکز، انبساط درون یا فضاگشایی که همان انشراح یا شرح صدر است.

ما حق نداریم غیر از انبساط کار دیگری داشته باشیم. غیر از انبساط نمی‌توانیم حرف بزنیم، کار کنیم و یا فکر کنیم.

درحالی‌که ما همیشه با انقباض کار می‌کنیم. باید آگاه باشیم که با انقباض نمی‌توانیم با زندگی و با انسان‌های دیگر ارتباط برقرار کنیم.

حکم حق گسترد بهر ما بساط

که بگویند از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

👉 خداوند همین لحظه می‌خواهد با صنعتش در هر انسانی کار کند، اما خود انسان جلویش را گرفته‌است.

ما باید از مولانا یاد بگیریم این جای گشوده‌شده یعنی کارگاه خداوند، جایی روشن است که با چشم‌های عدم می‌توان دید. ما وقتی ذره شده، فضا را باز و مرکز را عدم می‌کنیم، چشم اصلی‌مان، چشم هشیارمان می‌بیند، این روشن‌دیدگی است.

برونِ کارگه که ذهن همانیده وجود دارد، جای پوشیدگی است. کسانی که جذب ذهن هستند هیچ چیزی نمی‌بینند و درک نمی‌کنند.

پس در آ در کارگه، یعنی عدم  
تا ببینی صنّ و صانع را به هم

کارگه چون جای روشن‌دیدگی‌ست  
پس برونِ کارگه پوشیدگی‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۳-۷۶۲

صنّ: آفرینش

صانع: آفریدگار

روشن‌دیدگی: روشن‌بینی

👉 اگر برحسب همانیدگی‌ها ببینیم، چشم عدممان دیگر نمی‌بیند، گوش‌هایمان بسته شده و صدای زندگی و خرد را نمی‌شنویم.

عنایت ایزدی لحظه‌به‌لحظه می‌آید و اگر قرار باشد به ما برسد، باید فضا را باز و مرکز را عدم کنیم، چیز ذهنی را به مرکزمان نیاوریم، منقبض نشویم.

ما عینک رنگی همانیدگی‌ها را روی چشممان گذاشته و برحسب آن‌ها می‌بینیم. فقط عنایت ایزدی است که چشم همانیده انسان را باز کرده و این عینک را برمی‌دارد و فقط محبت و عشق است که خشم انسان را فرومی‌نشاند.

نمی‌توان خشم را با خشم نشاند. انسان کینه دارد، خداوند ندارد، پس باید دائماً فضاگشایی کرده، مرکزمان را عدم کنیم و عشق بورزیم.

چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند  
جز مر آن‌ها را که از خود رسته‌اند

جز عنایت که گشاید چشم را؟

جز محبت که نشاند خشم را؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۷-۸۳۸

👉 ما برحسب همانیدگی‌ها فکر کرده و از خداوند سؤال‌های بی‌ربط می‌پرسیم. این همان علت و معلول کردن مسائل و اتفاقات در ذهن و سبب‌سازی ذهن است. سبب‌سازیِ ذهن ما براساس همانیدگی‌ها و زیاد کردن آن‌ها، یک عقل بسیار محدودی است. ما به این ترتیب سریع فکر کرده و زیاد حرف می‌زنیم. با تندتند فکر کردن و تندتند به حرف درآوردن، می‌خواهیم بگوییم در حرف زدن و دانایی شاگرد اول هستیم! در صورتی که باید خاموش باشیم.

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا

تا زبان‌تان من شوم در گفت‌وگو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

اَنْصِتُوا: خاموش باشید.

✍ ما به صورت من ذهنی بالا می‌آییم و نمی‌گذاریم خداوند به ما کمک کند و از طریق ما حرف بزند و خرد و لطفش را جاری کند.

به اندازه‌ای که بالا می‌آییم، او هم کم می‌کند. زمانی که خدا را در مرکزمان بگذاریم، درونمان را روشن می‌کند.

پس این ما هستیم که دخالت می‌کنیم و نمی‌گذاریم. به اندازه‌ای که در کارها دخالت می‌کنیم، نمی‌گذاریم خداوند کار کند و اوضاع را به هم می‌ریزیم.

از ترازو کم کنی، من کم کنم

تا تو با من روشنی، من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

✍ وقتی انسان به ذهن می‌افتد و تعداد زیادی همانندگی پیدا می‌کند و از این همانندگی به آن همانندگی پریده، تندتند فکر می‌کند و مجال نمی‌دهد خداوند حرف بزند، به‌طور کامل از خداوند جدا می‌شود.

«قَالَ هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ...»

«گفت: این [زمان] جدایی میان من و توست...»

قرآن کریم، سوره کهف (۱۸)، آیه ۷۸

✍ ما همیشه در نمازیم یعنی وصل هستیم، مرکز ما عدم است، فضا باز و به خداوند وصل هستیم، اگر کسی در نماز ادرار کند، نمازش باطل می‌شود. ما هم درحالی‌که وصل هستیم، اگر یک چیز ذهنی مثل درد یا همانندگی به مرکزمان بیاید، نمازمان باطل می‌شود یعنی اتصال ما با خداوند قطع می‌شود، باید برویم خود را بشوییم، چگونه؟ دوباره فضا را باز کنیم و آن همانندگی را بشوییم، یعنی از آن همانندگی و درد جدا شویم.

ما باید به خودمان نگاه کنیم ببینیم وضعمان چگونه است؟ آیا وصل هستیم؟ اگر مرکزمان همانیده است او کار ما را انجام نمی‌دهد.

چون حَدَث کردی تو ناگه در نماز

گویدت: سوی طهارت رَو بتاز

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۹

👉 من ذهنی هر لحظه می‌خواهد همانیدگی‌ها را به مرکز ما هُل بدهد. شما آگاه باشید که اگر همانیدگی به مرکزتان بیاید، ترازو به هم می‌خورد.

زندگی به ما می‌گوید حواست باشد که من باید در مرکزت باشم، باید ببینید در روز چقدر من در مرکزتان بودم، چقدر من ذهنی. به این ترتیب شما می‌توانید ارزیابی کنید چقدر زندگی‌تان دارد درست می‌شود. ما نباید از دیگران تقلید کنیم.

تا زمانی که درونت به وسیله من روشن است، من هم روشن هستم، عنایت و شفا پشت سرهم برایت می‌آید، من از طریق تو کار می‌کنم. اول همانیدگی را به تو می‌شناسانم، تو می‌شناسی و آن‌ها می‌افتند. دردهایت شفا پیدا می‌کند. تو از همانیدگی‌ها آزاد می‌شوی و ذره‌به‌ذره تبدیل به من شده و یک دفعه بی‌نهایت می‌شوی.

از ترازو کم کنی، من کم کنم

تا تو با من روشنی، من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

👉 هر کاری که ما می‌کنیم مانند یک خمیر است مثل بی‌زینس، زندگی زناشویی، تربیت بچه یا یک کار بزرگ اجتماعی. هر کاری که داریم باید زندگی آن را انجام دهد؛ مانند خمیر نانویی که بدون خمیرمایه، نان فطیر و خمیر می‌شود، اگر خمیرمایه لحظه‌به‌لحظه از طرف زندگی نیاید و به کارهای ما ریخته نشود، کارها درست در نمی‌آید، پس در این لحظه با فضاگشایی ما، خداوند به کارهایمان برکت می‌اندازد.



بی آن خمیرمایه گر تو خمیر تن را  
صد سال گرم داری، نانش فطیر باشد  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۹

📖 آیه «کَرَّمْنَا» برای مسلمانان مهم است و به آن استدلال می‌کنند، مفهومش این است که خداوند می‌خواهد در انسان به بی‌نهایت و ابدیت خودش زنده شود و این منظور آمدن انسان است و هیچ‌گاه نباید این منظور را فراموش کند.

خداوند ما را در خشکی و دریا هدایت می‌کند، ما هم باید با خداوند همکاری کنیم و مرکزمان را عدم کنیم، او ما را از ذهن می‌گذراند و در آن فضای گشوده‌شده نیز اداره می‌کند. در درون و در بیرون هدایت می‌کند، بهترین نعمت‌ها را به ما عطا می‌کند. خداوند در زنده شدن به خودش ما را به دیگر موجودات برتری داده و ما انسان‌ها در ردیف اول هستیم.

«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»

«و محققاً ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آن‌ها را (بر مرکب) در برّ و بحر سوار کردیم و از غذاهای پاکیزه آن‌ها را روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری بخشیدیم.»

قرآن کریم، سوره اسراء (۱۷)، آیه ۷۰

📖 عشق لباس فاخری است که جان می‌پوشد. وقتی فضا باز می‌شود، ما به جان اصلی‌مان زنده می‌شویم و این «طوقِ کَرَّمْنَا» است، یعنی خداوند در ما به خودش زنده می‌شود، آن‌گاه وصال دست می‌دهد و ما با او یکی می‌شویم.

عشق یعنی وحدت مجدد و هشیارانه با خداوند برای برداشتن حجاب همانیدگی‌ها و پرده پندار. انسان بنابه تعریف یعنی فضاگشایی. هرچه بیشتر فضاگشا شویم، ارزش بیشتری پیدا می‌کنیم.

که عشق خَلعتِ جانست و طوقِ کَرَمنا  
برای ملکِ وصال و برای رفعِ حجاب  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۱۳

📌 وقتی در مرکزمان همانیدگی داریم، به خواب فرومی‌رویم، چون برحسب آن همانیدگی می‌بینیم. به خواب رفتن و برحسب آن دیدن، ما را جادو می‌کند، می‌خواهیم آن همانیدگی را زیادتر کنیم، نمی‌توانیم جلوی خودمان را بگیریم و بی‌اختیار به طرفش می‌رویم.

درست نیست ما به‌عنوان انسان، اختیارمان را به‌دست چیزهای آفل و گذرایی که ذهنمان تجسم می‌کند، بدهیم.

📌 شما نمی‌توانید باورهای همانیده و شرطی‌شدگی‌ها را نگه دارید، منقبض شوید، آن‌گاه با ذهنتان و به زور بخواهید فضا را باز کنید. با من‌ذهنی نمی‌شود فضا باز کرد. من‌ذهنی بنا به تعریف فضا بند است، از انقباض و مقاومت به‌وجود می‌آید.

شما نمی‌توانید من‌ذهنی را زنده نگه دارید و بگذارید به شما مسلط شود، هر لحظه جسمی را به مرکزتان بیاورید و بعد در ذهنتان تجسم کنید که بله، فضاگشایی یعنی این، دارم فضا باز می‌کنم! فضاگشایی خروج از همان هیروتی است که الآن شما به‌وسیله آن می‌خواهید فضا را باز کنید!

📌 به دیگران کاری نداشته باشید. نگذارید دیگران روی شما اثر بگذارند. بدترین چیز این است که جمع به‌صورت قرین روی ما اثر بد بگذارد، یعنی ما بگوئیم جمع اشتباه نمی‌کند و از آن‌ها تقلید کنیم. این فضا در درونتان باز می‌شود، شما باید حواستان به خودتان باشد و نگذارید بینش دیگران که برحسب من‌ذهنی است، روی شما اثر بگذارد.

👉 ما از جنس خداوند و فرزند او هستیم. کار ما فقط عشق است، یعنی باید هر لحظه با فضاگشایی با او یکی شده و به زندگی ارتعاش کنیم در این صورت کار ما را هم او انجام می‌دهد. خداوند می‌پرسد چرا «هرکاره» شدی؟ چرا هزار چیز را که ذهنت نشان می‌دهد، به مرکزت آورده و هر لحظه کار یکی از آن‌ها را می‌کنی؟ یعنی برحسب همانیدگی‌هایی که ذهن آن‌ها را به مرکزت هل می‌دهد فکر و کار می‌کنی.

تویی فرزند جان، کار تو عشق است

چرا رفتی تو و هرکاره گشتی؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰

هرکاره: کسی که هر کاری را براساس انگیزه‌های من‌ذهنی‌اش انجام دهد، همه‌کاره.

👉 انسانی که لحظه‌به‌لحظه جسمی را که ذهنش نشان می‌دهد به مرکزش آورده، برحسب آن دیده، فکر و عمل می‌کند، عاشق جسم بوده و از جان زنده زندگی در این لحظه محروم است. شکر یعنی شادی بی‌سبب و آرامش خدایی، به مذاق من‌ذهنی که دائماً می‌خواهد درد، مانع، دشمن و مسئله ایجاد کند، تلخ می‌آید. کسی که به درد ارتعاش می‌کند، لحظه‌به‌لحظه منقبض شده، شادی اصیل و آرامش الهی را غیر عادی دانسته و انکار می‌کند.

هر که او عاشق جسم است، ز جان محروم است

تلخ آید شکر، اندر دهن صفرایی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۹۰

👉 هر میوه‌ای که رسیده شود، به زمین می‌افتد یعنی خودبه‌خود جهان را رها می‌کند. ما نیز اگر بی‌مراد شدیم باید با شکر، صبر و فضاگشایی، فضا را باز کرده و درعین‌حال «رضا» داشته باشیم. ناله و شکایت نکنیم، سختی بکشیم تا مثل میوه شیرین شویم.

زمانی که متوجه شویم زندگی از طریق فضاگشایی ما چقدر زیبا و براساسِ خرد و عقل کل کار می‌کند و کارهایمان در بیرون درست می‌شود، دراین‌صورت دیگر میل نداریم همانیدگی‌ها را به مرکزمان بیاوریم.

چون بپخت و گشت شیرین، لب‌گزان  
سست گیرد شاخ‌ها را بعد از آن

چون از آن اقبال، شیرین شد دهان  
سرد شد بر آدمی مُلکِ جهان  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶-۱۲۹۵

👉 «سخت‌گیری»:

کسی که در من‌ذهنی با باورها همانیده شده، سخت‌گیر است، فکر می‌کند اگر به آن باورهای فردی و جمعی عمل نشود، دنیا به‌هم می‌ریزد، این سخت‌گیری و تعصب در زمینه‌ی مذهب خیلی اتفاق می‌افتد.

فردی که مذهب خاصی دارد می‌گوید کارها را این‌گونه که من و مذهب ما می‌گویند باید انجام داد، بقیه کافر هستند و به جهنم خواهند رفت!

این تعصب و خامی است، این فرد برحسب چیزهای همانیده فکر و عمل می‌کند، نه برحسب خدا. این آدم هنوز از شکم ذهن زاییده نشده و جنین است. همین‌طور که جنین در شکم مادر خون می‌خورد، این انسان هم دائماً باید خونابه و غصه بخورد و درد داشته باشد؛ ما باید از شکم ذهن زاییده شویم. چه کسی ما را می‌زایاند؟ خداوند. ما اگر بخواهیم با تعصب و من‌ذهنی عمل کنیم، هیچ‌گاه از من‌ذهنی زاییده نخواهیم شد.

سخت‌گیری و تعصب خامی است  
تا جنینی، کار، خون‌آشامی است

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷

✍ ما مدتی در ذهن و در تاریکی بودیم. مدت‌ها برحسب همانیدگی‌ها دیده، در فکرها و دردهایمان گم شدیم. برحسب آن‌ها فکر و عمل کردیم، در تاریکی بودیم و گفتیم کدام خدا؟ کدام عشق؟ ما فقط هشیاری جسمی و همانیدگی می‌شناسیم! اگر دل از نور عشق گنده‌اید، اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید دوباره به خدا زنده شوید، بدانید که خداوند منتظر آن دل واقعی است که با انبساط به دست می‌آید، پس ناامید نشویم، نگوییم من در جبر و در تاریکی هستم و این‌گونه باید زندگی کنم تا بمیرم! ما از هر سنی می‌توانیم شروع کنیم؛ اولین قدم هم این است که ذهنمان را به مرکزمان نیاوریم، زیرا ذهن همیشه چیزهای جسمی را می‌بیند و آن‌ها برایش مهم هستند.

✍ اگر ما بزرگی را از جهان قرض کنیم، حواسمان به این است که مردم ما را چگونه می‌بینند، نکند تصویر ذهنی که از ما دارند، مخدوش شود، باید مردم را راضی نگه داریم در نتیجه مجبوریم خود را طور دیگری نشان داده و گرفتار دروغ و ریا می‌شویم. آیا این نوع بزرگی، موقتی و پریشان‌حالی نیست؟ و سبب نمی‌شود که ما ارزش اصلی‌مان را از دست بدهیم؟

✍ اگر ما کار را دست من ذهنی بسپاریم و نگذاریم خداوند در ما کار کند، دچار نقص و عیب می‌شویم، به جای این‌که از فضای گشوده‌شده و از جهان غیب ندا بیاید که الآن چه کاری و چگونه باید انجام دهیم، از جهان بیرون و از همانیدگی‌ها می‌آید.

هر کسی که از جهان بیرون ارزش قرض کند، نقص و عیب دارد، عیب درست ندیدن. حال که مولانا شناسایی پرده‌ها و عینک‌های ذهن را به ما داده، بنابراین باید این عینک‌ها را درآورده و بینشمان را درست کنیم، نه این‌که بگوییم دید مولانا باید با دید من‌ذهنی و سبب‌سازی ذهن ما جور دربیاید! در صورتی‌که مولانا می‌خواهد ما را از سبب‌سازی و عقل من‌ذهنی بیرون بیاورد.

👉 جبار بودن خداوند چگونه است؟

خداوند جبار به این معنی است که او قوانین «قضا و کُن فکان» را هر لحظه اجرا می‌کند، ولی ما براساس سبب‌سازی و توهم ذهن می‌گوییم کار این لحظه باید طوری که من می‌خواهم باشد و وقتی بی‌مرادی برایمان پیش بیاید عصبانی می‌شویم؛ یعنی درک نمی‌کنیم که نظر ما با من‌ذهنی غلط است و بنابراین جبار و گردن‌کش می‌شویم، درد می‌کشیم و زندگی خودمان را خراب می‌کنیم.

ساخت موسی قدس در، باب صغیر  
تا فرودآرند سر قوم زحیر

زانکه جباران بُدند و سرفراز  
دوزخ آن باب صغیر است و نیاز  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۶-۲۹۹۷  
قوم زحیر: مردم بیمار و آزاردهنده  
جبار: ستمگر، ظالم

👉 بی‌حاصل کیست؟

بی‌حاصل کسی است که چیزی که ذهنش نشان می‌دهد را به مرکزش آورده، برحسب همانیدگی‌ها فکر و عمل می‌کند و آخر و عاقبتش هیچ است، بنابراین ما باید به خودمان نگاه کنیم و «حاصل» خود

را بسنجیم. حاصل ما این نیست که چقدر پول داریم، بلکه حاصل ما میزان عشق، فضاگشایی، وصل شدن به خدا و زنده شدن به منظور اصلی مان است.

اگر بی حاصل هستیم، خودمان مانع خودمان بوده ایم و اگر حاصلی داریم و به درجه ای به خدا زنده شده ایم، این را او کرده و مدیون عدم دخالت خودمان هستیم.

دل نکه دارید ای بی حاصلان  
در حضور حضرت صاحب دلان  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۱۸

📖 کل قرآن برای این آمده که ما را از سبب سازی ذهن بیرون بیاورد، بنابراین نباید در ذهن باشیم، با سبب سازی ذهن کار کنیم و ارزشمان را از بیرون بطلبیم، ولی بگوییم به پیغام قرآن عمل می کنیم.

جمله قرآن هست در قطع سبب  
عز درویش و، هلاک بولهب  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰

📖 زندگی لحظه به لحظه می خواهد به ما کمک کند، اما چون ما با سبب سازی من ذهنی کار می کنیم، فضا را باز نکرده و راضی نیستیم و در نتیجه راه عنایت زندگی بسته می شود، بنابراین آخر سر مجبور می شود از طریق بی مرادی به ما پیغام بفرستد.

پیغام هم این است که ای انسان این را بفهم که من باید کار کنم، نه این که تو با ذهنت کار کنی.

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست  
اگر بیارم، از آن ابر بر سرت بارم  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

بیشتر خواسته‌های ما مصنوعی، مجازی و ذهنی است و اگر آن‌ها را نخواهیم از بین می‌روند، اگر ما ارزش را از جهان و انسان‌ها نخواهیم، آن‌ها هم نمی‌توانند چیزی به ما بدهند که ما را با ارزش کند، درحالی‌که تمام کینه‌های ما به این خاطر است که از دیگران چیزی می‌خواستیم و به ما ندادند.

«حضرت رسول فرموده‌است که اگر از خداوند بهشت را می‌خواهی، از کسی چیزی مَخواه، دراین صورت من ضمانت می‌کنم که خدا را خواهی دید.»

گفت پیغمبر که جَنَّت از اِله  
گر همی خواهی، ز گس چیزی مخواه

چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را  
جَنَّتُ الْمَأْوَى و دیدارِ خدا  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳-۳۳۴

جَنَّتُ الْمَأْوَى: یکی از بهشت‌های هشت‌گانه

شیطان به خداوند گفت تو ما را گمراه کردی و اعمال خودش را پنهان کرد. من ذهنی ما هم چون از جنس شیطان است، مرتب خداوند را ملامت می‌کند و متوجه نیست که خودش با فکر و عمل کردن برحسب همانیدگی‌ها زندگی‌اش را خراب کرده‌است.

نفس و شیطان، هردو یک تن بوده‌اند  
در دو صورت خویش را بَنموده‌اند  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

گفت شیطان که بِمَا أَعْوَيْتَنِي  
کرد فعلِ خود نهنان، دیو دنی  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸



«شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی. او گمراهی خود را به حضرت حق، نسبت داد و آن دیو فرومایه، کار خود را پنهان داشت.»  
دنی: فرومایه، پست

✍️ ملامت کردن و زیر بار مسئولیت نرفتن که می‌گوییم خداوند یا انسان‌های دیگر این بلا را سر من آورده‌اند، ما را به جبر می‌برد، یعنی فکر می‌کنیم اختیار تغییر خودمان را نداریم، اما ما مسئول هستیم، نمی‌توانیم بگوییم چون بچه یا جوان بودم متوجه نبودم!

قبلاً متوجه نبودیم، ولی اکنون دیگر می‌توانیم فضا را باز کنیم و اجسام را به مرکزمان نیاوریم.

✍️ اگر هنگام بی‌مرادی ناله و زاری کنیم و منقبض شویم، وضع ما بدتر می‌شود، یعنی این‌طوری نیست که با نالیدن و گریه کردن ما، خدا بگوید بس است، فعلاً یک چیزی به او بدهم.

کسی که فضا را باز می‌کند و به خوشبختی می‌افتد، خداوند به او بیشتر می‌دهد، ولی هر کسی منقبض می‌شود و ناله می‌کند، به او کمتر و کمتر می‌دهد.

✍️ ما باید تأمل کنیم این کاری که الآن می‌خواهیم انجام بدهیم، آیا ضرورت دارد؟ چرا ضرورت دارد؟ آیا انگیزه کارمان خشم و ترس و درد نیست؟

اگر با ذهن استدلال کردیم که ضرورت دارد، باید باز هم به خودمان مظنون شویم که ممکن است ضرورت نداشته باشد، باز هم بهتر است پرهیز کنیم، چون در غیر این صورت باید از عهده عواقب آن بریباییم.

گفت: مُفتیّ ضرورت هم تویی  
بی ضرورت گر خوری، مُجرّم شوی

ور ضرورت هست، هم پرهیز به  
ور خوری، باری ضَمَانِ آن بده  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱-۵۳۰  
مُفتی: فتوادهنده  
ضَمَان: تعهد کردن، به عهده گرفتن

---

👉 ما باید به خودمان سوءظن داشته باشیم که آیا در این لحظه من ذهنی‌ام دارد کار می‌کند یا من اصلی‌ام؟

اگر من ذهنی داریم و هر لحظه چیزی به مرکزمان می‌آید و در فکرها گم می‌شویم، نباید عجله کنیم، بلکه تأمل کرده، حزم داشته باشیم، تقلید نکنیم و حواسمان به خودمان باشد و حداقل با استدلال ذهنی ببینیم که آیا این چیزی که الآن می‌خواهیم را لازم داریم؟

حَزْم، سوءالظَن گفته‌ست آن رسول  
هر قَدَم را دام می‌دان ای فَضول  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸  
حَزْم: دوراندیشی در امری، هوشیاری و آگاهی  
ظَن: حدس، گمان

---

👉 دو نوع جبر داریم:

یکی جبر من‌ذهنی است که می‌گوید شما نمی‌توانید وضعیت فعلی را عوض کنید و باید با دردها زندگی کنید؛ در نتیجه دیگران را ملامت می‌کنیم و می‌گوییم تقصیر ژنم، رئیس‌م و یا جامعه است. آخرسر درون جبر زندانی می‌شویم. مولانا می‌گوید این جبر را ترک کنید که بسیار تهی است.

یکی دیگر جبر خداوند است که می‌گوید باید این لحظه فضا را باز کنید تا من روی شما کار کنم و به خودم زنده نمایم.

ترک کن این جبر را که بس تهی‌ست  
تا بدانی سرّ سرّ جبر چیست  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۷

👉 اگر فضا را باز کنیم و با زندگی یکی بشویم، هیچ موقع نمی‌میریم؛ زیرا زندگی مردن را نمی‌شناسد.

اگر ذهن نشان بدهد که مرگی وجود دارد، درواقع مرگ من‌ذهنی است که با مردن آن ما به خداوند زنده می‌شویم.

هرکه ز تو نیست جدا، هیچ نمیرد به خدا  
آنکه اگر مرگ بُود پیش تو باری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

👉 ما باید هر لحظه برای زنده شدن به خداوند تشنه‌تر شویم؛ ولی اگر به خودمان القا می‌کنیم که مولانا خواندن بس است، به‌اندازه کافی زندگی‌ام درست شده، روابطم با همسر و بچه‌هایم بهتر شده، پس کار کردن را کنار بگذارم، دراین‌صورت هر لحظه تشنه‌تر نمی‌شویم.

هر وقت صددرصد مقصود ما زنده شدن به بی‌نهایت خدا باشد، دنبال خوب کردن حال ذهنی نباشیم و این کار یک هدف در زمان مجازی نباشد، داریم تشنه‌تر می‌شویم.

هر نفسی تشنه‌ترم، بسته جوعُ البقرم  
گفت که دریا بخوری؟ گفتم کاری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

هر لحظه که ما کار را دست خدا بسپاریم، به زندگی زنده هستیم و حس مرگ نمی‌کنیم، کوچک شدن ما نسبت به من‌ذهنی حس مردن به ما نمی‌دهد، بلکه حس زنده شدن می‌دهد.

اگر شما احساس مُردن می‌کنید و چیزها به شما برمی‌خورد، پس شما کار را دست او نسپرد، خودتان دارید کار می‌کنید و از یک حالت‌های ذهنی به حالت‌های ذهنی دیگر می‌روید، این کار معنوی نیست.

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

کسی که کار درون و بیرونش را به دست زندگی می‌سپارد، هر لحظه به آب حیات زندگی تشنه‌تر می‌شود، چراکه خداوند دائماً در کار جدیدی است و هر لحظه ما را بهتر از قبل می‌سازد، بنابراین ما تشنه‌تر می‌شویم و می‌خواهیم برکت بیشتری از زندگی بگیریم و از این کار سیر نمی‌شویم. خداوند می‌پرسد آیا می‌خواهی به اندازه بی‌نهایت من عمق پیدا کنی؟ ما لحظه به لحظه بله می‌گوییم. اگر محدودیتی که ذهنمان نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید، نه گفته‌ایم.

هر نفسی تشنه‌ترم، بسته جوعُ البقرم  
گفت که دریا بخوری؟ گفتم کاری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

جوعُ البقر: بیماری‌ای که شخص هرچه بخورد سیر نشود، کنایه از طلبِ بسیار  
کاری: که آری

📖 من ذهنی رویدادهای زندگی را بد و خوب کرده و بعضی را شب و بعضی را روز نشان می‌دهد؛ مثلاً اگر الآن فرزندان متولد می‌شود ذهن می‌گوید این رویداد خوبی است و روز است، یا اگر پدر بزرگمان فوت می‌کند، آن شب است. منظور از «شب» تاریکی و وضع نامطلوبی است که ذهن به ما نشان می‌دهد و منظور از «سحر» هم رویداد مطلوبی است که باز هم ذهن یاد گرفته بگوید خوب است.

درست است که ذهن رویدادها را در زمان مجازی به صورت شب یا روز نشان می‌دهد، اما ما نباید به آن‌ها نگاه کنیم. ذهن خبر را نشان می‌دهد، خبر رویدادی است که ذهن اعلام می‌کند و برای من ذهنی خیلی مهم است، زیرا هم در برابر آن مقاومت می‌کند، هم از آن چیزی می‌خواهد.

مولانا خطاب به خداوند می‌گوید من غیر از تو چیز دیگری نمی‌شناسم، من فقط زندگی را می‌شناسم که از جنس آن هستم. خبر حادثه است؛ حادثه ساخت جهان بیرون است و نباید به مرکز من بیاید، هرچند معتبر باشد. این تو هستی که برای من روزشماری و به من می‌گویی الآن چکار کنم و چگونه انجام بدهم، نه رویدادی که ذهنم نشان می‌دهد.

خواه شب و خواه سحر، نیستم از هردو خبر  
کیست خبر؟ چیست خبر؟ روزشماری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

📖 دو جور زمان داریم؛ یکی این لحظه که زمان حقیقی است و زندگی رویدادی را به وجود می‌آورد که اگر حواستان روی خودتان باشد پیغام این رویداد را متوجه می‌شوید؛ و دیگری زمان مجازی است که من ذهنی با آن کار می‌کند و تغییراتِ ذهنِ همانیده را نشان می‌دهد. ذهن براساس خوب و بد نشان دادنِ اتفاقات کار می‌کند و آن را در خاطرش نگه می‌دارد و داستان زندگی شما را می‌سازد.

📖 بهره‌مندی از موهبت‌هایی از جمله؛ احساس امنیت، پول زیاد، دوست، همسر و فرزندان نیک و شایسته، همه این‌ها با فضاگشایی به‌دست می‌آید. وقتی رابطه شما با تمام افراد جامعه و خانواده‌تان نیکو باشد، درواقع باغ پر از نعمت نصیب‌تان شده‌است. خانواده یک سرای عشق است، چنین موهبتی بیرون از ما وجود ندارد و فقط انسانی که به خدا زنده شده می‌تواند از آن بهره‌مند شود. خداوند یا زندگی از درون روی ما کار می‌کند. آسمان درون باید باز شود تا انعکاسش در بیرون باغ پر از نعمت یا گل‌های آراسته شود.

باغِ پُر از نعمتِ من، گلبنِ با زینتِ من  
هیچ ندید و نبُود چون تو بهاری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲  
گلبن: بوته گل، درخت گل

📖 ما در من‌ذهنی سال‌ها به اشتباه افتادیم، به این علت که فکر می‌کردیم حتماً من‌ذهنی هستیم و باید همانیدگی‌ها را زیاد کنیم و از زیاد شدن همانیدگی‌ها خوشحال می‌شدیم و برعکس از کم شدنش غمگین می‌شدیم. در من‌ذهنی حرف مردم خیلی برای ما مهم است. من‌ذهنی تلاش می‌کند بین مردم دیده شود و اگر همه او را تأیید کنند و قبول داشته باشند، دیگر برایش بهشت می‌شود.

من‌ذهنی این دید جهنمی را بهشت نشان می‌دهد، درحالی‌که بهشت این است که فضای درون باز شود. حتی دین‌ها هم که باید ما را به این سمت ببرند، به‌خاطر باورهای همانیده با همدیگر در جنگ هستند و به‌جای این‌که ما را به باغ پر از نعمت ببرند، از بدو تاریخ بشر با من‌ذهنی در تمام جهان ستیزه و جنگ به‌وجود آورده‌اند.

📖 زندگی به صورت‌های مختلف به ما می‌گوید من باید کارها را انجام بدهم، من را به مرکزتان بیاورید، اما متأسفانه ما انسان‌ها گوش نمی‌دهیم.

👉 اگر شما آگاه باشید و به صورت هشیاریِ ناظر به خودتان نگاه کنید، نمی‌گذارید دمِ او به وسیله شما هدر برود و جذب همانیدگی‌ها یا غذای دردها شود؛ چراکه این انبار موش دارد، هرچه زندگی می‌دهد را می‌دزدد. موش همین من‌ذهنیِ ما است.

👉 من‌ذهنی مست است، مستِ مقایسه و برتر درآمدن، مستِ غرور و تکبر، پندار کمال، ناموس صد من حدید و خوشی‌های کاذبش که از همانیدگی‌ها می‌گیرد.

👉 وقتی لحظه‌به‌لحظه چیزهایی که ذهن به ما نشان می‌دهد، به مرکزمان می‌آیند و با آن‌ها همانیده می‌شویم، دچار پندار کمال می‌شویم. پندار کمال یعنی من از همه کامل‌تر هستم.

کسی که دارای پندار کمال است، می‌دانم را واقعاً جدی می‌گیرد، توجه کنید که این می‌دانم را جلوی می‌دانمِ زندگی می‌آورد، یعنی ما با پندار کمال می‌گوییم من می‌دانم، خداوند نمی‌داند و این یک چیز مجازی است، مولانا می‌گوید این بیماری است و ای انسان فریبکار مرضی بدتر از این بیماریِ پندارکمال در جان تو نیست. مولانا اسم ما را در من‌ذهنی فریبکار می‌گذارد.

علتی بتر ز پندارِ کمال  
نیست اندر جانِ تو ای دُودلال  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴  
دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

👉 ما باید مطمئن شویم که من‌ذهنی توهمی است و با آن هیچ کاری به نتیجه نمی‌رسد.

تمام آن ایده‌آل‌هایی که داریم مثل تشکیل یک خانواده خوب، کار و شغلِ با نتیجه، آبادانی جهان، همه بی‌نتیجه می‌شود، برای این‌که فکر می‌کنیم خودمان با خودپرستی و با منیت، بدون دخالتِ خداوند می‌توانیم کارها را انجام بدهیم. همچنین همه ما پابسته زندگی هستیم، اما در اثر همانیده شدن در فضایی به نام ذهن زندانی شده‌ایم.

خداوندا، ما امتداد تو هستیم، نمی‌توانیم فضا را ببندیم، در ذهن زندانی باشیم و فکر کنیم می‌توانیم بی‌تو به زندگی ادامه دهیم، چون اگر این‌گونه باشیم، حتماً مانند شیر ما را شکار خواهی کرد، همانیدگی‌های ما را نشانه خواهی گرفت تا ما را از من‌ذهنی آزاد کنی.

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما  
ما همه پابسته‌تو، شیرشکاری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲

🔥 شما به خودتان نگاه کنید، ببینید آیا قضاوت خودتان را معتبر می‌دانید یا قضاوت خداوند را؟ اگر من‌ذهنی دارید و به دنبال آن پندار کمال هم دارید، پس اجازه نمی‌دهد شما اصلاً قضاوت خداوند را که «قضا و کُنْ فِکَان» است، به حساب بیاورید، به همین دلیل این‌همه درد و مسئله در زیر ظاهر آرام خود دارید.

🔥 من‌ذهنی مرتب می‌رنجد، چون از بیرون طلب ارزش و منزلت می‌کند، اگر آن چیزی که می‌خواهد، از بیرون به او ندهند فوراً می‌رنجد، به همین دلیل ما از آدم‌ها رنجش‌های مختلف داریم و دل ما شبیه دلبرمان، خداوند، بی‌کینه نیست. شمع دل ما او نیست، بلکه نور همانیدگی‌ها و هشجاری جسمی است. ما یک سرای قلبی و مصنوعی در ذهنمان ساخته‌ایم و فکر می‌کنیم پس از مردن به بهشت یا جهنم می‌رویم. نمی‌دانیم سرا این‌جا است، سرا فضای گشوده‌شده است. ما باید قبل از مردن، همین‌لحظه و همین‌جا به خدا زنده شویم، اصلاً برای همین منظور آمده‌ایم. منظور اصلی ما در این عمر هشتاد، نود سال این است که به بی‌نهایت و ابدیت او زنده بشویم.

دلبر بی‌کینه‌ما، شمع دل سینه‌ما  
در دو جهان، در دو سرا، کار تو داری صنما  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲



👉 پس از مدتی که پی‌درپی فضاگشایی می‌کنیم، پیشرفت‌هایی در خود می‌بینیم، از جمله این‌که درون ما وسیع‌تر می‌شود، هر لحظه را با پذیرش شروع می‌کنیم و شادی بی‌سببی که از طریق سبب‌سازی ذهن حاصل نمی‌شود، از اعماق وجود ما می‌جوشد بالا می‌آید، تمام فکرهایمان را قضا و کن‌فکان می‌آفریند و فکرهای جدیدی برای چالش‌ها خلق می‌کنیم.

دل ما آرام‌آرام بی‌کینه می‌شود، می‌فهمیم این چیزهایی که من‌ذهنی ظلم و آسیب به حساب می‌آورد، همه این‌ها توهم بوده.

متوجه می‌شویم وقتی مرکزمان عدم است او دارد ما را جذب می‌کند، از ذهن بیرون می‌برد و به خودش زنده می‌کند. عنایت و کمک زندگی دائماً به سراغمان می‌آید، درواقع زندگی رحمت اندر رحمت است. این لحظه رحمت، لحظه بعد هم رحمت است. وقتی کار و تمام امور زندگی را به دست او بسپاریم، قدر و ارزش را هم از او می‌گیریم، دیگر از بیرون‌گدایی نمی‌کنیم و ارزش ما از همانیدگی‌ها نمی‌آید، بلکه او هر لحظه با فضاگشایی ارزش بیشتری به ما می‌دهد و هرچه به او زنده‌تر شویم، ارزشمندتر می‌شویم، این ناموس حقیقی و آبروی حقیقی است.

👉 هر کسی که من‌ذهنی ما را بالا نیاورد، به زندگی ارتعاش کند، به طوری که ما نسبت به من‌ذهنی کوچک شویم، مرگ‌دوست است، پس دوست ماست، درواقع او دارد توحید خدا را به ما یاد می‌دهد. مولانا هم در کار ما مرگ‌دوست و دوست ماست.

هرکه اندر کار تو شد مرگ‌دوست

بر دل تو، بی‌کراهت دوست، اوست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۱۱

👉 ما به صورت فضای گشوده شده و امتداد خدا هستیم، حال ما حال خدا است، خدا هم همیشه حالش خوب است، مگر این که چیزی از ذهن به مرکزمان بیاید، آن موقع نشان دار می شویم و احوال پیدا می کنیم، پس باید حواسمان باشد که این لحظه با فضاگشایی قدم برداریم.

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟

نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

👉 مولانا از زبان زندگی می گوید، ای انسان ها بدانید صدق و راستی ایمان ما در آن است که از مرگ من ذهنی و انداختن همانیدگی ها خوشمان بیاید.

اگر از مرگ من ذهنی و همانیدگی ها می ترسیم و صورت زشتی برای ما دارد، پس هنوز داریم با دید من ذهنی می بینیم، باید دیدمان را عوض کنیم، به طوری که مردن نسبت به من ذهنی برای ما خوش آیند شود و به دنبال کامل کردن دین و ایمانمان باشیم.

شد نشانِ صدقِ ایمانِ ای جوان

آن که آید خوش تو را مرگ اندر آن

گر نشد ایمانِ تو ای جان چنین

نیست کامل، رو بچو اِکمالِ دین

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۱۰-۴۶۰۹

👉 مولانا می‌گوید ای انسان تو عاشق خداوند هستی و اگر او به مرکزت بیاید از تو یعنی از من ذهنی تو به اندازه یک تار مو هم باقی نمی‌ماند.

اگر واقعاً می‌گوییم ای زندگی تو بیا از طریق من کار کن، پس دیگر من ذهنی ما نباید کار کند. این طوری نیست که ما دوباره برویم با سبب‌سازی ذهن کارهایمان را انجام دهیم، بگوییم خداوند است دارد کار انجام می‌دهد، نه، این اشتباه است.

مولانا می‌گوید مگر عاشقی بر نفی خودت؟ می‌گوییم بله! عاشقم بر نفی من ذهنی‌ام، من من ذهنی نیستم.

عاشقِ حقی و حق آن است کاو  
چون بیاید، نبود از تو تایی مو

صد چو تو فانی‌ست پیش آن نظر  
عاشقی بر نفی خود خواجه مگر؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۲۱-۴۶۲۲

تای مو: تارِ مو