

«در برنامه ۸۷۱، در مورد این که چه چیزی جدی است و چه چیزی بازی است صحبت شد.»

یار در آخر زمان کرد طَرَب سازی  
باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳)

در من ذهنی، انسان پُر از شک است، نمی‌داند باید چگونه زندگی کند، با هر بادی که می‌آید به طرفی کشانده می‌شود؛ نمی‌داند چه چیزی جدی و چه چیزی بازی است.  
در من ذهنی، انسان چیزهای این جهانی را جدی می‌گیرد و از آن‌ها زندگی و خوشبختی می‌خواهد؛ مثلاً شروع به درس خواندن می‌کنیم ولی با جدی گرفتن آن و در مرکز قرار دادن آن، مدام در استرس و نگرانی هستیم و حتی دوست نداریم دیگر درس بخوانیم. یا مثلاً خودمان و شخصیت‌مان را جدی می‌گیریم و کل انرژی‌مان را هدر می‌دهیم تا آن تصویر ایده‌آل ذهنی را که از خودمان داریم نگه داریم.  
اکنون می‌بینیم که با جدی گرفتن این چیزها نه تنها به زندگی نرسیدیم، بلکه پُر از درد و ناراحتی و نارضایتی هستیم. علتش این است که چیزی که بازی بود را جدی گرفتیم.

نیست انگارد پَر خود را صَبور  
تا پَرش در نَفکند در شرّ و شور  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۲)

حال چه چیزی جدی است؟

از این برنامه و مولانا یاد گرفتیم چیزی که مهم است و جدی است، این است که ما در برابر اتفاق این لحظه فضاگشایی کنیم و تسلیم باشیم و اتفاقات را بازی بگیریم.

یاد گرفتیم که تسلیم و فضاگشایی آسان نیست، چون من ذهنی هر لحظه می‌خواهد فضا را ببندد و به جای فضاگشایی مقاومت کند. بنابراین داشتن حزم و سوءظن نسبت به من ذهنی جدّ است.

حَزْم آن باشد که ظَنُّ بد بَری  
تا گُریزی و، شَوی از بد، بَری  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

حَزْمٌ، سَوْءُ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول

هر قَدَم را دام می‌دان ای فَضُول

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

حزم عبارت از این است که ما ظَنُّ بد ببریم که الآن ممکن است به اتفاق این لحظه مقاومت کنیم، ممکن است از چیزهای این جهانی زندگی بخواهیم، ممکن است در تله من‌ذهنی بیفتیم. حضرت رسول فرموده است که حزم یعنی بدگمانی نسبت به من‌ذهنی. حزم یعنی این که ما آگاه باشیم که هر لحظه که می‌گذرد، ممکن است ما قضاوت و تفسیر کنیم.

حَزْمٌ، آن باشد که نفریبد تو را

چرب و نوش و دام‌های این سَرا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹)

که نه چربش دارد و نی نوش، او

سِحْر خواند، می‌دمد در گوش، او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰)

که بیا مهمان ما ای روشنی

خانه، آن توست و تو آن منی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۱)

حزم این است که اتفاقات و چیزهای این جهانی که به صورت فکر به ما ارائه می‌شوند و به نظر ذهن چرب و نوش هستند، ما را نفریبند؛ چونکه این‌ها نه چربش دارند و نه نوش. این‌ها ما را سِحْر می‌کنند و در گوش ما می‌گویند که: «بیا، تو مهمان ما هستی، ما مال هم هستیم، همانیده شو.»

حزم آن باشد که چون دعوت کنند

تو نگوئی: مست و خواهان من‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰)

حزم یعنی این که ما خودمان را گول نزنیم که ما هیچ مشکلی نداریم، فکر نکنیم بهترین هستیم. حزم یعنی این که من به خودم نگاه کنم و اشکالاتم را پیدا کنم و با سبب‌سازی گردن دیگران نیندازم. حزم یعنی این که آگاه باشم که من من‌ذهنی دارم و اگر حالم خراب است، به‌خاطر همانیدگی‌های خودم است. حزم یعنی این که آگاه باشم که من‌ذهنی هر لحظه می‌خواهد فضا را ببندد و ما را به واکنش وا دارد، پس بنابراین مدام حواس‌مان به آن باشد.

ممکن است من‌ذهنی هر لحظه یک عینکی به چشم ما بزند و یا یک فکر منفی در ما ایجاد کند و باعث درد و غصه ما شود. حزم یعنی این که در این موقع بدانیم سیستم من‌ذهنی دارد در ما کار می‌کند و ما آن نیستیم و فضا را باز کنیم. حزم یعنی این که آگاه باشیم که وقتی فکر تأیید و توجه و حسادت و رقابت در ما بالا می‌آید، سیستم من‌ذهنی دارد کار می‌کند.

حزم یعنی این که آگاه باشیم که این من‌ذهنی خیلی مرموز است و هر لحظه می‌خواهد ما را به شک بیندازد و بگوید که ما من‌ذهنی هستیم. حزم یعنی این که آگاه باشیم که اگرچه ما روی خود کار می‌کنیم، ولی من‌ذهنی‌مان ما را با وعده زندگی گرفتن از چیزها فریب می‌دهد و می‌خواهد ما از ته دل‌مان نخواهیم از من‌ذهنی جدا شویم. حزم یعنی این که ببینیم که وقتی یک اتفاق خوب در بیرون برایمان می‌افتد مثلاً پول‌مان زیاد می‌شود، من‌ذهنی خیلی خوشحال می‌شود و در مرکز قرار می‌دهد و بنابراین وقتی عکس آن اتفاق افتاد یعنی پول‌مان کم شد، سریع گرفتار من‌ذهنی می‌شویم. حزم یعنی این که آگاه باشیم که این فکر «که یک انسان می‌تواند به ما زندگی بدهد»، از من‌ذهنی است.

پس آن چیزی که جدی است این است که مراقب باشیم در این لحظه چیزی در مرکز ما قرار نگیرد. این موضوع آنقدر جدی است که مولانا می‌گوید شما فرض کنید که در دهان یک شیر گیر هستید و هر لحظه ممکن است شما را بخورد. مطمئناً چیزی که جدی است این است که ما خودمان را از دهان شیر نجات دهیم. حال، ما تجربه کرده‌ایم که همین که یک چیز را جدی می‌گیریم و در مرکز ما قرار می‌گیرد، فوراً غصه و درد سراغ ما می‌آید و شیر قضا به همانیدگی ما حمله می‌کند.

**آنچنانکه ناگهان شیری رسید**

**مرد را بر بود و در بیشه کشید**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۲)

فرض کنید که ناگهان شیری برسد و یک انسان را با دندان‌هایش بگیرد و به بیشه ببرد.

**او چه اندیشد در آن بُردن؟ ببین**

تو همان اندیش ای استادِ دین  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۳)

وقتی او را می‌برد، به چه می‌اندیشد؟ به این می‌اندیشد که خود را نجات دهد. یعنی باید حواسمان باشد چیزی  
نیاید مرکزمان.

با تشکر  
فرشاد از خوزستان