

چاره‌ی آن قبض کن:

در این متن چهار نکته‌ی کلیدی را در موردِ قبض و تبدیل به اشتراک میگذارم.
مولانا در دفتر سومِ مثنوی در بیت ۳۶۲ میگوید:

قبض دیدی، چاره‌ی آن قبض کن
ز آنکه سرها جمله می‌روید ز بُن

بسط دیدی، بسطِ خود را آبِ ده
چون برآید میوه، با اصحابِ ده

نکته‌ی اول: قبض قابل قبول نیست و باید برای آن چاره کنیم:

قبض دیدی، چاره‌ی آن قبض کن

این مصرع آشکارا میگوید که اولاً باید قبض را در درونِ خودمان ببینیم و آن را شناسایی کنیم. بعد به ما می‌گوید این قبض به هیچ وجه قابل قبول نیست و ما باید فعالانه برای آن چاره کنیم.

نکته‌ی دوم: قبض را دیدن! قبض چیست و چگونه آن را می‌شناسیم:

یک راهِ راستین و ساده برای شناسایی قبض توجه به بدنِ فیزیکی ماست. همانطور که اشک ریختن و گریه کردن دروغ نمی‌گوید و نشان از هیجان یا احساسِ لطیفی در ما دارد قبض هم اثرش را آشکارا روی بدنِ ما نشان می‌دهد. مثلاً در ناحیه‌ی شکم منقبض می‌شویم، حس می‌کنیم که هیجاناتمان این لحظه لطیف و از جنسِ شادی نیستند. قبض از احساساتِ سخت، سنگین و دردآلود برمی‌خیزد، مثل احساسِ اینکه به من ظلم شده، به من توهین شده، به من آسیب رسیده، حس خشم، ترس و نگرانی.

مولانا می‌گوید «قبض دیدی، چاره‌ی آن قبض کن» زیرا قبض همیشه از قضاوت و مقاومت یعنی از من ذهنی ساخته می‌شود. قبض محصولِ مانع بینی، مساله سازی و دشمن سازیِ منِ ذهنی است. قبض محصولِ کفر نسبت به زندگی است.

این موضوع در داستانِ دلچک و زاهد که در برنامه‌های ۸۷۵ و ۸۷۶ گنج حضور بیان شد هم دیده می‌شود.

قبض یعنی می زندگی را این لحظه به زمین ریختن، یعنی به عنوان دلقک جدی شدن، از پادشاه ناراضی بودن و در کار پادشاه دخالت کردن.

نکته‌ی سوم: چاره‌ی قبض چیست؟

آنچه که مرا در درون آزار می دهد و در مرکز من قبض می سازد به یک همانیدگی، مثلاً همانیدگی با یک باور یا یک انسان دیگر اشاره می کند. برای چاره کردن باید فضا را باز کنم و به سوی فکر و عملی که از آن قبض برمی خیزد کشیده نشوم. این ناظر بودن و چاره کردن کاریست عملی که باید لحظه به لحظه و در جزئیات فکر و عمل ما در طول روز جاری باشد.

نکته‌ی مهم این است که آگاه باشیم که قبض یعنی نیروی همانیدگی جاذبه دارد و می خواهد ما را با شتاب به فکر و عملی که از درد میاید بکشانند و با این کار درد را بیشتر کند. ما در حالتی که ته دلمان قبض است به راحتی به این فکر میافتم که کسی را راهنمایی کنیم، از کسی ایراد بگیریم. ممکن است ظاهرش دوستی و حرفهای معنوی باشد ولی اگر به بدن و هیجاناتمان خوب توجه کنیم، می بینیم آن حرفهای به ظاهر خوب از قبض می آیند نه از فضای عشق. فکر، حرف و عملی که از قبض می آید گذشته از اینکه ظاهرش چیست نهایتاً درد را در ما و دیگران زیاد می کند.

پس نکته اینجا است که وقتی قبض را حس می کنیم و می بینیم فقط با شادی به فکر چاره برای مرکز خودمان باشیم نه به فکر چاره جویی برای دیگران و انتقاد کردن از آنها.

چاره یعنی با خاموشی و فضاگشایی همانیدگی مرکزمان را شناسایی کنیم، از زندگی عذر بخواهیم، فضا را باز کرده، راضی شویم و این لحظه را از فضای انبساط و شادی حداکثر شروع کنیم. یعنی کاملاً برعکس آن چیزی را که قبض می خواهد انجام دهیم.

مثلاً اگر قبض میگوید از رنجش بگو ما یا چیزی نگوییم یا اینکه بر عکس آن را بگوییم یعنی فضا را باز کرده و شادی و رضایتمان از این لحظه را بیان کنیم.

حافظ در غزل ۳۷۴ میگوید:

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد
من و ساقی به هم تازیم و بنیادش براندازیم

«اگر غم لشکر انگیزد» اشاره می‌کند به این پدیده که منِ ذهنی، الگوهای شرطی شده بسیار زیادی دارد که از جمع یاد گرفته. آنها حقیقتاً لشکر راه می‌اندازند و تلاش می‌کنند به مرکز ما بیایند. ولی اگر هشیار باشیم و به باطن زندگی که جدی است و این لحظه به ما می‌شادی و عشق می‌دهد توجه کنیم زندگی به مرکز ما قدم می‌گذارد و قبض‌ها تبدیل به بسط میشوند. قبض‌ها هم بسته‌های لطف زندگی هستند که شناسایی و تبدیل را به همراه دارند.

نکته‌ی چهارم: هیچ از قبض باقی نگذاشتن تا دیدمان روشن شود، بوی خدا و شیرینی زندگی را حس کنیم:

مولانا می‌گوید هیچ هیجان و دردِ منِ ذهنی نباید در مرکز ما بماند زیرا ما از جنس شادی هستیم.

هیچ مگذار از تب و صَفرا اثر

تا بیابی از جهان، طعمِ شکر

مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۶

این به این معنی نیست که با پندارِ کمال خود را ملامت کنیم یا بخواهیم همه‌ی دردهایمان را یک دفعه بیندازیم. پندارِ کمال خودش از جنسِ نارضایتی و درد است.

اینکه هیچ از انقباض و درد باقی نگذاریم به این معنی است که به کمی فضاگشایی راضی نشویم و نگوییم همین خوب است بلکه آگاه باشیم که باید همیشه در حالِ فضاگشایی و بیرون راندنِ هر قبض و دردِ منِ ذهنی از مرکزمان باشیم.

از آنجایی که ما در جمع عادت کرده‌ایم به اینکه درد داشتن عادی هست باید به یاد داشته باشیم که از دیدِ عشق، از دیدِ مولانا هیچ رنجش و قبض و دردی در مرکزِ انسان قابل قبول نیست، توجیه ندارد و به یک همانندگی در مرکز ما اشاره می‌کند. باید آیینهِ عشق و فضاگشایی را به آن بتابانیم تا می‌شادی‌بخش زندگی از دریچه‌ی همان قبض به چهار بعدِ ما جاری شود.

مولانا در دفتر دوم مثنوی از بیت ۱۹۴۴ می‌گوید:

پاک کن دو چشم را از مویِ عیب

تا ببینی باغ و سَرِوستانِ غیب

دفع کن از مغز و از بینی زُکام

تا که ریحُ الله در آید در مَشام

هیچ مگذار از تب و صَفرا اثر
تا بیابی از جهان، طعمِ شِکر

با عشق و احترام، سارا از آلمان