



(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۰۴)

غزل اصلی

- (۱) عاقبت از عاشقان بگریختی روز مَصاف ای پهلوان، بگریختی
- (۲) سَوِ شیران حمله بردی هم‌چو شیر هم‌چو روبه از میان بگریختی
- (۳) قصدِ بامِ آسمان می‌داشتی از میانِ نردبان بگریختی
- (۴) تو چگونه دارویی هر درد را کز صداعِ این و آن بگریختی؟
- (۵) پس‌روئیِ انبیا چون می‌کنی چون ز تهدیدِ خسان بگریختی؟
- (۶) مُرده‌رنگی و نداری زندگی مُرده باشی، چون ز جان بگریختی
- (۷) دست‌مزدِ شادمانی صبرِ توست رُو که وقتِ امتحان بگریختی
- (۸) صبر می‌کن در حصارِ غم کنون چون ز بانگِ پاسبان بگریختی
- (۹) کی ببینی چشمِ تیرانداز را چون ز تیرِ خرکمان بگریختی؟
- (۱۰) زخمِ تیغ و تیر چون خواهی کشید چون تو از زخمِ زبان بگریختی؟
- (۱۱) رُو خمش کن، بی‌نشانی خامشی‌ست پس چرا سَوِ نشان بگریختی؟

واژگانِ ناآشنا:

مَصاف: جنگ، میدان جنگ
 صداع: زحمت، دردِ سر، سردرد
 پس‌روی: دنباله‌روی، پیروی
 مُرده‌رنگ: مُرده‌صفت، تهی از اوصاف مردم زنده
 خرکمان: کمان بزرگ و قوی



موضوع کلی برنامه ۱۰۵۴:

مولانا خطاب به همه انسان‌هایی که دارند روی خودشان کار می‌کنند تا به منظور آمدنشان به این جهان برسند، یعنی «از محدودیت ذهن خارج شده و ساکن این لحظه ابدی شوند» می‌گوید: سرانجام پس از مدتی کار روی خودت، از عاشقانی مثل مولانا فرار کردی و به نتیجه نرسیدی؛

چون صبر نداشتی، به اندازه کافی روی خودت کار نکردی و خواست به خودت نبود. همچنین یواش‌یواش که مشخص شد کامل نیستی و همانندگی و درد داری، من‌ذهنی خودت یا دیگران، تو را از ادامه راه پشیمان کرد و به فضای ذهن کشید.

تو فکر می‌کردی پهلوان هستی، اما در جنگ «ایجاد نکردن همانندگی جدید، عدم نگه داشتن مرکز با تسلیم، دائماً فضاگشایی کردن و منقبض نشدن» دوام نیاوردی و فرار کردی. پس درواقع پهلوان‌پنبه هستی.

عاقبت از عاشقان بگریختی
وز مصاف ای پهلوان، بگریختی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

اگر ما «پیوسته روی خود کار می‌کنیم، روزبه‌روز از ذهن خارج شده، متوجه زیاده‌تر شدن عمقمان می‌شویم، بیشتر مواقع در این لحظه هستیم، می‌توانیم خاموش باشیم، زیر نفوذ فکرهای هماننده نیستیم و در نتیجه هیجانات در ما صورت نمی‌گیرد» جزو عاشقان هستیم. ولی اگر «به‌طور متعهدانه و هر روز روی خود کار نمی‌کنیم، یا روی دیگران کار می‌کنیم و در این راه پیشرفت نمی‌کنیم» این بیت، این غزل و کل این برنامه مال ما است.

✓ بخش اول

– بیت دوم خطاب به کسی که فکر می‌کند خیلی با معلومات است می‌گوید: تو که مرکزت با فضاگشایی همیشه عدم بود و خود اصلیات در آن بود، وقتی با کمک بزرگانی مانند مولانا، فردوسی و حافظ فهمیدی چندین درد بزرگ داری، نتوانستی دوام بیاوری و به‌صورت من‌ذهنی که ظاهراً پهلوان است، دشمن این عاشقان شدی و با آن‌ها جنگیدی که این‌جا را اشتباه کرده‌اید، چون «میل نداشتی ایرادت را بپذیری و تغییر کنی».

تو این قدر قدرت نداشتی که بگویی «من این اشتباهات را کردم، ولی تا حالا دیگران را ملامت می‌کردم» می‌ترسیدی با این اقرار آبرویت برود. پس کار کردن روی خود به یک جایی که رسید، مثل روباه زرنج کلک زدی و از زیر بار مسئولیت فرار کردی.

سوی شیران حمله بردی همچو شیر
همچو روبه از میان بگریختی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

اگر ما در میدان پرهیز باشیم و نگذاریم چیزی به مرکزمان بیاید به‌طوری‌که توجه ما را کاملاً جذب کند، پارازیت و مزاحمت ایجاد نکنیم و نترسیم، خود اصلی ما که سکوت‌شنو و عدم‌بین است شروع به انبساط می‌کند. این همان «فضاگشایی» است. پس انبساط ما به‌عنوان امتداد خدا، به‌وسیله من‌ذهنی صورت نمی‌گیرد و «هیچ روشی برای فضاگشایی وجود ندارد».

– بیت سوم غزل، به ما که می‌خواستیم «آسمان درونمان با منبسط شدن باز شود، بی‌نهایت شویم و خیلی خیلی زیاد بالا برویم تا زمین فرم و هرآنچه در ذهنمان است، کوچک و بی‌اهمیت شود تا فقط یکی شدن با خدا برایمان از همه مهم‌تر باشد» می‌گوید:

تو یک ذره که بالا رفتی و از فرم‌هایت دور شدی، «از این عمل واهمانش و خالی شدن مرکز ترسیدی» و از نردبان محکم که خودت و زندگی است فرار کردی. تو که تجربه کردی با هر پله‌ای که بالاتر می‌رفتی یعنی منبسط می‌شدی، بیشتر می‌دید و علاقه‌ات به

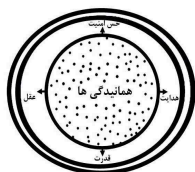


چیزهای عادی مثل خشم و شهوت که به آن عادت داشتی کمتر می‌شد، پس چه شد که با مقاومت کردن به سمت ذهن فرار کردی و دوباره منقبض شدی؟

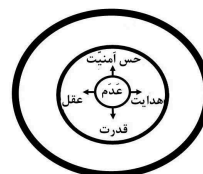
قصد بام آسمان می‌داشتی

از میان نردبان بگریختی

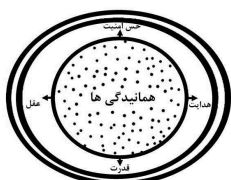
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)



- در بررسی سه بیت اول غزل با دو دایره عدم و همانندگی‌ها، یک ساختار فکری به نام من‌ذهنی را می‌بینیم که یک مکانیسم دفاعی برای بقا است و تا ده دوازده سالگی لازم بوده، بعد از آن باید متلاشی شود. ولی متأسفانه بعضی از ما متوجه نیستیم و این دید را تا لحظه مرگ حفظ می‌کنیم.



- بیت مربوط به دایره همانندگی‌ها نشان می‌دهد که این من‌ذهنی «فضول دائماً منقبض» است که «فکر کردنش و داشتن راه حل برای زندگی» باعث شده دستورات زندگی را اجرا نکند و دائماً با شکایت و ارائه راه حل، به خدا اعتراض کند.



انقباض: دلتنگی و گرفتگی

مختار: صاحب اختیار

مختار مطلق: در این‌جا خداوند است.

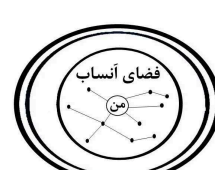
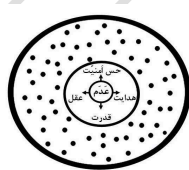
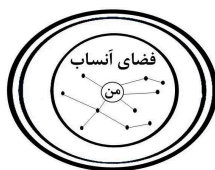
مطلق: کامل، تمام، به دور از نقص و محدودیت و استثنا و قید و بند

او فضولی بوده است از انقباض

کرد بر مختار مطلق، اعتراض

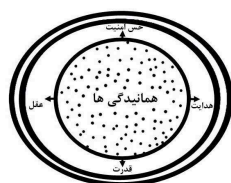
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۸۷)

- تکرار سه بیت اول غزل به همراه دایره‌های پنج‌گانه، نشان می‌دهد که اگر ما از «مرکز عدم که در اثر فضاگشایی خودش را به ما نشان می‌دهد و نردبان ما است» فرار نکنیم، یعنی مرکز را عدم نگه داریم و به جای همانندگی‌ها خودمان در مرکزمان باشیم، پهلوان و شیر واقعی هستیم.



عاقبت از عاشقان بگریختی

وز مصاف ای پهلوان، بگریختی



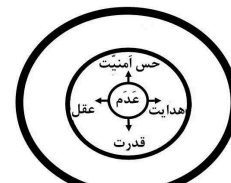
سوی شیران حمله بردی هم‌چو شیر

هم‌چو روبه از میان بگریختی

قصد بام آسمان می‌داشتی

از میان نردبان بگریختی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۰۴)



- ولی اگر وسط کار فرار کردیم، باید بیتی از غزل ۶۴ را بخوانیم تا مبادا یک لحظه بدون خدا باشیم، وگرنه زندگی مان زندگی نیست و همه‌اش شکنجه و بلا است.

عذاب است این جهان بی‌تو، مبادا یک زمان بی‌تو

به جان تو، که جان بی‌تو، شکنجه‌ست و بلا بر ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۴)

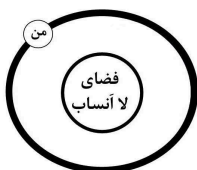
▼ ارائه نکات کلیدی به همراه ابیات مربوط به آن‌ها تا بفهمیم که چرا عوض نمی‌شویم. ما باید مخاطب تمامی این مطالب و ابیات را «خودمان» بدانیم تا به ایجاد تغییر کمک شود.

◆ نکته: انسجام و هم‌چسبی سیستم باوری ذهن، سبب سفتی و عدم تغییر آن است. تغییر اقلام ذهنی، سبب ناهم‌نوازی کاذب من ذهنی می‌شود. ناهم‌نوازی سبب تهدید من ذهنی و حس عدم امنیت می‌شود که ذهن آن را دوست ندارد. به همین دلیل است که ما با وجود شواهد عینی و علمی برای غلط بودن باورهایمان و مضر بودن آن‌ها به حالمان، حاضر به تغییر آن‌ها نیستیم.

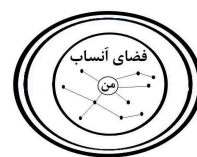
در داخل فضای ذهن یک شبکه ارتباطی محکم بین همانندگی‌ها وجود دارد، به‌طوری‌که این انسجام با یک تکه اطلاعات و یا گفتن این‌که فکرهای شما اشتباه است، از بین نمی‌رود. درست مانند هسته اتم که انفجارش خیلی سخت است، برای همین ما فوراً تغییر نمی‌کنیم.

اگر فضای ذهن را به یک آرکستر تشبیه کنیم، هر همانندگی آهنگ خودش را می‌زند و ما که به‌عنوان من ذهنی رهبر آرکستر هستیم، آن دانش را نداریم که اگر یک سازنواز، ناهماهنگ با بقیه بزند، متوجه شویم. ما فکر می‌کنیم این اقلام با هم هماهنگ هستند و به هم کمک می‌کنند.

– ولی بنابر پنج بیت از دفتر ششم و از نظر مولانا احوالی که همانندگی‌ها ایجاد می‌کنند ضد هم هستند، بنابراین اشکالی ندارد اگر یکی از این باورها را دور بیندازیم و تغییر کنیم. ولی از نظر دید من ذهنی خطرناک است و به‌حالت حفظ بقا می‌رود، چون فکر می‌کند دارد می‌میرد. «فضاگشایی سبب می‌شود که نترسیم و باورهایمان را عوض کنیم».



این ابیات با دو دایره «فضای آنساب» و «فضای لا آنساب» بررسی می‌شود تا از خود ببرسیم: وقتی ما در درون هر لحظه به‌عنوان من ذهنی راه خود را می‌زنیم و لشکرهای مختلفی احوالمان را تنظیم می‌کنند و با هم می‌جنگند، چطور می‌توانیم با یک من ذهنی دیگر به توافق برسیم و سازگار باشیم؟



هست احوالم خلاف هم‌دگر
هریکی با هم مخالف در اثر

چونکه هر دم راه خود را می‌زنم
با دگر کس سازگاری چون کنم؟

موج لشکرهای احوالم ببین
هریکی با دیگری در جنگ و کین

می‌نگر در خود چنین جنگ گران
پس چه مشغولی به جنگ دیگران؟

یا مگر زین جنگ، حقت واخرد
در جهان صلح یک‌رنگت برد
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۱ تا ۵۵)

اگر با فضاگشایی ناظر ذهنمان شویم و این پدیده جنگ بین عوامل مختلف در درون و وضع خرابمان را ببینیم، به این نتیجه می‌رسیم که «آیا لزومی دارد خودم را رها کنم و بروم با دیگران بجنگم که شما این‌طوری عوض شوید؟! پس باید به خودم بپردازم».

فقط یک راه دارد که خداوند ما را از این پدیده خطرناک من ذهنی و جنگ درونی بخرد و آن هم فضاگشایی است، تا مثل اول در



فضای گشوده‌شده یک‌رنگ آزاد شویم. ما می‌توانیم با مختصر اطلاع‌رسانی به بچه‌هایمان در سنین پایین، باعث شویم این لشکرها دیگر تشکیل نشود.

از جمله علت‌هایی که انرژی نداریم این است که ذهن می‌خواهد بدون اطلاع ما این جنگ درونی را حل کند که باعث اتلاف انرژی در درون می‌شود.

▼ ابیاتی جهت فهم بهتر کلیدواژه اصلی غزل «بگریختی» تا ببینیم که ما چه‌طور از اسباب «دیدار خدا یعنی یکی شدن با او» می‌گریزیم:

– دو تک‌بیت بعدی مربوط به اهل سبا است که داستان زندگی‌شان درست شبیه ما اهالی فعلی کره زمین می‌باشد که من‌ذهنی را نگه می‌داریم. اگر ما هم مثل آن‌ها فضا را ببندیم و ریشه حرف، رفتار و هیجاناتمان در فضای فاسد ذهن باشد که فضای کشت ثانویه یعنی همانیدگی‌ها است، از وسایل دیدار خدا می‌ریم. پس باید فضا را باز کنیم تا ریشه‌مان در زندگی باشد و موفق شویم.

پس ما در این لحظه دوجور اصل یا ریشه می‌توانیم داشته باشیم:

۱- فضا را باز کنیم و ریشه‌مان در خداوند و فضای باز شده باشد.

۲- فضا را ببندیم و ریشه‌مان در ذهن و فضای همانیدگی‌ها باشد.

بشنوید ای دوستان این داستان
خود، حقیقت نقد حال ماست آن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵)

اصلشان بد بود آن اهل سبا
می‌رمیدندی ز اسباب لقا
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۷)

کشت نو کارید بر کشت نخست
این دوم فانی‌ست و آن اول دُرست

کشت اول کامل و برگزیده است
تخم ثانی فاسد و پوسیده است
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸ و ۱۰۵۹)

براساس این دو بیت، وقتی ما به این جهان می‌آیم خداوند بی‌نهایت خودش را در ما می‌کارد که این کشت درست، کامل و برگزیده خود زندگی است، ولی ما چیزهای فانی را روی این کشت اولیه می‌کاریم یعنی با آن‌ها همانیده می‌شویم و درد درست می‌کنیم.

همان‌طور که نمی‌شود برای مسافرت راه دور از هواپیما گریخت، نمی‌شود که ما هم برای یک کاری به این جهان آمده باشیم و از اسباب آن فرار کنیم. درحالی‌که با بودن در ذهن، داریم از وسایل دیدار می‌گریزیم.

◆ من‌ذهنی از اسباب‌های لقا از قبیل تسلیم، فضاگشایی، صبر، شکر، رضا، توکل، در هر لحظه در فکر و کار جدید بودن، خاموشی، و هم‌نشینی با بزرگان می‌گریزد.

«تسلیم» پذیرش اتفاق این لحظه است، قبل از این‌که به وسیله قضاوت به ذهن برویم.



«شکر اصلی و مادر شکرها» این است که فضا را باز کنیم و به زندگی وصل شویم و حواسمان به فضای گشوده‌شده باشد، قدرش را بدانیم و از آن استفاده کنیم.

«توکل» حالتی است که هرچند نمی‌توانیم با ذهن ببینیم، ولی یقین داریم که «ذات زندگی، خوب و عالی است و خداوند هر لحظه می‌خواهد به من کمک کند.»

– هشت بیت از دفتر سوم هم جزو پیام‌هایی است که پیغام‌آورانی نظیر مولانا به این زمین آورده‌اند تا من‌های ذهنی را هدایت کنند. این تعداد زیاد پیغمبران به ما که در ذهن خوابیده‌ایم می‌گویند: نعمت خیلی زیاد شده، چرا قدر این نعمت‌ها را نمی‌دانید و الآن که قدرت بدنی و ذهنی دارید به زندگی زنده نمی‌شوید؟ حرکت کنید تا بیدار شوید.

شکر خدا به لحاظ عقلی واجب است، پس اگر فضاگشایی که ریشه شکر است نکنیم، یواش‌یواش وضعمان خراب می‌شود.

سیزده پیغمبر آنجا آمدند
گمراهان را جمله رهبر می‌شدند

که هله نعمت فزون شد، شُکر کو؟
مَرکبِ شُکر آر بَخسید، حَرِّکُوا

هَله: از ادات تنبیه و بیداری است، به معنی آگاه باشید.
مَرکب: هرچه بر آن سوار شوند.
آر: اگر
مُنعم: نعمت‌دهنده
حَرِّکُوا: حرکت دهی
خسپیدن: خوابیدن

شُکر مُنعم، واجب آید در خَرَد
ورنه، بگشاید در خشم آبد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۶۹ تا ۲۶۷۱)

عَلَّت: بیماری

انبیا گفتند: در دل عَلَّتِ ست
که از آن در حق‌شناسی آفتی ست
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷)

مرض همانندگی که در دل ما وجود دارد، نمی‌گذارد خدا و خود اصلی‌مان را بشناسیم. این ابیات در ادامه، دو خاصیت خطرناک من‌ذهنی را معرفی می‌کنند:

♦ تحقیر: من‌ذهنی خودش را بی‌ارزش می‌بیند، و هر که در اطرافش هست را نیز بی‌ارزش می‌داند، در عوض هر که با او بیگانه باشد، برای او باارزش است.

بچه ما هم همین من‌ذهنی را درست می‌کند و در نوجوانی دیگر اصلاً هیچ احترامی به ما نمی‌گذارد، چون خودمان به او یاد داده‌ایم به‌عنوان من‌ذهنی هر کسی به تو مربوط می‌شود، از جمله پدر یا مادر، حقیر است.

♦ ساری (سرایت‌کننده) است: وجود تنها یک من‌ذهنی در جمع عاشقان کافی است که جمع را تهدید کند و به خراب‌کاری بپردازد.

یک آدم پردرد در یک جمع مثل یک آنتن تشعشع کرده، دردهای هم‌نامش را بیدار می‌کند و مردم را به درد دعوت می‌کند، آن‌ها هم شروع به درد کشیدن می‌کنند. مگر این‌که فضاگشا باشند و از شر چنین ارتعاشی جان سالم به‌در ببرند. حالا حساب کنید اگر همه مردم دائماً درد ساطع کنند چه می‌شود؟ جنگ راه می‌افتد.

برای شفا دادن دردهای همدیگر، باید فضاگشا باشیم تا زندگی را در یک نفر دیگر شناسایی کنیم و او متوجه شود «از جنس زندگی است، نه از جنس من‌ذهنی.» در نتیجه دعوت به زندگی شود.



مه: بزرگ و بلندقدر، بزرگوار

هرکه او شد آشنا و یار تو
شد حقیر و خوار در دیدار تو

هرکه او بیگانه باشد با تو، هم
پیش تو او بس مه است و محترم

جُفتان: جمع جُفت به معنی زوج، قرین، همنشین
ساری: سرایت‌کننده

این هم از تأثیر آن بیماری است
زهر او در جمله جُفتان ساری است

حدّث: مدفوع

دفع آن علّت ببايد کرد زود
که شکر با آن، حدّث خواهد نمود
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۱ تا ۲۶۸۴)

پس ما باید هرچه زودتر این مرض را معالجه کنیم، وگرنه هرچه زندگی به ما می‌دهد را از بین می‌بریم. بین بیست تا بیست و پنج درصد انرژی‌ای که ما از زندگی می‌گیریم، در مغز صرف می‌شود و عجیب است که بیشتر آن را تلف می‌کند.

– پس باید دو بیت مهم از دفتر دوم را بخوانیم تا دیگر آنچه را که اتفاق می‌افتد و ذهن نشان می‌دهد، پایه سبب‌سازی قرار ندهیم و براساس ارزیابی ذهن و باورهایمان، رفتار نکنیم. وگرنه این رفتار سبب یک وضعیت جدید می‌شود و دوباره با سبب‌سازی به یک وضعیت دیگر می‌رود، و به این شکل در ذهن زندانی می‌شویم.

یک جور فکر دیگر این است که آنچه ذهن نشان می‌دهد را جدی نگیریم تا فضا گشوده شود و دست به آفریدن یک رفتار و راه‌حل جدید بزنیم. چنین امکانی در اختیار ما است، ولی از آن استفاده نمی‌کنیم. در نتیجه کارافزایی می‌کنیم، یعنی کاری را که می‌شود در پنج دقیقه انجام داد، پنج ماه یا پنج سال طول می‌دهیم؛ چون می‌خواهیم با ذهن حل کنیم و نمی‌گذاریم زندگی حل کند. پس «یکی از راه‌های اتلاف انرژی، کارافزایی است.»

حادث: تازه پدیدآمده، جدید، نو

من سبب را ننگرم، کآن حادث است
زان‌که حادث حادثی را باعث است

سابق: پیشین، در این‌جا یعنی ازلی
لطف سابق: لطف ازلی یا خداوندی
حادث: تازه پدیدآمده، جدید، نو

دوپاره کردن: دونیمه کردن، به شدت تنبیه کردن

لطف سابق را نظاره می‌کنم
هرچه آن حادث، دوپاره می‌کنم
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۰ و ۲۶۴۱)

درسی که باید با کمک این دو بیت به خودمان یاد بدهیم این است که «نتیجه و وضعیتی که براساس فکر و عمل من پیش می‌آید، هویت من نیست.» پس نباید وجودمان را در آن جست‌وجو کنیم تا بتوانیم از آن جدا شویم. «همین فاصله‌ای که بین ما و آن وضعیت ایجاد می‌شود، فضا را باز می‌کند.»

ولی اگر از نتیجه حس وجود بگیریم، یعنی وجودمان بر آن سوار شود، وجود ما با آن تغییر می‌کند.

بنابراین اگر خوب باشد در ذهن مغرور می‌شویم، اگر هم بد باشد خود را شکست‌خورده می‌دانیم و ممکن است وارد فضای جبر شویم که نمی‌شود این وضعیت را درست کرد و دیگر بلند نشویم.

به همین ترتیب فکرهای ما هم نباید هویت داشته باشند، یعنی نباید در ما هیجان ایجاد کنند. مثلاً این‌که در اثر یک فکر نمی‌توانیم بخوابیم، یا براساس یک فکر می‌ترسیم، این فکر هویت‌دار است و توطئه و نفرین خودمان بر خودمان می‌باشد و باعث می‌شود مقدار زیادی از انرژی ما تلف شود.



– پس باید سه تکبیت بعدی را حفظ کنیم تا دیگر فکرهای قدیمی من‌ذهنی را تکرار نکنیم. برای تغییر باید اجازه دهیم فضا باز شود و ببینیم که زندگی هر لحظه در کار جدید است و هیچ‌کدام از جنبه‌های ما از جمله بدن و کارمان، از حیطة کنترل و اداره خداوند که حاکم زندگی ما است، خارج نمی‌شود.

او برحسب خرد کل قضاوت می‌کند و با گفتن «بشو و می‌شود» هر کاری را که لازم و به صلاح ما است، انجام می‌دهد. پس باید یاد بگیریم فکرهای من‌ذهنی که این‌قدر اصرار داریم پدید بیاید، همه به ضررمان است، باید فضا را باز کرده اجازه دهیم زندگی فکر کند و به اتفاقی که افتاده رضا دهیم تا از فضای گشوده‌شده راه‌حلی برای مشکل و مرضمان پدید بیاید.

گر بپرانیم تیر، آن نی ز ماست
ما کمان و تیر آندازش خداست
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۶)

«هر کس که در آسمان‌ها و زمین است سائل درگاه اوست، و او هر روز در کاری است.»
(قرآن کریم، سورة الرحمن (۵۵)، آیه ۲۹)

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ
كُلُّ شَيْءٍ عَنْ مُرَادٍ لَا يَحِيدُ
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

«زیرا حق تعالی حاکم و فرمانروای جهان است و او هرچه خواهد همان کند. چنان‌که از ذات درد و مرض، دوا و درمان می‌آفریند.»
(قرآن کریم، سورة الرحمن (۳)، آیه ۴۰)

حاکم است و يَفْعَلُ اللّٰهُ مَا يَشَاءُ
او ز عینِ درد انگیزد دوا

با گفتن این‌که «در رابطه من با خداوند، او حاکم بر تمام امور من است، نه من‌ذهنی» داریم من‌ذهنی را کوچک می‌کنیم که این چیز مهمی نیست که این‌قدر ما را اسیر کرده. همچنین بگوییم: «من کارگر خدا هستم، نه خدا کارگر من. او در این لحظه خیر مرا می‌خواهد. پس فکرهای خودم را مهم نمی‌دانم و قضاوت نمی‌کنم، چراکه باعث اتلاف انرژی‌ام و لِه کردن قضاوت خدا می‌شود.»

– براساس سه بیت از دفتر سوم، اگر از حضور مولانا یا عاشقان جدا شده، به ذهن بگریزیم و شروع به دعا و ایرادگیری از آن‌ها بکنیم، درحقیقت از خدا دور شده‌ایم و هلاک می‌شویم. پس باید خوب بفهمیم که حتی یک وجب دور شدن از گروه عاشقان، حیلۀ شیطان است.

از حضور اولیا گر بسکلی
تو هلاکی، ز آن‌که جزو بی‌کلی

بِسْکَلِی: از مصدر سِکَلِیدَن و کَسَلِیدَن به معنی جدا شدن، جدا شوی.

چون شوی دور از حضور اولیا
در حقیقت گشته‌یی دور از خدا
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۴ و ۲۲۱۴)

یک بدست از جمع رفتن یک زمان
مکر شیطان باشد، این نیکو بدان
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶)

بَدَسْت: وجب

– اگر ما این مطالب مولانا را که می‌گوید «روز است و خورشید بی‌نهایت خرد خدایی دارد می‌درخشد» می‌شنویم، ولی چون هنوز در شب ذهن هستیم روز را نمی‌بینیم، بنابر دو بیت از دفتر دوم و دو تکبیت از دفتر ششم، نباید فضا را ببندیم و به ذهن پناه ببریم تا با نور آن ببینیم. اگر هم از خرد کل استفاده نمی‌کنیم و به ذهن می‌گریزیم، دیگر نباید حرف بزنیم، وگرنه داریم آبروی خودمان را می‌بریم که من کور هستم. پس باید خاموش باشیم، تا مشمول قانون خداوند شویم که در حدیثی بیان شده و حاوی سه کلمه بسیار مهم می‌باشد:



«مَنْ صَمَتَ نَجَا»

«هر که خموشی گزید، رستگار شد.»

به عبارتی هر کسی ذهنش را خاموش کند، فضا گشوده می‌شود و می‌تواند یک باوری را از آن‌جا بردارد و عوض کند. پس وقتی فضا باز شد و خداوند به‌صورت خورشیدی آمد تا ذهن بدون هویت ما را برای آفریدنِ فکرها به‌کار بگیرد و از طریق ما بدرخشد، نباید با رفتن به ذهن و سبب‌سازی کردن، خودمان را منحرف کنیم، چون خلقِ فکرها قطع می‌شود.

صَبَاح: صبح

ور نمی‌بینی، گمانی بُرده‌ای
که صباح‌ست و، تو اندر پَرده‌ای

کوری خود را مکن زین گفت، فاش
خامُش و، در انتظارِ فضل باش
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۲ و ۲۷۲۳)

یاسه (مغولی): یاسا، قاعده، قانون
«قانون و قاعده صدرِ جهان این بود که «هر کس خاموش باشد نجات می‌یابد.» او از کیسه و کاسه زرش تنها به کسانی که ساکت بودند و تقاضایی نداشتند، می‌بخشید.»

مَنْ صَمَتَ مِنْكُمْ نَجَا، بُد یاسه‌اش
خامُشان را بود کیسه و کاسه‌اش
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۱۱)

پیش این خورشید کاو بس روشنی است
در حقیقت هر دلیلی رهزنی است
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۰۲)

همه خَلق در کِشاکش، تو خراب و مست و دلخوش
همه را نَظاره می‌کن، هَلَه از کنارِ بامی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۴)

باید براساس بی‌تی از غزل ۲۸۳۴، هر روز یک پله از نردبان آسمان درون بالا برویم، یعنی هر روز یک خرده فضا را بیشتر باز کنیم تا بحث و جدل، گرفتاری، دعوا و ستیزه در درون که همه مردم به آن مشغول هستند و باعث ائتلاف انرژی می‌شود، ما را از راه منحرف نکند و درحالی‌که تنها حواسمان به خودمان است، از کنار بامی که مرتب بلندتر می‌شود، همه را نگاه کنیم.

✓ بخش دوم

▼ در ادامه بررسی «اسباب لقا» ابیاتی می‌آید تا ایرادهای خود را ببینیم، دنبال مردم سبا نرویم و از من‌های ذهنی که در کشاکش هستند تقلید نکنیم، ستیزه در درون و در بیرون با مردم نداشته باشیم و خودمان را عوض کنیم:

– در این میان که داریم با تمرکز روی خودکار می‌کنیم و هر روز بهتر می‌شویم، اگر تصادفاً دوائر «بالا آمدن دردی یا واکنش نشان دادن به چیزی» منقبض شدیم، دو بیت از دفتر سوم از ما می‌خواهد که راه‌حلی برای رفع این انقباض پیدا کنیم که همان انبساط است و حتماً آن کاری را که انجام می‌دادیم متوقف کنیم، چون از حالا به‌بعد به خودمان ضرر می‌زنیم.

قبض: گرفتگی، دلتگی و رنج
بُن: ریشه

قبض دیدی چاره آن قبض کن
ز آن‌که سرها جمله می‌روید ز بُن



اصحاب: یاران

بسط دیدی، بسط خود را آب ده
چون برآید میوه، با اصحاب ده
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲ و ۳۶۳)

پس ما باید بیشتر اوقات منبسط شویم و اگر از آن میوه خوبی بیرون آمد، حتماً با خلق حسن به دوستانمان بدهیم. «این خدمت باعث می‌شود که انبساط بیشتر شود.»

اگر دچار هریک از علائم انقباض مثل خشم، حسادت یا ترس شدیم، باید با انبساط چاره‌اش را بکنیم، ساکت باشیم، گاهی اوقات عذر بخواهیم و «با بی‌اهمیت کردن آن موضوع و بیرون کشیدن حس وجودمان از اتفاقی که به وجود آمده» بگذاریم بین خودمان و اتفاق فاصله بیفتد و در اطراف آن فضا باز شود.

پس اگر دیدیم اتفاقی دارد ما را کوچک می‌کند خیلی ساده بگوییم: «من این اتفاق نیستم.»

◆ چند نکته!

◆ نکته ۱: «مقایسه» خطکش غلط برای اندازه‌گیری زندگی است.

اگر ما من‌ذهنی نداشته باشیم، نمی‌توانیم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم.

وقتی ما کسی را در یک موقعیت عالی می‌بینیم، ذهنمان فوراً جاهای خالی زندگی آن شخص را که نمی‌بیند نیز به شکل عالی پر می‌کند. سپس وضعیت توهمی که خودش از آن شخص ساخته را با وضعیت توهمی ما مقایسه می‌کند. بنابراین ما احساس کوچکی و عاجزی کرده، منقبض می‌شویم و من‌ذهنی‌مان شروع به شکایت می‌کند.

در نتیجه فکر می‌کنیم باید کارهایی انجام دهیم تا به او برسیم. اما درواقع ما داریم یک توهم را به یک توهم دیگر می‌رسانیم. تازه بعد که تحقیق می‌کنیم می‌بینیم آن شخص آن‌قدرها هم که فکر می‌کردیم خوشبخت نیست و هزار جور غصه و مریضی دارد.

گاهی هم چون وضعمان از شخصی بهتر است منبسط می‌شویم. هر دو نوع مقایسه توهم است و رسم زندگی نیست. مقایسه توهم‌های خودمان با توهم‌های مردم از نظر خدا قذغن است، چون خودمان را به جسم کاهش داده‌ایم و سبب می‌شود در ذهن و توهم زندانی بمانیم.

پس باید کلاً از مقایسه بیرون بیاییم و «حواسمان را بدهیم به منظور آمدنمان و پیشرفت خودمان تا هر روز مقداری به آن اضافه کنیم.»

◆ نکته ۲: ذهن شکاف ایجاد می‌کند و سعی می‌کند با ابزارهای ذهنی شکاف را ببندد. در کوشش‌ها و عدم توانایی ذهن برای بستن شکاف‌ها، انرژی زنده ما تلف می‌شود.

رنجش از شخصی یک «شکاف استرس» است. حتی ممکن است پنج دقیقه بعد از رنجیدن یادمان برود، ولی آن شکاف در درون باز شده و به وسیله ذهنمان به سیستم عصبی ما تحمیل می‌شود. چون ذهن «شکاف بین آن چیزی که هست و آن چیزی که باید باشد و درواقع توهم است» را دوست ندارد و می‌خواهد آن را ببندد.

ایجاد عدم امنیت ناشی از ایجاد شکاف، انسان را به حالت بقا درمی‌آورد، در نتیجه بدن را به وسیله ذهنمان به حالتی می‌بریم مثل این‌که دارد از بین می‌رود. درحالی‌که هیچ‌چیز ما را تهدید نمی‌کند.



باز کردن هر شکاف درست مثل باز کردن یک پرونده است. درواقع ما خودمان برای خودمان پرونده‌سازی می‌کنیم، باید پرونده تمام امور از جمله قهرهایی که با فرزند یا پدر و مادرمان کرده‌ایم، بسته شود؛ وگرنه بیمار می‌شویم. چون وقتی آگاه نیستیم، ذهنمان دارد سعی می‌کند از زیر آن‌ها را ببندد و چون در ذهن راهی وجود ندارد، انرژی روانی ما هرز می‌رود.

ما شکاف‌ها یا پرونده‌های باز زیادی داریم که در تمام آن‌ها می‌گوییم: «من به اندازه کافی به ثمر نرسیده‌ام، از این چیز کم گیرم آمده، یا فلان کار را کم انجام داده‌ام.» پس باید این سوراخ‌های نشت انرژی را ببندیم. همچنین نباید براساس وضعیتی که داریم یک شکاف جدید ایجاد کنیم که «فردا این اتفاق خواهد افتاد.» بلکه فضا را باز کنیم و طرح خلّاق خودمان را بریزیم.

◆ نکته ۳: شکاف یا فاصله بین تحریک و پاسخ را ببینید. فضاگشایی سبب این دید می‌شود.

فُرجه صندوق نونو مُسکر است	فُرجه: گشایش
دَر نیابد کاو به صندوق اندر است	نو نو: تازه به تازه
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶)	مُسکر: مست‌کننده

این بیت بیان می‌کند که ما هر لحظه به عنوان زندگی به صندوق فکری که همین الآن می‌کنیم، زاده می‌شویم. بین این صندوق و صندوق بعدی، فاصله‌ای به نام زندگی است که اگر فکر کردن را کند کنیم آن را می‌بینیم و در این فاصله حس وجود می‌کنیم. ولی اگر تندتند فکر کنیم، ذهن فاصله‌ها را می‌بندد و به ناچار در همین فکرهای همانیده، بودن و وجود داشتن را حس می‌کنیم.

◆ حزم: هیچ چیز فوری و اورژانس نیست، قبل از پاسخ، تأمل کن.

پس ما مجبور نیستیم فوراً عمل کنیم و فاصله را ببندیم. بعضی مواقع می‌توانیم سه روز صبر کنیم تا جواب چیزی را بدهیم، هیچ چیزی هم نمی‌شود.

◆ نکته ۴: وضعیت، اتفاق یا نتیجه فکر و عمل شما، هرچه که باشد، هویت شما نیست. فکر کردنِ هویت‌دار نفرین و توطئه شما بر علیه خودتان است. سازندگی به وسیله فکرهایی صورت می‌گیرد که حس وجود در آن‌ها نیست. علت عدم موفقیت ما برای خاموشی و سکوت این است که در فکرهای ما «حس وجود یا هویت» وجود دارد. تصور می‌کنیم که اگر جریان فکر پی در پی بایستد، ما می‌میریم. اگر بین خود اصلی ما که امتداد زندگی است و نتیجه عمل ما، چه خوب و چه بد از نظر ذهن، فضا باشد، دیگر ذهن نمی‌تواند ما را که از جنس زندگی هستیم به خود بیچد و در ذهن نگه دارد و دچار دویی کند که با نتیجه خوب حس غرور کاذب ذهنی، و با شکست حس حقارت و عدم شایستگی بکنیم.

– اگر دو مطلبی را که در این نکته خیلی خیلی مهم بیان شد رعایت کنیم، رها می‌شویم:

- ۱- در فکرهایمان هویت نباشد.
- ۲- حس وجود ما در آنچه اتفاق می‌افتد نباشد.

اما اگر هویتمان در اتفاق باشد، با هر اشتباهی که می‌کنیم می‌گوییم: «من عرضه ندارم و بلد نیستم، دیگر نمی‌توانم امتحان کنم.» درحالی‌که اگر جذب نتیجه‌ای که ذهن نشان می‌دهد نشویم، با تغییرات ذهن تغییر نمی‌کنیم و ذهن نمی‌تواند ما را گنج کند. پس اگر عمل بدی کردیم و شکست خوردیم، دوباره و چندباره یاد می‌گیریم و ذهن نمی‌تواند به ما بگوید ناشایسته هستی. شاید هزار بار امتحان کنیم و هزار و یکمین بار موفق شویم.

– یکی از دلایل عدم موفقیت ما در خروج از ذهن این است که طرز کار ذهن را نمی‌شناسیم. ما به وسیله ذهنمان فرمانده هستیم، درحالی‌که این فرمانده دیدش غلط است.



– چهار بیت از دفتر سوم هم نشان می‌دهد که ما به‌عنوان امتداد خدا در ذهن اسیر شده‌ایم و من‌ذهنی دارد تصمیم می‌گیرد، شکاف باز می‌کند و سعی می‌کند که پر کند. به همین دلیل همه انرژی‌ای را که زندگی می‌دهد، در پیدا کردن راهی برای بستن پرونده‌های باز، تلف می‌کند.

اما عقل خداوندی ما دنبال انرژی‌ای است که خدا بدون گرفتن هیچ‌چیزی از ما، به ما می‌دهد. فقط به‌شرط این‌که گاو من‌ذهنی را قربان کنیم، آن هم با از کار انداختن عواملش، مانند: بستن پرونده‌های باز، عوض کردن یک باور کهنه و جایگزین کردن آن با صنع و نترسیدن از این تغییر در سیستم باوری. «ما باید یواش‌یواش به صنع عادت کنیم».

طَبَق: سینی

عقل اسیرست و، همی خواهد ز حق
روزی بی‌رنج و، نعمت بر طبق

گاو: مراد همان نفس یا من‌ذهنی است.

روزی بی‌رنج او موقوف چیست؟
آنکه بکشد گاو را، کاصل بدیست
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۰۷ و ۲۵۰۸)

قوت: غذا، طعام
ارزاق: جمع رزق به‌معنی روزی

روزی بی‌رنج می‌دانی که چیست؟
قوت ارواحست و، ارزاق نبیست

لیک موقوف است بر قربان گاو
گنج اندر گاو دان ای گنج‌کاو
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۱۱ و ۲۵۱۲)

روزی بی‌رنج همان غذای روح است که عاشقان مشغول صنع آن را می‌خورند. گنج ما هم در همین من‌ذهنی است که اگر متلاشی شود، به بی‌نهایت خدا زنده می‌شویم.

– دو بیت از غزل ۲۵۵۲ به‌همراه دو تک‌بیت از مثنوی، بیان می‌کند که ستیزه و زور‌آزمایی با عاشقانی مانند مولانا، روباهی و رفتن به هیجان‌ات ذهن است که باعث می‌شود همنشین من‌ذهنی‌مان شده، تا ابد کور بمانیم. این بحث و جدل با بزرگان، ما را از راه منحرف کرده، انرژی‌مان را تلف می‌کند. همچنین باعث آشکار شدن مکرمان می‌شود و دورویی و هزاران نقش به ما می‌دهد که برایمان سازگار نخواهد شد.

مهم نیست از نظر بدنی قوی باشیم، مهم این است که در مصاف با همانیدگی‌ها بایستیم و عمل واهمانش انجام دهیم، پرونده‌های قبلی را بسته و پرونده جدیدی باز نکنیم تا من‌ذهنی را که خود مصنوعی‌مان است بشکنیم.

مزن پهلو به آن نوری، که مانی تا ابد کوری
تو با شیران مکن زوری، که روباهی به سودایی

مِری کردن: جنگ کردن، پیکار کردن

که با شیران مِری کردن، سگان را بشکند گردن
نه مگری ماند و نی فن، نه دورویی، نه صدتایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۵۲)

شیر: (مَجَاز) شخص شجاع، دلاور و پهلوان

سهل شیری دان که صف‌ها بشکند
شیر آن است آن که خود را بشکند
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۹)



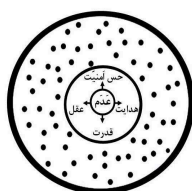
خویش را تسلیم کن بر دام مُزد
وآنکه از خود، بی ز خود، چیزی بدزد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

این بیت هم دارد مطلب خیلی درستی را می‌گوید که اگر خود را بر دام فضای گشوده‌شده تسلیم کنیم، زندگی به ما مزد می‌دهد. در آن موقع باید از من‌ذهنی‌مان بدون این‌که بفهمد یک باور بدزدیم. چون اگر آگاه باشد، از این به هم خوردنِ هم‌نواپی احساس عدم امنیت می‌کند و نمی‌گذارد. ما هم چون خودمان را من‌ذهنی می‌دانیم، مثل این‌که دارند ما را می‌کشند می‌ترسیم. پس «دوباره باور را می‌گذاریم سر جای خودش».

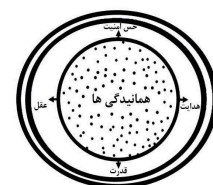
جواب این سؤال را در خود پیدا کنیم که «چرا علی‌رغم این‌که آشکارا، علماً و عملاً به من ثابت شده که این باور غلط است و من دارم به ضرر خودم کار می‌کنم، ولی باز هم ادامه می‌دهم و نمی‌خواهم عوض شوم؟» چون من‌ذهنی ما را مجبور می‌کند، چون فکر می‌کند دارد شکاف می‌بندد و ما را به ثمر می‌رساند و اگر این کار را نکند از بین می‌رویم. «باید به‌عنوان زندگی ببینیم که این دید غلط است» من‌ذهنی تشخیص نمی‌دهد.

با تکرار ابیات یواش‌یواش تغییر می‌کنیم، چون مولانا مرتب چیز درست را نشان می‌دهد و نشان می‌دهد که اگر این چیز را از خودتان بردارید بهتر می‌شوید.

▼ ابیاتی با موضوع «صبر» و در بین آن ابیات تکمیل‌کننده:



– سه تک‌بیت از سه دفتر مثنوی با دو دایره «همانندگی‌ها» و «راندن همانندگی‌ها» به حاشیه و گشوده شدنِ فضا می‌آید تا ما را متوجه کند که من‌ذهنی از نظر زمانی تعجیل دارد که با سبب‌سازی‌های توهمی و فکرهای هویت‌دار، زود برود به جایی که خوشبخت می‌شود. ذهن فکر می‌کند دارد شکاف را می‌بندد، درحالی‌که با این عجله کردن دارد شکاف ایجاد کرده، انرژی تلف می‌کند.



اما اگر فضا را باز کنیم و با ذهن نگوییم «کی گل من باز می‌شود؟» و صبر کنیم تا در زمان حقیقی خودش که زندگی تعیین می‌کند باز شود، هم می‌توانیم مکر شیطان را ببینیم، هم با این فضاگشایی درونمان گشوده می‌شود و هم داروی صبر، همانندگی‌ها و دردها را می‌سوزاند.

تعجیل: عجله کردن
احتساب: حساب کردن، در این‌جا به معنی حسابگری

مکر شیطان است تعجیل و شتاب
لطف رحمان است صبر و احتساب
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰)

شرح صدر: باز کردن سینه، فضاگشایی

پرده‌های دیده را داروی صبر
هم بسوزد هم بسازد شرح صدر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۱)

صدر: سینه

یار بد نیکوست بهر صبر را
که گشاید صبر کردن صدر را
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۰۷)

برای تمرین صبر که سینه را باز می‌کند، من‌ذهنی خودمان و من‌ذهنی آدم‌های اطرافمان که حتی ممکن است همسرمان باشد، دَمیل ما هستند تا در اطرافشان فضا باز کنیم. چون ما از جنس خدایی هستیم که دائماً می‌خواهد فضاگشایی را تمرین کند.



پس اول با حزم شروع می‌شود، یعنی «ما آگاه هستیم که یک کاری را نباید بکنیم» هرچند خشم و خرابکاری ما را رها نمی‌کند دنبالش نرویم و در موقع خشم تصمیم نگیریم، و گرنه خرابکاری و پرونده‌سازی می‌شود.

اگر یاران بد آمدند و پرونده‌گشایی کردند، نرنجیم، و گرنه پرونده باز می‌شود و بعد از رفتن آن‌ها، در درونمان آشوب می‌شود تا انرژی ما را صرف بستن فضا و آن فاصله‌کند، چون من‌ذهنی فکر می‌کند به خطر افتاده‌ایم.

درواقع جان ما که گیر افتاده می‌خواهد منبسط شود، ولی ذهن منقبض می‌شود و نمی‌گذارد. پس باید پرهیز کنیم و طرز کار ذهن را یاد بگیریم که چون غریزه نگهداری نداریم، از ما نگهداری می‌کند. ولی این حساب و کتاب دارد، «پس از ده دوازده سالگی، فضولی موقوف است!»

– هشت بیت از دفتر سوم، فضای گشوده‌شده را خواب آلتست در این جهان می‌داند. اگر فضا را باز کنیم مانند یک شتر مست، بدون دلگیری و شک، بار پرهیز و صبر و فضاگشایی را می‌بریم. شاهدمان هم همین حرف‌های خوبی است که می‌زنیم و معلوم می‌شود در فضای دل باز شده‌مان، نیروی سوزنده‌ای وجود دارد که ما را جلو می‌برد.

ما باید یک جوری اجازه دهیم فضا باز شود تا مزه زندگی واقعی و آسایش و آرامشی را که از آن می‌آید و مزه فضاگشایی، پذیرش و آزادی را بفهمیم. در این صورت دیگر از غذاهای این جهانی نمی‌خوریم و صد جور فشار و درد را تحمل کرده، کوه سختی‌ها به‌نظرمان تار مو می‌آید. چون قسمت خداگونه ما عاشق خدا است.

اما اگر همیشه در ذهن باشیم و با دید آن ببینیم، در این دنیا بنده و مرید زندگی و بزرگان نمی‌شویم. اگر هم بشویم چون می‌خواهیم با نگه داشتن ذهن به‌سوی خدا برویم، تقریباً همیشه از خدا گله می‌کنیم یعنی به حرف او گوش نمی‌دهیم و فقط یک لحظه بابت به‌دست آوردن چیزهایی که می‌خواهیم، شکر زبانی می‌کنیم. همچنین چون هر لحظه یک همانندگی دلمان می‌شود، در شک و صد‌دلی هستیم، یک قدم جلو می‌گذاریم یک قدم عقب و بدون یقین و توکل به‌سوی خدا می‌رویم.

هر که خوابی دید از روز آلتست
مست باشد در ره طاعات، مست

می‌کشد چون اُشترِ مست این جوال
بی‌فُتور و، بی‌گمان و، بی‌ملال

جوال: کیسه بزرگ

کفک: در این‌جا کف دهانِ شتر

کفک تصدیقش به‌گردِ پوزِ او
شد گواهِ مستی و دلسوزِ او

ثقل: سنگینی

اُشتر از قُوّتِ چو شیرِ نر شده
زیرِ ثقلِ بار، اندک‌خور شده

ناقه: شتر ماده
فاقه: فقر، تنگ‌دستی

ز آرزویِ ناقه صد فاقه بر او
می‌نماید کوه پیشش تارِ مو

در آلتست آن‌کاو چنین خوابی ندید
اندربین دنیا نشد بنده و مُرید

ور بشد، اندر تردّد، صد‌دله
یک زمان شُکرستش و، سالی گِله



پای، پیش و، پای، پس در راه دین
می‌نهد با صد تردد بی‌یقین
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۴۸ تا ۲۳۵۵)

تا فضا را باز نکنیم و خواب آلت را نبینیم، یقین پیدا نمی‌کنیم. «ذهن جای شک است.»

– دو تک‌بیت بعدی، صبر را سپری می‌داند که ما را در مقابل حمله‌های این دنیا حفظ می‌کند و خدا روی آن نوشته: «پیروزی دارد می‌آید.» از طرفی صبر و فضاگشایی ما تیغی است که بهتر از تیغ زور، مسائل ما را حل می‌کند.

اسپر: سپر
جاء الظفر: پیروزی حتما بیاید.

اسپر آهن بود صبر ای پدر
حق نبشته بر سپر جاء الظفر
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۶۹)

حلم: فضاگشایی
ظفرانگیز: پیروزی‌آفرین

تیغِ حلم از تیغِ آهن تیزتر
بل ز صد لشکر ظفرانگیزتر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۸۹)

«فضاگشایی و صنع ما، حتی بیشتر از کمک یا زور تمام مردم دنیا می‌تواند به ما کمک کند.» چون باعث می‌شود شک و بی‌یقینی‌مان عوض شود و راه دین را درست برویم.

– اما براساس پنج بیت مهم از دفتر سوم که باید حفظ کنیم و هر روز بخوانیم، همین‌که از مرکز عدم تکان بخوریم و با رفتن به ذهن مرکزمان را جسم کنیم، طعنه خدا به‌صورت گوشمال می‌آید تا از فضای نقصان ذهن به فضای کمال که فضای گشوده‌شده است برویم. اگر ناله و شکایت کنیم و بخواهیم پرونده باز کنیم، من‌ذهنی سفت‌تر و تنبیه خدا بیشتر می‌شود، یعنی کارها جور در نمی‌آید.

ترک کردن دعای خدا که فضاگشایی و صنع است ما را منقبض می‌کند تا ادب شویم که دیگر به ذهن نرویم و جنسیت اولیه‌مان را تغییر ندهیم.

گوشمال: گوشمالی، تنبیه، تأدیب
نقصان: کمی، کاستی
وارفتن: بازگشتن، بازگشتن
ورد: دعا، خواندن چیزی به دفعات، در این‌جا یعنی فضاگشایی و
استفاده از خرد خداوندی
ورد: گل روش: سلوک
تَبیش: گرمی، حرارت
تحویل: تغییر و تبدیل، دگرگونی
تحویلی مکن: تغییر نده، (مجاز) سرپیچی مکن.

به لاش گرفتن: آن را بی‌ارزش شمردن

چون جفا آری، فرستد گوشمال
تا ز نقصان واروی سوی کمال
چون تو وردی ترک کردی در روش
بر تو قبضی آید از رنج و تبیش
آن ادب کردن بود یعنی: مکن
هیچ تحویلی از آن عهد کهن

پیش از آن کاین قبض زنجیری شود
این که دل‌گیری‌ست، پاگیری شود

رنج معقولت شود محسوس و فاش
تا نگیری این اشارت را به لاش
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸ تا ۳۵۲)



بنابراین باید قبل از این‌که با انتقاض‌های پی‌درپی، انرژی‌مان تلف شده، پژمرده شویم و قبل از این‌که یک دلگیری کوچک، با تبدیل شدن به یک مریضی و افتادن در بیمارستان، فاش شده، ما را گرفتار و زمین‌گیر کند که نتوانیم بلند شویم، با همان تنبیه کوچک اولیه که رنج معقولی است بیدار شویم و به اشارات خدا بی‌توجهی نکنیم.

– در تک‌بیتی از دفتر پنجم از خدا می‌خواهیم در سرای فریب چیزها را آن‌طوری که هست به ما نشان دهد تا با من‌ذهنی غلط نبینیم، چراکه باعث می‌شود اشارات زندگی و حرف‌های عاشقان و بزرگان را بی‌اهمیت تلقی کنیم و با آن بجنگیم.

خُده‌سرا: نیرنگ‌خانه، کنایه از دنیا

ای خدا، بنمای تو هر چیز را
آن‌چنان که هست در خُده‌سرا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۶۵)

– براساس بیتی از غزل ۱۰۱ و دو بیت از دفتر اول، اگر ما به‌جای خدا قضاوت کنیم، یعنی با سبب‌سازی و به‌وسیله من‌ذهنی بگوییم «باش!» و بشود، خرابکاری می‌کنیم. چون عقل من‌ذهنی که برحسب همانندگی‌ها و دردها است، سرِّکن را که سرِّ خدا و تشخیص او است نمی‌داند و به حکم خدا احترام نمی‌گذارد. پس تا می‌توانیم نباید قضاوت کنیم و بگذاریم خدا عمل کند تا کافر نشویم و جایگاه گند و شهوت نباشیم.

کاف و نون: کُن، اشاره به آیه ۸۲، سوره یس (۳۶)

تَنِّ با سَر نداند سَرِّ کُن را
تَنِّ بی‌سر شناسد کاف و نون را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۱)

«چون بخواهد چیزی را بیافریند، فرمانش این است که می‌گوید: موجود شو، پس موجود می‌شود.»
(قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۸۲)

زاغ، کاو حکم قضا را مُنْکِر است
گر هزاران عقل دارد، کافر است

در تو تا کافی بُود از کافران
جای گُند و شهوتی چون کافِ ران
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۲۹ و ۱۲۳۰)

اگر بگوییم «زندگی مردم و این‌که اشتباه می‌کنند یا درست راه می‌روند، به من مربوط نیست» درصد بزرگی از قضاوت‌هایمان از بین می‌رود. همچنین به‌جای قضاوت خوب و بد بابت اتفاقاتی که زندگی برای هر یک از ما به‌وجود آورده بگوییم: «من چه یاد می‌گیرم و چه‌طور خودم را عوض می‌کنم؟»

– با کمک بیتی از دفتر سوم، وقتی من‌ذهنی خودمان یا شخصی، ما را تهدید کند و بترساند که همانندگی‌ها را نینداز، فضا را باز کرده بگوییم: «من می‌توانم سیستم باوری‌ام را عوض کنم و از این موردِ ترسی که پیش آمده از جا کنده نشوم و احساس وحشت نکنم که بخواهم با ذهنم لاحول بگویم.»

لاحَوْل: منظور «لاحَوْل و لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» به‌معنی نیست نیرویی به‌جز
نیروی خدا
پی: بنیان، ارکان وجود

گفت: ای یاران از آن دیوان نَم
که ز لاحَوْلِ ضعیف آید پیَم
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۸۸)



– دو تک‌بیت از دفتر اول به همراه دو بیت از دفتر دوم، باز هم ما را تشویق به صبر می‌کند تا هم به آرزوهای مادی و هم به آرزوی معنوی زنده شدن به خدا برسیم، چون عجله نکردن باعث می‌شود از ذهن بیرون بپریم و برحسب زندگی عمل کنیم.

آن چیز مهمی که به صبر ارزش می‌دهد ایمان است. بنابراین اگر ما با بی‌صبری و شتاب من‌ذهنی، دائماً داریم پرونده‌ها و شکاف‌های باز را می‌بندیم و انرژی تلف می‌کنیم، ایمان نداریم.

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ: و خداوند به راستی و درستی آگاه‌تر است.

صبر آرد آرزو را، نه شتاب
صبر کن، وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۰۰۳)

سَرَكَلَه: تاج سر، کلاه

«صبر از ایمان تاج سر پیدا می‌کند. یعنی آن چیزی که به صبر ارزش می‌دهد ایمان است. آن‌جا که آدمی صبر ندارد، پس درواقع ایمان ندارد.»

صبر از ایمان بیابد سَرَكَلَه
حَيْثُ لَا صَبْرَ فَلَا إِيْمَانَ لَهُ

گفت پیغمبر: خدایا ایمان نداد

هر که را صبری نباشد در نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۰۰ و ۶۰۱)

«هر که را صبر نباشد، وی را ایمان نباشد.»

(حدیث)

کاهلی: تنبلی

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

«صبر و شکر» بسیار مهم است، چون کسی که کاهل است و از این دو استفاده نمی‌کند، یعنی فضا را باز نمی‌کند تا به خدا وصل شود و حتی نمی‌تواند نعمت‌ها را ببیند و شکر سطحی بکند و صبر هم ندارد، حتماً به فضای ذهن می‌افتد و از نتایج عملش هویت می‌گیرد. بنابراین چون همیشه شکست می‌خورد، نتیجتاً به جایی از ذهن می‌افتد که می‌گوید: «من هیچ کاری نمی‌توانم بکنم، عوض هم نمی‌توانم بشوم.»

با این ذهنیت، یا با شکایت و باز نکردن فضا، نمی‌توانیم از اتفاق چیزی یاد بگیریم و اگر اتفاق بد باشد چنان ما را در خود می‌پیچاند که می‌گوییم من حقیر و بی‌عرضه‌ام. در نتیجه سبب بی‌عملی می‌شود و اوضاع باز هم بدتر از قبل می‌شود. این فضای جبر است یعنی عاجی ندارم، باید بدبخت باشم.

اگر با کوچک‌ترین عوض شدنِ ما، آهنگ ذهنی‌مان عوض شود و ما بترسیم، چه‌طور می‌خواهیم تغییر کنیم؟

باید مادر شکرها را که باز کردن فضا و وصل شدن به زندگی است انجام دهیم تا از فضای گشوده‌شده خرد و احساس امنیت بگیریم و بدون این‌که من‌ذهنی مانع شود، به‌عنوان خودِ اصلی از خودِ فرعی‌مان چیزها را بدزدیم.



✓ بخش سوم

– در ادامه ابیاتی راجع به «صبر»، بیتی از دفتر پنجم از ما می‌خواهد که در تلاش و کشیدن «دردِ هشیارانه» صبر کنیم تا بتوانیم از همانندگی و «دردِ ذهنی» برهیم و دیگر به ذهن که یک فضای مادی دارای کشش و هم‌چسبی است نرویم. اگر بدون این‌که از به هم خوردن انسجامِ ذهنِ بترسیم، دم‌به‌دم در آنچه زندگی به وجود می‌آورد، درد یا همانندگی را ببینیم و نسبت به آن بمیریم، به زندگی تبدیل می‌شویم. اگر هم لحظه به لحظه از گذشته و آینده جمع شویم، داریم به این لحظه می‌آییم.

جهاد: کوشش و مبارزه
عنا: رنج و مشقت

صبر کن اندر جهاد و در عنا
دم به دم می‌بین بقا اندر فنا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۰)

– وقتی ما به کار کردن روی خود با کمک مولانا روی می‌آوریم، مرتب من‌های ذهنی می‌خواهند ما را اذیت و تنبیه کنند. چهار بیت از دفتر ششم پیشنهاد می‌کند که در برابر این گرفتاری‌هایی که نادانان ایجاد می‌کنند صبر کنیم و با کمک عقل فضای گشوده شده با آن‌ها مدارا کنیم. در این صورت دل ما آئینه صافی می‌شود که هم خودش را می‌بیند هم ذهن را.

هرچه با بیرون کشیدن هویتان از فکرها، یواش‌یواش از ذهن و نتیجه عمل جدا شویم و فکرهایمان را ساده کرده، دیگر سوار آن‌ها نشویم و فکرها و خودمان را جدی نگیریم، صاف‌تر می‌شویم.

سیاست: تنبیه
عقلِ مینِ لدُن: عقل ربّانی، عقلِ کُل

با سیاست‌های جاهل صبر کن
خوش مدارا کن به عقلِ مینِ لدُن

جلا: مخففِ جلاء به معنی صیقل دادن و زدودن زنگ از فلزات و غیر

صبر با نااهل، اهلان را جلاست
صبر، صافی می‌کند هر جا دلی‌ست

آتشِ نمرود ابراهیم را
صفتِ آئینه آمد در جلا

جور: ستم
مرآت: آینه

جورِ کفرِ نوحیان و صبرِ نوح
نوح را شد صیقلِ مرآتِ روح
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۴۰ تا ۲۰۴۳)

وقتی می‌خواهیم یک باور را عوض کنیم یا از خرافات بیرون برویم، نمرود یا نیروی همانندگی و درد جهان نمی‌گذارد و ما را در «آتشِ حس عدم امنیتِ ذهن» می‌اندازد، همچنین دوستان ما که من‌ذهنی دارند اگر وظایف منیتمان را انجام ندهیم می‌گویند ما تو را کنار می‌گذاریم.

باید مثل حضرت ابراهیم با کشیدن درد هشیارانه از این تهدیدها نترسیم و مانند حضرت نوح در برابر ستمی که من‌های ذهنی به ما می‌کنند صبر و فضاگشایی کنیم و واکنش نشان نداده، پرونده باز نکنیم تا آئینه روحمان صیقل پیدا کند و درخشان شود.

– براساس بیتی از غزل ۵۱۲، صبر ما بیماری‌مان را به ما نشان می‌دهد، اما اگر صبر نداشته باشیم جذب ذهن می‌شویم و نمی‌توانیم بیماری‌مان را ببینیم. غم هم آینه‌ای است که برای بیداری ما می‌آید تا فضا را باز کرده، به دارو که خودمان هستیم دسترسی پیدا کنیم. به عبارتی «ما با صبر و فضاگشایی، خودمان را می‌بینیم».



صبر مرا آینه بیماری است
آینه عاشق غمخواری است
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱۲)

– اگر یک ذره تمرین کنیم و بار ذهنمان را بکشیم تا از شر سبب‌سازی آن رها شویم، طبق سه بیت از دفتر ششم ما که هشیاری هستیم، سوار شیر نر یا هشیاری زندگی می‌شویم و دیگر متکی به جهان نیستیم. در این صورت دیگر درد نمی‌کشیم، چون این شیر نر کارها را انجام می‌دهد.

در این فضای گشوده‌شده ما مثل شتران مست و بی‌خودی هستیم که می‌توانیم بار خدا را بکشیم و همیشه با تعهد و فضاگشایی فرمان او را رعایت می‌کنیم، چون دیگر با من‌ذهنی تصمیم نمی‌گیریم. خدا هم ما و بارمان را می‌کشد، بنابراین دیگر زیر فشار نیستیم و مثل شتر قوی‌هیکل جلو می‌رویم.

ولی اگر بعضی از فرمان‌های خدا را قبول کنیم و بعضی را قبول نکنیم، نشان می‌دهد که هنوز من‌ذهنی بر کار است. در این صورت باید برای او کار بی‌مزد بکنیم که منجر به ائتلاف وقت و کارافزایی می‌شود.

گر نه صبرم می‌کشیدی بار زن
کی کشیدی شیر نر بیگار من؟

اُشتران بُختیم اندر سَبَقِ
مست و بی‌خود زیرِ مَحْمِل‌های حق

بُختی: شتر قوی‌هیکل و نیرومند
مَحْمِل: آنچه در آن کسی یا چیزی را حمل کنند.

من نی‌ام در امر و فرمان نیم‌خام
تا بیندیشم من از تشنّیع عام
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۳۸ تا ۲۱۴۰)

بیندیشم: در این‌جا یعنی بترسم.
تشنّیع: بدگویی کردن، معایب کسی را آشکار ساختن

گر چپ و راست طعنه و تشنّیع بیهده‌ست
از عشق برنگردد آن کس که دلشده‌ست

مَه نور می‌فشاند و سگ بانگ می‌کند
مَه را چه جُرم؟ خاصیتِ سگ چنین بده‌ست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۴۶)

پس براساس دو بیت از غزل ۴۴۶ دیگر از طعنه‌ها و حرف‌های مردم که پشت‌سر ما می‌زنند نمی‌ترسیم، چون مزه خداوند و شادی بی‌سبب را چشیده‌ایم و عاشق شده‌ایم. وظیفه ما نورافشانی در برابر عوعوی من‌های ذهنی است.

– ولی اگر فقط در ذهن باشیم و به امور مادی بپردازیم، نه بیت از دفتر اول به ما که همت و خواست پست داریم، چون «دستمان فقط به درد و شکایت و عقل من‌ذهنی رسیده و به عقل خدا و صبر و شکر و رضا که مراتب بالای جهان هستی است نرسیده» می‌گوید: تا کی باید حیات جان تو به همانندگی‌ها باشد و آبروی زندگی و خودت را به‌خاطر این چیزهای مادی که چشم ذهنی‌ات می‌بیند ببری؟

اگر جان من‌ذهنی‌مان نمی‌تواند صبر کند، باید فضا را باز کنیم یا به حرف بزرگان گوش کنیم تا با هر یک از این دو کیمیا، مِسْمان را به زر تبدیل کنیم.



همچنین برای این‌که لباس کثیف همانندگی‌ها و ذهنمان را بشوئیم، نباید از نوشته‌های مولانا و بزرگان دیگر رو بگردانیم.

اگر همانندگی‌ها و خوشی حاصل از چیزهای این‌دنیایی، پرهیز ما را برای نیامدن چیزها به مرکز بشکنند، باید در خدا که شکسته‌بند است بپیچیم و بالا بیاییم. چون خدا موقع شکستن رفو هم می‌کند، به شرط این‌که وقتی شکست اعتراض و ناله نکنیم و فضا را باز کرده، چیزی یاد بگیریم تا به‌صورت بهتری حضور ما را درست کند.

اما اگر خودمان را با سبب‌سازی من‌ذهنی بشکنیم، نمی‌توانیم با هیچ عبادت و اقدامی آن را درست کنیم. پس «هیچ تغییری به‌وسیله من‌ذهنی درست نیست»، باید فضا را باز کنیم تا زندگی که حق شکستن دارد و می‌داند چطور رفو کند ما را تغییر دهد. در این‌صورت اصلاً نمی‌فهمیم که چه شد.

و یا ابیات انسانی‌هایی مانند مولانا را بخوانیم تا فقط به‌صورت ناظر ببینیم که داریم چه‌کار می‌کنیم. در این حالت خود را نمی‌شکنیم.

بس کن ای دون‌هَمّتِ کوته‌بَنان
تا کی ات باشد حیاتِ جان به نان؟
ز آن نداری میوه‌ای، مانند بید
کابِ رو بُردی پیِ نانِ سپید

دون‌هَمّت: کسی که هَمّتِ کوتاه و پایینی دارد، کسی که فقط به امور مادی می‌پردازد.
کوته‌بَنان: کوتاه‌انگشت، کسی که دسترسی به مراتب بالای جهان هستی را ندارد.

گر نداشت صبر زین نان جانِ حس
کیمیا را گیر و زر گردان تو مِس
جامه‌شویی کرد خواهی ای فلان
رو مگردان از محله‌گازران

گردان: تبدیل کن.
گردانیدن: تبدیل کردن
گازر: جامه‌شوی، رخت‌شوی
فلان: برای اشاره به هر شخص، جا، موضوع یا هر چیز مبهم و نامعین به‌کار می‌رود.

گر چه نان بشکست مر روزه تو را
در شکسته‌بند پیچ و برتر آ
چون شکسته‌بند آمد دست او
پس رفو باشد یقین اشکست او

شکسته‌بند: به معنی جَبّار، یکی از اسماء‌الله است. ریشه این اسم «جَبَر» است و جَبَر به معنی اصلاح شیء، توأم با قهر و غلبه است. این‌که به خداوند «جَبّار» می‌گویند به واسطه این است که حق تعالی نقایصِ ممکنات را با افاضه دائمی خود برطرف و جبران می‌کند.

گر تو آن را بشکنی، گوید: بیا
تو دُرستش کن، نداری دست و پا
پس شکستن، حق او باشد که او
مر شکسته گشته را داند رفو

رَفو: دوختن پارگی‌ها چنان‌که ظاهراً معلوم نباشد. فارسیان با ضمه «ر» تلفظ می‌کنند.

آنکه داند دوخت، او داند دَرید
هر چه را بفروخت، نیکوتر خرید
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۷۷ تا ۳۸۸۵)

وقتی خداوند من‌ذهنی را که از آن زندگی پلاستیکی می‌گیریم بدرَد، یک من دیگری از جنس خودش که بهتر از قبلی است می‌سازد، چون دوختن را بلد است. اگر هم قسمتی را پاره کند یا بفروشد، حتماً به‌جای آن قسمتِ موهومی ما، زندگی را که بهتر است می‌گذارد.



– دوازده بیت از دفتر سوم که تمثیلی از سلطان محمود است را می‌خوانیم تا آماده دریافت معنای بیت چهارم غزل شویم. این قسمت بیان می‌کند: «اگر کسی گوشش پر از تهدیدها شده و چیزهای خیلی مهمی را انداخته، ترس و مزاحمت‌های من‌های ذهنی رویش اثر ندارد و او را فلج نمی‌کند.»

همان‌طور که گوش شتر قوی‌هیکل سپاه شاه که طبل‌های جنگی بزرگ را حمل می‌کرد، از صدای بلند پر بود و عین خیالش نبود که یک کودک می‌خواهد با طبل کوچکش او را فراری دهد تا محصول بستان را حفظ کند.

اما این صداها روی پرنده‌ها که نماد انسان‌های ضعیف است اثر می‌گذارد و هنوز چندتا همانیدگی را نینداخته می‌ترسند و فرار می‌کنند.

وقتی خداوند طبل می‌زند یعنی اتفاق بزرگی می‌افتد، فوراً باید چیزی یاد بگیریم و یک همانیدگی بزرگ را بیندازیم. همچنین باید با تعهد و عشق هر روز روی خودمان کار کنیم و مرتب همانیدگی‌ها را بیندازیم تا با این صداها خو بگیریم و بتوانیم تحمل کنیم و «بقا را در فنا ببینیم».

نه این‌که کسی سرفه کرد واکنش نشان دهیم و بدگویی کنیم. باید مثل این شتر قوی از هیچ‌چیز نترسیم و زیر بار مسئولیت اشتباهاتمان برویم.

ما باید هرچه غیر از خداست و ذهن آن را نشان می‌دهد تا به مرکزمان هل بدهد، رد کنیم و نسبت به آن بمیریم. جان ما محل زدن طبل بلای خداوند است، بنابراین هر طبعی که می‌زنند یعنی هر اتفاقی که می‌افتد، نباید شکایت کنیم، بلکه بگوییم: «من که عاشق خدا هستم، الان چه چیزی را می‌اندازم؟» سپس آن را لا کنیم و زمین بیندازیم و در برابر تهدید، بدگویی و ایرادگیری مردم بگوییم:

«من از آن آدم‌هایی نیستم که با فکرهای من‌ذهنی از راه رفتن به‌سوی خدا و فضاگشایی بایستم. من بدون ترس اطراف بلایی که می‌آید فضا باز می‌کنم و چیزی را می‌اندازم. من مانند اسماعیل از تمام عقل من‌ذهنی راحت شده و به‌وسیله آن فکر نمی‌کنم. من از ظاهرسازی و پز دادن و نشان دادن چیزی که نیستم، فارغ هستم و فقط به این توجه می‌کنم که خدا در من به جنس خودش می‌گوید جلو بیا، جلو بیا، بالا بیا.»

«بگو: بیایید تا آنچه را که پروردگارتان بر شما حرام کرده‌است برایتان بخوانم...»
(قرآن کریم، سوره انعام (۶)، آیه ۱۵۱)

اگر فضا را باز کنیم، پیش خدا می‌رویم، خدا حرف می‌زند و خواهیم دید که او به ما گفته «حرام است آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکزتان بیاورید و به‌جای من بگذارید.»

چونکه، سلطان، شاه محمود کریم
بر گذر زد آن طرف خیمه عظیم

صَفْدَر: صف‌شکن

آثیر: آسمان، کُره آتش که بالای کُره هوا است.

آنبه: انبوه، بی‌شمار

با سپاهی همچو استاره آثیر
آنبه و پیروز و صَفْدَر مُلک‌گیر

بُختی: شتر قوی هیکل دو کوهانه، نوعی شتر قوی و سرخ رنگ
حَمّال: حمل‌کننده

اُشتری بُد کاو بُدی حَمّال کوس
بُختی بُد پیش‌رو همچون خروس

کوس: طبل جنگی

بانگ کوس و طبل بر وی روز و شب
می‌زدی اندر رجوع و در طلب



بُر: گندم	اندر آن مَزرع درآمد آن شتر کودک آن طبّک بزد در حفظِ بُر
کفل: بهره، قسمت، واحد وزن تَبُوراک: طبّیل کوچکی که کشاورزان برای راندن جانوران از مزرعه می‌زنند.	عاقلی گفتش: مزن طبّک که او پُخته طبّیل است، با آتش است خو
نوبتگه: جایی که طبّیل و تقاره و دهل می‌زنند.	پیش او چه بُود تبوراک تو طفل؟ که کشد او طبّیل سلطان، بیست کِفل
تَبُوراک: طبّیل کوچکی که کشاورزان برای راندن جانوران از مزرعه می‌زنند.	عاشقم من، کشته قربان لا جان من نوبتگه طبّیل بلا
بیستَم: بایستم، توقف کنم.	خود تَبُوراک است این تهدیدها پیش آنچه دیده است این دیدها
حَدَر: ترس، بیم	ای حریفان من از آنها نیستم کز خیالاتی در این ره بیستم
طُمطراق: کَر و فرّ، نمایش شکوه و جلال، خودنمایی، سروصدا	من چو اسماعیلیانم، بی حدَر بل چو اسماعیل آزادم ز سر
	فارغم از طُمطراق و از ریا قُلْ تَعَالُوا گفت جانم را بیا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۹۱ تا ۴۱۰۲)
	– بنابر بیتی از غزل ۱۰۹۴ باید انبار دنیا را که در ذهن درسته‌ایم و می‌خواهیم از آن زندگی بگیریم رها کنیم و انبار فضای گشوده‌شده را بخواهیم. همچنین خواستمان را با خواست زندگی در این لحظه یکی کنیم تا عالی شود.
لأَبالی: نترس، کنایه از کسی که به آنچه ذهن جدی نشان می‌دهد، توجهی نمی‌کند.	همّتی دار عالی کآن شه لأَبالی غیر انبار دنیا، دارد انبارِ دیگر (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۹۴)
	– تکرار سه بیت اول غزل برنامه که ما را ناامید نمی‌کند، ولی می‌گوید: «درست کار کن! نباید وسط کار به ذهن فرار کنی و مرکزت را مادی کنی، وگرنه نردبان که خودت هستی از بین می‌رود. باید دنبال باز کردن فضا به اندازه بی‌نهایت باشی و مصاف را ادامه دهی.»
مَصاف: جنگ، میدان جنگ	عاقبت از عاشقان بگریختی وز مَصاف ای پهلوان، بگریختی
	سوی شیران حمله بردی همچو شیر همچو روبه از میان بگریختی



قصه بام آسمان می‌داشتی
از میانِ نردبانِ بگریختی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

– در سیزده بیت از دفتر سوم، سگ کُهِف نمادِ من‌ذهنی است که اگر حرف نزند، برحسب زندگی حرکت کند و همانندگی‌ها را از مرکزش براند، می‌تواند از آن‌ها نجات پیدا کند و دیگر از کاسهٔ ذهنِ مردار نخورد. درعوض تا قیامت بر درِ غارِ فضای گشوده‌شده بنشیند و از سفرهٔ بزرگانی مانند مولانا غذا بخورد.

پس «ما می‌توانیم من‌ذهنی را ساکت کنیم تا یواش‌یواش تبدیل به من‌اصلی شود.»

اگر ما هم جان‌ذهنی‌مان را بدهیم، مانند کسی می‌شویم که هرچند ظاهرش دینی نیست و مردمِ اعتباری برایش قائل نیستند، اما پنهانی از جام خدا در فضای گشوده‌شده شراب می‌گیرد. ولی این جام بدون تلاش و صبر به‌دست نمی‌آید که البته درد هشیارانه و فضاگشایی و صبر برای به‌دست آوردن آن هم، تنگنا نیست.

همچنین ما نمی‌توانیم بدون صبر و دوراندیشی از پنهانگاهِ ذهنی که انسجام و خودچسبی دارد و دربرابرِ متلاشی شدن با ایجاد حس عدم امنیت مقاومت می‌کند، خلاص شویم.

حزم که این‌قدر مهم است جنبه‌های مختلفی دارد؛ ساده‌ترین آن این است که بگوییم: «این فکر و عملی که من می‌کنم، سبب‌سازی ذهنی است یا صنع، و چه نتیجه‌ای برایم دارد که وقتی را صرفش می‌کنم؟ آیا مسئلهٔ مرا حل می‌کند، یا بدنم را سالم‌تر می‌کند و یا از نظر مالی کمکم می‌کند؟»

اگر توانستیم بگوییم: «بله، فکر و عمل من درست است» باید صبر کنیم تا ببینیم چه می‌شود. دو حالت پیش می‌آید:

۱- ممکن است با این‌همه حزم و صبر و هزاران استدلال در انجام آن کار اشتباه کنیم. در این‌صورت حزم این است که بگوییم: «من نتیجهٔ اشتباهم نیستم، پس نباید وجودم در آن سرمایه‌گذاری شود، وگرنه کوچک یا نابود می‌شوم. فقط می‌توانم یاد بگیرم و خودم را اصلاح کنم.»

۲- ممکن است نتیجهٔ مطلوبی به‌دست بیاید. آن موقع حزم این است که نگوییم: «من این را درست کردم، وجود من در این است، از من تعریف کنید.» و از این گیاه زهرین نخوریم.

ما که از جنس زندگی هستیم نباید مانند کاه با هر باد ذهنی که اتفاق می‌افتد از جا کنده شویم و در راه کار کردن روی خود به آدرس غلطی که گول من‌ذهنی می‌دهد توجه کنیم، وگرنه بابت کارافزایی‌هایی که می‌کند، انرژی‌مان تلف می‌شود. بلکه باید مثل کوه به حوادث اهمیت ندهیم، حواسمان به خودمان باشد و به عاشقانی مانند مولانا که راهنمای این راهِ دقیق هستند توجه کنیم.

چون سگ کُهِفی که از مُردار رست
بر سرِ خوانِ شهنشاهان نشست

تَغَار: ظرفی سَفالین و یا گِلی که در آن ماست و یا خمیر نان می‌ریزند.
در این‌جا اشاره دارد به این‌که فیض و رحمت الهی، واسع و بی‌کران است.

سگ‌پُوست: ظاهراً کنایه از افرادی که در نظر سطحی‌اندیشان از راه حق به‌دورند.

تا قیامت می‌خورد او پیشِ غار
آبِ رحمت، عارفانه بی‌تَغَار
ای بسا سگ‌پوست کاو را نام نیست
لیک اندر پَرده، بی آن جام نیست



جان بده از بهر این جام ای پسر
بی‌جهاد و صبر کی باشد ظفر؟

حَرَج: تنگی و فشار، شکایت و اعتراض
كَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَج: صبر کلید گشایش است.

صبر کردن بهر این نبُود حَرَج
صبر کُن كَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَج

حَزَم: تأمل با هشیاری نظر
پا و دست: کنایه از وسیله و ابزار

زین کمین، بی صبر و حَزَمی کَس نَجَسَتْ
حَزَم را خود، صبر آمد پا و دست

زهرین‌گیا: گیاه زهرآگین، گیاه سمّی

حَزَم کن از خورد، کاین زهرین‌گیاست
حَزَم کردن زور و نور انبیاست

کاه باشد کاه به هر بادی جَهْد
کوه کی مر باد را وزنی نَهْد؟

غول: موجودی که در بیابان‌ها به انسان‌ها راه غلط نشان می‌دهد.

هر طرف غولی همی خواند تو را
کای برادر، راه خواهی؟ هین بیا

ره نمایم، هم‌رهت باشم رفیق
من قلاووزم در این راهِ دقیق

قلاووز: پیشاهنگ، پیشرو لشکر

نی قلاووز است و، نی ره داند او
یوسف، کم رو سوی آن گرگ‌خو

حَزَم: تأمل با هشیاری نظر

حَزَم، آن باشد که نفرید تو را
چرب و نوش و دام‌های این سرا

که نه چربش دارد و، نی نوش، او
سِحْر خواند، می‌دمد در گوش، او
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۸ تا ۲۲۰)

حزم این است که مراقب باشیم چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد نیرو دارد اما درواقع دام همانندگی است، ما را فریب ندهد و ما را سِحْر نکند که «غلط ببینیم و ندانیم که داریم غلط می‌بینیم.»

– در ادامه ابیاتی که پشت‌سرهم در طرح «ترتیب، ترکیب و تکرار» برنامه چیده شده‌اند تا بلکه کمک کنند از ذهن کَنده شویم، دو تک‌بیت از دفتر ششم، «حضور حزم‌کننده‌ای که بتواند راهمان را باز کند و ما را تا فضای گشوده‌شده ببرد» و دو ارزش «اخلاق زندگی با فضاگشایی و خدمت به مردم» را لازم می‌داند. اگر دوراندیشی در ذهن نباشد، طمع و حرص، مرضِ من‌ذهنی را بالا می‌آورد.

حازم: حزم‌کننده، باتدبیر، محتاط و زیرک
حَزَم: تأمل با هشیاری نظر
طَمَع: طمع

حازمی باید که ره تا ده بَرَد
حَزَم نبُود طَمَع طاعون آورد
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۵)



جَلَدی: چابکی، چالاکی
حَسَن: نیکو، خوب، زیبا

درگذر از فضل و از جَلَدی و فن
کار خدمت دارد و خَلقِ حَسَن
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

اگر برحسب همانندگی‌ها فکر کنیم و فکرهايمان هويت داشته باشد، لحظه‌به‌لحظه کار خودمان را خراب و انرژی‌مان را تلف می‌کنیم. باید با گفتن این‌که «خودم و فکرها و باورهایم جدی نیستند» هويت را از فکرهايمان برداریم و زرنگی و حقه‌بازی را هم که مال ذهن است کنار بگذاریم.

– تک‌بیت بعدی در طرح برنامه تکرار می‌شود تا حواسمان را از روی دیگران برداریم، دائماً به درون خودمان برگردیم و سعی کنیم جنگی را که بین دسته‌هایمانندگی‌ها در درون داریم و اتلاف وقت بابت آن را ببینیم. همچنین با کمک تک‌بیت دیگری ببینیم که آیا دائماً با خود حرف می‌زنیم و یک‌ریز با جریان فکر پس از فکر، داریم با خدا بحث می‌کنیم؟

می‌نگر در خود چنین جنگِ گِران
پس چه مشغولی به جنگِ دیگران؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۴)

ذُرّیات: جمعِ ذَرِّیه به‌معنی فرزندان، نسل

همچو آن ابلیس و ذُرّیات او
با خدا در جنگ و اندر گفت‌وگو
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۵)

اگر ما واقعاً به صنع دست می‌زدیم، این جریان فکر مسلسل در ذهنمان جاری نبود که ما را در خودش بکشد. علت دیگر کشیده شدن ما به سمت فکرها، وجود هويت در آنها است که سبب می‌شود این فکرها سازنده نباشد.

«این‌طوری نیست که هرچه تندتر فکر کنیم، زنده‌تر می‌شویم و اگر فکر نکنیم می‌میریم.»

چرا ما خود را در معرض چنین خطری قرار می‌دهیم که «اگر کسی حرف‌ها و فکرهايمان را اجرا نکند، خشمگین شویم و شکاف باز کنیم؟» همین پرونده باز با اتلاف انرژی‌مان، ما را ضعیف می‌کند.

– چهار بیت از دفتر ششم که خیلی ساده ولی بسیار قدرتمند هستند، از ما می‌خواهد که با فکرهايمان هويت‌دار پشت‌سرهم، وضعیت‌های بدی به‌وجود نیاوریم که زندگی‌مان خراب شود و این جرم من‌ذهنی‌مان را گردن خدا یا دیگران نیندازیم، بلکه حواسمان به این باشد که چطور با سبب‌سازی اشتباه می‌کنیم؟ چقدر از دیگران توقع داریم کارهايمان را انجام دهند که اگر انجام ندهند می‌رنجیم و پرونده باز می‌کنیم؟

هر اتفاق بدی که به ما می‌آید را باید نتیجه اعمال خودمان برحسب ذهن و با دید همانندگی‌ها بدانیم، چون باعث می‌شود عقل زندگی به آن نریزد.

بر قضا کم نِه بهانه، ای جوان
جرم خود را چون نهی بر دیگران؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۳)

جرم خود را بر کسی دیگر منه
هوش و گوش خود بدین پاداش ده

جرم بر خود نه که تو خود کاشتی
با جزا و عدل حق کن آشتی

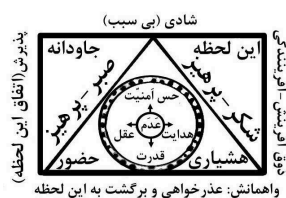
رنج را باشد سبب بد کردنی
بد ز فعل خود شناس، از بخت نی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۶ تا ۴۲۸)

گرچه نسیان لایب و ناچار بود
در سبب ورزیدن او مختار بود

که تهاؤن کرد در تعظیم‌ها
تا که نسیان زاد یا سهو و خطا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۳ و ۴۱۰۴)

این دو بیت بیان می‌کند که هرچند ما مجبور به درست کردن من‌ذهنی برای باقی ماندن بودیم که منجر به فراموش کردن خدا در ذهن شد، ولی الآن دیگر اختیار با ماست که فکرهای ما با رفتن به ذهن و برحسب عقل من‌ذهنی باشد، یا در فضای گشوده‌شده صورت بگیرد؟

اما بعد از ده‌دوازده سالگی، نسیان و سهو و خطا از این‌جا زاده می‌شود که ما در «تعظیم یعنی فهم و عمل به این‌که این لحظه خدا می‌داند و ما به‌عنوان من‌ذهنی نمی‌دانیم» و ایجاد فضا در اطراف اتفاق، سستی می‌کنیم. پس نباید دیگر این نسیان را گردن خدا بیندازیم.



– تفسیر مابقی غزل، که هر بیت با دو شکل «افسانه من‌ذهنی» و «حقیقت وجودی انسان» بررسی می‌شود و ابیاتی برای فهم بهتر آورده می‌شود. پس از این ابیات تکمیلی، جهت حفظ پیوستگی غزل، قبل از تفسیر ادامه غزل، دوباره آن بیت یا ابیات از غزل یادآوری می‌شود.



– مولانا بیت چهارم غزل را طوری بیان می‌کند گویا ما می‌دانیم که اصلمان داروی هر دردی است. پس می‌پرسد: «تو چرا آن جنس را برای خودت آشکار نمی‌کنی و درمقابل به‌دست آوردن این داروی بسیار خوب اولاً به داروهای ژاژ و درمان‌گرهای بی‌هوده‌گو پناه می‌آوری؟! دوماً از دردسر و اذیت این شخص و آن شخص به ذهن فرار می‌کنی، آزرده و عصبانی می‌شوی و فضا را می‌بندی؟»

تو چگونه دارویی هر درد را
کز صداع این و آن بگریختی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

این بیت نشان می‌دهد هر کسی بخواهد به داروی اصلی برسد یعنی به امتداد خدا زنده شود، من‌های ذهنی او را اذیت خواهند کرد، پس ارزش دارد که این تبوراک‌ها را جدی بگیریم تا رویمان اثر نگذارند.

«واکنش و انقباض، ما را از دارو بودن به درد و بیماری تبدیل می‌کند». اما فضا را که بازکنیم داروی درد خودمان و دیگران می‌شویم، چون زندگی را در درون خود تجربه کرده، در دیگران هم شناسایی می‌کنیم و به این ترتیب آن شخص هم دارو بودن خودش را تجربه می‌کند.



– براساس چهار بیت از دفتر ششم، خداوند درد را به‌صورت غصه و گرفتاری و سختی می‌فرستد تا دارو را که خودش و فضای گشوده‌شده است، به ما نشان دهد. چراکه وقتی من ذهنی هستیم، با خوشی‌ها بیدار نمی‌شویم بلکه به خواب می‌رویم.

ولی وقتی درد می‌آید دیگر نمی‌توانیم تحمل کنیم، بنابراین درمان‌های ژازی مثل قرص و مشروب را امتحان می‌کنیم که نه‌تنها فایده‌ای ندارند، بلکه منحرف‌کننده منظور درد هم هستند و انرژی و عمر آدم را تلف می‌کنند. تا بالاخره با خواندن مولانا داروی اصلی را در درون خودمان پیدا می‌کنیم.

خو کردن: هَرس کردن درخت

درد، داروی کهن را نو کند

درد، هر شاخِ ملولیِ خو کند

کو: کجاست؟

خاست: بلند شد، به‌وجود آمد، پدید آمد.

کیمیای نوکننده، دردهاست

کو ملولیِ آن‌طرف که درد خاست؟

جو: بجوی، جست‌وجو کن، طلب کن.

هین مزن تو از ملولیِ آه سرد

درد جو و، درد جو و، درد، درد

خادع: فریب‌کار، نیرنگ‌باز

ژاز: بیهوده، یاهه

باز: باج، خراج

خادع دردند درمان‌های ژاز

رهزنند و زریستانان، رسمِ باز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۲ تا ۴۳۰۵)

پس وقتی خدا درد می‌فرستد، نباید از آن فرار کنیم، بلکه باید فضا را باز کنیم تا داروی کهن اصلمان را تجربه و نو کنیم، یعنی «خودمان را با خودمان آشنا کنیم تا ملولی از بین برود».

در فضای گشوده‌شده خشم می‌تواند حداکثر نود ثانیه دوام بیاورد، پس از آن فروکش می‌کند. بنابراین دیگر نوسان نمی‌کند به دردهایی که ما از قبل حمل می‌کنیم.

هر حرف بیهوده و ژازی که ذهن می‌زند و همچنین سوراخ‌هایی که در ما وجود دارد، انرژی‌مان را تلف می‌کند. چاره بستن سوراخ‌ها این است که چند مورد که برایمان مهم است انتخاب کنیم و فعلاً فقط تمرکزمان را روی آن‌ها بگذاریم.

از طرفی بنابر نظریهٔ پرلز در روان‌شناسی، باید هرچه «شکاف استرس یا گشتالت» که در درون ما باز شده، بسته شود. وگرنه زندگی‌مان از آن‌ها بیرون می‌رود و تلف می‌شود.

جسم ما فرق تهدید واقعی و ذهنی را نمی‌فهمد. مغز ما هم مجبور است کار کند و ما با ذهن همانیده، به مغز و بدنمان کارهای غلط و خطرناکی را دستور دهیم تا این پرونده‌های باز را ببندد.

از خود بپرسیم: «چرا با گفتار بیهوده برای خود شکاف ایجاد می‌کنم؟ چرا در من حضور و زندگی جمع نمی‌شود؟ چرا قدرت معنوی ندارم، پژمرده‌ام و زود خسته می‌شوم؟» چون انرژی‌مان توسط ذهن در آن زیر تلف می‌شود.

پس هر چقدر هم به ما ظلم شد نباید برنجیم و خشمگین شویم، باید صبر کنیم و فضا را باز کنیم تا هرچه هست در عرض دو سه دقیقه حل شود و چیزی برای بعد نماند که سیستم عصبی ما زیر فشار استرس بخواهد انرژی‌مان را تلف کند.



✓ بخش چهارم

– براساس سه بیت از دفتر اول، اگر در برابر هر حرفی که مردم مغایر با ذهن ما می‌زنند، «فوراً از این لحظه به ذهن فرار کنیم تا واکنش نشان دهیم» صیقل پیدا نمی‌کنیم. اما اگر با صبر و فضاگشایی، درد هشیارانه لازم را بکشیم، هم «آینه یا هشیاری ناظر بر ذهن و فکرها» که دارو است می‌شویم و هم از درد نفس کافرمان رها می‌شویم.

اگر هم کلاً از «وجود من‌ذهنی یا حس وجود در ذهن» رها شویم، گردش روزگار دائماً به نفع ما و در خدمت‌مان خواهد بود و هیچ‌چیز نمی‌تواند به ما ضرر بزند. وگرنه باید نیش روزگار را بجشیم.

گر به هر زخمی تو پُر کینه شوی
پس کجا بی‌صیقل، آینه شوی؟
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۸۰)

ای برادر، صبر کن بر درد نیش
تا رهی از نیشِ نفسِ گبرِ خویش
دردِ نیش: کنایه از مجاهده با نفس و ریاضت است.
گبر: کافر

کآن گروهی که رهیدند از وجود
چرخ مهر و ماهشان، آرد سجود
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۲ و ۳۰۰۳)

چون قلاووزی صبرت پُر شود
جان به اوج عرش و کرسی بر شود
قلاووزی: رهبری و هدایت
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۹۷۸)

این بیت از دفتر ششم می‌گوید اگر فضاگشایی کنیم و صبر راهنما و پرمان باشد، جان ما بی‌نهایت خواهد شد. ما باید صبر را یاد بگیریم و تمرین کنیم. «اگر در ذهن باشیم، ذهن به ما اجازه نمی‌دهد که از آن بیرون برویم.» تکرار ابیات طرح برنامه کمک می‌کند که از سفتی و انسجام ذهن برهیم.

«درک منظور اصلی که زنده شدن به خدا است» بسیار مهم می‌باشد. اگر گوش دادن به مولانا برای رسیدن به نتایج فرعی مانند درست رفتار کردن با همسر و بچه‌ها یا موفق شدن در شغل و یا داشتن بدن سالم باشد، یک جایی که به این هدف‌ها رسیدیم، از کار کردن روی خود خواهیم گریخت. موقع مردن وقتی ببینیم که برای منظورهای مادی زندگی کرده‌ایم شاید پشیمان شویم و «آن موقع پشیمانی دیگر فایده‌ای ندارد.»

– بیت پنجم غزل از ما که دنباله‌روی پیغام‌آورانی مثل مولانا را می‌کنیم و با ایشان جلو می‌رویم می‌پرسد: «چرا به‌خاطر تهدید من‌های ذهنی، از حالت معنوی به حالت مادی فرار کردی؟» باید ببینیم علت بستن فضا و فرار کردن به ذهن چیست.

پس‌روی: دنباله‌روی، پیروی
پس‌رویِ انبیا چون می‌کنی
چون ز تهدیدِ خسان بگریختی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

انبیا از دست من‌های ذهنی خیلی در دسر کشیده‌اند. اگر می‌خواستند واکنش نشان دهند که دیگر پیغمبر نمی‌شدند و چون به ذهن می‌رفتند که دیگر نمی‌توانستند وحی بیاورند و چنین دانشی را خلق کنند.



آن‌ها فهمیده‌اند که قانع کردن این آدم‌هایی که در ذهن هستند، خیلی سخت است. همان‌طور که در قصه بسیار گویای مردم سبا دیدیم که آن‌ها با پیغمبران بحث و جدل کردند و حتی آن‌ها را تهدید به سنگسار کردند، چون انسجام ذهنی‌شان اجازه نمی‌داد جور دیگری ببینند، در نتیجه نمی‌توانستند از دید ذهن بیرون بروند.

البته پیغمبران مسئولیت هدایت مردم را داشتند، ولی ما که پیغمبر نیستیم، پس کاری هم با دیگران نداریم. فقط باید روی خودمان تمرکز کنیم و اگر من‌های ذهنی دور و بر ما فشار می‌آورند که «این‌ها چیست می‌خوانید؟ چرا مثل ما حسود نیستید و عیب‌ها را نمی‌بینید؟ چرا با ما همکاری نمی‌کنید که به دیگران ضرر بزنیم؟» باید با فضاگشایی و نگهداری مرکز عدم، از خود محافظت کنیم.

– بیتی از دفتر ششم به ما می‌آموزد که صبر کنیم تا کمک کند که رنج هشیارانه بدخویان را بکشیم و ابر بودن خود را حفظ کنیم. در سه بیت از دفتر ششم هم خداوند به هاروت و ماروت یا درواقع به «عقل و هشیاری ما که ما را به‌عنوان امتداد خدا می‌سازد» گفته: باید بر هر کسی یا بر هر چیزی که ذهن آن را بد معرفی می‌کند، رحمت و خوبی کنیم.

رنج بدخویان کشیدن زیر صبر
منفعت دادن به خلقان همچو ابر
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۱)

تَنیدن: دراصل به‌معنی بافتن است، اما در این‌جا به‌معنی «به‌کاری پرداختن» آمده. این فعل بدین معنی در مثنوی فراوان آمده‌است.

بر بدی‌های بدان، رحمت کنی
بر منی و خویش‌بینی کم تنید

هین مبادا غیرت آید از کمین
سرنگون افتید در قعر زمین

تو راست: متعلق به تو است.

هر دو گفتند: ای خدا فرمان، تو راست
بی‌آمان تو، آمانی خود کجاست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۱۶ تا ۳۴۱۸)

هرچند هشیاری و عقل ما می‌دانند که فرمان فرمان خداست و گفتند خدایا ما به فرمان تو گوش می‌دهیم، یعنی با من‌ذهنی فکر نمی‌کنیم، ولی بعداً قضیه عوض شد.

الآن جوری شده که «ما با صحبت کردن در ذهن، فضولی می‌کنیم و می‌خواهیم خدا به حرف‌های ما گوش دهد و خواسته‌های من‌ذهنی را اجرا کند، نه آن‌چه براساس عقل کل می‌داند!» این کار غیرممکن است.

باید آن‌چه یادمان رفته را به خودمان یادآوری کنیم که «بی‌آمان خدا، امانی وجود ندارد.»

– چهار تک‌بیت بعدی که اولین بیت دوباره در طرح برنامه تکرار شده‌است از ما می‌خواهد که هیچ واکنشی نشان ندهیم، زرنگی نکنیم و به حرف‌های من‌ذهنی گوش نکنیم، چون تنها چیزی که ارزش دارد، «اخلاق زیبای خدا یا فضای گشوده‌شده» و «خدمت» است.

برای اجرای این دو ارزش، باید فضا را باز کنیم و همین‌طور که لحظه‌به‌لحظه رحمت و فضل خدا را می‌گیریم، مانند ابری پرباران آن را به خودمان و بیرون از خودمان بدهیم. هرچند این کار مشکل است، ولی ما باید رحمت اندر رحمت باشیم، چون اگر قرار باشد خشمگین شویم و واکنش نشان دهیم، هم رحمت خدا به خودمان و دیگران را قطع می‌کنیم و هم نمی‌توانیم کار روی خود را پیش ببریم و موفق شویم.



درگذر از فضل و از جلدی و فن
کار خدمت دارد و خلقِ حسن
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

جلدی: چابکی، چالاکي
حسن: نیکو، خوب، زیبا

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر
بر یکی رحمت فرو ما ای پسر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

تا به سر: ابدی، اِلَى الابد
فرو ما: ناپست.

كُلُّ شَيْءٍ مَا خَلَا لِلَّهِ بَاطِلٌ
إِنْ فَضَّلَ اللَّهُ غَيْمٌ هَاطِلٌ
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۲۳)

همه اشیا غیر از خدا باطل و نابود است، همانا فضل خداوند همانند
ابری پُرباران و ریزان است.

من ابر آب دارم، چرخ گهرنثارم
بر تشنگانِ خاکی آبِ حیات بارم
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۹۳)

تشنگانِ خاکی: (مجاز) من‌های ذهنی همانیده، بُردرد، خشک و
تشنه‌اند.

من ابر آبدار و یک آسمان گهرنثار هستم که باید به هر من‌ذهنی تشنه آب حیات بدهم. اگر قرار باشد هرکه را ببینم از جنس من‌ذهنی
کنم و درد به جانم بریزم، دیگر نمی‌توانم بگویم پیرو پیغمبرانم. «درد من رحمت نیست، باید آن را در خودم حل کنم و بیندازم» تا
وقتی به کسی می‌رسم زندگی باشم و زندگی را در او شناسایی کنم و او هم خودش را زندگی ببیند.

این «تعیین کردن جنس بدون گفت‌وگو» خدمت بزرگی به دیگران است و داروی انسجام و سنگی دل‌های من‌های ذهنی است که
بتوانند از ذهن پُر انسجام بیرون ببرند.

– طبق دو بیت از دفتر ششم و بی‌تی از دفتر چهارم، اگر بتوانیم به وسیله فضاگشایی و درد هشیارانه، با گرفتاری‌هایی که من‌های
ذهنی ایجاد می‌کنند بسازیم، می‌توانیم نور پیغام‌آورانی مثل مولانا را به خودمان و مردم برسانیم. ما هم باید مانند هر یک از این
پیغمبران، در برابر رنج بسیار من‌های ذهنی از صبر و «نماز یعنی ساکت شدن ذهن و عدم کردن مرکز برای باز شدن فضا و وصل
شدن به زندگی» کمک بگیریم تا حکم آزادی خود را از هر پیغمبری که همراه او هستیم بگیریم.

چون بسازی با خسیّ این خسان
گردی اندر نورِ سُنّت‌ها رسان
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۹)

کانبیا رنج خسان بس دیده‌اند
از چنین مآران بسی پیچیده‌اند
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۵۰)

برات: نوشته‌ای که به موجب آن پادشاه و یا دولت حواله وجهی دهد.
در این‌جا به معنی منشور و فرمان الهی است.

هر نبیّی زو برآورده برات
إِسْتَعِينُوا مِنْهُ صَبْرًا أَوْ صَلَاتٍ
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۱۸۱)

«هر پیامبری از خداوند، حجت و فرمانی آورده که مفاد آن این است که ای قوم به وسیله صبر و نماز از او یاری بجوید.»
«از شکیبایی و نماز یاری جوید. و این دو، کاری دشوارند، جز برای اهل خشوع.»
(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۴۵)



کل نماز برای فضاگشایی و وصل شدن به خدا است، پس اگر نماز عبادت ما است، همان ابتدای نماز خواندن باید مرکز عدم و فضا باز شود. «اگر تندتند با ذهن چیزهایی بگوییم که نفهمیم و حضور نباشد، نماز اشکال دارد.»

– بیتی از غزل ۲۱۴۲ از زبان صبر خبر خوش وصل شدن به خدا را می‌دهد، و از زبان شکر می‌گوید: شکر بابت فضای باز شده فضا را بیشتر باز می‌کند، یا شکر بابت نعمت آن را زیاده‌تر کرده، انبارمان را پر می‌کند. پس «صبر و شکر» بسیار مهم هستند.

صبر همی‌گفت که من مژده‌ده وصلم ازو
شکر همی‌گفت که من صاحب انبارم ازو
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۴۲)

مصطفی بین که چو صبرش شد بُراق
بر کشاندش به بالای طَباق
بُراق: مرکبی که حضرت رسول با آن به معراج رفت.
طَباق: طبقات بالای آسمان
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۹۷۹)

این بیت هم می‌گوید اگر به‌جای عجله من‌ذهنی صبر مرکب ما باشد، از ذهن بیرون می‌پریم و فضا باز می‌شود. همان‌طور که صبر سبب شد فضای درون حضرت رسول بی‌نهایت باز شود.

تمام این صحبت‌ها برای این است که با وجود انسجام و سفتی من‌ذهنی یاد بگیریم چطور از ذهن در بیاییم؟ نباید سرخورده و ناامید شویم که نمی‌توان از ذهن بیرون آمد. اگر زندگی دردی مثل حسادت، قهر، کینه و یا افسوس بابت از دست دادن پول را به ما نشان داد، باید بدون معطلی قضیه آن را رها کنیم تا شکافش بسته شود و دیگر آن‌قدر به گذشته نرویم. «اگر از این جور سوراخ‌ها داشته باشیم که دیگر انرژی برایمان نمی‌ماند!»

– براساس دو تک‌بیت از دو مثنوی و بیتی از حافظ، سال‌ها باید فضا را باز کنیم که آفتاب زندگی بتابد و در باغ فضای گشوده‌شده بچریم، تا دل همچون سنگمان تبدیل به لعل شود و آن چیز کثیفی که در ذهن بوی درد و همانندگی می‌دهد، بوی خوش زندگی و عشق بدهد.

سال‌ها باید که اندر آفتاب
لعل یابد رنگ و رخسانی و تاب
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۹۲)

تا که پُشکی مُشک گردد ای مُرید
سال‌ها باید در آن روضه چرید
پُشک: مدفوع
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۷۲)

گویند سنگ لعل شود در مقام صبر
آری شود، ولیک به خون جگر شود
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۲۶)

اما این کار راحت نیست، باید در برابر اذیت و فشار من‌های ذهنی صبر کنیم و درد هشیارانه بکشیم.

– بیتی از دفتر سوم دوباره همراه با بیت دیگری از همان قسمت می‌آید تا اگر نمی‌توانیم فضا را باز کنیم، حداقل حزم داشته باشیم یعنی بنشینیم بگوییم: «این فکر و عمل من به کجا می‌انجامد؟» و یا با آن‌هایی که می‌دانند مشورت کنیم.



وقتی هم از ما تعریف و تمجید کردند، حزم این است که به خودمان نگیریم، وگرنه گنج همانندگی و تملق دنیا می‌شویم. اگر «پرهیز داشته باشیم و هر آنچه را که از ذهن می‌آید و برایش خوش‌آیند است نخوریم» موفق می‌شویم.

حزم کن از خورد، کاین زهرین‌گیاست
حزم کردن زور و نور انبیاست
حزم: تأمل با هشیارِ نظر
زهرین‌گیا: گیاه زهرآگین، گیاه سمّی

جُز مگر مرغی که حزمش داد حق
تا نگردد گنج آن دانه و تملق
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴ و ۲۳۴)

کافیّم، بدّم تو را من جمله خیر
بی‌سبب، بی‌واسطه یاری غیر

کافیّم بی داروت درمان کنم
گور را و چاه را میدان کنم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷ و ۳۵۲۰)

در این دو بیت خدا می‌گوید: «اگر به من وصل شوی تو را درمان می‌کنم و همه‌چیزت درست می‌شود. قبر و چاه ذهن را هم برای مثل یک میدان تا بی‌نهایت باز می‌کنم تا در این فضای وسیع زندگی کنی، چون قرار بوده تو بی‌نهایت شوی.»

بنابراین «فضاگشایی، حاضر بودن در این لحظه و خود خداوند» برای ما کاملاً کافیست تا او همه خیرها را بدون هیچ واسطه ذهنی و یاری شخصی یا چیزی در بیرون، به ما بدهد.

«وقتی ما با فضاگشایی خدا را پیدا می‌کنیم، دیگر لزومی ندارد از او چیز ذهنی بخواهیم. اگر چیز ذهنی می‌خواهیم، خودمان می‌توانیم خلق کنیم.»

با مراقبه روی واژه «کافی» به خودمان تلقین کنیم که «این لحظه همه‌چیز کافی است و هیچ‌چیز کم نیست.» پس اگر چیزی کم است و از خدا می‌خواهیم که این را بده، آن را بده، حتماً در ذهن هستیم! این ظنّ زیاد کردن است و از مقایسه خودمان با شخصی که فکر می‌کنیم همه چیز دارد و خوشبخت است، نشأت گرفته.

به این ترتیب ما در ذهنمان می‌خواهیم ظنّ افزونی داشته باشیم که من هم مانند این شخص باید این چیزها را زیاد کنم و این کارها را انجام دهم. درست مثل این‌که مرتب از خدا امتیاز بخواهیم که به دیگران برسیم. «افزونی روش درست برای زندگی نیست!»

– در عوض براساس تک‌بیت بعدی می‌توانیم با انتخاب صبر و فضاگشایی، لحظه‌به‌لحظه فرّ و شکوهمان را اضافه کنیم، چون در این حالت با زندگی یکی هستیم و حفاظت‌کننده و رهبر ما خود خدا می‌شود؛ و هرچه او می‌داند ما هم می‌دانیم، پس معاف و آزاد هستیم که هرچه می‌خواهیم بگوییم و انجام دهیم.

گر بُدی صبر و حفاظم راهبر
برفرودی زاختیارم کَرّ و فرّ
کَرّ و فرّ: شکوه و جلال
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۵)



دون: پست، نازل

ای که صبرت نیست از دنیایِ دون
صبر چون داری ز نِعَمِ اَلْمَاهِدُون؟
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۴)

این بیت خطاب به هر یک از ما می‌گوید: تو که برای ایستادن در این لحظه صبر نداری و با عجله به دنیایی که ذهن برایت درست کرده می‌روی، چطور می‌خواهی صبر کنی و به سفره‌ای که خدا برایت گسترده نظر نکنی و به آن‌جا نروی؟

«و زمین را گسترديم، و چه نيكو گسترندگانيم.»
(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۴۸)

وقتی می‌دانیم که اگر فضا را باز کنیم خدا ذهن و زندگی ما را درست می‌کند، پس چرا این‌قدر عاشق سفره‌ای هستیم که من‌ذهنی برایمان باز می‌کند و عاشق سفره خدا نیستیم؟! آن سفره پر از درد و غم کجا، و این سفره پر از سازندگی و زیبایی، و بدون هیچ درد و غمی کجا؟! و

– دو بیت از دفتر دوم درست‌ترین عبادت و جان هر عبادتی را صبر می‌داند. پس باید صبر کنیم تا رستگار شویم.

صبر کردن، جان تسبیحاتِ توست
صبر کن، کآن است تسبیحِ درُست

دَرَج: درجه
اَلصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَج: صبر کلید رستگاری است.

هیچ تسبیحی ندارد آن دَرَج
صبر کن، اَلصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَج
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵ و ۳۱۴۶)

تمام گریختن‌های ما به‌خاطر این است که نه صبر داشتیم درد هشیارانه بکشیم، نه صبر داشتیم بگوییم مسئول دردهایمان خودمان هستیم، نه صبر داشتیم بگوییم من دارم درد درست می‌کنم و احتیاج به کمک دارم، و نه صبر داشتیم به‌اندازه کافی کار کنیم، بلکه می‌خواستیم زود برسیم.

– بیت ششم غزل بیان می‌کند که ما در ذهن ساخته‌شده از فکر هستیم، بنابراین خاصیت‌های من‌ذهنی را داریم که رنگ مرده دارد و آثار زندگی در آن دیده نمی‌شود، زائرمان‌گر خروّب است، نزاع می‌کند، با دُرد سروکار دارد، در زمان مجازی زندگی می‌کند و نیازهایش روان‌شناختی است.

خنده‌هایمان هم بابت خوشی‌های مصنوعی است که از ذهن می‌گیریم و برای زنده بودن هم استدلال می‌کنیم که «والله تا یک دقیقه پیش که زنده بودم و مُردم، پس الآن هم زنده‌ام.» اما کسی که به زندگی زنده است می‌گوید: زنده‌ام، چون همین لحظه زندگی را تجربه و زندگی می‌کنم و متوجه‌ام که از جنس خدا هستم.

مُرده‌رنگ: مُرده‌صفت، تُهی از اوصاف مردم زنده

مُرده‌رنگی و نداری زندگی
مرده باشی، چون ز جان بگریختی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

اگر این لحظه فضا باز و مرکزمان عدم باشد، جان زنده هستیم، ولی اگر نتوانستیم در این لحظه بمانیم و از مرکزمان به ذهن گریختیم تا هر لحظه در آن‌جا اقامت کنیم، پس درواقع از جان اصلی‌مان گریخته‌ایم، من‌ذهنی ساخته و مرده‌ایم. درنتیجه همین رنگ مرده و بد بزمردگی و استرس و پخش درد را به همه چیز می‌زنیم.



از خاصیت‌های مُرده‌رنگی:

- عدم رواداشت و عدم کمک به دیگران
- تمام هیجانات من‌ذهنی از جمله حسادت، خشم و ترس
- از همانندگی‌ها زندگی خواستن:
- مثلاً زیاد شدن پول سبب خوشحالی شود.

- ما که نیروی زندگی هستیم وقتی همانیده می‌شویم، رنگ آن‌چه را ذهن مهم نشان می‌دهد می‌گیریم. ولی حتی اگر پر از رنگ‌های مختلف باشیم، براساس دو بیت از دفتر دوم و بی‌تی از دفتر اول، وقتی فضا را باز کنیم، وارد خم رنگریزی فضای یکتایی می‌شویم، رنگ لطیف خدا را که بی‌رنگی و زنده‌رنگی است می‌گیریم و دیگر نمی‌خواهیم از آن‌جا بیرون بیایم و رنگ‌های کثیف و مُرده من‌ذهنی را که رنگ لعنت خدا است بگیریم.

«پس ما هنوز رنگ خدا را نگرفته‌ایم که مرتب می‌آییم رنگ‌های ذهن را می‌گیریم.» باید پرستنده خدا و دنبال رنگ گرفتن از او باشیم.

«این رنگ خداست و رنگ چه کسی از رنگ خدا بهتر است. ما پرستندگان او هستیم.»
(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۳۸)

صِبْغَةُ اللَّهِ هست، خُمِ رنگِ هُو
پیس‌ها یک‌رنگ گردد اندرو
صِبْغَةُ اللَّهِ: رنگ خدا
پیس‌ها: هر رنگی با رنگی دیگر آمیخته باشد.

چون در آن خُم افتد و، گویش: قُم
از طَرَب گوید: منم خُم، لَا تَلُم
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۴۵ و ۱۳۴۶)

صِبْغَةُ اللَّهِ، نام آن رنگ لطیف
لَعْنَةُ اللَّهِ، بوی آن رنگ کثیف
لَعْنَةُ اللَّهِ: لعنت و نفرین خدا
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۶۶)

وقتی ما داریم فکرهای هویت‌دار می‌کنیم، درحقیقت داریم هر لحظه می‌گوییم: «خدا به من لعنت کند و کار مرا درست نکند، ان‌شاءالله دلیل و مریض شوم.» پس بسیار بسیار مهم است بدانیم: «من نتیجه فکر و عملم نیستم» تا حس وجود و هویتمان را از فکرها و اعمالمان بیرون بکشیم.

فکر کردن یک رفتار است، ما فکر کردن نیستیم. پس نباید با فکری کوچک یا بزرگ، و ناراحت یا خوشحال شویم. اگر با نتیجه فکرها همانیده باشیم و شکست پشت شکست بخوریم، ذهن ما را ضعیف کرده، در جبر می‌اندازد و نابود می‌شویم.

- دو بیت بعدی غزل بیان می‌کند که شادی اصیل و بی‌سبب، یکی از بهترین نعمت‌هایی است که خدا به ما می‌دهد. این زمینه شادی که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را زایل کند، همان خاصیت رنگ خدا می‌باشد. «دستمزد این‌که خدا شادی‌اش را به ما می‌دهد، صبر ماست.»

زندگی هر لحظه ما را امتحان می‌کند تا ببیند آیا ما به آن‌چه با «يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ» یا «قَضَا وَ كُنْ فَكَانَ» به‌وجود می‌آورد تن می‌دهیم، آلتست یادمان هست، اقرار می‌کنیم از جنس او هستیم و قبول می‌کنیم در اتفاقی که به‌وجود آمده هویت نباشد؟



اگر هویت نباشد می‌توانیم اطرافش فضا باز کنیم و یاد بگیریم چه اشکالی داریم و آن را رفع کنیم. ولی اگر از جنس جسم شویم و موقع امتحان بگوییم «من این اتفاق را نمی‌خواستم» و با گریختن به ذهن شروع به شکایت و اعتراض کنیم، داریم رفوزه می‌شویم و نمی‌توانیم عیب خودمان را ببینیم.

به‌جای این‌که با اتفاق اتفاق بیفتیم و جزو آن شویم، باید بگوییم: «من مثل کوه هستم و با این اتفاق به‌هم نمی‌ریزم، چون هویت من در آن نیست. من چه یاد می‌گیرم؟» به این ترتیب داریم با فضاگشایی از ته دلمان به اتفاق «بله» می‌گوییم.

ولی اگر به‌دلیل عادت کردن به خوشی‌ها، از صبر و دردی که گفتن «من از جنس تو هستم» خوشمان نیاید، به شادمانی نمی‌رسیم و مرتب رفوزه می‌شویم. در این صورت غم‌های زیادی ما را محاصره می‌کند، چون خداوند که پاسبان است می‌خواسته هر لحظه به ما چیزی بگوید ولی ما صدای او را نشنیده‌ایم. در عوض به ذهن فرار کرده و صدای شکایت خودمان را شنیده‌ایم. تنها راهش باز هم صبر کردن است.

دست‌مزد شادمانی صبرِ توست
رُو که وقتِ امتحان بگریختی

صبر می‌کن در حصارِ غم کنون
چون ز بانگِ پاسبان بگریختی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

– ما که مرتب از غصه همانندگی‌ها سوخته‌ایم باید با کمک چهار بیت از دفتر پنجم، با توکل، یقین و صبر روی خود کار کنیم. اگر بگوییم کار از من گذشته من دیگر نمی‌توانم کار کنم، توکل و یقین نداریم. «در هر سنی می‌شود کاری کرد.»

کافی‌ست از این به‌بعد غصه همانندگی‌ها را نخوریم و توکل کنیم که «ذات ایزدی خوب است و می‌خواهد به من کمک کند. پس باید به زندگی متکی باشم و محکم روی خودم کار کنم، شعرهای مولانا را هم بخوانم و عمل کنم.»

رزق و روزی مادی و معنوی ما که دنبالش هستیم، عاشق‌تر از خود ماست که به ما برسد. پس فقط باید صبر داشته، کار کنیم تا روزی ما مثل عاشقان، خودش را بر ما بزند. ولی اگر از صبر و توکل و فضاگشایی که اسباب لقا هستند بگریزیم، نمی‌تواند به ما کمک کنند.

از برای غصه نان سوختی
دیده صبر و توکلِ دوختی

هین توکل کن، ملرزان پا و دست
رزق تو بر تو ز تو عاشق‌تر است
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۴۴ و ۲۸۵۱)

گر تو را صبری بُدی، رزق آمدی
خویشتن چون عاشقان بر تو زدی

سال‌ها خوردی و کم نامد ز خور
ترک مستقبل کن و ماضی نگر
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۳ و ۲۸۶۸)



ما نباید در گذشته زندگی کنیم، فقط باید از آن یاد بگیریم که سال‌ها خوردیم و کم نیامد و این‌که هرگاه با خرد زندگی انتخاب کردیم کارمان درست بوده. پس دیگر نباید نگران آینده باشیم، باید فضا را باز کنیم تا راه خودمان را پیدا کنیم.

– بیتی از غزل ۱۱۹۷ که زیاد تکرار شده در بین دو بیت از دفتر ششم آورده می‌شود تا به‌جای ناله و شکایت و ستیزه با مردم، صبر کنیم و حواسمان به خودمان باشد تا چراغمان را روشن کرده به آرامش برسیم. چراکه آرامش هر یک از ما و چراغ عشق می‌تواند هزار نفر را بیدار و به زندگی وصل کند.

حَرَج: سختی و تنگی
كَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَج: صبر، کلید باب گشایش و نجات است.

ما همی گفتیم: کم نال از حَرَج
صبر کن كَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَج
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۹۴)

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

این کلید صبر را اکنون چه شد؟
ای عجب منسوخ شد قانون؟ چه شد؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۹۵)

قانون خداوند که «ساکت بودن، کار کردن روی خود و صبر کردن» است، منسوخ نمی‌شود. پس چرا ما صبر نمی‌کنیم؟ چون در ذهن هستیم.

– دو تک‌بیت بعدی بیان می‌کند که اگر صبور باشیم و تلاش کنیم، به منظور که زنده شدن به زندگی است و یا حتی به هدف‌های مادی می‌رسیم. همچنین با صبر است که می‌توانیم از جنس زندگی شویم، یک کل را ببینیم و قالب‌های فکری عالی و ناب درست کنیم.

وگرنه در ذهن می‌رویم و تکه‌پاره‌های ذهنی و فکرهای قدیمی را به همدیگر وصل می‌کنیم. چون ذهن نمی‌تواند کل را ببیند و زندگی را به چند قسمت تبدیل می‌کند. ما هم زندگی را به‌صورت قسمت‌هایی که از جنس ذهن شده می‌بینیم.

إِجْتِهَاد: جهد کردن، کوشیدن، تحمّل کردن رنج و مشقّت
زلفین: زلف

صبر، می‌ببند ز پرده اجتهاد
روی چون گلنار و زلفین مُراد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۶۱)

موزه‌دوزی: کفش‌دوزی
بُوی: باشی.

صبر کن در موزه‌دوزی تو هنوز
ور بوی بی‌صبر، گردی پاره‌دوز
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۵۱)

– براساس سه بیت از دفتر دوم ما باید فضا را باز کرده، به امر خدا صبر کنیم تا از چاه همانندگی بیرون بیاییم و به‌هیچ‌وجه فرار نکنیم، یعنی طناب صبر و فضاگشایی را رها نکنیم. همچنین باید خدا را شکر کنیم که می‌توانیم این طنابی را که انداخته‌اند بگیریم و یواش‌یواش بالا بیاییم.

یوسف حُسنیّ و، این عالم چو چاه
وین رَسَن صبرست بر امرِ اله



رَسَن: ریسمان، طناب

یوسف، آمد رَسَن، در زَن دو دَسْت
از رَسَن غافل مشو، بیگه شده‌ست

حمدلله، کاین رَسَن آویختند
فضل و رحمت را به هم آمیختند
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۶ تا ۱۲۷۸)

– طبق بیت نهم و دهم غزل، وقتی خداوند دارد تیر می‌اندازد تا همانیدگی‌های ما را بزند، اگر از تیر این تیرانداز خوب و دقیق به انقباض و شکایت فرار کنیم، نمی‌توانیم چشم و روی او را ببینیم. پس باید بایستیم و فضاگشایی کنیم تا فوراً ببینیم که الآن چرا و چه همانیدگی‌ای را زده و آن چیز را بیندازیم.

به محض این‌که فهمیدیم که تیرانداز کیست و چشم او را دیدیم، چشم خدا چشم ما می‌شود و ما هم تیرانداز می‌شویم، یعنی از من ذهنی بیرون می‌آیم و می‌بینیم که این زندگی همه‌چیز را می‌بیند و می‌زند و به هیچ‌کدام رحم نمی‌کند. پس نباید فکر کنیم که می‌توانیم چیزی را از نظر خدا پنهان کنیم.

خرکمان: کمان بزرگ و قوی

کی ببینی چشم تیرانداز را
چون ز تیرِ خرکمان بگریختی؟

زخم تیغ و تیر چون خواهی کشید
چون تو از زخم زبان بگریختی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

خداوند با فرستادن زخم زبان مردم، تمرین ساده‌ای به ما داده تا یاد بگیریم که حرف من‌های ذهنی را تحمل کرده، فضا باز کنیم. پس اگر مرتب حرف به ما برمی‌خورد، نشان‌دهنده این است که من‌ذهنی داریم. وقتی این آگاهی را پیدا کردیم، باید خود را معالجه کنیم و با گشودن فضا به زندگی رو بیاوریم.

اگر با این مختصر درد زخم زبان بیدار نشویم و به ذهن فرار کنیم، پس از مدتی تیغ و تیر زندگی خواهد آمد و ما را زمین‌گیر می‌کند. در این صورت ما که نتوانسته‌ایم زخم زبان را تحمل کنیم، چطور می‌خواهیم زخم تیغ و تیر را بکشیم؟!

– دو بیت از غزل ۲۷ تمثیلی است از این «وسیله خیلی ساده زخم زبان» که خدا به ما داده تا تمرین کنیم و بیدار شویم که «سبب ناراحت شدن من از حرف این شخص چیست؟ چون من‌ذهنی دارم. پس باید آن را متلاشی کنم و به زندگی پیوندم.» اگر اهمیت ندهیم تبدیل به مریضی و گرفتاری‌های بزرگ‌تر می‌شود.

پور: پسر
غزا: جنگ

غازی: جنگجو
اُستا: استاد

غازی به دست پور خود شمشیر چوبین می‌دهد
تا او در آن اُستا شود، شمشیر گیرد در غزا

ابتلا: امتحان، بیماری

عشقی که بر انسان بُود، شمشیر چوبین آن بود
آن عشق با رحمان شود، چون آخر آید ابتلا
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷)

عشق انسان به انسان هم برای تمرین است تا بتوانیم عشق به خدا را یاد بگیریم.



– براساس دو بیت از دفتر دوم، اگر شیشه‌دل باشیم و حرف همسرمان یا مردم به ما بر بخورد، درست است که نشان می‌دهد ذوق صبر را نمی‌دانیم، ولی علامت خوبی است برای این‌که من‌ذهنی را معالجه کنیم تا بعداً تیر نیاید.

ولی اگر نمی‌فهمیم که شیشه‌دل هستیم، من‌ذهنی داریم و نمی‌دانیم که باید دنبال درست کردن خودمان باشیم، دیگر حَرَجی برای ما که کور هستیم نیست. به عبارت دیگر کوری ما در ذهن قابل قبول نیست.

تو چه دانی ذوق صبر، ای شیشه‌دل؟
خاصه صبر از بهر آن نقش چِگل
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۹)

گر تو کوری، نیست بر اَعْمی حَرَج
ورنه، رُو کَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَج
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۰)

«بر کور حرجی نیست، و بر لنگ حرجی نیست و بر بیمار حرجی نیست. و هر که از خدا و پیامبرش اطاعت کند، او را به بهشت‌هایی داخل می‌کند که در آن نهرها روان است. و هر که سر برتابد به عذابی دردآورش عذاب می‌کند.»
(قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۱۷)

گر زنی در شاخ دستی، کی هَلَد؟
هر کجا پیوند سازی، بِسْکَلَد
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۹۱۵)

براساس این بیت از دفتر ششم ما نمی‌توانیم در ذهن شاخی مانند فرزند، همسر، زیبایی یا مال دنیا را بگیریم و به آن بچسبیم، وگرنه قیچی می‌شود و باید از آن جدا شویم. پس باید همه را رها کرده، به خدا زنده شویم.

– آخرین بیت غزل ما را که می‌خواستیم سوی خدای بی‌نشان برویم، دعوت به خاموشی ذهن و ساکت بودن می‌کند. چون بی‌نشانی وقتی است که ذهن دیگر حرف نمی‌زند و فضا باز می‌شود. به عبارت دیگر اگر هر لحظه به‌سوی «نشان یعنی ذهن یا من‌ذهنی» می‌گریزیم و هر لحظه به‌صورت نشان بالا می‌آییم، معلوم می‌شود که سوی بی‌نشان نمی‌رویم.

رو خمش کن، بی‌نشانی خامشی‌ست
پس چرا سوی نشان بگریختی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۴)

– طبق بیتی از دفتر سوم اگر به ذهن فرار کنیم و با فکرهای هویت‌دار نشان بجویم، یعنی با این افکار یک نتیجه‌ای درست کنیم که وجود ما در آن سرمایه‌گذاری شده باشد و بخواهیم براساس آن بلند شویم، نشان مریضی است.

صبر و خاموشی جَذوبِ رحمت است
وین نشان جُسْتَن، نشانِ عِلَّت است
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)

هرچه ساکت‌تر باشیم، شبیه‌تر به خدا یا زندگی هستیم و به بی‌نهایت و ابدیت خدا نزدیک‌تریم. پس خاموش کردن ذهن، کمتر حرف زدن و کمتر دیده شدن مهم است. با فکر کردن و ارتقاع گرفتن نمی‌شود کار را درست کرد.



✓ ابیات خارج از تابلوی برنامه ۱۰۵۴

(ابیاتی که در طرح برنامه نیامده‌اند، اما در حین اجرای برنامه توسط آقای شهبازی خوانده شده، یا به آن اشاره شده‌است.)

پس شما خاموش باشید، آنصِتوا
تا زبان‌تان من شوم در گفت‌وگو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

رفته ره درشت من، بارِ گران ز پشتِ من
دلبرِ بردبارِ من، آمده بُرده بارِ من
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۷)

بر قضا هر کاو شبیخون آورد
سرنگون آید ز خونِ خود خورد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۳۵)

قوتِ اصلیِ بشر نورِ خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسزااست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳)

درنگر در شرح دل در اندرون
تا نیاید طعنه لاتَبصِرُون
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

هرکه بستاید تو را، دشنام ده
سود و سرمایه به مُفْلِسِ وامِ ده
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۰)

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم
که در طریقتِ ما کافرِست رنجیدن
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۳۹۳)

از خدا غیرِ خدا را خواستن
ظنّ افزونی‌ست و، کُلّی کاستن
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

آبِ گِل خواهد که در دریا رود
گِل گرفته پایِ آب و می‌کشد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۴)

ای مُعافِ یَفْعَلُ الله ما یَشا
بی‌مُحَا با رُو زبان را بَرگُشا
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۷۸۶)