

## به نام خداوند بخشنده مهربان

### سخنی با همراهان:

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

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

در پایان یادآور می‌شویم مسئولیت این امر به عهده کارگروه خلاصه‌نویسی می‌باشد.

با تشکر و سپاس فراوان:

کارگروه خلاصه‌سازی برنامه‌ها



تاریخ اجرا: ۲۸ / ۴ / ۱۴۰۲

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

اجرا:  
آقای پرویز شهبازی

خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۷۰، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

سحری کرد ندایی عجب آن رشکِ پری  
که گریزید ز خود در چمنِ بی‌خبری

رو به دل کردم و گفتم که زهی مژدهٔ خوش  
که دهد خاکِ دُژم را صفتِ جانوری

همه ارواحِ مقدّس چو تو را منتظرند  
تو چرا جان نشوی و سویِ جانان نپری؟

در مقامی که چنان ماه تو را جلوه کند  
کفر باشد که ازین سو و از آن سو نگری

گر تو چون پشه به هر باد پراکنده شوی  
پس نشاید که تو خود را ز همایان شمری

بمترسان دلِ خود را تو به تهدیدِ خسان  
که نشاید که خسان را به یکی خس بخری

حیله می‌کرد دلم، تا ز غمش سر ببرد  
گفتم ای ابله، اگر سر ببری، سر نبری

شمسِ تبریز، خیالت سویِ من کژ نگرست  
رفتم از دست و بگفتم که چه شیرین نظری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۸۷۴)

## سحری کرد ندایی عجب، آن رشکِ پری

### که گریزید ز خود در چمن بی خبری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

رشک: حسد، غیرت، حمیت

«سحر» وقتی مولانا در این جا از کلمه سحر استفاده می کند مرادش از آن یک تغییر اساسی، یک تبدیل و یک روشنایی جدید است. مثل تبدیل جماد به نبات و تبدیل نبات به حیوان.

«ندا» همان صدای اولیه است که دارای انعکاس می باشد.

«پری» زیباترین موجود افسانه ای است که نقیض آن دیو است. به نظر می رسد در این بیت پری رمز حضور و دیو رمز من ذهنی است.

«رشک پری» یعنی آرزومندی پری برای رسیدن و یکی شدن هشیاری با خداوند. به عنوان هشیاری هرچه به او زنده می شویم این تمنا و آرزو در ما بیشتر می شود.

«چمن بی خبری» فضای گشوده شده است.

سحری کرد ندایی عجب، آن رشکِ پری:

زندگی در یک سحرگاه، در فاصله یک تاریکی و روشنایی تازه دمیده که می خواهد هشیاری جدیدی متولد شود، نعره ای شگفت انگیز و بی نظیر سر داد و در آن قانونی ایجاد کرد که طبق آن قانون هیچ باشنده ای نمی تواند «من» داشته باشد و با عقل جزوی، خودش و دنیا را اداره کند. بلکه همه کائنات را عقل کل یا خرد زندگی اداره می کند.

که گریزید ز خود در چمن بی خبری:

ای انسان ها، باید از آن «خود» به سوی چمن هشیاری یا فضای گشوده شده بگریزید. جایی که خبرهای ذهنی در آن راه ندارد. علی الاصول خبرهای اصلی از عقل کل می آید. به عبارت دیگر اگر در این لحظه آن وضعیتی که ذهن انسان نشان می دهد به مرکزش نیاید و آن را جدی نگیرد، در واقع او از من ذهنی به «چمن بی خبری» می گریزد.

**نکته:**

دلیل آن که مولانا در مصرع دوم به انسان ها می گوید: «گریزید» به این علت است که باید واقعاً از دست من ذهنی گریخت، زیرا بیرون رفتن از زندان ذهن سخت است و ذهن ما را در شرطی شدگی ها، باورها و سبب سازی های خود نگه می دارد.

رو به دل کردم و گفتم که زهی مژده خوش  
که دهد خاک دژم را صفت جانوری  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

زهی: خوشا، چه خوش  
دژم: سیاه و تیره، اندوهناک

رو به دل کردم و گفتم که زهی مژده خوش:

این مطلب را عمیقاً درک کردم که من «خود» دارم، اما پدیده شگفت‌انگیز و خبر خوب این است که اگر مرکزم عدم شود،

که دهد خاک دژم را صفت جانوری:

این «خود» که مانند خاکی سیاه و تیره و پریشان است، جان می‌یابد و این فضای گشوده‌شده مرا که در من ذهنی مرده بودم، جاندار می‌کند.

همه ارواح مقدس چو تو را منتظرند  
تو چرا جان نشوی و سوی جانان نپری؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

«ارواح مقدس» تعبیر می‌شود به هرچیزی در این جهان که از جنس خداوندست و بنابراین دارای روح مقدس است. اما روح‌های مقدسی که به زندگی زنده شده‌اند و خود را به‌عنوان زندگی شناخته‌اند، انسان‌هایی مثل مولانا هستند.

همه ارواح مقدس چو تو را منتظرند:

ای انسان، تمام هشیاری‌ها در همه سطوح، در جماد، نبات، حیوان و انسان‌های من‌ذهنی منتظر این لحظه هستند تا تو از ذهن متولد شده، به بی‌نهایت و ابدیت خداوند و به حضور زنده شوی. آن‌ها به این انرژی و برکت تبدیل تو محتاج‌اند تا خودشان و خداوند را بشناسند و بدانند که از جنس زندگی هستند. اما تو مرتب حرص می‌زنی، من‌ذهنی را به مرکزت می‌آوری، درد ایجاد می‌کنی و در کار خود مانده‌ای.

تو چرا جان نشوی و سوی جانان نپری؟:

تو چرا مردگی در من‌ذهنی را ادامه می‌دهی، اجازه نمی‌دهی فضای درونت گشوده و اصل تو از ذهن جدا شود؟ چرا دوباره نمی‌روی با خداوند یکی شوی؟



## در مقامی که چنان ماه تو را جلوه کند کفر باشد که ازین سو و از آن سو نگری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

«ماه» در این جا رمز خداوند است.

در مقامی که چنان ماه تو را جلوه کند:

در حالی که این فرصت و توفیق به تو داده شده که خداوند در تو به خودش زنده شود و خودش را به تو نشان بدهد.

کفر باشد که ازین سو و از آن سو نگری:

اگر بخواهی از این سوی فکرهای همانیده به سوهای دیگر فکرهای همانیده بروی و دائماً هشیاریات در جهات مختلف ذهنی جذب شود، چیزهای ذهنی را مرتب به مرکزت بیاوری و از طریق آنها فکر و عمل کنی، این عین کفر بوده و بسیار شرم آور است.

## گر تو چون پشه به هر باد پراکنده شوی پس نشاید که تو خود را ز همایان شمیری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

هما: پرنده‌ای دارای جثه‌ای نسبتاً درشت. قدما این مرغ را موجب سعادت می‌دانستند و می‌پنداشتند که سایه‌اش بر سر هرکسی افتد او را خوشبخت کند.

«هما» رمز زنده شدن انسان به بی‌نهایت خداست. انسانی که در مرکزش هیچ همانیدگی‌ای ندارد.

گر تو چون پشه به هر باد پراکنده شوی:

اگر تو مانند پشه با هر باد ناملایم و یا رویدادی که روی همانیدگیات اثر می‌گذارد، از جا کنده، آشفته و پراکنده شوی و ثبات نداشته باشی،

پس نشاید که تو خود را ز همایان شمیری:

چون مرکزت همانیده‌است پس دیگر شایسته نیست که تو خود را از دسته انسان‌هایی بدانی که به حضور زنده شده‌اند و مانند پرنده هما باسعادت هستند؛ زیرا سایه‌شان بر سر هرکس بیفتد آنکس پادشاه می‌شود؛ یعنی زندگی را در دیگران به ارتعاش درمی‌آورند.

**نکته ۱:**

کسی استقامت، پایداری و ثبات دارد که فضاگشاست. به بی‌نهایت خدا زنده شده، تعظیم خدا را افراشته و دائماً مرکزش را عدم نگه داشته‌است. بنابراین وقتی رویداد ناملایمی اتفاق می‌افتد

او مثل پشه از جا کنده نمی‌شود.

**نکته ۲:**

مهم‌ترین این بادهای ناملایم، بی‌مرادی‌هاست. هر بی‌مرادی ما را عصبانی می‌کند و من‌ذهنی واکنش نشان می‌دهد. واکنش من‌ذهنی، رنجش و خشم همان پراکنده و آشفته شدن همچون پشه است.

### بمترسان دل خود را تو به تهدیدِ خسان که نشاید که خسان را به یکی خس بخری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

«خسان» در این‌جا چیزهایی هستند که ذهن ما نشان می‌دهد و همه آفل هستند.

#### بمترسان دل خود را تو به تهدیدِ خسان:

ای انسان، دلت را با تهدید آن چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد نترسان. اگر دل خود را بترسانی و فکر کنی که وجود تو به آن چیزهایی بستگی دارد که ذهنت نشان می‌دهد، آن‌ها به مرکز تو آمده و با کم شدن و رو به افول رفتنشان تو را می‌ترسانند.

#### که نشاید که خسان را به یکی خس بخری:

سزاوار نیست که تو وقتی می‌توانی مرکزت را عدم کنی درحالی‌که قرینت خداوندست، خداوند را رها کنی و آن چیزهایی را که ذهنت نشان می‌دهد به کمترین بها بخری. یعنی قبول کنی که آن‌ها به مرکزت بیایند.

حیله می‌کرد دلم، تا ز غمش سر بُرد

گفتم ای ابله اگر سر بُبری، سر نبری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

#### حیله می‌کرد دلم، تا ز غمش سر بُرد:

دل من حیله می‌کرد، بهانه می‌آورد، چیزها را به مرکزم می‌آورد و اجازه نمی‌داد برحسب عدم فکر کنم، تحت‌تأثیر قرین‌های ذهنی قرار می‌گرفت، می‌خواست که همه حواسش را روی زنده شدن به بی‌نهایت خداوند نگذارد و از غم عشق بگریزد.

#### گفتم ای ابله اگر سر بُبری، سر نبری:

من به دلم گفتم ای ابله، اگر تمرکز خود را از روی منظور اصلی آمدنت به جهان برداری، تعظیم

خدا را لحظه به لحظه ادامه ندهی و سرت را از عقل زندگی ببری، اسرار زندگی به تو نخواهد رسید. در این صورت جان سالم به در نمی‌بری، در این جهان خوشبخت نخواهی شد و به عشق و بی‌نهایت خدا هم زنده نمی‌شوی.

شمس تبریز، خیالت سوی من کز نگریست  
رفتم از دست و بگفتم که چه شیرین نظری  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۷۴)

«شمس تبریز» در واقع طلوع خداوند یا زندگی از دل ماست.  
«کز نگریستن» کنایه از بی‌مرادی‌هایی‌ست که زندگی برای بیدار کردن انسان به خودش پیش می‌آورد.

شمس تبریز، خیالت سوی من کز نگریست:

ای خداوند، وقتی دچار درد و انقباضی شدم و مرا بی‌مراد کردی،

رفتم از دست و بگفتم که چه شیرین نظری:

من ذهنی، پندار کمال، کنترل همه‌چیز و دید سبب‌سازی ذهنم را رها کردم و دید نظر تو را گرفتم. زیر تنش و درد و استرس بودم، بدنم در حال از بین رفتن بود که تسلیم شدم و سجده کردم. فضا را باز کردم و دیدم که چقدر تو شیرین‌نظری! چه فکرهای خلاق در من به وجود می‌آوری! چه عشق و برکتی به زندگی من می‌دهی!

**نکته:**

خداوند هزاران بار به ما چپ نگریسته اما ما تنبیه و بیدار نمی‌شویم و از آنها یاد نمی‌گیریم. اطراف چالش‌ها، سختی‌ها و بی‌مرادی‌ها فضا باز نمی‌کنیم تا همان بی‌مرادی ما را به سوی بهشت و فضای یکتایی رهبری کند.

زندگی با ایجاد آن بی‌مرادی‌ها به ما می‌گوید چرا با سبب‌سازی‌ها کار می‌کنی، چرا مرا به مرکزت نمی‌آوری، چرا مرا نمی‌بینی، چرا هرچه به ذهنت می‌آید به مرکزت می‌آوری؟

آیا ما به صورت فردی و جمعی به این چپ نگاه کردن زندگی توجه کرده و عبرت گرفته‌ایم؟

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۷۰



## اول و آخر تویی ما در میان هیچ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

ای زندگی، اول و آخر تویی، یعنی ما امتداد تو هستیم که ابتدا به صورت هشیاری بی‌فرم به این جهان آمده‌ایم و در آخر نیز باید از ذهن و همانندگی‌ها آزاد شده و به بی‌نهایت و ابدیت تو زنده شویم. و در این میان ما به‌عنوان من‌ذهنی، هیچ هیچی هستیم که ارزش بیان ندارد. [همان‌طور که عظمت بی‌نهایت الهی قابل بیان نیست و باید به آن زنده شویم، ناچیزی ما هم به عنوان من‌ذهنی قابل بیان نیست و ارزش بیان ندارد. باید هرچه زودتر آن را انکار کنیم و به او زنده شویم.]

**نکته ۱:** مخاطب مولانا و انسان‌های زنده‌به‌زندگی، «من اصلی»، حضور یا «خداییت» ما انسان‌ها می‌باشد، که دائماً در کار است، بنابراین نمی‌توان گفت که چون ما حضور نداریم و با من‌ذهنی می‌شنویم، متوجه منظور آن‌ها نمی‌شویم.

**نکته ۲:** وقتی به آسمان نگاه می‌کنیم فضای اطراف آسمان را نیز می‌بینیم و هنگام شنیدن جملات، فضای خالی بین کلمات را هم می‌شنویم، بنابراین معادل این فضای خالی یا خلأ در درون ما نیز وجود دارد و از طریق آن می‌شنویم، نگاه می‌کنیم و فاصله بین اجسام را تشخیص می‌دهیم.

**نکته ۳:** در درون ما یک ذات یا هشیاری‌ای وجود دارد که بدون آن اصلاً نمی‌توانیم زندگی کنیم.

**نکته ۴:** خداوند خود را به صورت سکوت یا خلأ در ما و در فضای خالی بین اجسام نفوذ داده‌است فکرهای ما نیز از همین فضای خالی برمی‌خیزد. بنابراین آنچه اهمیت دارد فضای دربرگیرنده این افکار است نه خود افکار.

**نکته ۵:** زمانی که منقبض می‌شویم، فضای خالی درون بسته می‌شود و در فکرهایمان گم می‌شویم. علت این همه تنش، فشار، گرفتاری و جنگ در جهان نیز این است که ما فضا را بسته و در ذهن اقامت کرده‌ایم.

**نکته ۶:** منظور از فضاگشایی این است که اجازه بدهیم آن «من اصلی‌مان» که دائماً در کار است به صورت خلأ، خودش را از ذهن جدا کند.

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳)

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ.»

«اوست اول و آخر و ظاهر و باطن، و او به هرچیزی داناست.»

## از سخن‌گویی مجوید ارتفاع منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جستن  
استماع: شنیدن

[ای انسان‌ها حال که جنس خود را شناسایی کرده، دانسته‌اید که شما هشیاری خالصید، بنابراین دیگر] با مرکز همانیده و از طریق هشیاری جسمی عمل نکنید، به‌عنوان من‌ذهنی بلند نشوید و ارتفاع مگیرید، چراکه برای انسانی که منتظر زنده شدن به ذات و حقیقت وجودی خویش است، گوش دادن و رعایت «انصتوا» تا خداوند از زبان او سخن بگوید، بسیار بهتر از تندتند فکر کردن با مرکز همانیده‌است.

**نکته ۱:** انسان‌های من‌ذهنی، پندار کمال و ناموس دارند، چیزها به آن‌ها برمی‌خورد، در نتیجه به‌صورت من‌ذهنی بالا آمده، ارتفاع می‌جویند و واکنش نشان می‌دهند.

## منصب تعلیم نوع شهوت است

### هر خیال شهوتی در ره بُت است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۷)

مقام تعلیم و یاد دادن نوعی شهوت است؛ در راه زنده شدن به خداوند، هر خیال شهوانی یا فکر و عمل کردن با مرکز همانیده، بت محسوب می‌شود.

**نکته ۱:** منصب تعلیم یعنی ما به‌عنوان من‌ذهنی می‌گوییم حق با من است. در واقع من‌ذهنی به هیچ‌چیز بیشتر از این احتیاج ندارد که حق با او باشد. بنابراین حتی کم‌سوادترین انسان‌ها نیز منصب تعلیم دارند.

**نکته ۲:** علاقه به سؤال پرسیدن شهوت است و انسان را در ذهن نگه می‌دارد، چراکه هدف ما از سؤال پرسیدن یادگیری نیست، بلکه می‌خواهیم بگوییم: «من بهتر از شما می‌دانم!» به‌عنوان مثال هنگام سؤال پرسیدن اصلاً به جواب طرف مقابل توجه نمی‌کنیم و فقط می‌خواهیم برتری خود را اثبات کنیم.

**نکته ۳:** بحث‌و‌جدل کردن نیز شهوت است و در عرفان و کار معنوی جایگاهی ندارد، چراکه در کار معنوی اصل بر جدا شدن از ذهن است نه گذاشتن فکرها و اجسام در مرکز و براساس آن عمل کردن.

## بی آن خمیرمایه گر تو خمیر تن را صد سال گرم داری، نان شب فطیر باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۹)

فطیر: نانی که درست پخته نشده باشد.

بدون خمیرمایه حضور درحالی که از زندگی قطع هستی و با سبب‌سازی ذهنی فکر و عمل می‌کنی، حتی اگر صد سال هم خمیر تن را با تأیید و توجهات بیرونی و این جهانی گرم نگه داشته و زندگی خود را در ابعاد و قسمت‌های مختلف گسترش داده باشی، در این صورت بازهم آخر سر نان تو خمیر خواهد شد. [بنابراین باید فضا را باز کنی تا خرد، برکت، عشق و زیبایی زندگی به فکر و عملت بریزد.]

## ای مُعَافِ یَفْعَلُ اللّٰهَ مَا یَشَاءُ بی‌مُحَابَا رُو زبَان رَا بَرگُشَا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۷۸۶)

ای که به حکم آیه «خدا کند آنچه خواهد.» از هرگونه کیفر و عذاب معاف شده‌ای، اینک برو و بی‌هیچ ملاحظه‌ای زبان خود را بگشا و هرچه می‌خواهی بگو. [به عبارتی دیگر انسانی که مرکز خود را عدم کرده و از خراب‌کاری و گرفتاری من‌ذهنی نجات یافته و معاف شده‌است، بدون ترس می‌تواند حرف بزند و عمل کند، چراکه دیگر این زندگی ست که از طریق او حرف می‌زند و عمل می‌کند. در نتیجه زندگی او نیز به‌سوی سازندگی، عشق و خوشبختی می‌رود، اما انسانی که بر حسب عقل محدود، ناقص، معاش‌اندیش و زیاده‌خواه ذهن عمل می‌کند، هیچ‌گاه خواست او با خواست «قضا و کن‌فکان» الهی یکی نبوده و همواره به‌سوی جهنم دردها پیش می‌رود.

(قرآن کریم، سوره ابراهیم (۱۴)، آیه ۲۷)

«... وَ یَفْعَلُ اللّٰهُ مَا یَشَاءُ.»

«... خدا هرچه خواهد همان می‌کند.»

## بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت کَانَ فِرَاقِ آرَدِ یَقِینِ در عَاقِبَت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، با آوردن چیزها و وضعیت‌های ذهنی به مرکزت و تندتند حرف زدن برحسب آن‌ها، در صفتِ گفت‌وگو، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت را خاموش کن تا زندگی از طریق تو سخن بگوید. در غیر این صورت، بدون شک اتصال تو با خداوند و انسان‌های زنده‌شده به او قطع خواهد شد.

**نکته:** اگر سکوت را رعایت کرده، پشت‌سرهم فکرهای همانیده نکنیم و سرعت ذهن را پایین بیاوریم، در این صورت، فکرها از هم گسسته خواهد شد و از شکاف ایجادشده بین آن‌ها که خلأ است، زندگی به گوش ما سخن خواهد گفت.

## چون تو گوشِی، او زبان، نی جنس تو گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

ای انسان از آن‌جا که تو از جنس سکوت و گوش کردن هستی و خداوند از جنس زبان و سخن گفتن، بنابراین خداوند به خاموشی ذهن و رعایت سکوت فرمان داده‌است. پس من ذهنیات را که همواره از فکری به فکر دیگر می‌پرد خاموش کن و با تندتند فکر کردن از خداوند پیشی نگیر تا شاید مورد رحمت خداوند قرار بگیری، زندگی از طریق تو سخن بگوید و قرآن درونت را که من‌ذهنی به‌هیچ‌وجه قادر به خواندنش نیست بخواند.

## چون‌که بد کردی، بترس، آمِنِ مَبَاش ز آن‌که تخم است و برویاند خُداش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۵)

ای انسان هرگاه کار بدی مرتکب شدی و به‌جای فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی، یک چیز جسمی را که ذهن به تو نشان می‌دهد، به مرکزت آورده و براساس آن فکر و عمل کردی، در این صورت بترس و هرگز ایمن و خاطر جمع نباش، چراکه عمل تو مانند تخمی است که خداوند آن را خواهد رویاند و نتیجه آن که چیزی جز درد نیست قطعاً به تو خواهد رسید.

**نکته:** عمل نیک فضاگشایی و با مرکز عدم فکر و عمل کردن است.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

ای انسان زمانی که تخم بد کاشتی و با هشیاری جسمی فکر و عمل کردی، جرم و گناه همانیده شدن با چیزها را از جانب خود بدان، دیگران را ملامت نکن، مسئولیت اشتباه خویش را بپذیر و با جزا و عدل خداوند که همواره نتیجه کارها را به انسان برمیگرداند، آشتی کن.

**نکته:** اشتباه انسان این است که باورهای خود را خوب و بد کرده و مدام در حال قضاوت دیگران است. مثلاً اگر شخصی مطابق باورهای او عمل نکند کافر است. اما درواقع مرکز همواره باید عدم و خالی از هر نوع باور باشد. مرکز خالی همان اتحاد مجدد انسان با خداوند است که عشق نام دارد.

## فعل تو که زاید از جان و تنت همچو فرزندت بگیرد دامت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۹)

هر فکر و عملی که از تو سر میزند، چه از مرکز همانیده و عقل منذهنی برخیزد و چه از مرکز عدم و فضای گشوده شده، در هر صورت نتیجه آن همچون فرزندی دامن تو را میگیرد. [به بیانی هیچ راه فراری از فکر و عملی که توسط انسان صورت میگیرد وجود ندارد.]

## طالب است و غالب است آن کردگار تا ز هستیها برآرد او دمار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴)

خداوند طالب جنس اصلی و مرکز عدم انسان است تا او را به بی نهایت خود زنده گرداند و درعین حال غالب است و با قانون غیرت خود اجازه نمی دهد چیزی در مرکز انسان باقی بماند. بنابراین منهای ذهنی را که با مرکز همانیده، در ذهن حس وجود می کنند، تنبیه می کند و به آنها درد می دهد. [به عبارتی انسان نمی تواند منذهنی را ادامه بدهد.]

یا تو پنداری که تو نان می‌خوری

زهرِ مار و کاهشِ جان می‌خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۵۷)

آیا تو با آوردن لحظه‌به‌لحظه ذهن به مرکزت، تصور می‌کنی غذای نور و خرد ایزدی می‌خوری؟ درحالی‌که با اندیشه‌های همانیده دائماً غصه، مسئله، مانع، دشمن و درد ایجاد می‌کنی و از جان اصلی زندگیت می‌کاهی.

**نکته:** هر فکری که می‌تواند در ما دردی را به‌وجود بیاورد، از طرف زندگی نیست.

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشدد به بی‌جهاتت

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

بی‌جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

وقتی به جهت‌های مختلف مادی مثل پول، مقام، باور، متعلقات و آدم‌ها رفتی، دچار درد شدی، چراکه زندگی با قانون قضا تو را دچار بلا و گرفتاری ساخت تا جذب هرآنچه ذهن نشان می‌دهد نشوی، بلکه بازگردی و فضا را بگشایی تا خداوند تو را به بی‌سوئی و بی‌جهتی که همان هشیاری اولیه و جنس اصلی توست زنده گرداند.

گفتی که خمش کنم نکردی

می‌خندد عشق بر ثبات

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

ثبات: پایداری، پابرجا بودن

ای انسان، [تو پس از این‌که به جهات و سوهای فکری رفته و درد زیادی ایجاد کردی،] متعهد شدی که زین‌پس از طریق فضاگشایی و نرفتن به جهات مختلفی که ذهن به تو نشان می‌دهد ذهنت را خاموش کرده و مرکزت را عدم نگه داری، اما به عهد و پیمان خود عمل نکردی، در دردها و فکرهایت گم شده و دائماً مسئله و مانع ایجاد کردی، و اکنون خداوند به این ثبات و پایداری تو می‌خندد.

**نکته:** ثبات و پایداری انسان از فضای‌گشوده‌شده یعنی یکی شدن مجدد هشیارانه با زندگی به‌وجود می‌آید.



چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

چون قانون خداوند این است که به وسیله «قضا و کُنْ فِکَان» از زندگی زنده یعنی هشیاریِ خالص ما به عنوان امتداد خود، مُردگی من‌ذهنی را بیرون آورد، بنابراین من‌ذهنی دائماً به خودش ضرر می‌زند و میل به مرگ و نابودی دارد.

**نکته ۱:** هر موقع مرکزمان عدم نیست، با هشیاری جسمی و برحسب پندار کمال و ناموس عمل کرده و قضاوت و مقاومت می‌کنیم و چیزها را به مرکزمان می‌آوریم، در این صورت جان اصلی خود را فرسایش داده و در حال خراب‌کاری، مسئله‌سازی و کارافزایی هستیم.

**نکته ۲:** طبق این ابیات درمی‌یابیم ضرورتی ندارد تا به سوهای مختلف برویم و مشمول پرداخت جریمه شویم. به عنوان مثال با تأمل بر این‌که «حَبْر و سَنی» کردن دیگران ضرورتی ندارد، و لو این‌که من‌ذهنی هم داشته باشیم، حزم پیش گرفته و از انجام این عمل پرهیز می‌نماییم.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنو ای خوش‌سرشت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

بی‌مرادی یا ناکام ماندن انسان در رسیدن به خواسته‌های این‌جهانی و هرآنچه که با آن همانیده شده‌است، قلاووز و راهنمای او به بهشت فضای گشوده‌شده می‌باشد. بنابراین ای انسانی که از جنس خدا هستی و قدرت فضاگشایی به تو عطا شده، به این حدیث پیامبر که می‌گوید بهشت در سختی‌ها پوشیده شده‌است گوش کن.

**نکته ۱:** پیغام‌های زندگی به صورت بی‌مرادی می‌آیند. باید توجه کرد که در سنین بالاتر هنگامی که قد من‌ذهنی بلندتر شده و پندار کمال و ناموس تشکیل می‌شود، در این صورت بی‌مرادی‌ها نیز یکی پس از دیگری می‌آیند.

**نکته ۲:** هنگام بی‌مرادی متوجه می‌شویم که اشکال داریم و ذهن به مرکزمان آمده‌است، بنابراین فضا را باز می‌کنیم و دیگر با سبب‌سازی ذهن کار نمی‌کنیم. البته باید توجه کنیم که ما نمی‌توانیم این کار را یک‌دفعه انجام بدهیم، چراکه دوباره مرکز ما جسم خواهد شد، بنابراین

فقط باید تمرکز را روی خود گذاشته، از هدایت و راهنمایی دیگران دست بکشیم و همچنان به کار کردن روی خود ادامه دهیم.

**نکته ۳:** دو ابزار مهم من‌ذهنی، ملامت و از زیر بار مسئولیت در رفتن است. به عبارتی دیگر من‌ذهنی همواره به ما القا می‌کند: «تو قادر به تغییر خود نیستی»، «دیگران تو را به این روز انداخته‌اند»، «ژنت خراب است»، «جامعه مقصر است» و «هیجاناتی مانند خشم، کینه، رنجش و ترس طبیعی است» تا این‌گونه ما را گیج کرده، در دردها و فکرهای همانیده گم کند.

**نکته ۴:** علت این‌که با وجود بی‌مرادی‌های زیاد، خرد خداوند به کم‌کمان نمی‌آید این است که با سبب‌سازی ذهن کار می‌کنیم، فکر می‌کنیم «می‌دانیم» و نیازی به خرد خداوند نداریم، بنابراین به «قضا و کُن‌فکان» الهی نیز گوش نمی‌دهیم.

**حدیث**

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحَفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

«بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.»

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

### باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

عاشقان، انسان‌هایی که از ذهن رها شده و نجات یافتند، وقتی بی‌مراد شده و در به‌دست آوردن چیزی که ذهن نشان می‌دهد ناکام ماندند از مولای خود، خداوند باخبر گشتند، یعنی دانستند زندگی با این بی‌مرادی می‌خواهد پیغامی را به آن‌ها برساند.

[پیغام زندگی عدم‌کردن مرکز و فکر و عمل نکردن با سبب‌سازی ذهن است.]

**گفت: رو، هرکه غم دین برگزید**

**باقی غم‌ها خدا از وی بُرید**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

برو آسوده‌خاطر باش که اگر انسانی در این لحظه غم فضاگشایی، عدم‌کردن مرکز و زنده شدن به خدا را داشته باشد و بخواهد از ذهن بیرون بیاید، در این صورت خداوند او را از غم همانیدگی‌ها نجات می‌بخشد. [چراکه وقتی مرکز انسان عدم می‌شود، دیگر همانیدگی‌ها قدرتی ندارند تا به مرکزش راه یابند و او را غمگین کنند.]

## نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

نفس و شیطان هر دو دراصل از یک جنس بوده‌اند، اما در ظاهر به دو صورت متفاوت نمایان شده‌اند، یکی به صورت من‌ذهنی در انسان و دیگری هم به صورت شیطان که نیروی همانندگی و درد این جهان است.

**نکته:** وقتی من‌ذهنی داریم و مرکزمان جسم است، کارگاه شیطان می‌شویم.

## چون فرشته و عقل که‌ایشان یک بُدند بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴)

مانند فرشته یا همان فضای گشوده‌شده و عقل کل یا همان خداوند که از یک جنس هستند، ولی به دلیل حکمت‌های خداوند به دو صورت جلوه کرده‌اند.

**نکته:** وقتی فضاگشایی می‌کنیم و مرکزمان عدم است، کارگاه خداوند می‌شویم.

## گفت شیطان که بِمَا آغُوَيْتَنِي کرد فعلِ خود پنهان، دیو دَنِي

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

دَنِي: فرومایه، پست

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

[ما نیز مانند شیطان مسئولیت گناه خود را نمی‌پذیریم؛ یعنی چیزها را به مرکزمان آورده، با هشیاری جسمی فکر و عمل می‌کنیم و به خداوند می‌گوییم تو ما را به این روز انداخته‌ای، بنابراین جرم و گناه خود را پنهان می‌کنیم.]

**نکته:** آوردن چیزهای ذهنی به مرکز و برحسب هشیاری جسمی فکر و عمل کردن بدون شک عواقب بد به همراه دارد.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۶)

«قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.»

«ابلیس گفت: پروردگارا به عوض آنکه مرا گمراه کردی، من نیز بر راه بندگانت به کمین می نشینم و آنان را از راه مستقیم تو باز می دارم.»

### گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا

#### او ز فعل حق نَبَدُ غافل چو ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

«ولی حضرت آدم گفت: «پروردگارا، ما به خود ستم کردیم.» و او همچون ما از حکمت کار حضرت حق بی خبر نبود.

**نکته:** وقتی ما اقرار می کنیم کارهای بد ما بوده که ما را به این جا رسانده و دیگر نمی خواهیم به این کارها ادامه بدهیم و در نتیجه ذهن را به مرکزمان نیاورده، فضا را باز می کنیم و صبر و شکر کردن را می آموزیم، در این صورت دیگر از قوانین و کارهای خداوند غافل نیستیم؛ در نتیجه کم کم با فکرهای «قضا و کُنْ فَکَانَ» آشنا می شویم و می آموزیم که چگونه کارگاه خداوند شویم.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۳)

«قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.»

«آدم و حوا گفتند: پروردگارا به خود ستم کردیم و اگر بر ما آمرزش نیاوری و رحمت روا مداری، هر آینه از زیانکاران خواهیم بود.»

### سجده آمد کندن خشت لَزِبِ

#### موجب قُربی که وَاَسْجُدْ وَاَقْتَرِبْ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۹)

لَزِبِ: چسبنده

کندن سنگ های چسبنده همانندگی ها [که مرکز انسان را تحت جاذبه خود قرار می دهند و به سوی خود می کشند] همانند سجده کردن به زندگی است. و این سجود به زندگی یعنی فضاگشایی در اطراف آنچه که ذهن نشان می دهد و مهم ندانستن فکرها و تصاویر ذهنی موجب کندن شدن آن همانندگی و نزدیک تر شدن انسان به اصل خود می شود که خداوند در قرآن می فرماید: «سجده کن، تسلیم شو و به من نزدیک شو.»

**نکته:** ما نباید سجده کردن به خداوند را با سجده کردن به ذهن یکی بگیریم. در واقع پذیرش اتفاق این لحظه بدین معنی نیست که ما تسلیم اتفاق این لحظه می‌شویم، بلکه ما تسلیم خداوند می‌شویم، فضا را می‌کشاییم تا خداوند از فضای گشوده‌شده امور را سامان دهد و اصلاح کند.

(قرآن کریم، سورهٔ علق (۹۶)، آیهٔ ۱۹)

«كَلَّا لَا تُطِعْهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ.»

«نه، هرگز، از او پیروی مکن و سجده کن و به خدا نزدیک شو.»

تا که این دیوار، عالی‌گردن است

مانع این سر فرود آوردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۰)

تا زمانی که دیوار همانندگی، پندار کمال و ناموس بلند و افراشته‌است، امکان سر فرود آوردن و سجده، تسلیم و فضاگشایی وجود ندارد.

سجده نتوان کرد بر آب حیات

تا نیابم زین تن خاکی نجات

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۱)

تا از این تن خاکی نجات پیدا نکنم، بر آب حیاتی که از طرف زندگی می‌آید نمی‌توانم سجده کنم و تسلیم شوم.

**نکته:** برای رهایی از تن خاکی باید فضا را گشود و آنچه را که ذهن نشان می‌دهد، بی‌اثر کرد. باید توجه کرد که این کار با فشار آوردن و سبب‌سازی ذهنی امکان ندارد، چراکه در این صورت درست مثل این‌که اسلحه‌ای را به دست دشمن داده، او را مجهز کرده‌ایم و در عین حال قصد شکست او را نیز داریم. به بیانی دیگر ما باید فضا را باز کنیم تا به لحاظ زندگی قوی و به لحاظ من‌ذهنی خشک شویم تا عمل تبدیل در ما صورت پذیرد. این کار مستلزم پذیرش کامل وضعیت ذهنمان است نه ستیزه و جدال با آن.

بنابراین گفتن این جملات: «من کاری می‌کنم که ذهنم به مرکز نیاید»، یا «چرا این همه درد دارم و باید هرچه زودتر آن‌ها را بیندازم»، و «من ثابت می‌کنم که آنچه ذهنم نشان می‌دهد و مردم می‌گویند نیست»، همه این‌ها غلط و اشتباه است.

پس تو هر جفتی که می خواهی، برو  
محو و هم شکل و صفات دوست شو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۵)

ای انسان تو قدرت انتخاب داری و می توانی به سوی هر جفتی که می خواهی بروی و با آن هم شکل و هم صفات شده، در میان آنان محو و فانی شوی.  
[ما همه یک هشیاری هستیم. می توانیم با من ذهنی جفت شده و من ذهنی شویم که در این صورت از خداوند دور می شویم و یا این که می توانیم با وحدت مجدد با خداوند، عشق را تجربه کنیم.]

نور خواهی، مستعد نور شو  
دور خواهی، خویش بین و دور شو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۶)

اگر طالب روشنی هستی، با فضاگشایی استعداد گرفتن نور را در خود پدید بیاور. و اگر می خواهی از حق دور باشی، منقبض شو، فضا را ببند، خودت را ببین، از سخن گویی ارتفاع بگیر و با عقل من ذهنی فکر و عمل کن.

ور رهی خواهی از این سجن خرب  
سر مکش از دوست و اسجد واقترَب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۷)

سجن خرب: زندان ویران، مراد جسم فانی است.

اگر می خواهی از زندان ذهن که چهار بعد وجودت را ویران می کند و کار او جز ویرانگری و نابودی چیز دیگری نیست رها شوی و نجات یابی، بنابراین از دوست، خداوند سر مکش، با فضاگشایی سجده کن، تسلیم شو تا به او نزدیک شوی.

گفت: و اسجد واقترَب یزدان ما  
قرب جان شد سجده آبدان ما

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۱)

«حق تعالی به ما فرمود: سجده کن و نزدیک شو. سجده ای که توسط جسم های ما صورت می گیرد موجب تقرب روح ما به خدا می شود.»



[در این بیت مولانا از زبان زندگی به ما می‌گوید درست است که من‌ذهنی داری اما می‌توانی با خم کردن من‌ذهنی و ساکت‌تر شدن به خداوند سجده کنی. همین امر کمک می‌کند تا به مرور در هر وضعیتی با پذیرش اتفاق، سجده و تعظیم خداوند را به‌جا آوریم.]

**نکته ۱:** ما می‌توانیم با توجه و عمل کردن به این ابیات کارهایی را که بزرگانی چون مولانا ما را از انجام آن منع می‌کنند، انجام ندهیم و همچنین مشغول کارهایی شویم که به آن‌ها سفارش شده‌ایم و باید انجام دهیم. در این صورت پایمان نمی‌لغزد و آرام‌آرام می‌آموزیم که چگونه در هر شرایطی تسلیم شویم و سجده کنیم.

**نکته ۲:** یکی از مواردی که مولانا همواره به ما یادآوری می‌کند رعایت ادب در پیشگاه خداوند است. ادب خاموش کردن عقل من‌ذهنی، دچار نسیان نشدن یعنی اجسام را به مرکز نیاوردن و سجده کردن یا همان تسلیم و فضاگشایی و استکمال تعظیم و گرمی‌داشتن خداوند را به‌جای آوردن است.

### پس بینه بر جای هر دم را عوض

### تا ز و اسجد واقترَبْ یابی غرض

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷)

بنابراین به‌جای هر لحظه عمر که از دست می‌دهی، با سجده و قُرب به حضرت حق، عوض و مابه‌ازایی برای آن بگمار تا از این طریق به مقصود حقیقی که زنده شدن به زندگی‌ست برسی. [به‌عبارتی دیگر ما باید تمام حواس خود را متوجه فضاگشایی، تسلیم و عدم کردن مرکزمان کنیم و در صورت مشاهده قبض، با فضاگشایی چاره‌ای بیندیشیم، تا در این صورت لحظه‌به‌لحظه به حضور زنده‌تر شده، به غرض اصلی سجده و تسلیم که اتصال به حقیقت وجودی خویش و زنده شدن به خداوند است نائل شویم.]

### در تمامی کارها چندین مکوش

### جز به کاری که بُود در دین، مکوش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۸)

در تمامی کارهایی که ذهن، تو را وادار به انجامش می‌کند و می‌خواهد به مرکزت راه یابد تا از طریق آن فکر و عمل کنی، به سوهای مختلف بروی و باورهای ازپیش‌ساخته را به‌کار ببندی،

سعی و تلاش نکن، مگر در کاری که به تسلیم و فضاگشایی مربوط می‌شود. در این کار تا می‌توانی حرکت کرده و کوشش کن تا دوباره از جنس الست و خدا شوی.

### عاقبت تو رفت خواهی ناتمام

### کارهایت آبر و نان تو خام

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹)

سرانجام تو بدون این‌که کارهایت را تمام کرده باشی، از این دنیا می‌روی، بنابراین کارهایت ناقص و نان معنوی تو ناپخته خواهد ماند یعنی به خدا زنده نمی‌شوی.

**نکته:** ما نباید بهانه بیاوریم و بگوییم تا کارهای این جهانی‌ام تمام نشده نمی‌توانم به حضور برسم، زیرا بالاخره ما از این جهان می‌رویم و کارهای دنیایی ما ناقص می‌ماند و زمان مرگ متوجه می‌شویم که دیگر فرصتی نداریم و هنوز به حضور زنده نشده‌ایم.

### از خدا غیر خدا را خواستن

### ظن افزونی‌ست و، کُلی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

اگر انسان از خداوند چیزی جز فضاگشایی و تبدیل شدن به او را بخواهد و شهوت زیاد کردن همانیدگی‌ها و آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد داشته باشد، در این صورت گرچه که با زیاد کردن همانیدگی‌ها توهم به دست آوردن زندگی نیز به او دست می‌دهد، اما در واقع او با این کار به سبب‌سازی ذهن افتاده و همه زندگی‌اش تلف می‌شود.

**نکته ۱:** ما با کوشش و استفاده از خرد و خلاقیت زندگی و فکرهای جدید می‌توانیم آن چیزی را که می‌خواهیم به دست بیاوریم.

**نکته ۲:** ما نمی‌توانیم شهوت و حرص زیاد کردن چیزها را داشته باشیم و خدا را هم جزو آن چیزها به شمار بیاوریم و فکر کنیم آخر سر به او می‌رسیم.

**نکته ۳:** از خدا خدا را خواستن یعنی فضاگشایی، فضاگشایی، فضاگشایی و هر لحظه مرکز عدم.

## چيست تعظيم خدا افراشتن؟ خويشتن را خوار و خاكي داشتن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

تعظيم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

تعظيم و بزرگداشت خداوند چيست؟ باز شدن فضای درون از طريق فضاگشایی لحظه به لحظه و کنار گذاشتن چیزی که ذهن به انسان نشان می دهد تا با سبب سازی آن چیز را به مرکزش بیاورد. او برای تعظيم لحظه به لحظه، باید با پذیرش اتفاق این لحظه تسلیم شود و عقل خدا را بگیرد. بدین ترتیب همانیدگی ها را از مرکزش خارج می کند و در آسمان یکتایی، بزرگ و افراشته می شود. با این کار من ذهنی او نیز کوچک تر و ناچیز می شود، تا زمانی که کاملاً صفر شود.

**نکته:** با منقبض شدن و «از خدا غیر خدا را خواستن» نمی شود خدا را تعظيم کرد.

## چيست توحيد خدا آموختن؟ خويشتن را پيش واحد سوختن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)

یادگیری توحيد و یکتایی خداوند چيست؟ این است که انسان خاصیت توحيد و یکتایی خداوند را بشناسد و با فضاگشایی به سوی یکتا شدن و بی نیازی پيش رود. بدین ترتیب به عنوان حضور ناظر همانیدگی ها را شناسایی کرده و از آن آزاد خواهد شد تا یواش یواش من ذهنی توهمی خود را در پیشگاه خدای واحد بسوزاند و اتکایی به جهان بیرون نداشته باشد.

**نکته:** شناسایی همانیدگی ها مساوی با آزادی است.

## گر همی خواهی که بفروزی چو روز هستی همچون شب خود را بسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)

ای انسان، اگر می خواهی همچون روز، روشن و فروزان شوی و شادی بی سبب زندگی را تجربه کنی، در این صورت آن چیزی که ذهن نشان می دهد را به مرکزت راه نده و این حس وجود و حس هویت ذهنی ات را که همچون شب تیره و تار است، پيش خداوند بسوزان تا هیچ اثری از آن باقی نماند.

**نکته:** ما با خواندن ابیات مولانا و کار روی خود می‌توانیم از هستی توهمی من‌ذهنی برهیم. اما وقتی فضا گشوده شد و زندگی درون و بیرونمان بهتر شد نباید کار روی خود را متوقف کنیم زیرا دچار نسیان می‌شویم و من‌ذهنی براساس آن وضعیت خوب و پندار کمال بالا آمده، خودش را دوباره می‌سازد.

### خواب چون درمی‌رمد از بیم دلخ خواب نسیان کی بود با بیم حلق؟ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

نسیان: فراموشی

در جایی که ترس از دزدیده شدن رخت و لباس، خواب را از چشمان مردم می‌دزدد، پس چگونه ممکن است انسان با وجود دشمنی به خطرناکی من‌ذهنی که درون اوست و در پی گرفتن جان زنده زندگی‌اش می‌باشد به خواب غفلت و فراموشی فرورود و منظور خود را از آمدن به این جهان از یاد ببرد؟

**نکته ۱:** اگر مرکز ما جسم شود مواخذه می‌شویم یعنی یک اتفاق بد برای ما می‌افتد.

### لَا تُؤَاخِذِ اِنْ نَسِينَا، شَدِّ گَواهِ که بُودِ نَسِیانِ بهِ وَجْهِ هَمِ گَناه (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

آیه‌ای که می‌گوید: «مؤاخذه مکن اگر فراموش کردیم»، گواه بر این امر است که اگر انسان در این لحظه مرکز عدم و فضاگشایی را فراموش کرده و جسمی را به مرکز خود بیاورد، در این صورت مرتکب گناه شده و به همین سبب مؤاخذه خواهد شد.

**نکته:** همیشه این یادمان باشد که نباید هیچ‌جایی متوقف شویم و با بهبود وضعیت زندگی‌مان در بیرون، روند کار کردن روی خود را ناتمام بگذاریم، بلکه باید مرتب فضا را باز کرده و روی خود کار کنیم تا عمیق و عمیق‌تر شویم.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶)

«... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِينَا اَوْ اَخْطَاْنَا ...»

«... ای پروردگار ما، اگر [مرکز را عدم نکرده فضا را باز نکردیم و جسم‌های ذهنی را در مرکز گذاشتیم و تو را] فراموش کرده‌ایم یا خطایی کرده‌ایم، ما را بازخواست مکن ...»

[اگر مرکز ما جسم شود بازخواست می‌شویم، زیرا این تخم بدی است که خودمان کاشته‌ایم و برداشت خواهیم کرد.]

## زان‌که استکمالِ تعظیمِ او نکرد

### ورنه نسیان درنیاوردی نبرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲)

زیرا انسان به‌طور تمام و کمال تعظیمِ خداوند را به‌جای نیاورده و فقط بخشی از ادارهٔ امور زندگیِ خود را به خدا سپرده بود؛ یا به‌عبارتی او با فضاگشایی مرکز عدمِ خود را حفظ نکرد، وگرنه درمقابل حمله‌های من‌ذهنی در قالب فراموشی شکست نمی‌خورد و به بهبود وضعیت ظاهری و مادی زندگی‌اش بسنده نمی‌کرد.

## بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

### صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

مراتبِ باز شدن فضای درون و طلب حضور نهایی ندارد، صدی نداریم و رسیدن و مقصدی در کار نیست. همیشه باید فضاگشا باشیم، بنابراین صدر مجلس و آن مرتبهٔ عالی عرفانی را که ذهنت نشان می‌دهد رها کن. برای رسیدن به مرتبهٔ عالی در این لحظه اولین قدم را با فضاگشایی بردار و همواره با حفظ طلب، روی خودت کار کن و در راه سلوک باش.

## همچنین هر شهوتی اندر جهان

### خواه مال و، خواه جاه و، خواه نان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۷)

همچنین هرچیزی را که ذهن نشان می‌دهد تا به مرکزت بیاوری، از جنس آن شوی و تو با علاقه و از روی شهوت بدون هیچ کنترلی به سویش می‌روی تا بلکه از آن زندگی بگیری، مثل مقام، مال، چیزهای خوردنی، تأیید و توجه و ... [ادامه معنا در بیت بعد]

**نکته:** اگر درحالی‌که در مرکز ما جسم است و شهوت آن را داریم، بگوییم که «من به‌سوی خدا می‌روم و عبادت می‌کنم» درحقیقت منافق هستیم چون جنس مرکز ما و آن چیزی که به زبان می‌آوریم یکی نیست.

هر یکی زین‌ها تو را مستی کند  
چون نیابی آن، خُمارت می‌زند  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۸)

هرکدام از این همانیدگی‌ها که در مرکزت باشد تو را مست می‌کند و دچار خوشی آن‌ها می‌شوی و اگر آن‌ها را به‌دست نیاوری یا از دست بدهی خمار می‌شوی، یعنی ناخوش، بی‌حوصله و غمگین می‌شوی.

**نکته:** هرچیزی که ما با آن همانیده هستیم از جمله انسان‌ها ما را دچار بی‌مرادی می‌کنند زیرا یا می‌روند یا تغییر می‌کنند.

این خُمارِ غم دلیل آن شده‌ست  
که بدان مفقود، مستی‌ات بده‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹)

این «خُمارِ غم»، پژمردگی و بی‌حوصلگی و غمگین بودن تو نشانه این است که این چیزی که کم شده یا از دست داده‌ای و تو را دچار مستی کرده، هنوز در مرکزت وجود دارد و تو با آن همانیده هستی و از آن شراب می‌گیری.

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر  
تا نگردد غالب و، بر تو امیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰)

بیش از حد ضرورت از همانیدگی‌ها بر ندار و آن‌ها را در مرکزت نگذار تا مبادا شهوت و حرص آن‌ها بر تو چیره و غالب شود.

**نکته:** وقتی که مرکز ما عدم است و دارای هشیاری حضور هستیم، ضرورت آن چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد تشخیص می‌دهیم، زیرا زندگی دارای موازنه و قدرت بالانس کردن چیزهاست، اما من‌ذهنی از هرچیزی که با آن همانیده است بیشترین را می‌خواهد، دچار حرص است، سیری‌پذیر نیست و موازنه و قدرت بالانس کردن ندارد.



## سر کشیدی تو که من صاحب دلم

### حاجت غیری ندارم، واصلم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۱)

اما تو سرکشی می‌کنی و از همه این پندها و صحبت‌ها رو برمی‌گردانی و مدعی می‌شوی من خودم جزو عرفا و صاحب‌دلان هستم و به راهنما و مُرشدی مثل مولانا نیازی ندارم، چراکه خودم مستقیماً به زندگی وصل هستم.

## آن چنان که آب در گل سرکشد

### که منم آب و، چرا جویم مدد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۲)

چنان که آبِ گل‌آلود نیز در میان گل با غرور و سرکشی می‌گوید: «من نیز آبِ زلالم، چرا از دیگری کمک بخواهم؟» [درحالی که آبِ گل‌آلود به خورشید نیاز دارد که گل را خشک کند یا آن را بخار کند تا تبدیل به باران شود و به دریا برسد] ما نیز در من‌ذهنی مثل آبِ گل‌آلود هستیم زیرا گلِ همانیدگی‌ها پای ما را گرفته و جاذبه آن‌ها روی ما کامل است. با این‌همه می‌گوییم من از کسی کمک نمی‌خواهم، در صورتی که برای رهایی از همانیدگی‌ها که مثل گل پای هشیاری ما را گرفته‌اند نیاز به کمک داریم.

## همچو مستی، کاو جنایت‌ها کند

### گوید او: معذور بودم من ز خود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

مانند انسانی که شراب بخورد، مست شود و در حالت مستی خطا کند و سپس زمانی که هشیار شود بگوید که: «من در حالت مستی و بی‌خودی این خطاها را مرتکب شده‌ام، بنابراین مقصر نیستم و عذرم پذیرفته است.»

## گویدش لیکن سبب ای زشتکار

### از تو بُد در رفتن آن اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۶)

شخصی در پاسخ به انسانی که مستِ همانیدگی‌هاست می‌گوید: «ولی ای زشتکار، از دست دادن

اختیار و قدرت انتخاب و همچنین تفویض آن به من‌ذهنی، همانیده شدن و دچار شهوتِ همانیدگی‌ها گشتن، درست کردن پندار کمال و ناموس بدلی تقصیر خودت بود. تو باید با فضاگشایی در این لحظه مسئولیت زنده شدن به خدا و کیفیت هشجاریات را به‌عهده بگیری و ناظر ذهنت باشی، در غیر این صورت هرگونه جنایتی از تو سر بزند تقصیر خودت است.»

### بی‌خودی نآمد به خود، تُش خواندی

#### اختیارت خود نشد، تُش راندی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۷)

گذاشتنِ همانیدگی‌ها در مرکزت و مست و بی‌خود شدن از آن‌ها که سبب عدم نظارت بر ذهن و نسیانِ تو می‌شود، خودبه‌خود به سراغت نیامد. بلکه تو آن‌ها را شکار کرده و به مرکزت وارد کردی. اختیارت نیز به خودی خود از دست نرفت، بلکه تو متوجه نبودی باید از جنس عدم باشی و با آوردن چیزها به مرکزت، اختیارت را عمداً از خود راندی.

**نکته:** گذاشتن چیزها در مرکز و فکر و عمل کردن برحسب آن‌ها از نظر مولانا گناه و جنایت بوده و حاصل از نسیانِ ماست. اگر متوجه شده‌ایم باید مرکزمان عدم باشد، نمی‌توانیم خود را به بی‌خبری بزنییم و بگوییم در ارتکاب این گناه اختیاری از خود نداشتیم.

### عَلَّتِي بَتَّرَ زِ پندارِ کمال

#### نیست اندر جانِ تو ای دُودَلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال وجود ندارد که آن را با همانیده شدن با چیزها و گذاشتن آن‌ها در مرکزت و ادعای «می‌دانم» به‌دست آورده‌ای. تو براساس این پندار کمال خود را عاقل می‌دانی و با گذاشتن از یک فکر همانیده به فکر دیگر ناموس و درد ایجاد می‌کنی.

**نکته:** «ناموس» حیثیت بدلی من‌ذهنی است و هر چیزی به ما برمی‌خورد، به‌معنای داشتن آن است.

در تگِ جو هست سرگینِ ای فتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوانمرد

ای جوانمرد، در اعماق جوی به ظاهر آرام ذهنت و زیر این آرامش سطحیات، انبوهی از سرگین دردهایی وجود دارد که با کمترین واکنش و مختصری تکان دادن بالا می‌آیند. هرچند به دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من ذهنی این جوی صاف و آرام به نظر می‌رسد.

**نکته:** زیر این ظاهر آرام ما دردها خوابیده‌اند. تکان دادن و بهم زدن این آرامش زمانی رخ می‌دهد که با سخن‌گو شدن ارتفاع می‌گیریم و روی من ذهنی بلند می‌شویم؛ آن وقت است که دردها بالا می‌آیند.

کرده حق، ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند ناموس را که حیثیت بدلی من ذهنی است و به صورت پندار کمال جلوه‌گر می‌شود، همانند صد من آهن کرده و به صورت زنجیری نامرئی بر دست‌وپای هشپاری انسان بسته‌است. چه بسیارند کسانی که به وسیله این زنجیر پنهانی در ذهن اسیرند، به طوری که نمی‌توانند به اشتباهشان اقرار کرده و از ذهن آزاد شوند.

**نکته ۱:** خدا می‌خواهد در وجود ما به خودش جلوه کند تا به ناموس اصلی که زنده شدن به اوست برسیم. پس چرا خداوند را رها کرده و ناموس بدلی و پندار کمال را برگزیده‌ایم؟  
**نکته ۲:** با دریافت تأیید و توجه مردم، ناموسمان را هرچه بیشتر تغذیه می‌کنیم.

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

نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

قدم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

ای انسان، چرا سعی در فهمیدن چگونگی عدم داری؟ چرا مرکزت را که از جنس خداست، با

همانیده شدن نشان‌دار می‌کنی و می‌پرسی چطور است؟ عدم به‌وسیله ذهن قابل فهم نیست، بلکه باید به آن تبدیل شوی. پس نگاه کن و مواظب باش تا این لحظه را که اولین قدم زندگی توست، با فضاگشایی برداری و مرکزت را عدم کنی.

**نکته:** وقتی از حال صحبت می‌کنیم یا حال کسی را می‌پرسیم، از حال ذهنی حرف می‌زنیم که مربوط به جسم است. درحالی‌که ما از جنس زندگی و خدا هستیم، نه از جنس جسم. خاصیت ذاتی ما شادی بی‌سبب است که با فضاگشایی عایدمان می‌شود و همیشگی است و نیازی به احوال‌پرسی ندارد، چراکه جنس خدا همیشه عالی است.

## گوش آن کس نوشد اسرارِ جلال کاو چو سوسن صد زبان افتاد و لال

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱)

نوشد: مخفف نیوشد به معنی بشنود.

گوش کسی می‌تواند اسرار خداوند را بشنود که اگرچه همانند گل سوسن صد زبان دارد، اما درعین حال لال و خاموش است. به عبارت دیگر انسان اگر ذهنش را به مرکزش بیاورد یا برحسب دانش‌های ازپیش‌ساخته حرف بزند، دیگر اسرار الهی را نخواهد شنید. او باید توجه داشته باشد که اگر می‌خواهد به این اسرار پی ببرد، باید آنچه را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزش بیاورد و «آنصیتوا» را رعایت کند.

## ندا رسید به جان‌ها ز خسرو منصور نظر به حلقه مردان چه می‌کنید از دور؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۴۴)

منصور: پیروز، چیره، غالب، فاتح، فیروز، نصرت‌یافته، فیروزمند، مظفر؛ در مقابل مغلوب و مقهور

هر لحظه از طرف خداوند پیروز و غالب به انسان‌ها ندا می‌رسد که ای جان‌های هشیار، چرا به حلقه مردانی مثل مولانا از پایگاه ذهنتان که بسیار دور از این حلقه است نگاه می‌کنید؟

**نکته ۱:** برای شنیدن ندای خداوند باید ذهن را ساکت و مرکز را عدم کنیم و با سبب‌سازی ذهن به دنبال مجسم کردن حضور نباشیم.

**نکته ۲:** حیف نیست وقتی این قابلیت را داریم که به صورت شمس تبریز یا خورشید زندگی طلوع کنیم و آفتاب آن از درونمان بالا بیاید، در ذهنمان خفته بمانیم؟

## چو آفتاب برآمد، چه خفته‌اند این خلق؟ نه روح عاشقِ روزست و چشمِ عاشقِ نور؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۴۴)

وقتی آفتاب زندگی از مرکز انسان‌های زنده‌شده به خدا مانند مولانا بالا آمده و می‌درخشد، چرا انسان‌ها هنوز در شب ذهن خوابیده‌اند؟ مگر نه این است که روح هشیارِ انسان، عاشقِ روز و زنده شدن به خداست و چشمِ عدم او به‌جای تاریکی ذهن که از طریق همانیدگی می‌بیند، عاشقِ نورِ نظر است و می‌خواهد با نورِ زندگی ببیند؟

## نعره زد عشق که خونین‌جگری پیدا شد حُسن لرزید که صاحب‌نظری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، تسخیر فطرت، میلاد آدم)

پس از تولد انسان، وقتی هشیاری حضور در او شکوفا شود به‌طوری‌که بتواند با دیدِ نظرِ زندگی ببیند، عشقِ نعره می‌زند که حالا می‌توانم خودم را بیان کنم؛ زیرا باشنده‌ای به‌نام انسان پیدا شد که مرا می‌شناسد و من می‌توانم در او کار کنم. زیبایی نیز می‌لرزد که تاکنون کسی در این جهان نبوده که مرا درک کند، اما صاحب‌نظری پیدا شده که زیبایی را می‌شناسد و در جهان پخش می‌کند.

**نکته:** تا با نظرِ زندگی نبینیم، نمی‌توانیم عشق و زیبایی خدا را درک کنیم و این با فضاگشایی میسر می‌شود.

## فطرت آشفته که از خاکِ جهانِ مجبور خودگری خودشکنی خودنگری پیدا شد (اقبال لاهوری، پیام مشرق، تسخیر فطرت، میلاد آدم)

فطرت برآشفته شد، زیرا تا آن موقع در جهان هر چیزی مجبور بود همان باشد که خلق شده، مثلاً آهن، آهن باشد، حیوان، حیوان باشد و کربن، کربن. اما از به‌هم پیوستن این مواد شیمیایی باشنده‌ای به‌نام انسان پیدا شد که بدنش از خاک بوده و هشیار است. او می‌تواند من‌ذهنی خود را بسازد، آن را بشکند و بعد با خودنگری و نگاه به من‌ذهنی خود بفهمد که به‌اندازه کافی نشکسته و دوباره بشکند و در این ناظر بودن و شکستنِ مدام، خود را صافِ صاف کند و از نو بسازد. به‌عبارتی از ذات خودش که امتداد خداست آگاه شود.

## جسمِ مرا خاکِ کنی، خاکِ مرا پاکِ کنی باز مرا نقشِ کنی، ماهِ عذارِ صنما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲)

ماه‌عذار: ماه‌سیما، ماه‌رو

ای خداوندی که ماه‌چهره و زیبا هستی، هنگامی که وارد این جهان می‌شوم، هشیاری مرا تبدیل به جسم و من‌ذهنی می‌کنی. سپس با فضاگشایی‌ام این من‌ذهنی را از آلودگی همانیدگی‌ها و دردها پاک می‌سازی و مرا دوباره به‌صورت هشیاری و به زیبایی خودت ترسیم کرده و نقش می‌زنی و این فرآیند را به زیباترین شکل ممکن به انجام می‌رسانی.

**نکته:** این بیت نشان می‌دهد که اگر چیزهای ذهنی را به مرکزمان نیاوریم و با سبب‌سازی و حیل‌های من‌ذهنی در کار زندگی دخالت نکنیم، خداوند از من‌ذهنی زشت و مخرب ما، یک من اصلی زنده‌به‌خودش را بیرون می‌آورد.

## چون نکنیم یادِ او، هست سزا و دادِ او کینه چو از خبر بُود، بی‌خبری ست دفعِ کین

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۹)

اگر من‌ذهنی را یاد نکنیم و به توقعاتش توجه نشان ندهیم، داد و سزای او و حق اوست. درواقع با بی‌توجهی به من‌ذهنی، خداوند را یاد کرده‌ایم و هست او و داد او را سزاوار توجهمان دانسته‌ایم و این به‌دست نمی‌آید مگر با فضاگشایی و از جنس خدا شدن. کینه و گرفتاری ما از ورود چیزها و ماندن دردها در مرکزمان و مهم دانستن خبرهای بد ذهنی حاصل می‌شود و ما را به دشمنی و انتقام‌جویی وامی‌دارد. اما فضاگشایی و اهمیت ندادن به خبرهای ذهنی، دفع‌کننده این کینه است. در این صورت است که مرکز آلوده ما توسط زندگی پاک می‌شود.

## خواه شب و خواه سحر، نیستم از هردو خبر کیست خبر؟ چیست خبر؟ روزشماری صنما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲)

خواه شب باشد خواه روز، من از رویدادها و وضعیت‌های زندگی که توسط من‌ذهنی‌ام بد و خوب معرفی می‌شوند، بی‌خبر هستم و اهمیتی برای من ندارند.



این‌که در گذشته یا حال چه اتفاقی در بیرون رخ داده و ذهن چه چیزی یا چه کسی را نشان می‌دهد، اصلاً خبر به حساب نمی‌آورد؛ زیرا روزشمار و تقویم من تو هستی، ای خداوند. **نکته:** توجه به خبرهای ذهنی منجر به سبب‌سازی ذهن می‌شود که در آن ما به گاه‌شمار کهنه‌زمان مجازی روی می‌آوریم و برای مناسبت‌های آن جشن یا عزا می‌گیریم. درحالی‌که تقویم ما باید «قضا و کُنْ فکان» خداوند باشد که براساس آن همیشه این لحظه است و این لحظه هم جشن خداست. این تقویم کهنگی ندارد، زیرا خدا هر لحظه در کاری نو و صُنعی جدید است.

**گفت: مُفتیِ ضرورت هم تویی**  
**بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

مُفتی: فتوادهنده

[صیاد به مرغ] گفت: «فتوادهنده حکم ضرورت برای خوردن گندم تو هستی و خودت بهتر می‌دانی که نیازت به خوردن دانه‌ها حقیقی است و برای تو ضرورت دارد یا نه، اما اگر بدون ضرورت و اضطرار از آن بخوری، گناه‌کار خواهی بود.»  
**نکته:** این لحظه از خود بپرسیم آیا لازم است چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان بیاوریم؟ آیا باقی ماندن در من‌ذهنی ضروری است؟ آیا در این لحظه سؤال و جواب، بحث و جدل، کنترل دیگران و تعیین تکلیف برای آن‌ها ضرورتی دارد؟

**ور ضرورت هست، هم پرهیز به**  
**ور خوری، باری ضَمان آن بده**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

ضَمان: تعهد کردن، به‌عهده‌گرفتن

[صیاد خطاب به مرغ ادامه داد:] «حتی اگر فکر می‌کنی نیاز تو ضروری است، باز هم بهتر است پرهیز و خویش‌داری کنی؛ چراکه ممکن است ذهنت تو را فریب دهد و این نیاز هم مجازی باشد. آگاه باش که اگر گندم خوردی، یعنی اجازه دادی آن چیز ذهنی به مرکزت بیاید و براساس آن فکر و عمل کردی، به دام می‌افتی و باید عواقب آن را بپذیری و تاوانش را بدهی.»  
**نکته:** ما باید به‌عنوان مفتی ضرورت تشخیص دهیم که لزومی به داشتن من‌ذهنی نیست، حتی اگر جمع مردم آن را داشته باشند. اما اگر همچنان به نگه داشتن من‌ذهنی اصرار داریم، باید عواقبش را هم تحمل کنیم.

## مرغِ جذبه ناگهان پرد ز عَش چون بدیدی صبح، شمع آنگه بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

عُش: آشیانه پرنندگان

وقتی خداوند هشیاری انسان فضاگشا را جذب می‌کند، او ناگهان مانند مرغی از آشیانه ذهن به سوی اصل خود که زندگی است می‌پرد. پس ای انسان، اگر با فضاگشایی لحظه به لحظه و نگه داشتن مرکز عدم، صبح حضورت را دیدی و آفتاب زندگی از مرکزت طلوع کرد، شمع من ذهنی و سبب‌سازی‌اش را خاموش کن و دیگر برحسب آن نبین.

**نکته:** اگر داریم با تکرار ابیات روی خودمان کار می‌کنیم، بی‌برو برگرد به درجه‌ای خواهیم رسید که در آن به‌عنوان مرغِ جذبه پرواز کرده و دیگر ذهنمان را به مرکزمان نخواهیم آورد. عمقمان زیاد می‌شود و آفتاب از مرکزمان طلوع می‌کند. این یعنی شمع کم‌نور من ذهنی ما به‌کل خاموش شده‌است.

## كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ عَنُّ مُرَادِي لَإِيْحِيدِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

[مولانا از زبان خداوند می‌گوید] در هر بامداد و هر لحظه در کاری تازه هستیم. هیچ چیزی و هیچ کاری از حیطة نفوذ و اراده و مشیت من خارج نیست و بر همه امور و کائنات احاطه دارم. **نکته ۱:** خداوند در هر ساعت شیوه‌ای جدید دارد که از شیوه‌های قبلی‌اش شیرین‌تر و خوش‌تر است.

**نکته ۲:** ما که از جنس خدا هستیم باید هر لحظه در کار جدیدی باشیم و برحسب «قضا و کُنْ فِکَان» کار کنیم، نه این‌که با رویدادهای کهنه و پوسیده همانیده شویم.

ندا رسید به جان‌ها که چند می‌پایید؟

به سوی خانه اصلی خویش بازآید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵)

پاییدن: درنگ کردن، پایدار ماندن

هر لحظه از طرف خداوند به جان انسان‌ها پیغام می‌رسد که چقدر می‌خواهید در ذهن بمانید و

به وسیله من ذهنی و همانندگی‌ها ببینید؟ به سوی خانه اصلی خود که فضای گشوده شده است و با خدا یکی ست بازگردید.

**نکته:** کسی که در سبب‌سازی ذهن است و در من‌ذهنی‌اش پیچیده شده و فضا را باز نمی‌کند، قادر به شنیدن ندای خداوند نیست.

## ندای فاعْتَبِرُوا بشنوید اُولُوا الْأَبْصَارِ نه کودکی، سر آستین چه می‌خاید؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵)

فَاعْتَبِرُوا: عبرت بگیرید

اُولُوا الْأَبْصَارِ: صاحبان بصیرت، مردمان روشن بین

خاییدن: جویدن، چیزی را با دندان نرم کردن

ای صاحبان بصیرت، ندای «عبرت بگیرید» را بشنوید. شما آن کودکی نیستید که بیهوده سر آستینش را می‌جوَد، پس چرا به سبب‌سازی ذهن مشغول شده‌اید و با کارهای بیهوده‌ای همچون آوردن چیزها به مرکزتان و گرفتن تأیید و توجه وقت خود را تلف می‌کنید؟

**نکته:** همان‌طور که کودک با جویدن سر آستینش سیر نمی‌شود، انسان نیز با سبب‌سازی ذهن به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسد و تمام کارهایش بیهوده و بی‌حاصل است.

(قرآن کریم، سوره حشر (۵۹)، آیه ۲)

«...فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ.»

«...پس ای اهل بصیرت، عبرت بگیرید.»

## أذْكُرُوا اللَّهَ كَرِهَ أُوْبَاشِ نِيَسْتِ إِرْجِعِي بِرِ پَایِ هِر قَلَّاشِ نِيَسْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

قَلَّاشِ: بیکاره، ولگرد، مُفلس

ذکر خداوند، که همان فضاگشایی است، کار هر من‌ذهنی بیکاری نیست. همچنین عمل کردن به آیه «إِرْجِعِي» یعنی بازگشت انسان از ذهن به فضای یکتایی و منطبق شدن هشیاری روی هشیاری، کار هر من‌ذهنی بی‌سروپایی نیست.

**نکته:** خداوند لحظه به لحظه انسان را می‌خواند و می‌گوید به سوی من بازگردید، اما او با بودن در ذهن به سوی دنیا و سبب‌سازی ذهن پیش می‌رود و به جای این‌که هر لحظه مانند خداوند به صنع و آفریدگاری دست بزند، برحسب یک الگوی فکری کهنه و پوسیده که در مرکزش قرار گرفته فکر و عمل می‌کند.

(قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۴۱)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.»

«ای کسانی‌که ایمان آورده‌اید، خدا را فراوان یاد کنید.»

[منظور از فراوان یاد کردن خداوند این نیست که با من‌ذهنی نام خداوند را تکرار کنیم، بلکه این است که از طریق فضاگشایی و عدم کردن مرکز خداوند را یاد کنیم.]

**لیک تو آیس مشو، هم پیل باش**

**ورنه پیلی، در پی تبدیل باش**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

اما تو با دیدن من‌های ذهنی اطرافت ناامید نشو، بلکه خودت از جنس زندگی باش و اگر هم هنوز من‌ذهنی داری فضا را باز کن و در پی تبدیل شدن باش تا هشیاری جسمی من‌ذهنی را به هشیاری حضور تبدیل کنی.

**جان جان‌هایی تو، جان را برشکن**

**کس تویی، دیگر کسان را برشکن**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۱۱)

ای انسان، تو از جنس جان‌جان‌ها، خداوند هستی، پس جان من‌ذهنی را درهم بشکن. کس تویی که به صورت هشیاری حضور از جنس خداوندی، نه آن‌چه ذهنت نشان می‌دهد. پس دیگر کسانی که با آن‌ها همانیده شده و از آن‌ها تقلید می‌کنی را در مرکزت بشکن.

**کافیم بی داروت درمان کنم**

**گور را و چاه را میدان کنم**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۲۰)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید] ای انسان، من برای تو کافی هستم به طوری که بدون داروی

بیرونی که ذهنت به تو نشان می‌دهد، مریضی‌های روحیات را درمان کرده و با شناساندن و بیرون راندن همانیدگی‌ها از مرکزت فضای درونت را باز می‌کنم و ذهن همانیده‌تو را که مانند گور و چاهی عمیق است، همچون میدان می‌گسترانم و بی‌نهایت می‌کنم.

از این سو می‌کشاندت، و زان سو می‌کشاندت

مرو ای ناب با دُردی، بپر زین دُرد، رو بالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۴)

دُرد: آنچه از مایعات خصوصاً شراب ته‌نشین شود و در ته ظرف جا بگیرد، لُرد.

ای انسان، اگر مرکزت از جنس جسم باشد اتفاقات یا آدم‌های بیرونی به‌خصوص قرین‌ها دائماً تو را به این سو و آن سو می‌کشاند و از طریق ارتعاش مرکز همانیده روی تو اثر مخرب گذاشته و درد ایجاد می‌کنند. فراموش نکن تو هشیاری خالص و ناب ایزدی هستی، پس خودت را از همانیدگی‌ها که مانند لُرد شراب سبب ناخالصی در مرکزت می‌شوند جدا کن و به بالا بپر.

اگر چرخ وجود من از این گردش فروماند

بگرداند مرا آن کس که گردون را بگرداند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۲)

اگر چرخ وجود من که اکنون با عقل ناقص من‌ذهنی به گردش درمی‌آید و با رفتن به ذهن و فکر کردن براساس سبب‌سازی ذهن تن، فکر و عملم را اداره می‌کند متوقف شود، تمام فشار و تنش و استرس ناشی از من‌ذهنی از بین خواهد رفت. آن‌گاه خداوند، یعنی همان کسی که تمام کائنات را اداره می‌کند، زندگی من را نیز اداره خواهد کرد.

به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم

به گرد غصّه و اندوه و بخت بد گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۳۶)

خداوندا، اگر به این لحظه نیامده و حول محور تو نگردم و اداره امور زندگی خود را به دست تو نسپارم، در این صورت حول محور من‌ذهنی خود خواهم گشت و برحسب سبب‌سازی آن فکر و عمل خواهم کرد که جز ایجاد هیجان‌های منفی‌ای چون درد و غم و رنج حاصلی نخواهم داشت و حتماً اتفاقات بدی برای من خواهد افتاد.

**نکته ۱:** چرخیدن حول محور من ذهنی به منزله خودکشی است.

**نکته ۲:** «به گرد خود گشتن» یعنی متکبر بودن، یعنی این که من به عنوان من ذهنی بلند می شوم و این لحظه و همه چیز را فدای من ذهنی ام می کنم. خودم را مرتب تجدید می کنم و من ذهنی را بالا می آورم.

«به گرد او گشتن» یعنی همه چیز را قربانی زندگی یا خدا کردن. پس هرچه ذهنم نشان می دهد، آن را در این لحظه قربانی و بی اهمیت می کنم؛ چراکه برای من فقط به گرد او گشتن و سپردن امورم به زندگی، مهم است.

**عقل کل را گفت: مازاغ البصر**

**عقل جزوی می کند هر سو نظر**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

خداوند درباره عقل کل، خردی که تمام کائنات را اداره می کند، فرموده است: «چشمش نلغزید و با فضاگشایی و عدم نگه داشتن مرکز به چیزی که ذهن نشان می دهد توجهی نکرد.» در حالی که عقل جزوی من ذهنی، که از قرار گرفتن چیزها در مرکز و دیدن برحسب آنها ایجاد می شود، دائماً حواسش به آن چیزی است که ذهن نشان می دهد، پس به هر سو نظر کرده و به سوی همانیدگی ها می رود.

(قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۱۷)

«مَازَاغَ الْبَصَرِ وَ مَا طَغَى»

«چشم لغزش نکرد و از حد درنگذشت.»

**عقل مازاغ است نورِ خاصگان**

**عقل زاغ اُستادِ گورِ مُردگان**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

«عقل مازاغ» یا همان خرد فضای گشوده شده نور چشم انسان های خاصی همچون مولانا است که هم خودش به سوی بهشت فضای یکتایی می رود، هم انسان های دیگر را به آن سو هدایت می کند. حال آن که عقل زاغ، که نماد عقل من ذهنی است به هر سو نگاه می کند و استاد این است که انسان ها را به سوی گور مردگان هدایت کند، بکشد و در قبر ذهن دفن کند.



**نکته:** عقل من ذهنی از طریق همانیدگی‌ها می‌بیند و دائماً به دنبال تأیید و توجه است. او هر لحظه انرژی زنده زندگی را به درد، خرابکاری، کنترل و دخالت در زندگی دیگران تبدیل می‌کند، تا جایی که انسان به قدری بی‌رمق و پژمرده می‌شود که گویی مرده است.

## زاغ ایشان گر به صورت زاغ بود باز همت آمد و مازاغ بود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۵۲)

اگرچه آن پرنده در ظاهر زاغ بود، اما به این دلیل که همت او مانند پرنده باز بود به بالا می‌پرید، آن هم بدون این‌که چشمش لغزشی کند و به مُردار توجهی داشته باشد. به عبارت دیگر درست است که انسان در این تن زندگی می‌کند، اما اگر به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجهی نکند و آن را به مرکزش نیاورد، در این صورت به سوی فضای یکتایی پرواز می‌کند.

**نکته:** بینش مازاغ که همان بینش «قضا و کُن فکان» است، با بینش زاغ که از سبب‌سازی ذهن می‌آید تفاوت دارد.

## ننگرم کس را، و گر هم بنگرم او بهانه باشد و تو منظرم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن

خداوندا، من به آنچه ذهن نشان می‌دهد و می‌خواهد آن را به مرکزم بیاورد، نگاه نمی‌کنم. اگر هم نگاه کنم، آن چیز بهانه‌ای است برای این‌که در برابرش فضا را باز کرده و در فضای گشوده‌شده تو را مشاهده کنم.

## موسیا، بسیار گویی، دور شو ورنه با من گنگ باش و کور شو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷)

[این بیت به داستان خضر و موسی اشاره می‌کند. خضر نماد خداوند و موسی نماد انسان در من ذهنی است. آن‌گاه که موسی می‌خواهد با خضر رفیق شود و او را همراهی کند، خضر به او پاسخ می‌دهد] ای موسی، تو خیلی حرف می‌زنی و با ذهنت سؤال می‌پرسی، برو و از من دور شو!

اگر دور نمی‌شوی و می‌خواهی قرین و همراه من باشی، پس نسبت به من ذهنی لال باش و کور شو و به سبب‌سازی‌هایش توجهی نکن تا «قضا و کُنْ فِکَان» روی تو کار کند.

**نکته:** در واقع پیام بیت این است که ای انسان، مدام با سبب‌سازی سؤال نکن. اگر این لحظه زندگی چیزی را در ذهنت نشان می‌دهد دارد به تو پیام می‌رساند، متقبض نشو و نگو چرا. نگو چون من این را نمی‌پسندم و مرا ارضا نمی‌کند، فایده ندارد. لال شو و ذهنت را با رعایت «آنصِتُوا» خاموش کن. کور شو و عینک همانیدگی‌ها را از چشمت بردار و با نور خدا ببین. در غیر این صورت برو و دنبال ذهنت را بگیر و ببین نتیجه‌اش چه خواهد شد.

### ور نرفتی، وز ستیزه شسته‌ای تو به معنی رفته‌ای، بگسسته‌ای (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۸)

شسته: مخفف نشسته است.

[خضر به موسی می‌گوید] اگر هنوز مرا ترک نکرده و نرفته‌ای، و از روی لجبازی و عناد این‌جا نشسته‌ای، بدان که درحقیقت تو رفته و از من گسسته‌ای، ولی در ذهنت فکر می‌کنی این‌جا هستی و از من دور نشده‌ای.

**نکته ۱:** خداوند هم به ما می‌گوید اگر با مقاومت و ستیزه هنوز در ذهن نشسته‌ای، تندتند حرف می‌زنی، گله می‌کنی، عبادت می‌کنی و از من کمک می‌خواهی، بدان که بیخودی نشسته‌ای؛ چراکه دراصل و در معنا تو رفته‌ای و از اداره من خارج شده‌ای.

**نکته ۲:** اگر انسان از خداوند جدا شود و به‌جای گوش دادن به زندگی و بهره‌مندی از برکات او، با ذهنش فکر و عمل کند، خرابکاری خواهد کرد.

### چون کرد بر عالم گذر، سلطانِ مازاغِ البصر نقشی بدید آخر که او بر نقش‌ها عاشق نشد (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۲۳)

آن‌گاه که سلطان «مازاغ‌البصر»، حضرت رسول، به‌عنوان هشیاری از این عالم گذر کرد، تمام حواسش به عدم نگه داشتن مرکزش بود؛ چراکه او نقش خداوند، اصل خودش را دیده و عاشق آن شده بود. درنتیجه به نقش‌ها و چیزهایی که ذهنش به او نشان می‌داد توجهی نمی‌کرد.

**نکته:** مولانا در این بیت فرمولِ زندگی برای تمام انسان‌ها را بیان می‌کند. آن فرمول این است که هنگام گذر از جهان به‌عنوان هشیاری به‌جای توجه به آنچه ذهن نشان می‌دهد، باید با مرکزِ عدم به نقشِ اصلیِ خود، خداوند، توجه کرد تا تبدیل به کارگاه خداوند شد.

### چشمِ ظاهر ضابطِ حلیهٔ بشر چشمِ سرِّ حیرانِ مازاغِ البصر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۰۴)

حلیهٔ بشر: رنگ و رخسار و شکلِ ظاهری انسان

اگرچه چشمِ ظاهرِ انسان رنگ، شکل، زبان، باور و سبکِ زندگی را می‌بیند و به شکلِ مادی و زیباییِ رخسارِ او توجه می‌کند، اما چشمِ عدمش چنان حیرانِ پیغامی است که از سوی «قضا و کُن فکان» زندگی می‌آید که آنچه ذهن نشان می‌دهد هیچ تأثیری روی او نگذاشته و به مرکزش نمی‌آید.

**نکته:** مولانا در این بیت حالتی از انسان را بیان می‌کند که با این‌که در این جسمِ مادی قرار دارد، اصلش در آن جهان است؛ چراکه چشمش نمی‌لغزد و به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجهی ندارد.

### کهٔ نیم، کوهم ز حِلْم و صبر و داد کوه را کی دررُباید تُندباد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۴)

کهٔ: مخففِ کاه

حِلْم: فضاگشایی

من به‌عنوان امتداد خداوند مانند کاه نیستم بلکه کوهی از صفات خداوند هم‌چون حِلْم، فضاگشایی، صبر، انصاف، عدل و گرمِ خداوند هستم؛ در نتیجه ناملايمات و بادهای تند این جهان روی من تأثیری ندارد، زیرا در برابر تمام اتفاقات فضا را باز می‌کنم و هر لحظه ریشه‌دارتر و عمیق‌تر می‌شوم.

**نکته:** اتفاق این لحظه از روی عدل خداوند است، اگر به‌نظرِ ما ظلم می‌رسد یعنی فضا را در اطراف آن باز نکرده‌ایم.

آن که از بادی رَوَد از جا، خَسی ست

ز آن که باد ناموافق، خود بسی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۵)

آن کسی که با رویدادهای بیرونی که ذهن نشان می‌دهد از جا کنده شود و به جای فضاگشایی در مقابل بی‌مرادی‌ها و بادهای ناموافق، واکنش نشان دهد و خشمگین گردد، مانند خَسی بی‌ارزش است؛ زیرا چنین بادهای ناموافقی در زندگی بسیار وجود دارند و او را مانند گاه به این سو و آن سو می‌برند.

**نکته:** مسلماً کسی که مرکزش همانیده است بادهای ناموافقِ بسیاری خواهد دید، به این دلیل که منظور اصلی آمدنش به این جهان را فراموش کرده و زندگی را در جمع‌آوریِ همانیدگی‌ها می‌بیند.

بادِ خشم و بادِ شهوت، بادِ آز

بُرد او را که نبود اهلِ نماز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۶)

باد خشم و شهوت و آز، کسی را که اهل نماز یا همان فضاگشایی، حضور در این لحظه ابدی و وصل شدن به زندگی نباشد، با خود می‌برد و بر او غلبه می‌کند.

**نکته:** همانیدگی داشتن و توقع از دیگران حتماً باد خشم را به همراه خواهد داشت. جذب شدن به چیزهای این‌جهانی و آوردن آنها به مرکز، همان بادی‌ست که از نیروی شهوت نشأت می‌گیرد. همچنین میل به زیاد کردن چیزها باعث غلبه باد حرص و آز می‌شود. اگر این موارد در ما وجود دارد پس حتماً تحت نفوذ این بادهای قرار خواهیم گرفت.

کوهم و هستی من، بُنیادِ اوست

ور شوم چون گاه، بادم بادِ اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۷)

من مانند کوهی استوارم که هستی و حس وجودم از فضای گشوده‌شده و از خود زندگی می‌آید. اگر هم مثل گاه سبک و بی‌وزن باشم این بدین معناست که خود را در مقابل باد «قضا و کن‌فکان» قرار داده و بدون مقاومت تحت‌تأثیر نیروی قضا و باد زندگی حرکت می‌کنم.

**نکته:** برخی از ما انسان‌ها که در دام من‌ذهنی گرفتاریم، به‌جای حرکت و جنبش از طریق باد «قضا و کن‌فکان»، آنچه را ذهن مهم نشان می‌دهد به مرکزمان آورده و اجازه می‌دهیم باد هیجانات مخرب من‌ذهنی همچون خشم، ترس، انتقام‌جویی، استرس، مقایسه و کینه نیروی محرکه‌مان شود و ما را به حرکت دربی‌آورد. در نتیجه کارگاه ایزدی نمی‌شویم و قابلیت صنع را نخواهیم داشت.

### جز به باد او نجنبد میل من نیست جز عشق احد سرخیل من (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۸)

سرخیل: سردسته، سرگروه

درحالی‌که مرکز ما را عدم قرار داده‌ام، میل و خواسته‌ای جز آنچه زندگی از طریق «قضا و کن‌فکان» پیش می‌آورد، ندارم و هیچ بادی به‌جز باد قضا مرا به جنبش وادار نمی‌کند. بنابراین به‌غیر از عشق خداوند فرمانده و پیشوایی ندارم و اوست که از درون مرا هدایت می‌کند. [آنچه ذهن نشان می‌دهد مانند ناکامی‌های گذشته و یا آرزوهای آینده هرگز در زندگی من اثری ندارد، بلکه فضا را باز می‌کنم تا زندگی از طریق مرکز عدم مرا هدایت کند.]

### خشم، بر شاهان شه و ما را غلام خشم را هم بسته‌ام زیر لگام (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۹)

لگام: دهانه اسب، افسار

نیروی خشم و کینه که شاهان این‌جهانی را تحت سلطه خود قرار داده و براساس آن عمل می‌کنند، برای ما انسان‌های فضاگشا که به زندگی زنده شده‌ایم مانند غلامی‌ست که نمی‌تواند ما را تحت نفوذ خود درآورد زیرا افسارش را بسته و کنترلش را به‌دست گرفته‌ایم.

**نکته:** با تکرار این ابیات می‌توانیم کاربرد آن‌ها را در زندگی پیدا کنیم، مثلاً وقتی خشمگین شدیم با بررسی خود و تأمل در این ابیات درمی‌یابیم که تحت کنترل الگوی خشم من‌ذهنی هستیم و باید خود را اصلاح کنیم.

**تیغِ حِلْم، گردنِ خشمم زده‌ست**  
**خشمِ حق، بر من چو رحمت آمده‌ست**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۰۰)

حِلْم یا همان فضاگشایی مانند تیغی بُرنده گردنِ خشمم را بریده‌است و خشم خداوند که به صورت بی‌مرادی در این لحظه بروز می‌کند، برایم همچون رحمت است چراکه سبب می‌شود تا فضا را باز کرده و متوجه عیبی در خود شوم که زندگی سعی دارد آن را به من نشان دهد.

**غرقِ نورم، گرچه سقفم شد خراب**  
**روضه گشتم، گرچه هستم بوتراب**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۰۱)

بوتراب: ابو تراب، گنیه‌ای است که حضرت رسول (ص) به حضرت علی (ع) عطا فرمود.

من غرق در نور زندگی هستم، هرچند خانهٔ ذهنم ویران شده و سقف همانیدگی‌ها دیگر بالای سرم نیست. [زیرا فضا را باز کرده‌ام تا نور حضور مستقیم بر من بتابد و دوباره با زندگی به وحدت برسیم.] اگرچه امیر خاک هستم، یعنی جسمم از خاک است و به تمام چیزهای این جهانی و همانیدگی‌ها دسترسی دارم اما جانم از جنس زندگی و مانند باغی باطراوت است. [مولانا در این بیت به داستان حضرت علی اشاره می‌کند که بر پهلوانی غالب شد و بر او شمشیر کشید. در همین حین پهلوان آب دهانش را بر صورت ایشان انداخت، اما حضرت علی از کشتن او به یک‌باره منصرف شدند. مرد پرسید چرا مرا نکشتی؟ ایشان جواب دادند اگر آن موقع تو را می‌کشتم از روی خشم [و پیروی از الگوی من‌ذهنی] بود درحالی‌که من برای حق شمشیر می‌کشم.]

**نکته:** با توجه به این تمثیل درمی‌یابیم که هدف ما در زندگی رسیدن به مقاصد ذهنی نیست. اگر در مسیر با پیروی از من‌ذهنی دچار لغزش می‌شویم باید بدانیم که از جنس خدا و حضور نیستیم و من‌ذهنی داریم، دچار سبب‌سازی ذهن شده و چشم عدم در ما به‌سوی همانیدگی‌ها میل می‌کند. پس باید تأمل کنیم و به دنبال چاره باشیم.



## کوه است، نیست که، که به بادی ز جا رَوَد آن گله پشه‌ست که بادیش ره زده‌ست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۴۶)

انسانی که فضا را باز کرده و چشم عدم را از روی زندگی برنمی‌دارد، مانند کوه استوار است و همچون کاه با هر بادی تغییر جهت نمی‌دهد. آن گروه پشه است که باد می‌تواند جهتشان را تغییر دهد و منحرف سازد.

**نکته:** باید توجه کنیم که فرداً و جمعاً چگونه عمل می‌کنیم. اگر به صورت فردی روی خود کار کرده و به دیگران نیز کمک کنیم تا از پس چالش‌ها برآیند، می‌توانیم به صورت جمعی نیز مثل کوه استوار باشیم و با هر بادی متلاشی نشویم.

## حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

خداوند به ما حکم کرد که با فضاگشایی تبدیل به ذره شویم تا ما را منبسط کند و بساط عدم را گسترده کرد تا هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون «قضا و کُن فکان» برای ما پیش می‌آورد، از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم نه با انقباض.

**نکته:** به خاطر داشته باشیم که همیشه باید از طریق انبساط و فضاگشایی با خودمان، دیگران و حتی خداوند برخورد کنیم و هرگز فضا را نبندیم.

## قبض دیدی چاره آن قبض کن زان‌که سرها جمله می‌روید ز بن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بن: ریشه

اگر دیدی چیزی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکز آمده و تو را منقبض ساخته، به سبب‌سازی افتادی و دچار خشم و رنجش و استرس شدی، با فضاگشایی در پی چاره باش و از سبب‌سازی ذهن خارج شو تا دچار درد نشوی. از آن‌جا که همه شاخ و برگ‌ها حاصل وجود یک ریشه هستند، پس اگر من‌ذهنی نیز در وجودت ریشه بدواند حاصلی جز نابودی و خرابکاری در زندگی‌ات نخواهد داشت.

بسط دیدی، بسط خود را آب ده

چون برآید میوه، با اصحاب ده

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر فضا را باز کردی و حالت انبساط را تجربه کردی به این کار ادامه بده و دائم در حال انبساط باش، چراکه این حالت حتماً ثمره نیکو خواهد داشت. آنگاه که استمرار در فضاگشایی باعث شد تا به زندگی ارتعاش کنی، این حاصل و میوه فضاگشایی را با دیگران به اشتراک بگذار تا آنها نیز زنده شدن به زندگی و مرکز عدم را تجربه کنند.

بانگ دیوان گله بان اشقیاست

بانگ سلطان پاسبان اولیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۴۳)

اشقیاء: بدبختان

دراثر فضا بندی و دیدن برحسب عینک همانندگی ها بانگ من های ذهنی به صدا در می آید و مانند چوپانی که گله را به سوی چرا می راند، انسان های بدبختی را که من ذهنی دارند به چریدن از محصولات همانندگی مانند درد، خشم، رنجش، کینه و حسادت هدایت می کند. و در مقابل بانگ سلطان یا خداوند که در اثر فضاگشایی بلند می شود، مانند پاسبانی است که ندای زندگی را به گوش اولیا و انسان های زنده به حضور می رساند. **نکته:** انسان های بدبختی که تحت سلطه من ذهنی هستند، از تأیید و تعریف و تمجید احساس خوشایندی پیدا می کنند.

تا نیامیزد، بدین دو بانگ دور

قطره ای از بحر خوش با بحر شور

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۴۴)

همان طور که آب دریای شیرین و دریای شور با هم ترکیب نمی شوند، این دو بانگ هم که یکی از دیو من ذهنی دارای پندار کمال می آید و دیگری از طریق زندگی که با فضاگشایی درون انسان طنین انداز می شود، با هم نمی آمیزند زیرا بسیار متفاوت هستند.

**نکته ۱:** بحر خوش نماد فضای گشوده شده و بحر یکتایی است که برای ما از طرف زندگی پیغام شادی و آب حیات می آورد. اما بحر شور نماد من ذهنی است که حاصلی جز درد ندارد.

**نکته ۲:** انسان هایی که به حضور رسیده و عاشقند هرگز با من های ذهنی هم نشین نمی شوند زیرا دو هشیاری متفاوت دارند و این دو هشیاری با هم نمی آمیزند، در نتیجه این دو گروه بانگی که می شنوند نیز با هم تفاوت دارد.

**نیزه به دستم داد شه، تا نیزه بازی ها کنم  
تا کی به دست هر خسی من رسم چوگانی کنم؟**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

خداوند نیزه هشیاری نظر را به دستم داد تا توجه تیزم را بر روی همانیدگی ها و دردهایم بگذارم و با شناسایی آنها را از بین ببرم. تا کی باید با مرکز انباشته از همانیدگی ها مانند چوگانی در دست هر انسان دارای من ذهنی باشم و آنها برای رسیدن به مقاصدشان از من سوء استفاده کنند.

**هرکه سردت کرد، می دان کاو در اوست  
دیو، پنهان گشته اندر زیر پوست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۳۹)

بدان دیو یا همان شیطان زیر پوست کسی پنهان شده است که باعث سردی تو در مسیر زنده شدن به زندگی شود؛ مثلاً بگویند با ابیات مولانا روی خودت کار نکن و من ذهنی را نگه دار.

**نکته:** توجه داشته باشید که خطر سرد شدن شما به وسیله من های ذهنی وجود دارد. تا زمانی که مانند کوه توانمند نشده اید به کسی نگویند که در حال کار کردن روی خود هستید.

**کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما  
ما همه پابسته تو، شیرشکاری صنما**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲)

صنم: بت، دلبر، معشوق. صنما: ای معشوق

باری: می بارانی، نازل می کنی

پابسته: اسیر، محبوس

خداوندا کار ما در این لحظه فقط به دست تو انجام می پذیرد و ارزش و منزلت را نیز تو عطا

می‌کنی ما فقط باید فضا را باز کرده و طبق انگیزه‌های من‌ذهنی و همانندگی‌ها عمل نکنیم. پای همه ما انسان‌ها در هر موقعیت و اعتباری باشیم به قدرت و دانایی تو بسته شده و راه فراری نداریم، چراکه مانند شیر هرکسی را که تحت سلطه عقل من‌ذهنی باشد شکار خواهی کرد.

### خلق را طاق و طُرم عاریت‌ست

### امر را طاق و طُرم ماهیتی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)

طاق و طُرم: جلال و شکوه ظاهری

مردم عادی جلال و شکوه و ارزش را از همانندگی‌ها و جهان بیرون قرض می‌گیرند درحالی‌که «امر» یا همان خداوند که جنس ما نیز از اوست به‌صورت ذاتی دارای جلال و شکوه است. **نکته:** کسی که فضا را باز کرده، با توجه به میزانی که به حضور زنده شده است، ارزش و اعتبارش را از زندگی و خداوند به‌صورت درونی دریافت می‌کند.

### گفت: مُفتیِ ضرورت هم تویی

### بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

مُفتی: فتوادهنده

[صیاد به مرغ گفت:] فتوادهنده حکم ضرورت برای خوردن گندم تو هستی و خودت بهتر می‌دانی که نیازت به خوردن دانه‌ها حقیقی است و برای تو ضرورت دارد یا نه، اما اگر بدون ضرورت و اضطرار از آن بخوری، گناه‌کار خواهی بود.

### ور ضرورت هست، هم پرهیز به

### ور خوری، باری ضَمانِ آن بده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

ضَمان: تعهد کردن، به‌عهده گرفتن

[صیاد خطاب به مرغ ادامه داد:] حتی اگر فکر می‌کنی نیاز تو ضروری است باز هم بهتر است پرهیز و خویش‌انداری کنی، چراکه ممکن است ذهنت تو را فریب دهد و این نیاز هم مجازی

باشد. آگاه باش که اگر گندم خوردی یعنی اجازه دادی آن چیز ذهنی به مرکزت بیاید و براساس آن فکر و عمل کردی، به دام می‌افتی و باید عواقب آن را بپذیری و توانش را بدهی. **نکته:** به کمک این ابیات باید خود را مورد ارزیابی قرار دهیم. آیا ما ارزش را از جهان قرض می‌گیریم؟ اگر جواب مثبت است پس تأمل کنیم آیا این کار ضرورت دارد؟ اگر به این روال ادامه دهیم قطعاً باید خسارت بپردازیم.

### حیله کرد انسان و، حیله‌اش دام بود

#### آن‌که جان پنداشت، خون‌آشام بود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۸)

انسان به‌جای فضاگشایی و عدم کردن مرکز، هر لحظه با آوردن آنچه ذهن مهم نشان می‌دهد به مرکزش حیله کرد و همین حیله کردن، فکر کردن برحسب همانیدگی‌ها و سبب‌سازی ذهن، برای او دام شد، چراکه من‌ذهنی را تشکیل داد و فکر کرد من‌ذهنی جان اوست، اما درواقع دشمن خون‌آشام بود که لحظه‌به‌لحظه با خراب کردن فکر و بدنش به او لطمه زد.

### در بَست و دشمن اندر خانه بود

#### حیله فرعون، زین افسانه بود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۹)

انسان با مقاومت کردن در برابر آنچه ذهن نشان می‌دهد، من‌ذهنی ایجاد کرده، در توهم «می‌دانم» گرفتار می‌گردد. بنابراین در خانه را به‌روی مردم می‌بندد و اجازه نمی‌دهد کسی مانند مولانا باورها، افکار و خاصیت‌هایی چون کاهلی ذهن و پندار کمال را در او عوض کند. غافل از این‌که دشمن یعنی من‌ذهنی درون خانه اوست. درست مانند حیله فرعون که همه درها را بست، درحالی‌که حضرت موسی در خانه خود او رشد کرد.

**نکته:** یکی از مهم‌ترین ابزار یا خصوصیات ما به‌عنوان من‌ذهنی این است که در برابر پذیرش اشتباه و زیر بار مسئولیت آن رفتن، از خود مقاومت نشان می‌دهیم؛ یعنی به‌جای فضاگشایی، با بحث و جدل کردن و حتی جنگیدن با دیگران، فضا را می‌بندیم و به هر قیمتی شده می‌خواهیم ثابت کنیم که حق با ماست.

## تو چو عزم دین کنی با اجتهاد دیو، بانگت برزند اندر نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۶)

اگر تو تصمیم بگیری که با فضاگشایی از ذهن خارج شده و با وحدت مجدد، هشیارانه به خداوند زنده شوی، و در این راه تمام کوششت را به کار برده و به آموزه‌های مولانا گوش بدهی، در این صورت من‌ذهنی که نماینده شیطان است در درونت سروصدا راه می‌اندازد.

## که مرو زآن سو، بیندیش ای غوی

### که اسیر رنج و درویشی شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷)

غوی: گمراه

من‌ذهنی که نماینده شیطان است از درون ما بانگ می‌زند که ای گمراه، به آن سو یعنی به سوی فضاگشایی نرو و اندیشه کن، چراکه با از دست دادن همانیدگی‌ها، اسیر بیچارگی و درویشی خواهی شد.

**نکته:** کنار گذاشتن همانیدگی‌ها به این معنی نیست که ما دیگر پول، خانه، همسر و بچه نداشته باشیم، بلکه به این معنی است که صورت فکری آن‌ها را که این لحظه ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان راه نداده و با آن‌ها همانیده نشویم.

## بینوا گردی، ز یاران و ابری

### خوار گردی و پشیمانی خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۸)

دیو از طریق من‌ذهنی خودت به تو می‌گوید: اگر راه دین یعنی فضاگشایی و مرکز عدم را ادامه دهی و همانیدگی‌ها را رها کنی، بینوا و تنگدست خواهی شد، از دوستانت جدا می‌شوی؛ در نتیجه خوار و ذلیل شده و دچار پشیمانی می‌شوی.



## تو ز بیم بانگِ آن دیوِ لعین واگریزی در ضلالت از یقین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۹)

ضلالت: گمراهی

ای طالب، تو از ترس فریاد آن دیو لعنت‌شده که به وسیلهٔ من‌ذهنی خودت و من‌های ذهنی اطراف به گوشت بانگ می‌زند و به تو القا می‌کند، از فضای گشوده‌شده و مرکز عدم می‌گریزی و دوباره به گمراهی و تاریکی من‌ذهنی پناه می‌بری.

## آنچه گوید نفسِ تو کاین‌جا بد است مَشْنَوْش چون کارِ او ضد آمده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۶)

به حرف‌های نفس یا من‌ذهنی‌ات که می‌گوید این فضای گشوده‌شده و مرکز عدم بد است، فضاگشایی نکن و همانیدگی‌ها را نینداز، هیچ توجهی نکن، چراکه کارِ او غلط بوده و برعکسِ کار زندگی است.

**نکته:** من‌ذهنی از طریق ایجاد درد، خودش را زنده نگه می‌دارد. بنابراین اگر ما تصمیم بگیریم که فضا را باز کرده و از کسی نرنجیم، خشمگین نشویم، خودمان و دیگران را ملامت نکنیم، نگران و مضطرب نشویم، حس گناه و خبط نکنیم، حرص و شهوت نداشته باشیم، زیر بار مسئولیت برویم و با عدم نگره داشتنِ مرکزمان به کارگاه زندگی تبدیل شویم، در این صورت من‌ذهنی که توهمی بیش نیست فروریخته و از بین خواهد رفت.

## تو خلافش کن که از پیغمبران این‌چنین آمد وصیت در جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۷)

ای انسان هرچه که من‌ذهنی‌ات می‌گوید تو عکسِ گفته‌های او را عمل کن، زیرا که پیغمبران در جهان این‌گونه وصیت کرده‌اند.

**نکته:** اگر کسی خواست ما را از فضاگشایی، عدم کردن مرکز و کار روی خودمان منصرف کند و بترساند، ما نباید به او گوش بدهیم.

## سرنگون زآن شد، که از سر دور ماند خویش را سر ساخت و تنها پیش راند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱)

انسان به این دلیل در کارهایش شکست خورد و موفق نشد که با عدم فضاگشایی از سر زندگی یا خرد کل دور ماند، عقل من‌ذهنی را عقل خود کرد و بدون کمک خداوند و بزرگان به تنهایی پیش رفت و زندگی‌اش را اداره کرد، در نتیجه سرنگون شد.

## وآن‌که اندر و هم او ترکِ ادب بی‌ادب را سرنگونی داد رب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵)

هر کس از طریق سبب‌سازی ذهن دچار این توهم شود که چیزهای این‌جهانی که ذهن نشان می‌دهد، از فضای گشوده‌شده و خداوند مهم‌تر هستند، خرد زندگی را رها کرده و اجسام را به مرکزش می‌آورد.

چنین انسانی که در واقع با این کار ادب را ترک می‌کند، توسط خداوند سرنگون می‌شود، یعنی هر کاری می‌کند با شکست مواجه شده و به نتیجه مطلوب نمی‌رسد.

**نکته:** ادب واقعی این است که در این لحظه فضا را باز کرده، عقل من‌ذهنی را رها کنیم و بر حسب عقل و خرد زندگی فکر و عمل کنیم.

## بر قرینِ خویش مَفْزَا در صِفَت کآن فراق آرد یقین در عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

ای انسان، در صفتِ گفت‌وگو و حرف زدن با من‌ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت را خاموش کن تا زندگی یا خرد کل از طریق تو سخن بگوید. در غیر این صورت، بدون شک اتصال تو با خداوند قطع خواهد شد.

**نکته:** ما باید هر روز این بیت را بخوانیم و از خودمان سؤال کنیم، آیا من تندتند فکر می‌کنم؟ آیا در برابر چالش‌های زندگی، منقبض شده و در فکرهایم گم می‌شوم؟

## تنِ باسَرِ نداند سرِّ کُن را

### تنِ بی‌سر شناسد کاف و نون را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۱)

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

«تنِ با سر» یا من‌ذهنی سرِّ خودش را در کنار سرِّ خدا قرار داده و تنها به قضاوت و تدبیر خود اهمیت می‌دهد نه تدبیر عقل کل، بنابراین سرِّ قضاوت خدا و قانون «کُن فَکَانَ» او را که می‌گوید «بشو و می‌شود» نمی‌شناسد. اما «تنِ بی‌سر» که با فضاگشایی سر من‌ذهنی را انداخته، به کاف و نون که همان قانون «کُن فَکَانَ» است آگاه شده و می‌داند همه‌چیز دست خداست و خودش چیزی نمی‌داند، پس مدام در حال تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه بدون قضاوت و بدون قید و شرط است.

(قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۸۲)

«إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ.»

«چون بخواهد چیزی را بی‌آفریند، فرمانش این است که می‌گوید: موجود شو، پس موجود می‌شود.»

## یکی لحظه بنه سر ای برادر

### چه باشد از برای آزمون را؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۱)

[مولانا به انسان دارای من‌ذهنی می‌گوید] ای برادر، لحظه‌ای این سرِّ من‌ذهنی را با تسلیم کنار بگذار و از آن استفاده نکن. چه می‌شود برای امتحان هم که شده ذهن را خاموش کنی و مثل همیشه روی عقل من‌ذهنی بلند نشوی؟ چه می‌شود پندار کمال را رها کنی و عقل فضای گشوده‌شده را به‌کار ببری؟

## خاصه تقلیدِ چنین بی‌حاصلان

### خشمِ ابراهیم با بر آفلان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۴)

خشمِ ابراهیم با بر آفلان: خشمِ ابراهیم بر چیزهای آفل و گذرا باد.

[لعنت بسیار باد بر تقلید کورکورانه،] به‌خصوص تقلید از من‌های ذهنی بی‌حاصل که مرکزشان

از چیزهای آفل است و با هر باد همانیدگی به این سو و آن سو می‌روند و تقلید می‌کنند. [بر این گروه خشم بگیر،] مانند خشم ابراهیم بر چیزهای آفل که همه را «لا» کرد و حاضر نشد آن‌ها را در مرکزش بگذارد.

**نکته:** ابیات مولانا و درس‌های گنج حضور می‌تواند ما را تبدیل کرده و زندگی ما را درست کند. پس ما باید این ابیات را بخوانیم تا خودمان را تغییر دهیم، روی خودمان متمرکز شویم و با دیگران و نوع زندگی آن‌ها کاری نداشته باشیم.

### خاصه تقلیدِ چنین بی‌حاصلان

#### کآبرو را ریختند از بهر نان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱-۵۶۴)

[لعنت بسیار باد بر تقلید کورکورانه،] به‌خصوص تقلید از من‌های ذهنی بی‌حاصل که هم درون و هم بیرونشان خراب است و آبروی زندگی و خداوند را به‌خاطر چیز آفلی که ذهنشان نشان می‌دهد و آن را در مرکزشان گذاشته‌اند، ریخته‌اند. به‌عبارتی من‌های ذهنی، پندارِ کمال و ناموس خود را به آبروی اصلی که زنده شدن به خداوند است ترجیح می‌دهند.

### دل ننگه دارید ای بی‌حاصلان

#### در حضورِ حضرتِ صاحب‌دلان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۱۸)

ای من‌های ذهنی خالی از عشق و حس وحدت با زندگی که با جدی گرفتنِ آنچه ذهن نشان می‌دهد حاصلی جز ایجاد درد و غم ندارید، در حضور خداوند و انسان‌های زنده به عشقی چون مولانا مرکز خود را عدم ننگه دارید و مواظب دل و مرکز خود باشید که با اجسام همانیده نشود.

### جهدِ بی‌توفیقِ خود کس را مباد

#### در جهان، واللّه اعلمُ بالسّداد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۹)

سّداد: راستی و درستی

الهی که در این جهان کسی گرفتار تلاش بیهوده، کار بدون مزد و کوشش بدون موفقیت نشود. خداوند به راستی و درستی داناتر است و ما با من‌ذهنی آگاه نیستیم. [هر فکر و عملی که

بر اساس عقل من ذهنی و مرکز همانیده انجام شود، جهد بی توفیق است و نتیجه نمی دهد.

**جهد فرعونی، چو بی توفیق بود**  
**هرچه او می دوخت، آن تفتیق بود**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰)

از آنجا که جهد فرعونی یعنی تلاش با عقل من ذهنی، امری بی توفیق و بی حاصل است و هر کاری کند ایجاد درد خواهد کرد، پس هرچه را انسان همانیده با سبب سازی ذهنش بدوزد، در نهایت توسط «قضا و کُنْ فکان» شکافته و تباه می شود و از بین می رود.

**گر نخواهی نُکس، پیش این طبیب**  
**بر زمین زن زر و سر را ای لیب**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۷)

نُکس: عود کردن بیماری  
لیب: خردمند، عاقل

ای انسان خردمند، اگر نمی خواهی دوباره دچار بیماری من ذهنی شوی، هر چیزی را که با آن همانیده هستی شناسایی کن، سر و عقل من ذهنی ات را رها کن، و آنها را در برابر طبیب زندگی بر زمین بزن.

**نکته ۱:** حتی یک همانیدگی نیز نباید در مرکز ما باقی بماند. ما باید به این درک برسیم که همانیدگی ها مانند خس بی ارزش هستند و نباید دل ما شوند.

**نکته ۲:** ما باید توجه کنیم قرین شدن با انسان هایی که من ذهنی و درد دارند، یا حتی کتاب ها و برنامه های تلویزیونی می توانند بیماری من ذهنی را برگردانند، و دوباره توجه ما را به چیزهای بیرونی جلب کرده، در مرکز ما قرار بگیرند.

**عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون**  
**عقل کلی، ایمن از ریب المنون**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

ریب المنون: حوادث ناگوار روزگار

کسی که با عقل من ذهنی فکر و عمل کند، گاه در این جهان پیروز و گاه سرنگون و بدبخت

می‌شود و هیچ‌وقت از حوادث ناگواری که زندگی با «قضا و کُنْ فِکَان» به‌وجود می‌آورد تا او را به خودش زنده کند، در امان نیست. ولی اگر همان شخص فضاگشایی کرده و برحسب خرد فضای گشوده‌شده یعنی عقل کل فکر و عمل کند، از «رِیْبُ الْمُنُون» یعنی حوادث ناگوار در امان خواهد بود.

**نکته:** این مهم است که بدانیم خداوند به ما اجازه نمی‌دهد عقل جزوی را نگه داشته و نگذاریم عقل کلّی زندگی‌مان را اداره کند. پس باید هرچه زودتر تسلیم شده، با خرد فضای گشوده‌شده فکر و عمل کنیم.

### اگر چرخ وجود من از این گردش فروماند بگرداند مرا آن کس که گردون را بگرداند

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۲)

اگر [آن‌قدر هشیار باشم که جسم‌ها را به مرکزم نیاورده، برحسب جسم‌ها نبینم و] چرخ وجود من یعنی جهان درون و بیرونی به وسیله عقل و سبب‌سازی من‌ذهنی به گردش درنیاید، آن خدایی که تمام کائنات را اداره می‌کند مرا نیز اداره می‌کند. [به‌عبارتی من با فضاگشایی اجازه می‌دهم که خداوند از طریق من فکر و عمل کرده و برکاتش را در جهان پخش نماید].

### پس سلیمان آندرونه راست کرد دل بر آن شهوت که بودش، کرد سرد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۶)

[تاج شاهی حضرت سلیمان به دلیل کج وزیدن باد، کج می‌شد. سلیمان تاج را با دستش درست می‌کرد، اما دوباره کج می‌شد. او هرچه سعی می‌کرد نمی‌توانست آن را درست کند؛ این تمثیل است. درواقع حضرت سلیمان پی‌برد که نیروی زندگی مطابق خرد الهی به او نمی‌وزد و او نمی‌تواند اداره امورش را به‌دست گیرد. پس متوجه شد که با یک چیز همانیده است.] بنابراین همان لحظه با فضاگشایی مرکزش را درست کرد و دلش را نسبت به میل و شهوت آن همانیدگی سرد کرد.

**نکته:** اگر ما متوجه شدیم باد زندگی بر ما کج می‌وزد و تاج شاهی‌مان کج شده‌است، یعنی بر امور زندگی‌مان تسلط نداریم، گرفتار مسائل و «رَیْبُ الْمُنُونِ» می‌شویم، بی‌اختیار فکر می‌کنیم، کارافزایی کرده و درد ایجاد می‌کنیم، باید بدانیم که در مرکزمان شهوت و میل به زیاد کردن همانیدگی‌ها وجود دارد و ذهن بر ما مسلط شده‌است. بنابراین ما نیز باید مانند حضرت سلیمان دلمان را نسبت به همانیدگی‌ها سرد کنیم.

## زآن جرای روح چون نقصان شود

### جانش از نقصان آن لرزان شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲)

نقصان: کمی، کاستی، زیان

[انسان فضاگشایی که آب زندگی را از فضای گشوده‌شده دریافت می‌کند و کارها بر وفق مرادش است،] چنانچه فضا بسته شود و سهمیه زندگی‌اش که به صورت عشق، خلاقیت و عقل از فضای گشوده‌شده می‌آید کم گردد، جان هشیاری‌اش شروع به لرزیدن می‌کند.

## پس بداند که خطایی رفته است

### که سَمَن زارِ رضا آشفته است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳)

سَمَن زار: باغِ یاسمن و جای انبوه از درختِ یاسمن، آنجا که سَمَن روید

پس بدین ترتیب انسان متوجه می‌شود که حتماً خطایی از او سرزده است، یعنی یک چیز ذهنی را به مرکزش آورده و برحسب عقل من‌ذهنی فکر و عمل کرده، که موجب آشفته‌گی بوستانِ رضا شده‌است.

**نکته:** ما نباید از اتفاقات گله و شکایت کنیم و بگوییم خداوند در به وجود آوردن این‌ها اشتباه کرده و برخلاف پیش‌بینی و سبب‌سازی ذهن ما عمل کرده‌است، بلکه باید بدانیم این ما هستیم که اشتباه کرده و یک چیز ذهنی را به مرکزمان آورده‌ایم. بنابراین باید برگردیم و اشتباه خود را اصلاح کنیم.



## کژ روی، جَفَّ الْقَلَمِ کژ آیدت راستی آری، سعادت زایدت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳)

اگر فضا را ببندی و با هشیاری جسمی، دیدن برحسب چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد، فکر و عمل کنی، در این صورت قلم خداوند برای تو کج می‌نویسد و حوادث ناگواری را تجربه خواهی کرد. اما اگر فضا را باز کنی، با مرکز عدم و خرد فضای گشوده‌شده پیش بروی، در این حالت سعادت و خوشبختی به تو رو آورده و غرق شادی بی‌سبب و طرب الهی خواهی شد.

**نکته:** مهم است که بدانیم این لحظه مرکزمان از جنس جسم و درد است یا از جنس عدم و فضای گشوده‌شده. چراکه ما انعکاس مرکز خود را از هر جنسی که باشد در بیرون به صورت درد یا سعادت تجربه می‌کنیم.

**حدیث**

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا هُوَ كَائِنٌ.»

«خشک شد قلم به آنچه بودنی است.»

[خداوند وضعیت درون و بیرون ما را به نسبت فضاگشایی و هشیاری حضورمان، به آن چیزی که شایسته هستیم، می‌نویسد.]

## جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟

### در کف شیرِ نرِ خون‌خواره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

انسان در مقابل خداوندی که همچون شیرِ نرِ خون‌خواره از طریق «قضا و کُنْ فَكَانَ» قوانین خود را اجرا می‌کند و همانندگی‌ها را شکار می‌کند، تا با عدم کردن مرکزش او را به بی‌نهایت و ابدیت خودش زنده کند، چه چاره‌ای جز فضاگشایی و رضایت درونی دارد؟

**نکته:** «رضا» یعنی با وجود این‌که ذهن از اتفاق و وضعیت این لحظه خوشش نمی‌آید، ما فضا را باز کرده، پیغام آن را بگیریم و مطمئن باشیم که این بهترین اتفاق برای ماست.

## چند چندت گیرم و تو بی خبر در سلاسل مانده‌ای پا تا به سر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۶۹)

سلاسل: زنجیرها، جمع سلسله

[زندگی خطاب به انسان می‌گوید] چقدر تو را بگیرم و از طریق همانیدگی‌ها به تو درد بدهم، برایت مسئله ایجاد کنم و تو همچنان در خواب ذهن بی‌خبر باشی و دلیل دردهایت را نفهمی؟ دیگر چقدر باید درد بکشی تا بفهمی که نباید با من‌ذهنی زندگی کنی، نباید اتفاق این لحظه را جدی بگیری و همانیدگی‌ها را در مرکزت قرار دهی؟ ای غافل، تمام وجودت به زنجیر مسائل و دردهای ناشی از همانیدگی‌ها بسته شده، اما تو متوجه نمی‌شوی.

## زنگ تو بر توت ای دیگ سیاه کرد سیمای درونت را تباه

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۷۰)

ای انسان، تو همچون دیگ سیاهی هستی که همانیدگی‌ها و دردها مثل لایه‌های زنگ بر آینه دلت نشسته و سیمای درونت را تباه کرده‌است.

## بر دلت زنگار بر زنگارها

## جمع شد، تا کور شد زاسرارها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۷۱)

دل و جان را زنگار درد و همانیدگی پوشانده‌است، این لایه‌های مختلف همانیدگی و درد آن قدر روی هم انباشته شده که دیگر به مرکز عدم دسترسی نداری، هیچ سَرّی از غیب و فضای یکتایی به گوش و جان هشیاری‌ات نمی‌رسد و پیغام زندگی را نمی‌شنوی.

## باد بر تخت سلیمان رفت کژ

## پس سلیمان گفت: بادا، کژ مَغز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۹۷)

باد بر تخت سلیمان کج وزید. سلیمان به او گفت: ای باد، کج حرکت مکن.  
**نکته:** این همه درد و گرفتاری در زندگی ما، نشانه کج وزیدن باد زندگی بر ماست.

باد هم گفت: ای سلیمان کژ مرو

ور روی کژ، از کژم خشمین مشو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۹۸)

باد نیز به او گفت: «ای سلیمان، تو کج حرکت مکن. و اگر کج روی کنی و براساس فضا بندی و همانندگی‌ها پیش روی و با زندگی موازی نباشی، پس نباید از کج وزیدن من خشمگین شوی.»

ندا رسید به جان‌ها که چند می‌پایید؟

به سوی خانه اصلی خویش باز آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵)

پاییدن: درنگ کردن، پایدار ماندن

هر لحظه از طرف خداوند به جان انسان‌ها پیغام می‌رسد که چقدر می‌خواهید در ذهن بمانید و به وسیله من‌ذهنی و همانندگی‌ها ببینید؟ به سوی خانه اصلی خود که فضای یکتایی این لحظه است بیایید.

**نکته:** ندای ایزدی از جنس حرف و سخن نیست که با گوش و چشم حسی بشنویم و ببینیم؛ برای شنیدن ندای خدا باید از جنس عدم و سکوت شویم.

چو قافِ قربتِ ما زاد و بودِ اصلِ شماست

به کوهِ قافِ بپرید خوش، چو عنقا بید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵)

قربت: نزدیکی

زاد و بود: کنایه از هست و نیست و تمام سرمایه و اسباب

کوه قاف: نام کوهی در افسانه‌ها که می‌پنداشتند سیمرغ بر فراز آن آشیانه دارد.

عنقا: سیمرغ

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید] ای انسان، قاف قربت ما نقطه‌ای است که هشیاری با فضاگشایی، از همانندگی‌ها و دردها آزاد شده و در این لحظه ابدی ساکن گشته‌است. مرکز از همانندگی‌ها خالی شده و دیگر هیچ چیز نمی‌تواند هشیاری را به خود جذب کند. در این حال ای انسان‌ها، شما به عنقا که نماد خداوند است تبدیل شده‌اید، بنابراین با خوش‌حالی به کوه قاف و فضای یکتایی پرواز کنید.

**نکته:** پذیرش اتفاق این لحظه نقطه آغاز حرکت به سوی کوه قاف، یکی شدن با خدا و به عتقا تبدیل شدن است. در این حالت ما یک ریشه بی نهایت داریم و مانند کوه از هیچ رویدادی تکان نمی خوریم.

## ز آب و گلِ چو چُنین کُنده‌ای ست بر پاتان به جهد کُنده ز پا پاره پاره بگشایید

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۴۵)

کُنده: هیزم، قسمت پایین درخت، قطعه چوبی که برای شکنجه به پای زندانیان می بستند.

وقتی از آب هشیاری جسمی و گل همانیدگی‌ها چنن کُنده سنگین من ذهنی بر پای هشیاری تان بسته شده است که شما را در زندان ذهن نگه می دارد و باعث می شود بیشتر در همانیدگی‌ها و دردها فرو روید، باید با کوشش آگاهانه و با تمرکز روی خود، تکه تکه هم هویت شدگی‌ها را شناسایی کرده و از پای هشیاری تان باز کنید.

**نکته:** کار شناسایی همانیدگی‌ها به تدریج صورت می گیرد. هر لحظه خداوند با قانون قضا اتفاقی را برای شناسایی بخشی از کُنده من ذهنی به وجود می آورد و ما با پذیرش بی قید و شرط شناسایی می کنیم با چه چیزهایی هم هویت شده ایم و آن‌ها را از پای هشیاری مان باز می کنیم و تا آخرین مرحله متعهدانه ادامه می دهیم تا هیچ همانیدگی‌ای نماند.

ای مرغ آسمانی آمد گه پریدن

وی آهوی معانی آمد گه چریدن

ای عاشق جریده بر عاشقان گزیده

بگذر ز آفریده بنگر در آفریدن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۲۹

# کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور

منابع: برنامه ۹۷۰ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)  
کتابهای تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)  
با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان

جهت همکاری با کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور، در بخش کار با کامپیوتر با  
آیدی:

[@samanebahadori095](https://t.me/samanebahadori095)

در تلگرام تماس بگیرید.

لینک کانال خلاصه برنامه های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/GanjeHozourSummNotes>