

## 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 داشته باشیم؛ 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 عناوین 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



خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۸۸، گنج حضور، پرویز شهبازی  
متن ابیات غزل اصلی

رَویم و خانِه بگیریَم پهلویِ دریا  
که دادِ اوستِ جواهر، که خویِ اوستِ سَخا

بدان که صحبتُ جان را همی‌کُند هم‌رنگ  
ز صحبتِ فلک آمد ستاره خوش‌سیما

نه تن به صحبتِ جان، خوب‌روی و خوش‌فعل است؟  
چه می‌شود تنِ مسکینِ چو شد ز جان عَذرا؟

چو دستُ متّصلِ توست، بس هنر دارد  
چو شد ز جسمِ جدا، اوفتاد اندر پا

کجاست آن هنرِ تو؟ نه که همان دستی؟  
نه این زمانِ فِراق است و آن زمانِ لقا؟

پس الله الله، زنه‌ار، نازِ یارِ بکش  
که نازِ یارِ بُود صد هزار مَن حلوا

فراق را بِنَدیدی، خدات مَنما یاد  
که این دعاگو بهُ ز این نداشت هیچ دعا

ز نَفَسِ کُلّی چون نَفَسِ جزوِ ما بَبُرید  
به اِهْبَطُوا و فرودآمد از چُنان بالا

مثالِ دستِ بُریده ز کارِ خویش بِماند  
که گشت طعمهٔ گُربه، زهی ذلیل و بلا

ز دستِ او همه شیران شکسته پَنجه بُدند  
که گُربه می کَشَدش سوبه سو ز دستِ قضا

امیدِ وصلِ بُود تا رگیش می جُنبد  
که یافت دولتِ وَصلتِ هزار دستِ جدا

مدار این عجب از شهریارِ خوش پیوند  
که پاره پارهٔ دود از کَفَش شده ست سما

شَهِ جهانی و هم پاره دوز اُستادی  
بکن نظر سوی اجزای پاره پارهٔ ما

چو چنگِ ما بِشِکستی، بساز و کَش سویِ خود  
ز اَلَسْتِ زخمه همی زن، همی پذیرِ بلا

بلا کنیم ولیکن بلیِّ اوّل کو؟  
که آن چو نعرهٔ روح است و این ز کوه، صدَا

چو نایِ ما بِشِکستی شکسته را بَرَبند  
نیازِ این نیِ ما را ببین بدان دَمها

کہ نایِ پارہٴ ما پارہ می دہد صد جان  
کہ کی دَمَم دہد او تا شَوَم لطیف ادا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

## رَویم و خانه بگیریم پهلویِ دریا که دادِ اوست جواهر، که خویِ اوست سَخا (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

[مولانا توصیه می‌کند] برویم و خانه‌ای پهلوی دریا بگیریم، برای این‌که بخشش دریا جواهر و دُر است و خوی دریا هم بخشش و سخاوتمندی است. [دریا نماد بی‌نهایتِ خداوند و زندگی است و تمثیل دریا به زندگی و خداوند برای این است که دریا بسیار وسیع است و در اعماق خود جواهر را که نماد شادی بی‌سبب، حس امنیت، خلاقیت، عشق، هدایت و قدرت است، دارد و این‌ها خاصیت‌هایی است که ما در زندگی لازم داریم.]

**نکته ۱:** مولانا با این بیت به ما پیشنهاد می‌کند بررسی کنیم که الآن کجا زندگی می‌کنیم، آن‌جا چه خاصیتی دارد و باید به کجا برویم؟ در پاسخ باید گفت ما در ذهنِ همانیده‌ای زندگی می‌کنیم که زندگی را از خداوند می‌گیرد و تبدیل به درد، کارافزایی، مسئله، مانع و دشمن کرده و رنجش، خشم، کینه، حسادت، تنگ‌نظری و خراب‌کاری را بین مردم پخش می‌کند، اما اشتباهاتش را گردن دیگران می‌اندازد. این وضعیت نه برای فرد و نه جمع قابل ادامه نیست. برای همین مولانا جمع می‌بندد و می‌گوید: «رَویم و خانه بگیریم.»

**نکته ۲:** اگرچه کوچ کردن سخت است و نسبت به آن مقاومت وجود دارد، ولی بالاخره ما باید خود را متقاعد کنیم که هرکدامان از فضای همانیده و تنگ ذهن به فضای گشوده‌شده برویم. هر کسی خودش مسئولیت این رفتن را به‌عهده دارد و نباید بگوید دیگران هم بیایند.

**نکته ۳:** مولانا نمی‌گوید: «بروید در دریا زندگی کنید»، بلکه می‌گوید: «بروید پهلوی دریا، یعنی با خشکی هم کار دارید.» پس ما دریا را می‌بینیم، درعین‌حال به خشکی هم که تمثیل این جهان است از طریق ذهنمان نگاه می‌کنیم و چون پهلوی دریا هستیم در ذهنمان منیت و من نداریم.

**نکته ۴:** شرط لازم برای پهلوی دریا رفتن و آن‌جا زندگی کردن، عبارت از متعهد شدن به مرکز عدم، فضاگشایی پی‌درپی و مقاومت را کم کردن است. درواقع وقتی منبسط می‌شویم، نزدیک دریا هستیم.

**نکته ۵:** ما از جنس خداییم، پس خویِ بخشندگی داریم و به‌اندازه‌ای که فضاگشایی می‌کنیم، می‌توانیم جواهراتی مانند شادی بی‌سبب، خرد، خلاقیت، آرامش، لطافت، بخشش و رواداشت را بین مردم پخش کنیم.

**نکته ۶:** جواهردهی و بخشندگی خداوند حد و حساب ندارد و خوی او دائماً بخشیدن است. اگر ما نمی‌گیریم، یعنی نمی‌خواهیم از خداوند جواهر بگیریم.

بدان که صحبتِ جان را همی‌کُند هم‌رنگ

ز صحبتِ فلک آمد ستاره خوش‌سیما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

ای انسان، باید بدانی که صحبت یا همنشینی با فضای گشوده‌شده، جانت را هم‌رنگ آن فضا می‌کند. ستاره که در آسمان این‌قدر زیبا می‌درخشد و دیده می‌شود، به‌خاطر آن است که همنشین آسمان شده‌است.

**نکته ۱:** ما هم که ستاره هستیم باید همنشین فضای گشوده‌شده شویم، نه این‌که از دریای یکتایی و از خداوند دور شده و هر لحظه یک همانیدگی و درد را تجربه کنیم.

**نکته ۲:** از عوامل عمده‌ای که نمی‌گذارد ما پهلوی دریا خانه بگیریم، قرین شدن با من‌های ذهنی دیگر است که ما را به فضای همانیده هل می‌دهند. به بیان مولانا تنهایی خیلی بهتر از این است که ما محتاج دوستی من‌های ذهنی شویم.

نه تن به صحبتِ جان، خوب‌روی و خوش‌فعل است؟

چه می‌شود تن مسکین چو شد ز جان عذرا؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

عذرا: دوشیزه، باکره، در این‌جا به‌معنی تنها و جدا

تن انسان به علتِ قران بودن یا همنشینی با جان و روح، زیبا و خوش‌عمل است، یعنی چون روح در آن است، خوب فکر و عمل می‌کند و زیباست. اما وقتی بمیرد دیگر نمی‌تواند زیبا و خوش‌فعل باشد و کاری از او بر نمی‌آید.

**نکته ۱:** ما ابتدا باید خودمان را قرین کسانی مانند مولانا کنیم تا به کمک آن‌ها پهلوی دریا برویم. اگر نمی‌توانیم این کار را بکنیم، باید مدام فضاگشایی کنیم تا پهلوی دریا رفتن میسر شود.

**نکته ۲:** مهم است که با مراقبه این بیداری در ما به‌وجود آید و بفهمیم الآن در چه وضعی هستیم، چه عواملی نمی‌گذارند فضاگشایی کنیم، از چه چیزهایی زندگی می‌خواهیم و آیا می‌توانند به ما بدهند؟ خواهیم دید که با انجام مراقبه، عدم مقایسه خود با دیگران، مشورت نگرفتن از آن‌ها و خواندن ابیات، معجزه خدا رخ می‌دهد.

چو دست مُتصلِ توست، بس هنر دارد

چو شد ز جسم جدا، اوفتاد اندر پا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

وقتی دستت متصل به بدن توست، هنرهای زیادی دارد، مثلاً می‌نویسی، ساز می‌زنی و کارهای زیادی می‌کنی. اما وقتی از جسمت جدا شود از کار می‌افتد.

**نکته:** مولانا با این بیت اشاره دارد به این‌که بدن و روح ما وقتی کنار دریای فضای گشوده‌شده است، به خدا وصل است و هزار هنر دارد، ولی اگر جدا گردد، می‌شود من‌ذهنی که کاری از آن بر نمی‌آید، خوش‌فعل و خوش‌فکر نیست و با پندار کمال، ناموس و درد به‌جای آبادانی، خرابکاری می‌کند و گردن دیگران می‌اندازد.

کجاست آن هنرِ تو؟ نه که همان دستی؟

نه این زمانِ فراق است و آن زمانِ لقا؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

[حال که از بدن جدا شده‌ای] مگر همان دست نیستی؟ پس هنر تو کجا رفت؟ آیا این جدایی زمانِ فراق نیست؟ و هنگامی‌که به بدن وصل بودی زمانِ لقا نبود؟

**نکته:** ما نیز موقعی که همانند شدیم و کارها را به دست من‌ذهنی و عقل جزوی سپردیم به زمانِ فراق و جدایی از خداوند رسیدیم. در این جدایی کارمان کار نیست و خرابکاری می‌کنیم. اما زمان دیدار که کنار دریای یکتایی و به خداوند وصل هستیم عقل ما کار می‌کند، جان ما زنده است و هزار هنر دارد.

پس الله الله، زنهار، نازِ یارِ بکش

که نازِ یارِ بُود صد هزار من حلوا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

زنهار: آگاه باش.

پس تو را به‌خدا، تو را به‌خدا، از ذهن خارج شو، مبادا کار دیگری کنی، به این لحظه بیا و نازِ یار، خدا و زندگی را بکش. بدان که اتفاقاتی که برایت با سبب‌سازی می‌افتد و بی‌مرادت می‌کند، در اصل نازِ یار است و ناز خدا را کشیدن در این لحظه صد هزار من شیرینی و حلواست که برکاتی چون شادی بی‌سبب را به دنبال خود دارد.



**نکته ۱:** نازِ یار را کشیدن یعنی وقتی اتفاق این لحظه مطابق سبب‌سازی ذهن ما نبوده و بی‌مراد شده‌ایم، از سبب‌سازی خارج شویم، فضا را باز کنیم، تسلیم «قضا و کُنْ فِکَان» باشیم و با پذیرش اتفاق، پیغام آن را بپذیریم.

**نکته ۲:** این لحظه، لحظه یادگیری ماست که با تسلیم شدن به «قضا و کُنْ فِکَان» و فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه رخ می‌دهد. باید بدانیم ما خود مسئول یادگیری خودمان هستیم نه کس دیگر.

**نکته ۳:** در عمل ما اصلاً به توصیه‌های مولانا گوش نمی‌دهیم، خشمگین می‌شویم، واکنش نشان داده و آه و ناله سر می‌دهیم که چرا این‌طوری شد؟ وقتی مخالفت می‌کنیم، نمی‌توانیم نازِ یار را بکشیم.

### فراق را بِنَدیدی، خدات مَنما یاد

### که این دعاگو به ز این نداشت هیچ دعا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

[مولانا خطاب به انسان می‌گوید:] جدایی از خداوند را تجربه نکرده‌ای و ان‌شاءالله خدا به تو نشانش ندهد. این دعاگو بهتر از این دعا به یاد ندارد. [بهترین دعا این است که همیشه وصل به خدا باشی، جدا نشوی و فراق و جدایی را تجربه نکنی.]

**نکته ۱:** باید بپذیریم همه ما در جدایی از زندگی هستیم و این جدایی، موانع و دشمن‌ها و دردها و کارافزایی‌هایی برایمان ایجاد کرده‌است. پس انکار نمی‌کنیم که فراق را دیده‌ایم.

**نکته ۲:** مولانا با این بیت الگویی به ما می‌دهد که از جنس عشق باشیم و همان‌طور که ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند، در تربیت بچه‌هایمان از اول آن‌ها را به‌عنوان زندگی ببینیم نه مجسمه؛ تا آن‌ها بتوانند حس کنند از جنس زندگی و آلت هستند و جدایی را تجربه نکنند.

### ز نَفْسِ کُلّیِ چون نَفْسِ جزوِ ما بَبُرید

### به اِهْبَطُوا و فرود آمد از چُنان بالا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

اِهْبَطُوا: فرود آید. اشاره به آیه ۳۸ سوره بقره

هنگامی که روح و جان ما به این جهان وارد شد و با همانندگی با چیزها از نَفْسِ کُلّی یعنی خداوند و زندگی بُریده شد و در نتیجه به امرِ خدا که فرمود: «اِهْبَطُوا»، از جایگاه رفیعِ شرف و اتصال به خداوند فرود آمد و پایین افتاد،

[ادامه در بیت بعدی]

**نکته:** منظور مولانا از نفس کلی در این جا من ذهنی نیست، بلکه خداست.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۸)

«قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَاِذَا يَأْتِيَكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ.»

«گفتیم: همه از بهشت فر شوید؛ پس اگر از جانب من راهنمایی برایتان آمد، بر آنها که از راهنمایی من پیروی کنند بیمی نخواهد بود و خود اندوهناک نمی شوند.»

**مثال دست بریده ز کار خویش بماند**

**که گشت طعمه گربه، زهی ذلیل و بلا**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

مانند دست بریده شد و دیگر نتوانست کار کند، و همان طور که اگر دست از بدن جدا شود ممکن است یک حیوان وحشی آن را بخورد، آن نفس جزوی را هم خشم، کینه، ترس، حرص، مانع، مسئله، دشمن و کارافزایی مانند حیوانات وحشی می دزدند و می خورند؛ و این چه خفت و مصیبت و بلایی است!

**نکته ۱:** ما به عنوان عقل جزوی و من ذهنی از کار مانده ایم. در واقع کاری که می کنیم باطل است، چون از سبب سازی ذهن بر اساس هر چه بیشتر بهتر می آید و خرد، عشق، برکت و توجه زندگی به آن نمی ریزد. **نکته ۲:** راهنما دوجور به انسان می رسد: یا به صورت پیغمبران و بزرگانی مانند مولانا، و یا به صورت فضاگشایی در درون که سبب شنیدن پیغام خدا می شود.

**نکته ۳:** اگر ما کنار دریای یکتایی نرویم، نمی توانیم پیغام مولانا را بشنویم و آیه مربوط به این دو بیت را بفهمیم. این آیه می گوید کسی که ترس دارد و اندوهناک است، ایمان ندارد، زیرا متصل نیست و در حالت فرود آمدگی از جایگاه رفیع اتصال به خداست.

**نکته ۴:** وضعیت آدم های کره زمین در حال حاضر مثل دست بریده و ازکار افتاده است. همه دست به خرابکاری می زنند زیرا به خدا وصل نیستند و عشق و صداقت در آنها وجود ندارد. در واقع راه من ذهنی را رفتن، مانند دست بریده از زندگی جدا شدن و از کار افتادن است.

**نکته ۵:** من ذهنی یک نوجوان چهارده پانزده ساله که تازه از زندگی جدا شده، برای خودش یک فکری دارد و می جنبد، ولی هیچ اعتباری ندارد؛ درست مانند عضو نوببریده که جنبش می کند اما حرکتش اعتباری ندارد. در واقع رفتارش بر حسب زندگی نیست، چون ما گذاشته ایم من ذهنی ایجاد کند.

ز دستِ او همه شیران شکسته پنجه بُدند

که گربه می‌کشَدش سوبه سو ز دستِ قضا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

از دست زندگی و خداوند، همه شیران حقیقت، عارفان و انسان‌هایی که واقعاً فضا باز می‌کنند پنجه من‌ذهنی خودشان را شکسته‌اند. [می‌گویند: «نمی‌دانم»، سبب‌سازی نمی‌کنند، واکنش نشان نمی‌دهند و برحسب من‌ذهنی عمل نمی‌کنند.] در این صورت گربه مردن نسبت به من‌ذهنی، با دست «قضا و کُن فکان» سبب می‌شود که این‌ها به من‌ذهنی بمیرند. [اگر شیران را من‌های ذهنی در نظر بگیریم، معنای دوم بیت این است: من‌های ذهنی که ادعا می‌کنند شیر هستند، از دست زندگی همیشه پنجه‌شان می‌شکند. یعنی یا پیر می‌شوند، می‌میرند و از بین می‌روند؛ یا قبل از مرگ، ادعا و خودنمایی آن‌ها سبب می‌شود «شکسته پنجه» شوند و در نتیجه هیچ کاری از دستشان بر نمی‌آید.]

**نکته ۱:** باید تصمیم بگیریم که آیا با انتخاب خودمان، پنجه خودمان مثلاً سبب‌سازی‌مان را می‌شکنیم یا نمی‌شکنیم؟ اگر به اختیار خودمان با تسلیم و فضاگشایی پنجه‌مان را بشکنیم، دیگر زندگی پنجه ما را نمی‌شکند، وگرنه به‌زور آن را خواهد شکست.

**نکته ۲:** کسی که بی‌مُراد برای «قلاووز بهشت» نمی‌شود، «حُفَّتِ الْجَنَّة» را نمی‌شنود، واکنش نشان می‌دهد و نمی‌خواهد بفهمد که اتفاقات دست زندگی است، نمی‌تواند پنجه‌اش را بشکند.

امید وصل بُود تا رگیش می‌جُنبد

که یافت دولتِ وصلتِ هزار دستِ جدا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

جُنبدنِ رگ: کنایه از لطف و عنایت کردن

تا لطف زندگی برقرار است و انسان به‌عنوان «آلست» و امتداد خدا هنوز به زندگی ارتعاش دارد و تا رگی در او به‌عنوان «آلست» می‌جُنبد، امید وجود دارد و او می‌تواند واقعاً برگردد. خدایا، برکت و نیک‌بختی وصل تو را هزار دستِ جدا یعنی انسان از تو جدا پیدا کردند.

**نکته ۱:** انسان باید امید وصل داشته باشد تا بتواند قبل از پژمرده شدن و مردن در من‌ذهنی لطف خداوند را بگیرد. همه ما تا حدودی به پهلوی دریا آمده‌ایم، پس اگر پژمرده‌ایم و من‌ذهنی ما را بی‌رَمق کرده، نباید ناامید شویم. زیرا خداوند، رحمت اندر رحمت است و هر لحظه می‌خواهد دوایش را بفرستد و دردهای ما را شفا بدهد. وقتی به او وصل شویم خردش در بیرون کارهای ما را درست کرده و خشم و ترس و حسادت ما را درمان می‌کند.

**نکته ۲:** جنبیدنِ رگ کنایه از لطف و عنایتِ زندگی و دریافت آن توسط ماست که به‌عنوان زندگی هنوز «آلست» هستیم و لطف او را می‌بینیم.

## مدار این عجب از شهریارِ خوش‌پیوند که پاره‌پارهٔ دود از کَفَش شده‌ست سما (مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۲۲)

خوش‌پیوند: آن‌کس که به‌خوبی و شایستگی جدایی‌ها را پیوند می‌دهد.

سما: سماء، آسمان

از خداوندی که به زیبایی پیوند می‌زند این را عجب مدار، زیرا دست او پاره‌پارهٔ دود را به آسمان تبدیل می‌کند. [هر همانیدگی یک تکه دود است و وقتی انسان فضاگشایی می‌کند، زندگی با پیغامش همانیدگی را به او نشان می‌دهد و پذیرش انسان، مساوی آزادی است. بدین‌ترتیب زندگی از این تکه‌های دود بیرون آمده و تبدیل به آسمان فضای گشوده‌شده می‌شود.]

**نکته ۱:** خوش‌پیوند یعنی خدا یک تکه از آسمان را از درون همانیدگی درمی‌آورد و به آن آسمانی که قبلاً باز شده پیوند می‌زند و بنابراین آسمانِ درونِ هی بزرگ‌تر می‌شود.

**نکته ۲:** خداوند حواسش لحظه‌به‌لحظه به ماست که امتدادش هستیم، اما ما حواسمان به بیرون است که هر اتفاقی چگونه همانیدگی ما را زیاد می‌کند و به ما زندگی می‌دهد تا خوشبخت شویم. کافی است فضا را باز کنیم تا بفهمیم افسانهٔ من‌ذهنی چیست.

**نکته ۳:** اگر من‌ذهنی داریم، شک نکنیم که هزار بار بی‌مراد خواهیم شد و هر بی‌مرادی یک پیغام به ما می‌دهد و می‌گوید که این یک سیلی بود که به شما زدیم. بعضی از سیلی‌ها یواشکی است و بعضی تبدیل به لگد می‌شود.

**نکته ۴:** لحظه‌به‌لحظه خداوند به ما می‌گوید: «به‌سوی من می‌آیی؟ با من یکی می‌شوی؟ می‌گذاری من تو را ببرم و با خودم یکی کنم؟» ما اما حواسمان به ناموس و پندار کمال است، در نتیجه دچار دردها، سیلی‌ها و لگدهای محکم‌تری می‌شویم.

(قرآن کریم، سورهٔ فُصِّلَتْ (۴۱)، آیهٔ ۱۱)

«ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَ هِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَ لِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ.»

«سپس به آسمان پرداخت و آن دودی بود. پس به آسمان و زمین گفت: خواه یا ناخواه بیایید. گفتند: فرمانبردار آمدیم.»

شَهِ جِهانی و هم پاره‌دوز اُستادی  
بکن نظر سوی اجزای پاره‌پاره ما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

خدایا، تو شاه جهان هستی و تمام اجزای وجود ما زیر مشیت توست. از این تکه‌های کوچک همانندگی که ما بینشان تقسیم شده‌ایم و خود را در آن‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌ایم، ما را به‌صورت آسمان بیرون می‌آوری و این آسمان‌ها را به هم می‌دوزی. به اجزای پاره پاره ما که همان همانندگی‌هایمان هستند، نظری کن.

**نکته:** مولانا در این ابیات به ما توجه می‌دهد که ما خودمان باید به خود نظر کنیم. به درجه‌ای که با فضاگشایی به ایرادهای خودمان آگاه می‌شویم کارگاه زندگی خواهیم شد.

چو چنگِ ما بِشِکستی، بساز و کَش سویِ خود  
زآلَسْت زخمه همی‌زن، همی‌پذیر بَلَا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

زخمه: مِضْراب  
بلا: بلی، بلی

خدایا، چنگی را که قبل از ورود به این جهان داشتیم و خودت آن را می‌زدی، شکسته شده زیرا ما من‌ذهنی را درست کردیم که صدای بسیار ناخوشایندی دارد. پس چنگمان را دوباره بساز و به‌سوی خود بکش. ساز ما را مانند آلت، همان موقعی که از جنس تو بودیم و ما را می‌نواختی، بزَن و «بلی» ما را بپذیر.

**نکته:** ما اقرار می‌کنیم ساز من‌ذهنی را می‌زنیم و به‌وسیله آن فکر و عمل می‌کنیم که واقعاً کارساز نیست و مثل دستی است که از تن جدا شده‌است.

بلا کنیم ولیکن بلیِ اوّل کو؟  
که آن چو نعره روح است و این ز کوه، صدا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

خدایا ما «بلی» می‌گوییم، اما کجاست آن «بلی» که روز آلت، وقتی به‌عنوان جنس خودت از ما پرسیدی که آیا از جنس تو هستیم، به تو جواب دادیم؟ آن بلی نعره روح ما بود که هنوز همانند نشده و هشیار بود. اما بلی امروز را با من‌ذهنی می‌گوییم و انعکاس صدا در کوه ذهن است.

**نکته:** ذهن ما بلیِ درست نمی‌گوید. بلیِ درست این است که فضا را باز و مرکزمان را عدم کنیم و از جنس او شویم. در این صورت روح و جان ما بلی را نعره می‌زند.

### چو نایِ ما بِشِکستی شکسته را بَرَبند

### نیازِ اینِ نیِ ما را ببینِ بدانِ دَم‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

خدایا، نیِ ما را وقتی از تو جدا شدیم و من‌ذهنی درست کردیم، شکستی. [اکنون هر همانی‌گی مانند یک گره داخل آن را گرفته‌است و تا گره‌های همانی‌گی خالی نشوند، نیِ ما دمساز نمی‌شود و خداوند نمی‌تواند آن را بزند.] خدایا، این گره‌ها را که مانند ابر هستند، به آسمان تبدیل کن و بگذار این نیِ خالی شود و نیاز این نیِ شکسته ما را به دَم‌های خودت ببین.

**نکته:** مولانا در واقع به ما می‌گوید: «ای انسان، نیاز نیِ خودت را به دَم‌های خداوند ببین!» ولی ما نمی‌بینیم و نیاز خود را به دَمِ ایزدی نمی‌شناسیم، و گرنه از سبب‌سازی ذهن بیرون می‌پریدیم.

### که نایِ پاره‌ ما پاره می‌دهد صد جان

### که کی دَمم دهد او تا شوم لطیف‌ادا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲)

پاره: پولی که به‌عنوان رشوه می‌دهند تا کارشان بر وفق مراد انجام گیرد.

لطیف‌ادا: خوش‌نوا

نایِ پاره ما که من‌ذهنی است، در اجرای قانون جبران، جان‌های ذهنی خودش را به زندگی رشوه می‌دهد. [و در حالی که انتظار می‌کشد می‌گوید] که کی خدا دَمش را می‌دهد یا در من می‌دمد که من لطیف‌ادا، خوش‌رفتار و خوش‌بیان شوم؟

**نکته ۱:** خوش‌نوا یعنی نای ما به‌عنوان زندگی نوای خوش بزند و انسان‌ها را به‌صورت عشق شناسایی کند. اما در حال حاضر نای ما شکسته شده و درست نمی‌زند. فکرهای ما نیز صنعِ زندگی و کارساز نیست، چون مال سبب‌سازی ذهن است.

**نکته ۲:** لطیف‌آدایی یا خوش‌آدایی، بیان عشق از فضای گشوده‌شده و مرکز عدم است یعنی زندگی از طریق ما حرف می‌زند. در نقطهٔ مقابل، زشت‌آدایی من‌ذهنی شامل توقع، رنجش، خشم، بدرفتاری، کینه‌ورزی، ترس، حسادت، مقایسه و مسابقه با دیگران می‌شود. تا زمانی که فضا گشوده نشده و او در ما نمی‌دمد، ما لطیف‌ادا نمی‌شویم.

**نکته ۳:** وقتی می‌دانیم من ذهنی بدآدا و بدبیان است و فقط درد می‌دهد، لزومی ندارد به‌عنوان انسان، بدآدایی من‌های ذهنی را که یکی از موانع بزرگ نقل مکان ما به پهلوئی دریا هستند تحمل کنیم. پس در ابتدا نباید کاری به دیگران داشته باشیم و فقط باید روی خودمان کار کنیم.

## متن ابیات مثنوی، دیوان غزلیات و آیات برنامه شماره ۹۸۸

رحمتی، بی علتی بی خدمتی

آید از دریا، مبارک ساعتی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۴)

رحمت، لطف و کمک از دریای زندگی می آید بدون هر علتی که با سبب سازی ذهن باشد و بدون آن که خدمتی کنیم، در ساعتی مبارک؛ یعنی آن موقعی که منبسط می شویم و مرکزمان عدم است.  
**نکته:** آمدن رحمت ایزدی منوط به سبب سازی شما نیست که در ذهنتان بگویید من باید این کار یا آن کار را بکنم تا خداوند به من لطف کند. نه، سخاوتمندی خداوند بی نهایت است و دائماً می بخشد.

اللّٰه اللّٰه گِردِ دریا بار گرد

گرچه باشند اهلِ دریا بار زرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۵)

دریابار: کنار دریا، ساحل دریا

ای انسان، تو را به خدا، تو را به خدا، گرد عارفانی بگرد که چون مولانا مانند باران سیل آسا هستند و دریای زندگی را می بارند. گرچه روی چنین کسانی که نزدیک دریای خداوند هستند، مرتب او را می بینند، دائماً فضاگشایی می کنند و لحظه به لحظه تسلیم می شوند، زرد است؛ یعنی عاشقاند. اما این زردی روی عاشقان خوب است و پوستشان شفاف به زندگی است.

**نکته:** اگر شما مرتب بیت های مولانا را بخوانید با این کار به خودتان خیلی لطف می کنید؛ زیرا اهل دریابار می شوید. شما فهمیده اید که باید از صحرای ذهن بیرون بروید و نزدیک دریای خداوند زندگی کنید. یعنی همیشه مرکزتان عدم باشد، هشیاری ناظر و به زندگی وصل باشید، خدا را ببینید و از جنس او شوید.



تا که آید لطفِ بخشایشگری

سرخ گردد رویِ زرد از گوهری

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۶)

تا لطف بخشایشگر و لطف زندگی بیاید و روی زرد و مریض من‌ذهنی را سرخ و سالم کند. تا زندگی به تو عشق، خرد، آرامش، هدایت، قدرت و شادی بی‌سبب بدهد. [تا تو خودِ زندگی را حس کنی، موشِ ذهن زندگیِ تو را ندزد و مسئله‌ها زندگی‌ات را تلف نکنند.]

**نکته ۱:** مردم مرتب مسئله ایجاد می‌کنند و ایجاد مسئله نه‌تنها خودِ فرد را به گرفتاری می‌اندازد، بلکه در خانواده هم اغتشاش ایجاد می‌کند. فرزندی که بیراهه می‌رود و پدر و مادر را ناراحت می‌کند بقیه اعضای خانواده را هم نگران می‌کند.

**نکته ۲:** کسی که من‌ذهنی دارد، این مسئولیت را به عهده نمی‌گیرد که چهار بُعدش را حفظ و مراقبت کند، با تکرار ابیات ورزش ذهنی ندارد و جسم و هیجان‌اتش را ورزش نمی‌دهد. شما باید خشم‌تان را بسنجید و آن را تبدیل به عشق کنید، کینه را تبدیل به دوست داشتن کنید و رنجش‌هایتان را ببخشید، این‌ها همه ورزش هستند.

سوی دریا عزم کن زین آبگیر

بحر جو و ترکِ این گرداب گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۴)

ای انسان، از این آبگیر ذهن به‌سوی دریای زندگی برو و این‌جا نمان و از این گردابِ ذهن، فکرها و هیجان‌ات تکراری، به‌سوی دریای یکتایی برو.

به مبارکی و شادی بستان ز عشق جامی

که ندا کند شرابش که کجاست تلخ‌کامی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۳۴)

ای انسان، به مبارکی و شادی وقتی نزدیک دریای زندگی رفتی و برای اولین بار مرکزت عدم شد، از عشق و از این‌که با خداوند یکی شدی جام شراب بگیر. شراب شادی بی‌سبب و خرد زندگی که در تمام ذرات وجودت به ارتعاش درآمده و باید آن را جشن بگیری. این شراب با صدای بلند می‌گوید من‌ذهنی تلخ‌کام کجاست؟ یعنی تلخ‌کامی من‌ذهنی دیگر از بین رفته، زیرا من‌ذهنی از آن‌رو تلخ‌کام است که بی‌مراد می‌شود.

**نکته:** بی‌مرادی‌ها پیغام‌های زندگی هستند. اگر شما تلخ‌کام هستید، از خود بپرسید چرا من تلخ‌کام هستم؟ خواهید دید دلیل این تلخ‌کامی یک چیز ذهنی است. این از طرف خدا نیست، از فکر و عمل خودتان است.

## به مبارکی و شادی چو نگارِ من درآید بنشین نظاره می‌کن، تو عجایبِ خدا را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۳)

[مولانا می‌گوید:] وقتی فضا را باز می‌کنم، کنار دریای خداوند زندگی می‌کنم و دریای او را می‌بینم، چقدر مبارک و شادی‌آور است. وقتی خداوند به مرکز آمد بنشین و عجایب او را نظاره کن. بین چه تغییراتی در چهار بُعد تو به وجود می‌آورد و فکر و عمل تو که خرد زندگی به آن می‌ریزد، چگونه در بیرون کار می‌کند.

**نکته:** اگر ما تمام مردم را یک هشیاری ببینیم و خودمان را به‌عنوان زندگی در مردم ببینیم، این عشق است، این مبارک است، این شادی‌آور است، آیا واقعاً دیگر در زندگی‌مان مسئله ایجاد می‌شود؟ خیر، در این حالت خرد کل، اداره امور ما را به‌عهده می‌گیرد.

## بتِ من ز در درآمد، به مبارکی و شادی به مرادِ دل رسیدم، به جهانِ بی‌مرادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۲)

[مولانا از زبان انسان می‌گوید:] وقتی پهلوی دریای زندگی رفتم، «بت من» که خداوندست از در درآمد و این مبارک و شادی‌آور است. من به «مرادِ دل» خود رسیدم، از من‌ذهنی بیرون پریدم، به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شدم و فهمیدم که این جهان جهان بی‌مرادی است. [یعنی شما از هر چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد مراد بخواهید به شما مراد نخواهد داد. دلیل روشن آن اینست که بفهمید باید از آن چیز دست بردارید و آن را به مرکزتان بیاورید.]

**نکته:** شما تجربه کرده‌اید که اگر آدم‌ها و چیزها را به مرکزتان بیاورید، به شما درد می‌دهند. مثلاً اگر قبلاً فردی را به مرکزتان آوردید، بالاخره رابطه شما به هم ریخت و شما با درد زیاد از او جدا شدید. ولی وقتی از طریق عشق، دیدن یک زندگی در خود و دیگران وارد رابطه‌ای شدید، این روش کار می‌کند. یکی از عجایب خدا این است که یک‌دفعه رابطه زن و شوهر که دائماً در کشمکش قدرت، کنترل و

ستیزه بودند تبدیل به عشق می‌شود. آن‌ها همدیگر را دوست دارند، از دیدن هم خوشحال می‌شوند و دیگر از هم نمی‌گریزند و می‌خواهند هرچه بیشتر همدیگر را ببینند.

### برکنم من میخ این منحوس دام از پی کامی نباشم تلخ کام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۲)

من میخ این دام نحس ذهن و هم‌هویت‌شدگی‌ها را بر می‌کنم و دیگر به چیزهایی که ذهنم نشان می‌دهد توجه نمی‌کنم و بدین ترتیب به‌خاطر رسیدن به یک همانیدگی و کامی که ذهن نشان می‌دهد تلخ‌کام و بدبخت نمی‌شوم و آن چیزها را به مرکز نمی‌آورم. [من ذهنی یک دام منحوس است، چراکه انعکاس مرکز همانیده سبب می‌شود همیشه اتفاقات بد در چهار بُعد و در زندگی بیرونی انسان بیفتد.]

**نکته:** شما از هر چیزی بخواهی مراد بگیری بی‌مراد می‌شوی، برای این‌که زندگی می‌گوید باید از من مراد بگیری، تو نمی‌توانی از جسم‌ها مراد بگیری. شما باید با خواندن این ابیات خودتان را متقاعد کنید که میخ این دام منحوس من‌ذهنی را بکنید و از صحرای سوزان ذهن حرکت کنید به سوی دریای یکتایی بروید.

### بسکُل این حَبلی که حرص است و حسد یاد کن فی جیدها حَبْلٌ مَسَدٌ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۴)

بسکُل: بُگَسَل، پاره‌کن

حَبْل: ریسمان

این ریسمانی را که از حرص و حسد من‌ذهنی ساخته شده‌است و تو را به هرچه بیشتر بهتر، زیاد کردن همانیدگی‌ها، زندگی خواستن از آن‌ها، مقایسه خود با من‌های ذهنی و حسادت می‌کشاند پاره‌کن و آیه «و بر گردن ریسمانی از لیف خرما دارد» را بارها بخوان. [انسان در ذهن خرما نمی‌خورد یعنی از شادی و برکات زندگی برخوردار نمی‌شود، بلکه از لیف یا آن تارهای درخت خرما ریسمانی به‌گردنش بسته شده و او را به سمت همانیدگی‌ها می‌کشاند و زندگی‌اش را تبدیل به درد می‌کند.]

**نکته:** ما باید با فضاگشایی از فضای ذهن حرکت کنیم به کنار دریای یکتایی برویم. این کار با سبب‌سازی ذهن و روش‌های ذهنی امکان‌پذیر نیست.

(قرآن کریم، سوره لهب (۱۱۱)، آیه ۳-۵)

«سَيَصْلَىٰ نَارًا ذَاتَ هَبٍ»

«زودا که به آتشی شعله‌ور درافتد.»

«وَ امْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ»

«و زنش هیزمکش است.»

«فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّن مَّسَدٍ»

«و بر گردن ریسمانی از لیف خرما دارد.»

[وقتی ما با چیزها همانیده می‌شویم، با آوردن چیزها به مرکزمان به‌زودی به درد می‌افتیم، هیزمکش آتش دردهای خود می‌شویم و دردهای مان را زیاد می‌کنیم. ما در ذهن خرما نمی‌خوریم، بلکه در پیچ و تاب تارهای من‌ذهنی مثل حرص و حسد، دردها و بقیه‌ خاصیت‌های من‌ذهنی، بسته شده و نمی‌توانیم تکان بخوریم و خود را به بدبختی می‌اندازیم.]

همچو مُسْتَسْقَى كز آبش سیر نیست

بر هر آنچه یافتی بِاللَّهِ مَا يَسْت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۰)

مُسْتَسْقَى: آن‌که بیماری استسقا دارد و هرچه‌قدر آب می‌نوشد، تشنگی‌اش برطرف نمی‌گردد.

بنابراین ای انسان، تو نیز همچون تشنه‌ای باش که هرچه آب می‌نوشد سیراب نمی‌گردد، یعنی هرچقدر بیشتر فضاگشایی کنی و رحمت ایزدی را دریافت کنی از این کار سیر نشو. تو را به خدا، که در این راه به هر چیزی دست یافتی قانع نشو و فضاگشایی را ادامه بده.

**نکته:** ما ضمن این‌که روی فرماها و در دنیا مؤثر هستیم، خلاقیت داریم، کار می‌کنیم ولی آگاهیم که نیروی عظیم خدا ما را اداره می‌کند. ما از یکی شدن با خدا و نگاه کردن به دریای یکتایی سیر نمی‌شویم.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

بارگاه خداوند بی‌نهایت راه است و تو به صدر این کار نمی‌رسی. یعنی تو هرچقدر هم که بزرگ شوی باز به خداوند نمی‌رسی، باید فضا را همیشه و مرتب باز کنی. نگو رسیدم، جایی نیست که ما برسیم. صدر مجلس ما یا اندازه سینه گشوده شده ما، راه است.

پس تو هم اَلْجَارُ ثُمَّ الدَّارُ گو

گر دلی داری، برو دلدار جو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۱۰)

اَلْجَارُ ثُمَّ الدَّارُ: اوّل همسایه بعد خانه (مَثَل)

«پس تو نیز به حقیقت این ضرب‌المثل ایمان آور و آن را بخوان: «اول همسایه، بعد خانه.»

بنابراین تو که از جنس هشیاری حضور هستی، بین که اکنون همسایه‌ات یک من‌ذهنی است یا خدا، مولانا و فضای گشوده شده؟»

**نکته:** شما از خود بپرسید این همسایه‌ام کیست؟ من الآن من‌ذهنی‌ام را می‌بینم یا نه در فضای گشوده شده خداوند را می‌بینم؟ شما نباید تقلید کنید، تنها کار ما فضاگشایی است که اسمش ذکر خدا است، برگشتن به سوی دریا و همان اصطلاح «ارجعی» است.

أذْكُرُوا اللَّهَ كَرِهَ أَوْبَاشٍ نِيسَت

إِرْجِعِي بَرِ پَایِ هَرِ قَلَّاشِ نِيسَت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

قَلَّاش: بیکاره، ولگرد، مفلس

ذکر خدا و او را بسیار یاد کردن که نماد فضاگشایی و برگشت به سوی اوست کار هر من‌ذهنی نیست. و بازگشت از من‌ذهنی به سوی خدا که با اصطلاح «ارجعی» بیان می‌شود کار هر بی‌سروپایی نیست. [لحظه‌به‌لحظه خداوند با ایجاد اتفاقات و فرستادن پیغام می‌گوید که یک چیزی یاد بگیر و به سوی من برگرد. ما هم پندار کمال داریم، می‌گوییم که می‌دانیم و هیچ چیزی یاد نمی‌گیریم.]

**نکته:** درست است که در من‌ذهنی ما گفته‌های خودمان و دیگران را خیلی جدی می‌گیریم، ولی مولانا برای لفظ اعتباری قائل نیست. چون لفظ و عباراتی که به زبان گفته می‌شود، از تغییرات فشارِ هوای دهان ایجاد شده و هیچ ارزشی ندارد. این هشیاری جسمی روی باد سوار است. شما هم از لفظی که به‌وسیلهٔ مردم ادا می‌شود نه خشنود و نه خشمگین شوید. اگر شما از جنس زندگی باشید، حرف‌های مردم روی شما اثر ندارد.

(قرآن کریم، سورهٔ احزاب (۳۳)، آیهٔ ۴۱)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.»

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

لیک تو آیس مشو، هم پیل باش

ورنه پیلی، در پی تبدیل باش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

آیس: ناامید، مایوس

ولی تو ای انسان، ناامید نشو و از جنس زندگی باش یعنی لحظه‌به‌لحظه فضا را باز کن و از جنس فضای گشوده‌شده باش. اگر هم از جنس زندگی نیستی، سعی کن به او تبدیل شوی.

**نکته:** برای تبدیل شدن به خدا شما باید مرکزتان را عدم کرده و فضاگشایی کنید تا زندگی که هر لحظه در کار جدید است این تبدیل را انجام دهد. ما نباید اشتباه کنیم که در اثر سبب‌سازی، علت و معلول کردنِ ذهنی و با امتحان کردن خداوند می‌توانیم به او تبدیل شویم. ما باید بفهمیم که این سبب‌سازی‌های ذهنی، پشت‌سرهم قرار دادن کارها و حدس زدن نتیجهٔ کار بعضی مواقع در انجام کارهای این‌جهانی جور درمی‌آید، ولی کلاً در ارتباط با «قضا و کُنْ فِکَان» و این‌که خداوند چه‌جوری کار می‌کند، چه تصمیمی می‌گیرد و الآن چه چیزی برای ما مناسب‌ترین است جور در نمی‌آید.

## همچو قوم موسی اندر حرّ تیه مانده‌ای بر جای، چل سال ای سفیه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۸)

حرّ: گرما، حرارت

تیه: بیابان شن‌زار و بی آب و علف، صحرای تیه بخشی از صحرای سینا است.

سفیه: نادان، بی‌خرد

ای انسان نادان، تو مانند قوم موسی که چهل سال در گرمای صحرا ماندند و عاقبت هم نتوانستند راهشان را بیابند، در فضای ذهن و دردهای حاصل از همانندگی‌ها مانده‌ای و در ذهنت زندانی هستی. **نکته:** ما با سبب‌سازی و الگوهای ذهنی نمی‌توانیم از ذهن خارج شویم بلکه ما تنها با فضاگشایی و آوردن زندگی به مرکزمان می‌توانیم به فضای یکتایی برویم. ما باید دائماً عملکرد خودمان را نظارت کنیم که آیا من فضا را باز می‌کنم یا می‌بندم؟ منقبض می‌شوم یا منبسط می‌شوم؟ ما باید این‌ها را عملاً در خودمان تماشا کنیم.

## می‌روی هر روز تا شب هرّوله

## خویش می‌بینی در اوّل مرحله

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۹)

هرّوله: تند راه رفتن، حالتی بین راه رفتن و دویدن

هر روز از صبح تا شب با عجله پیش می‌روی و با سبب‌سازی ذهن تندتند فکر و عمل می‌کنی اما همین‌که به خودت می‌آیی، می‌بینی که سر جای اوّلت هستی و از من‌ذهنی‌ات چیزی کم نشده و تمام زندگی‌ات را تبدیل به درد، مانع، مسئله و دشمن کردی.

**نکته:** ما هم فرداً و هم جمعاً قطب می‌سازیم. با بی‌عقلی من‌ذهنی یک مسئله بزرگ جمعی ایجاد کرده و دو قطب مخالف ایجاد می‌کنیم. در هر قطب یک سری آدم قرار می‌گیرند و با هم می‌جنگند. این‌جا دیگر عشق و خرد نیست. اگر شما در زندگی فردی به خودتان نگاه کنید خواهید دید که یکسری دوست و یکسری دشمن دارید، مدام در حال ایجاد قطب و در جنگ و ستیز هستید. حتی این قطب قرار دادن به زندگی زناشویی هم می‌رسد. در خانواده زن و مرد مدام قطب همدیگر شده و با هم دعوا می‌کنند. بدین ترتیب من‌ذهنی در دساز و دردخواه مفت و مجانی درد درونش را تغذیه کرده و آن را زیاد می‌کند.

نگذری زین بُعد، سیصدساله تو

تا که داری عشقِ آن گوساله تو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۹۰)

تا زمانی که به گوساله من ذهنی عشق می‌ورزی، از آن دفاع می‌کنی، ادعای می‌دانم، پندار کمال و ناموس داری، چیزها به تو بر می‌خورند و از دیگران انتظار تأیید، توجه و قدرشناسی داری حتی اگر سیصد سال هم بگذرد نمی‌توانی از این ذهن آزاد شوی.

**نکته:** ما باید عشق این گوساله را که دائماً درد ایجاد می‌کند از مرکزمان بیرون کنیم و بگوییم من این من‌ذهنی و خواسته‌هایش نیستم، من از همانیدگی‌ها زندگی نمی‌خواهم و اصلاً ذهن نمی‌تواند به من چیزی بدهد. اگر مردم به من لقب استادی، سروری، قهرمانی، پهلوانی، شاهی، بدهند این‌ها همه مزخرفات است و من به آن‌ها گوش نمی‌دهم.

علتی بتر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای ذودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، زندگی را به درد تبدیل کرده و باعث می‌شوی دیگران فکر کنند من‌ذهنی هستند، در جان تو هیچ مرضی بدتر از «می‌دانم» و پندار کمال که خود را کامل تصور می‌کنی وجود ندارد.

**نکته:** ما به‌عنوان من‌ذهنی همدیگر را تشویق می‌کنیم که من‌ذهنی شویم و اگر از جنس زندگی باشیم مردم را تشویق می‌کنیم که از جنس زندگی شوند.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بندِ ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند آبرو و حیثیت بدلی من‌ذهنی را که ناشی از پندار کمال است، همانند صدمن آهن کرده و به‌صورت زنجیری نامرئی بر دست‌وپای هشیاری انسان بسته است.



**نکته ۱:** ما به دلیل ناموس و پندار کمال لحظه به لحظه کمک خداوند را رد می‌کنیم، تسلیم نمی‌شویم، از اتفاقات چیزی یاد نمی‌گیریم و فقط ناله و شکایت می‌کنیم.

**نکته ۲:** «پندار کمال و می‌دانم» دائماً مسئله ایجاد می‌کند و جلوی مردم می‌گذارد. می‌گوید من مسئول نیستم و برای مسائلی که خودش ایجاد کرده، دیگران را ملامت می‌کند. ناموس یک بند ناپدید است که دست و پای ما را بسته و ایجاد درد همراه چنین بافتی است.

**نکته ۳:** هر کسی که من ذهنی دارد، درد هم دارد. دردهایی شبیه حسادت، تنگ‌نظری، عدم رواداشت، رنجش، خشم، کینه‌جویی و چیزهایی مثل اضطراب، ترس از آینده، احساس گناه، حس خبط و اشتباه، فراموش نکردن اشتباهات و اذیت کردن خود خاصیت‌های پندار کمال هستند. گاهی اوقات پندار کمال می‌نشیند و تظاهر می‌کند هیچ دردی ندارد.

در تگِ جو هست سرگین ای فتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوان‌مرد

ای انسان، زیر ظاهر آرام تو دردهای زیادی وجود دارد که با کوچک‌ترین اتفاق و کمترین حرف بالا می‌آیند، می‌رنجی و واکنش نشان می‌دهی.

**نکته:** باید توجه کنید که همه این دردها باید از بین بروند. اگر این دردها وجود داشته باشند، شما نمی‌توانید از ذهن به دریای یکتایی سفر کنید و خدا را ببینید. شما به خودتان نگاه کنید اگر درد دارید، باید دردهایتان را ببندازید. ما پُر از کینه و انتقام‌جویی هستیم. یک ذره کینه در شما یعنی ندیدن خداوند، یعنی بی‌ایمانی.

حکمِ حق گسترد بهر ما بساط

که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند برای ما خاصیت فضاگشایی و مرکز عدم را قرار داده و به ما حکم کرده است که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌های زندگی از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم و عمل نماییم.

**نکته:** هر دفعه که چیزی به شما برمی‌خورد شما دارید منقبض می‌شوید. در این حالت پیغام انقباض را بگیرید، بفهمید که دارید اشتباه می‌کنید، باید هشیار باشید و اشکال خود را بفهمید. شما نباید خودتان را در بست در اختیار من‌ذهنی بگذارید و اجازه دهید که هر کاری می‌خواهد بکند و عصبانیت را یک امر طبیعی بداند. شما قبل از این‌که عصبانی شوید، موقع عصبانیت یا حتی حین عصبانیت یا یک لحظه بعد از آن در خود ببینید که چه اشکالی دارید، اشکالتان را بفهمید و عذرخواهی کنید قبل از این‌که خرابکاری کنید چراکه هر موقع ما منقبض می‌شویم، یک ضرر به خودمان، به چهار بُعدمان، حتی به منافع مادی‌مان در بیرون می‌زنیم.

چون ملایک گوی: لا عِلْمَ لَنَا

تا بگیرد دستِ تو عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

ای انسان، فضا را بگشا و مانند فرشتگان بگو: نمی‌دانم تا این لحظه زندگی به تو خرد و دانش بدهد و دستت را بگیرد.

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

«گفتند: منزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته‌ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»

دَمِ او جان دَهَدَتِ رو ز نَفَخْتُ بپذیر

کارِ او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

ای انسان، وقتی با فضاگشایی مرکزت را عدم می‌کنی، دم یا خرد زنده‌کننده زندگی می‌آید و وارد وجودت شده و به تو جان می‌بخشد. این تغییر و تحول به وسیله ذهن قابل فهم نیست. برو این را از آیه «نَفَخْتُ»، «روح خود را در تو دمیدم» بپذیر، چراکه خداوند از طریق «کُنْ فکان» که می‌گوید: «بشو و می‌شود» عمل می‌کند و کار او موقوف عمل‌کردن برحسب همانیدگی‌ها، سبب‌سازی و حيله‌گری ذهنی نیست.

**نکته ۱:** عقل ما براساس قانون هرچه بیشتر بهتر است و ما آن را از جامعه یاد گرفته‌ایم که اگر زرنگ باشیم باید چیزهای همانیده را زیادتر کنیم این سبب‌سازی و حيله‌گری ما در ذهن است که با «قضا و کُنْ فِکَان» اصلاً جور در نمی‌آید.

**نکته ۲:** کسی که معتقد به «قضا و کُنْ فِکَان» در تئوری و در عمل باشد، وقتی بی‌مراد می‌شود فضا را باز می‌کند، ناله و شکایت نمی‌کند و دائماً می‌گردد که عیبش چیست. اما من‌ذهنی همیشه عیب دیگران را جست‌وجو می‌کند. ما لحظه‌به‌لحظه دنبال عیب خودمان هستیم و خداوند آن‌ها را به ما نشان می‌دهد.

**نکته ۳:** این تن ما مثل مسافرخانه است، هر لحظه یک پیغام می‌آید. اگر در خودمان حاضر باشیم پیغام را می‌گیریم و خودمان را درست می‌کنیم. شما باید لحظه‌به‌لحظه حواستان روی درست کردن خودتان باشد. اصلاً نگران تغییر فرزندتان یا این و آن نباشید. شما خودتان را درست کنید، با درست کردن خودتان می‌بینید که دیگران هم عوض می‌شوند! عوض شدن دیگران مستلزم عوض شدن ماست.

چون ز بی‌صبری قرینِ غیر شد

در فراقش پُرغم و بی‌خیر شد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۷)

بی‌خیر: بی‌بهره

انسان از روی بی‌صبری و نماندن در این لحظه به زمان مجازی افتاده و قرین من‌ذهنی می‌شود و دچار عجله و استرس می‌گردد. همین‌که آدمی با هر کس و هر چیزی غیر از خدا قرین شود از زندگی جدا می‌گردد و در فراق خداوند پر از غم و درد شده و به موجودی بی‌بهره و بی‌خیر تبدیل می‌گردد و هیچ اتفاق خوبی برایش نمی‌افتد.

**نکته:** وقتی من‌ذهنی یک چیزی را می‌خواهد و باید در آینده به آن برسد یک فاصله و شکافی بین خودش و آن چیز احساس می‌کند، می‌خواهد هرچه زودتر به آن برسد اما این با سبب‌سازی ذهنی امکان‌پذیر نیست چراکه هر چیزی تابع «قضا و کُنْ فِکَان» است بنابراین گاهی به‌دست آوردن و رسیدن به مقصود طول می‌کشد، انسان بی‌مراد شده و گاهی اصلاً به آن نمی‌رسد و دچار استرس زیادی می‌شود.

## صُحبتِ چون هست زَرِّ دَهَدَهی پیشِ خاینِ چون امانت می‌نهی؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۸)

زَرِّ دَهَدَهی: طلای ناب

ای انسان، چون صحبت و همنشینی با تو که از جنس خدا هستی مانند طلای خالص، ارزشمند و گران‌بهاست، چرا آن را پیشِ من‌ذهنیِ خائنِ خودت و دیگران به امانت می‌گذاری و عمر و زمانت را صرفِ آن‌ها می‌کنی؟ [یعنی می‌روی از یک من‌ذهنی می‌پرسی که عمر و زندگی‌ات را چگونه صرف کنی و چگونه زندگی کنی. او هم می‌گوید آن را تبدیل به درد، مسئله و مانع کن. برای همین است که در زندگی‌ات این‌قدر مانع، گرفتاری و مسئله داری.]

## خوی با او کن کامنت‌های تو ایمن آید از اُفول و از عُتُو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۹)

عُتُو: مخففِ عُتُو به معنی تعدی و تجاوز

ای انسان، بگو که من از جنس الست هستم و به خدا تبدیل شو و با او خو کن تا امانت‌های تو که هشیاری خالص و زندگی توست، از تجاوز و تعدی، فرو شدن و از حیف و میل و زیر پا له شدن در امان بماند.

**نکته:** من‌ذهنی به زندگی ما تجاوز می‌کند، هر کار خیر و نیکی را مضایقه کرده و همه‌چیز را به درد تبدیل می‌نماید، علت این خرابکاری‌هایش هم این است که ما بفهمیم من‌ذهنی نیستیم.

## خوی با او کن که خو را آفرید خوی‌های انبیا را پرورید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۰)

با خداوندی خو کن که خُوی را آفریده‌است. و بگذار خوی خوب را در تو جایگزین خوی بد کند. اوست که خوی‌های انبیا را پرورش داده‌است.

## چون دوم بار آدمی زاده، بزاد پای خود بر فرقِ علّت‌ها نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۷۶)

[انسان دو بار زاییده می‌شود، یک بار از شکمِ مادر و بار دیگر از شکمِ ذهن.] اگر برای بار دوم انسان به صورت هشیاری حضور از من‌ذهنی متولد شود، پای خود را بر سبب‌سازی‌های ذهن می‌گذارد؛ یعنی سبب‌سازی ذهن بی‌اعتبار می‌شود.

**نکته ۱:** اگر ما از ذهن زاییده شویم، بی‌اعتبار کردن سبب‌سازیِ ذهن و پذیرش و توجه به حرف مردم برای ما آسان می‌شود و متوجه می‌شویم در عالم سبب‌سازی و برای کارهای این‌جهانی خیلی از مردم بهتر از ما سبب‌سازی می‌کنند، بنابراین برای کارهای این‌جهانی به مشورت با مردم رغبت پیدا می‌کنیم، اما در مورد ارتباطمان با خدا دائماً فضاگشایی می‌کنیم.

**نکته ۲:** سبب‌سازی براساس فکرهای کهنه و پوسیده است که دیگر کار نمی‌کند. برای همین است که وقتی ما پیر می‌شویم، جوان‌ها می‌گویند این‌ها فسیل شده‌اند و نمی‌فهمند. اگر ما خلاق بودیم و فکر این لحظه را خلق می‌کردیم، هیچ‌کس به ما نمی‌توانست بگوید که پیر شده‌ایم.

## شمس باشد بر سبب‌ها مُطَّلَع هم از او حبلِ سبب‌ها مُتَقَطَّع

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۱۱)

حبل: ریسمان

وقتی فضای درون گشوده می‌شود و ما به صورت خداوند از مرکزمان طلوع می‌کنیم، از سبب‌سازی ذهنی مطلع می‌شویم. اگر یک ذره بیشتر این خورشید از مرکز ما بالا بیاید، ریسمانِ سبب‌سازی، فکر بعد از فکر، بریده و منقطع می‌شود. در این صورت به صورت زندگی بیشتر بالا آمده و بهتر می‌بینیم. [بنابراین ما با فضاگشایی، باطل شمردن سبب‌سازی ذهن برای رسیدن به خدا و فکر نکردن برحسب هشیاری جسمی، کنار دریای یکتایی رفته و در آن‌جا ساکن می‌شویم.]

**نکته:** اشکالِ همهٔ ما معتبر شناختن سبب‌سازیِ ذهن است.

## جهل را بی‌علتی عالم کند علم را علت، کژ و ظالم کند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۵۲)

بی‌مرض بودن یعنی سبب‌سازی نکردن و فضای گشوده‌شده، انسان جاهل را خلاق و به زندگی وصل می‌کند. چون تنها مرض ما سبب‌سازی ذهن است. اما اگر کسی که عالم و دانشمند است به علت و سبب‌سازی ذهن بیفتد، کژ و ظالم می‌شود. [پس شما اگر سواد زیاد کتابی هم دارید باید مراقب باشید که سبب‌سازی ذهن شما را کژ و ظالم می‌کند. شما باید فضا را باز کنید ببینید این لحظه فضای گشوده‌شده چه چیزی را در شما خلق می‌کند.]

## بعد تو مرگی‌ست با درد و نکال خاصه بعدی که بود بعداً لوصول

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۴)

نکال: عقوبت، کیفر

خداوندا، دوری از تو همیشه با درد و بدبختی و با کیفر همراه است. مخصوصاً دوری و جدایی‌ای که بعد از وصال صورت گرفته باشد. [ما در الست با خدا یکی بودیم و از آن موقع از او جدا شده‌ایم.]

## یک بدست از جمع رفتن یک زمان مکر شیطان باشد، این نیکو بدان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶)

یک بدست: یک وجب

اگر به اندازه یک وجب از مولانا و جمع عاشقان جدا شوی، این را خوب بدان که این مکر شیطان است. [شما وقتی مولانا می‌خوانید آن را دیگر کنار نگذارید. یک روز هم که کنار می‌گذارید بدانید که این مکر شیطان است و دارید اتصال را کم می‌کنید]

«بیت هندسی»

**نکته:** دیو می‌خواهد ما را از زندگی و حضور جدا کند و به سبب‌سازی بیندازد. اگر شما مرتب این ابیات را تکرار می‌کنید، به کنار دریای خداوند می‌روید و دائماً دریای او به شما پیغام می‌دهد، فضاگشا هستید و حالتان خوب است. اگر یک هفته یا ده روز این کار را نکنید می‌بینید که به سبب‌سازی می‌روید؛

چون هنوز من‌ذهنی وجود دارد. باید صبر کنید تا من‌ذهنی به‌طور کامل بیفتد، آن موقع است که دیو دیگر نمی‌تواند روی شما اثر بگذارد.

جزو از کل قطع شد، بی‌کار شد

عضو از تن قطع شد، مُردار شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۶)

[ما در اثر همانندگی و ایجاد من‌ذهنی از خداوند جدا و بیکار شده‌ایم،] درست مثل جزوی که اگر از کل قطع شود، بیکار می‌گردد و یا اگر عضوی از بدن جدا شود، می‌میرد و دیگر زنده نمی‌ماند.

تا نپیوندد به کل بارِ دیگر

مُرده باشد، نَبودش از جان خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۷)

اگر انسان در من‌ذهنی باقی بماند و با فضاگشایی مکرر، دوباره هشیارانه به خداوند نپیوندد، مرده‌ای است که از جان و هشیاری حضور خبر ندارد.

ور بجنبند، نیست آن را خود سَنَد

عضوِ نوبُبریده هم جنبش کند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۸)

اگر انسان به‌عنوان من‌ذهنی بجنبند، فکر کند، عمل کند، دعوا و آشتی، سبب‌سازی، ستیزه و قطب ایجاد کند، این جنبش تکیه‌گاه و اعتباری ندارد، زیرا تکیه‌گاهش خداوند نیست. من‌ذهنی هم چون از زندگی جدا شده مثل «عضوِ نوبُبریده» است. مثلاً وقتی دُمِ سوسمارهای کوچک بُریده می‌شود تکان می‌خورد اما این تکان خوردن عقل و اعتباری ندارد.

**نکته:** «عضوِ نوبُبریده» مثلاً نوجوان چهارده پانزده‌ساله است که تازه از زندگی جدا شده و برای خودش یک فکری دارد و می‌جنبند ولی چون رفتارش برحسب زندگی نیست، هیچ اعتباری ندارد.

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

### باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

انسان‌های عاشق وقتی بی‌مراد شدند یعنی اتفاقات مطابق سبب‌سازی و انتظار آن‌ها پیش نرفت، فضا را باز کردند و از خدا، زندگی و قضا که این اتفاق را به‌وجود آورده باخبر شدند. [وقتی بی‌مراد می‌شوید این راهش نیست که واکنش نشان دهید، به ذهن بروید، به سبب‌سازی بیفتید، خشمگین شوید یا دردهای دیگری ایجاد کنید.]

«بیت هندسی»

**نکته:** ما خودمان را براساس سبب‌سازی ذهن تصمیم‌گیرنده می‌دانیم؛ بنابراین خداوند فقط با بی‌مراد کردن ما به‌لحاظ ذهنی به ما اطلاع‌رسانی و خبررسانی می‌کند و راه دیگری ندارد.

## بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت

### حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِیْ خَوْشِ سِرْشَتْ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

اگر بی‌مرادی و چیز ناخوشایند را بپذیری راهنمای تو به بهشت می‌شود. ای انسان که سرشتت خوب و از جنس الست هستی، این حدیث را بشنو که می‌گوید: «بهشت در ناملايمات و سختی‌ها پیچیده شده‌است و دوزخ در شهوات.» [اگر چیز ناخوشایند که براساس دیدن برحسب من‌ذهنی و مرکزیت آن ایجاد می‌شود سبب واکنش در تو شود، یعنی دنبال شهوت جسم هستی. سبب‌سازی هر لحظه برحسب شهوت جسم است و عمده هدف آن زیاد کردن این جسم‌هاست. شهوت و جاذبه این همانیدگی‌ها تو را گرفته و دچار حرص آن شده‌ای. این تجربه جهنم است و فضاگشایی در اثر بی‌مرادی تجربه بهشت است.]

«بیت هندسی»

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

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



که مرادات همه اشکسته‌پاست  
پس کسی باشد که کام او رواست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۸)

زیرا مرادات و خواسته‌هایت در من‌ذهنی همگی شکسته‌پا هستند، یعنی یا به آن مراد ذهنی نمی‌رسی و یا اگر هم برسی به‌درد نمی‌خورد. حال آیا کسی در این جهان هست که بخواهد از جسم‌ها کام بگیرد و کامروا شده باشد؟

پس شدند اشکسته‌اش آن صادقان  
لیک کو خود آن شکست عاشقان؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۹)

انسان‌های صادق که هنوز من‌ذهنی دارند نیز [وقتی سخن بزرگان را می‌شنوند آن را می‌پذیرند]. بنابراین شکسته شده، فضا را باز می‌کنند، اما پذیرش ذهنی آن‌ها با پذیرش عاشقان فرق دارد. زیرا عاشقان وقتی می‌شکنند با زندگی یکی می‌شوند و حقیقتاً مرکزشان را عدم می‌کنند.

عاقلان، اشکسته‌اش از اضطرار  
عاشقان، اشکسته با صد اختیار  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰)

عاقلان از روی ناچاری شکسته می‌شوند و می‌گویند طبق آموزش مولانا چاره دیگری ندارم. ولی احتمالاً مرکزشان عدم نمی‌شود. اما عاشقان حقیقتاً فضا را باز می‌کنند و درحالی‌که صدجور اختیار دارند مرکز را عدم می‌کنند و انتخاب زندگی، انتخاب آن‌هاست.

**نکته:** اشکالی ندارد اگر ما عاقل باشیم و بفهمیم که فضاگشایی ما ذهنی‌ست. ولی سعیمان را می‌کنیم، دروغ نمی‌گوییم و صداقت داریم. اما صداقت و دروغ نگفتن هنوز عاشقی نیست. ما می‌گوییم منظورمان زنده شدن به زندگی‌ست، ممکن است درست بگوییم و صادق باشیم اما فعلاً نمی‌توانیم زنده شویم و باید صبر کنیم.

«بیت هندسی»

عقلانش بندگانِ بندی‌اند  
عاشقانش شِکری و قندی‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱)

عقلان، کسانی که در ذهن هستند، عقل من‌ذهنی و سبب‌سازی را کاملاً رها نمی‌کنند بلکه به زور، با استدلال و تنبیه و از روی ناچاری فضاگشایی می‌کنند. اما عاشقانش، انسان‌های فضاگشا، دائماً شیرینی زندگی، شادی بی‌سبب و خرد زندگی را می‌چشند.

«بیت هندسی»

اِئْتِیَا كَرَهًا مَهَارِ عَاقِلَانَ  
اِئْتِیَا طَوْعًا بَهَارِ بِي‌دِلَانَ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۲)

از روی کراهت، بی میلی و به‌زور بیایید، مهار و افسار عقلان است، اما اگر از روی اطاعت، فضاگشایی، رضا و خرسندی بیایید، بهار عاشقان و بیدلان است. [بنابراین شما باید از روی میل و هوشمندی فضا را باز و مرکزتان را عدم کنید، از سبب‌سازی دست بردارید و منتظر نباشید که زندگی با زور و کتک و اتفاقات بد شما را بیاورد.]

«بیت هندسی»

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۱۱)

«ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَ هِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَ لِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ.»

«سپس به آسمان پرداخت و آن دودی بود. پس به آسمان و زمین گفت: خواه یا ناخواه بیایید. گفتند: فرمانبردار آمدیم.»

از ده، دوازده سالگی به بعد خداوند شروع می‌کند از دود یعنی همانندگی‌های ما، آسمان را بیرون بیاورد و به آسمان ما که خودش است و به زمین ما که من‌ذهنی است، می‌گوید، چه بخواهید و چه نخواهید بیایید، حال بعضی از ما می‌گوییم با رضا و خرسندی فرمانبردار هستیم و بعضی از ما نمی‌آییم و کتک، اتفاقات بد، پژمردگی، افسردگی و درد زیاد لازم داریم.

دیو چون عاجز شود در اِفتان

اِسْتِعاَنَتِ جوید او زین اِنسیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱)

اِفتان: گمراه کردن

اِسْتِعاَنَتِ: یاری خواستن

اِنسیان: آدمیان

اگر دیو در ایجاد فتنه و گمراه کردن کسی عاجز شود، از آدمیان دیگر یاری می‌خواهد. [یعنی اگر شما شدیداً روی خودتان کار کنید، هر روز و هر ساعت حواستان به خودتان باشد، مطمئن باشید دیو کسانی را برای گمراهی و فتنه‌انگیزی در زندگی شما به سراغتان می‌فرستد. آن‌ها انسان‌هایی هستند که من‌ذهنی و درد دارند.]

«بیت هندسی»

**نکته:** مهم‌ترین مانع در زندگی ما، انسان‌های دیگر هستند که دیو آن‌ها را سر راه ما قرار می‌دهد. البته این به این معنی نیست که ما با انسان‌ها معاشرت نکنیم، بلکه باید بدانیم اگر به‌صورت جدی روی خودمان کار می‌کنیم این راه سرراست نیست و نیروی همانندگی جهان که تا حالا در خدمتش بودیم، جلو ما را خواهد گرفت.

که شما یارید با ما، یاری‌ای

جانِبِ ما یید جانِب‌داری‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۲)

[دیو به انسیان می‌گوید] که شما یار و جانب ما هستید، ما را یاری و از ما جانبداری کنید. [مگر من‌ذهنی ندارید؟ مگر عامل من نیستید؟ مگر برای من کار نمی‌کنید؟ پس یاری کنید، سراغ این شخص بروید و نگذارید به حضور و به خدا زنده شود. به‌عنوان همسر، دوست و یا رفیقش به او بگویید این کارهایی که می‌کند بیهوده، گزافه و دروغ است و نگذارید روی خودش کار کند.]

«بیت هندسی»

**نکته:** حالا اگر شما خام شوید و سراغ مردم بروید و به آن‌ها بگویید بیا ایند به حضور زنده شوند، خودتان را در آن جایی انداخته‌اید که حتماً گمراه خواهید شد، یعنی حتماً کار روی خود را کنار خواهید گذاشت. باید مواظب باشید.

## قُلْ أَعُوذُ بِكَ يَا أَحَدٌ

هین ز نفاثات افغان وز عَقْد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۲)

قُلْ: بگو

أَعُوذُ: پناه می‌برم

نفاثات: بسیاردمنده

عَقْد: جمع عقده، گره‌ها

[دیو و من‌های ذهنی نمی‌خواهند بگذارند روی خودت کار کنی و به حضور زنده شوی،] بنابراین باید آیه‌های پناه بردن به خدا از جمله «قُلْ أَعُوذُ» را بخوانی، به خدا پناه ببری و بگویی ای خداوند یگانه، به فریادم رس، من از دستِ دمندگان، من‌های ذهنی و گره‌های درد و همانیدگی خودم به تو پناه می‌برم. [توجه کنید اگر گره همانیدگی در مرکز شما باشد من‌های ذهنی مرتب به آن می‌دمند، شما را از طریق ارتعاش بدون این‌که حرفی بزنند تحریک می‌کنند و شما برحسب آن‌ها فکر و عمل می‌کنید.]

## می‌دمند اندر گِره آن ساحرات

أَلْغِيَاثُ أَلْمُسْتَعَاثُ مِنْ بُرْدٍ وَمَاتٍ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

أَلْغِيَاثُ: کمک، یاری، فریادرسی

أَلْمُسْتَعَاثُ: فریادرس، کسی‌که به فریاد درماندگان رسد.

آن زنان جادوگر که نماد من‌ذهنی به‌صورت فردی و جمعی هستند، در گره‌های همانیدگی و درد افسون می‌دمند. ای خداوند فریادرس، به فریادم برس که دنیا با فرستادن چیزهای ذهنی به مرکز درحال مات کردن و بردن از من است.

**نکته ۱:** زندگی وقتی می‌تواند به فریاد ما برسد و به ما کمک کند که ما مرتب فضاگشایی کنیم و نگذاریم چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید ولی اگر در سبب‌سازیِ من‌ذهنی باشیم و فضاگشایی نکنیم مات جهان می‌شویم.

**نکته ۲:** اگر شما بتوانید فضا را باز کنید، آسمان را از دودهای همانیدگی بیرون بکشید، به بی‌نهایت خداوند زنده شوید و به شادی بی‌سبب و صنع دست پیدا کنید، شما از دیو و از جهان بُرده‌اید.

لیک برخوان از زبانِ فعلِ نیز  
که زبانِ قولِ سُست است ای عزیز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۴)

ای عزیز من، به این سوره عمل کن. فقط به سبب‌سازی در ذهن مشغول نباش، عملاً فضاگشایی کن و به اصلاح خودت پرداز و بدان که زبان ذهن و حرف زدن سست و به‌درد نخور است.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۶)

همین‌که تو تمام هم و غم خود را برای فضاگشایی بگذاری و جد و جهد زیاد کنی، دیو از طریق من‌ذهنی‌ات در نهاد تو بانگ می‌زند.

که مرو زآن سو، بیندیش ای غوی

که اسیر رنج و درویشی شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷)

غوی: گمراه

من‌ذهنی بانگ می‌زند که ای گمراه، به‌سوی فضای یکتایی نرو و فضاگشایی نکن، بترس که اگر از ذهن خارج شوی، دچار درد و فقر خواهی شد و همه‌چیز از دستت خواهد رفت.

بینوا گردی، ز یاران وابری

خوار گردی و پشیمانی خوری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۸)

من‌ذهنی می‌گوید اگر برحسب همانندگی‌ها فکر نکنی، در این‌صورت بینوا می‌شوی، دوستانت می‌روند، از آن‌ها جدا می‌شوی. در نتیجه خوار و ذلیل گشته و دچار پشیمانی می‌شوی.

**نکته:** همین‌که شما روی خودتان کار کنید، من‌ذهنی از درون شما را می‌ترساند و می‌گوید تنها می‌مانید. ابیاتی که می‌خوانیم برای این است که شما گدای محبت نباشید. نگویید حتماً باید یک دوستی داشته باشم، ولو من‌ذهنی داشته باشد، به من درد بدهد و من‌ذهنی مرا تحریک کند.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۹)

ضلالت: گمراهی

تو از ترس فریاد شیطان لعنت شده، دوباره به گمراهی ذهن می‌گریزی، فضا را می‌بندی، منقبض می‌شوی و از فضای یقین گشوده شده دست برمی‌داری.

## صحبتت چون هست زرّ ده‌دهی پیشِ خاین چون امانت می‌نهی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۸)

زرّ ده‌دهی: طلای خالص

خاین: خیانت‌کار

[ای انسان] چون مصاحبت و همنشینی تو مانند طلای خالص است، یعنی بسیار مهم است که چه کسی را همنشین خود انتخاب می‌کنی، پس قدر آن را بدان و آن را نزد من ذهنی خود و من ذهنی دیگران امانت نگذار.

**نکته:** باید با خود بگوییم که من زندگی‌ام را دست من ذهنی‌ام نمی‌سپارم که هر جوری می‌خواهد فکر و عمل کند. نباید فکر کنیم که اگر این من ذهنی نباشد و من از جنس آن بیرون بیایم، دوست‌هایی را که از طریق من ذهنی به دست آورده‌ام و از آن جنس هستند، از دست می‌دهم.

## خوی با او کن کامانت‌های تو ایمن آید از اُفول و از عُتُو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۹)

عُتُو: مخففِ عُتُو به معنی تعدّی و تجاوز

ای انسان با کسی خو کن که امانت‌های تو که زندگی، شادی، خلاقیت، حس امنیت، خرد، قدرت، عقل و برکات زندگی توست از تجاوز، نقصان و پایین رفتن سالم بماند.

خوی با او کن که خو را آفرید

خوی‌های انبیا را پرورید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۲۰)

برو و از طریق فضاگشایی و نیاوردن ذهن به مرکزت، با خداوندی دوست شو که دوستی و عادت وصل شدن به زندگی و زنده شدن به هشیاری حضور را آفرید و پیامبران و انبیا را هم با همین عادت و خصلت تربیت کرد.

**نکته:** باید در خودمان بازبینی کنیم که آیا ما می‌خواهیم با من‌های ذهنی دوست شویم یا فضا را باز کنیم و با خود زندگی دوست و قرین شویم؟

قعرِ چه بگزید هرکه عاقل است

زان‌که در خلوت، صفاهای دل است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۹۹)

هر کس که خردمند باشد، ته چاه را به دوستی من‌های ذهنی ترجیح می‌دهد، چراکه در خلوت و تنهایی، صفای دل به دست می‌آید و دل خالص می‌شود.

**نکته:** بعضی وقت‌ها تنهایی بهتر از دوستان من‌ذهنی است. دوستان ما اگر عشقی باشند به ما کمک می‌کنند و اگر من‌ذهنی داشته باشند به ما ضربه خواهند زد. حال باید در خود بازبینی کنیم و ببینیم آیا ما می‌خواهیم تنها باشیم، فضا را باز کنیم و روی خودمان کار کنیم؟ یا نه می‌خواهیم با من‌های ذهنی رفیق شویم، من‌ذهنی‌مان را تقویت کنیم و آن صفای دل، خلوص هشیاری و آزادی از ذهن را از دست بدهیم.

رو بخواهم کرد آخر در لحد

آن به آید که کنم خو با احد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴)

لحد: قبر

چون آخرسر خواهم مُرد و به‌سوی قبر می‌روم، بهتر است که همین حالا با خداوند خو کنم، فضا را باز کرده و با او قرین شوم.

**نکته ۱:** شما می‌خواهید فریب من‌ذهنی را بخورید و بگویید که من نمی‌توانم تنها بمانم. خیلی‌ها فکر می‌کنند تنهایی خیلی بد است؛ در نتیجه هر جور دوستی را جست‌وجو می‌کنند. دوست شدن با یک من‌ذهنی دردمند خوب است یا تنهایی؟

**نکته ۲:** دیو اگر از گمراهی شما عاجز شود، آدم‌ها را به سراغتان می‌فرستد، اما شما گاهی خودتان آدم‌ها را به سوی خودتان می‌کشید و می‌گویید نگذار من به حضور برسم. به خبرهای بد گوش می‌دهید، فیلم‌های بد می‌بینید و کتاب‌های بد می‌خوانید.

### چون‌که اخوان را دل‌کینه‌ور است

#### یوسفم را قعر چاه اولی‌تر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۱۵)

[از آن‌جا که تعداد عاشقان کمتر و من‌ذهنی متداول‌تر است تقریباً همه مردم مانند برادران یوسف هستند] و نسبت به یوسف یعنی کسی که به حضور برسد و هشیارانه از جنس خدا شود و همچنین نسبت به زیبایی خداوند که در یک انسان جلوه‌گر می‌شود، کینه دارند. بنابراین برای من به‌عنوان یوسف و امتداد خدا، قعر چاه تنهایی که ذهن آن را دوست ندارد و از آن می‌ترسد، بهتر از آن است که با اخوان بنشینم.

### نیست وقت مشورت، هین راه‌کن

#### چون علی تو آه اندر چاه کن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۲)

[این بیت از داستان سه ماهی است. آن ماهی عاقل می‌گوید وقت مشورت با این ماهی نادان و ماهی نیمه عاقل نیست، وقت مشورت با من‌های ذهنی نیست، باید به راه بیفتیم.] الآن وقت مشورت کردن نیست، به هوش باش و مانند حضرت علی که رازهایش را به چاه می‌گفت و آن را از من‌های ذهنی پنهان می‌کرد، تو نیز رازت را به خودت بگو و آن را پیش من‌های ذهنی فاش نکن.

**نکته:** اگر شما می‌خواهید واقعاً موفق شوید، رازتان را به خودتان بگویید. خودتان مهمترین آدم برای خودتان هستید، تمرکزتان روی خودتان باشد. بگویید من امتداد خدا، یوسف و از جنس «آلست» هستم، می‌خواهم به بی‌نهایت او زنده شوم و با من‌های ذهنی مشورت نمی‌کنم.



چون بخواهم کز سِرَت آهی کنم

چون علی سر را فرو چاهی کنم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۱۴)

[خداوندا،] اگر بخواهم حس آرزومندی کنم که به‌عنوان هشیاری به تو زنده شوم، در این صورت باید سرّ را به چاه فرو کنم؛ یعنی راز خود را پوشیده بدارم.

**نکته ۱:** ما نباید فریب من‌ذهنی را بخوریم که حتماً باید با یک یا چند من‌ذهنی دوست شویم و با آدم‌های دردمند معاشرت کنیم.

**نکته ۲:** یکی از اشتباهات من‌ذهنی این است که به‌عنوان پندار کمال و «می‌دانم» می‌گوید من می‌توانم آدم‌ها را عوض کنم. کسی که می‌گوید می‌توانم دیگران را عوض کنم «منصب تعلیم» دارد یعنی در یک مقامی خودش را بالا برده که یعنی من می‌توانم دیگران را عوض کنم. ما نمی‌توانیم هیچ‌کس را عوض کنیم، همه ما باید از این توهم بیرون بیاییم.

**نکته ۳:** خدمت به جهان و خدمت به مردم این نیست که شما بروید مردم را عوض کنید در حالی که من‌ذهنی دارید. خدمت این است که خودتان را عوض کنید.

**نکته ۴:** هیچ‌کس نمی‌تواند شما را عوض کند ولی اگر شما واقعاً جدّ و جهد کنید و حواستان به خودتان باشد ممکن است بتوانید با استفاده از اشعار مولانا و فضاگشایی، به کمک زندگی و خداوند، خودتان را عوض کنید

از هر دو جهان بگذر، تنها زن و تنها خور

تا مُلک و مَلک گویند: تنهات مبارک باد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۲۳)

از هر دو جهانی که ذهن نشان می‌دهد، این جهان و آن جهان، بگذر و از من‌ذهنی بیرون بپر. به‌تنهایی روی خودت کار کن، تو خودت برای خودت کافی هستی؛ چراکه در حال زنده شدن به خداوند هستی، خداوند برای شادی خودش نیازی به مخلوق ندارد و تو هم از جنس او هستی. در این صورت تمام کائنات این شاد بودن در تنهایی را به تو مبارک‌باد می‌گویند.

**نکته:** این صحبت‌ها معنی‌اش این نیست که شما تنهایی را بر زندگی کردن با همسر و فرزندان ترجیح بدهید. اتفاقاً اگر عشق باشد و همه ما در هم‌دیگر آن هشیاری را ببینیم، برحسب عشق به هم بی‌یوندم، این زندگی زیبا و شکوفاست، ولی اگر چند من‌ذهنی یک‌جا زندگی می‌کنند و شما در آن‌جا می‌خواهید به

حضور زنده شده و خدایت خودتان را تجربه کنید، در این صورت باید تنها شوید و به تنهایی روی خودتان کار کنید. اگر کسی تنها شاد است این شادی از زندگی می‌آید.

## ظُلْمَتِ چَه، بِه که ظلمت‌هایِ خلق سر نَبْرَد آن‌کس که گیرد پایِ خلق

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۰۰)

ظلمت چاه از ظلمت‌های خلق که در ذهنشان گم شده‌اند و بر حسب من‌ذهنی فکر و عمل می‌کنند بهتر است؛ یعنی ظلمت تنهایی که ذهن آن را دوست ندارد بهتر از تاریکی و ظلمت‌ست که خلق همانیده ایجاد می‌کنند. بنابراین هرکس که به پای من‌های ذهنی بچسبد، نمی‌تواند سر سالم به در ببرد، به حضور زنده شود و به شادی برسد.

## وایِ آن زنده که با مُرده نشست مُرده گشت و زندگی از وی بچست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۳۶)

وایِ آن کسی که زنده است و فضاگشایی می‌کند ولی اکنون رفته و با من‌های ذهنی زندگی می‌کند، در این صورت او تبدیل به مرده می‌شود. ارتعاش مردگی، آن فضای گشوده‌شده و معنویتش را زیر پا له می‌کند.

**نکته:** اگر شما تا حدودی زنده شده‌اید، مواظب خودتان باشید وگرنه مرده می‌شوید و زندگی و حضور که ذره‌ای خودش را به شما نشان داده، از شما می‌جهد.

## رُو آسِداءُ عَلَی الْکُفَّارِ باش خاک بر دل‌داریِ آغیارِ پاش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۴)

برو نسبت به کافران، من‌های ذهنی، سخت‌گیر باش و نگذار ارتعاش مخربشان معنویت تو را متلاشی کند. خاک بر سر دل‌داری و عشق و محبت انسان‌های من‌ذهنی بپاش و چیزی از آن‌ها نخواه.

**نکته ۱:** سخت‌گیری بر کافران به معنای کشتن، زندانی کردن و یا شکنجه آن‌ها نیست، بلکه به معنای حفظ کردن شمع حضور خود از آن‌هاست تا در اثر مصاحبت ایشان خاموش نشود. هر نوع جنگ و

ستیزه با من‌های ذهنی، ما را نابود کرده و از همان جنس می‌کند. اما اگر فضا را باز کرده و به زندگی ارتعاش کنیم، ممکن است برای ایشان نیز فایده‌ای داشته باشد، ولی نباید از آن‌ها چیزی بخواهیم.

**نکته ۲:** ما گدای محبت و عشق، یا دلداری اغیار هستیم و دوست داریم من‌های ذهنی بیایند و حال ما را بپرسند، ولی درواقع آن‌ها وقتی حال ما را می‌پرسند، حال ما را می‌گیرند.

(قرآن کریم، سوره فتح (۴۸)، آیه ۲۹)

«...أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...»

«...بر کافران سخت‌گیر و با خود شفیق و مهربانند...»

چون بکاری، در زمینِ اصلِ کار

تا بروید هر یکی را صد هزار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۹۱)

اگر می‌خواهی چیزی بکاری در زمین اصل بکار؛ یعنی فضا را باز کن و براساس فضای گشوده‌شده فکر و عمل کن تا اعمال و فکرهایت نتیجه بدهد و درد، خرابکاری، مسئله‌سازی و کارافزایی ایجاد نشود.

کار، او دارد که حق را شد مُرید

بهرِ کارِ او ز هر کاری بُرید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۸۶)

کسی کارش نتیجه دارد که مرید خداوند است یعنی هر لحظه فضاگشایی می‌کند، مقاومت و ستیزه نمی‌کند، ذهنش را به مرکزش نمی‌آورد و برای انجام کار حق که از طریق فضاگشایی انجام می‌شود، از هر کاری که سبب‌سازی‌ها و دید همانیدگی‌ها نشان می‌دهند، می‌بُرد و جدا می‌شود.

کار آن کار است، ای مشتاقِ مست

کاندر آن کار، آر رسد مرگت خوش است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

ای مشتاقِ مست، ای انسان که ذاتت مست است و از جنس خداوند و مشتاق زنده شدن به او هستی، آن کاری کار است که سبب مرگ تو نسبت به من‌ذهنی و کوچک کردن آن شود. [هر کار و فکری که از

طریق اتصال انجام می‌شود، کار است و هر کاری که برحسب مقاومت، قضاوت و فکر کردن که برحسب همانندگی‌ها انجام شود، تخریب است.]

تا بدانی هرکه را یزدان بخواند  
از همه کار جهان، بی کار ماند  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۲۰)

تا بدانی که هر کس را خداوند بخواند، از تمام کار جهان یعنی کاری که باعث می‌شود انسان از طریق همانندگی‌ها، آوردن چیزها به مرکز و با سبب‌سازی فکر و عمل کند، بیکار می‌شود.  
**نکته:** بزرگ‌ترین مانع برای کوچ کردن از صحرای سوزان و پُر از درد و بی‌آبِ ذهن به کنار دریای یکتایی، انسان‌هایی هستند که من‌ذهنی دارند.

گفت: رَو، هرکه غمِ دین برگزید  
باقی غم‌ها خدا از وی بُرید  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] برو که اگر کسی واقعاً غمِ دین داشته باشد یعنی مرتب فضاگشایی کند، در این صورت غم دیگری ندارد. [اگر ما غم چیزهای دیگری را داریم یعنی هنوز چیزها به مرکز ما می‌آیند و برحسب آن‌ها فکر می‌کنیم، غم می‌خوریم و آن‌ها در زندگی ما خرابکاری و غصه به وجود می‌آورند.]

خود مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا  
از لفظِ رسول خوانده استم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵۷)

من حدیث «جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا»، «هرکس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدامین سرزمین هلاک گردد» را از حضرت رسول خوانده‌ام؛ بنابراین فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کرده، مرکز را عدم می‌کنم و دیگر تغییر وضعیت‌ها نمی‌تواند به من غم بدهد؛ چراکه من فقط یک غم و منظور دارم و آن هم فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه و یکی شدن با زندگی است.

**نکته:** ما نمی‌توانیم لطف خداوند را بگیریم برای این‌که دچار غم‌های مختلف شده‌ایم.

حدیث

«مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ الْمَعَادِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ وَ مَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهِ هَلَكَ.»

«هر کس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد. و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد، خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدامین سرزمین هلاک گردد.»

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما

ما همه پابسته‌تو، شیرشکاری صنما

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۲)

صنم: بت، دلبر، معشوق. صنما: ای معشوق

باری: می‌بارانی، نازل می‌کنی

پابسته: اسیر، محبوس

خداوندا، ما کار را فقط با پیوستگی مجدد هشیارانه به تو می‌توانیم انجام دهیم، با من‌ذهنی و سبب‌سازی کاری از پیش نمی‌بریم، بنابراین کار، کار توست و برای انجام هر کاری باید به تو وصل شویم. ارزش را تو می‌باری و به ما عطا می‌کنی. همه ما پابسته تو هستیم و اگر شیر هم باشیم تو ما را شکار می‌کنی و یا این‌که تو از ما انسان‌ها می‌خواهی شیر حضور بسازی. [اگر کار را با فضاگشایی دست زندگی بدهیم خواهیم دید که کار را او انجام می‌دهد، ارزش را او به‌وجود می‌آورد و متوجه می‌شویم ما همه پابسته او هستیم. من‌ذهنی چیز جدایی است که به تخریب ما پرداخته و خداوند می‌خواهد خودش را در ما زنده کند؛ یعنی ما را به شیر خودش تبدیل کند.]

هرکه را باشد ز یزدان، کار و بار

یافت بار آن‌جا، بیرون شد ز کار

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۲۱)

هر کس که فضاگشایی کند و مرکزش را عدم گرداند و از خداوند کار و بار پیدا کند، در این صورت به میوه حضور، شادی و عشق دست می‌یابد. انعکاس این عشق در جهان بیرون نیز ساختارهای نیک بی‌درد است. در این صورت او از کار این جهان که براساس سبب‌سازی انجام می‌شود، بیرون می‌پرد.

## تو از آن بار نداری، که سبکسار چو بیدی تو از آن کار نداری، که شدهستی همه‌کاره

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲)

تو هزاران همانندگی داری و هر دفعه کار یکی از این همانندگی‌ها و عقل آن‌ها را به اجرا می‌گذاری، در این صورت مثل بید سبکسار هستی و هیچ میوه‌ای به‌جز درد نداری. از آن رو سبکسر هستی که مغز خداوند را نداری و مغز من‌ذهنی داری. تو به این علت کار معتبری نداری و همه کارهایت به تخریب و درد منجر می‌شود که فقط به‌جای یک کار که فضاگشایی است، به تعداد چیزهایی که به مرکزت آمده به کار می‌پردازی و همه‌کاره شده‌ای.

## در زمینِ مردمان، خانه مکن کارِ خود کن، کارِ بیگانه مکن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳)

ای انسان، در زمین مردمان که همین ذهن است و به‌وسیله مردم درست شده، خانه‌ات را مساز. تو خودت از جنس زندگی هستی، فضا را باز کن و کار خودت را کن، کار بیگانه را که کار من‌ذهنی و مردم است، انجام نده. [مردم به ما همانندگی‌هایی داده‌اند. آیا ما کار آن‌ها را می‌کنیم یا فضا را باز کرده‌ایم به‌عنوان زندگی کار خودمان را می‌کنیم؟]

## هرکه با ناراستان هم‌سنگ شد در کمی افتاد و عقلش دنگ شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۳)

هم‌سنگ: هم‌وزن، همتایی، در این‌جا مصاحبت

دنگ: احمق، بی‌هوش

هر کسی با من‌های ذهنی قرین و هم‌سنگ شود و خودش را همتای آن‌ها کند، در این صورت به نقصان و توهم می‌افتد و عقلش احمق و دنگ می‌شود، یعنی عقلش عقل همانندگی‌ها می‌شود.  
**نکته:** براساس این بیت درمی‌یابیم، به‌جای این‌که با من‌های ذهنی قرین بشویم، فضا را باز می‌کنیم و با زندگی قرین می‌شویم.

## گفت شیطان که بِمَا أَغْوَيْتَنِي

### کرد فعلِ خودِ نهان، دیو دَنی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

دَنی: فرومایه، پست

شیطان به خداوند گفت: «تو مرا گمراه کردی.» و از زیر بار مسئولیت فرار کرد. او نگفت که من جسم‌ها را در مرکزم گذاشته‌ام و دیدن برحسب آن‌ها و فکر کردن برحسب ذهن مرا تبدیل به شیطان کرده و از خداوند جدا نمود. بدین ترتیب آن دیو فرومایه فعل خودش را نهان کرد.

**نکته ۱:** حال براساس این بیت باید از خود بپرسیم آیا در برابر هر درد، مسئله و کارافزایی که در زندگی ما ایجاد می‌شود، خودمان را به‌خاطر دیدن برحسب همانندگی مسئول می‌دانیم و یا تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازیم؟ اگر دیگران را مقصر می‌دانیم و مسئولیت کار خود را به عهده نمی‌گیریم، پس ما خویشاوند شیطان هستیم.

**نکته ۲:** کسانی که مسئولیت عملکرد خود را به‌عهده نمی‌گیرند، هر کاری که من‌ذهنی‌شان می‌خواهد انجام می‌دهند و در آخر خرابکاری خود را به خدا و یا دیگران نسبت می‌دهند. این افراد چون دچار «من می‌دانم»، ناموس و پندار کمال هستند می‌گویند ما با این درجه از دانایی محال است که زندگی خودمان را خودمان خراب کنیم. این رفتار من‌ذهنی است و من‌ذهنی نماینده شیطان است.

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۶)

«قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ.»

«ابلیس گفت: پروردگارا به‌عوض آن‌که مرا گمراه کردی، من نیز بر راه بندگانت به کمین می‌نشینم و آنان را از راه مستقیم تو باز می‌دارم.»

هرکه مُسْتَوْحِش بُود، پُر غصّه جان

کرده باشد با دَغایی اِقتران

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۱۳)

مُسْتَوْحِش: بیمناک

دَغَا: مکار، حيله‌گر

اِقتران: همنشین شدن، قرین شدن

هر کسی که بیمناک و وحشت‌زده و جانش پُر از غصه است، یقین بداند که با من‌ذهنی حيله‌گر خود یا من‌های ذهنی دیگران قرین و همنشین شده و قطعاً حالت الست و امتداد زندگی را از دست داده‌است. **نکته ۱:** هرکسی که پر از ترس و غصه‌های مختلفی باشد و دردهای زیادی در چهار بُعدش داشته باشد، مثل ترس از آینده، اضطراب، ترس از دست دادن پول و همانندگی‌ها، حتماً با «دغایی» که همان من‌ذهنی خودش یا دیگران است، قرین شده، مدت‌ها با او زندگی کرده و خلق و خوی او را برداشته و اجرا می‌کند.

**نکته ۲:** من‌های ذهنی اطراف ما درد دارند و به درد ارتعاش می‌کنند و ترس را بدون این‌که حرفی زده باشیم به جان ما می‌ریزند. بنابراین شما باید بدانید چه کتابی می‌خوانید، چه فیلمی تماشا می‌کنید و با چه کسی دوست هستید.

**نکته ۳:** بهترین کار این است که ما با مولانا همنشین شده و شعرهای او را بخوانیم، مرتب فضاگشایی کنیم و به این ترتیب با خداوند قرین شویم.

ای سلیمان، در میانِ زاغ و باز

حِلْمِ حق شو، با همه مرغان بساز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۷۹)

حِلْم: فضاگشایی

ای انسان، همچون سلیمان در میان زاغ و باز یعنی در بین من‌های ذهنی و انسان‌های زنده به حضور فضا را باز کن و مظهر حِلْمِ خدا و فضای گشوده‌شده شو و با همه مرغان یا همه انسان‌های خوب و بد با فضاگشایی بساز.



## آدمی خوارند اغلب مردمان از سلام عَلَیکِ شان کم جو امان (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۱)

اکثر مردم که من ذهنی دارند، زندگی را تبدیل به مانع، مسئله، درد و کارافزایی می‌کنند و به اصطلاح زندگی تو را می‌خورند و آدمیت را از تو می‌گیرند. بنابراین اصلاً از سلام‌علیک و دوستی با آن‌ها حس امنیت، شادی، قدرت و هدایت را جست‌وجو نکن و هرگز از آن‌ها کمک نخواه.

**نکته ۱:** اگر شما پر از ترس و غصه هستید، باید فضا را باز کنید و من‌های ذهنی را در خود جای دهید تا فضای گشوده‌شده به شما کمک کند و مراقب باشید که در این گشایش و در این آزاد شدن، شما از من‌های ذهنی که خودشان آدم‌خوار هستند، استفاده نکنید.

**نکته ۲:** «کم جو امان» یعنی اصلاً از سلام عَلَیک مردم که من‌ذهنی دارند، امان نجو و انتظار هیچ فایده‌ای از آن‌ها نداشته باش.

## خانه دیو است دل‌های همه کم پذیر از دیو مردم دم‌دمه (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۲)

دم‌دمه: مکر، فریب، گول زدن

دل و مرکز همه انسان‌ها خانه دیو یا همان من‌ذهنی است و با ارتعاش مرکزشان روی انسان اثر بد می‌گذارند. پس تو هرگز از این من‌های ذهنی پردرد و دارای پندار کمال افسون و اثر نپذیر.

**نکته:** مولانا سبب می‌شود شما فضاگشا و حلم حق شوید. اما کسی که شما را منقبض می‌کند، حرف جنگ می‌زند، حرف مخرب می‌زند، اخبار بد می‌دهد، انتقاد می‌کند، فقط ایرادهای شما را می‌گیرد و می‌خواهد فقط شما را کوچک کند، پس مرکز این آدم دیو و از جنس شیطان است.

## اندک اندک آب را دزدد هوا دین چنین دزدد هم احمق از شما (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۹۶)

همان‌طور که تابش آفتاب کم‌کم و به تدریج آب را بخار می‌کند، وقتی وارد این جهان می‌شوی پدر و مادر و جامعه نیز به آرامی دین را از تو می‌دزدند و تو را که از جنس خداوند هستی، به من‌ذهنی تبدیل کرده و از خداوند جدا می‌کنند. [بنابراین حتی اگر مقدار زیادی حضور داشته باشید اما قرین و همدم من‌های

ذهنی شوید، به تدریج بدون این که بفهمید از طریق ارتعاش چیزها و دردها به مرکزتان می آیند و خرد زندگی در شما کم می شود و دیگر کار نمی کند.]

## پس جزای آن که دید او را مُعین ماند یوسف حبس در بضع سنین (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶)

مُعین: یار، یاری کننده

بِضَعِ سِنین: چند سال

[این بیت اشاره به داستان یوسف است که وقتی در زندان بود، از یکی از زندانی ها که در حال آزاد شدن بود تقاضای کمک کرد و گفت به عزیز مصر بگو که من بی گناه هستم و تعبیر خواب بلام. چون از آن زندانی کمک خواست و خدا را فراموش کرد، خداوند نیز او را تنبیه کرد و چند سال بیشتر در زندان ماند. [یعنی اگر شما به جای خداوند از من ذهنی کمک بخواهید و فضا را باز نکنید، در زندان ذهن چند سال بیشتر خواهید ماند. پس شما هم از کسی غیر از زندگی با فضای گشوده شده کمک نخواهید.]

(قرآن کریم، سوره یوسف (۱۲)، آیه ۴۲)

«وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنْسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ.»

«و (یوسف) به یکی از آن دو که می دانست رها می شود، گفت: مرا نزد مولای خود یاد کن. اما شیطان از خاطرش زدود که پیش مولایش از او یاد کند، و چند سال در زندان بماند.»

## که در آن دم که ببری زین مُعین مبتلا گردی تو با بئس القرین (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱)

مُعین: یار، یاری کننده

بِئْسَ الْقَرین: هم نشین بد

در آن لحظه ای که منتقبض می شوی و از یاور اصلی که خداوند است، می ببری به من ذهنی مبتلا می گردی که همنشین بد است.

**نکته ۱:** وقتی فضا را باز کرده و نزد خداوند برویم خواهیم دید که من ذهنی چه بلاهایی سرمان آورده است و آن زمان آرزو می‌کنیم ای کاش از من ذهنی فاصله داشتیم.

**نکته ۲:** اگر من ذهنی‌تان شما را زیر سلطه دارد، به وسیله آن با من‌های ذهنی زیادی در ارتباط هستید، وای به حالتان، درست نمی‌شوید! باید دقت کنید.

**نکته ۳:** خداوند به ما انسان‌ها قدرت تشخیص داده که بفهمیم من ذهنی زندگی خود و هم زندگی دیگران را خراب می‌کند. پس باید متوجه شویم مسئله‌ای وجود دارد که هر کاری می‌کنیم زندگی‌مان خراب می‌شود. باید سؤالی از خود بپرسیم، خلاقیتی از خود بروز بدهیم و جوابی پیدا کنیم که چرا این‌طور می‌شود.

**نکته ۴:** با این‌که من ذهنی همراه بدی است و به ما ظلم می‌کند، اما از طرفی به ما هشدار می‌دهد که بین همیشه من، کار تو را خراب کردم، پس بیدار بشو که تو، من نیستی.

(قرآن کریم، سوره زخرف (۴۳)، آیه ۳۸)

«حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ.»

«تا آن‌گاه که نزد ما آید، می‌گوید: ای کاش دوری من و تو، دوری مشرق و مغرب بود و تو چه همراه بدی بودی.»

**طُمطراقِ این عدو مشنو، گریز**

**کاو چو ابلیس است در لَجّ و ستیز**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷)

طُمطراق: سروصدا، نمایش شکوه و جلال، آوازه، خودنمایی

به سر و صدا و نمایش شکوه و جلال این دشمن درونی یا بیرونی، من ذهنی خودت یا دیگران، گوش نده. نگاه نکن به این‌که مقام و قدرت بالایی دارد و زیر سلطه آن قرار نگیر، چراکه من ذهنی در لجبازی و ستیزه کردن مانند ابلیس و از جنس اوست.

## هر ولی را نوح و کشتیان شناس صحبت این خلق را طوفان شناس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۵)

هر ولی یا انسانی مانند مولانا را همچون نوح و کشتیانی بدان که تو را از غرق شدن در طوفان حوادث و مسائلی که در زندگی تو برپا شده، نجات می‌دهد و تو را سوار کشتی یکتایی و وارد فضای گشوده‌شده می‌کند. اما همنشینی با من‌ذهنی خودت و من‌ذهنی خلق را همچون طوفان بدان چرا که هرکدام از آنها منبع ایجاد تندباد حوادث و مسئله هستند.

**نکته ۱:** طوفانی که در این بیت مولانا از آن سخن گفته به صورت سنبلیک طوفان حوادثی است که در اواسط زندگی انسان برپا می‌شود. روانشناسان به آن بحران میانسالی می‌گویند. وقتی انسان فقط با من‌ذهنی جلو می‌رود حوالی چهل یا چهل و پنج‌سالگی حس می‌کند که همه تلاش‌هایش در زندگی بی‌فایده بوده و روابطش خراب شده‌است.

**نکته ۲:** اگر شما این شعرهای مولانا را بخوانید و واقعاً تکرار کنید، پس از مدتی وارد فضای گشوده‌شده و کشتی یکتایی می‌شوید، دیگر به ذهن نمی‌روید و من‌ذهنی نیستید. آن موقع می‌فهمید هر کدام از این ابیات یک ذره شما را عوض کرده‌اند و آن یک ذره بسیار دقیق است و وقتی عوض می‌شوید کل دید شما عوض می‌شود.

**نکته ۳:** مولانا طوفان‌های ایجادشده توسط من‌ذهنی را جمع می‌کند. اگر ما به مولانا گوش دهیم می‌بینیم که مرتب می‌گوید درست است که من شما را بیدار می‌کنم ولی شما را به حزم، تأمل، فضاگشایی، حلم، صبر و شکر تشویق می‌کنم. شما باید درنهایت از خداوند کمک بگیرید، این لحظه قیامت شماست و باید به او زنده شوید.

## کم‌گریز از شیر و اژدهای نر زآشنایان و زخویشان کن حذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۶)

ای انسان، از شیر و اژدها نگریز بلکه از دوستان و خویشان خود دوری کن. انسان می‌تواند جلوی شیر بایستد اما دوستان و آشنایان و خویشاوندان، زندگی زنده او را می‌خورند.

## در تلاقی روزگارت می‌برند یادهاشان غایبیت می‌چرند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۷)

وقتی با دوستان و آشنایانی که من‌ذهنی دارند ملاقات می‌کنی، از طریق ایجاد بحث و جدل و شکایت عمرت را تلف می‌کنند. همچنین وقتی از آن‌ها جدا می‌شوی افکار رهایت نمی‌کند، من‌ذهنی‌ات به کار می‌افتد و آرامشت را از بین می‌برد.

**نکته:** شما مولانا و زندگی را دوست خود بدانید. گدای محبت من‌های ذهنی نباشید، نگویید که من تنها ماندم، بالاخره یک من‌ذهنی باشد، حالا درد هم داشته باشد، اشکالی ندارد، فقط تنها نمانم. شما جلوی من‌ذهنی‌تان بایستید، بگویید قعر چاه تنهایی‌ام بهتر از این است که من با دغایی قران کنم و درونم پُرغصه و ترس بشود.

## هرکه او بی سر بجنبد، دُم بُود جُنُبش چون جُنُبش کژدُم بود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰)

من‌ذهنی که فضای درد دارد، شبیه کژدم است. هر کسی که فضا را باز و سر زندگی را پیدا نکرده و هنوز با سر من‌ذهنی سبب‌سازی می‌کند، شبیه دُم است. اگر دُم چیده بشود، همین‌طور جنبش می‌کند، ولی سر ندارد، جایی نمی‌رود، فقط بالا و پایین می‌پرد.

## کژرو و شب‌کور و زشت و زهرناک پیشه او خستنِ اجسامِ پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱)

خستن: آزرده، زخمی کردن، در این‌جا مراد نیش زدن است.

همان‌طور که عقرب کج راه می‌رود، در شب درست نمی‌بیند، زشت و پُرزهر است و کارش آزرده انسان‌های پاک است، کسی که من‌ذهنی دارد هم نمی‌تواند برحسب عدم ببیند، در شب تاریک ذهن فضا را باز نمی‌کند و مطابق قضا به راه راست نمی‌رود. این شخص پر از درد بوده و کارش این است که به جان انسان‌های پاک و فضاگشا درد بریزد و آن‌ها را آزرده کند.

سَر بکوب آن را که سِرِّش این بُود

خُلُق و خویِ مستمرِّش این بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۲)

پس از من ذهنی جدا شو و عشق و محبتش را نخواه. بدان که خلق و خوی همیشگی او این است که هم تو را به عنوان جان پاک نیش بزند و به درد آورد و هم دیگران را.

این جفایِ خلق با تو در جهان

گر بدانی، گنج زر آمد نهان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲۱)

این جفا و ظلمی که از جانب مردم در این جهان می‌بینی، اگر بدانی که واقعاً پیغام زندگی‌ست و به این علت جفا را حس می‌کنی که از آن جنس در تو هست، بنابراین این جفا و ظلم برای تو گنج زر است؛ زیرا در این حالت وقتی من ذهنی تو می‌خواهد بالا بیاید، این فرصتی برای فضاگشایی‌ست.

**نکته ۱:** ما باید از خودمان چند سؤال اساسی بپرسیم. این که چرا ما مردم را می‌رنجانیم، آن‌ها را خشمگین می‌کنیم و یا به ستیزه می‌پردازیم؟ چرا مردم می‌توانند ما را عصبانی کنند؟ جواب این است که یک جنسی به نام همانندگی در ما وجود دارد که به محض بروز درد و خشم همان جنس را در دیگران نیز به ارتعاش درمی‌آوریم.

**نکته ۲:** زندگی این کار را ترتیب داده‌است تا ما بفهمیم من ذهنی داریم و در این من ذهنی چقدر پیش رفته‌ایم. بنابراین می‌توانیم با تکرار این ابیات روی خودمان کار کنیم و ببینیم که در برابر رفتار مردم با فضاگشایی برخورد می‌کنیم و واکنش نشان نمی‌دهیم. بعد از مدتی این فضاگشایی به صورت خودکار در ما انجام می‌شود و راه حل از فضای گشوده شده می‌آید.

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشَد به بی‌جهات

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

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

ای انسان، به هر جهتی که رفتی و یک همانندگی را در مرکزت قرار دادی، به درد رسیدی تا دوباره به بی‌جهات یا فضای گشوده شده کشیده شوی. [این همه دردی که ما در خود حس می‌کنیم بدین معناست

که یک چیز غلط، یک همانندگی و یک کژبینی در ما هست. بنابراین با فضاگشایی، لحظه به لحظه برای ما فرصت یادگیری است.

حق ذات پاک الله الصمد  
که بود به مار بد از یار بد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴)

صمد: بی نیاز، از صفات خداوند

قسم به ذات پاک خداوند بی نیاز که مار بد بهتر از یار بد است.  
**نکته:** همه این ابیات برای این است که شما بدانید واقعاً خلوت گزیدن و تنها ماندن بهتر از یار من ذهنی است.

مار بد جانی ستاند از سلیم  
یار بد آرد سوی نارِ مقیم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۵)

مار بد فقط جان کسی را که گزیده است، می گیرد، اما یار بد، انسان را در آتش و درد جاودانه قرار می دهد، باعث می شود او به ذهن برود و در آن جا مقیم شود. [بنابراین یار بد بلایی سر انسان می آورد که مُردن نمی آورد.]

ای برادر دوستان افراشتی  
با دو صد دلداری و، بگذاشتی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۹)

ای انسان، با روش های ذهنی با مردم دوستی هایی را به وجود آوردی که دو صد دلداری به تو می دادند یا تو به آنها دلداری می دادی، ولی آخر سر و یا موقع مرگ همه آنها از تو جدا شدند. [پس این دوستان به درد ما نمی خوردند. ما وقتمان را تلف کردیم و دوستانی پیدا کردیم که ما را در من ذهنی نگه داشتند.]

## آسایشِ دو گیتی، تفسیرِ این دو حرف است

### با دوستانِ مرّوت، با دشمنانِ مدارا

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۵)

مرّوت: جوانمردی، نرم‌دلی

آسایش ما مستلزم فضاگشایی است که سبب مرّوت با دوستان و مدارا با دشمنان می‌شود. [ما با من‌ذهنی این دو را زیر پا می‌گذاریم. من‌ذهنی مرّوت، انصاف و قانون جبران و مدارا با دشمنان را بلد نیست و چون خودش دشمن‌سازی می‌کند نمی‌تواند دشمنی را از بین ببرد.]

**نکته:** غیر از عشق و محبت چیزی خشم و تنفر را از بین نمی‌برد. ما نمی‌توانیم با تنفر و با خشم با دشمنان خود صلح کرده و دشمنی را حل و فصل کنیم. تنها راهش عشق است و دیدن خود به‌عنوان زندگی در دیگران.

## کارت این بوده‌ست از وقتِ ولاد

### صیدِ مردم کردن از دامِ وداد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۰)

ولاد: زاییدن، زاییده شدن و تولد.

وداد: دوستی.

کار تو به‌عنوان انسانی که من‌ذهنی دارد، از ابتدای تولد این بوده است که از طریق دام دوستی و محبت کردنِ مصنوعی دیگران را صید کنی. [من‌ذهنی به‌دلیل زیاد کردن چیزی و یا کمک و خوبی‌ای که از کسی دریافت می‌کند، روابطی را با دیگران شکل می‌دهد که همه این روابط در ظاهر دوستانه هستند و عشقی در آن نیست.]

**نکته:** حال باید زندگی خود را مورد ارزیابی قرار دهیم، آیا ما با صید کردن مردم و ایجاد رابطه دوستی با آنها توانسته‌ایم عشق را صید کنیم؟ دوستان ما با من‌ذهنی روی ما چه اثری گذاشته‌اند؟ آیا به این نتیجه رسیده‌ایم که ابتدا باید فضا را باز کنیم، عشق و زنده شدن به خداوند را در خود تجربه کنیم و بعد این زندگی را در دیگران هم ببینیم؟



## چون شکارِ خوک آمد صیدِ عام رنجِ بی حد، لقمه خوردنِ زو حرام (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۸)

صید کردن مردم به عنوان دوست مانند شکار خوک است. چراکه شکار خوک رنج زیادی دارد ولی خوردن آن حرام است. به بیان دیگر ما من‌های ذهنی را به عنوان دوست شکار می‌کنیم ولی هیچ فایده‌ای برای ما ندارند.

**نکته ۱:** دو نوع دوست وجود دارد: یکی از طریق زندگی به زندگی و دیگری از طریق من‌ذهنی به من‌ذهنی. من‌ذهنی با هرکسی که دوست شود با او همانیده می‌شود، یعنی تصویر ذهنی او را به مرکزش می‌آورد. این دوستی آخرسر به درد ختم می‌شود.

**نکته ۲:** آیا با استفاده از این ابیات بیدار می‌شویم و از این کارها دست می‌کشیم؟ آیا خودمان را زندگی می‌بینیم و فضاگشایی می‌کنیم؟ آیا از جنس صمد می‌شویم و متوجه می‌شویم که ما به مهر و محبت و دلداری من‌های ذهنی احتیاج نداریم؟

## یک زمان تنها بمانی تو ز خلق در غم و اندیشه مانی تا به حلق (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵)

اگر یک لحظه که کسی اطرافت نیست، تا خرخره در غم و غصه و اندیشه‌های بد فرومی‌روی و نمی‌توانی تنها بمانی، من‌ذهنی داری. [به بیان دیگر اگر باید یک چیزی تماشا کنید، فیلمی ببینید، به کسی زنگ بزنید، به خانه کسی بروید یا کسی به خانه شما بیاید تا تنها نمانید، این یعنی شما من‌ذهنی دارید و در بیابان ذهن زندگی می‌کنید.]

**نکته:** باید این بینش در ما به وجود بیاید که من به مهر و محبت و دوستی با من‌های ذهنی احتیاجی ندارم، در درون فضا را باز می‌کنم و به زندگی وصل می‌شوم. اگر هم نمی‌توانم فضا را باز کنم، بیت‌های مولانا را می‌خوانم و تکرار می‌کنم تا به سوی ساحل دریای خداوند بروم، آنجا خانه بگیرم و زندگی کنم.

## عاقبت زین‌ها بخواهی ماندن هین، که را خواهی در آن دم خواندن؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۹۸)

عاقبت وقتی بمیری از همه دوستان من‌ذهنی باز خواهی ماند و با آن‌ها خداحافظی خواهی کرد. آن موقع می‌خواهی چه کسی را بخوانی تا به کمکت بیاید؟ [ یعنی ما نباید به‌صورت من‌ذهنی بمیریم، بلکه باید به منظور آمدنمان عمل کنیم که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند است و با این ابیات این کار خیلی آسان است. ]

**نکته ۱:** من‌ذهنی زندگی ما را خراب می‌کند، هیچ سودی ندارد، مسئول نیست و سبب می‌شود ما دائماً در درد زندگی کرده و درد پخش کنیم. بدین‌ترتیب نه به خودمان کمک می‌کنیم و نه به دیگران.

**نکته ۲:** با این دردها باید از خودمان بپرسیم: اشکالمان چیست؟ چرا مردم به‌ظاهر می‌گویند من زندگی خوب و آرامش را دوست دارم، ولی رفته‌رفته از آرامش دور می‌شوند؟ باید بفهمیم که راه را درست نمی‌رویم، در جدایی از خداوند افتاده‌ایم و به‌جای خرد زندگی عقل حاصل از سبب‌سازی ذهنی را به‌کار می‌بریم. باید به‌همدیگر کمک کنیم که فضای درونمان باز بشود و به آن یک «نور» زنده بشویم.

**نکته ۳:** به بیان مولانا اولین اشکال ما این است که پندار کمال و ناموس داریم و نمی‌دانیم این دید غلط است و مطابق خرد کل نیست.

## باز اگر باشد سپید و بی‌نظیر چون‌که صیدش موش باشد شد حقیر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶)

«باز» اگر باز سپید، بسیار زیبا و بی‌نظیری باشد اما صیدش موش باشد، در این‌صورت حقیر و کوچک می‌شود. [ در این بیت «باز» نماد انسان است که واقعاً موجودی زیبا و خردمند است اما چون صیدش همانندگی‌ها و چیزهایی شده که ذهن نشان می‌دهد، بنابراین حقیر شده‌است. ]

## برگن از بیخش، که گر سر برزند مر تو را و مسجدت را برکند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۵)

[این بیت به داستان خروب اشاره دارد. من ذهنی خروب یعنی بسیار خراب‌کننده است.] تو من ذهنی خودت و هر من ذهنی‌ای که وارد زندگی‌ات می‌شود را از بیخ بکن و خود را از آن جدا کن. چرا که اگر در حد پندار کمال شکوفا شود و پیشرفت کند، تو را به انقباض وامی‌دارد و مسجدت را که همان فضای گشوده‌شده و همان جایی‌ست که تو در آن حضور داری، خراب می‌کند و فضای درونت را می‌بندد.

**نکته ۱:** شما به خودتان نگاه کنید و بگویید این من ذهنی من چقدر پیشرفته است؟ به‌عنوان یک دکتر شناسایی‌کننده به خودتان نگاه کنید، من دارم چکار می‌کنم؟ چه‌جوری زندگی می‌کنم؟ رابطه‌ام با خودم و مردم چه‌جوری است؟ با خودم مهربان هستم؟ با مردم مهربان هستم؟ رواداشت دارم؟ مثل دریا جواهر می‌دهم؟ سخاوت بی‌نهایت دارم یا نه؟

**نکته ۲:** من ذهنی خاصیت‌هایی دارد که هم به ما لطمه می‌زند، هم به دیگران. اگر در زندگی ما چندتا من ذهنی، به‌علاوه من ذهنی خودمان باشد، دیگر کار ما تمام است.

**نکته ۳:** اگر ابیات مولانا را زیاد تکرار کنید، یک دفعه می‌بینید چند بیت به یکدیگر پیوستند، طرحی را درست کردند و یک چیزی را در شما نشان دادند. به‌طوری که شما کم‌کم خودتان، خودتان را به خوبی شناسایی و کشف می‌کنید. متوجه می‌شوید که من بعضی موقع‌ها حقیقت را آن‌طور که هست نمی‌گویم، می‌پوشانم و راستی را خم می‌کنم.

**نکته ۴:** هر موقع شما این بیت‌ها را تکرار می‌کنید و فضا باز می‌شود، زندگی به‌صورت عدم به مرکز شما می‌آید. در این حالت شما مسجد دارید، حضور دارید، به زندگی پیوسته زنده هستید. زندگی از طریق شما فکر و عمل می‌کند اما اگر منقبض هستید، مسجدی ندارید.

## مسجد است آن دل که جسمش ساجد است

### یارِ بدِ خروبِ هر جا مسجد است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۳)

خروب: گیاه خرنوب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند.

هر دلی یا هر مرکز انسانی که جسمش هر لحظه فضاگشایی می‌کند و با من ذهنی مقاومت نمی‌کند، مسجد است. اما یار بد یعنی همین من ذهنی ما یا من ذهنی دیگران به‌عنوان خروب هر مسجدی را ویران می‌کند.

**نکته ۱:** ما می‌توانیم به‌عنوان خرّوب راه بیفتیم و مسجد همه را خراب کنیم که این کار را هم می‌کنیم. ما به‌عنوان من‌ذهنی به یکدیگر کمک نمی‌کنیم. وظیفه ما این است که وقتی از خانه بیرون می‌رویم، مردم از دیدن ما که خود را در آن‌ها شناسایی می‌کنیم، فضای درونشان باز شود.

**نکته ۲:** دو خاصیت در ما وجود دارد، یکی خاصیت اصلی ما یعنی خاصیت «آلست» که همان فضاگشایی‌ست و یکی خاصیت انقباض و واکنش است که مال من‌ذهنی است. انقباض با سبب‌سازی ذهن و زمان مجازی همراه است. انبساط با مسجد ما، با فضاگشایی، دم‌ایزدی و ایجاد فکرهای خلاق، صنّع، شادی بی‌سبب و خردورزی همراه است. اما اگر من‌ذهنی خرّوب ما فعال باشد نمی‌گذارد. بنابراین ما باید دائماً با فضاگشایی ناظر خرّوب خودمان باشیم که خرابکاری نکند. به کلمه خرّوب توجه کنید، یعنی بسیار خراب‌کننده. ما یک موجود بسیار خراب‌کننده هستیم، خودمان را رها کرده‌ایم و هیچ کنترلی روی ما نیست. اما این ابیات ما را بیدار می‌کنند.

این تو کی باشی؟ که تو آن آوحدی

که خوش و زیبا و سرمست خودی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶)

آوحد: یگانه، یکتا

تو این من‌ذهنی نیستی، تو آن یکتا هستی. همان‌طور که خداوند همیشه شاد، زیبا و سرمست خویش است تو نیز همیشه شاد و زیبا و سرمست خود هستی نه سرمست آن چیزی که از بیرون به مرکزت می‌آید.

**نکته ۱:** ما برای سرمستی و زیبا و شاد بودن احتیاجی نداریم که یک چیز ذهنی یا یک پدیده‌ای را در بیرون ببینیم. چون از جنس خدا هستیم و مثل او همیشه سرمست و شادیم. خداوند فارغ از ما و هرکسی از جنس شادی است. ما هم از جنس او هستیم، فارغ از آن چیزی که در این جهان اتفاق می‌افتد و ذهن ما نشان می‌دهد.

**نکته ۲:** ذهن ما یک چیز بیرونی است و درست شده برای این‌که زندگی بیرونی ما را اداره کند. سبب‌سازی ذهن برای کارهای فیزیکی بیرونی‌ست تا ذهن بتواند ببیند، تجارت کند، یک چیزی بخرد، بفروشد، غذا درست کند و غذا بخورد، نه برای ارتباط ما با خداوند یا زندگی.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش  
 صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش  
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

تو مرغی هستی که دائماً مرغ می‌مانی. مرغ خودت هستی، نه مرغ چیزهایی که ذهنت نشان می‌دهد. هر لحظه خودت، خودت را صید می‌کنی و دام خودت هستی. یعنی خودت خودت را به دام می‌اندازی. صدر و فرش و بام هم خودت هستی. بنابراین به صدر و فرش و بام این جهان که تو را منحرف می‌کنند و به ذهن تو می‌آیند، احتیاجی نداری. همه چیز خودت، خودت هستی. [مثل این‌که خداوند بگوید که من هیچ موقع مخلوق نمی‌شوم. یعنی من خدا هستم و خدا می‌مانم. مخلوقات به وجود می‌آیند و می‌میرند ولی من خداوند می‌مانم. شما هم همین‌طور هستید.]

**نکته ۱:** به عنوان امتداد خدا که ذات ما روی خودش قائم می‌شود، ما احتیاج به هیچ چیز نداریم. این از آیه «آلست» می‌آید که ما برای وجود داشتن، شاد بودن، خوشبخت بودن و آزاد بودن، احتیاجی نداریم که ذهن ما و این جهان به ما کمک کنند. اتفاقاً این جهان است که به ما احتیاج دارد.

**نکته ۲:** همین‌طور که خداوند دائماً خودش می‌شود ما هم دائماً خودمان می‌شویم، نه یک چیز دیگر. الآن اصلاً ما خودمان نیستیم. همیشه من ذهنی هستیم. پس مرغ خودمان و صید خودمان نیستیم. هر کسی باید خودش خودش را صید کند، یعنی دائماً جنس الست بماند.

**نکته ۳:** همین که از ذهن جدا شویم و ذهن روی ما نفوذی نداشته باشد و چیزی از بیرون به مرکز ما نیاید، متوجه می‌شویم که مرغی شده‌ایم که به هیچ چیز وابستگی ندارد. لزومی ندارد حتماً ذهن ما چیزی به ما نشان بدهد که ما خوشحال یا غمگین شویم. اگر به این بیت عمل می‌کنیم پس احتیاجی به مهر و محبت انسان‌های من‌ذهنی نداریم. در انسان‌های عاشق هم خودمان را می‌بینیم.

غیرِ معشوقِ ار تماشایی بُود  
 عشقِ نَبُود، هرزه سودایی بُود  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۷)

به غیر از معشوق که به صورت فضای گشوده شده خود را نشان می‌دهد، هیچ چیز قابل تماشا نیست. بنابراین اگر انسان چیزی غیر از خداوند را در مرکزش قرار دهد و به آنچه ذهن نشان می‌دهد توجه کند، یک سودای هرزه است چراکه عشقِ جسم به جسم است. [درحالی‌که اگر عشقِ زندگی به زندگی باشد و معشوق، یعنی خداوند به مرکز انسان بیاید همه چیز قابل تماشا می‌شود چون در همه چیز زیبایی خداوند دیده می‌شود.]

## جان فدا کردن برای صیدِ غیر کفرِ مطلق دان و نومیدی ز خیر (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۱)

جان فدا کردن برای صید هرآنچه غیر از زندگیست یعنی من‌ذهنی، کفر مطلق بوده و موجب ناامیدی و سرخوردگی انسان می‌شود. [مولانا این بیت را می‌گوید چون نیاز شدید من‌ذهنی را برای دوست شدن با من‌های ذهنی دیگر می‌داند. من‌ذهنی نمی‌تواند تنها بماند، ریشه ندارد و می‌خواهد هرطور شده دلداری بگیرد و از تنهایی در بیاید. به کسی نیاز دارد تا به او دلداری دهد. به همین خاطر جانش را فدا می‌کند تا هرچور شده یک من‌ذهنی دیگر را صید کند.]

**نکته ۱:** خوشحال نگه داشتن خود در کنار من‌های ذهنی، درحالتی که از زندگی جدا هستیم توهمی بیش نیست.

**نکته ۲:** یکی از راه‌های من‌ذهنی برای بیرون آمدن از تنهایی ازدواج است. پس با هزار امید با کسی که او را همدم خود می‌داند ازدواج می‌کند. گرچه که اوایلش خوب پیش می‌رود اما رفته‌رفته جدایی خودش را نشان می‌دهد، یواش‌یواش درد ذخیره می‌شود و هرچه جلوتر می‌رود جدایی بیش‌تر می‌گردد. این امکان ندارد دو من‌ذهنی که در جدایی هستند بتوانند در کنار هم از تنهایی بیرون بیایند. تنها راه بیرون آمدن از تنهایی این است که به هم کمک کنند تا زندگی را در یکدیگر ببینند.

## هین مشو چون قند پیشِ طوطیان بلکه زهری شو، شو ایمن از زیان (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۲)

مانند شیرینی قند نزد طوطیان، با شیرین‌زبانی و وانمود کردن به این‌که آدم مهم و دانشمندی هستی توجه مردم را جلب کن و دل من‌های ذهنی را نبر، بلکه تلخ شو تا آن‌ها طرف تو نیایند.

## یا برای شادباشی در خطاب خویش چون مُردار کن پیشِ کلاب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۳)

شادباش: کلمه تحسین به جای تبریک و تهنیت. امر به شاد بودن یعنی خوش باش، آفرین  
کلاب: سگان، جمع کلب

یا نکند موقع سخنرانی برای آفرین گرفتن و تحسین شدن خودت را پیشِ سگان، یعنی من‌های ذهنی از زندگی بیرون آوری و تبدیل به مردار کنی. [مولانا در این بیت من‌ذهنی را در حد سگ پایین می‌آورد].  
**نکته:** اگر کسی با من‌ذهنی‌اش دنبال تحسین شدن توسط جمع باشد و فکر کند جمع دوست، همراه و پیرو اوست دچار یک توهم بزرگ شده و دارد با این کار خودش را «مُردار» می‌کند.

## بس سرایِ پُر ز جمع و آن‌بھی پیشِ چشمِ عاقبت‌بینان تُھی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۶۶)

خانه‌های زیادی وجود دارد که گرچه پر از جمع بوده و انسان‌های زیادی در آن جای گرفته‌اند، ولی در چشم عاقبت‌بینان تُھی هستند. [عاقبت‌بین کسی است که می‌داند در ابتدا از جنس زندگی بوده اما اکنون به ذهن افتاده و باید از آن خارج شود تا دوباره از جنس زندگی گردد. چنین انسانی می‌داند که خودش و مردم همگی در ذهن گیر افتاده و هر بینشی که در ذهن دارند همه غلط است. به‌طور مثال از چیزهای ذهنی مانند دوست‌های زیاد، همانیدن با جمع و معتقد بودن به عقاید آن‌ها حس امنیت و دانش به او دست نمی‌دهد، بلکه گروه و دسته‌های پرجمعیت را در عین انبوهی، تُھی می‌بیند و می‌داند که تا به زندگی نرسد، حس امنیت را تجربه نخواهد کرد.]

## داده بودش صُنْعِ حَقِ جمعیتی که همی زد یک‌تنه بر اُمّتی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۳۹)

صنْعِ حَقِ از طریق فضای گشوده‌شده چنان هشیاری‌اش را یک‌جا جمع کرده بود که دیگر هیچ چیز ذهنی به مرکزش نمی‌آمد و زندگی را از او نمی‌زدید. در تفرقه نبود و از طریق همانندگی‌ها هیچ نشتی زندگی از او به بیرون نمی‌رفت و صنْعِ حَقِ به کار افتاده بود. بنابراین این شخص یک‌تنه بر اُمّتی می‌زد.

## چشم من چون دید روی آن قباد کثرت اعداد از چشمم فتاد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۰)

وقتی که چشمم روی آن قباد یعنی خداوند را دید، جمعیت در درونم پیدا شد و زیادی اعداد از چشمم افتاد. بنابراین دریافتم اگر هزاران دوست من‌ذهنی یا هزاران مرید داشته باشم هیچ فایده‌ای برای من ندارد.

## اختران بسیار و، خورشید ار یکی‌ست

### پیش او بنیاد ایشان مُندکی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۱)

مُندک: متلاشی‌شده

برای مثال گرچه که ستارگان زیاد هستند ولی خورشید یکی‌ست، اما همین‌که بالا می‌آید همه ستارگان درمقابل نور خورشید متلاشی می‌شوند، بدین صورت که از بین نمی‌روند بلکه دیده نمی‌شوند. [اگر ما انسان‌ها نیز به‌صورت خورشید بالا بیاییم، اختران که همان همانندگی‌های ما هستند بی‌اثر می‌گردند.]

## گر هزاران موش پیش آرند سر

### گره را نه ترس باشد نه حذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۲)

اگر هزاران موش سرشان را از لانه بیرون آورند، باز هم گره هیچ ترسی از آنها ندارد و فرار نمی‌کند. [درحالی‌که موش‌ها چون در دل جمعیت ندارند، اگر هزارتا هم باشند باز از یک گره می‌ترسند.]

## کی به پیش آیند موشان؟ ای فلان

### نیست جمعیت درون جان‌شان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۳)

ای انسان، این موش‌ها جلو نمی‌آیند. چراکه در ترس و تفرقه هستند و هیچ موشی در درونش جمعیت ندارد. [به‌عبارت دیگر جمعیت موش‌ها یک جا نمی‌توانند جمع شوند. آنها در تفرقه هستند، برای این‌که درونشان ترس از گره وجود دارد.]



**نکته:** این شعرها را می‌خوانیم ببینیم که شما می‌توانید در درون حس جمعیت بکنید؟ نباید ترس و غصه داشته باشید و نباید چیزی از ذهنتان به مرکزتان بیاید.

### هست جمعیت به صورت‌ها فشار

#### جمع معنی خواه، هین از کردگار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۴)

فشار: بیهوده، سخن یاوه

جمعیت که ذهن نشان می‌دهد و زایدۀ صورت‌ها باشد، بی‌بهره و بیهوده و سخن یاوه است. پس تو ای انسان، جمع معنی را با فضاگشایی در درون از خداوند بخواه.

**نکته ۱:** ما انسان‌ها در من‌ذهنی دنبال جمع کردن آدم‌ها هستیم تا از آن‌ها حس امنیت بگیریم و احساس تنهایی نکنیم. حال آن‌که هرچقدر آدم اطرافمان باشد باز هم بیهوده‌است؛ زیرا تا زمانی که با فضاگشایی به خداوند زنده نشویم، این حس ترس و عدم امنیت را داریم.

**نکته ۲:** اکنون باید ببینیم می‌توانیم تنهایی را ترجیح بدهیم، فضا را بگشاییم و در درون به زندگی متصل شویم؟

### نیست جمعیت ز بسیاری جسم

#### جسم را بر باد قایم دان، چو اسم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۵)

جمعیت از بسیاری جسم‌هایی چون همانندگی‌ها یا دوستان زیاد در بیرون نیست بلکه جمعیت مال درون است و منجر به حس امنیت، قدرت، عقل، هدایت و شادی بی‌سبب می‌گردد. بنابراین تو جسم را بر باد قایم دان یعنی همان‌طور که کلمه بر باد قایم است و فشار هوا در دهان و چرخش زبان کلمه را ایجاد می‌کند، جسمی که ذهن نشان می‌دهد نیز به هشپاری جسمی و توهم قایم است و چنین جمعیتی به درد تو نمی‌خورد.

در دلِ موشِ ار بُدی جمعیتی  
جمع گشتی چند موش از حمیتی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۶)

حمیت: غیرت

به طور مثال اگر در دل موش جمعیت بود و هر موش از درون به زندگی زنده بود، در این صورت چندین موش همان یک موشی بودند که از درون به زندگی زنده بود و آنها از روی غیرت یک جا جمع می شدند.

برزدندی چون فدایی حمله‌ای  
خویش را بر گربه بی مهله‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۷)

بی مهله: بدون معطلی

بنابراین موش‌ها بدون معطلی همچون کسانی که خود را فدا می کنند به گربه حمله کرده و به او مهلت نمی دادند.

آن یکی چشمش بکندی از ضراب  
و آن دگر گوشش دریدی هم به ناب  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۸)

ضراب: زد و خورد، حمله

ناب: دندان نیش

یکی از موش‌ها به گربه حمله می کرد و چشمش را می کند و یک موش دیگر با دندان نیش گوش او را گاز می گرفت.

و آن دگر سوراخ کردی پهلوش  
از جماعت گم شدی بیرون شوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۴۹)

بیرون شو: مخلص، محل خروج، گریزگاه

یک موش دیگر پهلوی گربه را می درید و موش‌ها جمع می شدند و نمی گذاشتند گربه فرار کند.

لیک جمعیت ندارد جانِ موش  
بجهد از جانش به بانگِ گربه هوش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۵۰)

اما چون جانِ موش جمعیت ندارد، همین‌که گربه بانگی بزند هوش از جان موش می‌رود.

خشک گردد موش ز آن گربه عیار

گر بود اعدادِ موشان صد هزار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۵۱)

عیار: مخففِ عیار به معنی حيله‌گر، زیرک، چالاک و گریز

موش با دیدن گربه زیرک خشک می‌شود ولو این‌که تعداد آن‌ها صد هزار عدد باشد.

**نکته ۱:** حال باید ببینیم ما بیشتر مثل موش عمل می‌کنیم و جانمان جمعیت ندارد یا مثل گربه هستیم؟

**نکته ۲:** این ابیات باید به ما کمک کنند تا هشیارانه بفهمیم که ما به دوستی من‌های ذهنی با این‌همه قوه و فعل خرابی احتیاج نداریم. ما می‌توانیم با فضاگشایی از خداوند «جمع معنی» بخواهیم، یعنی به او زنده شویم و مرتب جلوی نشتِ زندگی را از درون خودمان بگیریم.

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

پایان