

کشف فضای اتَّقُوا

آقای شهبازی در برنامه‌های گنج حضور بارها گفتند ایاتِ کلیدی را تکرار کنید. هفته‌ی پیش متوجه شدم که وقتی این صحبت را گوش می‌دهم فکر می‌کنم آن را به دیگران می‌گویند نه به من. ناز کردنِ خودم را دیدم. منِ ذهنی در من مثلِ بیماری است که پشتش زخم است و از آن خون می‌چکد ولی یک کت شلوار شیک پوشیده و در حال مرخص شدن از بیمارستان خیلی مودبانه از جراح هم تشکر می‌کند.

درک کردم که احساس اضطراب نعمتی بزرگ است.

وقتی با گنج حضور یا همان مولانا قرین شده‌ام مثل این است که آدمی را که خطرناک‌ترین مار او را گزیده باشد به بهترین بیمارستانِ جهان در تخصصِ درمانِ زخمِ مار برده باشند.

جز خضوع و بندگی و اضطراب

اندرین حضرت ندارد اعتبار

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

بعد از احساسِ نعمتِ اضطراب و نیاز به درمان خود را دیدم که در بیمارستانِ مولانا خوش و خرم خوابیده‌ام و اصلاً عجله‌ای برای مرخص شدن ندارم. پرستارها اطرافم هستند، یک نفر سرم وصل می‌کند، یک نفر شربتِ درست کرده و با مهربانی و گرمی دستم را گرفته و میگه این را بخور، کمی تلخه ولی برایت خوبه، دکتر جراح هر روز به زخمِ من سر می‌زنه، با نهایتِ حوصله و صبر مرهم را عوض می‌کنه و یک مرهم تازه می‌گذاره، زخم هر روز بهتر میشه و من با رضایت، اعتماد و خیالِ راحت فقط شکر می‌کنم، دیگه دنبالِ اینکه کار زود تمام بشه و هر چه زودتر از زیر دستِ دکتر بیرون بیام نیستم.

نمی‌خواهم بی‌ادبیِ عظیمِ آن شاگردِ ویلنی باشم که بهترین استادِ ویلون او را به خانه‌ی باشکوهش دعوت کرده ولی این شاگرد می‌گوید وقت ندارم بیام، تازه خودم دیگه بلدم و تنهایی تمرین می‌کنم، بدون شما.

این آگاهی همراه بود با تکرار این بیت:

اختیار آن را نکو باشد که او

مالکِ خود باشد اندرِ اتَّقُوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

این بیت بارها در برنامه‌ی گنج حضور به عنوان بیتی کلیدی معرفی و به تکرار آن توصیه شده. به این فکر افتادم که شروع به تکرار این بیت کنم. موقع راه رفتن در خیابان، در یک مرکز خرید این بیت را تکرار می‌کردم. وقتی متوجه می‌شدم ناخودآگاه پشت ویتترین یک مغازه ایستادم و به خرید چیزی که لازم ندارم فکر می‌کنم، وقتی از آدمی یا چیزی خیلی خوشم می‌آید، وقتی سر کار مشغول به فکر کردن به یک موضوع کاری بودم، وقتی فکر نوشتن پیغام معنوی به سرم می‌آمد و یک میلی برای خودنمایی از این طریق را می‌دیدم، احساس شرم و ملامتی که بعد از این شناسایی می‌آمد، در همه‌ی این حالت‌ها می‌گفتم:

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

و این بیت یک دنیای جدیدی را باز می‌کند.

هر چی بیشتر تکرار می‌کنی، می‌بینی به آن بیشتر احتیاج داری، می‌دیدم که فکرهای بدونِ ناظرِ من تقریباً همه‌شان به زهر آلوده‌اند و فضای اتقوا من را از زهر حفظ می‌کند، بسیار مهربان است و می‌گوید نگذار فکر تو را بکشد، اینجا در این فضای اتقوا می‌توانی مالکِ خودت باشی، از فکرهای همانیده‌ات هم نترس و ملامت نکن، آنها ده ویران تو هستند ولی فضای اتقوا از همین ده ویران گنج را نشان می‌دهد.

همچنین این بیت جلوی کارافزایی را می‌گرفت. به یاد می‌آورد برای هر کاری چقدر وقت و توجه بگذارم. اگر مثلاً می‌خواهم چیزی را بخرم برای انتخاب آن وقت محدودی را تعیین کنم.

هر فکرِ همانیده مرکز انسان را زخمی می‌کند، انبوه این فکرهای همانیده در انجام کارها و تلاقی با جهان مثل غبار بلند می‌شوند و فضای اتقوا دم ایزدی و حقیقت وجودی انسان است، آن دم مثل یک مرهم عطراگین گرد و غبار را محو می‌کند.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا

- مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

این بیت به بقیه‌ی بیت‌های کلیدی وصل است. برای مثال:

یار در آخر زمان کرد طَرَبِ سازی
باطنِ او جدّ جدّ، ظاهرِ او بازی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۰۱۳

فضای اِتَّقُوا می‌گوید فکرت را، وضعیت را بازی ببین و جدی فقط این فضا است.

اگر نه عشق شمس الدین بُدی در روز و شب ما را،
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!

بُتِ شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تابِ خود،
اگر از تابش عشقش، نبودِ تاب و تب، ما را

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۷۱

فضای اِتَّقُوا همان تابش و گرمای عشق شمس الدین است که لحظه لحظه کمک می‌کند. اگر آن نبود از دام یک فکر به دام فکری دیگر فرو می‌رفتیم.

چراغِ پر نور لا و اِتَّقُوا به یادِ انسان می‌آورد که به یکی شدن با چیزی که ذهن نشان می‌دهد بگو لا یعنی نه و پرهیز کن از جذب شدن به چیزی که ذهن خوشش می‌آید یا بدش می‌آید. در آن فضا وضعیت را هم خوب میبینم و با خرد زندگی پاسخِ خلاقانه به آن می‌دهیم.

با تکرار ایاتِ کلیدی پی‌بردم به اینکه ماندن در زیر درختِ مولانا و یا ماندن در زیر درمان او ضروری است.

-مولانا، دفتر اول مثنوی بیت ۳۲۲۵ تا ۳۲۲۷:

ور نهْد مَرَهْمَ بر آن ریشِ تو، پیر
آن زمان ساکن شود درد و نفیر

تا که پنداری که صَحّت یافته‌ست
پرتوِ مَرَهْمَ بر آنجا تافته‌ست

هین ز مَرَهْمَ سر مَکَشِ ای پشتِ ریش
و آن ز پرتو دان، مَدان از اصلِ خویش

پشت ریش کسی است که پشتش، مثلاً روی کمرش زخم دارد. یعنی زخمی که نمی‌توانی آن را ببینی و دستِ خودت به آن نمی‌رسد. از مرهم سر نکشیدن معادل این است که فعالانه با فضای گشوده و ابیاتِ کلیدی قرین شوم، کاربرد آنها را به زندگی روزانه‌ام راه دهم و با تکرار آن ابیات نورافزایی کنم.

خواهی ببری جانی، بگریز به سلطانی
در خدمتِ تریاقی تا زهر بنگزاید

در زیرِ درختِ او، می‌ناز به بختِ او
تا جانِ پر از رحمت تا حشر بیاساید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۹۶

—با عشق و احترام، سارا از آلمان