

به نام خدا

با تکرار ابیات مولانا، به ارزش والای انسان پی ببریم و بیشتر از این، راه خود را با من ذهنی نزنیم.

تو به روح بی‌زوالی، ز درونه با جمالی
تو از آن ذوالجلالی تو ز پرتو خدایی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۰

مولانا در غزل‌ها و مثنوی‌اش به روح نامیرای بشر اشاره می‌کند و می‌فرماید: زیبایی و جمال خدا را کسی دارد که جسمی را در مرکزش نمی‌گذارد و با چیزی همانیده نمی‌شود. این انسان از خدا غیر از خدا هیچ نمی‌خواهد، او پادشاه نعمت‌ها و نور، نور، نور خداست.

از همه اوهام و تصویرات، دور
نور نور نور نور نور نور نور
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۲۱۴۶

ما را به چشم سر مبین، ما را به چشم سر ببین
آنجا بیا ما را ببین، کآنجا سبکبار امدم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۰

دید من ذهنی، آلوده قضاوت است و حقیقت را نمی‌بیند. چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید . . . یعنی با چشم عدم و ذهن خاموش، در برابر اتفاقات فضا باز کنیم تا در این فضای گشوده شده با چشم خدا ببینیم و اوست که بار سنگین همانیدگی‌ها را از دشمنان برمی‌دارد.

من نور پاکم ای پسر، نه مشت خاکم مختصر
آخر صدف من نیستم، من در شهور امدم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۰

بدانیم، ما این جسم خاکی که از مواد شیمیایی درست شده نیستیم. انسان هوشیاری و نور پاکست که در پوسته من ذهنی و لایه لایه همانیدگی‌ها پنهان شده‌ست، باید این پوسته را با فضاگشایی بشکافیم تا آفتاب عشق از مرکز ما طلوع کند، مثل صدف که اگر پوسته‌اش را بشکنیم درونش گوهری لایق شاه دارد.

چون خیالی در دلت آمد نشست
هر کجا که می‌گریزی با توست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۷۷۴

هر جا که برویم خودمان آنجا هستیم پس، شاید بتوانیم از دیگران بگریزیم ولی از دست خودمان نمی‌توانیم فرار کنیم. پس مواظب فکرها و اعمالمان باشیم تا گوهر جانمان را آلوده نکنیم و از روبرو شدن با خودمان نترسیم بلکه لذت ببریم.

چونکه هر دم راه خود را می‌زنم
با دگر کس سازگاری چون کنم؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۵۲

انسانی که با خشم، رنجش، توقع، کینه، حس نقص، خسیسی، حسادت، استرس و ترس راه خودش را می‌زند و زندگیش را با دیگران مقایسه می‌کند، چطور می‌تواند به دیگران محبت کند و به آنها آسیب نزند؟

می‌نگر در خود چنین جنگ گران
پس چه مشغولی به جنگ دیگران؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۵۴

یک نگاهی به خود بکنیم و ببینیم چقدر دردهایمان را دوست داریم و بیانشان می‌کنیم و می‌پروانیم، اینگونه با خودمان در جنگیم و زندگی خودمان را می‌زدیم. وقتی با من ذهنی مسئله می‌سازیم و مانع می‌بینیم و دشمن تراشی می‌کنیم، چرا در مورد زندگی دیگران نظر می‌دهیم و قضاوتشان می‌کنیم؟

جمله بر فهرست قانع گشته‌ایم

زانکه در حرص و هوا آغشته‌ایم
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۱۵۶۹

گاهی از بی‌حوصلگی و عجله فهرست کتاب را می‌خوانیم و آن را کنار می‌گذاریم. مرکز ما که آغشته به هوای نفس است نمی‌گذارد از بزرگان کمک بگیریم و کتاب زندگی خود را بخوانیم، برای همین به فهرست من‌ذهنی که آلوده دردهاست قانع می‌شویم و می‌گوییم: من همینم که هستم. خدا بیاید کارهای مرا درست کند.

دل، تو این آلوده را پنداشتی
لاجرم دل ز اهل دل برداشتی
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۲۶۳

چون فراموش خودی، یادت کنند
بنده گشتی، آنکه ازادت کنند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۳۰۷۶

باید از جنس زندگی و انصتوا و فضاگشایی باشیم تا بتوانیم خوب زندگی کنیم. تا نقشه‌هایی را که با آنها همانیده شدیم فراموش نکنیم، از جنس زندگی نمی‌شویم. تا بنده خدا نشویم یعنی من‌ذهنی را صفر نکنیم، معنی آزادی را نمی‌چشیم.

جوز پوسیده‌ست دنیا، ای آمین
امتحان کم کن، از دورش ببین
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۳۴۷۱

مغز کائنات عشق است و من‌ذهنی پوسته‌ایست که با جدی گرفتن اتفاقات و دردها و غصه‌ها پرده روی مغز هوشیاری می‌کشد. ما که هر لحظه امتحان می‌شویم، اگر یک آن به من‌ذهنی خود بمیریم، می‌بینیم این دنیا مثل گردوی پوسیده است و همه چیز عدم است.

چونکه با معشوق گشتی همنشین
دفع کن دلالگان را بعد از این
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۰۶۸

وقتی فضاگشایی می‌کنیم، همنشین خدا می‌شویم، در این همنشینی دردهایی که من‌ذهنی به ما القا می‌کند اهمیتشان را از دست می‌دهند. مرکز عدم قدرتی دارد که دلالان یعنی من‌ذهنی خود و من‌ذهنی دیگران را دفع می‌کند.

مَحْرَم آن‌آه، کمیاب است بس
شب رو و، پنهان روی کُن چون عَسَس
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۲۲۳۳

-عَسَس= نگهبان

محصول فکر و عمل من‌ذهنی، آه و درد و حسرت و پشیمانی‌ست، مَحْرَم زندگی جز خلوتگاه حق و حضور نیست که بسیار کمیاب است زیرا ما باور نداریم باید به صورت پنهانی و بدون قیل و قال ذهنی روی خود کار کنیم. این آرزومندی و طلب، جواهریست که نیاز به نگهبان حاضر در شب تاریک ذهن دارد. باور کنیم که با صبر تبدیل من‌ذهنی به نور خدا، در همه انسانها صورت می‌گیرد.

چون رهیدی، شُکر آن باشد که هیچ
سوی آن دانه نداری پیچ پیچ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۸۸۰

فضاگشایی، ما را از درد بی‌دوای من‌ذهنی می‌رهاند و باید شُکر کنیم که دیگر بر دانه‌ها و چیزهای آفل و گذرایی که ذهن به ما نشان می‌دهد نمی‌لرزیم و از آنها زندگی نمی‌خواهیم. برای شناسایی همانیدگیها و لا کردن آنها، شکر و صبر و پرهیز کنیم و دور دانه‌های دنیا نپیچیم تا فضا باز شود و هر چه بیشتر به زندگی زنده شویم.

ناامیدی‌ها به پیش او نهید
تا ز درد بی‌دوا بیرون جهید
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۳۸۷

مانند برف آمد دلم هر لحظه می‌کاهد دلم
آنجا همی خواهد دلم، زیرا که من آنجاییم

چون آب باش و بی گره، از زخم دندان ها بجه
من تا گره دارم یقین می کوبی و می سائیم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۷

این قسمت هایلات شده باید حذف شود

در دل انسان، دانه های همانندگی مثل دانه های برف است که تشنه آفتاب و زنده شدن و جوانه زدن است. برای جوانه زدن و رشد خودمان باید از قلاووزانی چون مولانا، کمک بگیریم تا یخ دل ما آب شود و به سوی دریا و اصل خود برویم. برای اینکار باید فضا را باز کنیم و اگر دچار درد می شویم، مطمئن باشیم که مقاومت و گره داریم و آنقدر زندگی ما را می کوبد و می ساید تا از تنگناهای مسیر عبور کنیم.

بر زند از جان کامل معجزات
بر ضمیر جان طالب چون حیات
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۱۳۰۸

در طلب بیداری و آگاهی خود از بزرگان کمک بگیریم تا معجزه کلامشان، دل ما را گرم کند و به جانمان حیات بخشد. احترام به بزرگان و کمک گرفتن از آنها، نشانه ادب و هوشمندی ماست.

از آفتاب مشتعل هر دم ندا آید به دل
تو شمع این سر را پهل تا باز شمع سر زند
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۳۸

صبح نزدیک است و آفتاب حضور از مرکز ما طلوع می کند اگر خشم، ستیزه، درد، قضاوت، حسادت، حسرت، حرص، بخل و کینه ورزیها را رها کنیم و نیروی حیاتی را صرف گشودن فضا در برابر اتفاقات کنیم تا صدای شعله های عشق را بشنویم. زندگی می خواهد ما را از آتش افسردگی به سوی نور عدم بکشاند.

اندک اندک آب بر آتش بزی
تا شود نار تو، نور ای بو الحزن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۳۳۳

بو الحزن = افسرده

کز تناقض های دل، پشتم شکست
بر سرم جانا بیا می مال دست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۵۶۰

ما زیر نفوذ شرطی شدگیهای من ذهنی، فکر و عمل می کنیم و از هر جهتی بخاطر آبروی بدلی در روابط و خانواده تخریب ایجاد می کنیم، جنگ می کنیم و جهان را نابود می کنیم، اگر فضا باز کنیم از نیروی زندگی که فراوانی و رحمت است بهره می گیریم.

دانه بی مغز کی گردد نهال
صورت بی جان نباشد جز خیال
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۳۹۷

فکر و عمل من ذهنی، کاشتن بادام پوک است که درخت و میوه نمی دهد. هوشیاری انسان که در تله چیزهای دنیا آلوده شده مثل، صورت بی جانی، با خیال و توهومات پوچش قضاوت و مقاومت می کند. من ذهنی عدم را که مغز هوشیار نیست نمی شناسد.

کجا شد عهد و پیمان را چه کردی؟
امانت های چون جان را چه کردی؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۸۱

از خود پرسیم، عهدی که روز الست با خدا بستیم و گفتیم من از جنس تو هستم را چه کردیم؟ آیا به چیزهای بی ارزش دنیا فروختیم و اصل خود را که خداست فراموش کردیم؟

نشاط عاشقی گنجیست پنهان
چه کردی گنج پنهان را چه کردی؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۸۱

گنج پنهان و نور عدم، پرتوی خداست و ما امانت دار آن هستیم، ذوق و نشاط یکی از نشانه‌های وفا و امانت داری ماست. حال اگر درد حمل می‌کنیم و غصه چیزهای دنیا را می‌خوریم، گنج خود را به شیطان فروخته‌ایم و ذره‌ای تامل نکردیم که چرا مولانا با اشاره به قرآن می‌فرماید: بهترین و تنها مشتری ما خداست و ما نباید غم مشتری‌های دنیایی را بخوریم و برای رسیدن به این آگاهی صبر کنیم.

مشتری ماست الله اشتری
از غم هر مشتری هین برتر آ
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۴۶۳

مشتری را صابران دریافتند
چون سوی هر مشتری نشافتند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۴۷۰

دهان بستم خمش کردم اگر چه پر غم و دردم
خدایا صبرم افزون کن درین آتش به ستاری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۳۳

خدایا کمکم کن دهانم را ببندم و ذهنم را خاموش کنم، می‌دانم که اگر غم زنده شدن به تو را دارم، باید ستاری کنم و عیب‌ها را بپوشانم، اینکار نیاز به صبر و درد هوشیارانه دارد.

با سپاس فراوان از برنامه انسان ساز گنج حضور و یاران گرامی 🙏
دیبا از کرج