

## قوانین زندگی

ای از تو خاکی تن شده تنِ فکر و گفتن شده  
از گفت و فکر بس صور در غیب آستن شده  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۸۱

ای انسان، تو به صورت هشیاری وارد جهان می‌شوی، جسمت را در شکم مادرت می‌تنی و در دوسال اول زندگی با فکرهای من‌دار همانیده و یکی می‌شوی متوجه باش که باید پس از مدتی در ۱۰ - ۱۲ سالگی متوجه عقل جزوی و همانیده شدن با چیزها شوی. برای اینکه این افکار من‌دار، محدود و درزا فکرهای هم‌جنس خود را جذب می‌کند و از گفت و فکر تصاویر و فرم‌ها در غیب آستن شده و امکان خلق و بوجود آمدن پیدا می‌کنند، به عبارتی تو خالق من‌ذهنیت هستی.

اندیشه جز زیبا مکن کو تار و پود صورت است  
ز اندیشه‌ای احسن تند هر صورتی احسن شده  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۸۱

شکال مرد و زن شده خوانده می‌شود

پس از مدتی همانیده شدن در سال‌های اول کودکی، باید خودت را به‌عنوان هشیاری و حضور ناظر شناسایی کنی، اصل خودت را از فکرهای من‌دار (فکرهایی که سنگین هستند تو را به خودشان می‌کشند و در تو هیجانات مثبت و منفی تولید می‌کنند) باز شناسی و با فاصله گرفتن، آنها را تماشا کنی. متوجه شوی تو تنها بعد ذهنیت نیستی بلکه اصل وجودت هشیاری نامیرا و زنده است.

با این چند بیت به خودم یادآوری می‌کنم، که در این لحظه توجه زنده‌ام به فضای بین دو فکر، فضای دربرگیرنده اجسام، سکون، سکوت (یعنی همان جنس اصلیم) هست؟ یا ناآگاهانه با دادن توجه به افکار گذشته، در حال خلق اتفاقاتی شرطی‌شده و تکراری هستم و باز در گذشته می‌دمم و آن را زنده می‌کنم؟

وقتی با من‌ذهنی خود هم‌نشین باشیم و توجه زنده‌مان را به اشخاص و اتفاقات در گذشته بدهیم، باز گذشته را تکرار کرده و طبق الگوهای شرطی‌شده گذشته رفتار می‌کنیم.

در این لحظه در حال ارتعاش به عنوان زندگی زنده، دربرگیرنده، ساکن و ثابت هستیم یا توجه‌مان را صرف فکرهای ناآگاهانه کرده‌ایم؟ در این حالت خلق زندگی خود را به صورت ناهشیارانه، بدون حضور ناظر و گرفتار در حلقه حافظه ذهنی-هیجانی طی می‌کنیم. در واقع بیرون از ذهن نیستیم و مقاومت و قضاوتی هرچند ظریف در پشت فکرها پنهان است. چون توجه‌مان را چه به صورت مثبت و چه منفی (عشق یا نفرت فرقی نمی‌کند) صرف انسان‌ها و موقعیت‌ها می‌کنیم، طبق قوانین حاکم بر جهان، اتفاقاتی از همان دست را ناآگاهانه می‌آفرینیم. به هر چیزی توجه می‌دهیم خلق می‌شود به فکرهای من‌دار توجه بدهیم آن‌ها را بیشتر می‌کنیم و به سکوت و سکون توجه بدهیم، همان را زیاد خواهیم کرد.

این نکته در تربیت فرزندان و روابط عاطفی ما می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. هنگامی که طبق قانون نظر یا توجه زنده، می‌فهمیم که به آنچه که توجه داده‌ایم محکم‌تر می‌شود، پس می‌توانیم آگاهانه و به اختیار خود از عیب‌هایی که در پی قضاوت‌های ذهن (خوب و بد کردن، زشت و زیبا کردن، نفع و ضرر کردن) می‌آید چشم‌پوشیم و توجه را بر نقاط قوت شخص مقابل داده و در هر اتفاقی که می‌افتد گلی بچینیم و نکته و پیغامی از زندگی دریافت کنیم.

کوچکترین تغییرات نیک را در خودمان و دیگران ببینیم و سپاس‌گزار باشیم و صبر کنیم که تغییرات بزرگ از همین دانه‌های کوچکی که می‌کاریم (ولی ذهن کمال‌گرا آن‌ها را نادیده می‌گیرد) بوجود می‌آید. دگرگونی‌های عمیق از همین تغییرات کوچکی که می‌بینیم و شکرگزارش هستیم شروع می‌شود.

صبر کردن، جان تسبیحات توست  
صبر کن، کائنات تسبیح درست

هیچ تسبیحی ندارد آن درج  
صبر کن، الصبر مفتاح الفرج  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۱۴۵ و ۳۱۴۶

در کاشتن دانه‌های عشقی صبر و شکیبایی داشته باش تو به دست خودت باید باغ زندگیت را بی‌آفرینی.

تو چه دانی ذوق صبر، ای شیشه دل؟  
خاصه صبر از بهر آن نقش چگل  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۹

در این مسیر زنده شدن به اصلت، صبر کن و درد هشیارانه ناشی از جدا شدن از همانیدگی‌ها و کندن علف‌های هرز زندگیت را بکش. تلاش و زحمت کار کردن روی خودت را عاشقانه به عهده بگیر که سنت‌ها و قوانین زندگی منسوخ نمی‌شوند و همچنان برقرارند، قانون جبران، قانون مزرعه یا صبر، قانون تعهد و هماهنگی، قانون توجه و تمرکز روی خود، قانون یا فرمان کن‌فکان، قانون انصتوا، قانون اعتماد، توکل و سپردن، شکر و رضا، قانون کم‌تئیدن (من کسی نیستم و نمی‌دانم)، قانون کم‌ترین تلاش، قانون عدم وابستگی به نتیجه، قانون فراوانی و کوثر.... درحال کار هستند و تغییر ناپذیرند.

در سینه‌ها برخاسته، اندیشه را آراسته  
هم خویش حاجت خواسته، هم خویشتن کرده روا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱

این طلب کردن هشیاری حضور و زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت زندگی، خواست خود خداوندست. او می‌خواهد خودش را بیدار کند، گنجش را بیان کرده و زندگی درون و بیرون ما را شکوفا کند.

هرچه خواهد آن مُسبب آورد  
قدرت مطلق سبب‌ها بردرد  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۸

تو بی قید و شرط عقلت را صفر کن و بگو نمی‌دانم. همچنین قوانین حاکم بر زندگی را عملاً به کار ببر تا قدرت مطلق هرچه می‌خواهد را بیاورد و زندگی‌ات را سامان بدهد و ناگهان متوجه شوی عقل کل اختیارت را بدست گرفته است. تنها تماشاگر، ساکت و فضاگشا باش و با ذهن قضاوت‌گر در کار قضا و کن‌فکان دخالت نکن و صنع و آفرینش او را با بی‌صبری و رفتن به ذهن من‌دار برهم نزن. قوانین زندگی همچون فانوس دریایی ثابت و تغییرناپذیر هستند و به ما که همانند کشتی‌هایی در اقیانوس زندگی هستیم جهت می‌دهند تا مسیرمان را خود، تنظیم کنیم، بعد مادی و معنوی را سامان داده و دچار آسیب و ریب‌المنون در وضعیت‌های زندگی نشویم.

پس همواره روی معشوقه نگر  
این به دست توست، بشنو ای پدر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷

می‌گوید همواره توجه زنده این لحظه را به معشوقه، به سکوت، سکون، عشق، آرامش و فضای گشوده‌شده درونت بده. هر لحظه در خودت حاضر باش و ببین آیا مالک خودت، مالک فکرهایت هستی یا فکرها تو را به هر سویی می‌کشانند؟ پس مسئولیت تشخیص و شناسایی باورهای من‌دارت که افکار و در پی آن فرم‌ها و تصاویر را می‌سازد، برعهده بگیر.

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

ببینیم زندگی زنده را در ذهن و عقل جزوی با مشخصه آشکار قضاوتش تلف می‌کنیم؟ یا بیرون از ذهن و قرین عقل کل هستیم؟

عقل جزوی ما باید با کار کردن متعهدانه تبدیل شود و به عقل کل متصل می‌شود. لحظه‌ای که تسلیم می‌شویم بیرون از ذهن هستیم و قرین هشیاری برتر و لحظه‌ای که در مقاومت و ستیزه با اتفاق این لحظه هستیم ذهن ما با دخالت کردن و قضاوتش در کار کن‌فکان (خوب و بد کردن، سود و زیان کردن‌هایش) اتفاقات را از نظم خرد کل دور می‌کند، در آفرینندگی خداوند نقص ایجاد کرده و در این حالت مقاومت و قضاوت ذهن هیچ معنا و پیغامی را درک نمی‌کنیم.

با حاضر بودن در خود و شناخت این لحظه، بخوابانیم عقل همه‌فن حریف من‌ذهنی را، از ذهن خارج شده و شراب صرف سلطانی، همان دم ایزدی و برکاتش را زندگی بکنیم. قوت اصلی و برکت دهندۀ اتفاقات در هر لحظه نور خداوندست. ذهن جای قرار ما نیست، هر چه زودتر از ذهن به بی‌ذهنی و فضای گشوده‌شده برویم، بهترست. اگر مشکلاتمان را با ذهن مسأله‌ساز حل کنیم مثل این است که بیل ذرین توجه زنده‌مان را در حدث و کثافات ذهن من‌دار فرو برده‌ایم.

نگ آید عشق را از نور عقل  
بد بود پیری در ایام صبا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲

عشق یا خداوند از نور ضعیف ذهن مندار خوشش نمی‌آید، چونکه انسان را با قضاوت‌هایش در ایام کودکی پیر و پژمرده می‌کند و از اصلش جدا می‌کند.

سوار عشق شو وز ره میندیش  
که اسب عشق بس رهوار باشد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۶۲

عشق گزین عشق و دِرو کوبه می‌ران و مترس  
ای دل تو آیت حق، مصحف کز خوان و مترس  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۴

با فضاگشایی کردن سوار اسب عشق می‌شوی. در این حالت نه به گذشته می‌روی و نه به آینده، که آینده هم به شکل این لحظه خواهد آمد باید درک کنیم که تنها این لحظه ابدی وجود دارد و به آن زنده شویم تا ساکن و چشم سیر از جهان بیرون شویم.

خانم خادمی عزیز در شعر خود ندارم هیچ به سازد مرا درباره عقل جزوی می‌گویند:

عقل جزوی راه تن بهر بقا  
می‌نماید لیک رفتن تا فنا

عقل جزوی عقل بحث و مرده است  
عقل کلی عقل سکر و زنده است

عقل جزوی عقل عادات است و بس  
زندگی را او نداند پیش و پس

هست چاره تیزی هوش و نظر  
استعانت از خداوند بصر

هست چاره پاسبانی درست  
تا شود این عقل نازل رام و چست  
-فریبا خادمی

یکی لحظه بنه سر ای برادر  
چه باشد از برای آزمون را؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۱

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

تنی باسر نداند سر کُن را  
تنی بی‌سر شناسد کاف و نون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۱

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

«تنی با سر» یا من‌ذهنی سر خودش را در کنار سر خدا قرار می‌دهد و تنها قضاوت خود را قبول دارد و به تدبیر خود اهمیت می‌دهد نه تدبیر عقل کل. بنابراین سر قضا (قضاوت خداوند) و قانون کن‌فکان را نمی‌داند، اما «تنی بی سر» که با فضاگشایی سر من‌ذهنی را انداخته، آگاه به کاف و نون است که همان قانون قضاوت و می‌داند همه چیز در دست خداست و خودش چیزی نمی‌داند، پس مدام در حال تسلیم و پذیرش اتفاق این لحظه بدون قضاوت و بدون قید و شرط است.

-«إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ.»  
«چون بخواهد چیزی را بیافریند، فرمانش این است که می‌گوید: «موجود شو، پس موجود می‌شود.»»  
-قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۸۲

که سرگردان بدین سرهاست گر نه

سکون بودی جهان بی سکون را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۱

انسان در ذهن، در همانیدگی‌های مختلفی سرگردان است و سکون و آرامش ندارد، زیرا می‌خواهد آرامش و زندگی را از چیزها و آدم‌ها بگیرد که دائماً در حال تغییرند. تنها مرکز عدم ثابت و برقرارست.

تو چه دانی ذوق صبر، ای شیشه دل؟  
خاصه صبر از بهر آن نقش چگل  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۹

ای شیشه‌دل، ای کسی که قدرت تحمل درد هشیارانه کشیدن و صبر کردن را نداری، تو ذوق صبر کردن را نچشیده‌ای، در برابر خواسته‌ها و خواهش‌های من‌ذهنی خودت و دیگران درد هشیارانه را کشیدن، گفتن نمی‌دانم و سکوت کردن آگاهانه را درک نکرده‌ای. برهم زدن نظم و پارک من‌ذهنی کار زندگیت و درد هشیارانه ما نشان از تسلیم بی‌قید و شرط ماست.

ز رزم و بزم پنهانی ز سر سر او آخفی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۴

مولانا در این بیت قانون کم‌تیندن را بیان می‌کند: از کوچک شدن پنهانی به من‌ذهنی، کوچک شدن پنهانی نسبت به غرور و پندار کمال، فضای درون گشوده‌تر شده و به بزمی پنهانی، شادی بی‌سبب و ابدی زنده می‌شویم و خلعت فضای گشوده‌شده و ادراک درونی را دریافت می‌کنیم.

پس صبر کن یعنی مرتب فضا را بگشا و بدان که در این کوی رضا حق نداریم شکایت کنیم، چون زندگی ما بوسیله قضا و کن فکان اداره می‌شود و هر اتفاقی بوسیله زندگی می‌افتد و بهترین اتفاق است و باید ازش بیاموزیم و یاد بگیریم. اگر حس بی‌مرادی کرده و ناله و شکایت بکنی، از اتفاق چیزی نفهمیده و با صدای من‌ذهنی خود یا دیگران یکی شده‌ای.

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای دودلال

از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
تا ز تو این معجبی بیرون رود

علت ابلیس آناخیری بدهست  
وین مرض، در نفس هر مخلوق هست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۱۴ تا ۳۲۱۶

آنا خیری ما در این لحظه، یعنی قضاوت من درست است و خداوند اشتباهی این اتفاق را بوجود آورده است من می‌دانم و او نمی‌داند. پس نسبت به عقلت گول و نادان شو، فضا را باز کن و بگو نمی‌دانم تا کن فکان و قضا دستت را بگیرند. سخت‌گیری خامی است، تیز و هوشیار این لحظه را حفظ کن تا دم خدایی جاری شده و با ارتعاش سازنده اتفاق را تغییر دهد.

جمله بی‌قراریت از طلب قرار توست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۳

طالب بی‌قرار شو و آن بی‌قراری را به جان بپذیر مهمان خداوند را در آغوش بگیر تا قرار و سکون پیدا کنی. خوشایند و بدآیند، دوست داشتن و دوست نداشتن هر دو از ذهن ناراضی می‌آید.

هر که را فتح و ظفر پیغام داد  
پیش او یک شد مراد و بی‌مراد  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹

هر کسی که به خداوند نزدیک شده‌است درک کرده که تسلیم بی‌قید و شرط و عدم قضاوت ذهنش شرط است و باید با فاصله گرفتن از تمام همانیدگی‌ها با عشق و یکی شدن با تمام کائنات، با جهان برخورد کند، در این حالت از انسان‌ها جدا نیست بلکه با شناسایی زندگی در آنها تاثیر نیک می‌گذارد.

تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

عشق در دریای غم، غمناک نیست  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۷۷۱

در حالت عشق و وحدت، ما در این جهان هستیم اما از آن این جهان نیستیم، بلکه به سکوت و سکون ظریفی زنده شده‌ایم.

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد  
مرا قولیست با جانان که جانان جان من باشد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۷۸

چنین انسان زنده شده‌ای جنس اصلیش را که شادی بی‌سبب است زندگی می‌کند.

جز توکل جز که تسلیم تمام  
در غم و راحت همه مکرست و دام  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸

در غم و راحت، در اتفاق بد و خوب تسلیم بی‌قید و شرط را شناخته و مسبب را می‌بیند.

دیده‌آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

کاملاً نورا فکن توجه‌اش را به روی خود آورده تا در فضای امن عدم و سکوت باشد و از آن خارج نشود.

تو به هر صورت که آیی بیستی  
که، منم این، والله آن تو نیستی  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴

این تو کی باشی؟ که تو آن آوحدی  
که خوش و زیبا و سرمست خودی  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶

می‌داند او هیچ کدام از نقش‌هایش نیست با شناسایی کردن و لا کردن هر همانیدگی، بیشتر تبدیل شده و جنسش را فضای بی‌نهایت را شناخته است.

دم او چای دَهَدَت رو ز نَفَخْتُ بپذیر  
کار او کن فیکون است نه موقوف علل  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

مولانا می‌فرماید آگاهانه از ذهن خارج شو تا دم خداوند، ارتعاشات بشو و می‌شود بیاید و تو تنها صبور، ساکت و تماشاگر باش.

قصر دهد از پی تقصیر من  
زله دهد از پی زلّت من  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰

-زله: غذایی که از مهمانی با خود برند، مهمانی عروسی.  
-زلّت: جمع زلّت، لغزش، خطا

دیگر با ملامت و سرزنش ذهن یکی نشو بلکه بر آن غالب باش. خداوند سرزنش نمی‌کند، بلکه می‌خواهد تو به این لحظه بیایی، گذشته را رها کنی تا گنجش را بشناسی.

گفتم: ای چرخِ فلک، مردِ جفایِ تو نیم  
گفت: زیون یافت مگر ای سره این مرد مرا

—سره: پاک، نیک

خداوند را زیون نبین و دست کم نگیر، همه طمع را بر او بنه که کارش کن فکان، بی سبب و بی علت است.

گفتم ای عشق من از چیز دگر می ترسم  
گفت آن چیز دگر نیست دگر، هیچ مگو  
—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹

پس با توجه ندادن به خشم، ترس، حسادت و رنجش من ذهنی آن را از اعتبار بیانداز  

—فاطمه