

به نام خدا

«عیب بینی»

آیا ما ستاریم و برای عیبهایی که می‌بینیم، فضاگشایی می‌کنیم؟

بر قضا کم نه بهانه ای جوان
جرم خود را چون نهی بر دیگران
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۱۳

ای انسان در بیرون به دنبال بهانه برای دردهایت نباش. جرم تو اینست که مسئولیت شادی و هوشیاری خود را به عهده نمی‌گیری و از اتفاقات، زندگی می‌خواهی و بیدار نمی‌شوی.

گرد خود برگرد و جرم خود ببین
جنبش از خود بین و از سایه مبین
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۱۵

به مرکزت نگاه کن و ببین چگونه همانندگی‌هایت مانع جنبش و فضاگشایی تو هستند. ببین چطور بیهوده به دنبال سایه من‌ذهنی‌ات می‌دوی؟

روی را پاک بشو عیب بر آینه منه
نقد خود را سره کن، عیب ترازوی مکن
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۹۲

اگر مرکزت را از همانندگی‌ها بشویی، تبدیل به آینه می‌شوی و خدا می‌تواند در تو تجلی کند، نقد تو همین است که هر لحظه در شکر و صبر و پرهیز باشی و نگویی عیب از ترازوهای بیرونیست.

حرص نابیناست ببند مو به مو
عیب خلقان و بگوید کو به کو

عیب خود یک ذره چشم کور او
می‌نیبند، گرچه هست او عیب‌جو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۲۶۲۹ و ۲۶۳۰

حرص آنقدر چشم دل انسان را کور می‌کند که فقط عیب‌های دیگران را می‌بیند و کو به کو جار می‌زند، دریغ از اینکه یک بار عیب خود را ببیند و به آن اقرار کند.

جرم خود را بر کسی دیگر منه
هوش و گوش خود بدین پاداش ده

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

رنج را باشد سبب بد کردنی
بد ز فعل خود شناس، از بخت نی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات شماره ۴۲۶ الی ۴۲۸

پاداش فضاگشایی این است که هوشیاری حضور بالا می‌آید و گوش ما به جای شنیدن صدای ناهنجار من‌ذهنی، صدای زندگی را می‌شنود. اگر با این لحظه آشتی کنیم جرم خودمان را که عیب بینی، ترس، کنترل، کینه، رنجش، توقع و پندار کمال است می‌بینیم و می‌فهمیم سبب دردهایمان از فعل خودمان است، نه اینکه کور‌کورانه با من‌ذهنی بگوییم من بد شانسیم و من بدبختیم.

فعل توست این غصه‌های دم به دم
این بود معنی قد جف‌القلم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۳۱۸۲

غصه‌های ما از فعل ما و دیدن بر حسب همانیدگیها بوجود می‌آید و قلم خدا، زندگی ما را به اندازه‌ای که فضاگشایی می‌کنیم، خوش می‌نویسد.

گرگ درنده است نفس بد یقین
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۸۵۶

موتور نفس یا من‌ذهنی با بیشتر خواستن کار می‌کند. من‌ذهنی گرگ گرسنه‌ایست که هوشیاری ما را می‌درد اما افسوس که ما ناظر ذهنمان نیستیم و با نفس شیطانی خود، مسئولیت عیبهایمان را به گردن دیگران می‌اندازیم.

در زمین مردمان خانه مکن
کار خود کن، کار بیگانه مکن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۲۶۳

من‌ذهنی، ذهن بدون ناظر است که به جای نظارت بر مرکز خود در کار دیگران دخالت می‌کند و کارافزایی می‌کند.

زخم نیش اما چو از هستی توست
غم قوی باشد نگردد درد سست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۵۰

هر همانیدگی در مرکز انسان مثل مار او را نیش می‌زند، تمام دردهای ما از نیش من‌ذهنی خودمان است و اگر به من‌ذهنی ادامه دهیم غم‌های ما سست نمی‌شوند بلکه قویتر می‌شوند.

ای بسا ظلمی که بینی در کسان
خوی تو باشد در ایشان ای فلان
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۳۱۹

در جهانی که انسانها زیر سلطه من‌ذهنی هستند، شاهد ظلم‌ها و جنگهای بیشماری هستیم که اگر هر کسی به جای خشم و ستیزه، فرداً مسئولیت فضاگشایی و آوردن خرد زندگی را به عهده می‌گرفت جهانی نو و پر از صلح داشتیم.

علت ابلیس آنا خیری بدهست
این مرض در نفس هر مخلوق هست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۱۶

این شیطان بود که گفت: «من از انسان برترم، من آتشم و او گل است». این مرض در همه من‌های ذهنی است که ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و به قضاوت و درد دچار می‌شویم.

ای بدیده عکس بد، بر روی عم
بد نه عم است، آن تویی، از خود مرم
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۱۳۲۷

عم به معنی عمو و هر انسانی که ما او را بد می‌بینیم و قضاوتش می‌کنیم. مولانا به ما می‌گوید: «علت اینکه ما بد می‌بینیم، اینست که از همان جنس در ما هم هست و ما باید آن جنس را در خودمان جستجو کنیم و از خود فرار نکنیم».

در خود آن بد را نمی‌بینی عیان
ورنه دشمن بوده‌ای خود را به جان

حمله بر خود می‌کنی ای ساده مرد
همچو آن شیری که بر خود حمله کرد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۱۳۲۲ و ۱۳۲۳

داستان عیب‌بینی ما انسانها که با من‌ذهنی به مرض ابلیس دچار شدیم، مثل شیری است که عکس خود را در آب می‌بیند و به خودش حمله می‌کند.

دست خاییدن گرفتندی ز خشم
لیک عیب خود ندیدندی به چشم **ندیدی خوانده شده**

خویش در آینه دید آن زشت مرد
رو بگردانید از آن و خشم کرد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات شماره ۳۳۴۵ و ۳۳۴۶

دست خاییدن به معنی حسرتیست که انسانها تا وقتی من ذهنیشان را ادامه می‌دهند، عیبهایشان را انکار می‌کنند و اگر یک لحظه فضاگشایی کنیم تا مرکزمان آینه شود زشتی فکر و عمل خود را در آینه دلمان می‌بینیم.

گفت حقشان: گر شما روشنگرید
در سیه کاران مغفل منگرید
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۳۵۰

اگر فضا باز کنیم و ذهنمان را ساکت کنیم صدای خدا را می‌شنویم که می‌گوید: «تو از جنس هوشیاری نظر هستی و می‌توانی روشنگری کنی و فریب سیاه کاری مقاومت و قضاوت من‌ذهنی را نخوری.»

در رخ مه عیب‌بینی می‌کنی
در بهشتی خارچینی می‌کنی

گر بهشت اندر روی تو خارجو
هیچ خار آنجا نیابی غیر تو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۳۴۷ و ۳۳۴۸

رخ ماه، نماد رخ انسانیت که با هوشیاری حضور فضا باز می‌کند و شاد است، هر چند من‌ذهنی آن را نمی‌پسندد و ملامت می‌کند و مثل خفاشی که از نور بدش می‌آید، از انسانهای زنده به حضور فرار می‌کند. من‌ذهنی اگر به جایی پر از گل برود، به جای لذت بردن از گلها که نماد فراوانی و شادی زندگیست، از خارها که نماد رنجهای گنج آور است، شکایت می‌کند و نمی‌داند که ریشه خارها در ذهن اوست.

هر که را جامه ز عشقی چاک شد
او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۲۲

آن کسی که برای رسیدن به عشق و اصل خود، جامه حرص همانند گیها را بدرد از هر عیبی خود را بری می‌کند.

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود
تو بر او از غیب جان ریزی و می‌دانی، چرا؟ **می‌ریزی خوانده شده**
-مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

خاصیت من‌ذهنی عیب‌بینی است و با این کار عیب‌های خود را می‌پوشاند. مولانا متعجب است که انسان با اینکه می‌داند انرژی زنده زندگی همین لحظه از فضای غیب می‌آید، آن را به فضای محدود و سبب‌سازی ذهن می‌برد و به دردها، باورها و فکرهای من‌ذهنی جان و قوت می‌دهد، آخر چرا این کار را می‌کند؟

پریند دو چشم عیب بین را
بگشای دو چشم غیب دان را
-مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۴

مولانا می‌فرماید: «با صبر و شکر و پرهیز چشم عیب بینمان را ببندیم تا در فضای گشوده شده، خرد و پیغام زندگی را که از فضای غیب می‌آید، بگیریم.»

پاک کن دو چشم را از موی عیب
تا ببینی باغ و سروستان و غیب
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۱۹۴۴

با گشودن فضا در برابر وضعیتها، چشم عیب‌بین ما بسته می‌شود و دیگر ما را از ماست بیرون نمی‌کشیم (در عیوب دیگران دقیق نمی‌شویم) و قضاوت نمی‌کنیم و فقط روی خودمان تمرکز می‌کنیم و باغ دل‌مان را باغبانی می‌کنیم. **به جمله اضافه شد.**

اگر عیب همه عالم تو را باشد، چو عشق آمد
بسوزد جمله عیبت را که او بس قهرمانستی
-مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۱۹

ما با گشودن فضا در برابر اتفاق این لحظه که همیشه این لحظه است، با نیروی زندگی و قهرمان درونمان آشتی می‌کنیم، بنابراین عیب‌هایمان را شناسایی کرده و آنها را در آتش درد هوشیارانه می‌سوزانیم و با نور مطلق یکی می‌شویم. کافیست خدا را صدا کنیم و از ته دل عذر بخواهیم.

ای خنک جانی که عیب خویش دید
هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۰۳۴

خوش به سعادت جانی که مرکزش را عدم می‌کند و قرین خداوند می‌شود و با فضاگشایی نقص و عیب خودش را می‌بیند و در صدد پاک کردن مرکزش هر لحظه می‌تازد.

هر که نقص خویش را دید و شناخت
اندر استکمال خود **دو** اسبه تاخت
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۱۲ **ده اسبه خوانده شده.**

چونکه بر سر مر تو را ده ریش هست
مرهمت بر خویش باید کار بست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۰۳۶

همان‌دگیها هستند که صدها درد به ما می‌دهند، و مرهم زخمهای ما در بیرون نیست بلکه در فضای گشوده، این مرهم را می‌یابیم و این نیاز به صبر دارد.

تا نروید ریش تو ای خوب من
بر دگر ساده زنج طعنه مزین
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت شماره ۳۰۴۳


«کند» جایگزین «نکند» شد.

ای انسان که خوبی و فضاگشایی در ذات تو نهان است، پس اگر نمی‌خواهی که تخم ناصل کاری و ضد ارزش‌ها در تو رشد و نمو **کند**، به کسی ایراد نگیر و دیگران را که می‌تواند همسرت، فرزندت، برادر و خواهر و مادر و پدرت باشد کنترل نکن و با فضاگشایی عشق و خرد آنها را به ارتعاش در بیاور. یقین بدانیم این بزرگترین خدمت ما به جهان است که کسی را به واکنش وادار نکنیم.

و در آخر پند مولانا را با جان و دل بیاموزیم:

ستار شو ستار شو، خو گیر از حلم خدا
-مولوی دیوان شمس، غزل شماره ۳۴، بیت هشتم، مصرع دوم

حلم خدا فضای گشوده است که ما را هم خوی خود، ستار می‌کند تا بتوانیم عیب‌های دیگران را بپوشانیم و آشکار نکنیم.

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