

## 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 درعین‌حال 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

برنامه

۹۷۹

گلج  
حضور

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ / ۶ / ۲۹

www.parvizshahbazi.com

## خلاصه ابیات غزل برنامه ۹۷۹، گنج حضور، پرویز شهبازی متن ابیات غزل اصلی

از فراقِ شمسِ دین افتاده‌ام در تنگنا  
او مسیحِ روزگار و دردِ چشمم بی‌دوا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

بیت اول مصرع دوم: اشاره است بدان که عیسی (ع) به اذن خداوند کور مادرزاد را شفا می‌داد. اشاره به قرآن کریم، آیه ۴۹، سوره آل عمران (۳).

«شمس دین» طلوع زندگی در درون ماست وقتی که ما درک می‌کنیم من‌ذهنی نیستیم و یکی‌یکی همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و می‌اندازیم.

«تنگنا» منظور حالت من‌ذهنی است.

«مسیح» نماد سوارشدنِ هشیاری بر هشیاری است.

از فراقِ شمسِ دین افتاده‌ام در تنگنا:

در وضعیتی که هنوز آفتاب زندگی در درون من بالا نیامده، صبح نشده و هنوز در شب همانیدگی‌ها، محدودیت‌ها و فشارهای من‌ذهنی هستم...

او مسیحِ روزگار و دردِ چشمم بی‌دوا:

اگر فضا را باز کنم و بالاخره خورشید زندگی از مرکز من طلوع کند، آن فضای گشوده‌شده مانند حضرت مسیح، درد بی‌درمان و کوری چشمان من‌ذهنی‌ام را که از طریق همانیدگی‌ها می‌بینند، بینا به نور عدم می‌کند.

نکته ۱:

هر موقع یکی از رفتارهای من‌ذهنی در شما سر می‌زند، بدانید که این من‌ذهنی‌ست و زندگی شما را خراب خواهد کرد. ما به این دنیا نیامده‌ایم که در سطح من‌ذهنی باقی بمانیم. بلکه آفتاب خداوند باید از درون ما طلوع کند و درد چشم ما را که در این دنیا علاجی ندارد، خودش علاج کند. تا فضا را باز نکنیم و زندگی به مرکزمان نیاید، چشمان ما همین‌طور نابینا خواهند ماند.

### نکته ۲:

«تنگنا» عبارت از این است که وقتی مرکزمان جسم می‌شود، من‌ذهنی و این مرکز جسمی خاصیت‌های مخربی دارد. در هر جهتی که ذهنمان نشان می‌دهد و به آن سو می‌رویم، مثل پول، خانواده، فرزند، همسر، پدر و مادر، شغل، اعضای بدنمان و پز دادن بر اساس آن‌ها آخرسر به درد ختم می‌شود.

### نکته ۳:

ناموس و حیثیت بدلی من‌ذهنی چقدر ما را در تنگنا می‌گذارد. مثلاً از کسی رنجیده‌ایم، می‌توانیم تلفن بزنیم و با او آشتی کنیم اما ناموس نمی‌گذارد و می‌گوییم نه، او باید به من زنگ بزند؛ این تنگناست. وقتی او را می‌بینیم صورتمان را برمی‌گردانیم و یا وقتی به مجلسی می‌رود، ما نمی‌خواهیم آن‌جا باشیم. مثلاً خود مقاومت در مقابل چیزهای مختلف علائم تنگناست. و یا مثلاً نیروی زندگی را به مانع، مسئله، دشمن و درنهایت به درد تبدیل می‌کنیم. این‌گونه تنگناهای روحی‌مان روزبه‌روز بیشتر می‌شوند.

«و رَسُولًا إِلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنِّي قَدْ جِئْتُكُمْ بِآيَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ ۚ أَنِّي أَخْلَقُ لَكُمْ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ فَانْفُخْ فِيهِ فَيَكُونُ طَيْرًا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَ أBRَى الْأَكْمَةَ وَ الْأَبْرَصَ وَ أَحْيِي الْمَوْتَىٰ بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَ أَنْبِئُكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَ مَا تَدْخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ.»

«و به رسالت بر بنی اسرائیلش می‌فرستد که من با معجزه‌ای از پروردگارتان نزد شما آمده‌ام [معجزه طلوع شمس دین از درون شما است]. برایتان از گل چیزی چون پرنده می‌سازم [به نام من‌ذهنی] و در آن می‌دمم، به اذن خدا پرنده‌ای شود، و کور مادرزاد [انسان در ذهن مانده] و برص‌گرفته را شفا می‌دهم. و به فرمان خدا مرده را [من‌ذهنی را] زنده می‌کنم. و به شما می‌گویم که چه خورده‌اید [با چه همانیده شده‌اید] و در خانه‌های خود [ذهن خود] چه ذخیره کرده‌اید. اگر از مؤمنان باشید، این‌ها برای شما نشانه‌های حقانیت من است.»

(قران کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۴۹)

گرچه دردِ عشقِ او خود، راحتِ جان من است

خونِ جانم گر بریزد او، بُودِ صد خون‌بها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

گرچه دردِ عشقِ او خود، راحتِ جان من است:

اگرچه تمنا و منظور آمدن من به این جهان، فضاگشایی و آوردن خداوند به مرکز آرامش‌بخش جان و روح من است،

خونِ جانم گر بریزد او، بُودِ صد خون‌بها:

ولی اگر او با هر بار فضاگشایی و کوچکتر شدن من نسبت به من‌ذهنی خون‌هشیاری جسمی مرا بریزد و من نسبت به من‌ذهنی بمیرم، خون‌بهای من خود اوست و خود زندگی به مرکز من می‌آید، بی‌نهایت وسیع می‌شوم و در این لحظه ابدی بی‌نهایت عمق و ریشه خواهم داشت.

عقل آواره شده، دوش آمد و حلقه بزد  
من بگفتم: «کیست بر در؟ باز کن در، اندر آ»  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

«عقل» منظور عقل من ذهنی و عقل همانیدگی‌هاست.

«دوش» یعنی یک لحظه قبل و این لحظه.

عقل آواره شده، دوش آمد و حلقه بزد:

عقل من ذهنی من که اکنون دیگر آواره و بی‌اعتبار شده‌است، یک لحظه قبل آمد و حلقه در را زد. یعنی مرتب با ایجاد وسوسه به من القا می‌کند که چرا این همانیدگی‌ها را به مرکزت نمی‌آوری؟!

من بگفتم: «کیست بر در؟ باز کن در، اندر آ»:

من که به صورت حضورِ ناظر، فضا را باز کرده بودم، گفتم: «تو چه کسی هستی؟»

گفت: «من عقل تو هستم که می‌خواهم به مرکزت بیایم.»

به او گفتم: «در فضای یکتایی را باز کن و وارد شو.»

گفت: «آخر، چون درآیم؟ خانه تا سر آتش است

می‌بسوزد هر دو عالم را، ز آتش‌های لا»

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

«آتش‌های لا» یعنی آتش انکار من ذهنی و لا کردن همانیدگی‌ها.

گفت: «آخر، چون درآیم؟ خانه تا سر آتش است:

عقل همانیدگی‌های من گفت: «چگونه آن‌جا بیایم؟ فضای گشوده‌شده برای من پر از آتش است و مرا می‌سوزاند.»

می‌بسوزد هردو عالم را، ز آتش‌های لا:

آن عالم دویی که من تا به حال در ذهن به تو نشان می‌دادم، در شعله‌های آتش «لا»، آتش عشق و یکی شدن تو با خدا می‌سوزد و از بین می‌رود.

گفتمش: «تو غم مخور، پا اندرون نه مردوار

تا کند پاکت ز هستی، هست گردی زاجتبا»

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

اجتبا: اجتباء، برگزیدن

گفتمش: «تو غم مخور، پا اندرون نه مردوار:

به او گفتم: «نگران نباش و غم مخور، شجاعانه در فضای گشوده‌شده قدم بگذار.»

تا کند پاکت ز هستی، هست گردی زاجتبا:

تا همین فضا تو را از حس هویت و حس وجود در ذهن، رها کند و با گزینش خداوند، زندگی در تو به خودش زنده شود و تو را انتخاب کند.

**نکته:**

در واقع این ما هستیم که از قدم گذاشتن در فضای یکتایی و عدم شدن مرکزمان می‌ترسیم و نگران هستیم، اما مولانا می‌گوید نترسید و فقط فضا را باز کنید. اگر یک همانیدگی در حال از بین رفتن است و ضعیف می‌شود، شما نترسید.

عاقبت‌بینی مکن، تا عاقبت‌بینی شوی  
تا چو شیرِ حق باشی، در شجاعت لافتی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

لافتی: جوانی نیست.

«شیرِ حق» یعنی کسی که فضا را گشوده ولو کم به خداوند زنده شده‌است.

عاقبت‌بینی مکن، تا عاقبت‌بینی شوی:

به ذهن نرو و برحسب علت و معلول و سبب‌سازی، عاقبت هر چیزی را نبین. چون ذهن براساس هشیاری جسمی کار می‌کند، عاقبت را به صورت جسم می‌بیند و این کار تو را در ذهن زندانی می‌کند. عاقبت را به وسیله عدم بین تا براساس عقل کل عاقبت‌بین شوی.

تا چو شیرِ حق باشی، در شجاعت لافتی:

تا مانند کسی که به خدا زنده شده و شیرِ حق است، در شجاعت بی‌نظیر و بی‌همتا گردی. تا با رغبت و بدون هیچ ترسی همه همانیدگی‌هایت را دور بیندازی و رها کنی.

تا ببینی هستی‌ات چون از عدم سر برزند  
روح مطلق کامکار و شهسوارِ هَلْ آتی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

هَلْ آتی: اشاره به آیه ۱ سوره انسان (۷۶).

تا ببینی هستی‌ات چون از عدم سر برزند:



خواهی دید وقتی هستی تو از عدم سر برزند و به صورت آفتاب زندگی از مرکزت طلوع کند،

**روح مطلق کامکار و شهسوارِ هَلْ آتی:**

تو به عنوان روح ناب و هشیاری خالص کامیاب شده‌ای و به آرزو و مقصود اصلی آمدنت به این جهان که یکی شدن با خداوند است، رسیده‌ای، هشیاری روی هشیاری منطبق شده، دیگر لزومی ندارد به جهان متکی باشی و از نیازمندی به آن بریده‌ای.

«هَلْ آتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَذْكُورًا.»

«آیا (جز این است که) مدت زمانی بر انسان گذشته است و او چیز قابل ذکر (ذکر کردنی با ذهن) نبوده است؟!»

(قران کریم، سوره انسان (۷۶)، آیه ۱)

«إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا.»

«ما (جسم) انسان را از نطفه آمیخته آفریده‌ایم، و او را (از جنبه و به لحاظ هشیاری عدم یا غیرقابل ذکر) شنوا و بینا کرده‌ایم. و (هر لحظه) او را می‌آزمائیم، (ببینیم که آیا او می‌خواهد با بینایی ما (عدم) ببیند و با شنوایی ما (سکوت) بشنود.»

(قران کریم، سوره انسان (۷۶)، آیه ۱)

**جمله عشق و جمله لطف و جمله قدرت، جمله دید**

**گشته در هستی شهید و، در عدم او مُرْتَضَى**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

شهید: گواه و شاهد و آگاه به امور

مُرتَضَى: پسندیده، مورد رضایت، لقب امام علی (ع)

«مُرتَضَى» گشتن یعنی هشیاری روی هشیاری منطبق شده است.

«شهید» یعنی ناظر و نگاه‌کننده، منظور حضور ناظر است.

جمله عشق و جمله لطف و جمله قدرت، جمله دید:

چنانچه با خدا یکی شوی، تماماً عشق، لطافت، قدرت و انعکاس آن در جهان بیرون به زیبایی هرچه تمام‌تر دیده خواهد شد. دیگر آن ترس، تنگنا، ضعف، نگرانی و نیازهای روانشناختی من‌ذهنی در این فضا راه ندارد.

گشته در هستی شهید و، در عدم او مُرْتَضی:

در عین حالی که در جسم هستی، اما به‌صورت ناظر به جهان نگاه می‌کنی. با مرکز خالی از همانیدگی، هشیاری روی هشیاری منطبق شده و تو به ذات و اصل خود زنده شده‌ای.

آن عدم‌نامی که هستی موج‌ها دارد ازو

کز نهیبِ موجِ او گردان شده صد آسیا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

آن عدم‌نامی که هستی موج‌ها دارد ازو:

آن چیزی که من نامش را عدم گذاشتم و تو نمی‌توانی آن را بشناسی و تمام عالم هستی از جمله فکرهای تو از آن عدم موج می‌گیرند و برمی‌خیزند...

کز نهیبِ موجِ او گردان شده صد آسیا:

که از نیروی قدرتمند موج او آسیای همه انسان‌ها گردان شده‌است.

یعنی وجود همه انسان‌ها در فضای باز شده به صورت آسیاب از او می‌چرخد و قدرت می‌گیرد.

**نکته:**

مواظب باش با ذهنت عدم را شناسی، عدم ذکرکردنی نیست. این سؤال غلط است که بپرسیم عدم چیست؟ ذهن برای این سؤال جواب دارد. اتفاقاً یکی از اشکالات من‌ذهنی به صورت «تنگنا» که در آن می‌ماند، این است که می‌پرسد خدا چیست؟ می‌خواهد با ذهن آن را بفهمد. فهمیدنی وجود ندارد، سؤال نکن، تبدیل شو، بگذار این «موج» تو را ببرد.

اندر آن موج اندر آیی، چون بپرسندت ازین

تو بگویی صوفی‌ام، صوفی نخواند مامّضی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

مامّضی: آنچه گذشت، گذشته

اندر آن موج اندر آیی، چون بپرسندت ازین:

اگر فضا را باز کنی، فقط به نام عدم بسنده نکنی، به ذهن نروی و به موج زندگی درآیی، وقتی یک انسانی که من‌ذهنی دارد از تو بپرسد چگونه بر موج زندگی سوار شدی و با او یکی شدی؟

تو بگویی صوفی‌ام، صوفی نخواند مامّضی:

تو به او می‌گویی من صوفی هستم، این یکی شدن با خداوند و عشق، به حرف و کلام در نمی‌آید و صوفی از گذشته حرف نمی‌زند. یعنی برحسب سبب‌سازی و شناخت‌های ذهنی گذشته‌اش دیگر سخن نمی‌گوید و انصتوا را رعایت می‌کند.

از میان شمع بینی برفروزد شمع تو  
نور شمعت اندر آمیزد به نور اولیا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

از میان شمع بینی برفروزد شمع تو:

وقتی فضا را باز می‌کنی، خودت را به موج زندگی می‌سپاری و به حرف عقلت گوش نمی‌دهی، ناگهان شمع حضور تو روشن می‌شود. آن قدر فضا را باز می‌کنی و زنده می‌شوی که پدیده جدا شدن تو از ذهن اتفاق می‌افتد.

نور شمعت اندر آمیزد به نور اولیا:

آن چنان که نور شمع حضور تو با نور انسان‌هایی مثل حافظ و مولانا درهم می‌آمیزد یکی می‌شود.

مر تو را جایی برد آن موج دریا در فنا  
دررباید جائت را او از سزا و ناسزا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

«سزا و ناسزا» منظور دید دوبین ذهن است.

مر تو را جایی برد آن موج دریا در فنا:

موج دریای یکتایی تو را جایی می برد که در آن جا نسبت به من ذهنی فانی می شوی.

دررباید جانت را او از سزا و ناسزا:

جان و زندگیات را از دویی ذهن جدا می کند و بالاخره تو دیگر برحسب دویی فکر نمی کنی.

لیک از آسیبِ جانت، وز صفایِ سینهات  
بی تو داده باغِ هستی را بسی نشو و نما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

لیک از آسیبِ جانت، وز صفایِ سینهات:

اما در این فرایند از اثر این جان و هشیاری تو که در حال زنده شدن است و از برکت پاکی سینهات، یعنی این تشعشعی که از فضای گشوده شده به جهان بیرون می زند،

بی تو داده باغِ هستی را بسی نشو و نما:

بدون من ذهنیات بُعد جسمی و مادی تو و هرآنچه را که در بیرون با ذهن می توانی ببینی، نشو و نما می کنند و به سلامتی، بی دردی و برکت می رسند.

در جهانِ محو باشی هستِ مطلقِ کامران  
در حریمِ محو باشی پیشوا و مُقْتَدَا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

«جهان محو» منظور فضای گشوده شده است.

### در جهان محو باشی هست مطلق کامران:

به طوری که در درون این فضای گشوده شده تو به خدا زنده شده، به آرزویت رسیده و زندگی مطلق و هشیاری خالص خواهی شد.

### در حریم محو باشی پیشوا و مقتدا:

در حریم خداوند و فضای یکتایی پیشوا می شوی و دیگران به تو اقتدا می کنند.

### **نکته ۱:**

هیچ ضرری برای ما از این بدتر نیست که من های ذهنی دیگر از ما سؤال می پرسند و به ما متکی و یا پیرو ما می شوند. پیرو و مرید بودن بزرگترین ضرر برای مراد است و انسانها فوراً به مراد تبدیل می شوند.

مراد شدن انسان را بدبخت می کند، هر چند ذهن نشان می دهد که چیز خوبی است، ولی می بینیم مولانا مراد کسی نیست و پیرو ندارد.

**دیده های کون در رویت نیارد بنگرید  
تا که نجهد دیده اش از شَعَشَعَهُ آن کبریا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)**

کون: جهان هستی

شَعَشَعَهُ: گسترش انوار به ویژه نور خورشید

کبریا: بزرگی

«دیده های کون» یعنی آنهایی که من ذهنی دارند.

دیده های کون در رویت نیارد بنگرید:

آن‌ها که من‌ذهنی دارند نمی‌توانند روی تو را که از ذهن آزاد شده‌ای ببینند. هیچ من‌ذهنی‌ای نمی‌تواند تو را ببیند.

تا که نَجْهَد دیده‌اش از شَعَشَعَهُ آن کبریا:

مگر این‌که چشمانش از تابش و ساطع شدن نور خداوند نور بگیرد؛ یعنی دید ذهنی او از جا بپرد و به‌جای آن دید عدم بیاید.

**نکته:**

به‌نظر می‌رسد از نگاه مولانا سایه پیشوایی و مقتدا بودن خیای بد است. مانعی است که نمی‌گذارد انسان به آن نهایت و غایت زنده شدن خداوند برسد.

ناگهان گردی بخیزد ز آن سوی محو و فنا

که تو را وهمی نبوده ز آن طریق ماورا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

ناگهان گردی بخیزد ز آن سوی محو و فنا:

ناگهان از آن سوی فضای گشوده‌شده و مرکز عدم گردی بلند می‌شود و تو متوجه اشتباهت می‌شوی.

که تو را وهمی نبوده ز آن طریق ماورا:

که تو تا به حال هیچ تجسم و وهمی از آن در مرتبه ماورا، نداشتی.

شعله‌های نور بینی از میان گردها  
محو گردد نور تو از پرتو آن شعله‌ها  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

شعله‌های نور بینی از میان گردها:

از میان آن گردها شعله‌های نور را می‌بینی. یعنی زندگی یک به هم ریختگی در نظام  
ذهنی تو به وجود می‌آورد که متوجه می‌شوی که نمی‌توانی مقتدا و پیشوای دیگران  
باشی.

محو گردد نور تو از پرتو آن شعله‌ها:

نور من‌ذهنی تو نیز از پرتو نور آن شعله‌های زندگی، محو و خاموش می‌شود.

زو فرو آ تو ز تخت و سجده‌ای کن، زآنکه هست  
آن شعاع شمس دین شهریار اصفیا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

اصفیا: اصفیاء، جمع صَفَى به معنی برگزیده

زو فرو آ تو ز تخت و سجده‌ای کن، زآنکه هست:

تو از آن تخت پیشوایی و مقام معنوی خود پایین بیا و سجده کن، دائماً فضا را  
بگشا، که چیزی به مرکزت نیاید.

آن شعاع شمس دین شهریار اصفیا:

تا شمس تبریزی، آفتاب زندگی، از درونت طلوع کند. آن خورشیدی که شهریار  
همه پاکان جهان است.



ور کسی مُنکر شود، اندر جَبینِ او نگر  
تا ببینی داغِ فرعونی بر آنجا قَدِ طَغی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

قَدِ طَغی: طغیان کرده‌است. اشاره به آیات ۲۴ و ۴۳، سوره طه (۲۰)

ور کسی مُنکر شود، اندر جَبینِ او نگر:

اگر کسی مُنکر شود و بگوید این حرف‌ها دروغ است، تو به پیشانی‌اش بنگر.

تا ببینی داغِ فرعونی بر آنجا قَدِ طَغی:

خواهی دید که او داغِ فرعونی و منیت بر پیشانی خود دارد و در برابر خداوند طغیان کرده‌است.

«اَذْهَبَ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ»

«(موسیا) [فضای گشوده‌شده] نزد فرعون [من‌ذهنی] برو که سرکشی می‌کند.»

(قرآن کریم، سوره طه (۲۰)، آیه ۲۴)

«اَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ»

«(موسیا و هارونا) به‌سوی فرعون [من‌ذهنی] بروید که او طغیان کرده‌است [و از حد

گذشته است.]»

(قرآن کریم، سوره طه (۲۰)، آیه ۴۳)

تا نیارد سجده‌ای بر خاکِ تبریزِ صفا  
کم نگردد از جبیش داغِ نفرینِ خدا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۵)

تا نیارد سجده‌ای بر خاک تبریز صفا:

تا او بر خاک فضای یکتایی و هشپاری ناب و پاک خدایی تسلیم نشود، سجده نکند و خودش را صفر نکند...

کم نگرده از جبیش داغ نفرین خدا:

داغ نفرین خداوند که همان من‌ذهنی او و اثرات مخرب و دردناک آن است، از پیشانی او پاک نمی‌شود.

من چو لب گویم، لب دریا بُود  
 من چو لا گویم، مرادِ اِلَّا بُود  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۵۹)

وقتی من کلمه «لب» را بر زبان می‌آورم منظورم لبِ معشوق زمینی نیست، بلکه لب دریای یکتایی است که می‌خواهد از طریق من حرف بزند؛ و اگر «لا» بگویم منظورم «اِلَّا» یا انکار هر چیزی است که از جنس آن نیستم. بنابراین «لا» و «اِلَّا» به یکدیگر وصل بوده و یکی هستند. [اگر کسی واقعاً «لا» کند، «اِلَّا» را هم که به معنای زنده شدن به خدا و زندگی‌ست، انجام داده یعنی فضای درونش گشوده شده و خدا به مرکزش آمده‌است.]

**نکته:** نباید از انداختن همانیدگی‌ها بترسیم. تنها لازم است هشپارانه چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد، به مرکزمان نیاوریم و فضا را بازکنیم تا همانیدگی‌ها از بین بروند. خواهیم دید که مثل قبل دیگر درد نمی‌کشیم و از چیزها آزاد می‌شویم.

گشت آزاد از تن و رنج جهان  
در جهان ساده و صحرای جان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۰۹۰)

انسانی که از تنگنای من‌ذهنی بیرون آید، از تمام رنج‌ها و دردهای این جهان و تمام هیجانات ناشی از خواسته‌های ذهنی مانند حرص، ترس، اضطراب، شهوت‌چیزها، حسادت، ستیزه و احساس گناه آزاد می‌شود و در جهان ساده بی‌فرم و فضای گشوده‌شده‌ای قرار می‌گیرد که مملو از ارتعاش زندگی و یکی شدن با خداوند است.

از برای صلاح مجنون را  
بازخوان ای حکیم افسون را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵)

ای خداوند حکیم، افسونت را که نیروی کُن‌فکان و دَم زنده‌کننده ایزدی است، برای مصلحت انسانی بخوان که با مرکز عدم نسبت به عقل من‌ذهنی دیوانه و بی‌خیال شده و برحسب آن عمل نمی‌کند، به طوری که من‌های ذهنی دیگر هم او را دیوانه می‌پندارند.

**نکته ۱:** همانندگی‌های ما مانند سوراخ‌هایی روی پوستمان هستند که زندگی درون ما را مانند خون بیرون می‌ریزند. هر کدام از ابیات مولانا می‌تواند همچون پانسمان روی این سوراخ‌ها را بپوشاند تا زندگی تلف نشود. با تکرار ابیات و کار روی خودمان، قطع دائمی این خون‌ریزی اتفاق می‌افتد یعنی همانندگی‌ها نمی‌توانند زندگی درون ما را بدزدند.

**نکته ۲:** الگوهای ذهنی در ما همان الگوهای فکر و عمل ماست که موش من ذهنی از طریق آن نیروی زندگی را می‌دزدد و تبدیل به درد، رنجش، اوقات تلخی و خشم می‌کند.

از برای علاج بی‌خبری  
درج کُن در نَبیذ افیون را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵)

درج کردن: داخل کردن

نَبیذ: شراب

افیون: تریاک

خدایا، هم برای علاج بی‌خبری من از ذات اصلی‌ام و هم برای این‌که از احوال این جهان و اتفاقات ذهن خود بی‌خبر شوم، شراب فضای گشوده‌شده را با افیون برکات خودت درآمیز و به من بده [تا فقط تو از طریق من کار کنی و من نیز تنها صنع تو را در هر لحظه در فکر و عملم به‌کار گیرم].

چون نداری خلاص، بی‌چون شو  
تا ببینی جمال بی‌چون را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵)

ای انسان، تو در ذهن به‌صورت هشیاری و امتداد خدا به تله افتاده‌ای و به‌دلیل انتخاب بد خود نمی‌توانی از این تله خلاص و از من ذهنی آزاد شوی. پس دخالت من ذهنی‌ات را برای خلاص شدن از این زندان صفر کن، بی‌چون و بی‌نشان شو

یعنی فضا را باز و مرکز را عدم کن. بدین ترتیب می‌توانی جمال بی‌چون و روی زیبای خدا و زندگی را هر لحظه در خود ببینی.

چون به من زنده شود این مُرده‌تن  
جان من باشد که رو آرد به من  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

[مولانا از زبان زندگی می‌گوید:] هرگاه کسی که من‌ذهنی دارد، با فضاگشایی و مرکز عدم و بیداری از خواب همانیدگی‌ها به جنبش درآید، بی‌چون شود و به من زنده گردد، درواقع همان جان من، یعنی هشیاری خالص سرمایه‌گذاری شده در همانیدگی‌هاست که از آن‌ها آزاد شده و به‌سوی من، یعنی اصل خود، روی می‌آورد.

گمراهی‌های عشق برِدرَد  
صد هزاران طریق و قانون را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵)

گمراهی‌های عشق که همان گم شدن از مسیر من‌ذهنی و گوش نکردن به خواسته‌های او با استفاده از خردمندی فضای گشوده‌شده و مرکز عدم است، هزاران طریق و قانون و الگوی جامد من‌ذهنی را که برای انسان تنگنا ایجاد کرده، پاره و بی‌اثر می‌کند.

**نکته:** علت اشاره به گمراهی این است که من‌ذهنی به ما می‌گوید: «سَبکِ زندگی مرا ادامه بده و همیشه خواهنده یک چیزی باش و همانیدگی‌ها را اضافه کن تا

موفق شوی. اگر به تو ندادند رنجش و درد ایجاد کن و خشمگین شو!» حال اگر ما هیچ‌کدام از این‌ها را انجام ندهیم، من ذهنی ما را گمراه و دیوانه می‌داند.

**چینیان گفتند: ما نقاش‌تر  
رومیان گفتند: ما را کرّ و فرّ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۷)**

چینیان یا همان من‌های ذهنی که چیزها و تصاویر ذهنی را به مرکزشان آورده و با آن‌ها همانیده می‌شوند و برحسب آن‌ها نقش و الگو تولید می‌کنند، گفتند: «ما در نقاشی مهارت بیشتری داریم.» در نقطهٔ مقابل، رومیان یا همان کسانی که با شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها و با فضاگشایی، آینهٔ دلشان را پاک و صیقلی می‌کنند، گفتند: «ما شکوه و جلال زندگی را می‌خواهیم، یعنی می‌خواهیم به خداوند زنده شویم.»

**آهنی کآینهٔ غیبی بُدی  
جمله صورت‌ها در او مُرسل شدی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۷۸)**

مُرسل: فرستاده‌شده

مرکز انسان که اکنون همچون آهنی تیره و کدر مملو از همانیدگی‌هاست، قبل از ورود به این جهان آینهٔ خداوند بود و همهٔ صورت‌های غیبی توسط خدا در آن فرستاده و نمایان می‌شد؛ چراکه انسان آگاهانه هرچه را خداوند برایش می‌فرستاد می‌پذیرفت و آن را منعکس می‌کرد.

**نکته ۱:** هرچه فضا گشوده‌تر می‌شود، زندگی ما موزون‌تر و ضرورت یا عدم ضرورت نیازهای روان‌شناختی ما بیشتر شناخته می‌شود.

**نکته ۲:** از مشخصات تنگنای ذهنی، فشارهایی است که برای رفع نیازهای مجازی روان‌شناختی مثل برخورداری از چیزهای مادی و برتر بودن از دیگران، به خود وارد می‌کنیم.

تیره کردی، زنگ دادی در نهاد  
این بُودَ یَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ الْفَسَادِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۷۹)

ای انسان، تو آینه دلت را با زنگارِ همانیدگی‌ها تیره کردی، به طوری که این آینه که قبلاً محل دریافت برکات خداوند بود، اکنون آلوده گشته و محل دریافت همانیدگی‌ها و چیزهایی شده که ذهن نشان می‌دهد. این نوع زندگی کردن برحسب الگوهای جامد ذهنی در واقع بیان‌گر معنی آیه «در زمین به فساد می‌کوشند.» است.

«... وَ يَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا...»

«...» و [کسانی که مرکزشان از جنس جسم است] در زمین به فساد می‌کوشند [و زندگی خود و دیگران را خراب می‌کنند]...»  
(قران کریم، سوره مائده (۵)، آیه ۳۳)

تا کنون کردی چنین، اکنون مکن  
تیره کردی آب را، افزون مکن  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۸۰)

تو تاکنون با فکر و عمل برحسب الگوهای جامد برای خودت و دیگران مسائل و گرفتاری‌های زیادی درست کردی و دائماً آبی را که از طرف زندگی می‌آید گل‌آلود کردی و خوردی، حال وقت آن رسیده که این کار را ادامه نداده و آب زندگی را بیش از این تیره نکنی. [آگاه باش اگر درد ایجاد نکنی و به تلاش بیهوده ذهن‌ت پایان دهی، خود زندگی را در این لحظه زندگی خواهی کرد.]

ز درم راه نباشد، ز سر بام و دریچه  
 ستر الله عَلَيْنَا چه علای تو دارم  
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۱۱)

ستر الله عَلَيْنَا: خداوند بر ما پوشانید.

علای: بانگ و فریاد، هیاهو، سروصدا

خدایا، من از طریق درِ سبب‌سازی به‌سوی تو راه ندارم، اما می‌توانم از بام، دریچه و روزن فضای گشوده‌شده به تو راه پیدا کنم. تو زندگی گذشته و اشتباهات و خراب‌کاری قبلی ما را چنان پوشانده‌ای که انگار آن‌ها را بخشیده‌ای یا انگار اصلاً گناهی مرتکب نشده‌ایم. من از حیرت این بخشش و بزرگواری توست که هیاهوی تو را دارم و بانگ شادی و خرد تو را در جهان پخش کرده و راه یکی شدن با تو را پیدا می‌کنم.

**نکته:** ما مدام برای پاک کردن زنگار همانندگی از آینه دلمان، مانع‌سازی می‌کنیم. از جمله موانع ذهنی این است که با خود می‌اندیشیم چطور امکان دارد با کارهای



بدی که در گذشته انجام داده و زندگی‌مان را خراب کرده‌ایم، خواندن ابیات مولانا به ما کمک کند و خدا گناهان ما را ببخشد؟

حَبَّذا دو چشمِ پایان‌بینِ راد  
که نگه دارند تن را از فساد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبَّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشم انسان خردمندی که فضا را باز کرده و پایانِ راه و فضای بی‌نهایت وسیعِ درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی و ضررِ تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به نابودی کشیده شود.

**نکته:** وقتی در تنگنا هستیم و فضا را باز نمی‌کنیم، پایان را با سبب‌سازی ذهن به صورت یک من‌ذهنی بزرگ‌تر و رسیدن به «هرچه بیشتر بهتر» می‌بینیم.

گر همی خواهی سلامت از ضرر  
چشم زاول بند و پایان را نگر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۰)

اگر می‌خواهی از ضرر و زیان من‌ذهنی در امان بمانی، حواست را جمع کن و بدان که در ابتدا به‌عنوان امتداد خدا وارد جهان همانیدگی‌ها شده‌ای؛ پس چشمت را بر این جهان ببند و به پایانِ راه که زنده شدن به خداوند و بی‌نهایتِ اوست بنگر.

حلقِ جان از فکرِ تن خالی شود  
 آنگهان روزیشِ اِجلالی شود  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲)

اگر حلقِ جانِ انسان به‌عنوان هشیاری و امتداد خدا، از فکرهای ذهنی که به مرکزش آورده رها شود و دلش از همانیدگی‌هایی مانند تأیید و توجه مردم خالی گردد، بند ناف بین انسان و جهان ذهن قطع شده و او از روزیِ غیبی، برکت الهی و غذای خداگونه که از طرف زندگی می‌رسد بهره‌مند می‌شود.

شرطِ تبدیلِ مزاجِ آمد، بدان  
 کز مزاجِ بد بُودِ مرگِ بدان  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳)

این نکته را بدان که شرطِ بهره بردن از برکات الهی مانند عقل، امنیت، هدایت، قدرت و شادی بی‌سبب، تبدیلِ مزاج است و آن هم وابسته به این است که مرکز انسان از جنس عدم شود. در نقطهٔ مقابل، مزاجِ بد به‌معنای خوشیِ ناشی از همانیدگی‌ها و حرص زیاد کردن آنهاست و سببِ مرگِ من‌های ذهنی در جهان ذهن خواهد شد.

چون مزاجِ آدمی گِل‌خوار شد  
 زرد و بدرنگ و سَقیم و خوار شد  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴)

سَقیم: نادرست، مریض، بیمار

وقتی انسان بخواهد مدام از این جهان، غذای همانیدگی‌ها را بخورد و به خوردنِ گلِ چیزهای این‌جهانی عادت کند، در این‌صورت چهره‌اش زرد و بدرنگ شده و بیمار و زار و پست خواهد شد و رنگ و بوی رنج، درد، خشم و رنجش پیدا می‌کند.

چون مزاج زشت او تبدیل یافت  
رفت زشتی از رُخس، چون شمع تافت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۵)

وقتی مزاج زشت انسانی که میل به غذای بیرون و چیزهای این‌جهانی دارد با فضاگشایی او و نیاوردن چیزها به مرکزش، تبدیل شود، در این‌صورت زشتی از رُخس می‌رود و مرکز عدمش دائماً مانند شمع در بیرون می‌تابد و انعکاس این مرکز تابان بر جسم، فکر، هیجان‌ها، کیفیت هشیاری و میزان زنده شدن او به زندگی اثر می‌گذارد.

**نکته:** بدترین چیزها همانیدن با یک انسان دیگر است، چون آن انسان تغییر می‌کند و تغییرش سبب درد می‌شود.

دایه‌ای کو طفل شیرآموز را  
تا به نعمت خوش کند پدفوز را؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶)

پدفوز: نوزاد و کودک شیرخواره

دایه حقیقی روح و روان یعنی خدا یا بزرگی مانند مولانا کجاست که انسان را از شیر جهان ذهن باز کند و کامش را با برکات ایزدی شیرین گرداند و او را به نعمت‌های زندگی عادت دهد؟

**نکته:** باید ابیات مولانا را آن قدر تکرار کنیم که حفظ شویم، به‌گونه‌ای که در موقعیت‌های همانیده شدن با آدم‌ها و چیزها، هدر رفتن نیروی زندگی و واکنش‌های من‌ذهنی مثل خشم، بیت‌های مربوط به آن موقعیت به خاطرمان برسد و به کمک ما بشتابد.

گر ببندد راهِ آن پستان بر او  
برگشاید راهِ صد بُستان بر او  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷)

اگر آن دایه راهِ پستان را ببندد و به نوزاد اجازه ندهد تا از شیرِ آن پستان تغذیه کند، در عوض، راهِ صد نوع غذا را که مثل باغ و بوستان است برای او می‌گشاید. [درست مانند مولانا که راه شیر دنیا را تدریجاً برای ما می‌بندد و راه برکات ایزدی را باز می‌کند.]

زآنکه پستان شد حجابِ آن ضعیف  
از هزاران نعمت و خوان و رَغیف  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۸)

رَغیف: گِردۀ نان، قرص نان

زیرا خوردن شیرِ پستان، طفلِ شیرخوار را از خوردن هزاران نعمت و غذا و نان محروم کرده‌است، چراکه نمی‌تواند آن‌ها را ببیند.

[منظور از ضعیف در این بیت انسانی است که هنوز میل دارد از دنیای بیرون غذا بخورد. چنین انسانی می‌تواند هر سنی داشته باشد. او با غذا خوردن از بیرون سبب محرومیت از همه نعمت‌هایی می‌شود که از طرف زندگی می‌رسد.]

پس حیات ماست موقوفِ فِطام  
اندک اندکِ جهد کن تَمَّ الْكَلَام  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۹)

فِطام: از شیر بریدن

تَمَّ الْكَلَام: سخن به پایان رسید.

بنابراین زنده شدن ما به زندگی، موقوفِ باز شدنِ تدریجی ما از غذای دنیا و همانندگی‌هاست. تو نیز ای انسان، در راه پرهیز از غذای این‌جهانی جهد کن و بکوش. این سخنِ آخر و پایانِ کلام است.

جَوَّوِی، چون جمع گردی ز اِشْتَبَاه  
پس توان زد بر تو سِکَّهٔ پادشاه  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰)

جَوَّوِی: یک‌جو یک‌جو و ذره‌ذره

اگر ذره‌ذره و به تدریج فضا را بگشایی، همانندگی‌هایت را بیندازی، به صورتِ حضور ناظر حواست روی خودت باشد و از اشتباهِ گذاشتن چیزهای ذهنی در مرکزت

برگردی و از جمع تقلید نکنی، در این صورت تماماً از جنس خدا می‌شوی و می‌توان  
سکه و مهر خدا را که علامت زنده شدن به زندگی است، بر تو زد.

چون جنین بود آدمی، بُد خون غذا  
از نجس پاکی بَرَد مؤمن، کذا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰)

کذا: جنین، جنین است

تا وقتی انسان به صورت جنین در شکم مادر بود، در آن جای تنگ از خون تغذیه  
می‌کرد، اما پس از تولد، غذای او از خونِ نجس تبدیل به شیر پاک شد. [درست  
مانند انسانی که در تنگنای ذهن قرار دارد و از غذای ناپاکِ من‌ذهنی می‌خورد، اما  
با تبدیلِ مزاجش در اثر فضاگشایی و نیاوردن ذهن به مرکز، آن ناپاکی را رها کرده  
و با مرکز عدم، از نعمت پاک زندگی استفاده می‌کند.]

از فِطامِ خون، غذایش شیر شد  
وز فِطامِ شیر، لقمه‌گیر شد  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۱)

فِطام: از شیر بریدن

وقتی جنین از فضا و غذای پُر خونِ رَحِمِ باز گرفته شده و بند نافش بریده شود،  
غذایش مبدل به شیر می‌گردد. هنگامی هم که از شیر گرفته شود، لقمه جامد و  
سایر غذاها را می‌خورد.

وز فِطَامِ لَقْمَه، لَقْمَانِ شُود  
 طَالِبِ اِشْكَارِ پَنَهَانِ شُود  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۲)

فِطَام: از شیر بریدن

وقتی انسان از لقمه‌های این جهانی بازگرفته شود، به لقمان حکیم که نماد انسان به حضور رسیده است تبدیل می‌گردد. در این صورت طالبِ شکارِ پنهانیِ برکات الهی خواهد شد، یعنی به جای این که از همانندگی با چیزها خوشی بگیرد، با خود زندگی همانیده شده و مبدل به هشیاری ناظر می‌گردد که مملو از شادی بی سبب است.

سخت‌گیری و تعصّب خامی است  
 تا جنینی، کارِ خون‌آشامی است  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷)

همانیده شدن با الگوها و باورها و دیدن برحسب آنها سبب سخت‌گیری و تعصب در ذهن می‌شود و در واقع نشانهٔ خامی و نپختگی هشیاری انسان است. [تعصب یعنی این که انسان باور خود را درست و غیر آن را غلط بداند.] بنابراین تا زمانی که به عنوان هشیاری مانند یک جنین در شکمِ ذهن هستی، کارِ تو نوشیدنِ خونابهٔ درد و غصه است.

**نکتهٔ ۱:** از آن جایی که عقل ما با الگوهای همانیده عمل می‌کند، دائماً با بی‌مرادی مواجه می‌شویم که یکی از خصوصیات تنگنای من‌ذهنی است؛ چرا که خداوند به حرف من‌ذهنی ما گوش نمی‌دهد و برحسب «قضا و کُنْ فَکَانَ» و عقل خودش کار می‌کند.

**نکته ۲:** اگر می‌خواهیم دردهایمان تمام شود، باید به همه این ابیات عمل کنیم و تعصب هیچ باوری را نداشته باشیم.

**نکته ۳:** انسان دارای من‌ذهنی، هم به خودش درد می‌دهد هم به دیگران، و هم این‌که بنا به آیه قرآن در زیان‌کاری است. او باید از این زیان‌کاری دست بردارد.

گر جنین را کس بگفتی در رَحِمِ  
هست بیرون، عالمی بس منتظم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۳)

اگر مثلاً کسی با زبان حال به جنینی که در شکم مادر است بگوید بیرون از فضای رَحِمِ جهانی بسیار منظم و باشکوه وجود دارد. [به بیانی اگر به انسانی که در ذهن بوده و فقط بلد است یک جور خاص فکر کند، بگویند بیرون از ذهن، جهان دیگری وجود دارد.]

یک زمینِ خرّمی با عرض و طول  
اندرو صد نعمت و چندین اُکول  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۴)

اُکول: جمع اُکل به معنی میوه‌ها، خوردنی‌ها، روزی‌ها

این جهان باشکوه، زمینی سبز و خرّم و بی‌نهایت وسیع دارد و در آن صد نوع نعمت و خوردنی وجود دارد.

کوه‌ها و بحر‌ها و دشت‌ها  
بوستان‌ها باغ‌ها و کشت‌ها  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۵)



در این جهانِ شکوهمند کوه‌ها، دریاها، دشت‌ها، باغ‌ها، بوستان‌ها و کشتزارهای گندم و غیره وجود دارد.

آسمانی بس بلند و پُرضیا  
آفتاب و ماهتاب و صد سُها  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۶)

سُها: نام ستاره‌ای است خُرد و بسیار پنهان که در قدیم قوهٔ بینایی را با آن می‌آزمودند.

آسمانی بسیار بلند و روشن و درخشان و آفتابی عالم‌تاب و مهتابِ زیبا و ستارگانِ بی‌شمار وجود دارد.

**نکته:** همان‌طور که جنین می‌تواند از درون شکم مادر صدای بیرون را بشنود، ما نیز در جهان ذهن می‌توانیم صدای فضای یکتایی را گاهی از طریق مولانا و گاهی نیز خودمان از طریق فضاگشایی بشنویم.

از جنوب و از شمال و از دَبور  
باغ‌ها دارد عروسی‌ها و سور  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۷)

دَبور: بادی که از سمت مغرب می‌وزد، مقابل باد صبا که از مشرق وزان است.

از سمتِ جنوب و شمال و غرب بادهایی می‌وزد، و این جهان دارای باغ و جشن و سرورهایی است که مردم در کنار هم می‌نشینند و لذت می‌برند.

در صفت نآید عجایب‌های آن  
تو درین ظلمت چهای در امتحان؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۸)

عجایب و شگفتی‌های جهان خارج از ذهنِ همانیده را نمی‌توان وصف کرد و به حساب آورد. تو ای انسانِ اسیر در رَحِمِ تاریکِ ذهن، از چهره به درد و رنج گرفتار شده‌ای؟

**نکته:** ما در تنگنای ذهن هزاران مسئله، درد، دشمن و مانع داریم و اگر به ما بگویند بیت‌های مولانا را بخوان و تکرار کن، به گنج حضور گوش بده و دیدِ غلط خود را درست کرده و تعصب نداشته باش، و بدان که خارج از این ذهن جهان دیگری وجود دارد، ما باور نمی‌کنیم و همچنان می‌خواهیم در ذهن بمانیم.

خون خوری در چارمیخ تنگنا  
در میان حبس و آنجاس و عَنَا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۹)

آنجاس: جمعِ نجس، به معنی پلید و آلوده

تو در زندان و تنگنای رَحِم و در میان ناپاکی‌ها و رنج‌ها از خون تغذیه می‌کنی.  
[همان‌طور که انسان در فضایِ ذهنِ همانیده از دردهایی مثل رنجش و خشم تغذیه می‌کند.]

او به حُکمِ حالِ خود مُنکر بُدی  
زین رسالتِ مُعَرَض و کافر شدی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۰)

جَنین به اقتضای حال و هوای خود، این سخنان را انکار می‌کند و از این پیام رُخ برمی‌تابد و نمی‌پذیرد. [همان‌طور که من‌ذهنی پیشرفته هم به حکم وضعیت خود،

وجود خدا را منکر می‌شود و می‌گوید اگر خدا وجود داشت وضع من و دیگر مردم این‌گونه نبود.

**کاین مُحالست و فریب است و غرور  
ز آن‌که تصویری ندارد وهم کور  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۱)**

[اگر به جنین بگویند خارج از رحم دنیایی وجود دارد، می‌گوید: نخیر، این محال است، می‌خواهند مرا فریب دهند و گمراه کنند؛ زیرا توهم نابینا از چیزهایی که ندیده تصوّر صحیحی ندارد.]

[همچنین اگر بزرگانی مثل مولانا به انسان من‌ذهنی بگویند خارج از فضای ذهن همانیده جهانی دیگر وجود دارد، می‌گوید این محال بوده و برای فریب دادن است؛ زیرا دید من‌ذهنی کور و دچار توهم است و هیچ تصویری از آن جهان ندارد. کافی است فضا را باز کند تا شادی بی‌سبب و مهم نبودن آنچه ذهن نشان می‌دهد و عمل نکردن مطابق الگوی همانیده که خارج از جهان ذهن است را تجربه کند.]

**جنس چیزی چون ندید ادراک او  
نشنود ادراک منکرناک او  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۲)**

از آنرو که ادراک او چنین چیزی را درک نکرده، ادراک انکارکننده او این سخنان و توضیحات را نیز نخواهد پذیرفت. [به بیانی با قوه درکی که به‌وسیله همانیدگی‌ها

پدید آمده، نمی‌شود فضای گشوده‌شده را درک کرد، زیرا برای درک هر چیزی باید به آن تبدیل شد.]

**نکته ۱:** اگر ما آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد جدی نگیریم و مقاومت نکنیم، دید ما عوض می‌شود.

**نکته ۲:** عشق آن چیزی نیست که گاهی به آن برسیم و گاهی نرسیم، بلکه عشق چیزی است که باید با فضاگشایی به آن زنده شویم.

همچنان که خلق عام اندر جهان  
ز آن جهان، آبدال می‌گویندشان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۳)

آبدال: بزرگان

چنان‌که وقتی در این دنیا، بزرگانی مثل مولانا که به زندگی تبدیل شده‌اند، به عموم مردم سخنانی در مورد جهان دیگر و فضای گشوده‌شده می‌گویند، آن‌ها هیچ توجهی نشان نمی‌دهند.

کاین جهان چاهیست بس تاریک و تنگ  
هست بیرون، عالمی بی بو و رنگ  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۴)

[بزرگان به مردم می‌گویند:] این جهانی که تو با ذهنت می‌بینی یعنی فضای ذهن همانیده، مانند چاهی بسیار تنگ و تاریک است. ولی بیرون از چاه ذهن و همانیدگی‌ها، جهانی «بی بو و رنگ» یعنی فضای گشوده‌شده وجود دارد.

[فکر کردن برحسب همانیدگی‌ها همچون رنگ است و هیجانات حاصل از فکرها مثل خشم، رنجش و حسادت مانند بو است.]

**نکته:** اگر مولانا می‌گوید که خارج از سیستم من‌ذهنی جهانی دیگر هست که آن را حس نمی‌کنیم، ما نباید انکار کنیم بلکه باید بیت‌ها را بخوانیم و با آموزش گنج حضور جلو برویم تا مثل انسان‌هایی که من‌ذهنی‌شان تبدیل به هشیاری حضور شده و ناظر بر ذهنشان هستند شویم.

هیچ در گوش کسی زایشان نرفت  
کاین طمع آمد حجابِ ژرف و زفت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۵)

ولی این سخنان به گوش هیچ‌یک از آن‌ها فرو نمی‌رود. زیرا طمع، یعنی آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها و تلاش برای زیادتر کردنشان، حجابی عمیق است که لایه‌هایش بسیار کلفت و بزرگ است.

**نکته ۱:** ما به این علت اشخاص را در مرکزمان می‌گذاریم که از آن‌ها امیدِ زندگی داریم، درحالی‌که زندگی فقط به‌دست خداوند است، درحقیقت ما خود زندگی هستیم.

**نکته ۲:** اگر ذهن ما لحظه‌به‌لحظه به مرکز ما بیاید و برحسب چیزها و باورهای همانیده ببینیم، دیگر قدرت درک شعرهای مولانا، فضای گشوده‌شده و آسمان درون را نخواهیم داشت.

گوش را بندد طَمَع از اِسْتِمَاع  
چشم را بندد غَرَض از اِطْلَاع  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۶)

غَرَض: قصد

طمع یا آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها باعث می‌شود پیغام‌های زندگی را نشنویم. غرض‌ورزی من‌ذهنی یا دید ذهنی داشتن نیز چشم هشیاری را می‌بندد و انسان را از دیدن حقیقت محروم می‌کند. [مثلاً اگر غرض ما زیاد کردن پولمان باشد، جلوی چشم عدم ما را می‌گیرد.]

**نکته ۱:** هرچیزی که ذهنمان بتواند ببیند از جنس جسم، آفل و ازبین‌رونده است. اما عدم، زندگی و خدا آفل نبوده و مرگ‌پذیر نیست. اصل ما هرگز نمی‌میرد.

**نکته ۲:** چرا ما می‌توانیم چیزهای آفلی را که ذهن نشان می‌دهد بشناسیم؟ زیرا ما از جنس آفلین نیستیم، اصل ما نامیرا است، ما مرگ‌پذیر نیستیم، به همین دلیل چیزهای مرگ‌پذیر را می‌شناسیم.

**نکته ۳:** هرچیزی که به مرکز ما بیاید، ما غرض زیاد کردن آن را پیدا می‌کنیم، فرقی نمی‌کند آن یک چیز جسمی باشد یا عدم.

همچنان‌که آن جَنین را طَمَعِ خُون  
کَانَ غِذایِ اوست در اوطانِ دُون  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۷)

اوطان: وطن‌ها

دون: پست و فرومایه

همان‌طور که جنین در رحم مادر مراحل مختلف را در جایگاه‌های پست می‌گذراند، طمع به خوردن خون دارد و از خون تغذیه می‌کند، [هشیاری نیز در رحم ذهن طمع خوردن درد و چیزهای ذهنی را دارد؛ درحالی‌که ذهن یک وطن پست به‌شمار می‌آید و باید هرچه سریع‌تر از آن خارج شود.]

از حدیث این جهان، محجوب کرد  
غیر خون، او می‌نداند چاشت خورد  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸)

جنین در رحم مادر طمع به خوردن خون دارد، بنابراین توجهی به توصیفات جهان خارج از رحم نمی‌کند؛ زیرا او به‌جز خون غذایی نمی‌شناسد و می‌خواهد همچنان در رحم مادر بماند. [ما نیز به ذهن عادت کرده‌ایم و غیر از خون و دردی که از ذهن می‌آید غذای دیگری نمی‌شناسیم.]

حکم حق گسترده بهر ما بساط  
که بگوئید از طریق انبساط  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هرچیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند خاصیت فضاگشایی و بساطِ عدم را برای ما گسترده و حکم کرده‌است که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون «قضا و کُنْ فکان» در مسیرمان پیش می‌آورد، از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم.

**نکته:** ما این بیت را هر لحظه می‌توانیم به خودمان القا کنیم، که «من می‌خواهم از تنگنا بیرون بیایم، من باید در اطراف هر چیزی که ذهنم نشان می‌دهد ولو این‌که بی‌مرادی است فضا باز کنم، اصلاً در این جهان با مردم و با خدا همیشه باید با انبساط برخورد کنم و اگر منقبض شدم و به تنگنا افتادم، دوباره باید فضا باز کنم.»

چونکه قبضی آیدت ای راهرو  
آن صلاح توست، آتش دل مشو  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای کسی که در مسیر فضاگشایی و زنده شدن به زندگی قدم گذاشته‌ای، هرگاه در اثر وجود یک همانندگی و آمدن جسم به مرکزت، بی‌مراد شدی و قبض و ناراحتی برایت پیش آمد، بدان که آن به صلاح توست و یک پیغام از طرف زندگی است تا به جای خشم و واکنش نشان دادن، فضا را باز کرده و از خرد زندگی بهره‌مند شوی.

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
ز آنکه سرها جمله می‌روید ز بُن  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بُن: ریشه

اگر این لحظه در درون خود گرفتگی و انقباضی حس کردی، خشمگین شدی و رنجیدی، مطمئن باش که ذهنت به مرکزت آمده. در این صورت برای این حالت



چاره‌ای بیندیش، یعنی فضاگشایی کن تا آن چیز از مرکزت خارج شده و از ذهن بیرون بیایی، چراکه شاخ و برگ همانندگی و درد و نتایج بد آن‌ها از ریشه تدبیر با من‌ذهنی می‌روید.

بسط دیدی، بسط خود را آب ده  
چون برآید میوه، با اصحاب ده  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر هشیارانه فضا را گشودی و حالت انبساط را تجربه کردی، به این کار ادامه بده و دائم در حال انبساط باش و از طریق مرکز عدم عمل کن، چراکه این حالت حتماً ثمره نیکو خواهد داشت و آن‌گاه که با استمرار در فضاگشایی به زندگی و عشق ارتعاش کردی، این ارتعاش را که حاصل و میوه فضاگشایی است، با دیگران به اشتراک بگذار تا آن‌ها نیز زنده شدن به زندگی و مرکز عدم را تجربه کنند.

گر شوم مشغول اشکال و جواب  
تشنگان را کی توانم داد آب؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۷)

[مولانا یا هر انسان زنده به زندگی خطاب به من‌های ذهنی می‌گوید:] اگر همچنان سرگرم این باشم که به اشکالات و ایرادات ذهنی شما پاسخ بدهم، در این صورت وقتم تلف می‌شود و دیگر نمی‌توانم که فضا را بگشایم و از آن فضای گشوده‌شده به تشنگان آب بدهم.

گر تو اِشکالی به کَلّی و حَرَج  
صبر کن، اَلصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)

اَلصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ: صبر کلیدِ گشایش است.

اگر در ذهن هستی و آن قدر سراسر وجودت را اشکال و گمان فراگرفته که در سختی و تنگنای ذهن منقبض شده و دائماً به دنبال جواب دادن به سؤال‌های ذهنت هستی، فضا را بگشا، صبر کن و روی خودت کار کن؛ زیرا صبر کردن کلید گشایش و رستگاری است.

**نکته:** ما نمی‌توانیم با من‌ذهنی فضا را بگشاییم و هر کاری کنیم فقط این تنگنای ذهن بدتر می‌شود، ما فقط باید با دقت و تمرکز روی خود و گوش دادن به مولانا گاهی از شر من‌ذهنی رها شویم. ما نباید سؤال مطرح کنیم، زیرا همه این سؤالات از سبب‌سازیِ من‌ذهنی است و اگر جواب را بگیریم هم به جایی نمی‌رسیم، فقط باید گوش بدهیم و خودمان را رها کنیم.

این دو ره آمد در روش یا صبر یا شُکرِ نَعَم  
بی شمع روی تو نتان دیدن مرین دو راه را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱)

نَتان: نتوان

«صبر» و یا «شکر» دو راه یکی شدن مجدد و هشیارانه با زندگی هستند. اما بدون مرکز عدم یا چشمان خداوند، این دو روش را نمی‌توان تشخیص داد. بنابراین هر

لحظه باید با فضاگشایی مرکزمان را از همانیدگی‌ها خالی کرده و با چشمان عدم ببینیم.

**نکته ۱:** در تنگنای ذهن انسان نه می‌تواند صبر داشته باشد و نه شکر.

**نکته ۲:** اشکال گرفتن ما را ناامید می‌کند. ما فکر می‌کنیم باید سؤال طرح کنیم و اگر به جواب آن سؤالات نرسیم این یک مانع برای پیشرفت ماست، درحالی‌که این سؤال و جواب‌ها همگی ذهنی هستند و بیشتر ما را در ذهن زندانی می‌کنند.

**اِحْتِمَا كُنْ، اِحْتِمَا زَانْدِيشَه‌ها  
فَكْرُ شِير و گور و، دل‌ها بيشه‌ها  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)**

اِحْتِمَا: پرهیز

از اندیشیدن برحسب همانیدگی‌ها پرهیز کن، زیرا هرگاه یک چیزِ ذهنی را به مرکزت آورده و از طریق آن فکر و عمل می‌کنی، اشکال می‌گیری و سؤالاتِ ذهنی مطرح می‌کنی، گویی این فکرِ همانیده همچون شیری در بیشهٔ مرکزت به گورخر معنا حمله کرده و انرژی زندهٔ زندگی را می‌بلعد و تبدیل به درد، مسئله، مانع و دشمن می‌کند.

**نکته ۱:** وقتی خشمگین می‌شویم شیرِ فکر، زندگی ما را می‌خورد. درحقیقت خشمگین شدن سبب می‌شود که کیفیت هشیاری ما تا حد زیادی کاهش یابد.

**نکته ۲:** آن خوشی و شادی‌ای را که ذهن با علت و معلول ایجاد می‌کند، زندگی اصلی ما نیست. بلکه زندگی اصلی ما در شادی و آرامش بی‌سبب است که آن هم به‌وسیله فضاگشایی صورت می‌گیرد.

اِحْتِمَاها بر دواها سرور است  
 زآن‌که خاریدن فزونیِ گر است  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

اِحْتِمَا: پرهیز

گر: کچلی

فضاگشایی و پرهیز از فکر همانیده و نیاوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز، بر دواها و راه‌حلهایی که ذهن پیشنهاد می‌دهد برتری دارد. همان‌طور که شخص کچل با خاراندن سرش، فقط میل به خاریدن را در خود زیاد می‌کند، سؤال پرسیدن و ایراد گرفتن هم فقط میل به سؤال پرسیدن را بیشتر می‌کند.

اِحْتِمَا اصلِ دوا آمد یقین  
 اِحْتِمَا کن قوه جان را ببین  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

اِحْتِمَا: پرهیز

به‌طور قطع و یقین پرهیز از فکرهای همانیده و نیاوردن هر آنچه ذهن نشان می‌دهد به مرکز و به‌عهده گرفتن مسئولیت هشیاری، ریشه شفابخشی و اصلی‌ترین دواي توست. پس فضا را بگشا و پرهیز کن، یعنی به‌جای عمل کردن از طریق یک فکر همانیده، ذهنت را ساکت کن و بگذار از فاصله بین دو فکر دوا، خرد، شفا و

برکت زندگی بیاید تا قدرت جان اصلی خود را که در این لحظه ابدی مستقر است، مشاهده نمایی.

**نکته:** ما با پرهیز از فکرهای همانیده می‌توانیم تن خود را نیز سلامت کنیم.

آبِ ذِکْرِ حَقِّ و، زنبور این زمان

هست یاد آن فلانه و آن فلان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۳۷)

هنگامی که زنبورهای فکر و مسائل ذهنی که یاد فلان مسئله و فلان چیز و فلان کس است، مرتب شدیدتر شده و به انسان حمله می‌کنند، در این هنگام ذکر حق کردن که همان تسلیم، گشودن فضا و عدم کردن مرکز است، مانند آبی است که او را از شرّ این زنبورها در امان می‌دارد.

دَمِ بَخُورِ دَرِ آبِ ذِکْرِ و صَبْرِ کُن

تَا رَهی از فکر و وسواسِ کُهْن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۳۸)

مراقبه و تکرار اشعار مولانا را ذکر خود قرار ده و در آب فضای گشوده شده نفس خود را نگه دار و صبر کن تا از افکار و وسوسه‌های کهنه من‌ذهنی [که مانند زنبور تو را نیش می‌زنند] نجات پیدا کنی.

«...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.»

«...آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.»

(قرآن کریم، سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸)

تاجِ کَرَمَنَاسْتِ بَرِ فَرَقِ سَرَتِ  
طُوقِ اَعْطِیْناکِ اَوِیْزِ بَرَتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)

طُوق: گردن‌بند

[مولانا می‌گوید:] ای انسان، خداوند تاج پادشاهی و کرامت الهی را به واسطه فضاگشایی بر فرق سرت گذاشته تا بی‌نهایت و ابدیت خود را در تو زنده کند و گردن‌بند بی‌نهایت فراوانی‌اش را بر سینه‌ات آویزان کرده‌است.

**نکته:** حال که خاصیت بی‌نهایت فراوانی را در خود شناسایی کردیم آیا درست است که منقبض شویم و خاصیت تنگ‌نظری و خساست من‌ذهنی را به مرکزمان راه داده و در تنگنای ذهن گرفتار شویم؟ یکی از خاصیت‌های این تنگنا روا نداشتن خوبی به دیگران و حتی به خودمان است. ما با وارد کردن استرس و مواد مضر به بدنمان حتی سلامتی را به خود روا نمی‌داریم. به این ترتیب می‌بینیم که من‌ذهنی خودمان دشمن ماست و به ما آسیب می‌رساند.

نَه تَوِ اَعْطِیْناکِ کَوَثَرِ خَوانْدَه‌ای؟

پَس چِرا خَشْکی و تَشْنَه مانْدَه‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲)

«مگر تو آیه «کوثر به تو عطا کردیم» را نخوانده‌ای؟ پس چرا در خشکی و تشنگی

ذهن گیر افتاده‌ای؟»

[به عبارت دیگر خداوند بی‌نهایت فراوانی خود را به انسان عطا کرده، ولی انسان در تنگ‌نظری و پژمردگی ذهن به تله افتاده‌است و آب حیات زندگی به او نمی‌رسد.]

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
زان‌که سرها جمله می‌روید ز بُن  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بُن: ریشه

اگر این لحظه در درون خود گرفتگی و انقباضی حس کردی، خشمگین شدی و رنجیدی، مطمئن باش که ذهنت به مرکزت آمده. در این صورت برای این حالت چاره‌ای بیندیش، یعنی فضاگشایی کن تا آن چیز از مرکزت خارج شده و از ذهن بیرون بیایی، چراکه شاخ و برگ همانندگی و درد و نتایج بد آن‌ها از ریشه تدبیر با من‌ذهنی می‌روید.

بسط دیدی، بسط خود را آب ده  
چون برآید میوه، با اصحاب ده  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر هشیارانه فضا را گشودی و حالت انبساط را تجربه کردی، به این کار ادامه بده و دائم در حال انبساط باش و از طریق مرکز عدم عمل کن، چراکه این حالت حتماً ثمره نیکو خواهد داشت و آن‌گاه که با استمرار در فضاگشایی به زندگی و عشق ارتعاش کردی، این ارتعاش را که حاصل و میوه فضاگشایی است، با دیگران به اشتراک بگذار تا آن‌ها نیز زنده شدن به زندگی و مرکز عدم را تجربه کنند.

چونکه قبضی آیدت ای راهرو  
آن صلاح توست، آتش دل مشو  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج

آتش دل: دل سوخته، ناراحت و پریشان حال

ای کسی که در مسیر فضاگشایی و زنده شدن به زندگی قدم گذاشته‌ای، هرگاه در اثر وجود یک همانیدگی و آمدن جسم به مرکزت، بی‌مراد شدی و قبض و ناراحتی برایت پیش آمد، بدان که آن به صلاح توست و یک پیغام از طرف زندگی‌ست تا به جای خشم و واکنش نشان دادن، فضا را باز کرده و از خرد زندگی بهره‌مند شوی.

از هر جهتی تو را بلا داد  
تا باز کشد به بی‌جهاتت  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

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

[وقتی به جهت‌های مختلف فکر رفتی و هر چیزی که ذهنت نشان داد را به مرکز آوردی، دچار درد شدی،] چراکه زندگی با قانون قضا تو را دچار بلا و گرفتاری ساخت تا جذب هر آنچه ذهن نشان می‌دهد نشوی، بلکه به «بی‌جهات» بازگردی و فضا را بگشایی و مرکز را عدم کنی، تا خداوند تو را به بی‌سوئی و بی‌جهتی که همان هشیاری اولیه و جنس اصلی توست زنده گرداند.



**نکته:** اگر با پیش رفتن در جهت همانیدگی‌ها به بن‌بست رسیدیم، باید بدانیم که این تدبیر زندگی برای بیداری ماست، تا دوباره فضا را باز کنیم، بی‌جهت شویم و به جنس هشیاریِ اولیه خود بازگردیم.

یا مگر فرعونی و کوثر چو نیل  
بر تو خون گشته‌ست و ناخوش، ای علیل؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳)

علیل: بیمار، رنجور، دردمند

مگر تو ای بیمار دل، مانند فرعون هستی که کوثر و بی‌نهایت فراوانی خداوند مانند رود نیل برایت به خون تبدیل شده و ناگوار است؟

[شاید تو نیز با آوردن جسم به مرکزت آب حیات زندگی را به همانیدگی‌ها آلوده کرده و در تنگنای مانع و مسئله و درد قرار می‌گیری.]

ننگرم کس را وگر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو مَنظَرَم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

مَنظَرَم: جای نگرستن و نظر انداختن

من به هر آنچه ذهنم نشان می‌دهد و قصد دارد به مرکزم بیاورد، نگاه نمی‌کنم. اگر هم نگاه کنم او بهانه‌ای است تا به من فرصت فضاگشایی و دیدن روی تو را بدهد.

گفت: رو، هرکه غم دین برگزید

باقی غم‌ها خدا از وی بُرید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

گفت برو و آسوده‌خاطر باش، هر کسی که در این لحظه غم فضاگشایی را داشته و هدفش زنده شدن به خداوند باشد، در این صورت خداوند باقی غم‌های همانندگی را از دلش می‌زداید.

دیده‌ای کاندَر نُعاسی شد پدید

کی تواند جز خیال و نیست دید؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۳)

نُعاس: چُرت، در این جا مطلقاً به معنی خواب

چشمی که در خواب ذهن گشوده شود و خود را به صورت من‌ذهنی ببیند، کی می‌تواند چیزی به‌جز وهم و خیال همانندگی‌ها را درک کند؟

**نکته ۱:** طبق قانونی که می‌گوید: «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند»، پدر و مادری که خودشان از جنس عشق و زندگی هستند در فرزند خود زندگی را می‌بینند و او را با عشق پرورش می‌دهند. اما طبق همین قانون اگر پدر و مادر از جنس من‌ذهنی باشند، فرزند خود را نیز از همین جنس دیده و کودک در فضای توهمی ذهن چشم به جهان می‌گشاید و رشد می‌کند.

**نکته ۲:** کسی که در خواب ذهن فرورفته، از آنجایی که عادت کرده همیشه آنچه ذهن نشان می‌دهد را، به مرکزش بیاورد، پس فقط خیال را می‌بیند و قادر به دیدن عدم نیست.

**نکته ۳:** باید توجه داشته باشیم گاهی اوقات برای درست کردن اوضاع زندگی نیاز است کاری که تا به حال انجام می‌دادیم را رها کرده و برعکس آن را انجام دهیم. این دیدگاه وقتی حاصل می‌شود که ابیات مولانا را تکرار کنیم و خرد زندگی در ما به‌کار بیفتد.

حکم حق گسترده بهر ما بساط  
که بگوئید از طریق انبساط  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیز گسترده‌ای مانند فرش و سفره

خداوند خاصیت فضاگشایی و بساطِ عدم را برای ما گسترده و حکم کرده‌است که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون «قضا و کُنْ فَکَانَ» در مسیرمان پیش می‌آورد، از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم.

**نکته:** ما باید در برابر تمام بی‌مرادی‌ها و اتفاقات چه خوب و چه بد، فضا را باز کرده و با انبساط برخورد کنیم.

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای دُودلال  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من‌ذهنی عشوه‌گر که هم خود و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال و «می‌دانم» من‌ذهنی وجود ندارد که براساس آن، دید خود را که براساس همانیدگی‌هاست کامل می‌پنداری و نسبت به همین دید، ناموس، درد و انقباض ایجاد می‌کنی و می‌رنجی.

**نکته ۱:** ما وقتی به جهان می‌آییم و در اثر همانیده شدن با چیزها من‌ذهنی می‌سازیم، به تدریج خود را کامل و بهتر از بقیه تصور می‌کنیم. این حالت من‌ذهنی، پندار کمال نام دارد که با افزایش سن بیشتر می‌شود.

**نکته ۲:** وقتی دچار پندار کمال می‌شویم، قطعاً خصوصیتی به نام «ناموس و حیثیت بدلی» هم در ما ایجاد می‌شود که اگر کسی چیزی بگوید که مورد قبولمان نباشد به ما برمی‌خورد، دچار قضاوت و مقاومت شده و واکنش نشان می‌دهیم.

**نکته ۳:** اگر با موقعیتی مواجه شدیم که از جهات مختلف در فشار و تنگنا قرار گرفتیم، باید بدانیم که تقصیر خودمان است، چرا که به پندار کمال و حیثیت بدلی آن مجهز شده‌ایم و همین امر باعث شده که قضاوت و مقاومت در ما ایجاد شود.

در تگ جو هست سرگین ای فتی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

فتی: جوان، جوانمرد

ای جوانمرد، در اعماق جوی به ظاهر آرام ذهنت و زیر این آرامش سطحیات، انبوهی از سرگین دردهای حاصل از من‌ذهنی مثل خشم، ترس، حرص، انتقام‌جویی، نگرانی و اضطراب وجود دارد که با کمترین واکنش تو بالا می‌آیند. هرچند به دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت بدلی من‌ذهنی، خود را بی‌عیب فرض می‌کنی و این جوی صاف و آرام به نظر می‌رسد.

کرده حق ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

خداوند ناموس و پندار کمال من‌ذهنی را همانند صد من آهن کرده و به صورت زنجیری نامرئی بر دست و پای هشیاری انسان بسته‌است. چه بسیارند کسانی که به وسیله این زنجیر پنهانی و بند ناپدید در ذهن اسیرند، به طوری که نمی‌توانند به اشتباهشان اقرار کرده، درد هشیارانه بکشند و از ذهن آزاد شوند.

**نکته:** ما باید در خود بازبینی کنیم، اگر با حرف زدن مردم دچار قبض می‌شویم، پس در تنگنای ذهن گیر افتاده و به پندار کمال دچار شده‌ایم.

چون ملایک گوی: لا علم لنا  
تا بگیرد دست تو علمتنا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

ای انسان، مانند فرشتگان که گفتند: «ما را دانشی نیست» بگو: «من علمی ندارم.» و دیگر به وسیله دانش من ذهنی که براساس «پندار کمال» و «می دانم» است فکر و عمل نکن تا «عَلَّمْتَنَا» یعنی «خرد و دانشی که خدا به ما آموخته است» و این لحظه در اثر قضاوت و مقاومتِ صفر، فضاگشایی و مهم ندانستن آنچه ذهن نشان می دهد، از طرف «قضا و کُنْ فَاکان» می آید، دستت را بگیرد و تو را از ذهن بیرون کشد.

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

«گفتند: منزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»  
(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

چاره‌ای نبود جز از بیچارگی

گرچه حيله می‌کنیم و چاره‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۷)

از این جهان و از فضای ذهن چاره و کمکی به ما نخواهد رسید به غیر از این که با بیکار کردن آنچه ذهن نشان می دهد به زندگی و خداوند پناه ببریم و از او طلب چاره کنیم. هرچند در ذهن به دنبال حيله و چاره هستیم و سعی داریم که از جهان بیرون کمک بخواهیم.

**نکته:** باید بدانیم اگر به جهان بیرون متکی باشیم، تنبیه خواهیم شد. با این شناسایی دیگر برحسب همانیدگی نمی‌اندیشیم، حيله نمی‌کنیم و با سبب‌سازی ذهن به دنبال چاره نمی‌گردیم.

أذْكُرُوا اللَّهَ كَارِهُرِ أَوْ بَاشٍ نِيسْت  
 اِرْجَعِي بِرِ پَایِ هِرِ قَلَّاشِ نِيسْت  
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

قَلَّاش: بیکاره، ولگرد، مفلس

ذکر خداوند و فضاگشایی کار هر من‌ذهنی بی سر و پای نیست. همچنین شناسایی همانیدگی‌ها و بازگشت انسان از ذهن به فضای یکتایی به صورت هشیاری منطبق بر هشیاری کار هر من‌ذهنی ولگردی نیست.

[«ارجعی» درواقع ندایی است که هر لحظه از طرف زندگی می‌آید و می‌گوید با فضاگشایی به‌سوی من برگرد.]

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.»

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

(قرآن کریم، سوره احزاب (۳۳)، آیه ۴۱)

لیک تو آیس مشو، هم پیل باش  
 ورنه پیلی، در پی تبدیل باش  
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

آیس: ناامید، مأیوس

اما تو ای انسان، ناامید نشو و دست از طلب بردار. مثل فیل قوی و از جنس فضای گشوده‌شده باش. اگر هم از جنس فیل یعنی زندگی نیستی و در نادانی مانده‌ای، سعی کن با فضاگشایی، طلب، شکر، شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها از هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل شوی.

حَبَّذا دو چشمِ پایانِ بینِ راد  
که نگه دارند تن را از فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبَّذا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشم انسان خردمندی که فضا را باز کرده و پایانِ راه و فضای بی‌نهایت وسیعِ درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی و ضررِ تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به نابودی کشیده شود.

**نکته:** «پایان‌بین» کسی است که فضا را باز کرده و با مرکز عدم پایان را به صورت فضای گشوده‌شده می‌بیند.

گر همی خواهی سلامت از ضرر  
چشم زاوَل بند و پایان را نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۰)

اگر می‌خواهی از ضرر و زیان من‌ذهنی در امان بمانی، حواست را جمع کن و بدان که در ابتدا به‌عنوان امتداد خدا وارد جهان همانیدگی‌ها شده‌ای، پس چشمت را بر این جهان و همانیدگی‌ها ببند و به پایانِ راه که زنده شدن به خداوند و بی‌نهایتِ اوست بنگر.



**نکته:** ما وقتی به جهان ذهن وارد شده و با چیزها همانیده می‌شویم، در تنگنای ذهن به دام افتاده و به خودمان ضرر می‌زنیم. ما حتی روابطمان را با همین ساختار و به صورت اتحاد دو من‌ذهنی تشکیل می‌دهیم که به‌جز ایجاد درد و خشم و استرس نتیجه‌ای ندارد.

رو که بی یَسْمَع و بی یُبْصِر توی  
سِر توی، چه جای صاحب سِر توی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۸)

بی یَسْمَع و بی یُبْصِر: به‌وسیله من می‌شنود و به‌وسیله من می‌بیند.

[مولانا از زبان زندگی خطاب به انسان می‌گوید:] برو فضا را باز کن و نگران نباش، چراکه با گوش من می‌شنوی و با چشم من می‌بینی. حال که سِر من تو هستی، پس دیگر به ذهن نخواهی رفت و خود را با سبب‌سازیِ ذهن صاحب سِر و چیزهای این جهانی نمی‌دانی.

چون شدی مَن کانَ لِلَّهِ از وَلَه  
من تو را باشم که کانَ اللهُ لَه  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۹)

وَلَه: حیرت

[مولانا از زبان خدا می‌گوید:] ای انسان، وقتی فضا را گشودی، به آنچه ذهن نشان می‌دهد اهمیت ندادی و از شدت عشق حیران و شیدا شده، تماماً برای من شدی، در این صورت من نیز برای تو می‌شوم.

**نکته:** یکی از دلایلی که ما به زندگی زنده نمی‌شویم این است که وجودمان تماماً برای خدا نیست و همیشه در اختیار جهان بیرون هستیم.

حدیث

«مَنْ كَانَ لِلَّهِ كَانَ لِلَّهِ لَهُ.»

«هرکه برای خدا باشد، خدا نیز برای اوست.»

هست هُشیاری ز یاد مامَضی

ماضی و مُسْتَقْبَلَتِ پردهٔ خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

مامَضی: گذشته، روزگار گذشته، آنچه روی داده یا از کسی سر زده‌است.

مُسْتَقْبَل: آینده

یاد کردن از گذشته دلیل بقای هشیاری جسمی تو است. با ذهن به گذشته و آینده رفتن پرده‌ای است بین اصل تو به عنوان امتداد خدا و خود خدا.

[بنابراین مرتب باید این پرده را برداری، یعنی با فضاگشایی از گذشته و آینده جمع شوی و به این لحظه بیایی.]

ای عَجوزه چند کوشی با قضا؟

نَقْدُ جو اکنون، رها کن مامَضی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۱)

مامَضی: آنچه گذشت، گذشته

ای عجوزه، ای انسانی که در من‌ذهنی پیر شده‌ای، چقدر با «قضا و کُنْ فَکَانَ» الهی می‌ستیزی و با عقل من‌ذهنی‌ات مرتب به گذشته و آینده رفته، در فکر جمع کردن

همانندگی‌ها به سر می‌بری؟ اکنون فضا را باز کن، در این لحظه ابدی مستقر شو تا آینده حقیقی را که زنده شدن به بی‌نهایت خداوند است ببینی و رفتن به زمان مجازی روان‌شناختی را رها کنی.

**نکته ۱:** ما با عقل من‌ذهنی مرتب آینده من‌ذهنی خود را تجسم می‌کنیم، دچار تنگنا می‌شویم و زندگی را برای خود و دیگران تبدیل به مسئله و مانع می‌کنیم. اما با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، از عقل و خرد زندگی بهره‌مند شده و آینده‌ای را می‌بینیم که در آن به بی‌نهایت خدا زنده شده‌ایم.

**نکته ۲:** انسان من‌ذهنی در اثر پیری و بالا رفتن سن نیز پخته و بالغ نمی‌شود و وضعیت زندگی او هر روز بدتر از روز قبل خواهد بود، چراکه او با سبب‌سازی ذهنی می‌خواهد در آینده زندگی خود را به ثمر برساند.

مرغ جذبه ناگهان پرد ز عَش  
چون بدیدی صبح، شمع آنگه بکُش  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

عُش: آشیانه پرنندگان

وقتی خداوند هشیاری انسان را در اثر فضاگشایی جذب می‌کند، او مانند مرغی است که ناگهان از آشیانه ذهن به سوی اصل خود می‌پرد، بنابراین آن‌گاه که فضا را گشوده و روشنی صبح را دیدی و دریافتی که دیگر با چشم خدا می‌بینی و با گوش او می‌شنوی، در این صورت شمع من‌ذهنی‌ات را خاموش کن.

چشم‌ها چون شد گذاره، نور اوست  
مغزها می‌بیند او در عین پوست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱)

گذاره: آنچه از حد درگذرد، گذرنده.

وقتی در اثر فضاگشایی پی‌درپی، چشمان انسان در همه‌چیز نافذ و عدم‌بین شود، درحقیقت این نور هشیاری نظر است که از تفاوت‌های سطحی می‌گذرد و در هرچه می‌نگرد زندگی را می‌بیند. چنین چشم عدم‌بینی در انسان‌ها از پوسته من‌ذهنی گذر کرده و مغز و زندگی را می‌بیند، بنابراین فضا را در اطراف رفتار آن‌ها می‌گشاید و زندگی و شادی بی‌سبب را در آن‌ها به ارتعاش درمی‌آورد و سبب بیداری‌شان از خواب ذهن می‌شود.

بیند اندر ذره خورشید بقا  
بیند اندر قطره، کل بحر را  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۲)

بحر: دریا

انسانی که فضا را گشوده، به بی‌نهایت خداوند زنده شده و با نور عدم می‌بیند در هر ذره و در وجود هر انسانی فارغ از این‌که اهل کجاست و چگونه می‌اندیشد، خورشید و نور زندگی را می‌بیند که می‌تواند از درونش طلوع کند. همچنین او در وجود هر انسانی به‌عنوان قطره، کل اقیانوس زندگی را می‌بیند که قابلیت تبدیل شدن به بحر و بی‌نهایت خداوند در او نهفته‌است.

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع  
منتظر را به ز گفتن، استماع  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جُستن

استماع: شنیدن، گوش دادن

ای انسان‌ها، هرگز نخواهید از طریق حرف زدن به‌عنوان من‌ذهنی بلند شوید،  
من‌ذهنی خود را بسازید و ارتفاع بگیرید. زیرا برای کسی که منتظر زنده شدن به  
بی‌نهایت خداوند است، سکوت و گوش دادن بهتر از حرف زدن است.

منصبِ تعلیم، نوع شهوت است  
هر خیالِ شهوتی در ره بُت است  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۷)

مقام تعلیم و یاد دادن نوعی شهوت است. در راه زنده شدن به خداوند، هر خیال  
شهووانی یا فکر و عمل کردن با مرکز همانیده، بت محسوب می‌شود.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه  
صدر را بگذار، صدرِ توست راه  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

مراتبِ باز شدن فضای درون و طلب حضور نهایی ندارد، رسیدن و مقصدی در  
کار نیست. همیشه باید فضاگشا بود، بنابراین صدر مجلس و آن مرتبه‌عالی معنوی  
را که ذهنت نشان می‌دهد رها کن، چراکه این تله‌ذهن است تا از طریق اندازه‌گیری  
پیشرفت معنوی با خطکش ذهن و معیارهای مادی، انسان را ناامید کند. بنابراین

هر لحظه با فضاگشایی قدم بردار و با تعهد و استمرار همواره در راهِ زندگی ثابت قدم باش.

تو مباش اصلاً، کمال این است و بس  
تو ز تو لا شو، وصال این است و بس  
(عطار، منطق الطیر، فی التوحید باری تعالی جل و علا، حکایت عیاری که اسیر نان و نمک خورده را نکشت)

با صفر کردن من‌ذهنی اصلاً وجود نداشته باش، چراکه کمال همین است و بس. همچنین با «لا» کردن من‌ذهنی توهمی به‌عنوان من‌ذهنی وجود نداشته باش، زیرا وصال و یکی شدن با زندگی همین است و بس.

تیترا

«حکایت آن رنجور که طبیب در او امیدِ صحت ندید»

آن یکی رنجور شد سوی طبیب  
گفت: نبضم را فروبین ای لَبیب  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۳)

لَبیب: خردمند، عاقل

شخصی بیمار شد و نزد طبیبی رفت و به او گفت ای خردمند نبضم را ببین.

[درواقع شخص بیمار که نماد من‌ذهنی است به خردمند بودنِ طبیبِ جان، خداوند آگاه است. اما به‌جای آن‌که به دل و مرکزِ خود توجه داشته باشد، از طبیب می‌خواهد نبضش را ببیند و تمامِ حواسش معطوفِ ظواهر است.]

که ز نبض آگه شوی بر حال دل  
که رگ دست است با دل متصل  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۴)

از حرکت نبض بر چگونگی حال من واقف شوی، زیرا رگ دست به قلب اتصال دارد.

[درواقع بیمار از طبیب تقاضا می‌کند که از وضعیت بیرونی او پی ببرد که در دلش چه خبر است. این سخن بیمار گویای این است که او بدین مطلب آگاهی دارد که وضعیت بیرونی انسان، انعکاس مرکز اوست.]

**نکته ۱:** من ذهنی به دل توجهی ندارد، بلکه تمام توجه او به ظواهر است. بنابراین ما به عنوان زندگی نباید به سطح توجه کنیم.

**نکته ۲:** با درست کردن سطح و وضعیت بیرونی، دل درست نمی‌شود، اما با درست کردن دل، وضعیت بیرونی نیز درست می‌گردد.

چون که دل غیب است خواهی زو مثال  
زو بجو که با دل استش اتصال  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۵)

از آن رو که دل، پنهان است، باید حال آن را از چیزی مانند نبض سراغ بگیری که به او متصل است.

[مصرع دوم را می‌توان این‌گونه نیز معنا کرد که حال دل را باید از بزرگانی همچون مولانا که به دل اصلی متصل هستند، جویا شد.]

باد پنهان است از چشم، ای امین  
در غبار و جنبش برگش ببین  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۶)

ای انسانِ درستکار، هرچند باد از چشم پنهان است، ولی می‌توانی وجودِ آن را در گرد و غبار و حرکت برگ درختان مشاهده کنی. به عبارت دیگر اگرچه نمی‌توان نیروی زندگی را با چشم حسی مشاهده کرد، اما این جسمِ ما و افکارِ ما گواهی بر وجود نیروی زندگی است.

کز یمین است او و زان یا از شمال  
جنبش برگت بگوید وصف حال  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۷)

یمین: راست

شمال: چپ

حرکت برگ درختان حال باد را وصف می‌کند و به تو نشان می‌دهد که باد از سمت راست می‌وزد یا از سمت چپ. به بیانی دیگر گرچه که نیروی زندگی از نظر پنهان شده، اما تو با نگاه کردن به وضع ظاهرت می‌توانی تشخیص دهی باد از چه سویی بر تو می‌وزد. از فضای گشوده‌شده یا از من‌ذهنی؟



مستیِ دل را نمی‌دانی که کو  
وصفِ او از نرگسِ مخمور جو  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۸)

مخمور: مست، خمارآلود

اگر تو نمی‌دانی که مستیِ دل در کجاست، چگونگی حالِ آن را از چشمانِ خُمار انسانی که مستِ زندگی است سراغ بگیر. چراکه اگر به چشمانِ او نگاه کنی، می‌توانی از روی شادی و آرامش بی‌سببی که دارد مستی را توصیف کنی و به مرکزِ عدمِ او پی ببری. از طرفی انسانی که ناراحت است، رنجش دارد و از چشم‌هایش خشم می‌بارد، درواقع مرکزِ همانیده‌اش را در بیرون منعکس می‌کند.

چون ز ذاتِ حق بعیدی، وصفِ ذات  
بازدانی از رسول و معجزات  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۹)

از آن رو که تو به علتِ توجه به سطح و حالِ من‌ذهنی فضا را نگشودی و از ذاتِ حق دور مانده‌ای، می‌توانی وصفِ ذاتِ او را از طریق پیامبرانِ زنده به زندگی و معجزات آنان دریابی.

**نکته:** ما انسان‌ها قبل از ورود به این جهان ذاتِ حقیقی خداوند را می‌شناختیم، اما اکنون در ذهن فراموش کرده‌ایم.

معجزاتی و کراماتی خفی  
برزند بر دل ز پیرانِ صفی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۰)

خفی: پنهان

صفا: برگزیده، ممتاز، باصفا

از پیران و بزرگان پاک و باصفایی چون مولانا ارتعاشِ زندگی به صورتِ معجزات و کراماتی که از چشم و ذهن پنهان است، از طریق تأثیر قرین بر مرکز انسان اثر می‌گذارد.

**نکته:** مولانا در این بیت نکته بسیار مهمی را بیان می‌کند. در واقع تأثیر این معجزات پنهانی از طریق ارتعاش و قرین بر روی مرکز انسان بسیار عمیق‌تر و بیشتر از تأثیر کلام است.

اگر کمی تأمل کنیم، متوجه خواهیم شد که حرف برای ما اهمیت زیادی دارد و واکنش‌های جدی به آن نشان می‌دهیم، در حالی که حرف از حرکت زبان و تغییر فشار نشأت گرفته و بسیار بی‌اساس است، چراکه هیچ ریشه‌ای در زندگی ندارد.

که درون‌شان صد قیامت نقد هست

کمترین آن‌که شود همسایه مست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۱)

زیرا در مرکز انسان‌های زنده به زندگی چنان شور و قیامتی برپا است که از کمترین برکات آن می‌توان به مست شدن انسان‌هایی که در همسایگی آن‌ها و قرینشان هستند، نام برد. در واقع شور و غوغای مرکز انسان‌های زنده به زندگی، مرکز انسان‌های دیگر را نیز تحت تأثیر قرار داده و موجب مستی آن‌ها خواهد شد.

**نکته:** در واقع ما انسان‌ها با رسیدن به منظور اصلی‌مان از آمدن به این جهان، یعنی زنده شدن به زندگی و به ارتعاش درآوردن زندگی در مرکزمان می‌توانیم به تمام کائنات از جمله جمادات، نباتات، حیوانات و انسان‌های دیگر کمک کنیم تا آن‌ها نیز از طریق عشق خود را به صورت خداوند شناسایی کنند. این در حالی است که من‌ذهنی هیچ چیزی جز ضرر و آسیب برای خود و انسان‌های دیگر و تمام کائنات ندارد.

پس جلیسُالله گشت آن نیک‌بخت  
 کاو به پهلوی سعیدی بُرد رخت  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۲)

جلیسُالله: همنشین با خدا

رخت بُردن: منتقل شدن، سفر کردن

پس هر انسان خوشبختی که با بزرگان سعید و نیک‌بختی چون مولانا حشر و نشر کند و با آن‌ها قرین گردد، گویی در واقع همنشین خداوند شده‌است.

معجزه کآن بر جمادی زد اثر  
 یا عصا، یا بحر، یا شقُّالقمر  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۳)

شقُّالقمر: شکافتن ماه

[مولانا در این دو بیت توضیح می‌دهد که تأثیر معجزات به دو صورت است، یکی بر جسم و دیگری بر دل.]

معجزه‌ای که روی جمادات اثر می‌نهد یا به صورت «عصا» است یا «دریا» و یا «شکافتن ماه». به این صورت که در اثر یک ارتعاش ناگهان من‌ذهنی بی‌نهایت باز شده و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند تبدیل می‌گردد، اما تأثیرش موقت است و دوباره به حالت قبل بازمی‌گردد، چراکه این معجزه به جسم برخورد کرده و روی آن اثر گذاشته‌است.

[«عصا» و «بحر» معجزات حضرت موسی هستند. زمانی که حضرت موسی می‌خواست قومش را به سرزمین موعود برساند عصایش را به دریا زد و موجب شکافته شدن آن شد. سرزمین موعود در واقع همان فضای یکتایی است و این وعده عبور از ذهن و رسیدن به فضای یکتایی به تمام انسان‌ها داده شده‌است، اما تنها راه شکافتن ذهن همانیده در این جهان، فضاگشایی است.

«شق القمر» یا شکافتن ماه نیز معجزه حضرت رسول است. منظور از ماه همین ذهن انسان است که نیروی زندگی را در من‌ذهنی سرمایه‌گذاری می‌کند و با ایجاد سلسله‌ای از افکار، زمان روان‌شناختی گذشته و آینده را به هم متصل می‌کند. حال اگر انسانی بتواند در یک لحظه رشته افکار را قطع کند و از گذشته و آینده بیرون آمده، در این لحظه ابدی مستقر شود معجزه کرده‌است.]

**نکته:** اگر انسانی که بر حسب من‌ذهنی زندگی می‌کند و همانیدگی‌ها را به مرکزش می‌آورد، دو سه ماه اشعار مولانا را بخواند و آگاه شود که نباید ذهنش را به مرکزش آورد، معجزه کرده‌است. در واقع آموزش‌های مولانا موجب می‌شود انسان‌ها در

سنین مختلف نسبت به واقعیت من‌ذهنی آگاه شوند و آن تصویری که از او داشتند و فکر می‌کردند همچون ماه شب چهارده زندگی‌شان را روشن می‌کند دور بیندازند و ماه من‌ذهنی را چنان نصف کنند که دیگر هیچ پیوستگی بین گذشته و آینده نماند و با این معجزه به این لحظه ابدی زنده شوند.

گر اثر بر جان زند بی‌واسطه

متصل گردد به پنهان رابطه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۴)

اگر آن معجزه که همان ارتعاش زندگی است، بدون واسطه و دخالت ذهن، بدون عصا و بحر و شقُّ الْقَمَرِ مستقیماً بر جان انسان تأثیر گذارد و دل او را به زندگی مرتعش کند، در این صورت او را به خداوند وصل می‌کند.

**نکته:** این امکان وجود دارد که ارتعاش زندگی در مرکز بزرگانی چون مولانا موجب زنده شدن انسان‌هایی که من‌ذهنی دارند شود. در این حالت گویی زندگی دارد به‌سوی خودش می‌رود.

بر جمادات آن اثرها عاریه‌ست

آن پی روح خوش متواریه‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۵)

عاریه: قرضی

متواریه: پنهان‌شونده

تأثیرات معجزات بزرگان روی جمادات موقتی و زودگذر است. آن معجزات در پی هشیاری خوش پنهان هستند.

**نکته ۱:** معجزه باید بر دل اثر کند، اما من‌های ذهنی می‌خواهند معجزه بر جسمشان اثر کرده و فقط حال من‌ذهنی‌شان خوب شود، بنابراین ما نباید دنبال درست شدن ظاهر و بیرون باشیم بلکه باید دنبال درست شدن دل باشیم.

**نکته ۲:** گشودن فضا یا دیدن روح یا زنده شدن به زندگی، کاری دشوار است، چراکه بسیار فرار است و با کوچک‌ترین توجهی به بیرون پنهان می‌شود و موجب بسته شدن فضا می‌گردد.

**نکته ۳:** با خواندن و مراقبه روی اشعار مولانا حالمان خوب می‌شود، اما دیری نمی‌پاید که این حال خوش پایان می‌یابد، چراکه اثر معجزه بر جسم موقتی است. به همین خاطر است که باید ابیات را مدام تکرار کنیم و فقط به دنبال حال خوش موقتی آن نباشیم.

تا از آن جامد اثر گیرد ضمیر

حبّذا نان بی هیولای خمیر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۶)

حبّذا: خوشا، زهی

[اگر هم معجزات بر جسم اثر می‌گذارد، به این خاطر است] که نهایتاً بر دل انسان‌ها اثر بگذارد. خوشا به حالتی که نان بدون خمیر پخته شود. به عبارتی دیگر خوشا به

حالتی که انسان بدون این که به خمیر من‌ذهنی دستی بزند و بخواهد آن را اصلاح کند، به یک باره نانش پخته شود و به خداوند زنده گردد.

**نکته:** ما نباید حواسمان را پرت چیزهای بیرونی کرده، من‌ذهنی را خوب و بد کنیم و بخواهیم با کنار گذاشتن هیجانات مخرب من‌ذهنی مانند خشم، رنجش، همانیدن و غیره در صدد اصلاح آن برآییم تا حال من‌ذهنی خوب شود، بلکه باید بدون پرداختن به جزئیات من‌ذهنی و بررسی مسائش و بدون تجزیه و تحلیل و شناسایی آن، یک راست به سراغ دل برویم و با فضاگشایی مرکزمان را در معرض موج عدم قرار دهیم. باید مراقب باشیم که اجازه ندهیم هیچ مانع و بهانه‌ای بر سر راهمان قرار گیرد و حواس ما را به بیرون پرت کند.

حَبَّذا خَوانِ مَسِیحی بی کمی  
حَبَّذا بی باغ، میوهٔ مریمی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۷)

حَبَّذا: خوشا، زهی

خوشا به سفرهٔ بی کم و کاستی مسیح که به تعداد زیادی از انسان‌ها غذا داد و خوشا به حال مریم که بدون آن که باغ میوه‌ای در کار باشد به او میوه می‌رسید.

**نکته:** مولانا در این بیت به معجزاتی اشاره می‌کند که مستقیماً بر دل اثر می‌گذارد. به طوری که تأثیر فضای گشوده‌شده بر دل انسان‌ها موجب برکاتی چون عشق، شادی، فضاگشایی، آزاد شدن از ذهن و تبدیل شدن به زندگی می‌گردد، درحالی که ذهن هیچ‌گونه دخالتی در آن‌ها ندارد.

«... كَلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا ۚ قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا ۖ قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ ...»

«... هر وقت که زکریا به محراب نزد او می‌رفت، پیش او خوردنی می‌یافت. می‌گفت: ای مریم، این‌ها برای تو از کجا می‌رسد؟ مریم می‌گفت: از جانب خدا ...»  
(قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۳۷)

«و هُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا»  
«نخل را بجنبان تا خرماى تازه‌چیده برایت فروریزد.»  
(قرآن کریم، سوره مریم (۱۹)، آیه ۲۵)

برزند از جان کامل معجزات  
بر ضمیر جان طالب چون حیات  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۸)

معجزاتی همچون ارتعاش زندگی از طرف بزرگانی چون مولانا بر مرکز انسان‌های طالب زنده شدن به زندگی ظهور می‌کند و زندگی را در آن‌ها به ارتعاش درمی‌آورد.

معجزه بحر است و ناقص مرغ خاک  
مرغ آبی در وی ایمن از هلاک  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۹)

معجزه همچون دریاست و انسان ناقصی که مرکزش جسم است و همچنان من‌ذهنی را نگه داشته، مثل مرغ خاکی امکان ورود به دریا را ندارد. اما مرغ آبی، یعنی انسان زنده به زندگی که مرکزش در اثر فضاگشایی عدم شده در دریای فضای گشوده‌شده و معجزات از هلاک شدن در امان است.



عَجَزْبَخْشِ جَانِ هِرِ نَامَحْرَمِي  
 لِيْكَ قَدْرَتِ بَخْشِ جَانِ هَمْدَمِي  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۰)

هر انسان من‌ذهنی که نسبت به فضای یکتایی نامحرم است، نصیبش از معجزه خداوند ناتوانی است، اما نصیب و بهره انسانی که فضا را گشوده، مرکز خود را دائماً عدم می‌کند و با خداوند همنشین می‌شود، قدرت زندگی است.

**نکته:** انسان‌های من‌ذهنی هیچ قدرت و جانی ندارند و نمی‌توانند کاری انجام دهند، چراکه با خدا یا زندگی همدم نیستند، فضا را نمی‌گشایند و چیزهای ذهنی را به مرکزشان می‌آورند. آن‌ها در اثر رفتن به جهات مختلف شکست خورده و ناامید شده‌اند، حوصله ندارند و در نتیجه پژمرده و افسرده گشته‌اند.

چون نیابی این سعادت در ضمیر  
 پس ز ظاهر هر دم استدلال گیر  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۱)

اما اگر هنوز این سعادت به تو دست نداده، در این صورت به ظاهر امور خود نگاه کرده و استدلال کن.

**نکته:** ما با پنج حس خود قادر به شناسایی «اثرها» خواهیم بود. به‌عنوان مثال می‌توانیم رابطه خود را با همسر و فرزند خود بسنجیم که آیا مبنای این ارتباط بر عشق استوار است یا نه، با کم و زیاد شدن همانیدگی‌های مرکزمان دوست داشتن

ما نیز رنگ می‌بازد و خیلی سریع تبدیل به رنجش و دشمنی می‌شود، چراکه دوست داشتیمان براساس ظاهر و سبب‌سازی ذهن است.

که اثرها بر مشاعر ظاهر است  
وین اثرها از مؤثر مخبر است  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۲)

مشاعر: حواس پنج‌گانه

مخبر: خبردهنده

زیرا اثرها از طریق پنج حس و ذهن ما قابل احساس است. و این اثرها از مؤثر یعنی اثرگذارنده خبر می‌دهد.

[باید در خود بازبینی کنیم و ببینیم اگر اوضاع ما در بیرون، خراب است، بنابراین در مرکزمان من‌ذهنی وجود دارد و اگر اوضاع ما در بیرون خوب و منظم است، در این صورت دل ما در اثر فضاگشایی و عدم کردن مرکز، خودش را به ما نشان داده و اوضاعمان نیز سامان یافته‌است.]

هست پنهان معنی هر دارویی  
همچو سحر و صنعت هر جادویی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۳)

برای مثال خاصیت هر دارویی پنهان است و پس از مصرف آن دارو، اثرش آشکار خواهد شد، مانند سحر و صنعت جادوگری.

**نکته ۱:** سحری به نام عدم کردن مرکز و فضاگشایی وجود دارد که آثار آن در بیرون سر و سامان یافتن تمام امور به دست خداوند است، و همچنین سحر دیگری نیز به نام جسم کردن مرکز وجود دارد که آثارش در بیرون جز خرابی و نابسامانی کارها چیز دیگری نیست.

**نکته ۲:** باید از خود پرسید چرا در کار و روابطم موفق نمی‌شوم؟ چرا بدنم روزبه‌روز سلامتی‌اش را از دست می‌دهد؟ چرا روزبه‌روز بی‌حال‌تر و پژمرده‌تر می‌شوم؟ چرا هیچ انرژی و قدرتی ندارم؟

چون نظر در فعل و آثارش کنی  
گرچه پنهان است، اظهارش کنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۴)

اگر به آثار خارجی [این دارو یا سحر] نگاه کنی، در این صورت هرچند هم پنهان باشد برایت آشکار خواهد شد.

قوتی کان اندرونش مُضْمَر است  
چون به فعل آید عیان و مُظْهَر است  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۵)

مُضْمَر: پوشیده، پنهان شده

مُظْهَر: آشکار

نیرو و پتانسیلی که در درون آن دارو پنهان شده است اگر به فعل و عمل درآید، آشکار می‌شود.

[به بیانی ما از آثار بیرونی که در واقع انعکاس درونمان است پی می‌بریم که مرکزمان این لحظه جسم است یا عدم و فضای گشوده شده؟ چرا که هر چیزی به آثارش پیداست.]

چون به آثار این همه پیدا شدت  
چون نشد پیدا ز تأثیر ایزدت؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۶)

وقتی که این حقایق پنهان توسط آثارشان بر تو آشکار گشته است، چگونه خداوند به وسیله آثارش بر تو ظاهر نشده است؟

نه سببها و اثرها مغز و پوست؟  
چون بجویی، جملگی آثار اوست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۷)

مگر نه این است که سببهای ذهنی و آثار جهان همه به منزله مغز و پوست هستند؟ پس با تحقیق در اسباب و آثار جهان درخواهی یافت که همه آنها بر وجود خداوند دلالت دارند.

دوست گیری چیزها را از اثر  
پس چرا ز آثار بخشی بی خبر؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۸)

تو که هر چیز را به خاطر آثارش دوست داری، پس چرا از خداوندی که آثار را پدید آورده است بی خبری؟ [به بیانی به فرع چسبیده‌ای و اصل را فراموش کرده‌ای.]

از خیالی دوست گیری خلق را  
چون نگیری شاهِ غرب و شرق را؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۱۹)

تو که براساس یک خیال با مردم طرح دوستی می‌ریزی، [مثلاً با یک آقا یا یک خانمی به این خاطر که برای تو کاری کرده‌اند دوست می‌شوی.] پس چرا شاهِ غرب و شرق یعنی خداوند را که همه‌چیز آثار اوست، دوست خودت نمی‌گیری؟

[به‌عبارتی ما باید هر لحظه از طریق فضاگشایی، مرکزمان را عدم کرده، به زندگی وصل شویم و براساس دل واقعی و دید عدم کار کنیم، نه برحسب سبب‌سازی و دیدِ سطحی‌نگرِ من‌ذهنی.]

این سخن پایان ندارد ای قُباد  
حرصِ ما را اندر این پایان مباد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۰)

قُباد: بزرگ‌مرد

ای بزرگوار، این‌گونه سخنان حکیمانه و پُرمغز پایان ندارد. ان‌شاءالله علاقه‌ما به این‌گونه سخنان پایانی نداشته باشد.

تیتراژ

«رجوع به قصه رنجور»

بازگرد و قصه رنجور گو  
با طبیبِ آگه ستارخو  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۱)

[مولانا خطاب به خود می‌گوید:] برگرد داستانِ آن بیمار من‌ذهنی که فقط به سطح توجه داشت و طبیب بسیار آگاه و عیب‌پوش را که نماد خود خداوند یا انسان زنده‌شده به اوست، بازگو کن.

**نکته:** ما در من‌ذهنی متوجه این نیستیم که حال و وضعیت خرابمان درواقع انعکاس مرکز همانیده و بیمار خودمان است؛ بنابراین به‌جای این‌که با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم، از خداوند می‌خواهیم که وضعیت‌های ظاهری ما را درست کند.

### نبض او بگرفت و واقف شد ز حال که امید صحت او بُد مُحال

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۲)

طبیب یا زندگی، با گرفتن نبض بیمار من‌ذهنی، یعنی از طریق دیدن حال و وضعیت ظاهری او، پی به حال خراب درونی‌اش بُرد و دانست که به صحت و سلامتی او امید چندانی نیست.

**نکته:** به بیان مولانا ما هر لحظه انعکاس درون خود را در بیرون تجربه می‌کنیم، بنابراین تا وقتی که برحسب مرکز همانیده و دید جسمی، به دنبال دارو و چیزهای این‌جهانی باشیم تا حال من‌ذهنی‌مان را خوب کنیم، هیچ‌وقت حالمان خوب نخواهد شد، بلکه باید از طریق فضاگشایی مرکزمان را از جنس عدم و خداوند کنیم تا بتوانیم انعکاس آن را به‌صورت حال و وضعیت خوب در بیرون تجربه کنیم.

گفت: هر چتِ دل بخواهد، آن بکن  
تا رود از جسمت این رنج کهن  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۳)

[طیبِ زندگی به بیمار] گفت: «دلت به هر کاری میل کرد همان کار را انجام بده  
تا بدین ترتیب بیماری مُزمنِ تو بهبود یابد و حالت خوب شود.»

[درواقع منظور طبیب خواسته‌هایِ دل اصلی و مرکزِ عدم او بود، ولی این شخص  
فکر کرد که او همین دل جسمی و خواسته‌های نفسانی او را می‌گوید.]

هرچه خواهد خاطر تو، وامگیر  
تا نگردد صبر و پرهیزت زحیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۴)

هرچه به ذهنت آمد و به هر کاری که میل کردی، همان را انجام بده و خودت را  
محروم نکن تا صبر و پرهیزِ تو تبدیل به درد و پریشانی نشود.

[به بیانی زندگی به ما می‌گوید، براساس دل اصلی‌مان که خودش است، هر کاری  
دل‌مان خواست انجام دهیم و برای فضاگشایی و رفتن به دل اصلی، اصلاً صبر و  
پرهیز نکنیم. یعنی هرچه زودتر مرکزمان را عدم کنیم. ولی ما در من‌ذهنی، منظور  
زندگی را درست متوجه نمی‌شویم.]

صبر و پرهیز این مرض را، دان زیان  
هرچه خواهد دل، در آرش در میان  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۵)

بدان که صبر و پرهیز در برابر خواسته‌ها، این بیماری را تشدید می‌کند. بنابراین هرچه دلت خواست فوراً همان را انجام بده.

[درواقع طبیبِ زندگی به بیمار توصیه می‌کند که در ذهن صبر نکن، بلکه فضا را باز کن و از مرکز عدم پرهیز نکن تا به دل اصلی که من هستم، دست بیابی.]

این چنین رنجور را، گفت ای عمو

حَقَّ تَعَالَى، اِعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۶)

بدان که ای عمو، برای همین است که خداوند به چنین بیمارانی گفته‌است: «هر چه می‌خواهید بکنید.»

[از آن‌جا که بیمار آیه را کامل نخواند، بنابراین فکر کرد که طبیب به او می‌گوید براساس عقل من ذهنی که دلت است، هرچه هوایِ نفسِ خواست، می‌توانی انجام دهی. درحالی‌که در ادامه آیه می‌گوید: «او، خداوند به کارهایتان بیناست.» درواقع طبیب می‌گوید وقتی خداوند به کارهایی که می‌کنی نگاه می‌کند پس تو خاموش باش و بگذار او از طریق تو کارها را انجام دهد.]

**نکته:** به بیان مولانا همه ما به‌عنوان من‌ذهنی حرف‌های بزرگانی مانند مولانا و حتی قرآن را ناقص می‌خوانیم و ناقص هم عمل می‌کنیم. بنابراین نه‌تنها به کسی خوبی نمی‌کنیم، بلکه باعث کارافزایی هم می‌شویم.



«... مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.»

«...[براساس مرکز عدم و دل اصلی] هرچه می‌خواهید بکنید، او [خداوند] به کارهایتان بیناست.»

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۴۰)

گفت: رُو، هین خیر بادت جان عم  
من تماشای لب جو می‌روم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۷)

پزشک گفت: برو خیرپیش ای جانِ عمو، [بیمار گفت:] من برای گردش و تماشا به کنار رودخانه می‌روم.

[درواقع اگر بیمار فضا را باز می‌کرد و با طبیبِ زندگی به وحدت می‌رسید، به کنار جوی درونی، آن جویی که این لحظه از طرف عدم و زندگی می‌آید می‌رفت و به‌صورت ناظر آن را تماشا می‌کرد. ولی چون در سطح بود و ذهنش جوی بیرونی را نشان می‌داد، بنابراین به کنار جوی بیرونی رفت.]

بر مراد دل همی گشت او بر آب  
تا که صحت را بیابد فتح باب  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۸)

بیمار براساس میل و خواسته دل من‌ذهنی‌اش در کنار رودخانه گردش می‌کرد تا برای بهبودی حالش دری گشوده شود. [درواقع او نمی‌دانست که باید به‌صورت حضور ناظر بر لب دریای زندگی بنشیند.]

بر لب جو صوفی‌ای بنشسته بود  
دست و رو می‌شست و پاکی می‌فزود  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۲۹)

[بیمار ضمن گردش دید که] بر لب جوی آب، یک صوفی نشسته بود که دست و رویش را می‌شست و پاکی را اضافه می‌کرد.

[به‌عبارتی اگر او فضا را باز می‌کرد و به‌صورت حضور ناظر مرکزش را مشاهده می‌کرد، جوی آب روان زندگی جاری می‌شد و اوضاع و احوالش بهبود می‌یافت.]

او قفاش دید، چون تخیلی‌ای  
کرد او را آرزوی سیلی‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۰)

تخیلی: آدم خیالاتی

وقتی بیمار پس‌گردن صوفی را دید، مانند آدم خیالاتی و براساس عقل من‌ذهنی، میل کرد که سیلی‌ای بر آن بزند.

**نکته:** ذات من‌ذهنی صدمه زدن به خود و دیگران است، یعنی ما به‌عنوان من‌ذهنی میل داریم به همدیگر آسیب برسانیم.

بر قفای صوفی حمزه‌پرست  
راست می‌کرد از برای صف دست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۱)

حمزه‌پرست: کسی که آش بلغور را بسیار دوست دارد. در این‌جا کنایه از آدم شکم‌باره است.

صف: پس‌گردنی

بیمارِ من‌ذهنی برای زدن سیلی به پس‌گردن آن صوفی شکم‌پرست دست خود را آماده می‌کرد.

[ما براساس عقل من‌ذهنی فکر می‌کنیم بزرگانی همچون مولانا، مانند ما شکم‌پرست و همانندگی‌پرست بوده‌اند.]

کآرزو را، گر نرانم تا رَوَد  
آن طبیبم گفت کآن علّت شود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۲)

[بیمار با خود گفت:] آن طبیب به من گفته‌است که اگر میل و خواسته دلم را ارضا نکنم، امیالم به‌صورت بیماری روانی درمی‌آید و هر لحظه بیماری‌ام شدت پیدا می‌کند. پس باید آرزو و فکر سیلی زدن به پس‌گردن صوفی را به‌جا بیاورم.

سیلی‌اش اندر برم در معرکه  
زان‌که لاتلقوا بآیدی تهلکه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۳)

فعلاً سیلی‌ای به پس‌گردن او می‌زنم و از این فرصت پیش‌آمده استفاده می‌کنم تا بیماری مرا از بین نبرد. زیرا خداوند گفته‌است: «خود را با دست خود به هلاکت نیفکنید.»

[درواقع بیمار من‌ذهنی این آیه را هم برعکس متوجه شده‌است.]

﴿وَ أَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۗ وَ أَحْسِنُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

«در راه خدا انفاق کنید [مال، وقت و هرچه دارید را ببخشید] و خویشتن را به دست خویش به هلاکت میندازید [با چیزها همانیده نشوید و از طریق همانیدگی‌ها در قبر من‌ذهنی نمیرید]. و نیکی کنید [فضا را باز کنید تا خرد زندگی به فکر و عملتان بریزد] که خدا نیکوکاران [کسانی را که مرکزشان عدم است] دوست دارد.»  
(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۹۵)

تَهْلِكَة سَتِ اَيْنَ صَبْرٍ وَ پَرَهِيْزِ اَي فَلَانِ  
خَوْش بَكُوْبَشْ، تَنْ مَزَنْ چَوْنَ دِيْگَرَانِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۴)

[بیمار خطاب به خودش می‌گوید:] ای فلانی این‌گونه صبر و پرهیز کردن مایه هلاکت می‌شود. سیلی محکمی به او بزن و مانند دیگران از این کار خودداری مکن. [بیمار به اشتباه این‌گونه به خود تلقین کرد که چون طبیب گفته‌است شرط بهبودی تو ارضای میل و خواسته‌های دلت است و خداوند نیز گفته‌است: «خود را به دست خود هلاک مساز.» پس من اگر الآن صبر و پرهیز کنم و سیلی را نزّم، به این معنی است که با دست خودم، خودم را می‌کشم.]

چَوْنَ زَدَشْ سِيْلِي، بَرَامْدِ يَكِ طَرّاقِ  
گَفْتِ صَوْفِي: هِي، هِي اَي قَوّادِ عاقِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۵)

طَرّاق: صدایی که از کوفتن و شکستن چیزی نظیر چوب و استخوان برآید. صدای زدن تازیانه و امثال آن.

قَوّادِ عاق: بی‌ناموس نافرمان

همین‌که بیمار یک پس‌گردنی به صوفی زد، یک صدای مهیبی از آن بلند شد. صوفی برگشت گفت: «آهای بی‌ناموس نافرمان!»

**نکته:** اگر ما در کنار کسی فضا را باز کرده و به عشق و زندگی ارتعاش کنیم، آن شخص هم همان ارتعاش را به یکی دیگر می‌دهد و او نیز به دیگری. این در واقع همان انعکاس سخن عشق در جهان است. اما اگر مرکزمان جسم باشد و به درد ارتعاش کنیم، آن شخص هم به دیگری درد می‌دهد و این هم همان انعکاس صدای من‌ذهنی در جهان است.

خواست صوفی تا دو سه مُشتش زَند  
سَبَلت و ریشش یکایک بَرکند  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۶)

صوفی خواست دو سه مِشتی به او بزند و ریش و سبیل او را هم یکی‌یکی بکنند.

خلق، رنجورِ دِق و بیچاره‌اند  
وز خِدا ع دیو، سیلی‌باره‌اند  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۷)

خِدا ع: حیل‌گری

سیلی‌باره: کسی که میل فراوانی به زدن سیلی دارد. در این‌جا مراد کسی است که خوی آزار و تهاجم بسیار داشته باشد.

همه انسان‌ها من‌ذهنی دارند و دچار خیال‌بافی و مرض روانی هستند، بنابراین بیچاره‌اند و بدین علت که شیطان هر لحظه با آوردن درد و چیزهای ذهنی به مرکزشان آن‌ها را گول می‌زند، مدام در حال آسیب‌رساندن به یک‌دیگر هستند.

جمله در ایذای بی‌جرمان حریص  
در قفای همدگر جویان نَقیص  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۳۸)

ایذا: اذیت کردن

قفا: پشت گردن، پس سر

تَقِیص: عیب‌جویی

همه من‌های ذهنی در اذیت کردن انسان‌های بی‌گناه حرص می‌ورزند و پشت‌سر آن‌ها عیب‌جویی می‌کنند. [و حتی اگر عیبی در آن‌ها نیابند با ذهن خود برایشان عیب و نقص می‌تراشند].

گرچه آن صوفی پُرآتش شد ز خشم  
لیک او بر عاقبت انداخت چشم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۵)

[مولانا به حکایت صوفی بازمی‌گردد و می‌گوید:] اگرچه آن مرد صوفی، از شدت خشم آتشین شد، اما عاقبت‌بینی کرد و به پایان کار نگریست.

**نکته:** ما نیز می‌توانیم مانند آن مرد صوفی عاقبت‌بین باشیم، یعنی اگر بدون دلیل از جایی به ما آسیبی رسید، واکنش نشان ندهیم و فضاگشایی کنیم.

اوّل صف بر کسی ماند به کام  
کو نگیرد دانه، بیند بند دام  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۶)

آن کسی در این دنیا کامروا می‌شود که آنچه را ذهن به او نشان می‌دهد به مرکزش نیاورد، در دامش نیفتد و متوجه دام ذهن باشد.

[به عبارتی چنین شخصی می‌داند اگر آنچه را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزش بیاورد و با آن همانیده شود، بی‌شک در دام آن خواهد افتاد.]

حَبِّذَا دُو چِشْمِ پَایانِ بَینِ راد  
که نَگِه دارنَد تَن را از فِساد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷)

حَبِّذَا: خوشا

راد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دو چشم انسان خردمندی که فضا را باز کرده و پایان راه و فضای بی‌نهایت وسیع درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی و ضرر تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به نابودی کشیده شود.

# کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور

منابع: برنامه ۹۷۹ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)

کتاب های تفسیر مثنوی (استاد کریم زمانی)

با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور

پایان

جهت همکاری با کارگروه خلاصه نویسی برنامه های گنج حضور، در بخش کار با کامپیوتر با آیدی:

[@samanebahadori095](https://t.me/samanebahadori095)

در تلگرام تماس بگیرید.

لینک کانال خلاصه برنامه های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/GanjeHozourSummNotes>



