

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

تماشا فرمایید





پیغام عشق

قسمت هزار و سیصدم





خانم فریبا خادمی



«بیدار شو»

نوشتاری بر غزل ۲۱۳۳ از دیوان شمس مولانا

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو  
بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

در مصر ما یک احمقی نک می فروشد یوسفی  
باور نمی داری مرا، اینک سوی بازار شو

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

بی چون تو را بی چون کند، روی تو را گلگون کند  
خار از کفّت بیرون کند و آنکه سوی گلزار شو

–مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟  
همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دردی خوار شو

–مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

در گردش چوگان او چون گوی شو، چون گوی شو  
وز بهر نقلِ کرکسش مردار شو، مردار شو

–مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

آمد ندای آسمان، آمد طیب عاشقان  
خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

این سینه را چون غار دان، خلوتگه آن یار دان  
گر یار غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

تو مرد نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای  
خواهی بدانی دزد را، طرار شو، طرار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳



خاموش، وصف بحر و دُر کم گوی در دریای او  
خواهی که غواصی کنی، دم‌دار شو، دم‌دار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

۱. بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو  
بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

عالم بیداری غیر عالم خواب است. هر یک مختصات خود را دارند. در عالم ذهن و مقهور بودن به محتویات آن، این دو عالم مشابه عمل می‌کنند که آن تقویت «من» توهمی و هویت ذهنی ما است.

در عالم خواب که تقریباً یک سوم از شبانه روز ما را تشکیل می دهد، بدن با خاموش شدن حواس، افکار و عواطف در حالتی معلق بین عالم جسم و عالم روح قرار می گیرد.

صبح که برمی خیزیم به طور عموم و در حالت عادی می بایست احساس نشاط و سرزندگی کنیم. خستگی ها، هرچند عمیق می بایست از بین رفته باشند و بدن فرصت دارد با استراحت چندساعته خود را ترمیم کرده و سلامت خود را تجدید نماید. اگر در حالت ذهنی پیشرفته نباشیم، این حالات خودبه خود اتفاق می افتند. اما به مرور و با بالا رفتن سن، اگر به کیفیت هشیاری که بعد اصلی ما است، بی توجه بمانیم، این خواب و تجدید و بازسازی ابعاد وجودی مان مختل و ناکارآمد می گردد و بیماری ها و خستگی ها و اُفت انرژی حیات ما را به دنبال دارد.



چه نیرویی بدن ما را اداره می‌کند؟ چه نیرویی خواب را برای این بدن برنامه‌ریزی کرده؟ چه نیرویی افکار را می‌سازد؟ چه نیرویی عواطف ما را شکل می‌دهد؟ چه نیرویی امیال و آرزوهایمان را رنگ‌آمیزی می‌کند؟ آیا تا به حال از این «جان» پنهان در خویش، سراغی گرفته‌ایم؟ آیا به نیروی حیاتی که هر لحظه این بدن را شکل می‌دهد، سیستم‌های مختلف آن را کنترل می‌سازد و نفس کشیدن و زنده بودن آن را محقق می‌کند، توجه کرده‌ایم؟ آیا تا به حال به استقرار در بدن خویش و کیفیت و اهمیت آن اندیشیده‌ایم؟

پاسخ این سؤالات ما را به ما می‌شناساند که به چه اندازه در «حال» ابدی مستقر هستیم و چه اندازه در خوابِ زمان، یعنی گذشته و آینده به سر می‌بریم.

حیات به شکل فضای بی‌فرم، دربرگیرنده تجلیات خود نیز هست. تمام اشکال، افکار، عواطف، آرزوها، دانسته‌ها، همه آن چه بشر به آن دست یافته، از اتصال به این نیروی حیات بوده. آیا من آن را حس و تجربه می‌کنم؟ آیا به آن اهمیت می‌دهم؟ آیا آن را در نظر دارم؟

«بیداری» که مولانا به آن اشاره می‌کند، به نظر بنده بیداری از توهم «زمان» است. توهمی بزرگ که آن‌چنان ما به آن خو گرفته‌ایم و آن را بدیهی می‌شماریم که به کارگیری واژه «توهم» بر آن شاید بسیار دور از دانستن‌های ما به نظر آید.

اتصال گذشته به آینده، اتصال داستان و وقایع زندگی من، دارایی‌های من، خانواده من، عقاید من، عمر من و دردها و رنج‌ها و شادی‌های من است. کدام‌یک را دارم؟ کدام‌یک را واقعاً احساس کرده‌ام؟ این عالم شخصی من، عالم خواب رنج‌های کل بشر است، آیا اقامت در این عالم به صلاح من است؟

خواب نقش‌ها و مفاهیم و ارزش‌گذاری‌های ذهن، عالمی است که هویتی کاذب برای «من» ساخته و من اشتباهاً آن را «خود» می‌پندارم؛ مولانا بیداری از این خواب را می‌گوید. و همچنین اشاره به «شب» و رفتن شب دارد. می‌گوید آن را غنیمت بدان. تو در این شبی که هست می‌بایست بیدار باشی: شب نقش‌ها، شب افکار، شب بدن، شب هیجانات، شب تجربه‌ها، شب واژگان، شب دیده‌ها و شنیده‌ها، شب واکنش‌ها و الگوها، شب تاریخ و قصه‌های بشر، شب شکل‌ها و صداها و...



این شب لازم است، زیرا نور آگاهی می‌بایست بر شب غفلت بتابد و خود را بشناسد. اگر دیواری نباشد، متوجه سایه و سپس نوری که آن را روشن کرده نخواهیم شد. این که دیوار، سایه، نور، چشم‌ها و دیدن یکی است. این که آگاهی، اندیشه و سخن یکی است. این که بی‌زمان و لحظه‌اکنون یکی است. این که سکون در پشت هیاهوی ذهن و احساسات است و سکوت، زمینه و گستره تمام صداها است، این «بیداری» است و شب شکل‌ها و صداها برای این بیداری لازم بوده، اما به درازا کشیده و هشدار مولانا به همه انسان‌ها برای این خواب‌گران و عمر سبک، «بیدار شو» و «بیدار شو» است که قرن‌هاست از نهان‌خانه هستی به گوش نیمه‌خواب تمام بشر رسیده و اینک وقت عمل بی‌چون و چرا به آن است. شب، در ابتدا لازم است. مولانا در جایی در این باب فرموده:

جز به ضد، ضد را همی نتوان شناخت  
چون ببیند زخم، بشناسد نواخت

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹۹

لَا جَرَمَ دُنْيَا مَقْدَمَ أَمْدِهِ سَت  
تَا بَدَانِي قَدْرٍ اِقْلِيمِ اَلْسَت

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۰۰

اما دردها و خوابها و اشتباهات ما، تا جایی لازم است که به خانه اصلی خود، «اَلْسَت» و این «لحظة ابدی»، آگاه شویم و به آن پناه ببریم و در آن جا بمانیم.

مولانا در غزلی می فرماید:

حرام است ای مسلمانان از این خانه برون رفتن  
می چون ارغوان هشتن ز بانگِ ارغنون رفتن

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۴۶



پس «شب» امکان ما است. رنج‌ها و افکار و وضعیت‌ها، عمر ما، امکان ما است برای بیداری و آگاهی به اصل خویش. و این امکان در حال رفتن است، گویی ما ثابت هستیم و کیفیت امکان ما که همان فرم‌های درک و احساس شده توسط ما است، در حال رفتن است. دو گونه تجربه «سکون و ثبات» و «تغییر و حرکت» در ما قابل شناسایی و تجربه است.

مولانا در رباعی ۴۲۸ در این زمینه فرموده:

نه چرخ غلام طبع خودرایه ماست  
هستی ز برای نیستی مایه ماست

اندر پس پرده‌ها یکی دایه ماست  
ما آمده نیستیم، این سایه ماست

-مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۴۲۸

سایه یا خواب یا شب، وضعیت‌های ما است. عوالم مختلفی است که تجربه‌اش کرده‌ایم و می‌کنیم: عالم دیدن، عالم شنیدن، عالم بویایی، عالم چشیدن، عالم لامسه، عالم درک معانی و مفاهیم، عالم درک خیال و فانتزی‌ها، عالم بیداری، عالم خواب، عالم گفتار، عالم نوشتار و...

توجه کامل به هر یک از این عوالم به‌عنوان مشاهده‌کننده و ناظر، ما را به فضای پدیدآورنده آن، که همان «هشیاری» ناب و خالص است رهنمون می‌سازد. هر فکری می‌تواند ما را به سرمنشأ فکر که همان آگاهی است رهنمون کند. شنیدن، با توجه کامل و هشیاری تیز می‌تواند ما را به حوزه آگاهی درونمان هدایت نماید. دیدن حقیقی و بدون برچسب زدن نیز می‌تواند راهنمای ما به عمق وجودمان باشد.



هر کدام از شناخته‌ها را که با «توجه کامل» تجربه می‌کنیم، ما را به میدان انرژی حیات درونمان که متصل به انرژی حیات و هوشمندی کل است متصل می‌سازد و این همان استفاده از «امکان شب» است. و آهسته‌آهسته هویت ما خودبه‌خود از «من ذهنی» گمگشته در افکار و احساسات و ضروریات و دارای‌ها به هویت بی‌شکل و آرام و خردمند کل تبدیل خواهد شد و این معنای خودبه‌خودی «بیزاری» جستن از خویش است، آن هویت کاذب و دروغینی که از فکر و کلمه و باور و تعریف و تعین ساخته شده و تصاویری چند است و همچنین خاطراتی که می‌توانیم آنان را به یاد بیاوریم و با آن همذات‌پنداری کنیم و یا می‌توانیم آن را فقط به صورت فردی مستقل و جدا از خود شناسایی کنیم که با بیزاری جستن و انرژی ندادن به آن، کم‌کم چون شبحی فرومی‌نشیند و سرد و بی‌رنگ و بی‌حرکت می‌گردد. مولانا می‌فرماید:

ای عاشق جریده، بر عاشقان گزیده  
بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۹

۲. در مصر ما یک احمقی نک می فروشد یوسفی  
باور نمی داری مرا، اینک سوی بازار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

در آیه ۲۰ سوره یوسف آمده است: و او را (یوسف را) به بهایی اندک و درهمی ناچیز فروختند و در آن بی رغبت  
بودند.

یوسف مظهر زیبایی است و زیبایی اصیل همان حقیقت است. جناب مولانا در تعریف یوسف، در بیتی چنین  
می فرماید:

کیست آن یوسف؟ دل حق جوی تو  
چون اسیری بسته اندر گوی تو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۹۸



ما هشیاری حقیقت جوی خود را، هشیاری این لحظه و توجه خود را به جای معطوف کردن و رغبت ورزیدن به خود هشیاری و زندگی جاری که هم سازندهٔ جان ماست و هم جهان ما، به بازار مکارهٔ اضداد، شکل‌ها، نقش‌های ذهنی، صداها، بازی‌ها و مسابقات و برتر درآمدن‌ها و سود و زیان‌ها معطوف می‌داریم.

مولانا می‌گوید اکنون کسانی که در جهل و بی‌خبری به سر می‌برند، سرمایهٔ عظیم خود که هشیاری حقیقت‌طلب آن‌هاست را می‌دهند تا کالاها، توجهات، مقام‌ها و حال‌ها را که از آنان عبور خواهد کرد را بخرند. اما توجه کامل و دائم ما به این بازار مکارهٔ پرسروصدای ذهن و دنیا، فقط مال و جاه و خوشی‌ها را خریداری نمی‌کند، او با دستور «ذخیره»، دردها را نیز جمع‌آوری می‌نماید: ترس‌ها، امیدها، رنجش‌ها، کینه‌ها و حسادت‌ها را. و بدین‌گونه با بالا رفتن سن، علی‌رغم «داشتن‌ها»، عدم رضایت ما از زندگی، در ما اوج می‌گیرد تا جایی که در برخی اوقات قادر به ادامهٔ زندگی نخواهیم بود.

پس به جای این که یوسف خود که همان هشیاری خالص حقیقت جوی ما است را دم به دم به فکر و هوس و خیالی بفروشیم، او را عزیز بداریم. در لحظه حال، کنار او حضور بیابیم و کم کم متوجه می شویم ما در اصل خود او هستیم. مولانا در این باره فرموده:

از درون خویش این آوازا  
منع کن تا کشف گردد رازها

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳

ذکر حق کن، بانگ غولان را بسوز  
چشم نرگس را ازین کرکس بدوز

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۴



۳. بی چون تو را بی چون کند، روی تو را گلگون کند  
خار از گفت بیرون کند و آنکه سوی گلزار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

بر وجود ما، روی ما، عقلانیت و عملکرد ما خاری خلیده و خارج کردن آن خار که هم برای خودمان و هم برای جهان پیرامونمان درد ایجاد می کند نه کار ما که کار زندگی است. مولانا نام «بی چون» را بر آن می نهد، زیرا عملکرد آن با کیفیات و جریان علت و معلولی که ذهن می شناسد تفاوت دارد، قانون «قضا» حاکم است که سازوکارش را کسی نمی داند، فقط می توان به آن اعتماد کرد و با آن همراه شد. مولانا در باب این خار وجودی در جایی دیگر فرموده:

خار، در پا شد چنین دشواریاب  
خار، در دل چون بود، واده جواب

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۲

خار در دل گر بدیدی هر خسی  
دست، کی بودی غمان را بر کسی؟

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۳

مشاهده بی قضاوت سیستم خودکامه محتوای ذهن بشری کارساز است. این مشاهده بی قضاوت و استقرار در این لحظه ابدی و رغبت نمودن و تمایل به آن و عاشقانه آن را طلبیدن را کسی می فهمد و ضرورتش را با جان و دل حس می کند که از فشار رنج های روحی و روانی به ستوه آمده باشد، از ترس ها و کنترل هایش سیر آمده باشد. از اضطراب ها و نگرانی هایش عرصه زندگی اش را تنگ ببیند.

اما اگر کسی هوشمند و مطیع باشد و بخواهد که از تجربیات و آموزه های بزرگان به خود یاری رساند و زندگی اش را کیفیت عالی ببخشد نیز به یوسف درونش، به حیات جوشان و خردمندی که هر لحظه همه ابعادش را شکل می دهد، توجه می کند و خود را از نظر گفتار و پندار و کردار تحت نظارت و خواست او قرار می دهد.



درک این لحظه و تمرین حضور برای ذهن پرسروصدا و مسئله‌ساز و طنّاز ما کاری بیهوده و بعضاً خطرناک است. ذهن، سادگی این لحظه و تسلیم به آن را حقیر می‌شمارد. ذهن با مقاومت و ستیزه و یکی شدن با چیزها زنده است، یگانگی و خود بودن را نمی‌فهمد. ذهن، مسابقه‌گر است. فردیت و عمل براساس آن برایش بی‌معنی است و چون «زنده» است و می‌خواهد «بماند»، در مقابل خواست ما که استقرار در این لحظه و بدون فکرهای غیرهدفمند و تکراری، زندگی کردن است، می‌ایستد و مقاومت می‌نماید.

اما حکم این است که اگر از خارهای وجودی‌مان خسته هستیم، بیرون آوردن این خارها توسط نیروی حیات‌بخش این لحظه امکان‌پذیر است، آن هم با کیفیتی که نمی‌شناسیم و از راه پنهان مخصوص به خودمان. این کیفیت، این بودن بی‌فکر ما را، بودن اعظم یا زندگی به ما می‌دهد، آن هم با حذف زوائد و خارهای وجودی‌مان. سپس روی ما چون گل که ثمره و عصاره زیبایی است، می‌شود. چون گل، نشانه خرد و زیبایی و شادی زندگی می‌شویم و به سوی گلزار هستی، عمق بی‌نهایت این لحظه جذب می‌گردیم.

۴. مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟  
همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دردی خوار شو

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

هر ادراک آدمی چون «خوردن» است. در خوردن، جان ما با جان خورده شده یکی می شود. ما چون کوزه یا قدحی پر از خوراک‌های ناپاک گشته‌ایم. تمامی آن چه خود را با آن‌ها شناسایی کرده‌ایم، بدلی و قلبی و ناپاک و اشتباه است. مولانا می فرماید پژواک هر سخن که به صورت فکر در تو بلند می شود، مشنو! آن‌ها الگوهای تکرار شونده و شرطی شده بشری هستند. آن‌ها الگوهای دردمند بشری هستند که تو در غفلت از لحظه حال و استقرار در وجود خودت، به آن‌ها اجازه ورود داده‌ای. آن‌ها تو نیستند! تو آن‌ها نیستی. در جایی مولانا به صراحت به این موضوع اشاره دارند:

تو به هر صورت که آیی بیستی  
که منم این، و الله آن تو نیستی

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴



یک زمان تنها بمانی تو ز خلق  
در غم و اندیشه مانی تا به خلق

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵

این تو کی باشی؟ که تو آن اَوْحَدی  
که خوش و زیبا و سرمستِ خودی

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش  
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷

مولانا ما را به ما می‌شناساند که تو غم و اندیشه‌ای که احساس می‌کنی نیستی پس توجهت را به آن معطوف مکن.

ما با تفسیر و مفهوم‌سازی، از حوزه و میدان تفاسیر و میدان انرژی‌های درد نمی‌توانیم خارج بشویم. ما با استفاده بیش‌تر از واژگان که آجرهای فکرهای ما و الگوها و باورهای ما را می‌سازند، نمی‌توانیم از اسارت آنان خارج شویم. با تغییر وضعیت‌ها و مکان‌های بیرونی نمی‌توان از سلطه و وضعیت‌ها خلاصی یافت. این کار را مولانا معادل «خون را با خون شستن» می‌داند که به معنای امری ناممکن و بی‌ثمر است و راه‌حل را خالی کردن ظرف وجودی‌مان از تمام هویت‌سازی‌های ما با افکار و هیجان‌اتمان می‌داند. می‌گوید خود را از این دانسته‌ها و ادراکات و احساسات مانده و قدیمی که به صورت «من» و «داستان من» حفظ و حراست می‌کنی، خالی کن. یعنی دیگر آن‌ها را به کار نبرد و خود را از آن‌ها جدا بدان. خود را متقاعد کن که این عقل جزوی، عقل مرگ‌اندیش و اندوهناک است و دیگر نه برای من و نه برای دیگران کارایی ندارد.



بشریت به بُعد دیگری از هشیاری می‌بایست زنده گردد و اَلّا جنگ‌های بیش‌تر و رنج‌های فراوان‌تری خواهد آفرید و می‌دانیم که حیات، این اجازه را نمی‌دهد. پس با تسلیم شدن به نیروی این لحظه، با تسلیم شدن به قوانین زندگی که کُل‌نگر است، کوزه‌های فردی و در نتیجه جمعی از ناخالصی‌ها خالی شده و آن‌چه می‌ماند، می‌تواند زندگی تازه و تمام‌خرد و قدرتش را منعکس کند و وضعیت ما را چه به صورت فردی، چه خانوادگی، چه اجتماعی و در مقیاس بزرگ‌تر در سطح بشریت، سامان ببخشد.

سرنگون کردن قدح ذهن، یعنی محتویات اندوخته و تاریخی و دردمند بشری را در وجود خود شناسایی کردن و شاهد آن بودن و آن را استحاله بخشیدن.

«دردی خواری»، همان تغذیه کردن از «عشق» و «بودن» است. وقتی فقط «باشیم» و اجازه بودن به هرچیز و هرکس را بدهیم، جذب زندگی خواهیم شد و تحت قانون او درخواهیم آمد و از بی شمار نعمت‌های آن بهره‌مند خواهیم گشت.

مولانا در غزلی دیگر فرموده:

از گلشکر مقصود ما لطف حق است و بود ما  
ای بود ما آهن صفت وی لطف حق آهن ربا

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳

۵. در گردش چوگان او چون گوی شو، چون گوی شو  
وز بهر نقلِ کرکشش مردار شو، مردار شو

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳



مولانا می گوید در میدان زندگی، خود زندگی است که بازی ساز و طراح بازی و بازی کننده است. خود او قبل و بعد را می داند و قواعد بازی و نقش هر بازی کننده را در نهاد و تکوین هر موجودی به ودیعه گذاشته. او داناترین و قدرتمندترین و بی نیازترین و مهربان ترین است، از قصد و منظور ذهنی بشری، پاک و مبری است. پس می توان به این داننده و هوشیاری کل که گردانندهٔ جمیع کائنات است، به راحتی اعتماد کرد و در میدان او و در زیر چوگان وضعیت ساز او مانند گویی غلطان و تسلیم بود، زیرا که می دانیم با هر حرکت، ما به مسیر خویش هدایت می شویم و با خویشتن خویش بیشتر و عمیق تر آشنا می گردیم.

در جایی دیگر مولانا فرموده:

یک لحظه داغم می کشی یک دم به باغم می کشی  
پیش چراغم می کشی تا وا شود چشمان من

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۸۶

پس ساکن بودن در این لحظهٔ حال به منظور تسلیم و اعلام «نمی‌دانم» است. می‌گوید که به قصد شکار نرو، بلکه مانند مرداری، مانند شخصی که ارتعاش تسلیم محض از خود دارد، مانند باشنده‌ای با فرکانس و ارتعاش «بودن» فقط «باش» تا کرکس حضور زندگی به‌عنوان نقل و شیرینی و خوراکش تو را شکار کند. بیان دیگری از این مفهوم را باز در بیتی از مولانا می‌توان دید:

از برای آن دل پُر نور و بر  
هست آن سلطانِ دل‌ها منتظر

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸

پس برای این که شکار زندگی شویم، تسلیم همه‌جانبه و استقرار در این لحظهٔ ابدی تنها راه است. طلبیدن و رغبت به بی‌زمانی و بی‌نهایتی این لحظه و حضور در آن.



۶. آمد ندای آسمان، آمد طیب عاشقان  
خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

طیب نزد بیمار می‌رود. از این دل‌جویی و احوال‌پرسی در داستان «کنیزک و پادشاه» در دفتر اول هم می‌توان سراغ گرفت. کنیزک بیمار می‌شود. پادشاه، گریان و مستأصل می‌گردد و بعد از دعا و خواستن از خداوند، طیب از راه غیب می‌رسد. طیب بیماری کنیزک را تشخیص می‌دهد و با ترفندی، او را درمان می‌کند.

«آسمان» که همان فضای بی‌نهایت سکون ما است و تمام اشکال و افکار و هیجانات از آن سر برمی‌کشند و به آن باز می‌گردند، ندا و دعوت دارد و این دعوت را وجودی درک می‌کند که خاموش از صداها و دمدمه‌هاست. ما برای رستگاری خویش، برای عبور از عوالم وهم و نقش‌های ذهنی و گرفتاری‌های آن، به طیب زندگی نیازمندیم و بنابه هشدار تمام معلمین بزرگ معنوی، باید بدانیم بیماریم!

مولانا صراحتاً در بیتی فرموده:

انبیا گفتند: در دل علتی ست  
که از آن در حق شناسی آفتی ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

عوارض این بیماری را نوع بشر همه‌روزه در سطح فردی و در سطح جمعی تجربه می‌کند. حس ناکافی بودن، حس گناه، حس حسرت و پشیمانی، حس رنجش و کینه، نوستالژی‌ها و تاریخ‌ها، قصه‌ها و امیدهای آلوده به ترس، خواستن‌های تمام‌نشده‌ی و بدون لزوم، در نقش‌ها و وضعیت‌ها گم شدن و عدم رضایت از زندگی، عوارض شایع همین بیماری توهم «من» است. در سطح جمعی هم این جداانگاری جنگ‌های مخرب به‌پا کرده، فشارهای بسیاری بر گرده مردمان، در هویت جمعی آنان احساس می‌شود.



اگر مسئولیت خویش را به عهده بگیریم و بپذیریم که ما نیز مبتلا به همین بیماری توهمی «من» جدامانده و مجزا از زندگی هستیم و یقین حاصل کنیم که تنها زندگی و قوانین آن، راه سلامت را بر ما خواهد گشود، پیشاپیش سلامت گشته‌ایم. دست صلح و آشتی دادن به زندگی به منزله کوتاه آمدن از جایگاه مقاومت و ستیزه و قضاوت است به جایگاه این که من محتاج و نیازمند تو هستم.

بیمار، حرف نمی‌زند، اضطراب دارد، چند و چون و پرسش نمی‌کند، کار را به فردا نمی‌سپارد و حاضر است برای سلامت خویش و دیگر افراد خانواده و جامعه‌اش همه دارایی‌اش را بپردازد. آیا ما برای دیدار طیب جان، این‌گونه هستیم؟ از خویش پرسیم و اگر نشانه‌های این توهم و بیماری در ما هست، اما خود را کماکان سلامت می‌دانیم، به خود و عقلانیت و درک خود شک کنیم و به گفته بزرگان اعتماد کرده و با خضوع و اضطراب طیب جان را طلب کنیم؛ همان یوسفی که روزگاری در بازار فروخته‌ایم را، زندگی این لحظه جاودان را.

۷. این سینه را چون غار دان، خلوتگه آن یار دان  
گر یارِ غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

بودن بی فکر ما، سینه ما و غار ما است. نهانی ترین زوایای درون ما است، سُویدای دل ما است و در این  
نهانی ترین و پنهانی ترین و ظلمانی ترین بخش وجود ما، یار ما، چشمه آب حیات ابدی در حال جوشش است.

مولانا می فرماید:

این جا کسی است پنهان، خود را مگیر تنها  
بس تیز گوش دارد مگشا به بد زبان را

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸



حال مولانا می‌فرماید به درون «غار» برو. در بودن عمیق شو. آن جا خلوتگاه یار توست. زندگی و اصل و ذات خویش را فقط با درک و احساس این «بودن» و عمق آن می‌توانی بیابی. در جایی دیگر می‌فرماید:

راه کن در اندرون‌ها خویش را  
دور کن ادراک غیراندیش را

—مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۸

وقتی افکار و جریان و حرکت و ساخت من توهمی و ذهنی توسط آن را شناختیم، وقتی این پرده پندار و دارایی‌هایش و حافظه دردناک آن با مشاهده برایمان روشن شد، حرکتش آهسته‌آهسته رو به کندی می‌گراید و فضایی بین افکار برایمان گشوده می‌شود. این فضا که به زبان ذهنی «هیچ» است و از نظر شکل، «بی‌شکل» می‌باشد را مولانا به «غار» تشبیه کرده. غار، تاریک است. روشنایی ظاهری ندارد. چشمانت را که بستنی، اضطرابی به دل عادت‌مند به دیدن، می‌افتد.

مولانا در غزلی می‌فرماید:

تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده‌ست  
چو دو دیده را ببستی، ز جهان، جهان نماند

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱

اما در عمق این جهان تاریک، جهان درون وجود ما، جریان حیات و زندگی را می‌توان ادراک نمود. به محض فروکش کردن جریان افکار، متوجه عبور این جریان درونمان خواهیم شد و در لایه‌های عمیق‌تر، ادراکات عمیق‌تری از آن ساکن‌جاوید خواهیم داشت. مولانا در بیتی دیگر می‌فرماید:

زندگی در مُردن و در محنت است  
آب حیوان در درونِ ظلمت است

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۳۰



این مسیر ناشناخته در ابتدا ترسناک می‌نماید. شناخته‌های ما جلوی ما قد علم می‌کنند و مقاومت می‌نمایند، اما با استقامت و گوش‌ندادن و عمل نکردن به الگوهای پیشین، آهسته‌آهسته این راه تاریک بر ما گشوده و گشوده‌تر و روشن و روشن‌تر می‌گردد. این، روزن کردن و ایجاد شکاف و دریچه از میان فکرها به ساحتِ والای آگاهی‌مان است. مولانا در دفتر ششم در ابیاتی به زیبایی این مهم را یادآور شده‌است:

هین دریچه سوی یوسف باز کن  
وز شکافش فرجه‌ای آغاز کن

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۵

عشق‌ورزی، آن دریچه کردن است  
کز جمالِ دوست، سینه روشن است

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۶

پس هماره روی معشوقه نگر  
این به دستِ توست، بشنو ای پدر

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷

راه کن در اندرون‌ها خویش را  
دور کن ادراکِ غیراندیش را

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۸

کیمیا داری، دوايِ پوستِ گُن  
دشمنان را زین صناعتِ دوستِ گُن

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۹



چون شدی زیبا، بدان زیبا رسی  
که رهاند روح را از بی کسی

–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۰۰

پرورش مر باغ جان‌ها را نمش  
زنده کرده مرده غم را دمش

–مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۰۱

پس یار تو، یار جاودان تو که همان زندگی است، همان حقیقت است، هم‌اکنون در تو است. برای یافتن و درک او، وجودت را از غیر او بشوی.

۸. تو مرد نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای  
خواهی بدانی دزد را، طرار شو، طرار شو

—مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

ما به سادگی، هشیاری و حیات و توجه خود را مصروف چیزهایی کرده‌ایم که هیچ به کارمان نمی‌آیند. توجهمان که زنده‌کننده و حیات‌بخش هر لحظه ما است را خرج داشتن‌ها، شدن‌ها، موفقیت‌ها، سری در سرها در آوردن‌ها کرده‌ایم. بی آن که بدانیم تمام این الگوها و نقش‌ها برای این که بمانند انرژی حیاتی‌شان را از ما انسان‌های پاک‌سرشت و ساده و ناآگاه می‌دزدند.

هر حس، هر فکر، هر خاطره، هر هیجان، هر چیز که به وجود آمده، می‌خواهد بماند و این بقا و ماندگاری نیاز به انرژی حیات دارد. تمام موجودات بهره خود را از این انرژی حیات دارا است، اما در ذهن و روان بشری، این شبه موجودات ساخته‌شده و پدیدآمده، از نیروی حیاتی انسان برای بقای خویش استفاده می‌کنند.



دردها برای تغذیه خویش درد می‌خواهند پس دردآفرینی می‌کنند و موقعیت‌های تولید درد را فراهم می‌آورند تا به بقای خویش ادامه دهند. افکار هم بدین‌گونه‌اند، فکرها به دنبال هم می‌آیند و چون فیلمی به نظر می‌رسند که تمام انرژی شبانه‌روز ما را صرف خود می‌سازند و تمام توان‌مندی خود را به کار می‌برند تا «توجه» زنده انسانی را به خود معطوف کنند.

مولانا می‌فرماید اگر این را دانستی و اگر این را متوجه شده‌ای که با سادگی و غفلت خود امکان دزدیدن را برای این دزدان انرژی فراهم نموده‌ای پس دیگر زیرک شو! هشیار شو! توجهت را بر خودت و این لحظه متمرکز کن. پاسبان توجه و هشیاری‌ات باش و کم‌کم با توجه عمیق و عمیق‌تر به تمام ابعاد وجودی خودت «طرار» می‌شوی، تو زندگی دزدیده‌شده‌ات را با همین روش، از تمام باورهای فکری دردآلود باز پس می‌گیری. و دیگر در شب نقش‌ها و شب این دنیا بیدار خواهی ماند، زیرا ارزش تنها دارایی‌ات یعنی توجه و حضور عمیقت را در این لحظه دانسته‌ای و می‌دانی که دزد به خانه‌ای که صاحب‌خانه‌اش بیدار و چراغش روشن است پا نمی‌گذارد.

۹. خاموش، وصف بحر و در کم گوی در دریای او  
خواهی که غواصی کنی، دم‌دار شو، دم‌دار شو

–مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳

و باز هم فرمان «خاموشی» که مولانا اصلِ تعالیمش اعلام می‌کند. در جایی به صراحت این نکته را بیان می‌دارد:

خَمْشِ کن، آنکه او از صُلبِ عشق است  
بَسَسَتْش اینکه من ارشادِ کردم

–مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲



دربارهٔ حقیقت می‌توان سخن گفت، اما سخن گفتن ما را از حقیقت دور می‌کند. این ابیات شگفت‌انگیز نیز ما را بر لب دریای وجود می‌برد، ولی پا نهادن به دریای ناشناخته‌های وجود با خودمان است. وصف کردن فضای درونی و عمیق هستی‌مان توسط بزرگان می‌تواند ما را تشویق به تغییر مسیر از بیش‌تر دوییدن‌ها در وهم و خیالاتمان به آرامش سکونمان کند و چراغ راهنمایمان باشد، اما در نهایت این ما هستیم که باید پا در مسیر بگذاریم.

گفتن و وصف کردن در حوزهٔ زبان است و زبان در بیان حقیقت بسیار ناکارآمد. علوم ذهنی را می‌توان با کتاب و استاد آموخت، اما بیداری مسیری است که منحصر به هریک از احاد بشر است. هریک مسیر خود را دارند. تسلیم یک فرمان است، اما چگونگی و زیست آن در افراد مختلف، گوناگون است. خاموشی یک فرمان است، اما کیفیت آن مختص هر انسانی است و بدین سان است که می‌فرماید برای غواصی و فرورفتن در بیکران‌های وجود، هر انسانی باید بر خویش متمرکز باشد و یکی از این راه‌ها را توجه به «نفس کشیدن» اعلام می‌دارد.

توجه به نفس کشیدن، ما را به فضایی که نفس از آن برمی خیزد رهبری می کند، فضای درون خودمان. و بدین سان فکرها و هیجانات که «صورت»ها هستند، از فضای ساکن و خالی درون که همان «معنا» است آهسته آهسته و با تمرین و تکرار و تمرکز جدا می شوند.

مولانا می فرماید:

گفت: الْمَعْنَى هُوَ اللَّهُ، شَيْخِ دِينَ  
بِحَرْ مَعْنَى هَاي رَبِّ الْعَالَمِينَ

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۸

گردش این قالب همچون سپر  
هست از روح مستر ای پسر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۲



گردشِ این باد از معنیِ اوست  
همچو چرخِی، کو اسیرِ آبِ جوست

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۳

جَرِّ و مَدِّ و دَخْل و خَرَجِ این نَفْسِ  
از که باشد جز ز جانِ پر هوس؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۳۴

و در خاتمه خداوند را سپاس می‌گوییم و از او طلب ادب، خاموشی و تسلیم در درگاهش را داریم.

والسلام

-اردیبهشت ۱۴۰۲



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)

تماشا فرمایید