

با عرض سلام

«قانون جبران»

قانون جبران یعنی هرچه را که می‌گیریم و یا می‌خواهیم به آن برسیم، باید عوض آن را بدهیم و برایش زحمت زیادی بکشیم. حال خوب، زندگی باکیفیت و همچنین چیزهای مادی، بدون زحمت به‌دست نمی‌آیند.

در بیت ۱۴۴۹ از دفتر سوم داریم که:

هرچه داری تو، ز مال و پیشه‌یی

نه طلب بود اول و اندیشه‌یی؟

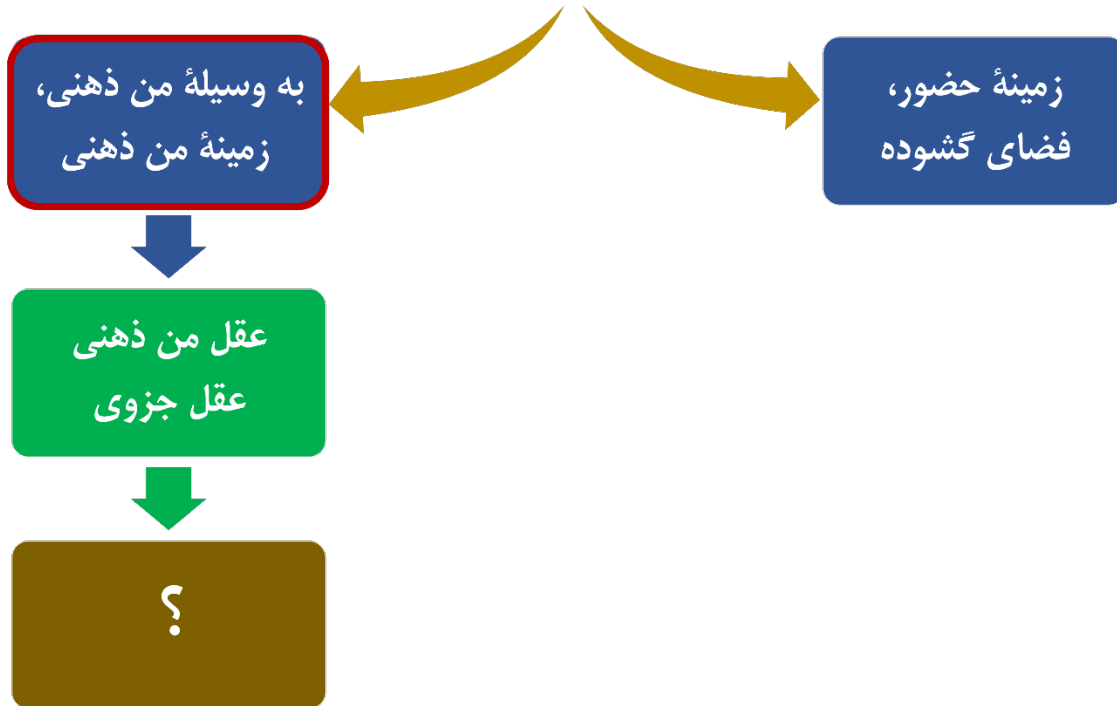
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۴۹

یعنی این همه مال و ثروتی که الان در اختیار داری، روزی به‌صورت طلب و اندیشه نبوده است؟ یعنی هرکس در زندگی‌اش برای خودش اهداف و آرزوها و منظورهایی دارد که می‌خواهد به آن‌ها برسد. مثلاً یکی می‌خواهد پولدار شود، یکی می‌خواهد دکتر شود و غیره.

همه‌ی این‌ها ابتدا به‌صورت اندیشه و فکر بوده. یعنی ما ابتدا در ذهنمان فکر می‌کنیم که فلان چیز را می‌خواهم به‌دست بیاورم و سپس برای به‌دست آوردن آن، شروع به کار و تلاش می‌کنیم. بدین صورت هرکسی برای رسیدن به خواسته‌هایش شروع به کار کردن می‌کند. اما دو حالت داریم. یکی این که یک نفر زیر نفوذ و سلطه‌ی من‌ذهنی است و با زمینه‌ی من‌ذهنی می‌خواهد به خواسته‌هایش برسد. در حالت دوم، یک نفر به زندگی وصل است و با زمینه‌ی حضور می‌خواهد کار کند.

پس قانون جبران در دو حالت انجام می‌شود، با زمینه حضور و یا با زمینه من‌ذهنی.

قانون جبران



در حالت من‌ذهنی، عقل ما، عقل من‌ذهنی و سبب‌سازی‌هایش است و وسیله رسیدن به هدف، من‌ذهنی است. یعنی درست است که شخص کار می‌کند و زحمت می‌کشد، ولی زحمت کشیدن او به این صورت است که به دنبال کارهایی می‌رود که در ذهنش سبب‌سازی کرده است که اگر این کار را نکنم، فلان همانندگی‌ام زیاد می‌شود. ابیاتی از مولانا در رابطه با این حالت می‌خوانیم تا ببینیم نتیجه کار در این حالت چگونه می‌شود. مولانا می‌گوید:

عزم‌ها و قصدها در ماچرا

گاه گاهی راست می‌آید تو را

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۲

گاه به گاهی تصمیمات و تدبیرهای تو در کارها، درست از آب درمی‌آید. یعنی مثلاً برای خودمان در بیرون هدف‌گذاری می‌کنیم و با آن هدف هم در ذهنمان همانند هستیم، ولی موفق می‌شویم و به آن می‌رسیم.

تا به طمع آن دلت نیت کند

بار دیگر نیت را بشکند

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۳

وقتی دیدیم که دفعه قبل موفق شدیم، فکر می‌کنیم که با عقل من‌ذهنی و سبب‌سازی‌هایش می‌توانیم برای همیشه موفق شویم. بنابراین به طمع رسیدن به همانیدگی‌های دیگر، باز هم اقدام می‌کنیم، ولی این دفعه شکست می‌خوریم و خدا ما را بی‌مراد می‌کند.

ور به کلی بی‌مراد داشتی
دل شدی نومید، اَمَل کی کاشتی؟

ور نکاریدی اَمَل، از عوری‌اش
کی شدی پیدا بر او مقهوری‌اش؟
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۴ و ۴۴۶۵
-اَمَل: آرزو

این دو بیت انگار در جواب این سوال آمده که پس چرا خداوند همیشه ما را بی‌مراد نمی‌کند وقتی با من‌ذهنی فکر و عمل می‌کنیم؟
اگر هر دفعه که با من‌ذهنی و سبب‌سازی‌هایش شروع به کار می‌کردیم، خدا ما را بی‌مراد می‌کرد، در این صورت کاملاً ناامید می‌شدیم و هیچ وقت هدف‌گذاری و آرزویی نمی‌کردیم و قانون جبران را رعایت نمی‌کردیم. ولی بعضی موقع‌ها ما را موفق می‌کند تا ما باز هم آرزو کنیم. حالا این دفعه که با من‌ذهنی مراد خواستیم، بی‌مراد می‌شویم تا بفهمیم که حق نداریم من‌ذهنی را در مرکزمان به‌جای خدا بگذاریم و متوجه شویم که یک نیروی برتری هست که اجازه نمی‌دهد ما من‌ذهنی را نگه داریم.
بنابراین اولویت اول و چیزی که مهم است این است که من‌ذهنی را نگه نداریم و با آن کار و عمل نکنیم.

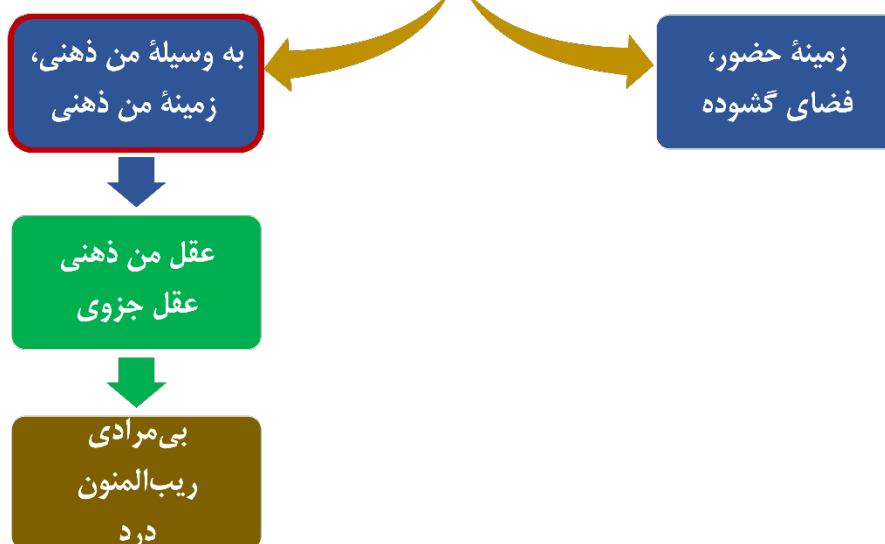
عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش
باخبر گشتند از مولای خویش
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

در این حالت من‌ذهنی، بالاخره بی‌مراد می‌شویم و چون عاشق نیستیم و فضا را در برابر بی‌مرادی باز نمی‌کنیم، نتیجه‌اش درد است.
همچنین در بیت ۱۱۴۵ دفتر سوم داریم:

عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون
عقل کلی، ایمن از ریب المُنون
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵

یعنی با عقل جزوی بالاخره به ریب‌المنون دچار می‌شویم. پس در این شکل، نتیجه می‌شود ریب‌المنون.

قانون جبران



پس نتیجه در این حالت این است که ما از یک طرف زحمت می کشیم و کار می کنیم، ولی از طرف دیگر به وسیله من ذهنی می خواهیم به این اهداف برسیم و من ذهنی جای خدا را در مرکز ما گرفته است. در نهایت بالاخره بی مراد خواهیم شد و نتیجه کارهای ما درد خواهد بود و جهد بی توفیق است.

جهدِ فرعونى، چو بی توفیق بود

هر چه او می دوخت، آن تفتیق بود

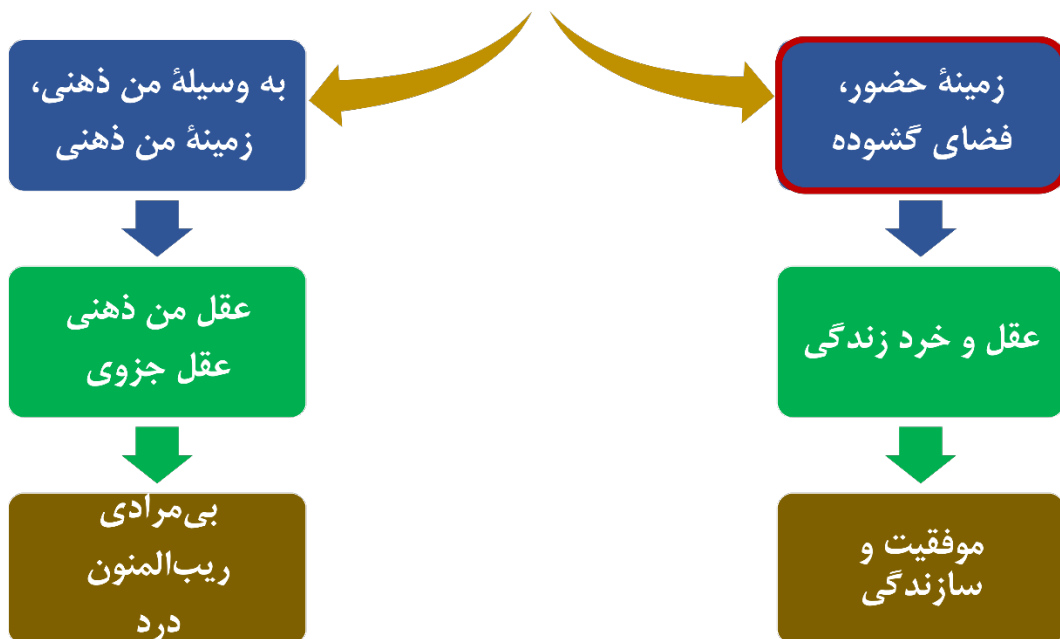
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰

-تفتیق: شکافتن

اما در این حالت که ما فضا را باز کرده ایم، عقل ما عقل زندگی ست و با خرد زندگی فکر و عمل می کنیم و نتیجه سازنده است.

در این حالت داریم که:

قانون جبران



گر نخواهم داد، خود ننمایم
چونش کردم بسته‌دل، بگشایم
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴

از زبان زندگی می‌گوید: «اگر نخواهم رحمت و شادی‌ام را به شما بدهم، اصلاً به شما نشان نمی‌دادم و به شما پیغام نمی‌دادم. اگر دل شما را بستم، برای این بود که متوجه من بشوید و من را به مرکزتان بیاورید. اگر به حرف من گوش بدهید، دل شما را باز می‌کنم.»

رحمتم موقوف آن خوش‌گریه‌هاست
چون گریست، از بحرِ رحمت، موج خاست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۵

منتها می‌گوید رحمت بستگی به این دارد که شما خوش‌گریه کنید و گریه شما از روی طلب و شوق و عشق باشد. در این صورت رحمت من در درون و بیرون به‌سوی شما خواهد آمد. پس در این حالت که ما فضا را باز کردیم و داریم مطابق با قانون جبران کار می‌کنیم، هم در درون و هم در بیرون موفق خواهیم شد.

خلاصه‌ی شکل: قانون جبران، یک قانون جامع و کلی و وسیعی است. ما چه بدون من‌ذهنی، چه با من‌ذهنی (اگرچه جهد بی‌توفیق است)، اگر می‌خواهیم چیزی را به‌دست آوریم، فقط و فقط با قانون جبران امکان دارد.

مولانا می‌گوید هر لحظه به ما پیغام می‌رسد و مهمان ماست، ما باید پذیرایی کنیم. یعنی زندگی برای همه جنبه‌های زندگی ما به ما پیغام می‌دهد.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم‌اکنون باز پرد در عدم

هر چه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴ تا ۳۶۴۶

-ضیف: مهمان

مثلاً یک‌دفعه یک فکری می‌آید که زبان انگلیسی بخوانیم، یا مثلاً یک هنری را یاد بگیریم، یا مثلاً زندگی بدون درد برای خودمان درست کنیم و یا مثلاً یک همانندگی را به ما نشان می‌دهد. وظیفه‌ی ماست که این پیغام را بگیریم و برنامه‌ریزی کنیم که اگر من طلب این‌ها را دارم، قانون جبران را رعایت کنم. قانون جبران یعنی تکرار، مداومت، وقت و سرمایه گذاشتن، تمرکز گذاشتن.

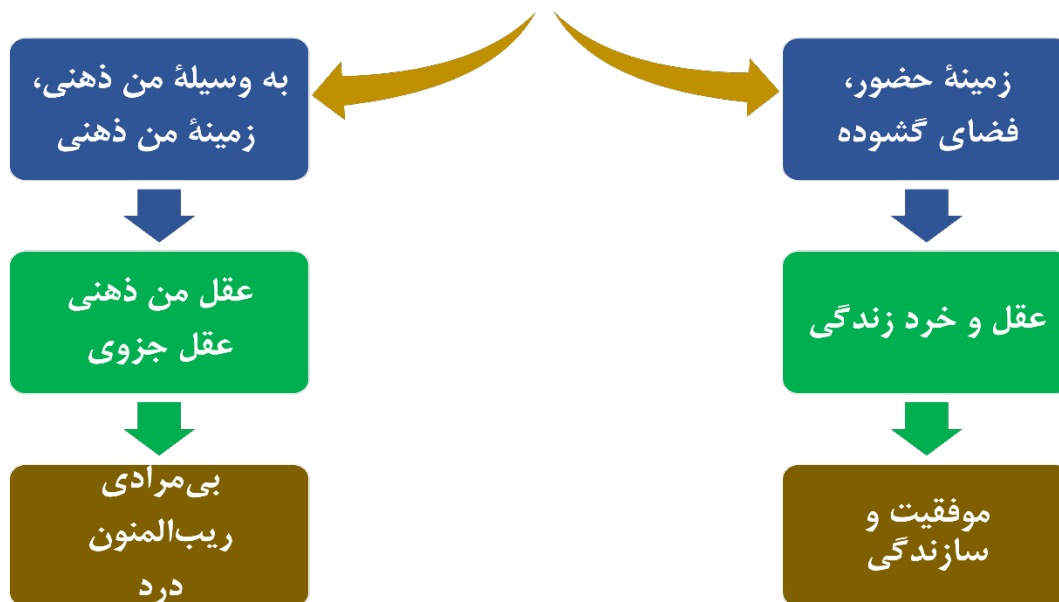
یعنی ما ابتدا از خود می‌پرسیم که چه می‌خواهیم؟ زندگی‌ام را چگونه می‌خواهم بگذرانم؟ چه برنامه‌ای دارم؟ حالا برای موفق شدن، قانون جبران را رعایت می‌کنم. اما حالا چه عواملی اجازه نمی‌دهند ما قانون جبران را رعایت کنیم؟

زان مُزدِ کار می‌نرسد مر تو را که تو

پیوسته نیستی تو درین کار، گه‌گهی

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۸۱

قانون جبران



همان طور که اشاره کردیم، هر کدام از ما هدفها و منظوری داریم، منتها یک نفر با من ذهنی می خواهد به نتیجه برسد که اگر حتی به نتیجه هم برسد جهد بی توفیق است و نتیجه درد است.

اما الآن فرض می کنیم که داریم روی خودمان کار می کنیم و با زمینه حضور جلو می رویم و در راه هستیم. منتها من ذهنی هم هنوز در ما هست و ممکن است نگذارد ما قانون جبران را رعایت کنیم. حال می خواهیم ببینیم من ذهنی چگونه این کار را می کند و نمی گذارد ما قانون جبران را رعایت کنیم.

چه عواملی نمی گذارند که ما در کار روی خود، قانون جبران را رعایت نکنیم؟

کاهلی

جبر و احساس ناتوانی

پندار کمال

تمرکز روی دیگران

عدم رعایت صبر و قانون مزرعه

خودرضامندی

۱- کاهلی: چرا وقتی در دانشگاه به ما می‌گفتند استاد نیامده، خوشحال می‌شدیم؟ چرا وقتی یک تکلیف و مسئولیت به ما می‌دهند یک مقاومت و دلپره در ما به‌وجود می‌آید و وقتی یک نفر به ما می‌گوید فلان کار را به جایت انجام می‌دهم خوشحال می‌شویم؟ چرا همیشه به فکر میانبر و زرنگی هستیم؟ چرا آدم میل به راحتی و ساکن بودن و عدم تغییر دارد؟ این‌ها همه به‌خاطر خاصیت کاهلی و اینرسی ذهن است.

کاهلی مثل یک همانیدگی است، مثلاً همانیدگی با پول. وقتی پول زیاد می‌شود، حال ما بالا می‌رود و وقتی کم می‌شود ما را پایین می‌برد. حالا هر جا حرف از مسئولیت، کار و تغییر است، ذهن ما مقاومت می‌کند و ما فرار می‌کنیم. پس کاهلی و جبر، خاصیت ذهن ماست، خاصیت ذاتی ما نیست. بنابراین همه ما می‌توانیم از کاهلی و جبر بیرون بیاییم و چنین چیزی نیست که کسی بگوید من ذاتاً این‌طوری هستم. راه یاد گرفتن هر موضوعی از جمله فضاگشایی، تکرار و تمرین مداوم است. فقط به این صورت می‌شود به چیزی که دنبالش هستیم برسیم. اما کاهلی ذهن مقاومت می‌کند.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد

تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد

گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ

رنج آرد تا بمیرد چون چراغ

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸ تا ۱۰۷۰

در بیت سوم، عبارت «رنجوری به لاغ» یعنی خود را بیمار نشان دادن، تمارض. یعنی ما هیچ‌گونه بیماری و مشکلی نداریم، فقط کاهلی و جبر من‌ذهنی اجازه نمی‌دهد که ما تغییر کنیم. بنابراین فقط کافی است کاهلی ذهن را کنار بگذاریم.

کاهل و ناداشت بدم کار درآورد مرا

طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳

یعنی در ذهن، کاهل بودم و احساس ناتوانی و بی‌ارزشی می‌کردم. کار کردن روی خود و فضاگشایی مرا نجات داد و این فضای گشوده‌شده مرا غرق شادی کرد.

۲- جبر و احساس ناتوانی: جبر یعنی این که من نمی‌توانم تغییر کنم و مجبورم همین‌طوری که هستم بمانم. جبر یعنی این که بگویم من یک عمری با من‌ذهنی زندگی کردم، الان این توان و جرئت را ندارم خودم را تغییر بدهم. جبر یعنی پنهان آوردن، جبر یعنی مانع‌سازی که من شرایط را ندارم، خانواده و اقوام و شهر و کشورم نمی‌گذارند من تغییر کنم. چه فرقی بین کسی که با من‌ذهنی و درد زندگی می‌کند و کسی که فضا را باز کرده و شاد است وجود دارد؟ هیچ فرقی وجود ندارد، فرقی فقط این است که یکی قانون جبران را رعایت کرده، یکی نکرده است.

ترک کن این جبر را که بس تهی‌ست

تا بدانی سِرِّ سِرِّ جبر چیست

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۷

جبر من‌ذهنی و دیدن برحسب همانیدگی‌ها که می‌گوید تو عوض‌شدنی نیستی را رها کرده، فضا را باز کن تا «سرِّ سرِّ جبر» و راز حقیقی آن را دریابی. یعنی بفهمی که این بلاها و دردها را، ماندن در ذهن و شرطی‌شدگی‌ها بر سر تو می‌آورد و باید از من‌ذهنی بیرون پریده و فضا را باز کنی.

ترک کن این جبر جمع مَبْلَان

تا خبر یابی از آن جبرِ چو جان

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۸

جبرِ گروه‌تبلان و کاهلان که ماندن در ذهن است را، رها کن تا از آن جبری که مانند جان عزیز و گران‌قدر است آگاهی پیدا کنی.

۳- پندار کمال:

عَلَّتِي بَتَّرَ ز پندارِ کمال

نیست اندر جان تو ای دُودَلال

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این مُعْجَبی بیرون رود

عَلَّتِ ابليسَ آنا خیری بده‌ست

وین مرض، در نَفْسِ هر مخلوق هست

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴ تا ۳۲۱۶

-دُودَلال: صاحب ناز و کرشمه

-مُعْجَبی: خودبینی

پندار کمال یعنی یک تصویر رویایی و کامل در ذهن از همه‌چیز و همه‌کس و همه وضعیت‌ها و این تصویر رویایی را جدی گرفتن و واقعی گرفتن و مطابق آن تصویر زندگی کردن، درحالی‌که چنین چیزی اصلاً وجود ندارد. پندار کمال در توهم و خیالاتِ ذهن است و فکر می‌کند کل دنیا دارد به او نگاه می‌کند، درحالی‌که در دنیای واقعی چنین چیزی می‌کنیم.

مثلاً داریم روی خودمان کار می‌کنیم. پندار کمال می‌گوید من باید خیلی سریع دردها و همانیدگی‌ها را ببندازم، من باید طبق برنامه‌ریزی‌ای که کردم تا چند ماه دیگر به حضور برسم. ولی این‌ها همه در توهمات است و در واقعیت این‌طوری نیست، بنابراین ما چون می‌بینیم چنین چیزی عملی نیست، از کار کردن و قانون جبران را رعایت کردن دست می‌کشیم.

می‌خواهیم یک پیام معنوی ساده بنویسیم. پندار کمال می‌آید بالا و هزاران جور بازی درمی‌آورد تا بالاخره منصرف می‌شویم از نوشتن. یا مثلاً واکنش نشان دادن ما به دیگران، به‌خاطر پندار کمال است که توقع داریم درست و دقیق رفتار کنند.

این‌ها همه بازی ذهن است و توهم است و ما با درک این موضوع می‌توانیم پرده کمال را بی‌اثر کنیم.

۴- تمرکز روی دیگران:

ما باید فضا را باز کنیم و ببینیم چه چیزی می‌خواهیم از زندگی‌مان و چه پیغامی می‌گیریم و آن موقع قانون جبران را برای رسیدن به خواسته‌مان انجام بدهیم. اما تمرکز روی دیگران حتی به ما اجازه نمی‌دهد که ما بفهمیم که اصلاً چه می‌خواهیم از زندگی‌مان. همه‌اش حواسمان هست که بقیه چه می‌کنند و از آن‌ها تقلید می‌کنیم.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی

خویش را بدخُو و خالی می‌کنی

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

-حَبْر: دانشمند، دانا

-سَنی: بلندمرتبه، والا

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفُو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

-رَفُو: اصلاح و تعمیر کردنِ پارگی پارچه

دیده‌آ، بر دیگران، نوحه‌گری

مدتی بنشین و، بر خود می‌گری

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

۵- عدم رعایت صبر و قانون مزرعه: موفقیت در هر کاری از فرمول زیر بدست می‌آید:

تکرار + مداومت + صبر؛ ولی پندار کمال چون با تصویر ذهنی سروکار دارد، نمی‌تواند صبر کند و همه‌اش عجله دارد که به تصاویر خیالی‌اش برسد و چون چنین چیزی ممکن نیست، دوباره به کاهلی و عدم قانون جبران می‌افتد.

این دو ره آمد در روش یا صبر یا شکرِ نعم

بی شمع روی تو تَنان دیدن مر این دو راه را

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱

۶- خودرضامندی: خودرضامندی یعنی ما یک مقدار که با جدیت روی خودمان کار کردیم و پیشرفت کردیم، یکدفعه ذهن می‌آید وسط می‌گوید: تو استاد شدی و دیگر بس است. بنابراین دیگر جدیت اول را نداریم و باز هم به کاهلی ذهن دچار می‌شویم و قانون جبران کم‌رنگ می‌شود.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱

می‌گویند تا آخر تلاش کن، جایی قرار نیست برسی. باید دائماً تلاش کنی، اندازه‌ی خداوند بی‌نهایت است. روزبه‌روز، حتی تا لحظه‌ی مرگ، همین‌طور روی خودت کار کن و وسیع‌تر شو.

تمام عوامل بالا همه با هم رابطه مستقیم دارند و باعث تقویت هم می‌شوند و نتیجه‌ی مجموعه‌ی آن‌ها می‌شود جبر و کاهلی و عدم رعایت قانون جبران.

کسی که پندار کمال دارد و در ذهنش خودش را کامل می‌داند، قطعاً در مقایسه هست و هم‌هش حواسش و تمرکزش به دیگران است تا دیگران را با پندار کمال خودش بسنجد.

پندار کمال رابطه مستقیم با کاهلی و جبر دارد. کمال‌گرایی به ما می‌گوید که باید هر کاری را در حالت تمام و کمال انجام بدهیم. از طرفی چنین چیزی ممکن نیست و ما چون می‌دانیم حاصل کارمان کامل و عالی نخواهد بود، ترجیح می‌دهیم که اصلاً انجامش ندهیم و این باعث کاهلی و اینرسی ما می‌شود. و حالا که انجامش ندادیم، همین پندار کمال، ما را به خاطر انجام ندادنش سرزنش می‌کند و می‌گوید نمی‌توانی و به این صورت در جبر می‌مانیم و احساس ناتوانی می‌کنیم.

با سپاس فراوان

—فرشاد از خوزستان

Note from approver:

این پیام آقای فرشاد حدود ۱۶ دقیقه است. نمی‌دونم چرا رو ویس ۳۳ دقیقه نشان می‌دهد! بعد اگه متن را نگاه کنی می‌بینی که اونجا چند تا عکس هست، فکر می‌کنم که مشکلی نیست و میشه در پاورپوینت کپیشون کرد. ولی اگر هم نه که احتمالاً باید عکس‌ها پاک شوند! متن بدون عکس‌ها هم گویا است 📌❤