

با عرض سلام

«حزم»

حزم یعنی این که من متوجه باشم و مراقب باشم و در جریان باشم که در این لحظه بسیار بسیار آسان و محتمل است که چیزی مرکز من بیاید و فکرهایم حول آن چیز بچرخد و باعث مقاومت من شود.

صبر چون پولِ صراط آن سو، بهشت
هست با هر خوب، یک لالای زشت
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۷

صبر را به پل صراط تشبیه کرده است. پل صراط پلی است که روی جهنم من ذهنی کشیده شده است، بسیار باریک است، با مختصر تکان آدم می افتد در جهنم. جهنم کجاست؟ جهنم همین ذهن است. برای رفتن به بهشت باید در برابر کشش همانیدگی ها صبر کنیم و آن ها را لا کنیم.

حزم یعنی من هر لحظه از خودم بیرسم که آیا الان چیزی در مرکز است؟ اگر چیزی در مرکز نیست، پس باید مقاومتی نداشته باشم و وصل باشم و ذهنم خاموش باشد، به طوری که خودم متوجه اش باشم.

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ کردار تو
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

حزم یعنی فرق بین زمانی که پرهیز می کنم و نمی کنم را ببینم و ببینم چه چیزی در این مواقع در درونم می گذرد.

حزم یعنی این که من متوجه باشم که اطرافم پر از اجسامی هستند که هر لحظه می خواهند به مرکزم بیایند. بنابراین نیاز به پرهیز کردن دارم.

حزم، آن باشد که نفیید تو را
چرب و نوش و دام های این سرا

که نه چربش دارد و، نی نوش، او
سحر خواند، می دمد در گوش، او
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۱۹ و ۲۲۰

حزم یعنی این که من ببینم که فکر همانیده ای که الان از ذهن من می گذرد، آیا روی من اثر دارد و آیا مقاومتی در برابر آن دارم و باعث هیجان در من می شود؟

چشمِ حسِ افسرد بر نقشِ ممر
تش ممر می بینی و، او مستقر
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۸

حزم یعنی این که من بدانم مقاومت و حس هویت دادن به فکرهای همانیده، خیلی مواقع ریز و پنهان است و ممکن است من متوجه بالا و پایین شدن خود بر اثر مقاومت نشوم.

حزم یعنی این که من مرتب به خودم یادآوری کنم که تمام همانیدگی ها و فکرهای آن آفل و گذراست.

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً
غَمِّ بِيَشٍ وَ غَمِّ كَمِ رَا رَهَا كُنْ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۹۰۵

مُشْتَرَىٰ مَابِتِ اللَّهُ اشْتَرَىٰ ۱
از غمِ هر مُشْتَرَىٰ هین برتر آ
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳

حزم یعنی این که من هر لحظه به خودم تلنگر بزنم که این فکرهای همانیده که ناشی از سبب‌سازی ذهن است، توهم است.

از همه اوهام و تصویرات، دور
نورِ نورِ نورِ نورِ نورِ نور
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶

حزم یعنی بدانم بعضی موقع‌ها تشخیص این که چیزی مرکز هست یا نه سخت است، ولی اگر در این لحظه وصل نیستم و حالم کاملاً خوب نیست، پس حتماً چیزی مرکز است که ممکن است پنهان باشد.

تا تو تاریک و ملول و تیره‌ای
دان که با دیوِ لعین همشیره‌ای
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۴۱

حزم یعنی این که من بررسی کنم که آیا حضور ناظر دارم؟ آیا می‌توانم این حضور ناظر بودن را نگه دارم؟ چه فکریایی و چه موضوعاتی حواس مرا پرت می‌کنند و مرا از حضور ناظر بودن خارج می‌کنند؟

نگاهبانِ دو دیده‌ست چشمِ دل‌داری
نگاه دارِ نظر از رخِ دگر یاری

و گَر به سینه درآید به غیرِ آن دلبر
بگو: برو که همی ترسم از جگرخواری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۶۹

حزم یعنی این که همین که دیدم یک اتفاقی باعث شد در درون خوشی بگیرم و یا حالم بد بشود، توقف کنم و جدی بگیریم و اجازه ندهم آن موضوع بیاید مرکز. یعنی هر اتفاق جدیدی که باعث می‌شود حال ما بالا و پایین شود، در آستانه آمدن به مرکز ماست.

شعرهای زیر می‌گوید حزم یعنی طوری باید هر لحظه جلو برویم که انگار روی مین هستیم و هر لحظه ممکن است به راحتی چیزی مرکزمان بیاید و خودمان متوجه نباشیم.

حَزْمِ آن یاشد که ظَنِّ بدِ بِری
تا گریزی و، شوی از بد، بری

حَزْمِ، سُوءِ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول
هر قدم را دام می‌دان ای فضول

روی صحرا هست هموار و فراخ
هر قدم دامی است، کم ران اوستاخ

آن بُزِ کوهی دَوَد که دام کو؟
چون بتازد، دامش افتد در گلو
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۶۷ تا ۲۷۰

با سپاس و تشکر
فرشاد از خوزستان