

تشخیص (ت) ا (ق) ح (ف) ب  
ش ی ه ن

# ذهن

## نا ارام

نویسنده  
هادی بیگدلی

## بنام خدا

هر چه اندیشی ، پذیرای فناست      آن که در اندیشه ناید ، آن خداست

# ذهن نا آرام

فشار روانی -- کنترل

مهندس هادی بیگدلی

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا :

عنوان/پدیدآورنده : ذهن نا آرام / هادی بیگدلی ۱۳۵۲

موضوع : فشار روانی -- کنترل.

موضوع : خودسازی.

رده بندی کنگره : ۹۱۳۸۷/ب۹۵۵/RA۷۸۵

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۹۲

کتابشناسی ملی : ۱۵۴۷۳۳۲

نام کتاب : ذهن نا آرام

نویسنده : هادی بیگدلی [hadi\\_bigdeli@yahoo.com](mailto:hadi_bigdeli@yahoo.com)

ناشر : نویسنده ۰۹۱۲-۲۵۷۶۸۷۷

ISBN : 978-964-04-2723-1

شابک : ۱-۲۷۲۳-۰۴-۹۶۴-۹۷۸

نوبت چاپ : اول

تاریخ : زمستان ۱۳۸۷

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

چاپ :

طرح روی جلد : آرش بیگدلی

کلیه حقوق محفوظ است

| فهرست                                       | صفحه |
|---------------------------------------------|------|
| پیشگفتار.....                               | ۵    |
| نزاع و کشمکش ذهنی.....                      | ۹    |
| ذهن بیمار.....                              | ۱۶   |
| فکر-توجه-مراقبه.....                        | ۲۲   |
| زندگی چند لایه.....                         | ۲۵   |
| پندار نیک - گفتار نیک.....                  | ۳۱   |
| بی قراری.....                               | ۳۵   |
| نیت.....                                    | ۳۸   |
| شکست دل.....                                | ۴۲   |
| درد و رنج مال همه است.....                  | ۴۹   |
| انتخاب اسارت از دل آزادی به اختیار خود..... | ۵۲   |
| خشم اصلی ترین نیروی پیش برنده.....          | ۵۴   |
| بچه ها سلام.....                            | ۵۷   |
| حقیقت.....                                  | ۶۰   |
| حد.....                                     | ۶۸   |
| جهان عاری از مشاهده کننده.....              | ۷۰   |
| جعبه سیاه.....                              | ۷۳   |
| برده داری نوین.....                         | ۷۶   |
| زندگی به نوعی دیگر.....                     | ۷۹   |
| عید واقعی.....                              | ۸۳   |
| بازیگر و تماشاگر.....                       | ۸۹   |
| نجف قلی و چوپان راستگو.....                 | ۹۳   |

## پیشگفتار

پیامبر عشق حضرت مولانا جلال الدین محمد بلخی در دفتر چهارم از کتاب عالم گیر مثنوی معنوی، دنیا را همچون حمامی در نظر گرفته است که متقیان از آب گرم حمام بهره می برند و طمعکاران و حریصان، سرگین (فضله حیوانات) کشانند به تون حمام جهت گرم نگه داشتن آب حمام.

انگیزه های نشأت گرفته از افکار خیالی و زائد، الظاهر آدمی را بسوی موفقیت و پیشرفت سوق می دهند در حالیکه منجلابی از جهل و خودفریبی و ناکامی را برای فرد به ارمغان می آورند و تنها سودشان در راستای گرم نگه داشتن تون حمام دنیاست که از این میان صفای داخل گرمابه نصیب محدود افراد زیرک و هوشیار و هدایت یافته ای می شود که قبل از به پایان رسیدن این میهمانی باشکوه و ارزشمند متوجه غفلتها و کج رویهایشان می شوند و خود را از بازی ویرانگر حرص و طمع و رقابت بیرون می کشند و فارغ از چشم و هم چشمی ها و خودخوریهای نابود کننده، با خاطری آسوده، فرصتها را غنیمت شمرده، با گذر از ظواهر به باطن هستی راه می یابند و با نگاهی نوشونده به پیرامون خویش، پای بر فرق "منیت" گذاشته، در جهت شکوفایی و پویایی مستمر خویش شتابنده پیش می روند.

|                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| شهوت دنیا مثال گلخن (تون) است | که از او حمام تقوی روشن است    |
| لیک قسم متقی، زین تون، صفاست  | زانکه در گرمابه است و در نقاست |
| اغنیا ماننده سرگین کشان       | بهر آتش کردن گرمابه دان        |
| اندرايشان حرص بنهاده خدا      | تا بود گرمابه گرم و بانوا      |

چرا باید اسیر حرص و طمع و خواسته های غلط و ناتمام ذهنمان باشیم؟ چرا نمی توانیم در این فرصت میهمانی با شکوه در داخل گرمابه باشیم و از آب گرم و پاکیزه آن بهره ببریم؟ چرا باید جزو هیزم کشان حمام باشیم

به خیال آنکه پیشرفت و ترقی می کنیم؟ پس کی از این پیشرفته‌ها و ترقیهایمان بهره خواهیم برد؟ دويدن و نرسیدن تا کی؟ به هر چیزی که می رسیم ، درمی یابیم آن چیزی نبوده که بدنالش می گشتیم؟ کی به رضایت و آرامش و خرسندی خواهیم رسید؟ آیا این نرسیدن‌ها و له له زندهای دائمی دلیلی بر خواسته های غلط ذهن خودمان نیست؟ آیا در طول این زندگی گراندتر چند روزه بدنال تعبیر و تفسیر ذهن خودمان از واقعیات نیستیم؟ چرا نمی توانیم زندگی را در آرامش ، یکدلی و بینش سپری کنیم؟ آیا باید چشم به قضاوتهای دیگران بدوزیم و تشنه تعریف و تمجید آنها باشیم؟ آیا امکان ندارد بدون حرص و رزی به امکانات رفاهی دست یافت؟ چرا ذهن بجای اینکه اندیشه های واقعی داشته باشد به خیال اندیشی روی آورده است؟ تفاوت اندیشه واقعی و خیالی چیست؟ آرامش یعنی چه؟ آیا توقف ذهن از اندیشه گری می تواند آرامش را در پی داشته باشد؟

این همه عالم طلب کار خوشند      وز خوش تزویر اندر آتشند  
طالب زر گشته ، جمله پیر و خام      لیک قلب از زر نداند چشم عام

در مقطعی از این هستی بیکران فرصتی شصت هفتاد ساله مهیا شده تا بتوانیم در کنار هم از نغمه های دلنشین پرندگان سبک بال بر شاخسار سادگی و بی ریایی ، در کنار چشمه رحمت و پاکی ، زیر چتر مهر ورزانه حقیقت هستی ، جرعه ای از شراب ناب عشق بر گیریم و هم نوا با نو شدن لحظه به لحظه هستی ، در هر روزی تولدی دوباره را جشن بگیریم.

با حضور در کلاس درس پیر عاشق بلخ در می یابیم ، تنها راه رسیدن به آرامش و بینش چیزی نیست جز توقف ذهن از اندیشه گری کاذب و خیالی که این سکوت تنها در کسب آگاهی و دانش حاصل می گردد.

احتما(پرهیز) کن، احتما ز اندیشه ها      فکر شیر و گور و دلها بیشه ها  
 احتما بر دواها سرور است      زان که خاریدن فزونی گر است  
 احتما اصل دوا آمد یقین      احتما کن قوت جان را ببین

در این مجال سعی بر آن بوده که با مدد جستن از ارباب معرفت ، پیر  
 بینای بلخ ، سیری در داخل ذهنمان داشته باشیم و زوایای نادیده اعماق گرد  
 گرفته ذهنمان را - مختصرا ، بطوریکه از حوصله خوانندگان گرامی خارج  
 نباشد - مورد کاوش قرار دهیم و به پله ای بالاتر از وجودمان وارد شویم و  
 جزو کسانی باشیم که از آب گرم حمام این حیات چند روزه بهره می برند ، نه  
 کسانی که هیزم کشان حمام هستند و به خیال خودشان در حال پیشرفت و  
 ترقی اند ، غافل از اینکه آرامش و راحتی لحظه های جاری و واقعی زندگیشان  
 را فدای آینده ذهنیشان می کنند. قرآن کریم در وصف حال زیانکاران  
 می فرماید :

”کسانی که کوشش شان در زندگی دنیا به هدر رفته و خود می پندارند که  
 کار خوب انجام می دهند“ (۱۰۷/صاحب کهف)

هر که در تون است او چون خادم است      مرورا که صابر است و حازم است  
 هر که در حمام شد سیمای او      هست پیدا بر رخ زیبای او  
 حریصان و طمعکاران از روی فخر فروشی با غروری کاذب به خود میبالند و  
 می گویند : این من هستم که در فلان معامله سود آنچنانی برده ام و دارائیم  
 را چند برابر کرده ام ، غافل از اینکه پاداش این همه خون جگر خوردن چیزی  
 نیست جز چند فکر دل خوش کن تباه کننده.

پس بگوید تو نیی صاحب ذهب(طلا)      بیست سله چرک بردم تا به شب

در حالیکه حرص و طمع او مانند آتش است که ابتدا خودش را نابود می کند و سپس سایرین را، اگر چه تصورش اینست که این حرص ورزی عاملی است برای پیشرفت.

حرص تو چون آتش است اندر جهان باز کرده هر زبانه صد دهان  
پیش عقل این زرچوسرگین ناخوش است گرچه چون سرگین فروغ آتش است

فرصت تنگ است و باید حرکتی جدی در پیش گرفت ، باید تیشه را به ریشه کوبید ، ریشه ای که در طول سالیان سال شاخه دوانده و به یک درخت تنومند مبدل گشته ، آن ریشه چیزی نیست جز اندیشه های ذهن خودمان ، اندیشه های باطلی که یک لحظه ذهن را رها نمی کنند و دائما به طرق مختلف از راه مقایسه ، حسادت ، خشم ، کینه ورزی ، ملامت و حتی تعریف و تمجید ذهن را ناآرام می کنند. ذهن باید از غیبت بر خویش دست بردارد و یکپارچه حضور شود ، حضوری به منظور کنترل و مراقبت از اندیشه های خودش ، ذهن باید آگاه گردد که مسئله و مشکل در بیرون نیست و در خودش است. موجودی ذهن چیزی نیست جز دانسته هایی که بصورت تصویر و لفظ در حافظه ثبت شده اند و بصورت فکر متجلی می شوند ، باید به کمک نیروی تقوا که در اثر کسب آگاهی بعنوان یک نگهبان درونی قوت می گیرد به جنگ حرکتهای اشتباه ذهن قیام کرد و مانع از تجلی افکار زائد شد.

اگر تشنه درک حقایق وجودی خویش و جهان پیرامون هستیم کمر همت را ببندیم و رجوعی کنیم به بحر عظیم مثنوی ، به گونه ای که از ظاهر بگذریم و به باطن درآییم و مثنوی را تماما معنی ببینیم.

گر شدی عطشان بحر معنوی فرجه ای کن به جزیره مثنوی  
فرجه کن چندان که اندر هر نفس مثنوی را معنوی بینی و بس

تمام مثنوی معنوی حضرت مولانا آن پیامبر عشق مملو از کلیدهایی است برای گشودن زندان خود ساخته ذهنی.

## نزاع و کشمکش ذهنی

چه بلایی بر سر شاه وجودمان آمده است؟ شاه وجودمان که می تواند تک اندیشه ها را در ذهن کنترل کند ، کجاست؟ حاکم ذهن در غیبت شاه مراقب ، چه کسی است؟ آیا نیروی هدایت گر و راهبر وجودمان نابود گشته است؟ یا اینکه به اعماق چاه جهل ذهنمان فرو رفته است؟ خرگوش نفس چه بلایی بر سر شیر هادیمان آورده است؟ آیا می توانیم شیر هدایت گر وجودمان را از اعماق چاه حرص و طمع بیرون بکشیم تا دوباره فرمانروایی دشت پهناور ذهنمان را بر عهده بگیرد و بر حیوانات نفس مهار بزند؟

ای تو شیری در تک این چاه دهر      نفس چون خرگوش تو، کشتت به قهر  
نفس خرگوشت به صحرا در چرا      تو به قعر این چه ، چون و چرا  
(سمبل هایی مثل شاه ، شیر ، شیخ ، پیر در داستانهای مثنوی مولانا ، دلالت بر قوه بینا و هدایت گر و کنترل کننده وجود آدم دارند)

حضرت مولانا در دومین داستان مثنوی معنوی - کشتار نصرانیان بدست پادشاه جهود - سعی بر القاء بهم ریختگی و نا آرامی ذهن بواسطه کیفیتهای اشتباه و اصلی حاکم بر خودش را دارد به گونه ای که هر یک از همان کیفیتهای اشتباه نیز زیر شاخه های متعددی را پدید می آورند.

چراغ هدایت گر وجود انسان(شاه جهود) بدلیل کینه ورزی نسبت به پیروان عیسی ، اسیر احولیت(دوگانگی) می شود و عرصه را بر تاخت و تاز وزیر نفس در فضای ذهن مهیا می سازد و زمینه را آماده می کند برای ناآرام شدن ذهن. مکر ارایه شده از سوی وزیر نفس در راستای خواسته شاه احوال ، مورد تایید قرار می گیرد و میدان برای جولان اندیشه های منفی هموار می گردد و حرکت در جهت جهل و تیرگی آغاز می گردد.

بود شاهی در جهودان ظلم ساز      دشمن عیسی و نصرانی گداز  
شاه احوال ، کرد در راه خدا      آن دو دمساز خدایی را جدا

شاه از حقد(کینه) جهودانه چنان گشت احول ، کالامان یارب امان ساختار درونی آدمیان گرایش و کشش بسیار قوی نسبت به رذایل دارد بطوریکه حالات منفی با شدت تمام گوش به زنگ هستند که به محض خلق اولین اندیشه اشتباه چنان پرو بالی به آن فکر اولیه دهند که ناگهان در زمان کوتاهی ذهن پر شود از اندیشه های منفی دیگر ، بهتر آنست که ذهنمان را چنان عادت دهیم که اندیشه منفی یا خیالی خلق نشود زیرا که همان دلایل قوی برای خلق اندیشه در ذهن ، مانعی خواهند شد برای ممانعت از نشر و گسترش افکار مرتبط بعدی. دلایل عدم خویشتن داریها و از کوره در رفتنهای انسانها همان فشار های اندیشه هاست که مدام بر ذهن می کوبد و ارگانسیم را وا می دارد برای اقدام ، و سریعترین اقدام نیز بواسطه زبان محقق است. و چون محرک آدمی همان اندیشه های ناپیدا هستند ، شخص ناآگاه ، انگیزه فکری را حق خود می داند و با بیشترین توان پیش میرود ، در حالیکه اصلی ترین و مفید ترین آگاهی آنست که انسان بر علیه اندیشه هایش قیام کند و به محض جاری شدن اندیشه ای در ذهن دنبال رو آن نباشد بلکه آن اندیشه را مورد بررسی قرار دهد. در موقعیتهای خاصی از دیگران می شنویم که می گویند : بیان آن سخن نادرست یا اقدام بر عمل غیر اخلاقی دست خودم نبود. همین نگرش بر خویش نوعی انتزاعی اندیشی است و از دقیق اندیشی بسیار فاصله دارد. درست آنست که گفته شود : کنترلی بر ذهن نبود و فکر بعنوان محرکی در ذهن خلق شد. دلایل اولیه تمام عملکردهای اشتباه ما اندیشه ها هستند پس بهتر آنست که به نقطه آغازین عملکردهای غلط توجه داشته باشیم و سعی در اصلاح اندیشه هایمان داشته باشیم.

پس از تصمیم شاه بر مبنای یک دانش اشتباه ، وزیر کمین کرده نفس به طریقی کاملاً منطقی و عقلانی با ترفندی زیرکانه وارد عمل می شود برای بدست گرفتن امور ذهن در جهت ناآرام کردن فضای ذهن. وزیر پس از جلب

نظر شاه و اخذ مجوز برای مکرهایش ، با ترفندی خاص ضمن معرفی خود به عنوان یکی از یاران اصلی عیسی به میان نصرانیان نفوذ می کند تا از درون فتنه برانگیزد و ریشه را بشکاند. (توجه داشته باشید که چگونه دانسته های غلط بواسطه همان یک دانش اشتباه اولیه در ذهن تثبیت می شوند و همینطور پشت سر هم اشتباه بر اشتباه افزوده می شود. نفوذ حتی یک دانش اشتباه بر ذهن تاثیرات خودش را خواهد گذاشت چه برسد به اینکه تمام دانسته های حک شده در ذهن اشتباه باشند. دانش انسان را به حال خودش رها نخواهد کرد.)

دانسته های کهنه ذهن که از طریق عقل جزوی روی هم انبار شده اند باعث می شوند ذهن کیفیت خیال اندیشی کاذب را تداوم دهد.  
فهم های کهنه، کوتاه نظر صد خیال بد در آرد در فکر

وزیر حيله گر نفس با جایگاهی که در میان پیروان عیسی بدست آورده تلاش میکند تا بر ده امیر (ده کیفیت اصلی اشتباه ذهن) تسلط پیدا کند و خواسته هایش را پیش ببرد. شاید منظور مولانا از ده امیر کیفیتهایی مثل "خواستن"، "خشم"، "مقایسه"، "ملامت"، "خودباختگی"، "احولیت"، "تعبیروتفسیر"، "انتزاعی اندیشی"، "ترس" و "رقابت" باشد.

قوم عیسی را بد اندر دار و گیر حاکمانشان ده امیر و دو امیر  
این ده و این دو امیر و قومشان گشته بند آن وزیر بد نشان  
پیش او در وقت و ساعت هر امیر جان بدادی، گر بدو گفتی که میر  
شاید منظور مولانا از دو امیر، دو تفسیر مختلف ذهن از هر یک از صفات انسانی باشد. حتی در صورت حاکمیت یک "من" خاص بر ذهن، باز هم تضاد وجود خواهد داشت زیرا که تضاد در ذات صفات فکری فی نفسه وجود دارد.  
بعنوان مثال صفت "سخاوت" در جایی بخشنده گی تفسیر می شود و در جایی بر هالو بودن فرد اطلاق می شود. یا اینکه صفت "شجاعت" را هم می توان به

دلیری تفسیر کرد و هم بر احمق بودن فرد. ذهنی که اسیر قضاوت دیگران گشته است ، ضمن کنار گذاشتن حالات اصیل وجودیش ، شش‌دانگ حواسش به دیگران خواهد بود تا فعالی را انجام دهد که در آن جمع یا آن اجتماع خاص تفاسیری به ظاهر مثبت را داشته باشند.

آیا هیچ تعبیر ذهنی ای نمی تواند با ذات صفات یکی باشد؟ ذهن هر گونه تعبیر و تفسیری که از صفات داشته باشد غلط و اشتباه است ، صحیح ترین کار ذهن آنست که در **کیفیت نگاه** باشد و اگر صفتی ذاتی در ارگانسیم است فقط به آن نگاه کند بدون هیچ بر چسب گذاری. اگر سخاوتمندی در درون هست دیگر نیازی به تعبیر و تفسیر ذهن نیست. آن صفت ذاتی کارش را انجام خواهد داد و اگر هم سخاوتمندی محتوایا در ذات آدمی نباشد به صرف چند فکر خیالی ، حالتی در درون خلق نخواهد شد و تنها نتیجه اش نمایشاتی در جهت فریب دیگران و غفلت خویش خواهد بود.

وزیر نفس ضمن پیاده سازی افکار شیطانیش با شاه نیز در ارتباط است و نهانی پیغامهایی را با هم رد و بدل می کنند. شاه وجودمان در صورت کسب آگاهی در هرمقطعی می تواند ترمزی بر حرکتهای اشتباه وزیر نفس بزند و او را وادار نماید بر اطاعت از خویش به شرط آنکه فرامین از شاه(عقل مفید) صادر شود نه اینکه وزیر حيله گر طرح بریزد و شاه آن نقشه های باطل را تایید کند.

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| در میان شاه و او پیغامها    | شاه را پنهان بدو آرامها    |
| پیش او بنوشت شه : کای مقبلم | وقت آمد ، زود فارغ کن دلم  |
| گفت : اینک اندر آن کارم شها | کافکنم در دین عیسی فتنه ها |

شاه وقتی به وزیر می گوید : حالا که به میان نصرانیان نفوذ کردی کار را تمام کن ، وزیر جواب می دهد : تازه کارم آغاز شده است. در صدد آنم که در

میانشان فتنه ای برانگیزانم. پس از جاری شدن اندیشه منفی ، رفته رفته کنترل از دست قوای مثبت و وجودی خارج می شود.

پس از حک شدن اندیشه وزیر نفس در ذهن ، زیر مجموعه ها و زیر شاخه های متعدد دیگری نیز با مکر و زیر شکل می گیرند.

وزیر هر یک از امیران را بصورت انفرادی فرا می خواند و به دست هر یک طوماری با مهر و امضای خودش می دهد که مؤید فرمانروایشان پس از وزیر است به گونه ای که حکم هر طومار صددرصد متفاوت و مخالف حکم دیگری است. گشوده شدن طومارها در حیات وزیر ، مکر و حيله ها را فاش خواهد کرد زیرا که مرجعی برای قضاوت وجود خواهد بود در حالیکه در عدم وجود مرجع هر یک از امیران - با توجه به گرایش ذات آدمی به قدرت طلبی - خود را نایب بر حق عیسی(حقیقت) خواهند دانست. از این رو - به منظور عدم تشخیص تضاد های حاکم بر ذهن - وزیر به امیران سفارش می کند تا زمانیکه در قید حیات است از گشودن طومارها خوداری کنند.

|                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| چون زبون کرد آن جهودک جمله را   | فتنه ای انگیخت از مکر و دهها      |
| ساخت طوماری به نام هر یکی       | نقش هر طومار ، دیگر مسلکی         |
| حکم های هر یکی نوع دگر          | این خلاف آن ، زپایان تا به سر     |
| و آنگهانی ، آن امیران را بخواند | یک به یک تنها ، به هر یک حرف راند |
| گفت هر یک را به دین عیسوی       | نایب حق و خلیفه من توی            |
| و آن امیران دگر اتباع تو        | کرد عیسی جمله را ، اشیاع تو       |
| هر امیری کو کشد گردن ، بگیر     | یا بکش ، یا خود همی دارش اسیر     |
| لیک تا من زنده ام اینرا مگوی    | تا نمیرم ، این ریاست را مجوی      |

وزیر نفس مکر دیگری در کار می بندد و خود را به مردن می زند. در غیاب وزیر هر یک از ده کیفیت منفی ذهن با یاران خودشان ، با منطق آهنین مهر و امضای حقیقت ، ادعای فرمانروایی قلمرو ذهن را می کنند و همین ادعای به ظاهر بر حقشان نزاع بی پایانی را بوجود می آورد.

آن امیران دگر یک قطار      بر کشیده تیغهای آب دار  
هر یکی را تیغ و طوماری بدست      در هم افتادند ، چون پیلان مست  
هر امیری داشت خیل بیکران      تیغها را بر کشیدند آن زمان

هر آنچه از بعد معنوی و صفات انسانی بصورت فکر در ذهن تشکیل می شود ، خیال است و واقعیت ندارد. کیفیت صحیح و سالم ذهن در برخورد با صفات ، کیفیت نگاه کردن است. به بیان دیگر ذهن باید در سکوت باشد نه اندیشه گری. تمام اندیشه های ذهن از بعد معنوی ، تخم نفرت و کینه همان وزیر نفس است که به یادگار گذاشته و چنان تلقین کرده است که برای ذهن حجت مسلم شده است. نباید اعتنایی به اندیشه های منفی کرد بلکه با کسب آگاهی و حضور در خود بر اندیشه ها متوجه و مراقب بود.

تنها راه برقراری صلح و امنیت در فضای ذهن ، بیداری شاه است تا به کلیه عوامل درگیر به جنگ و نزاع اعلام کند که این کشمکشها فریبی بیش نبوده آنهم برای ناآرام کردن فضا. اعلام کند که برنده و بازنده در این میدان نفرت زده ، هر دو بازنده اند و تنها برنده این میدان کسی است که از این میدان بیرون آید و ناظر باشد.

کنترل و مهار زدن بر اندیشه ها ، حتی پس از آگاهی ، کار چندان ساده ای نیست بنابراین باید سعی کنیم بر بازیهای ذهنی هوشیار باشیم و از غیبت بر حرکتهای ذهنمان فاصله بگیریم. همین هوشیاری بر بازیهای ذهنی حالت آماده باشی را بوجود می آورد و برخی از خود فریبی ها برای ذهن هویدا می گردد.

شاه وجودمان باید آگاه گردد که کینه ورزیها و نفرت داشتنها به هم نوع ، عاملی شده تا وزیر نفس قوت بگیرد و ذهن را در منجلابی از جهل و تیرگی فرو ببرد. از فوکوس کردن بر دلایل کینه ها و نفرتها فاصله بگیرم و فقط به

خود "کینه" و "نفرت" توجه کنیم. در جایی که یک کینه این همه مسئله و مشکل خلق می کند ، منطقی نیست قدم در ورطه کینه ورزی بگذاریم چه برسد به اینکه از همه کینه بر دل داشته باشیم. با دوراندیشی مبنی بر جلوگیری از ناآرامی ذهن بر خشم ورزیدنها صبوری کنیم و نتایج روشن بینی ذهنمان را ببینیم. اصلی ترین هدف بازیهای ذهنی ، مثل مقایسه ، حسادت ، خشم ، نفرت ، ملامت ، تعبیر و تفسیر و حتی تعریف و تمجید ، خلق اندیشه و ناآرام کردن ذهن است. با آگاهی بر اینکه اشتباه از خود ذهن است و دانسته های ثبت شده در ذهن تماما اشتباه هستند ، در صدد کنترل افکار باشیم و مانند آن شاه احوال مهر تایید بر اندیشه های اشتباهمان ننزیم تا بلکه جلوگیری کرده باشیم از ویرانی ذهنمان.

## ذهن بیمار

ذهن با قابلیت ثبت ورودیها - حتی پردازشهای خودش - همانند دیگر اعضای بدن وظیفه حفظ و صیانت ارگانیسم را بر عهده دارد، بطوریکه در مواقع لزوم بنا به نیاز گشوده شده پیش روی ارگانیسم از دانسته های حافظه جهت رفع مشکل حاصله بهره می برد. چنانچه به هر یک از اعضای بدن آسیبی برسد ذهن به کمک آن عضو آسیب دیده می شتابد و با بهرمندی از دانسته هایش بهترین پردازش را انجام داده چند سیگنال خروجی ارسال می کند که منتج به تصمیم و نهایتا وقوع فعل می شود. حال اگر خود ذهن آسیب ببیند و از عملکرد صحیح باز بماند چه می شود؟ مسئول رفع و رجوع عیوب ذهن کدام عضو است؟ آیا ذهن نیز همانند سایر اعضا بیمار می شود؟ تشخیص بیماری ذهن بر عهده کدام عضو بدن است؟ آیا ذهن می تواند ضمن پرداختن به سایر اعضا به خود نیز پردازد؟ پرداختن ذهن به خودش به چه معناست؟ ذهن مگر چه چیزی دارد که به آنها پردازد؟

پر ظرفیت ترین حافظه، حافظه ذهن است به گونه ای که از بدو تولد تا انتهای حیات آدمی به همراه اوست و با ثبت لحظه به لحظه وقایع، می تواند لوح فشرده خوبی برای داوری در رابطه با اعمال، رفتار، کردار، افکار و نیت ها باشد. اگر ذهن مغرضانه به محتویات خودش نگاه نکند و نسبت به داشته هایش تعصب نداشته باشد، می تواند تمام زوایای درون خودش را به روشنی ببیند و در صدد رفع ایراداتش برآید.

ذهن بعنوان یک پردازشگر مرکزی بسیار قدرتمند قابلیت خود ترمیمی را نیز دارد. اگر پردازشهای ذهن (تعقل) عملکردی صحیح داشته باشد، در می یابد که نتایج بعضی از دانسته ها منفی بوده و آثار سوئی را برای ارگانیسم در پی دارد، بنابراین سعی بر ممانعت از تجلی افکار اشتباه خواهد نمود که

نتیجه اش جایگزینی دانسته های صحیح خواهد بود (جایگزینی زمانی حاصل می شود که درک حسی اشتباه به اوج خود برسد).  
پس از آنکه بخش خود ترمیمی ذهن در اثر آگاهی بر قابلیت های خودش فعال می شود در می یابد که چند دانسته یا فکر اصلی غلط ؛ عامل تمام جهل ها ، خودفریبه ها و تاریکیهاست :

۱- تعبیر و تفسیر ذهنی

۲- مقایسه

۳- خشم و نفرت

۴- ملامت

۵- انتزاعی اندیشی

**۷ تعبیر و تفسیر ذهنی :** ذهن عادت کرده به اینکه بر روی هر اتفاق

واقعی بر چسب ذهنی و فکری بچسباند ، بطوریکه بلافاصله پس از مشاهده رویدادی سریعاً شروع به تعبیر و تفسیر می کند ، تعبیر و تفسیری که خودش دوست دارد. تعبیر و تفسیری که خاص همان قالب حاکم بر ذهن است. این حرکت ذهن فرو رفتن در خیال را در پی خواهد داشت که هیچ ضرورتی هم بر آن وجود ندارد و اصلاً جزو وظایف ذهن نمی باشد. ذهن باید کیفیت گیرندگی واقعیتها را داشته باشد نه اینکه بر چسبی بر حقایق بزند و سپس در خود ثبت کند.

**۷ مقایسه :** ذهن عادت کرده به اینکه همه چیز را با هم مقایسه کند ،

حتی محتویات خودش را ("من" نیز با دیگران مقایسه می کند بطوریکه کیفیت مقایسه گری ذهن جزو همیشگی حرکت ذهن شده و ضمن تشویش و ناآرام کردن خودش ، عاملی شده برای خلق اضداد ذهنی ، خوبی در مقابل بدی ، حقارت در مقابل تشخص ، با عرضه در مقابل بی عرضه ، زرنگی در مقابل تنبلی و الی ماشالله.

اول آن کس کاین قیاسکها نمود پیش انوار خدا ابلیس بود  
گفت نار از خاک بی شک بهتر است من ز نار و او ز خاک اکدر است  
(در اثر القاء مستمر جامعه مبنی بر صفات "تو"، ذهن به اشتباه کل  
دانسته هایش را نام "من" نهاده است.)

## ❧ خشم و نفرت : تا زمانیکه ذهن کیفیت مقایسه گری را دارد ، خشم

ورزیدن و نفرت داشتن نسبت به سایرین جزو همیشگی حرکت ذهن  
خواهد بود با این حربه که ذهن در راستای خود فریبیش ، با توسل به  
بعضی از نمایشات و فریب ها مانع از هویدا شدن خشم می گردد.

ذهن در حالت خشم ورزیدن و کوباندن خود تصور می کند که ضربه ها را  
به عامل بیرونی وارد می کند در حالیکه تنها خود را نا آرام کرده است.

## ❧ ملامت : بدلیل حاکمیت "من" های مختلف و متضاد ، ذهن به خواسته

هر کدام از آنها عمل کند "من" دیگر معترض خواهد شد و باید پاسخگوی  
"من" های مخالف نیز باشد ، از این رو ذهن همیشه عمل انجام شده را به  
نحوی ملامت خواهد کرد ، زیرا بالاخره "منی" پیدا خواهد شد که مخالف  
آن عمل باشد. یک ذهن ملامت آلود ، کیفیت ملامت را همیشه خواهد  
داشت ، مهم این نیست که فعلی را به خوبی انجام بدهد یا ندهد ، در هر  
دو صورت چیزی را برای ملامت خویش پیدا خواهد کرد.

ذهن در حالت ملامت کردن خود تصور می کند ضربه ها و خشم ها را بر  
اشتباه خود وارد میکند به منظور کسب اراده ای برای جبران خطایش ،  
در حالیکه کاری جز نا آرام کردن خودش نمی کند.

## ❧ انتزاعی اندیشی : ذهن عادت کرده به اینکه مدام سرش را در توپره

حافظه کند و از آن نشخوار کند ، بدون اینکه نیاز واقعی برای ارگانسیم  
مطرح باشد. ذهن در طول شبانه روز بطور مستمر با نوسان در دو زمان  
ذهنی گذشته و آینده در صدد خلق فکر است و خود در این اندیشه

سازیهایش حضور ندارد تنها نتایج این افکار خیالیش را در شکل ملالت ، افسردگی و کهنگی حس می کند و همین کیفیت اندیشه گری مداوم ذهن از فکری به فکر دیگر ، دقیق اندیشی را از ذهن سلب می کند و انتزاعی اندیشی را جایگزین می کند.

ذهن علی رغم نمایشات و زیرکیهایی که از خود بروز می دهد به شدت ترسیده و در داخل قالب خاص خودش حالت دفاعی به خود گرفته است از این رو ترس نیز جزو کیفیتهای دائمی ذهن شده است. ذهن تنها در قالب خودش احساس امنیت می کند و بیشترین انرژی اش را صرف حفظ همان قالب پوشالی می کند در حالیکه قالب ذهنی به گذشته مربوط می شود و کهنه است بنابراین هر آنچه که از آن قالب تراوش کند رنگ و بوی کهنگی را خواهد داشت. همین زرنکیها و فریب کاریهای ذهن دامی شده برای خودش که دوری جستن از مکر و نیرنگ و زرنکی سرآغاز درمان بیماری ذهن است.

حیله کرد انسان و حیله اش دام بود      آن که جان پنداشت خون آشام بود

مولانا پردازشهای ذهنی که در خدمت اندیشه می باشد را با نام گذاری عقل جزوی متمایز می کند نسبت به حالتی که ذهن در کلیت خودش عمل می کند ، در چنین کیفیتی ذهن حتی بر فعل و انفعالات خودش که همان افکار باشند نیز احاطه دارد. از نظر مولانا پردازشهای ذهن(عقل) به دو صورت می باشد.

#### ۱- عقل جزوی ۲- عقل کلی

عقل جزوی عقلی است در خدمت اندیشه ها ، ولی عقل کلی عقلی است مراقب بر اندیشه ها و علاقه مند به کل بینی و عمل در کلیت خودش.

عقل جزوی عشق را منکر بود      گرچه بنماید که صاحب سر بود  
زیرک و داناست، اما نیست نیست      تا فرشته لا نشد اهریمنی است

او به قول و فعل یار ما بود چون بحکم حال آیی ، لا بود روزها یکی پس از دیگری می آیند و می روند بدون هیچ درکی و فهمی... خدایا این مسخ شدگی تا کی؟ خدایا این چه بلای خانمان سوزی است که نصیب بندگان شده است؟ آیا بیماری ذهن درمان می شود؟ آیا طول عمر هفتاد ساله برای درمان ذهن کافی است؟

پرداختن ذهن به محتویات خودش یعنی "خود شناسی" و این شناخت باید در همین روزهای جاری حاصل شود ، همانطور که ذهن در طول زندگی بیمار شده است برای درمان نیز از همین لحظه ها باید بهره جست. نباید تصور کرد پس از درمان ذهن ، آدمی به یک موجود عجیب و غریب مبدل خواهد شد ، بلکه به وضعیت نرمال خودش بر میگردد ، بدون اینکه زندگی را بر خود و دیگران سخت بگیرد و خود را ناآرام کند ، روزهای خوب خدا را سپری می کند تا اینکه مرگ او نیز فرا برسد ، مشکلات زندگی را همانند مسئله ریاضی می بیند و از حل کردن یک یک آنها با صبر و حوصله لذت می برد. ذهن باید حقیقتهای زندگی را قبول کند.

نباید فریب داروهای درمان بیماری ذهن را بخوریم و به جای درمان به داروها دلخوش کنیم. مطالعه ، مراقبه ، عبادت ، ریاضت ، کم خوری ، کم خوابی و امثالهم فقط در حد دارو هستند و تاثیر پذیریشان پس از درمان ذهن هویدا می شود نه در طول درمان ، بنابراین از داروها هم نباید انتظار بیجا و غیر منطقی داشت ، و تفاوت مصرف کنندگان داروها با دیگران تنها بر آگاهیهایشان بر بیماری است نه درمان بیماری ، چنانچه همین داروها در مواقعی خود عامل بیماری هستند بطوریکه کنار گذاشتن دارو درمان درد می شود.(این آگاهی را همیشه در ذهن داشته باشیم که تمام کنترلهایی که بر روی جسم اعمال می گردد نهایت الامر منتج به کنترل ذهن و افکار خواهد شد.)

مولانا می فرمایند ؛ نماز و روزه به خودی خود معنا و مفهومی نخواهند داشت مگر اینکه بر جوهر وجودی انسان تاثیر بگذارند و بیماری را از جوهر پاک کنند. همانطور که بیماری جسمی در اثر پرهیز درمان می شود ، عملکرد ذهن نیز در اثر مجاهدتهای شخص مبدل خواهد شد.

این عرضهای نماز و روزه را چون لایبقی زمانین انتفی نقل نتوان کرد مر اعراض را لیک از جوهر برنند امراض را تا مبدل گشت جوهر زین عرض چون ز پرهیزی که زایل شد مرض درمان بیماری ذهن یک کار عمری است و شاید تمام عمر انسان هم جوابگوی درمان تمام و کمال را ندهد ولی باید آگاه بود که قدم گذاشتن در راه تشخیص عیب و رفع آنها خود مرحله ای بالاتر از مرحله غفلت و بی خبری است. همین مرحله نیز برای انسان موفقیتهایی را در پی خواهد داشت زیرا با آگاهی بر هر اشتباه ذهن ، یکی از زنجیرهای ذهنی پاره می شود و حرکت روانتر پیش می رود. برای درمان ابتدا باید بر مجاری ورودی دادها - الخصوص بینایی و شنوایی - قفل زد و بر پاکسازی ذهن پرداخت. به دلیل درگیر بودن به امورات روزمره جاری ، قطع کلیه روابط به منظور پرداختن به خود امکان پذیر نخواهد بود از این رو تنها راه چاره فیلترینگ ورودیها خواهد بود. پس هم باید بر ورودیها توجه داشته باشیم و هم محتویات داخل ذهنمان را کنکاش کنیم. به بیان دیگر ضمن توجه و کنترل دیده ها و شنیده هایمان در طول روز باید بر بازیها و فریب کاریهای ذهنمان که با ابزار فکر صورت می گیرد نیز آگاه باشیم.

## فکر - توجه - مراقبه

فکر در وجود آدمی بر خلاف سایر موجودات که از قوه غریزه بهره می برند ، ایزاری است برای پیش برد و هدایت ارگانیسم در بعد مادی. حالات و صفات معنوی چیزی مستقل از فکر است و فکر به هیچ وجه نمی تواند محتوای آن حالات را دریابد. دو گونه فکر می توان داشت : ۱- اندیشه واقعی ۲- اندیشه خیالی

**ü** اندیشه واقعی ، فکری است که موضوع اندیشه پس از توقف اندیشه ، مستقل از ذهن در بیرون وجود داشته باشد. مثل اندیشیدن به درخت.

**ü** اندیشه خیالی ، فکری است که موضوع اندیشه به محض توقف ذهن از اندیشیدن به آن موضوع از بین برود. مانند فکر کردن به حقارت یا تشخص.

قوای مدرکه ای در وجود انسان است که می تواند فعل و انفعالات ذهن را تحت نظارت و کنترل خود بگیرد.

توجه ، حالتی و کیفیتی از وجود انسان است که تواما با درگیری انسان به کارهای جاری روز مره بصورت یک نگهبان درونی عمل می کند و حرکتهای ذهن را تحت کنترل می گیرد و در این مواظبت ، ضمن تمیز دادن افکار خیالی از افکار واقعی ، بر حیلها و نیرنگها و خود فریبیهای آن آگاه می گردد و آگاهی بر عملکرد ذهن یعنی شناخت قالب حاکم بر ذهن. قالبی که حاوی تمام رنجها ، ترس ها ، دلهره ها ، تشویش ها ، ملالت ها ، حقارتها ، ناکامیها ، کامیابیها ، زیرکیها و زرنگیها و تشخص هاست. (شخص وقتیکه نظر بر حقارتها ، رنجها و ترس های قالب دارد از آن به ستوه می آید و می خواهد قالب را کنار بگذارد در حالیکه زیرکیها و زرنگیهای مورد نیاز بمنظور پیروزی بر رقبا نیز در همان قالب است ، که اگر بخواهد از قالب دست بکشد باید از

رقابت نیز دست بکشد و اگر رقابت را کنار بگذارد دیگر انگیزه ای برای زندگی نخواهد داشت ، یک ذهن بیمار نمی تواند زندگی بدون رقابت را درک کند.)  
 مراقبه ، حالت و کیفیتی از وجود آدمی است که اندیشه را در نطفه خفه می کند(چه واقعی و چه خیالی) ، و ذهن را در حالت سکوت قرار می دهد ، هر جا که نیاز واقعی برای ارگانیسم مطرح باشد ذهن بدون رجوع به قالب ، با توجه به یادگیریهایش ، عملکردی صحیح را خواهد داشت و به محض رفع نیاز ، باز هم به حالت سکوت خواهد رفت ، در این حالت است که چشم و گوش دیگری باز می شود. رسیدن به چنین حالتی به صورت مصنوعی و نمایشی نه تنها محقق نخواهد شد ، بلکه عواقب بسیار خطرناکی را نیز در پی خواهد داشت. آگاهی بر وخامتهای حاصله از قالب ذهنی آنقدر باید افزایش یابد که ترک قالب از روی میل درونی و با تمام وجود صورت گیرد.

حضرت مولانا در داستان سلطان محمود و غلام هندو در دفتر ششم اشاره زیبایی بر این موضوع دارند و می فرمایند: کیفیت عدمی و یا سکوت ذهن(نماد سلطان محمود) در واقع تماما خیر و برکت و بینایی است ولی چون ذهن بعلت القائنات مکرر جامعه(نماد هندوپچه) چیزی جز "هستی" نمی شناسد بنابراین از توقف حرکتهای اکتیو خودش بسیار وحشت دارد.

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| همچو هندوپچه هین، ای خواجه تاش | رو، ز محمود عدم، ترسان مباحش    |
| از وجودی ترس ، که اکنون در ویی | آن خیالت لاشی و تو لاشی         |
| لاشی بر لاشی عاشق شده ست       | هیچ نی، مر هیچ نی را ره زده است |
| چون برون شد این خیالات از میان | گشت نا معقول تو، بر تو عیان     |

روانشناسی از طریق خود آموخته کردن و تلقین به خود سعی بر آن دارد تا قالبی نو جایگزین قالب به ظاهر بیمار نماید ، چرخیدن در داخل قالب ، و از این شاخه به آن شاخه رفتن دردی را دوا نمی کند و راه به جایی نخواهد برد،

تنها زمانی گشت وگذار در داخل قالب سودمند خواهد بود که با نیت رهایی از قالب در صدد شناخت تمام زوایای آن باشیم.

به افکار باید توجه ویژه ای داشت و در حرکت‌های ذهن حضور داشت و ذهن را به حال خود نباید رها کرد زیرا که ما آنگونه زندگی می‌کنیم که فکر می‌کنیم پس بیاییم افکارمان را خودمان بسازیم نه اینکه اندیشه‌های القاء شده بر ذهن بدون حضور ما زندگی‌مان را باری به هر جهت پیش برند.

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| خلق بی پایان ز یک اندیشه بین  | گشته چون سیلی روانه بر زمین     |
| هست آن اندیشه، پیش خلق خرد    | لیک چون سیلی جهان را خورد و برد |
| پس چو می بینی که از اندیشه ای | قائم است اندر جهان هر پیشه ای   |
| پس چرا از ابله‌ی پیش تو کور   | تن سلیمان است و اندیشه چو مور؟  |
| می نماید پیش چشمت که بزرگ     | هست اندیشه چو میش و کوه گرگ     |
| وز جهان فکرتی، ای کم ز خر     | ایمن و غافل، چو سنگی بی خبر     |
| زانکه نقشی، وز خرد بی بهره ای | آدمی خو نیستی، خر کره ای        |

در هر جایگاه از موقعیت اجتماعی، با هر درآمد و رفاهی هم که باشیم، از ضربه‌های نفس (فکر) در امان نخواهیم بود و از زندگی‌مان لذت نخواهیم برد.

## زندگی چند لایه

رازی و معمایی در این زندگی است ، عدم بر هستی ارجحیت دارد و هستی از عدم خلق شده ولی چنان می نماید که همه چیز همین هستی است و پس آن هیچ چیز نیست در حالیکه کاملاً بر عکس هست و اصل عدم است و هستی فرعی بر آن. حضرت مولانا در القای فهم معنا چنین می فرمایند:

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| نیست را بنمود هست و محتشم    | هست را بنمود بر شکل عدم      |
| بحر را پوشید و کف کرد آشکار  | باد را پوشید و بنمودت غبار   |
| کف به حس بینی و دریا از دلیل | فکر پنهان ، آشکارا قال و قیل |

xxx

تو مکانی ، اصل تو در لامکان      این دکان بر بند و بگشا آن دکان

خداوند در قرآن کریم می فرماید :

"از آسمان آبی فرو فرستاد پس رودخانه‌هایی به اندازه گنجایش خودشان روان شدند و سیل کفی بلند روی خود برداشت و از آنچه برای به دست آوردن زینتی یا کالایی در آتش می‌گدازند هم نظیر آن کفی برمی‌آید ، خداوند حق و باطل را چنین مثل می‌زند اما کف بیرون افتاده از میان می‌رود ولی آنچه به مردم سود می‌رساند در زمین می‌ماند ، خداوند مثلها را چنین می‌زند" (۱۷ رعد)

جداً که واقعیت همان است که خداوند از زبان پیامبرش به اطلاع ما می‌رساند : "اکثر انسانها "کف" را می‌بینند و دریا را نمی‌بینند."  
 "و اگر از بیشتر کسانی که در زمین می‌باشند پیروی کنی تو را از راه خدا گمراه می‌کنند ، آنان جز از گمان پیروی نمی‌کنند و جز به حدس و تخمین نمی‌پردازند" (سوره انعام ، آیه ۱۱۶)

اگر بخواهیم لایه های عالم را طبقه بندی کنیم ، می توان چنین بیان کرد:

## ۱- عدم ۲- خیال ۳- جهان حس و رنگ

فعل و انفعالات ذهن هنگام رجوع به حافظه و انعکاس آن به آینده تصویری ، خیال را پدید می آورد بطوریکه محدودیتهای عالم ماده در فضای ذهن کنار می رود و تاخت و تاز اندیشه با مرکب دانش و آگاهی مرزها را در هم شکسته ، فراتر از زمان و مکان به هر گوشه ای سرک می کشد.

عدم یعنی سکوت و سکوت در رابطه با انسان ، مربوط به ذهن می شود. ذهن در حالت مراقبه کامل ( به قول امروزها مدیتیشن ) به حالت سکوت در می آید ، همه چیز هست ولی هیچ کسی هیچ چیز نمی گوید حتی هیچ فکری هم جاری نمی شود ، سکوت پشت سکوت.

مولانا در داستان پیر چنگی ، پس از آنکه دریافته‌ها و بینشهایی در ذهن حاصل می شود توصیه بر سکوت ذهن می کند و آگاهی فروکش شدن تمام قیل و قال ها حتی پشیمانی از گذشته از دست رفته را برای ذهن تداعی می کند تا شاید مانعی شود از ملامت کردن و افسوس خوردن های باطل و تباه کننده ، زیرا که پیشمانی پس از کسب آگاهی ، خود پرده ای دیگر است در راستای اتصال به حقیقت.

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| پس عمر گفتش که این زاری تو  | هست هم آثار هشیاری تو         |
| راه فانی گشته راهی دیگر است | ز آن که هشیاری گناهی دیگر است |
| ای تو از حال گذشته توبه جو  | کی کنی توبه از این توبه بگو   |

(عمر سمبل قوه هدایت گر و راهبر انسان است)

کیفیت ذهن در حالت سکوت بگونه ای است که با کنار رفتن تعدد و ترکیب از وجود انسان ، مشاهدات عینی خاصی از زوایای نادیده عالم هستی برای انسان هویدا می شود.

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| تنگتر آمد خیالات از عدم    | ز آن سبب باشد خیال اسباب غم   |
| باز هستی تنگتر بود از خیال | ز آن شود در وی قمر همچون هلال |

باز هستی جهان حس و رنگ      تنگتر آمد که زندانی است تنگ  
علت تنگی است ترکیب و عدد      جانب ترکیب ، حسها می کشد

این توانایی در انسان گنجانده شده است که قبل از مرگ جسمی بتواند کیفیت مرگ را تجربه کند ، بنابراین از وارد شدن به دنیای عدم وحشت نداشته باشیم که هر چه هست آنجاست.

این جهان از بی جهت پیدا شدست      که ز بی جایی جهان را جا شدست  
باز گرد از هست سوی نیستی      گر تو از جان طالب مولیستی  
جای دخل است این عدم ، از وی مرم      جای خرج است این وجود بیش و کم  
مولانا در ارتباط با وحدت مخلوقات در فراسوی صورتها ، پس از آنکه پیامبران را نایب خدای نادیده قلمداد می کند ، می فرماید؛ حتی نامگذاری نایب هم صحیح نیست ، زیرا که نایب و منوب در واقع یک کس اند.

چون خدا اندر نیاید در عیان      نایب حقند ، این پیغمبران  
نی غلط گفتم ، که نایب با منوب      گر دو پنداری ، قبیح آید ، نه خوب  
سپس مطابق روال و روش معمول خودش برای تفهیم موضوع مثالهای پیش می کشد تا موضوع مطروحه کاملاً در ذهن حک شود تا بلکه عاملی شود برای "نگاهی متفاوت" از سطحی نگری. می فرماید؛ چنانچه انسان بتواند از صورتها بگذرد ، آن سوی صورتها دوگانگی ای وجود نخواهد بود بلکه همه چیز یکی می شود ، به گونه ای که اگر به صورت شخصی نگاه کنی ، دو چشمش را خواهی دید ولی اگر به نور چشمانش نظر داشته باشی یک چیز خواهی دید.

نی دو باشد ، تا تویی صورت پرست      پیش او یک گشت ، کز صورت برست  
چون به صورت بنگری، چشمت دو است      تو به نورش در نگر، کان یکتو است  
لاجرم، چون بر یکی افتد بصر      آن یکی باشد ، دو نابد در نظر  
نور هر دو چشم نتوان فرق کرد      چونکه در نورش ، نظر انداخت مرد

باز هم برای تفهیم وحدت پس از نگاه به "نور" می فرماید :

ده چراغ از حاضر آری در مکان هر یکی باشد به صورت ، غیر آن  
 فرق نتوان کرد نور هر یکی چون به نورش روی آری ، بی شکی  
 لپ مطلب تمام عرفا و بزرگان معرفت همین تغییر "نگاه" است که رسیدن  
 به چنین نگاهی مستلزم تلاش و مجاهدت و پیگیری مستمر و مداوم است.  
 چنانچه با تغییر نگرش ، رفتار و گفتار و کردار نیز تغییر کرده و انسان  
 متفاوتی متولد می شود. شاید این سوال برای خوانندگان گرامی مطرح شود  
 که ؛ در صورت عدم تمایل انسانها نسبت به تغییر زاویه نگاه شان چه می  
 شود؟ پاسخ این است که هیچ اتفاقی نمی افتد و انسانها به زندگیشان ادامه  
 می دهند ، همانطور که هم اکنون نیز اکثر انسانها روزهای خوب فرصت  
 میهمانی شان را غافلانه سپری می کنند. انسان مختار است هر گونه که  
 دوست دارد جهان پیرامونش را ببیند و هیچ اجباری هم وجود ندارد و اصلا  
 قرار هم بر این نیست که همه انسانهای کره خاکی تمایل داشته باشند تا  
 حیاتشان را از منظر نگاه بزرگانی هم چون مولانا ببینند ، تنها کاری که  
 صورت می گیرد معرفی زوایای مختلف نگاه کردن است.

در معانی قسمت و اعداد نیست در معانی تجزیه و افراد نیست

خداوند در قرآن کریم مبنی بر عدم اجبار انسانها نسبت به قبول نگاه  
 معنوی (دین) با قاطعیت می فرمایند: "در دین هیچ اجباری نیست و راه از  
 بیراهه بخوبی آشکار شده است" (سوره بقره آیه ۲۵۶)

از سوی دیگر ، این آگاهی نیز بیان می شود که زندگانی در واقع آشتی  
 اعداد و دشمنان است. چنانچه از منظری بالاتر نگاه کنیم ، متوجه خواهیم  
 شد که چگونه چیزهای صددرد مخالف هم ، در کنار هم با سازگاری تمام  
 به حیاتشان ادامه می دهند. بعنوان مثال ؛ روز و شب ، تاریکی و روشنی ، آب  
 و آتش ، خوبی و بدی ، زن و شوهر و... ، در حالیکه در عالم معنی تضادها

کاملاً از هم منفک می شوند و جهانی متفاوت از این چیزی که می بینیم خواهد بود ، بطوریکه خوبی و بدی کاملاً از هم مجزا می شوند.

|                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| زندگان آشتی زده است        | مرگ آن ، کاندرا میانشان جنگ خاست |
| صلح اضداد است این عمر جهان | جنگ اضداد است عمر جاودان         |
| زندگان آشتی دشمنان         | مرگ ، وارفتن به اصل خویش دان     |

با توجه به بینشهای جدیدی که برای فرد حاصل می شود ، افکار تازه ای نیز کسب می کند و همین افکار دریچه تازه ای در زندگی برایش می گشایند و ناخواسته زندگیش چند لایه می شود و همزمان برای لایه های زیرین نیز تدارک می بیند ، در ظاهر مثل دیگران زندگی می کند ولی در باطن بدنبال چیز دیگری است. بعنوان مثال میتوان زندگی یک مامور اطلاعاتی را مثل زند ، در محلی بنا به هدف از پیش تعیین شده ای ، باجه روزنامه فروشی اختیار می کند بمنظور کنترل شخصی یا گروهی ، چنین شخصی همزمان دو هدف را دنبال می کند اول مراقبت و کنترل شخصی یا گروهی ، دوم روز نامه فروشی ، والته برای واقعی جلوه دادن دقیقاً باید تمام کارهایی که یک روزنامه فروش انجام می دهد را بنحو احسن جاری سازد.

باید به این نکته نیز توجه داشت که درک و فهم اهداف تعیین شده در لایه های زیرین برای اکثر انسانها قابل لمس نمی باشد از این رو ضروری است از توضیح و تفسیر اهداف زیرین برای دیگران جداً خودداری کنیم (مهار زدن بر زبان)، زیرا که به غیر از اتلاف انرژی و دور شدن از خواسته ها چیز دیگری عایدمان نخواهد شد. البته در عمل بدلیل نوع نگاه خاص و متفاوت نسبت به دیگران ، مواجه با مشکلاتی خواهیم شد که برای غلبه بر آن مشکلات بمنظور حفظ بقاء ، اتخاذ راهکارهای مناسب بنا به موقعیت و وضعیت موجود، ضرورت می یابد.

هر چقدر نگاه انسان به هستی پیرامونش از منظری بالاتر باشد به همان میزان نگاه کل بینی تقویت می یابد و گسسته بینی کاسته شده و زندگی در لایه های زیرین هدفمندتر می شود.

## پندار نیک - گفتار نیک

مرد جوان کنار پنجره ای رو به دشتی سر سبز و خرم ، سر در گریبان بود و احوالات درون را مکاشفه می کرد ، صدای پرندگان موسیقی ملایمی را در گوشش روان می ساخت و نوازش نسیم فرح بخش باد بهاری ، جانش را جلا می داد ،... ناگهان من دیگرش از او جدا شد و پس از نشستن بر روی طاقچه پنجره رو به او کرد و گفت:

پسر جان کجای کاری؟ چکار داری می کنی؟ هیچ توجه نداری که چگونه فرصت میهمانی ات در همین روزها و شبها سپری می شوند. چرا بیدار نمی شوی؟ چرا چشمانت را باز نمی کنی؟ چرا از دیدن وحشت داری؟ چرا قدر این فرصت و سرمایه هایت را نمی دانی؟

مرد جوان گفت : اتفاقا بر عکس ، من قدر سرمایه هایم را می دانم و در تلاشم که روز به روز بر دارائیم بیفزایم.

خود بیدارش لبخندی زد و گفت : سرمایه واقعی تو وجود توست ، آنوقت تو از وجودت می گاهی و به دارائیت می افزایی در حالی که دارایی سرمایه ای است به شکل قرارداد.

حالت بغضی او را گرفت و خجلت زده همراه با آه ی ، آرام گفت :... خوب چکار کنم؟...

خود بیدارش گفت : سعی کن به بطن دو جمله فوق پی ببری و با پوست و استخوان محتوای توجه بر افکار و مراقبت از زبان را درک و حس کنی.

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| ای برادر تو همان اندیشه ای | مابقی تو استخوان و ریشه ای |
| گر گل است اندیشه تو گلشنی  | ور بود خاری تو هیمة گلخنی  |

همانطور که پیش تر گفتیم اولین خواستگاه تمام اعمال و رفتار و کردار اندیشه است که با اصلاح اندیشه ها ، بصورت بنیانی تغییراتی در شخصیتمان پدیدار خواهد شد. هم چنانکه که ذهن با قابلیت اندیشیدن اجازه ندارد هر

نوع اندیشه ای (اندیشه منفی) بکند ، زبان نیز با توجه به توانایش بر سخنوری ، اجازه جاری ساختن هر سخنی را ندارد. مهار زدن بر زبان ضمن اینکه مانعی می شود از آشکار شدن افکار درون ، کنترل کننده مکملی است بر مراقبت از فعل و انفعالات ذهن. تاثیرات زبان بر فکر و یا بالعکس آن، تشدید کننده همدیگرند بطوریکه کنترل زبان عاملی می شود برای کنترل فکر ، و از آن سو کنترل فکر مهاری می زند بر زبان. اولین و بارزترین نمود بیرونی افکار از مجاری زبان می باشد.

این سخن و آواز ، از اندیشه خاست      تو ندانی بحر اندیشه کجاست  
لیک، چون موج سخن دیدی لطیف      بحر آن دانی که هم باشد شریف

تعلیمات اربابان معرفت ، مؤید آن است که بیشترین ضرر و زیان وارده بر انسان از ناحیه زبان است از این رو توجه به زبان و مهار زدن بر آن برای کسی که قدم در راه پاک سازی می گذارد شرط است. حضرت علی(ع) در سفارش به فرزندش امام حسن(ع) می فرمایند:

" در آنچه نمی دانی سخن را واگذار و آنچه را بر عهده نداری بر زبان میار "

" جبران آنچه به نگفتن به دست نیاورده ای آسانتر بود تا تدارک آنچه به گفتن از دست داده ای، که نگاهداری آنچه درآوند است به استوار بستن آن به بند است "

" آن که پر گوید یاهو سراسر است، و آن که بیندیشد بیناست "

مولانا در تاکید بر قفل زدن بر زبان می فرمایند:

این زبان چون سنگ و هم آهن وش است      و آنچه بجهد از زبان چون آتش است  
سنگ و آهن را مزن بر هم گزاف      گه ز روی نقل و گه از روی لاف  
زانکه تاریک است و هر سو پنبه زار      در میان پنبه چون باشد شرار

و اینکه :

در بیان این سه کم جنبان لب      از ذهاب و از ذهب وز مذهب

کین سه را خصم است بسیار و عدو در کمینست ایستد چون داند او

(ذهاب : رفت و آمد - ذهب : دارایی - مذهب : عقیده)

و همچنین می فرمایند:

این سخن در سینه، دخل مغزهاست در خموشی، مغز جان را صد نماست  
چون بیامد در زبان، شد خرج مغز خرج کم کن تا پماند مغز نغز  
مرد کم گوینده را، فکر است زفت قشر گفتن چون فزون شد، مغز رفت

کنترل و مهار ذهن و زبان چنان تاثیر عمیقی در شخصیت آدمی دارد که  
ناخواسته محصولش کردار نیک خواهد بود. غروری مرد جوان را گرفت و بر  
ایرانی بودنش افتخار کرد.

خود بیدارش گفت : فریفته نشو و به خودت بنگر ، ببین درد و مشکلی  
داری یا نه ، اگر نداری آزادانه زندگیت را بکن ، اگر دردی داری بدنبال طیب  
باش و خوشبختانه انواع و اقسام طبیبان حاذق برای سلیقه های مختلف وجود  
دارند ، نسخه را از آنان بگیر و در کار روزن کردن زندان خیالات خودت باش ،  
مبادا از آنها هم بتی دیگر بتراشی ، چنان با جدیت پیش برو که تو نیز برای  
آیندگان طیب شوی.

دوزخ است آن خانه کان بی روزن است اصل دین، ای بنده روزن کردن است

یار شفیق ، فرصت بسیار تنگ است و راه طولانی ، مبادا دیر بجنبی و از  
قافله عقب بمانی.

هین مگو فردا ، که فرداها گذشت تا به کلی نگذرد ایام کشت

امیر مومنان در سفارش به فرزندش می فرمایند:

"فرصت را غنیمت دان پیش از آنکه از دست رود و اندوهی گلوگیر شود"

او ادامه داد : ذهن تو مثل کاسه ای است در اطاق وجودت ، اگر کاسه  
ذهنت حاوی کثافات (اندیشه منفی) باشد ابتدا خودت رنج خواهی برد و اگر به

بوی تعفن آن عادت کردی بدانکه اطرافیان آسوده نخواهند بود پس به هیچ وجه اجازه نده کاسه ذهنت از افکار منفی (مقایسه ، خشم ، نفرت ، کینه و حسادت) پر شود.

از خود بیدارش پرسید اگر کسی حق مرا ضایع کرد چکار کنم؟

پاسخ داد : تا آنجایی که من اطلاع دارم بیشتر مشکل تو در ارتباط با اشتباهات دیگران است و بدلیل خشم انباشته شده در وجودت بخاطر افکار منفی ذهنت ، نام حق بر آن می گذاری فقط برای اینکه ذهنت بهانه ای داشته باشد برای نا آرام کردن خودش. ثانيا تو حق نداری از سخنان ناشایست استفاده کنی پس باید گفتاری نیکو داشته باشی ، ثالثا نباید فراموش کنی که یک ذهن خشم آلود همانند کاسه پر از کثافات است پس به هیچ وجه نباید ذهنت نا آرام شود زیرا که بیشترین ضرر را خودت خواهی کرد. حال با این آگاهیها اگر می توانی با هم نوعت به نرمی و بدون هیچ خشمی سخن بگویی و اعاده حق کنی پیش برو ، در غیر این صورت از حق خودت ، نه ببخشد ، از اشتباه همسفررت بگذر.

امیر مومنان علی (ع) اولین وصف پارسایان را به صواب سخن گفتن آنان برمی شمارد و ادامه می دهد : تقوی به مرحله ثمر بخشی نمی رسد مگر با حفظ زبان.

پیامبر(ص) می فرمایند : ایمان کسی استقامت نمی پذیرد مگر اینکه دل او استقامت بپذیرد و دل کسی استقامت نمی پذیرد مگر اینکه زبان او استقامت بپذیرد.

## بی قراری

دلایل نا آرامی ، بی قراری ، ملالت و ناشادی انسانها چیست؟ آیا ملالتهای و افسردگیهای آدمیان یک امر طبیعی ارگانیسم است یا اینکه خود ساخته و مصنوعی است؟ اگر خود ساخته هستند در کدام عضو بدن ساخته می شوند؟ خواستگاه دردهای جسمی کجاست؟ ماهیت درد چیست؟ مفهوم سخن ذیل مولانا چیست؟ چگونه می توان به حالت‌های گرفته روحی علاقه مند شد؟

جمله بی قراریت از طلب قرار توسل عاشق بی قرار شو تا که قرار آیدت

انسان مخلوقی است با ساختار درونی بسیار پیچیده و ظریف که توانایی تفکر و تعقل را بر خلاف سایر موجودات ، داراست. اگر تفکر آدمی در راستای واقعیت‌های وجودی خویش و جهان پیرامونش باشد همگونی حاصل شده و اتلاف انرژی نخواهد داشت ، زیرا واقعیت‌های وجودی ارگانیسمی به صرف چند فکر خیالی به هیچ وجه تغییر نخواهند کرد پس عقل و منطق حکم می کند بجای مخالفت ذهنی با حالات وجودی خویش ، سعی بر شناخت بیشتر و دقیق تر آنها داشته باشیم و شناخت از مرحله ای آغاز می گردد که ذهن از اندیشه اشتباه نسبت به موضوع فاصله بگیرد. بعنوان مثال درد واقعی ماهیچه عضوی از بدن را در نظر بگیریم و عکس العمل ذهن را در رابطه با آن درد مورد بررسی قرار دهیم ، اندیشه های معمولی که در چنین حالاتی در اذهان جاری می شوند اینگونه اند: چرا من درد دارم؟(انتزاعی اندیشی) ، من نباید درد داشته باشم(خود برتر بینی) ، چرا این درد شامل حال من شده در حالیکه باید دیگران این درد را داشته باشند؟(مقایسه و حسادت)

با نیروی یادآوری و حضور در خویش باید دید منطقی نسبت به درد داشته باشیم : دردی در عضوی از بدن حادث شده است ، باید چاره ای اندیشید و تمام قوا را به خدمت گرفت به گونه ای که بر آیند نیروهای ارگانیسم در

جهت شناخت درد و سپس درمان آن باشد ( ذهن و مغز آدمی بعنوان مرکزیت هدایت تمام قوا باید بهترین Action را داشته باشد ) ، با تمرکز فکری و ذهنی بر نقطه آسیب دیده سعی می کنیم به خواستگاه اصلی درد (در حد سلول یا مولکول) نائل شویم ، اگر این کاوش یکدله در جهت شناخت باشد و حالت یک جستجوی علمی را به خود بگیرد - با حذف نگرش "درد من" - پس از مدتی تمرکز درمی یابیم که اصلا دردی وجود ندارد ، مثل اینکه درد ناپدید شده است.

نکته : حالت توجه ، همیشه پس از جاری شدن آگاهی حاصل می شود ، پس قبلا ذهن باید به واسطه بمباران اطلاعاتی مستمر این آمادگی را حاصل کرده باشد. در غیر این صورت نتیجه نخواهد داشت.

با خود آشتی کنیم و در حالات جسمی و روحی وجود خویش حضور داشته باشیم ، توجه کنیم در طول روز چه اتفاقاتی برای این ارگانیسم عجیب و غریب رخ می دهد ، سعی کنیم حالات وجودیمان را حس کنیم تا اینکه نق بزنیم. ذهنمان را از تفکر باز داریم و با محتوای حالات وجودیمان فقط باشیم نه اینکه بخواهیم تعبیر و تفسیر کنیم (تمام تعبیر و تفسیر های ذهنی ، خاص قالب همان ذهن است و واقعیت ندارد). اگر وضعیت انتظاری نسبت به وقوع حالتیایی مثل ملالت ، اندوه و دل گرفتگی را داشته باشیم ، مطمئنا آن حالات اتفاق نخواهد افتاد ، زیرا که همین انتظار نشانه علاقه مندی است ، هر چقدر ما از حالات منفی فراری باشیم به همان میزان آنها به ما هجوم خواهند آورد ، باید به یک طریق عقلانی و منطقی با حالات وجودیمان - که بیشتر از نوع رذایل هستند - صلح و آشتی برقرار کنیم ، باید ترس را کنار گذاشت و بر وجود ناهمگون خویش نظاره گر بود ، باید قبول کنیم که وجودمان را کهنگی و جهل و نادانی و تزویر و نمایش در بر گرفته است و تنها راه نجات پذیرش همین آلودگیهاست. حضرت مولانا می فرماید :

دان که هر رنجی ز مردن پاره ای است      جزو مرگ از خود بران گر چاره ای است  
 چون ز جزو مرگ نتوانی گریخت      دان که کلش بر سرت خواهند ریخت  
 جزو مرگ ار گشت شیرین مر ترا      دان که شیرین می کند کل را خدا  
 دردها از مرگ می آید رسول      از رسولش رو مگردان ای فضول

می گوید یقین بدان که با انباشته شدن همین ملالتها و گرفتگی های روحی کوچک روز مره بسوی نابودی خویش گام خواهی برداشت ، پس باید به فکر چاره باشی و بجای تخدیر خویش ، در صدد درمان گری باشی و تنها راه درمان ، بودن با همان حالتهاست.

پس از آگاهی بر این موضوع که وجودمان انباشته شده از یک مشت اندیشه های باطل که زندگیمان را تلخ و زیان بار کرده ، در مسیر رهایی از این نوع اندیشه ها به نقطه ای خواهیم رسید که بجای اندیشیدن به فضایل باید ردیلتهای واقعی وجودمان را بشناسیم و سعی در دفع ردیلتها داشته باشیم نه جمع آوری فضیلتها ، زیرا که ردایل هم اکنون بالفعل در وجود ما هستند ولی فضایل را تنها می دانیم آنهم در قالب ذهنی خودمان ، از این رو ناخواسته توجهمان به ردیلتها بیشتر می شود و به آنها علاقه مند می شویم ، همین عشق و علاقه پایان کاراست.

## نیت

غروب دلگیر فصل برگ ریزان ، آرام و در خود فرو رفته ، بر روی ماسه های سواحل دریای بیکران عدم ، تک و تنها ، آهسته قدم بر می داشتم که ناگهان ناله های کسی مرا متوجه خود کرد ، پیش تر رفتم ، درون قایقی شکسته و به گل نشسته ، جوانی دل شکسته ، روی به آسمان کرده بود و با معبود خویش از روی عجز و ناتوانی ، با سیمایی بغض گرفته ، این چنین نجوا می کرد :

خدایا اقرار می کنم که وسوسه و هوا و هوس مرا اسیر خویش کرده و ذهنم انباشته شده از یک مشیت داده های غلط و اشتباه ، ورودیهایی که تاثیر مستقیم بر روی تمام تصمیمات ، اعمال ، رفتار ، گفتار و کردار من گذاشته اند بطوریکه هر آنچه که از این وجود نای گرفته بیرون می جهد رنگ وبوی مکر و نیرنگ و ریا و نمایش را دارد. با وجود آگاهی بر ناخالصی وجودم ، چگونه می توانم چشم بر خطاها و اشتباهاتم ببندم ، اشتباهاتی که اولین قربانیش خود هستم. آیا باید دست به سیاه و سفید زنم و در گوشه ای عزلت بگزینم یا اینکه خود را در بی خبری و غفلت فرو برم؟ پاک سازی ذهن خویش از دانسته های غلط به سهولت امکان پذیر نیست زیرا که عمق نفوذ پذیریشان در اثر تاثیر گذاریشان در طول لحظه لحظه های زندگیم ، فوق العاده شدت یافته است. خدایا این چه بلای خانمان سوزی است که برسر این بنده ات عارض گشته است؟ باز هم خوشبحال آن دسته ای که آگاهی خوره جانشان نمی شود و غافلانه به خواسته های سطحی دل خوش می کنند و لذت می برند. خدایا آگاهی نه تنها درمان دردی نشده است بلکه مسئله دیگری بر مسائل افزوده. خدایا چگونه می شود از چنگال یک مشیت خیال باطل رهایی یافت؟

هر کسی گر عیب خود دیدی ز پیش کی بدی فارغ وی از اصلاح خویش

لاجرم گویند عیب همدگر      غافلند این خلق ، از خود بی خبر  
 من نبینم روی خود را ای شمن      من بینم روی تو ، تو روی من  
 آن کسی که او ببیند روی خویش      نور او از نور خلقان است پیش

تحت تاثیر سخنان آن جوان به فکر فرو رفتم..... من نگران آنم که چرا در فلان مجلس به من کم احترامی شده ، یا چرا در فلان معامله سود کمتری عایدم شده ، دقدقه من آنست که با چه ترفند و نیرنگی بر پیکره جامعه چنگ بیندازم و دارائیم را که تنها با هدف فخرفروشی انباشته کرده ام چند برابر کنم و تا جایی که می توانم بر سکوهای برتر جامعه ، تنها با هدف پیشی گرفتن از رقبا ، پا بگذارم ، در حالیکه دقدقه او پاک سازی خویش است و رسیدن به آرامش ، چه تفاوت زاویهء نگاه فاحشی؟ ، چرا من مثل او فکر نمی کنم؟ فکر درست کدام است؟

چند روزی از آن ماجرا گذشته بود که بطور اتفاقی آن جوان را راننده آزانسی یافتم که درخواست کرده بودم ، حالت آرامش وصف ناپذیری در سیمایش هویدا بود ، آرام و متین با نگاهی عاری از هرگونه خشم و نفرت و دو رویی ، مملو از محبت ، سلامی کرد و به راه افتادیم. دریافتم که او تمایل بر سکوت دارد تا اینکه بخواهد تنها برای سپری کردن لحظه های ارزشمند فرصت میهمانی با شکوه ، بی هدف از هر دری چیزی بگوید. از این رو ترفندی در کار کردم و با جا زدن خود به عنوان استاد روانشناسی سوال خودش را از او پرسیدم و او چه نیکو پاسخ داد :

سرچشمه تمام اعمال و رفتار و کردار و گفتار آدمی از نیت و افکار اوست و افکار نیز ارتباط مستقیمی با دانسته های ریخته شده در ذهن دارد. بنابر این برای اینکه Output وجودمان مثبت باشد ، باید نیت و فکرمان بعنوان اولین نقطه شروع ، مثبت گردد و باید آگاه بود که با حضور در خویش ، یا به بیان دیگر در عدم غیبت از خویش می توان کنترل افکار را در دست گرفت ، از این

رو تشخیص اینکه نیت و فکر اولیه از روی ارضاع خشم و کینه ، برتری جویی ، تفوق بر دیگران هست یا نیست کار چندان مشکلی نخواهد بود. پس از این توجه ، در صورت منفی بودن نیت ، حتما باید در اصلاح آن کوشید ، باید آگاه بود که دلایل قوی و محکمی برای ذهن وجود داشته که آن فکر خاص را جاری کرده است ، لذا تغییر آن فکر و یا عدم پاسخ به خواسته آن فکر، تنها از عهده کسانی برخواهد آمد که تمرین ها و مجاهدتهای طاقت فرسایی را پشت سر گذاشته اند.

خداوند در قرآن حکمت آموز می فرماید :

”در حقیقت کسانی که پروا دارند چون وسوسه ای از جانب شیطان بدیشان رسد به یاد آورند و بناگاه بینا شوند.“ (سوره العراف ، آیه ۲۰۱)

امیر مومنان در وصف اوصاف پارسایان می فرماید : ”اگر نفس او چیزی را ناخوش دارد و بر او سرکشی کند او هم خواهش نفس را برآورده نکند.“

انسانهای بزرگ کسانی هستند که در لحظه های حساس زندگیشان چنان بر افکارشان مراقب هستند که توانایی تشخیص افکار منفی و به طبع آن تجزیه و تحلیل برای ذهنشان امکان پذیر است. همچنان که علی(ع) در جنگ با دشمنش پس از اهانت رقیب مکث می کند و از افکارش پیروی نمی کند.

پس ازآنکه نیت و فکر اولیه اصلاح یافت در عمل ، به خاطر عوامل بازدارنده و منحرف کننده متعدد درونی و بیرونی به احتمال خیلی زیاد با مشکل مواجه خواهیم شد ، بنحوی که شاید انتظار و خواسته اولیه محقق نشود.

حال فرق انسانی که نیت پاک داشته ولی به نتیجه مطلوب نرسیده با کسی که از همان ابتدا نیت و فکر منفی داشته و نتیجه اش هم منفی شده در این است که اولی آرامش درونی خویش را دارد و به دلیل همین آرامش از اشتباهاتش تجربه میگرد و بدلیل ممانعت از افکار منفی ، رفته رفته کاسه

ذهنش عاری از هر ناپاکی میشود ، در حالیکه دومی در هر قدم که پیش تر  
می رود خود را بیشتر در دام خیالاتش فرو می برد.

## شکست دل

شکست دل به چه معناست؟ دل آدمی در چه مواقعی می شکند؟ شکسته شدن دل آیا تاثیری هم می گذارد؟ تاثیرات آن چگونه است؟

حیات و عمر ما آدمیان بیرون از همین روزمرگیهایمان نیست و همین اتفاقات و حوادثی که در اطرافمان رخ می دهد یعنی زندگی و حیات ما که برای درک مفاهیم عمیق انسان شناسی و عالم شناسی باید به همین مسائل به ظاهر کم اهمیت توجه کنیم و در دل زندگی باشیم ، همین دقت و توجه ماست که بینش و دانش را در پی خواهد داشت.

وقتی که انسان در مواجهه با مشکلات دنیوی درمانده و عاجز می شود و درمی یابد که از عوامل و ابزارهای مادی کاری بر نمی آید دل شکسته می شود و ناخواسته روی به نقطه ای ورای مادیات می کند ، گویا از یک نیروی برتری طلب یاری می کند. هر چقدر ناتوانی و درماندگی انسان شدید باشد به همان اندازه دل شکسته گی اش عمق بیشتری خواهد داشت ، آنجاست که ارتباط با آن نیروی مرکزی جهان هستی برقرار می شود و مشکل در بهترین شکل خودش گشوده می شود ، البته همین ارتباط نعمتی از نعمات باری تعالی است که نصیب هر کسی نمی شود.

از شکسته شدن دل نباید هراس داشت بلکه با آگاهی بر عنایات بعدی آن حتی به استقبالش نیز باید رفت و با هوشیاری و زیرکی از فرصتهای بدست آمده بیشترین بهره را برد. سخن از این نیست که ما طالب سختیها و مشکلات باشیم و بدنبال راحتی و آسایش نباشیم ، بر عکس ما باید برای خود ، خانواده و جامعه آسایش و راحتی را بخواهیم و در این مسیر به جد حرکت کنیم ، از طرفی دیگر باید آگاه باشیم که زندگی ما آدمیان عجین با سختیها و مشکلات است که هر انسانی در هر موقعیت اجتماعی و مکانی باشد ، نمی تواند بیرون از این مسائل باشد ، همین مسائل و مشکلات هستند که

نحوه زندگی آدمیان را رقم می زنند. پس هنگامیکه مشکلی برایمان عارض می شود در اندیشه این باشیم که ضمن حل آن مشکل پیش آمده مانند یک مسئله ریاضی، بهره مندی معنوی را نیز ببریم و خود را از لحاظ روحی در مرتبه ای بالاتر قرار دهیم.

چون که قبضی آیدت ای راه رو      آن صلاح توسست آتش دل مشو  
چون که قبض آید تو در وی بسط بین      تازه باش و چین میفکن در جبین  
بعد ضد رنج، آن ضد دگر      رو دهد، یعنی گشاد و کر و فر

مولانا یک پله فراتر می رود و توجه انسان را به افکارش معطوف می کند و می گوید ذهن انسان مثل مهمان خاچه ای است که هر روز مهمانان فکری تازه ای در آن وارد می شوند که انسان باید قدر آن مهمانان را بداند و بجای مخالفت و طرد افکارش با آنها به سر کند، الخصوص اینکه آن افکار از نوع فکرای غم افزا باشند.

هر دمی فکری چو مهمان عزیز      آید اندر سینه ات هر روز نیز  
فکر غم، گر راه شادی می زند      کارسازیهای شادی می کند  
فکر در سینه درآید نوبه نو      خند خندان پیش او، تو باز رو  
آن ضمیر رو ترش را پاس دار      آن ترش را چون شکر، شیرین شمار  
فکر غم را تو مثال ابر دان      با ترش، تو رو ترش کم کن چنان  
فکرتی کز شادیت مانع شود      آن به امر و حکمت صانع شود

پس نتیجه می گیریم ضمن اینکه باید به مشکلات واقعی با دیده مثبت نگاه کنیم بلکه به افکار غم افزای ذهنمان نیز با دیده روشن شدن و ارتقا روحی نظر داشته باشیم. واقعا عجیب نیست؟ آگاهیها به گونه ای ترسیم می شوند که ذهن عاشق واقعی هر چه بدبختی و مشکل و افکار غم آلوده است می شود. تصورش را بکنید چنین ذهنی چقدر راحت با مسائل ارتباط برقرار می کند.

از کرم دان آن که می ترساندت      تا به ملک ایمنی بنشاندت  
چون بترساند ترا ، آگه شوی      ور نترساند ترا ، گمراه شوی

پیام آور عشق حضرت مولانا در آغاز داستانهای عمیق مثنوی به عجبین بودن ما آدمیان با حوادث و اتفاقاتی که برایمان می افتد ، اشاره می کند و نشان می دهد که چگونه باید بیشترین بهره مندی را ببریم.

پادشاهی بر خودار از خرد و روان سالم بصورت اتفاقی مواجه با مسئله ای می شود و چنان مشغول آن مسئله می شود که از زندگی عادی می ماند بطوریکه بیشتر وقتش صرف پرداختن به آن مسئله می شود ، جالب اینکه همان مسئله و مشکل عاملی می شود برای ارتقاء روحی و دست یافتن به بینشهای جدید.

بود شاهی در زمانی پیش از این      ملک دنیا بودش و هم ملک دین  
اتفاقاً شاه روزی شد سوار      با خواص خویش از بهر شکار  
یک کنیزک دید شه بر شاه راه      شد غلام آن کنیزک جان شاه

با آوردن کلمات "اتفاقاً" و "شکار" می خواهد مسئله "گریز ناپذیری" آدمیان را از "خواستن" و به طبع آن گرفتار آمدشان را مطرح نماید ، مولانا با بیان گرفتار شدن شاهی به کنیزکی سعی بر القاء خواسته های قوی طمع ورزانه ساختار وجودی انسان دارد ، به گونه ای که رهایی از این خواسته های تباه کننده نیازمند نیرویی بسیار قوی است.

از خود می پرسیم :

- ۱- چرا شاه با وجود بهرمندی از عقل و خرد گرفتار کنیزک می شود؟
  - ۲- چرا پس از آنکه در می یابد کنیزک بیمار است رهایش نمی کند تا خود را بیشتر از این گرفتار نکند؟
- شاه پس از آگاهی بر بیماری کنیزک (بیماری روانی) در جهت درمان و بهبود تلاش فراوانی می کند و در نهایت پس از وقوف بر عجز طبیبان (عوامل

مادی) رو به سوی مرکزیتی و رای مادیات می کند و با دلی شکسته التماس و زاری می کند.

شه چو عجز آن حکیمان را بدید      پا برهنه جانب مسجد دوید  
رفت در مسجد ، سوی محراب شد      سجده گاه ، از اشک شه پر آب شد  
چون برآورد از میان جان خروش      اندر آمد بحر بخشایش به جوش

حضرت مولانا در بیت سوم ، از یک نیروی واقعی در عالم هستی پرده برداری می کند که این ارتباط تنها از طریق دل برقرار می شود و تغییر احوال درون در این ارتباط بر عملکرد ذهن تاثیرات مستقیم می گذارد که منتج به خروجیهای منطبق بر واقعیتها می شود که همین اصلاح حرکت ذهن مساویست با حل مسئله روانی بوجود آمده. دلایل مسائل روانی ، اندیشه های اشتباه خود ذهن است که به محض توقف ذهن از آن اندیشه ها ، مسئله رفع می شود. برای توقف ذهن از اندیشه های خیالی احتیاج به یک نیروی بسیار قدرتمندی است که یکی از راههای کسب آن نیرو در "دل شکستگی" هاست.

جد ما ، حضرت آدم پس از ارتکاب خطای ممنوعیت از نزدیکی به درخت گندم ، متوجه اشتباهش می شود و تمام عمرش را صرف گریه و زاری به درگاه خالق یکتا می کند و نهایتا نیز قطرات اشکهای چشمش منجی او می شوند ، پس قدر اشکهای ریخته شده به درگاه خالق را بدانیم و سرسری از این موضوع نگذریم.

ز آن که آدم ز آن عتاب، از اشک رست      اشک تر باشد، دم توبه پرست  
بهر گریه آمد آدم بر زمین      تا بود گریان و نالان و حزین

و اگر عمق تاثیرات گریه های دلسوز را ندانستیم باید آگاه باشیم که علاقه مندیهایمان کاذب و ظاهری شده اند.

تو چه دانی ذوق آب دیده گان      عاشق نانی تو ، چون نادیدگان

روح های منفک شده از انرژی مرکزی عالم هستی پس از استقرار یافتن در قالب جسمی تک تک انسانها کشف خواصی نسبت به پیوستن به اصل خویش را دارند و این پیوستگی زمانی محقق می شود که عامل تجرد آدمی که ذهن و فکر اوست کنار رود. فکری که انسان را به ماه می برد ، زنجیری می شود به دست و پای روح و او را به پست ترین درجات نزول می دهد.

حضرت مولانا برای القای موضوع شکسته شدن دل و برقراری ارتباط روحی با نیروی نامحدود مرکزی عالم هستی و به طبع آن کسب نعمتهای خاص مشهودی ، می فرمایند :

شیخی بود نامدار که از برای خدمت به فقیران وام می گرفت از دیگران. اواخر عمر شیخ بود که وام دهندگان با حالت ترس به سراغش آمدند که مبادا شیخ ما بمیرد و پول ما باطل شود. شیخ چون جمعیت را بدین حال دید در دلش گفت : چرا نا امیدید ، هیچ نمی اندیشید که چهار صد دینار شما برای خداوند هیچ است. در همان حین کودکی حلوا فروش بانگ زد ، شیخ به خادم اشاره کرد : برو حلوی کودک را بخر و بده به این طلب کاران تا این چنین با ناراحتی به من نگاه نکنند. کودک حلوا فروش که ناظر بر خورده شدن حلوایش توسط طلبکاران بود روی کرد به شیخ و گفت : حلوا نوش جانتان ، نیم دینار مرا بده تا وا روم. شیخ گفت : پولم کجا بود ، مگر نمی بینی که وام دهندگان دور بر مرا گرفته اند. کودک بیچاره شروع کرد به التماس و گریه و زاری و گفت : دست خالی نمی توانم باز گردم ، استادم مرا طعنه خواهد زد. طلبکاران که شاهد بر گریه و زاری کودک بودند ، اراده کردند تا پول او را بدهند که شیخ مانع آنها شد. گریه و زاری کودک به مدت نیم روز ادامه یافت و شیخ بی خیال و آرام به کارهایش مشغول بود تا اینکه اواخر روز طبقی حاوی چهارصد دینار و نیم به رسم هدیه آوردند. خلق چون کرامات آن شیخ را دیدند به دست و پای شیخ افتادند برای فهم سر این موضوع ، و شیخ گفت :

سر این ، آن بود کز حق خواستم  
گفت آن دینار اگرچه اندک است  
تا نگرید کودک حلوا فروش  
بحر رحمت در نمی آید بجوش  
مولانا در نتیجه گیری از داستان ما را رهنمون می کند به عنایتهای حاصله در  
ارتباطات معنوی و می فرماید :

ای برادر طفل ، طفل چشم توسست  
گر همی خواهی که آن خلعت رسد  
یا اینکه در جایی دیگر می فرماید:

چون بگریانم ، بجوشد رحمتم  
گر نخواهم داد، خود ننمایم  
رحمتم موقوف آن خوش گریه هاست  
آن خروشنده بنوشد نعمتم  
چونش کردم بسته دل، بگشایم  
چون گریست، از بحر رحمت موج خاست

روزها یکی پس از دیگری می آیند و می روند و هیچ کسی را توانایی بر  
توقف آن نیست و این سپری شدن شب و روز یعنی رسیدن به آخر خط ، آخر  
خطی که خیلی نزدیک است.

خوب که چی؟.....یک روزی به دنیا آمده ایم و روزی هم از دنیا خواهیم  
رفت....می گوی چکار کنم ، بال بال بزنم ، خود را به در و دیوار بکوبم ، فریاد  
بزنم. وقتی در کنار خانواده هستم با آنها نامهربونم و بی مهر ، وقتی که از آنها  
دور می شوم پشیمان می گردم و نادم. یک بار هم نشده در زمانهای واقعی  
زندگی برخوردی محبت آمیز داشته باشم. راستی چرا نمی توانم همه انسانها  
را دوست داشته باشم و این عشق را در وجودم حس کنم و با گرمایش انرژی  
بگیرم؟

به زندگیت توجه کن ، به تغییرات روحی و روانی ات در طول روز توجه کن  
، با خودت آشتی کن و سعی کن خودت را دوست داشته باشی ، هر طور که  
هستی ، بدنبال این نباش که به گونه ای دیگر باشی بلکه سعی کن وضعیت  
حال خودت را قبول کنی. چه خوشحال باشی چه نارحت ، چه غمگین باشی

چه شاد ، چه دردمند باشی و چه کسل ، تمام حالات وجودی تو از خود  
توست بنابراین ارزش نگاه کردن را دارد ، خلاصه اینکه در هر وضعیتی که  
هستی بر آن وضع جسمی و درونیت آگاه باش و صبوری کن و بدانکه صبر  
حالتی است از عملکرد ذهن بدون تعبیر و تفسیر موضوع مطروحه که این  
حالت نیز پس از آگاهی حاصل می شود ، چنانچه قرآن می فرماید :

”چگونه می توانی بر چیزی که به شناخت آن احاطه نداری صبر  
کنی“ (اصحاب کهف، ۶۸)

چه اشکالی دارد زندگی حالمان را از منظر پس از مرگ ببینیم ، حال که  
این توانایی در ذهن انسان گنجانده شده است بجای اندیشیدن به سخنان  
عمه و خاله و دایی و عمو ، زندگی کنونی یمان را از منظر پس از مرگ  
می بینیم. فرصت به پایان رسیده ، دست بطور مطلق از این خاکی سرا کوتاه  
شده و افسوس می خورم ..... افسوس به روزهای از دست رفته ، کجاست  
کودک نازنینم تا یک بار دیگر از صمیم قلب او را نوازش کنم؟... کجاست مادر  
مهربان و رنج کشیده ام تا یک بار دیگر آرام در آغوشش پناه گیرم؟... کجا رفت  
روزهای خوب زندگی؟... چرا نفهمیدم؟؟؟؟... چرا؟

## درد و رنج مال همه است

نور چراغهای رنگارنگ و زرق و برق مغازه ها چشم را خیره می کرد ، اتومبیلی کنار پیاده رو پارک شده بود ، دختر کوچولوی نازنینی فارغ از همه چیز در صندلی عقب مشغول شیطنت بود ، خانمی که بنظر می رسید مادر خانواده باشد برای خرید از ماشین پیاده شد ، آن مرد جوان را می دیدم که از پشت شیشه های غبار گرفته اتومبیل نظاره گر رفت و آمد انسانها بود ، .....دختر ها و پسرهای شیک پوش و سانتیمانتال .....، چنان می نماید که همه چیز همین ظواهر است و در پس پرده هیچ چیز دیگری نیست.

درد و رنج و مشکل برای آدمی است و هیچ کس را نمی توان یافت که در مقطعی از حیاتش درگیر یکی از رنج های جاری بر نوع انسان نباشد ، چنانچه خداوند می فرماید :

﴿جداً که ما انسان را در رنج آفریده ایم﴾. (بلد۴)

﴿اگر به شما آسیبی رسیده ، آن قوم را نیز آسیبی نظیر آن رسید و ما

این روزها را میان مردم به نوبت می گردانیم﴾. (آل عمران ۱۴۰)

یا اینکه امیر مومنان علی(ع) چهره کدر حیات آدمیان را برای فرزندش چنین توصیف می کنند : به فرزندى که آرزومند چیزى است که به دست نیاید، رونده راهى است که به جهان نیستى درآید. فرزندى که بیماریها را نشانه است و در گرو گذشت زمانه. تیر مصیبتها بدو پیران است، و خود دنیا را بنده گوش به فرمان. سوداگر فریب است و فنا را وامدار، و بندى مردن و هم سوگند اندوه هاى- جان آزار-، و غمها را همنشین است و آسیبها را نشان، و به خاک افکنده شهوتهاست، و جانشین مردگان.

داستان آنان که دنیا را آزمودند و شناختند همچون گروهی مسافرنده، که به جایی منزل کنند، ناسازوار، از آب و آبادانی به کنار. و آهنگ جایی کنند پر نعمت و دلخواه، و گوشه ای پر آب و گیاه. پس رنج راه را بر خود هموار کنند،

و بر جدایی از دوست و سختی سفر، و ناگواری خوراک دل نهند که به خانه فراخ خود رسند، و در منزل آسایش خویش بیارمند. پس رنجی را که در این راه بر خود هموار کردند آزار شمارند، و هزینه ای را که پذیرفتند تاوان به حساب نیارند، و هیچ چیز نزدشان خوشایندتر از آن نیست که به خانه شان نزدیک کرده و به منزلشان درآورده. و داستان آنان که به دنیا فریفته گردیدند چون گروهی است که در منزلی پر نعمت بودند، و از آنجا رفتند و در منزلی خشک و بی آب و گیاه رخت گشودند. پس چیزی نزد آنان ناخوشایندتر و سخت تر از جدایی منزلی نیست که در آن به سر می بردند و رسیدن به جایی که بدان روی آوردند.

ذهن بیمار به جهت داشتن محرکی برای کوباندن خویش، به تصور اینکه موجودیت بیشتری دارد، از روی عمد وضعیت خود را با دیگران - آنهم تنها با مقطع های به ظاهر خوششان - مقایسه می کند و در این مقایسه کردن خواه ناخواه نا آرام می شود و به تلاش می افتد تا حقارت هایش را به تشخص مبدل کند - تلاشی صرفاً ذهنی و فکری - و این تلاش را دلیلی بر زنده بودنش می بیند غافل از اینکه رویکرد و نگرش از بیخ و بن اشتباه است، ذهنی که عادت کرده ضعفها را به خود نسبت دهد به هر جایگاه اجتماعی هم برسد چیزی را برای مقایسه و در واقع کوباندن خود پیدا خواهد کرد.

آن مرد جوان را می دیدم که با خود چنین زمزمه می کرد: آیا واقعاً تمام آن انسانهای شیک پوش و به ظاهر خوش هیچ درد و رنجی ندارند؟ آیا تمام رنجها و بدبختیهای دنیا نصیب من شده است؟ آیا اگر من نیز به میان آنها بروم از منظر ناظر بیرونی، همانند آنها نشده ام؟ اگر دیگران هیچ رنجی ندارند پس این همه بدبختی و گرفتاری جاری در جامعه مال کیست؟ چرا علی(ع) تلخیهای زندگی را برای فرزندش بازگو می کند؟ آیا زندگی شیرینی ندارد؟

شیرینی زندگی زمانی است که درد ها و رنجهای نیز جزو زندگی محسوب شوند.

جهان هستی در حرکت است و هیچ کس را توانایی بر توقف آن نیست ، خلق و زوال مستمر در دل حرکت مستتر است و هیچ چیز و هیچ کس ماندگار نیست و تمام غم ها و شادیها رفتنی اند.

عقل اندر بیش و نقصان ننگرد      زآن که هر دو همچو سیلی بگذرد  
این همه غمها که اندر سینه هاست      از بخار و گرد بود و باد ماست  
این غمان بیخ کن ، چون داس ماست      این چنین شدوآن چنان وسواس ماست

باآگاهی بر ناپایداری این جهان و همه گیر بودن درد و رنج ، در شادیها باید بیشترین بهره را برد و در غم ها صبوری کرد و خود را در نباخت و با تدبیر و اندیشه از آن مقطع گذر کرد ، پس از سپری شدن روزگار خوشی و ناخوشی ، تنها چیزی که می ماند خاطره آن دوران است و در خاطره ها همه چیز یکسان است. همسفر خوبم هیچ گریزی از دردها و رنجهای وجود ندارد ، بالاخره یکی از دردها و رنجهای نوع انسان ، روزی گریبان ما را نیز خواهد گرفت پس خودمان را آماده کنیم برای یک امتحان بزرگ.

آن کدامین خوش، که ناخوش نشد؟      آن کدامین سقف کان مفروش نشد؟

## انتخاب اسارت از دل آزادی به اختیار خود

روزی روزگاری در یک جزیره سر سبز و خوش آب و هوا ، پادشاهی بود دانا و توانا ، دانش و حکمت او فراتر از مکان و زمان بود ، بر نفوس بندگان تسلط داشت و با قدرت برترش نیکیه‌ها را بر جان فرمانبرداران القاء می کرد و مردمان بدور از هر گونه فریب و نیرنگ ، آنگونه زندگی می کردند که پادشاه می خواست.

انتخاب و اختیار از مردمان سلب شده بود و موظف بودند تنها یک مسیر را بپیمایند.

قلمرو پادشاهی آن حاکم مقتدر بدور از ذره ای فساد و تباهی ، آرام و با صفا پیش می رفت تا اینکه خود پادشاه از این یکنواختی خسته شد و تصمیم گرفت به تعدادی از بندگان منتخبش آزادی دهد ، بطوری که بتوانند به هر طریقی که دوست دارند زندگی کنند و البته بدلیل پایین بودن علمشان نسبت به پادشاه احتمال لغزش و خطا نیز برایشان وجود داشت.

تعداد معدودی از این منتخبین توانستند نهایت الامر به سعادت برسند و دلیلش هم این بود که فهمیدند بهترین زندگی همان است که پادشاه می گوید ، ولی سایر منتخبین به کج راهه ها رفتند و زندگی ای پست تر از سایر مردمان نصیبشان شد.

حال از خود می پرسیم :

- آیا دیکته شدن یک نوع زندگی ولو اینکه بهترین باشد اسارت نیست؟
- آزادی در جهل و نا آگاهی چه معنایی می تواند داشته باشد؟
- چرا پادشاه منتخبینش را مختار گذاشت؟
- با توجه به اینکه بیشتر منتخبین منحرف شدند ، آیا پادشاه لطف کرده است؟

با خود می اندیشیدم که مگر می شود خالق دانا و حکیم ، یکی از مخلوقات خودش را برترین اعلام کند و به دیگران دستور دهد که در پیشگاه او به سجده بیفتند ولی بهترین حیات را به او ندهد.

این آزاد باش و راحتی تنها در این فرصت مهیاست و به محض اینکه آنطرف مرزها پا بگذاریم جباریت و قهاریت خالق را با پوست و استخوان لمس خواهیم کرد.

به فرض اینکه آنطرف مرزها هیچ حساب و کتابی هم وجود نداشته باشد و تنها مجبور باشیم فیلم زندگیمان را ببینیم ، آنهم بدون هیچ گونه سانسوری ، بخدا قسم حالمان از دیدن صحنه های زندگیمان به هم خواهد خورد... و فیلم زندگیمان در همین لحظه ها و روزها تهیه می گردد.

- آیا این آزاد باش در قلمرو چنان پادشاهی قادر و توانا لطف نیست؟

- آیا با نگاهی دیگر نمی توان گفت این جهان تضادها و کشمکش ها

برای آزادی خواهان ، خود بهشت است؟

تنها مسئله و مشکل در این آزادی جهل است و این جهل برطرف نمی شود مگر آنکه آنقدر دانش حاصل شود که بفهمیم در برابر دانش جاری در جهان هستی هیچ نمی دانیم ، آنجاست که خود را تسلیم می کنیم و به اختیار جزو تسلیم شوندگان می شویم ، از آن به بعد است که حیات آنگونه پیش می رود که پادشاه دانا می خواهد و آن برترین است. چاره ای نداریم جز تسلیم بر واقعیت های موجود ، و واقعیت سوای آن چیزی است که فکر میکنیم.

لیک مقصود ازل ، تسلیم تست ای مسلمان بایدت تسلیم جست

یا در جای دیگر از مثنوی می فرمایند :

شرط ، تسلیم است نه کار دراز سود نبود در ضلالت، ترک تاز

## خشم اصلی ترین نیروی پیش برنده

جامعه (پدر، مادر، دوست، فامیل، همکار و...) با توجه به ذهنیاتشان از روی کمک و دلسوزی با لفظ فریبدهء "تربیت" چنان ذهن خام کودک معصوم را زیر فشار قرار می دهند که پس از گذشت چندین سال - حدود ده سال - ذهن آرام کودک نیز همانند ما بزرگترها اسیر قضاوت دیگران و به طبع آن ناآرام می شود. کودک با به به و چه چه دیگران به جوانی می رسد و تازه متوجه می شود که چقدر وابسته به قضاوت دیگران است و غذای درون را باید از دست رقبای سرسختش گدایی کند، سعی می کند خود را از این بدبختی و منجلاب بیرون بکشد، هر چه سعی می کند می بیند نمی شود، متوجه می شود که فاتحه "ذهن" بعنوان اصلی ترین مرکز کنترل و هدایت وجود آدمی خوانده شده است. و اصلی ترین کیفیت غلط این ذهن به هم ریخته "خشم" است. خشم به همه چیز و همه کس، حتی به نزدیکترین کسان.

**۷** ولی واقعیت چیز دیگری است. ما در جامعه می بینیم که انسانها به هم کمک می کنند و نسبت به هم محبت دارند و برای هم می میرند، برای اینها چه جوابی داری؟

بین جانم ما حداقل با خود صادق باشیم، من از درون تو و افکار تو خبر ندارم ولی درون خودم را به خوبی درک می کنم، منی که حتی نسبت به خودم عشق و علاقه ندارم و نمی توانم خودم را تحمل کنم و سعی میکنم به نوعی خود را از طریق مشغولیتهایی فراموش کنم چطور می توانم نسبت به دیگری محبت داشته باشم، تمام وجود مرا خشم گرفته، و این خشم درونی را در لحظه لحظه عمر حس می کنم منتها بازیگر خوبی هستم و چنان نمایش بازی میکنم که مو لای درزش نمی رود، غافل از این که درون من

چیزی نیست جز یک مشت افکار پلید خشم آلود. (امان از این خود فریبی ،  
خدایا تا کی ....؟؟؟)

هست احوالم خلاف همدگر      هر یکی با هم مخالف در اثر  
چون که هر دم راه خود را می زنم      با دگر کس سازگاری چون کنم؟

**۷** خوب حالا فرض بگیریم من حرفهای تو را قبول کردم و دریافتم که افعال  
دیگران فریب و نمایشی برای پنهان کردن خشم درونیست این که کار را  
بدتر می کند اگر تا به حال بنحوی کج دار و مریض پیش می رفتم از آن  
هم می مانم.

بعد از این آگاهی تو درمی یابی که مسئله و مشکل درون ذهن خودت  
هست و آن چیزی نیست جز "کیفیت خشم آلوده ذهن"، و درمی یابی که تنها  
راه نجات ، خشم نداشتن است و قاطعانه تصمیم می گیری خشم نورزی زیرا  
که دریافته ای خشم داشتن (بگو مگوهای ذهنی) عین فرو رفتن در جهل و  
تیره گی است پس به خودت می گویی نباید نسبت به کسی خشم داشته  
باشم و باید همه را دوست داشته باشم حتی کسانی که به من جفا  
کرده اند (تحمل جفای خلق). ابتدا حرکت بسیار کند است و دائماً باید به خود  
یادآوری کنی ولی وقتی خواستن تداوم داشته باشد و موضوع مطروحه جزو  
اولویتهای زندگیت باشد مطمئناً نتیجه خواهد داد.

از نظر مولانا پرازشهای ذهن در حاکمیت اندیشه های القایی توسط "عقل  
جزوی" صورت می گیرد و عقل جزوی به هیچ وجه نمی تواند مسائل را در  
کلیت خودش ببیند ، ولی چنانچه خواستن در فرد قوت بگیرد و پیگیری ،  
مداوم و مستمر باشد بالاخره موج آن دریای بیکران حقیقت به اینجا نیز  
خواهد رسید.

عقل جزو از کل ، گویا نیستی      گر تقاضا بر تقاضا نیستی  
چون تقاضا بر تقاضا می رسد      موج آن دریا بدین جا می رسد

مولانا در رابطه با تحمل خشم و پرخاشگری دیگران می فرمایند ؛ پس از حاکمیت فرمانروایی اصالت وجودی انسان بر اعمال و رفتارشان آنهم بدلیل کسب آگاهیهای جدید ، عدم تغییر برونیه با تمامیت خودش در ذهن حک می شود و انسان راحت تر با مسائل منفی پیش رویش برخورد می کند.

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| آنکه جان در روی او خندد چو قند | از ترش رویی خلقش ، چه گزند؟   |
| آنکه جان بوسه دهد بر چشم او    | کی خورد غم از فلک وز خشم، او؟ |
| در شب مهتاب ، مه را بر سماک    | از سگان و عوعو ایشان چه باک؟  |
| سگ وظیفه خود به جا می آورد     | مه وظیفه خود به رخ می گسترد   |
| کارک خود می گذارد هر کسی       | آب نگذارد صفا بهر کسی         |
| خس خانه می رود بر روی آب       | آب ، صافی می رود بی اضطراب    |

اگر ادعای این را داریم که آگاه شده ایم پس باید وظیفه مان را که همان خویشتن داری است به نحو احسن بجای آوریم و زلالی وجودمان را به خاطر چند لفظ خسانه آشفته نکنیم.

**۷** ای بابا تو هم دل خوشی داری ، با این همه گرفتاری و بدبختی کی وقت میشه به این جور چیزها توجه کرد.

## بچه ها سلام

یکی بود یکی نبود ، غیر از خدای مهربون هیچ کس نبود. توی یک شهر شلوغ ، میون آهن و دود ، آدما صبح که می شد ، می دویدند سوی پول ، این بدو و آن بدو تا ناگه می رسید وقت غروب ، یادتون باشه مامان و باباها، تا به صبح دعوا می کردند سر پول ، شماها غصه می خوردید که چرا؟ همیشه بگو مگو و تلخی ها.

بچه ها ... امروز می خواهم از بزرگترها برایتان بگویم ، کسانی که شما آنها را بعنوان مظهر دانایی ، توانایی و فهم و شعور و معرفت می شناسید. کسانی که به آنها تکیه می کنید و بدون هیچ غم و غصه ای لحظه های قشنگ زندگی تان را سپری می کنید. کسانی که چشم امیدتان به آنهاست تا دروازه های خوشبختی و سعادت را برایتان بکشایند. کسانی که نماینده خدا بر روی زمین اند و مظهر انسان و انسانیت.

بچه های با صفا ، بزرگترها آن کسانی نیستند که شما تصور می کنید ، بلکه آنها موجوداتی هستند سرشار از خشم و نفرت و حسادت و کینه و دوری و قضاوت. اگر آنها در نظر شما خوب هستند آن بخاطر پاکی درون خودتان است. علت اصلی ناهماهنگی شان "جهل" آنهاست. ناآگاهی که زیر آگاهی هایشان پنهان شده است.

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| ای بسا علم و ذکاوت و فطن | گشته ره رو را چو غول و راه زن |
| بیشتر اصحاب جنت ابله‌ند  | تا ز شر فیلسوفی می رهند       |

xxx

زین خرد ، جاهل همی باید شدن      دست در دیوانگی باید زدن

بچه های بی دغل ، به گفته هایشان اعتماد نکنید اگر چه دکتر و مهندس و یا رئیس و پولدار باشند. زمین و زمان را به هم می دوزند و چنان عالمانه و

فاضلانه سخن می گویند که دهان هر بیننده و شنونده ای باز می ماند ، دریغ از یک ذره صداقت و راستی.

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| او ز حیوانها فزون تر جان کند          | در جهان باریک کاریها کند      |
| مکر و تلبیسی که او تاند تنید          | آن ز حیوان دگر ناید پدید      |
| جامه های زرکشی را بافتن               | دُرها در قعر دریا یافتن       |
| خرده کاریهای علم هندسه                | یا نجوم و علم طب و فلسفه      |
| که تعلق با همین دنیاستش               | ره به هفتم آسمان بر نیستش     |
| این همه علم ، بنای آخور است           | که عماد بود گاو و اشتر است    |
| بهر استبقای (زشت شمردن) حیوان، چندروز | نام آن کردند این گیجان ، رموز |

آنها استاد بازیگری اند و سلطانان مکر و نیرنگ. الحذر ای بچه ها الحذر ، آنها صفا و صمیمیت و سادگی و یک رنگی شما را می گیرند و بجایش زرنگی و دورویی و چاپلوسی تحویلتن می دهند. بچه های بی کلک ، بزرگتر ها هیچ چیز نیستند ، این شماست که همه چیز هستید ، به برکت وجود شماست که آنها فرصتی یافته اند برای فریب کاریها و لاف زنی هایشان. آنها همه چیز می دانند غیر از "خودشان بودن" را ، در عوض شما فصقلی ها استادان "خود بودید". بچه های با نمک ، هر چه که هست در "خود بودن" است ، "خود نبودن" چیزی به غیر از سرافکندگی و سرمستی کاذب نیست. اگر دقت کرده باشید حتما متوجه شده اید که پس از فائق آمدن بر رقبا و گل کردن سخنان و کارهایشان چگونه سرمست و مغرور می شوند ، آنها تشنه به به و چه چه دیگراند بطوریکه پس از رسیدن به قله های خیالاتشان بادی می کنند و مثل مرده ای به کناری می افتند. بر عکس وقتی که بازنده می شوند چنان ذهنتان را از طریق اندیشه های ملامت آلود می کوبند که زندگیشان کوفت می شود. بچه ها بزرگترها بین حقارت و تشخص گیر کرده اند و دست و پا می زنند.

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| چون گرسنه می شوی ، سگ می شوی | تند و بد پیوند و بد رگ می شوی |
| چون شدی تو سیر ، مرداری شدی  | بی خبر، بی پا ، چو دیواری شدی |

پس دمی مردار و دیگر دم سگی چون کنی در راه شیران، خوش تگی؟

بچه های توپولو ، مقاومت و ایستادگی کنید و حرف پدر و مادرتان را گوش نکنید ، آنها می خواهند شما معجونی از "این باش و آن نباش" و یا "این بکن آن نکن" باشید. بخدا قسم خودشان هم نمی دانند چه چیز می خواهند. بچه ها ، مگر نشنیده اید که گفته اند چوب پدر و مادر گل هر که نخور خل، پس نگران نباشید و کتک بخورید ولی خودتان باشید. اجازه ندهید القائات پدر و مادر و اطرافیان در ذهن پاک و صمیمی شما نقش ببندند و از مرحله ای به بعد اصالت وجودیتان کنار رود و آن القائات بصورت اندیشه ها بر شما حاکم شوند به خیال آنکه اندیشه های خودتان هستند.

بچه ها، یکی از آن بزرگتر ا ، باباجون پرمیداست.

بچه ها از بزرگتر دور شوید ، خودتون باشید و پیروز شوید.

## حقیقت

انسان تنها موجودی است که توانایی توصیف حقیقت را دارد. آنهم از طریق قدرت تعقل و تفکرش. انسان می تواند از طریق فطرتش به حقیقت متصل گردد و با هستی یکی شود و در هستی حضور داشته باشد. انسان موجودی است دو بعدی که می تواند به هر دو بعد مادی یا معنوی تغییر وضعیت دهد و مشاهداتی را کسب کند. در فطرت محوری فرد از حالت خود اشعاری خارج گشته و ذهنش خالی از اندیشه می گردد، هر نوع اندیشه ای چه واقعی و چه خیالی. افکاری که مدام در ذهن خلق می شوند مانعی هستند بر این ارتباط درونی واقعی.

مسئله و مشکل کجاست؟ آیا مسائل روانی انسان یک امر طبیعی است؟ آیا مخلوقی به نام انسان ناقص خلق شده است؟ یا اینکه در طول زندگی چیزهایی به وجودش اضافه شده اند که مسئله ساز شده اند.

انسان با یک مسئله عرضی سروکار دارد، همین که نفس بازگشت و رهایی مطرح است نشان می دهد که مسئله و مشکل آدمی فطری نیست بلکه چیزی است که بر او عارض شده است، حال باید مشخص کنیم چیزی که بر انسان عارض شده است چیست؟ و از چه ممری بر او عارض گشته است؟

انسان در بدو تولد دارای ابعاد وجودی همانند بعد جسمی و فیزیکی، بعد مجموعه کیفیت ها و حالات معنوی و بعد حواس می باشد که مجموعاً موجود آدمی را شکل می دهند. بعد جسمی و فیزیکی انسان پس از تولد رشد میکنند و بزرگتر می شوند و چیزی به آنها اضافه نمی شود و فطرت انسان که شامل مجموعه کیفیت ها و حالات معنوی است نیز ثابت است و تغییر نمی یابد، حواس پنجگانه آدمی نیز همان چیزی است که در بدو تولد بوده و حواس جدیدی اضافه نمی شود.

در بعد جسمی و فیزیکی ، آدمی عضوی دارد بنام مغز که خاستگاه عقل و اندیشه است و یکی از استعدادها و ظرفیتهای مغز و ذهن ، استعداد و ظرفیت اندیشه گری آن است. و آنچه انسان هنگام تولد نداشته ، و بعدا پیدا کرده است ، قدرت تعقل و اندیشه گری مغز است. درست است که مغز ابزار اندیشه است و ارگانیسم هنگام تولد هم این ابزار را دارد ، ولی هنگام تولد اندیشه ای در مغز یا ذهن نیست. هنگام تولد ذهن یک ابزار سفید ، خام و نارسیده است. چند سالی طول می کشد تا این ابزار و وسیله بالقوه اندیشمند ، عملا و بالفعل هم صاحب اندیشه هایی بشود.

اینکه گفته می شود کودکان معصوم هستند بخاطر اینست که در فطرتشان هستند و هنوز اسیر اندیشه هایشان نشده اند و اگر جامعه با القاءات اشتباهش ذهن آنها را بیمار نکند ، با رشد تعقل و تفکرشان بر مبنای خواسته ها و تمایلات فطریشان عمل خواهند کرد ، در نتیجه یک حرکت روان و رو به رشدی را خواهند داشت ، در حالیکه القاءات جامعه چنان قوی و مداوم بر ذهن خام و تاثیر پذیر کودک مبنی بر داشتن "هستی ذهنی" اعمال می گردد که ذهن مجبور می شود از طریق اندیشیدن آنها از نوع خیالیش برای خود "هویتی" را متصور شود. در مورد اسارت انسان در دام اندیشه های خودش ، حضرت مولانا در داستان فریفته شدن شهری به خواسته های مکرر روستایی می فرماید :

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| بعد ده سالی و به هر سالی چنین | لابه ها و وعده های شکرین             |
| روستایی در تملق شیوه کرد      | تا که حزم خواجه را کالیوه (احمق) کرد |
| از پیام اندر پیام او خیره شد  | تا زلال حزم خواجه تیره شد            |

هر مسئله ، هر آلودگی ، هر عارضه و هر زایده ای که بعد از تولد بر هستی انسان افزوده شده باشد بدون شک از ممر ذهن و اندیشه بوده است. دقیق تر بگوئیم : این طور نیست که هستی انسان به وسیله و از ممر ذهن و

اندیشه های آن آلوده و تحریف شده باشد ، بلکه خود اندیشه عین آلودگی است - نه اینکه اندیشه چیز دیگر و پدیده دیگری را در هستی ارگانیسم آلوده کرده باشد.

پس معلوم شد که آدمی در هستی خود نقصان و کم و کسری ندارد و بلکه افزوده و عارضه ای دارد که یک زائده است ، چیزی است که در وجود آدمی بیگانه است و این عارضه و زائده بیگانه با هستی اصیل و طبیعی انسان ، نوعی اندیشه است. خوب با توجه به اینکه فکر و اندیشه - لاقابل با کیفیتی خاص - یکی از نعمتهای خاص و استثنایی خداوند در وجود آدمی است ، باید مشخص کنیم اندیشه ای که هستی انسان را آلوده می کند و در وجود آدمی به صورت یک مسئله و یک عارضه فوق العاده مخرب در می آید چگونه اندیشه ای است؟

همه موجودات - جز انسان - برای اداره و راه بردن ارگانیسم و هستی خود از غریزه ای نیرومند برخوردارند. ولی در انسان غریزه چندان نقشی در اداره و راه بردن ارگانیسم ندارد. و به میزانی که موجود آدمی رشد می کند و بزرگ تر می شود بر قدرت اندیشه گری اش افزوده می شود. حال همین اندیشه و تعقل که باید در راه بردن ارگانیسم مفید باشد تبدیل به عامل آلودگی ، و نتیجتاً عامل همه رنجه‌ها و مسائل انسان می شود (رنج ها و مسایلی که فقط نوع انسان گرفتار آن است ، "رنج شخصیت").

ذهن ابزار و وسیله ای است برای دانستن. و ذهن با ثبت دانشها در خود با قدرت تعقل و اندیشه گریش در مواقع لزوم ، دانسته ها را مطابق نیاز گشوده شده در پیش روی ارگانیسم از حافظه بیرون می کشد و ضمن پردازش آنها ، فرامین لازم را به اعضای ارگانیسم صادر می نماید. وظیفه اصلی ذهن راه بردن صحیح و مفید ارگانیسم است نه چیز دیگر ، این بدان معناست که ذهن باید بیشتر در خدمت خود آدمی باشد نه خواسته های جامعه. در حالیکه خود

آدم به دلیل اسارت بر قضاوت‌های دیگران ، بیشترین ستم را به خودش می‌کند. و تا زمانی که ذهن بیمار و ناآرام ، درمان نشده است این ستم بر خود تا انتهای حیات با آدمی خواهد بود و هیچ گریزی هم از آن نخواهد داشت. مولانا در مورد اتلاف سرمایه و انرژی هایمان اشاره جالبی دارند ، می‌فرمایند:

در زمین مردمان خانه مکن      کار خود کن ، کار بیگانه مکن  
کیست بیگانه؟ تن خاکی تو      کز برای اوست غمناکی تو

زمانی ما می‌توانیم "کار خود کنیم" که ذهن و اندیشه هایمان برای اداره و راه بردن ارگانسیم عمل کند. اگر جز این باشد ، حاصل آن رنج و تباهی خواهد بود.

کلمات انتزاعی همچون "من" ، "خود" و یا "هستی من" چیزهایی است که از بعد ارگانسیم واقعیتهای ندارد و زندگی جمعی آدمیان ضمن القاء یک "هستی فکری" بر ذهن چنان می‌نماید که گویی "منی" وجود دارد و تمام تعلقات مادی و معنوی ، وابسته به آن "من" هستند. همین نگاه اشتباه یا به بیان صحیح تر اندیشه اشتباه ، مسیر زندگی آدمی را به کلی منحرف می‌کند و انسان واقعی ترین موضوعات زندگی را - مثل گذر عمر و از دست رفتن این فرصت میهمانی باشکوه و ارزشمند را در نمی‌یابد و درک نمی‌کند ، در نمی‌یابد که زندگی و حیات بازیچه و شوخی نیست و بسیار جدی است و باید کاری کرد و خود را از این گرفتاری و منجلاب نجات داد.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: "آسمان و زمین و آنچه را میان آن دو است به بازیچه نیافریدیم" (انبیاء ۱۶).

تمام مثنوی پیام آور عشق ، حضرت مولانا فریادی است بر سر انسان که برخیز و بیدار شو ، فرصت از دست می‌رود و تو همچنان در خیالات و ذهنیات خودت غرق گشته ای و نمی‌فهمی چگونه سرمایه گرانبهای عمر و فرصت میهمانی با شکوهت توسط بیگانگان که به لباس خودی درآمده اند به

غارت و چپاول می رود ، سرمایه که وجود و انرژی تو باشد از توسل ولی صرف خواسته های بیگانگان (القائات جامعه) می شود.

بدلیل کسب آگاهیهای جدیدی سوای روزمرگی و عادات ، بینشی در جان آدمی جریان می یابد و بعضی از حقایق به وضوح برای انسان نمایان می شود که این بینش به هیچ وجه در حیطه فکر و اندیشه نیست و انگیزه بوجود آمده نیز انگیزه فکری محسوب نمی شود ، بلکه از درون یک نیرویی فرد را به حرکت وا می دارد و او را پیش می برد. انگیزه های فکری تا زمانی بقاء دارند که آن فکر خاص در ذهن باشد و بلافاصله که فکر دیگری جایگزین شد ، آن انگیزه نیز کنار می رود.

پس معلوم شد که تمام رنج و مسئله انسان بخاطر خیال اندیشی ذهن است. جامعه الفاظی همچون "حقیر" و "متشخص" را به ذهن فرد القاء می کند و ذهن برای اینکه بتواند به آن الفاظ بیندیشد باید از دقیق اندیشی فاصله بگیرد و انتزاعی اندیشی (موهوم اندیشی) را در پیش بگیرد که همین حرکت غلط ذهن مسائل و عواقب بسیار خطرناک و پیچیده ای را برای خودش بوجود می آورد و خود را درگیر یک کلاف درهم و برهم چهل و تیرگی می کند. نباید فریب زیرکیها و زرنگیهای ذهنمان را بخوریم و در جهت دست کشیدن از قالب ذهنیمان قیام نکنیم بلکه باید بر علیه اندیشه هایمان حالت شک و تردید داشته باشیم و نسبت به تمییز دادن اندیشه های واقعی از خیالی جدیت نشان دهیم.

مولانا بارها و به شکل های مختلف هشدار می دهد که زندان انسان ، و علت اسارت او و علت همه رنج های او نوعی اندیشه است.

جمله خلقان سخره اندیشه اند      زین سبب خسته دل و غم پیشه اند

سخره بودن یعنی محکوم ، اسیر ، ذلیل و مقهور بودن. و همه رنج انسان ناشی از اسیر اندیشه بودن است و با آوردن غم پیشه می خواهد عمق رنج و اسارت را به وسیله اندیشه برساند. می گوید برای انسان اسیر و سخره اندیشه ، اندوه ، ملامت و غم بودن یک امر دائمی و بی وقفه است. چنان است که گویی در زندگی جز غم خوردن ، جز "غم پیشگی" ندارد. و به علت عادت به این غم پیشگی عمق وخامت آن را حس نمی کند ، حس نمی کند که به علت حاکمیت اندیشه ، لحظه ای از زندگی اش در احساس مسرت و شادمانی نمی گذرد. لاقلاً این را حس و درک نمی کند که منشا و علت همه رنج ها و مسایل او اندیشه است. در واقع اندیشه علت و سبب رنج ها و مسایل او نیست ، بلکه اندیشه از نوع خیال عین رنج ها و مسائل اوست.

تنها راه اتصال به حقیقت و ورود به فطرت ، حالتی است که در ذهن هیچ اندیشه ای نباشد ، چه اندیشه واقعی و چه اندیشه خیالی. یعنی سکوت بر ذهن حاکم باشد. این کیفیت ذهن یعنی مرگ بر دانسته های خویش که این سکوت همانند مرگ واقعی برای ذهنی که عادت کرده به اندیشه گری ، وحشتناک است.

ظاهرش مرگ و به باطن زندگی      ظاهرش ابتر ، نهان پابندگی

اندیشه از نوع خیالیش تنها در کیفیت دوگانگی(احولیت) ذهن می تواند بقاء داشته باشد و به محض توقف ذهن از سیر در گذشته و آینده ، سکوت بر ذهن حکم فرما می شود و ذهن آرام می گیرد که این آرام گرفتن ذهن برابر است با پایان تمام بدبختیهای انسان.

هست هشیاری ز یاد ماضی      ماضی و مستقبلت پرده خدا  
آتش اندر زن بهر دو تا بکی      پر گره باشی ازین هر دو چونی

بمباران اطلاعاتی ذهن توسط خود ذهن ، به مرحله ای می رسد که دست از آینده و گذشته ذهنی بر می دارد ، زیرا که ذهن در می یابد موفقیّت و

پیش رفت و ترقی در آرام گرفتنش است ، نه در اندیشه گری مداومش. (این همه فکر کردیم و بجایی نرسیدیم ، یکبار هم که شده آرام گرفتن ذهن را تجربه کنیم)

چند گفתי نظم و نثر و رازفاش      خواجه یک روز امتحان کن، گنگ باش

اندیشه های واقعی فقط مواقعی در ذهن جریان می یابند که نیاز واقعی مطرح باشد. و اندیشه های واقعی در برابر اندیشه های خیالی بسیار ناچیز هستند. یعنی بیشتر اوقات ، ذهن باید در حالت آرامش و بدون اندیشه باشد ، در حالیکه بیشترین انرژی انسان صرف اندیشه های خیالی و شخصیتی می شود. اگر انسان اسیر خیال اندیشی نمی شد ، با فارغ شدن از اندیشه های واقعی به حقیقت متصل می گشت و در فطرتش همگام با هستی ، حرکتی روان و مسیری نو شونده ای را می پیمود. ولی واقعیت اینست که این امکان برای همه میسر نمی شود و تنها نوادری به آن جایگاه می رسند. البته این دانش نباید ترمزی شود به پای جستجو گران حقیقت. از کجا معلوم که تو یکی از آن نوادر نباشی.

ساختار ذهن به گونه ای است که با سپری شدن روزهای زندگی دانسته هایش دقیق و جامع تر می شود ، یا به بیان دیگر به بلوغ عقلی می رسد. علی(ع) در این باب به فرزندش چنین توصیه می کند :

”بدان که جهان بر پای نمانده جز بر سنتی که خدا کار آن را بر آن رانده : که یا نعمت است و یا ابتلا ، و سرانجام پاداش روز جزا ، یا دیگر چیزی که خواست و بر ما ناپیداست. پس اگر دانستن چیزی از این جمله بر تو دشوار گردد ، آن دشواری را از نادانی خود به حساب آر. چه تو نخست که آفریده شدی نادان بودی سپس دانا گردیدی ، و چه بسیار است آنچه نمی دانی و در حکم آن سرگردانی ، و بینشت در آن راه نمی یابد ، سپس آن را نیک می بینی و می دانی.

عقل و اندیشه انسان به هیچ وجه نمی تواند بطور مستقیم با حقیقت در ارتباط باشد بلکه حقیقت در سکوت ذهن و اندیشه ، از طریق فطرت درک می شود و پس از آن است که بیان و توصیف آن حقیقت درک شده توسط ذهن (عقل و اندیشه) صورت می گیرد. و محتویات ذهن هر انسانی که مبتنی بر دانسته هاست عقل و اندیشه او را تشکیل می دهند. و وقتی که حقیقت حتی توسط ذهن خود فردی که آن را دریافت کرده بیان می شود در واقع توصیف حقیقت است و توصیف توسط ذهن به کمک دانسته های ذهن صورت می گیرد. یعنی اینکه دانشهای ذهنی فرد ، قبل از اتصال به حقیقت در توصیف آن حالت درونی نقش بسزایی بر عهده دارند ، بطوری که اگر کسی فلسفه خوانده باشد ، توصیفش از حقیقت فلسفی خواهد بود ، اگر شخصی روانشناسی خوانده باشد ، توصیفش از آن دریافت معنوی در قالب روانشناسی خواهد بود ، اگر کسی نقاش باشد پس از اتصال به حقیقت و رای مادیات در قالب نقاشی تجلی خواهد کرد. دریافتهای درونی تمام انسانهای به حقیقت رسیده یک چیز است منتها توصیفات ذهنی هر کدام از آنها با هم تفاوت دارد که این اختلاف در توصیف حقیقت خود نقطه قوتی است برای جویندگان حقیقت با تمایلات و علایق ذهنی متفاوت.

در عالم ماده حقیقت دست نیافتنی است و هر انسانی فقط به تنهایی از طریق فطرتش می تواند و رای ماده را درک کند و بیان همان حقیقت درک شده از طریق ذهن ، منطبق است بر دانسته های گذشته فرد. وقتی که حقیقت توسط ذهن توصیف می شود در قالب چیزهای مادی در می آید و دیگر اذهان نیز می توانند آن توصیف را بفهمند و دریابند.

## حد

یادش بخیر روزهای خوب دبیرستان ، شیطنتهایی که در کلاس داشتیم... آیا آن روزها دوباره برمی گردد؟ آیا می شود یک بار دیگر دانش آموز بشیم و با هم کلاسیهایمان بگیریم و بخندیم... هر چه بود تمام شد و رفت.... در کتابهای ریاضی آن دوران مبحثی داشتیم در رابطه با "حد و پیوستگی"، حد در ریاضیات مفهومی است برای بیان رفتار تابع در نزدیکی یک نقطه هنگامی که متغیر تابع به آن نقطه میل می کند.

صبح وقتی از خانه بیرون می آییم و قدم در کوچه و خیابان می گذاریم چنان می نماید که با یک چیز تکراری روبرو هستیم ، همان کوچه و خیابان و ساختمانهای روزهای گذشته ، ولی واقعیت این ظواهر نیست ، حتی اگر نخواهیم از زاویه منظر ملاصدرا به هستی نگاه داشته باشیم که همه چیز را در حال تغییر میداند آنهم حرکت در جوهر هر چیزی ، به خوبی می دانیم که دیروز تمام شد و فردا هم هنوز نیامده ، واقعیت در همین روزی است که در آن قرار داریم ، درک دیروز و فردا برای ذهن ملموس است ولی اگر به کنه مطلب وارد شویم متوجه می شویم که در حال حاضر یک ساعت قبل و بعد هم وجود ندارد ، حال اگر این بازه را محدود کنیم و بخواهیم به نقطه واقعی هستی به این رنگارنگی برسیم چه اتفاقی می افتد بصورت حدی به صفر میل می کنیم ولی هیچ موقع صفر نمی شود. ذهن اگر بتواند به درک آن نایل گردد ، انقلابی در ذهن رخ می دهد و با واقعیت پیش می رود. وقتی که نگرش به پیرامون از منظر مکانی باشد همه چیز را ثابت و تکراری می بینیم ولی چنانچه هستی را از منظر زمان و حرکت نگاه کنیم ضمن اینکه کهنگی و یکنواختی رخت برمی بندد پایان یافتن هر آنچه که هست نیز در ذهن تداعی می یابد. امیر متقیان علی(ع) در سفارش به فرزندش می فرمایند:

”بدان! کسی که بارگی اش روز و شب است او را براند هر چند وی ایستاده ماند، و راه را بپیماید، هر چند که برجای بود و راحت نماید.”

حضرت مولانا با تیز بینی فوق العاده اش می فرمایند:

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| هر نفس نو می شود دنیا و، ما  | بی خبر از نو شدن، اندر بقا     |
| عمر همچون جوی، نو نو می رسد  | مستمری می نماید در جسد         |
| آن ز تیزی، مستمر شکل آمدست   | چون شرر، کش تیز جنبانی، به دست |
| شاخ آتش را بجنبانی به ساز    | در نظر آتش نماید بس دراز       |
| این درازی مدت، از تیزی صنع   | می نماید سرعت انگیزی صنع       |
| پس ترا هر لحظه مرگ و رجعتیست | مصطفی فرمود: دنیا ساعتیست      |

راستی از دیروز، یک هفته گذشته، یک ماه گذشته، یک سال گذشته، یک قرن گذشته، سوای یک مشت خاطره و دانستگی چه چیزی وجود دارد؟ زندگی و این فرصت میهمانی باشکوه در همین روزی است که در آن قرار داریم، اگر توانستیم این روز را دریابیم پیروز و موفقیم، در غیر این صورت واقعی ترین فرصت زندگیمان را از دست داده ایم.

هدف در آینده است و زندگی در حال، این هنر ماست که بتوانیم یک توازی برقرار کنیم و این توازن زمانی تحقق می یابد که ذهن ولگرد از سیر در گذشته و آینده دست بکشد، و این اتفاق صورت نمی گیرد مگر اینکه ذهن بر وخامت حرکت‌های اشتباهش آگاه گردد و برای آگاه شدن ضمن عنایت حق تعالی باید در همین روزهای واقعی هستی تلاش کرد.

فکرت از ماضی و مستقبل بود چون از این دو رست، مشکل حل شود

اگر فکر نکنیم هیچ مشکلی نداریم، هر آنچه که هست همان چیزی است که باید باشد، و برای اینکه بتوانیم فکر نکنیم و کنترل ذهنمان را در اختیار داشته باشیم باید راه طولانی را بپیماییم و در این طی طریق ناگزیریم از فکر کردن اما نه فکرهای باطل.

## جهان عاری از مشاهده کننده

وقتی که در کنار آبشاری قرار می گیریم و به صدای آبشار گوش می دهیم در ابتدای امر چنان می نماید که صدا با فاصله ای دورتر از ماست در حالیکه واقعیت اینگونه نیست. در واقع امواج صدا پس از انتقال در گوش خود ما شنیده می شود ، به بیان دیگر اگر گوشی وجود نداشته باشد که صدا را بشنود می توان گفت اصلا صدایی وجود ندارد ، یا اینکه اگر گیرنده صدا به گونه ای دیگر باشد ، شاید دریافتهای چیزهای دیگری باشند. این استدلال را می توان به سایر حواس (بینایی ، چشایی ، بویایی ، لامسه) نیز تاملیم داد. در واقع تصویر در شبکیه چشم شکل می گیرد و اگر چشمی وجود نداشته باشد چیزی هم دیده نخواهد شد. بودن بیرونی چیزی مهم نیست ، مهم اینست که گیرنده ای باشد و آن پدیده را رویت نماید و وقتی که پدیده ای رویت شد ، تازه می توان بودنش را تصدیق کرد.

پس از منظر انسان بعنوان یکی از مشاهده کنندگان جهان با گیرنده های خاص خودش ، جهان هستی در وجود خودش است و اگر خودش نباشد در واقع جهانی هم وجود ندارد ، شاید به این دلیل است که آدمی را جان جهان تلقی می کنند.

جوهر است انسان و چرخ او را عرض جمله فرع و پایه اند و او غرض

چنانچه اعتقاد مولانا بر این است که بدلیل خلق "عقل" قبل از پیدایش دو جهان هست و نیست ، آسمانهای بلند و رفیع در واقع عکس مدرکات انسانهاست.

تا بدانی که آسمانهای سمی (بلند) هست عکس مدرکات آدمی  
نی که اول دست یزدان مجید از دو عالم، پیشتر عقل آفرید

آدمیزاد سوای پنج حس ظاهری ، پنج حس باطنی نیز دارد که در اثر مجاهدتها و تلاشهای پیگیر و مستمر کشف می شوند و آنجاست که دریچه ای

تازه به جهان گشوده می شود و گیرنده های دیگری نیز به کار می افتند و توانایی دیدن بعد چهارم نیز امکان پذیر می شود و همین نگاه تازه ، زندگی فرد را دستخوش تغییراتی خواهد کرد. و قتیکه در قرآن سخن از شنیدن بوی پیراهن یوسف توسط یعقوب مطرح میشود یک تعارف خشک و خالی نیست بلکه بیان واقعیتی از وجود آدمی است. شاید اولین و قوی ترین حس در تغییر احوال درونی ، حس بویایی باشد. بنده ای از بندگان خدا در مقطعی از حیاتش شاهد شیرینی را می چشد و به ناگاه از آن حالت درونی محجوب می شود ، و قتیکه دوباره می خواهد آن کیفیت را تجربه کند ، ابتدا بوی آن فضا را حس می کند و سپس وارد کیفیت و حالت نو می شود. خدایا بر آنان که یکبار روی تو را دیده اند رحم کن و آنان را از خودت دور مکن.

هین مران از روی خود او را بعید      آن که او یک بار، آن روی تو دید

حضرت مولانا در رابطه با حواس پنجگانه درونی بیانات قابل تاملی را دارند که به بعضی از آنها اشاره می کنیم :

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| پنج حسی هست جز این پنج حس        | آن چو زر سرخ و این حسها چو مس  |
| مر دلم را پنج حس دیگر است        | حس دل را هر دو عالم منظر است   |
| پنج گوهر دادیم در درج سر         | پنج حس دیگری هم مستتر          |
| پنج از آن ، چون حس ظاهر رنگ و بو | پنج از آن چون حس باطن ، راز جو |

انسان چنان مسخ شده که حتی از همین حواس پنجگانه ظاهری هم به نحو احسن بهره نمی برد.

حسها و اندیشه بر آب صفا      همچو خس بگرفته روی آب را

حال تصور کنیم که هیچ مشاهده کننده ای (انسانی) بر روی کره زمین نباشد، نه صدایی هست، نه بویی هست، نه نسیمی حس می شود، نه مزه ای وجود دارد ، و نه چیزی دیده می شود ، به نظر می رسد چنین عالمی اصلا

وجود ندارد ، پس مشاهده کننده شرط است ، و انسان تنها مشاهده کننده ای است که می تواند از منظر خداوند به جهان نگاه کند ، این است سر آن مطلب که در شب معراج ، پیامبر به مرتبه ای رسیدند که حتی مقرب ترین فرشتگان نیز قادر به ورود به آن مرتبه نبودند.

توجه داشته باشیم که انسان تنها توانایی مشاهده جهان هستی از منظر خداوند را دارد نه دخل و تصرف در آن. به بیانی شاید اصلی ترین کار انسان در این حیات چند روزه "نگاه کردن" باشد که نهایت الامر پس از جستجوی مستمر و پیگیر ، دیدنی ترین نقطه عالم هستی را خودش خواهد یافت (شگفت انگیزترین و دیدنی ترین خلق خداوند ، انسان است).

آدمی دید است و باقی پوست است      دید آن است آنکه دید دوست است

در جایی دیگر می فرمایند:

آدمی دیده است و باقی گوشت و پوست      هرچه چشمش دیدست، آن چیز اوست

مولانا در رابطه با مفتون شدن انسان به چیزهای دیگر غیر از خودش در داستان مارگیر که اژدهای فسرده را مرده پنداشت و برای تماشای مردم به بغداد آورد ، می فرماید :

|                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| آدمی کوهی است ، چون مفتون شود | کوه اندر مار ، حیران چون شود   |
| خویشتن نشناخت مسکین آدمی      | از فروزی آمد و شد در کمی       |
| خویشتن را آدمی ارزان فروخت    | بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت    |
| صد هزاران مار و که حیران اوست | او چرا حیران شده ست و مار دوست |

اوج گرفتن روحی یعنی نگاه کردن به هستی از منظری بالاتر ، و این نگاه ابتدا عقلی و ذهنی است ولی در مرحله ای به رویت عینی مبدل می شود.

## جعبه سیاه

ذهن به عنوان مرکز ثبت و پردازشگر وجود انسان با قابلیت حفظ و نگه داری تمام ورودیها، در طول حیات و عمر آدمی یکی از برترین جعبه سیاه های موجود می باشد که با از بین رفتن مرکب حملش می تواند ادله محکمی برای قضاوت باشد زیرا که جنس آن از ماده نیست و از بین نمی رود.

"این است کتاب ما که علیه شما به حق سخن می گوید ما از آنچه می کردید نسخه برمی داشتیم" (سوره جاثیه، آیه ۲۹)

انسان از بدو تولد از طریق حواس پنجگانه اش شروع می کند به تصویر برداری از هر آنچه که پیرامونش بوقوع می پیوندد، حتی تحولات درونیش را نیز در جعبه سیاه وجودش ثبت می کند. انسان چه متوجه بشود چه متوجه نشود اتفاقات اعم از درونی یا بیرونی در جعبه سیاه ثبت خواهند شد.

"و در آن روز انسان را از تمام کارهایی که از پیش یا پس فرستاده آگاه می کنند" (قیامت، آیه ۱۳)

"بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه است" (قیامت، آیه ۱۴)

"هر چند در ظاهر برای خود عذرهایی بتراشد" (قیامت، آیه ۱۵)

اگر پردازش گر ذهن (عقل) سانسور گر نباشد بخوبی می تواند تمام محتویات جعبه سیاه را بازبینی کند، این ممکن نخواهد شد مگر اینکه فراغتی برای ذهن حاصل شود و تا زمانی که ذهن درگیر پرداختن به جسم است فراغت و فرصتی پیش نخواهد آمد ولی به محض کنار رفتن جسم دیگر دغدغه ای وجود نخواهد داشت و آنجاست که به مشاهده محتویات جعبه سیاه خواهیم پرداخت.

کار از کار گذشته و فرصت به پایان رسیده، فیلم ثبت شده در جعبه سیاه وجودمان را با حسرت و افسوس نگاه می کنیم، کاراکتری بود به نام مادر که

از بدو تولد فرزندش ، او را زیر پرو بال خود گرفت و نگذاشت لحظه ای احساس دلتنگی کند ، زندگی و جوانیش را به پای او ریخت تا بال گرفت و پرواز کرد ، آنقدر پرواز کرد و بالا رفت که مادر پیر و رنجورش نقطه ای شد و ناپدید گشت....

همچنان در عالم خود در حال پرواز و خوشگذرانی بود که دید زنی مهربان با کوله باری از سنگینی فشار زندگی ، دست در دست کودکی فرشته روی ، خسته و نا امید کوره راهی را در پیش دارند. اشک در چشمان زن مهربان حلقه زده بود و اجازه جاری شدن پیدا نمی کرد ، مبادا لبان خندان آن دخترک معصوم با مشاهده قطرات اشک مادر بزرگش پژمرده شوند..... کنجکاوی کرد و پایین آمد ، دید و شناخت ، آن زن مادرش بود و آن دخترک فرزندش.

حالش از خودش به هم می خورد ، می خواست چشمانش را ببندد و چیزی را نبیند ولی کاری جز دیدن نداشت ، اصلا باورش نمی شد کسی که جزو قشر تحصیل کرده جامعه بود ، درس خوانده بود و ادعایش همه جا را پر کرده بود ، کسی که به پیرامونش دقت می کرد و مواظب همه چیز بود ، دائما مطالعه می کرد و در صدد رفع و رجوع عیبهایش بود ، چنین خطایی را مرتکب شده باشد. با حالت تعجب به خود می گفت: این چه نقشی است که از خود به جای گذاشتم؟ چرا نفهمیدم؟...

تا زمانی که اندیشه از نوع خیالیش در ذهن جاریست ، خطا و اشتباه جزو لاینفک اعمال و رفتار آدمی خواهد بود ، زیرا که ذهن بصورت محتوایی جهل آلود شده است ، حتی تواما در حالت توجه به افکار ، گفتار و کردارمان نیز مبرا از خطا و اشتباه نخواهیم بود مگر اینکه سکوت بطور مطلق در ذهن حکم فرما شود. پس همیشه این آگاهی را در ذهنمان داشته باشیم که:

"خروجیه‌های یک ذهن بیمار می‌تواند/ اشتباه باشد"، تا بلکه عاملی شود برای بازبینی محتویات ذهن خودمان.

هرچه که از گرفتاری و بدبختی و مشکل بر سرمان عارض می‌شود آن بخاطر افکار، اعمال، رفتار و گفتار خودمان است پس تمام دلایل بدبختیها را به خودمان نسبت بدهیم و بی جهت از زمین و زمان شاکی نباشیم.

مولانا با تیز بینی و قاطعیت تمام می‌فرماید :

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| برقضا کم نه بهانه، ای جوان     | جرم خود را چون نهی بر دیگران؟ |
| فعل تو که زاید از جان و تنت    | همچو فرزندت بگیرد دامن        |
| جرم خود را بر کسی دیگر منه     | هوش و گوش خود بدین پاداش ده   |
| جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی | با جزا و عدل حق، کن آشتی      |
| رنج را باشد سبب، بد کردنی      | بد ز فعل خود شناس، از بخت نی  |
| متهم کن نفس خود را ای فتی      | متهم کم کن جزای عدل را        |
| توبه کن، مردانه سر آور به ره   | که فمّن یعمل به مثقال یره     |

خداوند می‌فرماید :

"هرچه از خوبیها به تو می‌رسد از جانب خداست و آنچه از بدی به تو می‌رسد از خود توست..." (سوره نساء، آیه ۷۹)

"خدا به هیچ وجه به مردم ستم نمی‌کند لیکن مردم خود بر خویشان ستم می‌کنند" (سوره یونس، آیه ۴۴)

## برده داری نوین

با یکی از بردگان سیاه پوست کنار نهر آبی نشسته بودم و با هم گپ می زدیم . از او پرسیدم : چگونه است که تو بعنوان یک انسان تن به این ذلت داده ای؟

آن جوان سیاه پوست خوشرو ، با لبخندی پاسخ داد : چون تو از آینده به زمان ما آمده ای این بردگی را ذلت و خواری می دانی و می بینی ، برای ما چنان می نماید که این وضع حاضر صحیح است و با ید همین گونه باشد و چون از آزادی عقل محرومیم نمی توانیم وخامت موضوع را درک کنیم.

آن برده به من گفت : فکر می کنی تو آزادی و برده نیستی ، بیچاره تو به شکل دیگری برده هستی. شاید به بیانی شدت بردگی تو بیشتر از من باشد ، زیرا که بردگی من جسمی است در حالیکه ذهن تو به اسارت در آمده و این بردگی ذهنی را تا زمانیکه در قید حیات هستی و به آزاد اندیشی نرسیده ای ، نخواهی فهمید ، همانطور که ما نفهمیدیم.

از او پرسیدم : چرا مردمان کشورهای مثل هند و ایران در گذشته ، دانسته زیر سلطه کشورهای استثمار گر بوده اند؟

آن برده خسته از اسارت گفت : هم اکنون نیز کشورهای جهان سوم زیر سلطه ابرقدرتها هستند ولی استثمار شدگی شان بدلیل عدم آزادی عقلشان قابل درک و فهم نیست. حتی مردمان کشورهای پیشرفته نیز به طریقی برده حاکمان خود هستند. (حاکمان نیز به نحوی از مردمان تاثیر می پذیرند)

آزادی وقتی معنا دارد که تک تک افراد بدون وابستگی ذهنی و فکری به هیچ چیز و هیچ کس مستقلا بیندیشند و این استقلال اندیشه با توجه به وابسته شدن ذهن به القاءات بیرونی حاصل نخواهد شد.

او گفت : عده ای که حاکمیت کره زمین را در دست دارند ، مشغول تولید اندیشه و دانش اند ، اندیشه های نو و جذاب ، پس از تولید اندیشه با روشهای

مدرن دقیق و حساب شده مثل شعار دمو کراسی در صدد القاء بر اذهان بر می آیند و بدین طریق افسار مردمان را بصورت غیر مستقیم در کنترل خود می گیرند و آنها را به هر سویی که خود می خواهند هدایت می کنند و چنان می نمایند که تک تک افراد به میل و خواسته خودشان پیش می روند.

او ادامه داد: قدر و منزلت ذهنت را بدان، ذهن تو آشغال دانی نیست که هر کسی از راه رسید در آن چیزی بریزد، ورودیهای ذهنت را فیلتر کن، به هر چیزی نگاه نکن، هر چیزی را نشنو، هر چیزی را نخوان، بدنبال هر چیزی نباش. مسئله و مشکل تو ندانستن نیست بلکه دانستن اشتباه است و برای اینکه اشتباهات را از ذهنت بیرون کنی باید فکر نکنی.

احتمالاً کن، احتمالاً ز اندیشه ها      فکر شیر و گور و دلها بیشه ها  
احتمالاً بر دواها سرور است      زان که خاریدن فزونی گر است

کنترل ذهنت را بدست بگیر و اجازه مده اندیشه ها بدون حضور تو، دائماً در ذهنت جریان یابند و ضمن اینکه تو را ملول و افسرده می کنند انرژی را نیز هدر دهند.

به او گفتم: اینگونه که تو ترسیم می کنی هر آنچه که در ذهن من است و بصورت فکر متجلی می شود باطل و اشتباه است. اگر همه آنچه را که در ذهنم است بیرون بریزم، پس چگونه زندگی کنم؟

او از من پرسید: برای یک رانندگی صحیح و بی خطر باید فکر کنی یا فکر نکنی؟

ذهن و مغز آدمی بسیار دقیق و ظریف عمل می کند، پس از آنکه ذهن چیزی را فرا گرفت در پردازش به بهترین نحو عمل خواهد کرد و تنها کاری که پس از یادگیری ذهن باید انجام دهیم اینست که در کار ذهن اخلال نکنیم و اخلال در کار ذهن زمانی حادث می شود که خیال اندیشی بکنیم.

اگر توجه کرده باشیم ذهنمان حتی در حالت خواب (به مدت کوتاهی)  
هدایت اتومبیل را بر عهده دارد.  
پس در طول رانندگی باید مراقب باشیم تا فکر نکنیم.  
برای گریز از خطا و اشتباه در طول این مسافرت زندگی باید مراقب باشیم  
تا افکار زائد در ذهنمان جاری نشوند.

## زندگی به نوعی دیگر

بر اثر القائات مستمر جامعه مبنی بر "خواستن" و "داشتن هویت ذهنی"، ذهن نوع انسان از حالت سکوت و آرامش خارج گشته و تبدیل شده به یک ذهن فکر کننده دائمی، آنهم افکاری که به نوعی به "من" و "شخصیت" مرتبط می شوند، از طرفی خود ذهن در این اندیشه گری مداومش حضور ندارد و مبدل شده به یک ماشین تولید کننده فکر.

بدلیل حاکمیت همین اندیشه های کنترل نشده (نفس) بر ذهن نوع انسان، ناخواسته روابطی غیر از روابط پاک و یک رویه در جوامع جاری می گردد که شناخت و آگاهی بر آن روابط پشت پرده می تواند کمک شایانی در حرکت روان و رو به رشد انسان داشته باشد. (دنیای کودکان با وجود هر گونه تندها و خست ورزیها و ناملایمتهای فقط یک رو دارد بنابراین ذهن، درگیر مکرها و حيله ورزیها نمی شود و با واقعیت پیش می رود)

آدمی خوانند اغلب مردمان از سلام علیک شان، کم جو امان خانه، دیو است دلهای همه کم پذیر از دیو مردم، دمدمه

برای مشخص شدن جایگاه افراد در طول حیاتشان، با بهره مندی از تعلیمات ارزشمند حضرت مولانا، می توان انسانها را به سه دسته تقسیم کرد:

**ü** دسته اول نادر افراد وارسته ای که از خیال رسته اند و با درمان ذهن بیمارشان، از بازی مخرب ذهنی بیرون شده اند و فارغ از تعلقات ذهنی، سبک و آزاد، زندگی روان و خالی از شک و دو دلی را در پیش گرفته اند.

**ü** دسته دوم کسانی هستند که غافلانه به دنیای خیالی ذهن خودشان دل خوش کرده اند و روز ها و شبها را بدون هیچ گونه تاملی در جهت پاک سازی وجود خویش، سپری می کنند تا اینکه مرگشان - همانند کسانی که در گذشته آمدند و زیستند و رفتند - فرا رسد و دستشان از این

فرصت میهمانی با شکوه به همراه نعمتهای ارزشمندشان کوتاه گردد و افسوس و حسرت نصیبشان شود. (چقدر آرزو نزدیک است)

دسته سوم کسانی هستند که بر بازی ویران گر "منیت" آگاه گشته اند ، ولی همچنان گرفتار حرکت های اکتیو ذهنشان هستند و جنگ عقل و نفس در وجودشان همیشه جاریست ، اینانند که از دسته دومی ها متمایز شده اند و در صدد رسیدن به دسته اولی ها هستند.

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| وین بشر هم ز امتحان قسمت شدند | آدمی شکلند و سه امت شدند      |
| یک گره ، مستغرق مطلق شدند     | همچو عیسی با ملک ملحق شدند    |
| نقش آدم ، لیک معنی جبرئیل     | رسته از خشم و هوا و قال و قیل |
| قسم دیگر با خران ملحق شدند    | خشم محض و شهوت مطلق شدند      |
| ماند یک قسم دگر اندر جهاد     | نیم حیوان ، نیم حی با رشاد    |
| روز و شب در جنگ و اندر کشمکش  | کرده چالیش ، آخرش با اولش     |

بر این نکته نیز باید آگاه بود که اصلی ترین دلیل بقای جهان کنونی آدمیان همین خیال اندیشی و جهل آنهاست . بطوریکه اگر خیال از آدمی حذف گردد ، حرص و طمع فروکش خواهد کرد و وقتی که حرص و طمع نباشد ، جهان کنونی از رونق خواهد افتاد ، چنانچه حضرت مولانا می فرمایند:

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| نیست وش باشد خیال اندر روان | تو جهانی بر خیالی بین روان |
| از خیالی صلحشان و جنگشان    | وز خیالی فخرشان و ننگشان   |

مولانا می فرمایند ؛ چنانچه فعل و انفعالات ذهن بدلیل نگاه کل بینی انسان از جنس مثبت اندیشی باشد شور و شعف خاصی در وجودش جریان می یابد که منتج به صبوری در برابر ناملایمتیهها خواهد شد ، ولی چنانچه افکار منفی ذهن را احاطه کند ، همچو مومی در آتش اشتباه اندیشی خودش نابود خواهد گشت.

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| آدمی را فربهی هست از خیال | گر خیالاتش بود صاحب جمال  |
| ور خیالاتش نماید ناخوشی   | می گذارد همچو موم از آتشی |

در میان مار و کژدم، گر ترا      با خیالات خوشان دارد خدا  
 مار و کژدم مر ترا مونس شود      کان خیالت کیمیای مس شود  
 صبر، شیرین از خیال خوش شدست      کان فرح و آن تازگی پیش آمدست  
 پس بدان و آگاه باش که بلاهایی که بر سرت می آید بخاطر افکار فاسد  
 ذهن خودت است.

از خیالات تو می آید بلا      چون خیالت فاسد آمد جا به جا  
 هین برون کن از سر، این تخیلها      هین بروب از دل چنین تبدیله  
 یک مبارزه پنهان و پشت پرده ای بدلیل حاکمیت تفکر اشتباه "مقایسه" و  
 "رقابت خیالی" بر روابط انسانها جاریست و علی رغم مشکلاتی که از ناحیه  
 همین روابط بر نوع انسان وارد می شود، هیچ گریزی از این روابط ناهنجار  
 نیز وجود ندارد.  
 ...پس چکار باید کرد؟...

باید در همین میدان لجن گرفته چاره ای اندیشید و با اتخاذ راهکارهای  
 مفید و سودمند ضمن رستن از دسته دومی ها، جزو دسته اولی ها شد.  
 تنها راه نجات از بازی مخرب و ویرانگر ذهنی، بیرون آمدن از آن بازی  
 است، یعنی نداشتن خشم و نفرت و کینه، حسادت نورزیدن، عدم برتری  
 جویی بر دیگران، عدم حرص و طمع به شرط بودن با دیگران و دوری جستن  
 از نمایشات، این امر تحقق نمی پذیرد مگر آنکه ذهن در اثر آگاهیهای  
 گسترده و عمیق از اندیشه گری زائد بازایستد.

پس از کسب آگاهیهای فوق الذکر، اتخاذ یک روش خاصی برای برقراری  
 رابطه در جوامعی که حاکمیت جهل نمود بیشتری دارد ضرورت می یابد، به  
 گونه ای که رسیدن به هدف در عدم ارضا خشم و نفرت عملی باشد، با علم  
 بر بی مهری دیگران محبت ورزیدن ممکن شود، صبوری ورزیدن بر فریب  
 کاریها و برتری جوئیهای دیگران با علم بر اینکه از یک وجود جهل زده و

نا هماهنگ چیزی جز ضرر و زیان تراوش نخواهد کرد. نباید انتظار غیر واقعی از دیگران داشت ، انسانی که بیشترین ضربه ها را از ناحیه ذهن و فکر خودش متحمل می شود ، چگونه می تواند منشا خیر برای دیگران باشد. هر چقدر عمیق و دقیق و گسترده بر ساختار ذهنی نوع انسان آگاهی حاصل شود به همان میزان می توان بهترین و کاربردی ترین برخورد با دیگران را اتخاذ کرد و بر صبوریهها جهت نیل به اهداف واقعی و غیر رقابتی نایل گشت.

## عید واقعی

کودک معصوم به امید رسیدن به هستی ای که جامعه معرفش بوده در کوچه های زندگی دویدن را آغاز می کند با هزار امید و آرزو ، می دود و می دود تا به جوانی میرسد و در می یابد که تمام القائنات اطرافیان دروغ و فریبی بیش نبوده و خود آن بزرگترها درگیر ذهنیاتشان هستند. این آگاهی عاملی می شود برای دست هشتن از "هستی ذهنی". جوان خود را در جامعه راحت و با اعتماد به نفس می بیند ولی غافل از اینکه "هستی" رفته و "خشم" جایگزین آن گشته است.

مبارزه پنهانی در میان آدمیان جاریست که مسبب آن تغییر ماهیت و کیفیت ذهن است ، و تا زمانی که "نفس" (اندیشه های منفی) بر آدمی حاکم است ، حال روز انسان نه تنها بهبود نمی یابد بلکه رفته رفته آتش این مصیبت بیشتر نیز میشود، باید تدبیری اندیشید و راه چاره ای پیدا کرد. شاید راه بیرون آمدن از این مبارزه خانمان سوز ، دست کشیدن از خشم ، مقایسه و رقابت باشد که چیزی نیستند جز بازیهای ذهنی که با ابزار فکر صورت می گیرند.

جمله خلقان سخره اندیشه اند      زین سبب خسته دل و غم پیشه اند

عید واقعی باید در درون رخ دهد و تا زمانی که فرد از درون متحول نشود بیرون او تازه گی نمی یابد و تحول درونی هم به گداز حاصل نمی شود ، بلکه نیاز به مجاهدت و پشتکار و پی گیری مداوم دارد.

خداوند در شرح خلقت آدم در سوره بقره چنین می فرماید:

آدم را از خاک بیافریدیم و همه نامها را به او آموختیم و او را با همسرش در باغی دلنشن سکنت دادیم و منع از خطا ، تا اینکه شیطان آنها را فریب داد و

از بهشت به کویر هبوط یافتند ، سپس آدم توبه کرد و ما توبه او را پذیرفتیم.(انتقال یک تغییر درونی است نه تغییری از لحاظ بعد مکانی)

کل داستان ما آدمیان در طول حیاتمان همین چند جمله است ، پاک و معصوم به این دنیا می آییم ، در سنین خامی توسط القائنات جامعه ناپاک میشویم و با هدایت باری تعالی بر ناپاکیمان آگاه میشویم ، قدم درجاده خودشناسی می گذاریم ، از فرصت میهمانی در جهت پاکسازی بهره میبریم و این آغاز ، تولدی دوباره برای زیستن ، زندگی کردن ، عید کردن ، نفس کشیدن و غم غربت را حس کردن است ، غم هجران ، غم دوری از اصل خویش.... ، اینجاست که هنر خلق می شود ، ابزاری برای ابراز غم درک جدائی و فهم تنهایی.

من ز جان سیر آمدم، اندر فراق زنده بودن در فراق، آمدن نفاق

حضرت مولانا در داستان "قلعه هش ربا" یا "دژ ذات الصور" می فرمایند:

علی رغم منع پادشاه مبنی بر عدم ورود به "قلعه هش ربا" ، شه زادگان نسبت به همان ممانعت پدر ، حریص تر می شوند و از روی کنجکاوی وارد قلعه شده و گرفتار ظواهر می گردند و نهایت الامر هم یک صورت متفاوت از صورتهای دیگر آنها را به بیرون قلعه هدایت می کند.

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| چون بکرد آن منع، دلشان زآن مقال | در هوس افتاد و در کوی خیال  |
| رغبتی زین منع در دلشان برست     | که ببايد سر آن را باز جست   |
| بر درخت گندم منهی زدند          | از طویله، مخلصان بیرون شدند |
| چون شدند از منع و نهیش گرمتر    | سوی آن قلعه بر آوردند سر    |

هم چنانکه منع خداوند مبنی بر نزدیک نشدن آدم به درخت گندم ، او را حریص کرد و با داشتن علم و دانش کافی بر قضای الهی مغلوب شد و ذهنش آن منع را تعبیر و تفسیر کرد و پس از ارجحیت یافتن تاویل بر واقعیت، آدم(ع) در جهت خواسته ذهنی اش پیش رفت و گرفتار شد.

این همه دانست و چون آمد قضا دانش یک نهی شد بر وی خطا  
 کای عجب، نهی از پی تحریم بود یا به تاویلی بد و توهیم بود  
 در دلش تاویل چون ترجیح یافت طبع در حیرت، سوی گندم شتافت

نکته روانشناسی بسیار ظریف و دقیقی در بیانات مولانا وجود دارد که باید به آن توجه ویژه ای داشت و در زندگی و تربیت فرزندان بکار بست، و آن اینکه انسان از هر چیزی منع گردد به آن تمایل بیشتری پیدا خواهد کرد پس باید آگاه بود که راه چاره منع نیست بلکه ورود آگاهانه و کنترل شده به دل مسائل و امورات جاریه است.

در آن قلعه هش ربا که در واقع همین دنیای انسانهاست چیزی نبود جز ظواهر و صورت و نقش و نگار که آن شه زادگان در همان ظواهر غافلانه غرق خوشی و سرمستی بودند از سوی دیگر این قابلیت نیز وجود داشت که انسان بتواند از طریق حواس پنجگانه باطنی اش جویای رازها و حقایق پشت پرده ها نیز باشد.

اندر آن قلعه خوش ذات الصور پنج در در بحر و پنجی سوی بر  
 پنج از آن چون حس به سوی رنگ و بو پنج از آن چون حس باطن راز جو  
 ز آن هزاران صورت و نقش و نگار می شدند از سو به سو، خوش بی قرار

همچنان که شه زادگان در عیش و نوش و خوشی بودند صورتی می بینند متفاوت از صورتهای دیگر و به آن علاقه مند می شوند و در واقع مشکلاتشان از همان بینش تازه آغاز می شود و راهی نو را در پیش می گیرند.

این سخن پایان ندارد، آن گروه صورتی دیدند با حسن و شکوه  
 خوب تر ز آن دیده بودند آن فریق لیک زین رفتند در بحر عمیق  
 کرد فعل خویش، قلعه هوش ربا هر سه را انداخت در چاه بلا  
 عشق صورت در دل شه زادگان چون خلش می کرد مانند سنان

انسانها تا زمانی که چیزی از حقیقت و رای صورتهای ندیده اند، غافلانه روزهایشان را به شب می سپارند و با صورتهای دل خوش می کنند تا اینکه

بطور اتفاقی گوشه ای از عشوه های افسونگر یار را بصورت گنگ و تاریک و نیمه روشن می بینند و به خودشان می آیند و چشم از صورتها بر می گیرند و بدنبال آن بینششان رهسپار می شوند.

انسان تا زمانی که نمی داند در زندان است زندان برایش قابل تحمل است ولی همین که فهمید در زندان است دیگر نمی تواند زندان را تحمل کند. پس به بیانی می توان گفت اگر چه آگاهی انسان را از زندان بیرون می برد ، او را بر زندانی بودنش نیز واقف می گرداند که همین موضوع او را از وضع عادیش خارج می سازد و مسئله تازه ای پیش رویش می گشاید. یا به بیان ساده تر می شود گفت که وقتی انسان آگاه می شود به هم می ریزد تا اینکه به آرامش برسد.

هر که او بیدارتر ، پر دردتر هر که او آگاهتر ، رخ زردتر

به نظر بنده انسان نباید به خودش فشار آورد تا بفهمد که در زندان خیالاتش در بند است زیرا که همین خواستن ، بندش را محکم تر می کند ولی چنانچه بر زندانی بودنش آگاه شد دیگر نباید تعلل کند.

آن سه برادر شه زاده پس از جستجوی فراوان - مطالعه ، مراقبه ، مجاهده ، خودشناسی و مکاشفات درونی - بواسطه شیخی بصیر که در واقع سمبل عقل مفید و کلی نگر خود انسان است ، به سوی دختر شاه چین رهسپار می شوند.

|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| در تفحص آمدند از اندوهان       | صورت که بود عجب این در جهان؟ |
| بعد بسیاری تفحص در مسیر        | کشف کرد آن راز را شیخی بصیر  |
| نه از طریق گوش ، بل از وحی هوش | رازها بد پیش او بی روی پوش   |
| گفت نقش رشک پروین است این      | صورت شه زاده چین است این     |

لازم است به اطلاع برسانم که تمام دریافتها و ادارکات در درون مغز و ذهن محقق می شوند پس آگاه باشیم که برونیها تنها در حد اشاره انجام وظیفه

می کنند و این ذهن است که باید محتوای اشارات را دریابد و بفهمد. ذهن را از خودباختگی به برونیه‌ها خارج سازیم و در جهتی گام برداریم که منتج به شکوفایی خود ذهن شود نه ثبت و نگه داری گفته‌هایی دیگران، حتی بزرگان معرفت. حمل اقوال دیگران در ذهن تنها به درد فخر فروشی و گل کردن در مجالس می خورد و هیچ پویایی درونی ای را نخواهد داشت. طالب علم است، بهر عام و خاص نی که تا یابد از این عالم خلاص

عشق شه زاده چین چون در دلشان نشست از علاقه مندی‌شان نسبت به چیزهای اطرافشان کاسته شد و پس از هم فکری و تدبیر و تدبیر براه افتادند تا به خواسته‌شان برسند.

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| این بگفتند و روان گشتند زود | هر چه بود ای یار من، آن لحظه بود |
| صبر بگزیدند و صدیقین شدند   | بعد از آن سوی بلاد چین شدند      |
| والدین و ملک را بگذاشتن     | راه معشوق نهان برداشتند          |

از این مرحله به بعد است که زندگی انسان با دیگران متفاوت و هدفمند می شود، هدفی واقعی و بسیار والا. انسان بینا شده، در میان دیگران زندگی می کند، همانند آنها می خورد، می خوابد، کار می کند، بدنبال رزق و روزی می رود، در جهت ارتقای وضعیت مادیش تلاش می کند، تشکیل خانواده می دهد، با دیگران می گوید، می خندد، در شادی‌ها و مصیبت‌هایشان شرکت می کند با این تفاوت که او در تمام این لحظه‌ها و روزها با سلاح صبر و انتظار بدنبال چیز دیگری هست و از نشانه‌ها و علایم پیرامونش، بی وقفه و با عزمی استوار "حقیقت" را می طلبد.

هر چه قدر نگاه آدمی از منظری بالاتر باشد به همان میزان کوچکی‌های این خاکی سرا گم می شوند و تحمل بیشتر، و بالا ترین نگاه آن است که آدمی این حیاتش را در همان لحظه‌ها و روزها از منظر پس از مرگ مشاهده کند، همانطور که به خاطر‌ها نگاه میکنیم. مسائل ناگوار و زشت در خاطر‌ها

زیبا دیده می شوند. ما هم اکنون در دل خاطرها هستیم ، پس بیائیم با آگاهی ، صبر و همت خاطره زندگیمان را که تشکیل شده از همین روزها ، زیبا ترسیم کنیم و تصمیم بگیریم تا از این درون پر از خشم ، نفرت ، حسادت رهایی یابیم تا بتوانیم صدای پرندگان ، نسیم بهار و عطر گلها را بشنویم ، لمس کنیم و ببوییم ، قبل از اینکه این فرصت میهمانی باشکوه با تمام نعمتهایش از دست برود. آن پایان چقدر نزدیک است.

یادش بخیر بهار سال گذشته(۱۳۸۶)..... (دگر گونی و رنگ به رنگ شدن آسمان ، طراوت و شادابی کوچه و خیابانها در زیر قطرات روح نواز باران ، شکوفه ها و نغمه های پرندگان سبک بال ، عطر فرح بخش گل های یاس همسایه ، غرش رعد و برق و رویش قارچ های زیبا زیر درختان سر سبز)

## بازیگر و تماشاگر

آدمیان در این دنیا مشغول بازی اند چنانچه قرآن به صراحت می گوید :

” این زندگی دنیا جز سرگرمی و بازیچه نیست “ (عنکبوت ۶۴).

چنان تصور می شود که بازی مخصوص کودکان است و بس ، در حالیکه کل حیات آدمیان بر روی این خاکی سرا بازی بیش نیست. یادم می آید ماشین سواری دوران کودکی در شهر بازی ، یادش بخیر..... اکنون با اتومبیل خود در جادههای ” شهر بازی دنیا “ ماشین سواری می کنم.

گفت ” دنیا لعب و لهو است و شما ” کودکید ” و راست فرماید خدا

هیچ می دانی تفاوت بازی ما بزرگترها با بازی کودکان در چیست؟ مصالح خانه سازی آنان از چوب و پلاستیک است بر عکس مصالح ما بزرگترها از آهن و بتن است با این تفاوت که کودکان فقط بازی می کنند ولی ما بزرگترها ضمن بازی بدلیل رقابت و مقایسه ، نسبت به هم خشم و نفرت و حسادت نیز داریم.

وقتی که پرده ها در اثر کسب آگاهی کنار می رود ، آدمی از بازیگر به تماشاگر مبدل می شود و اگر ظرفیت هضم بینش کسب کرده را نداشته باشد در حالت تماشاگر می ماند و دیگر نمی تواند به بازی برگردد. اکثر انحرافات و کج رویها از همین نقطه آغاز می گردد. بقای اکثر روابط جاری در جوامع بشری بخاطر جهل انسانهاست ، چنانچه پرده ها کنار رود و بعضی از نادانستنی ها عیان گردد حقایقی روشن می شود که دیگر نمی شود غافلانه به کارهای عادی پرداخت ، از این رو وارد شدن در فضای بینش و آگاهی مستلزم نکته سنجی و دقت و هوشیاری بسیار بالاست. چنانچه این بینش و آگاهی در نوجوانی حاصل شود یا برای اولین بار باشد حتما وجود راهنما و هدایت گر آگاه ضرورت می یابد. (حتما در اطرافیانتان کسانی را دیده اید که انسانهای پاک و ساده و توانمندی بوده اند ولی به اعتیاد گرفتار شده اند یا اینکه مسیر

زندگیشان منحرف شده است ، انحرافات تنها بخاطر فقر نیست بلکه در بعضی مواقع این آگاهی ها هستند که مسیر زندگی انسانها را دستخوش تغییرات جبران ناپذیری قرار می دهند. انسان باید به زندگی نگاهی واقع بینانه داشته باشد ، هر آنچه از بدبختیها و مشکلات و گرفتاریها که تا به حال بر سر نوع انسان عارض شده است می تواند بر سر ما نیز عارض شود ، خود را عقل کل ندانیم و با همه علم و دانش و ایمان و اعتقادمان به یاد بیاوریم که پسر نوح(ع) و همسر لوط(ع) جزو بدان شدند و به بیراهه رفتند ، پس ضمن اینکه در حفظ کانون گرم خانواده تلاش می کنیم آمادگی بروز هر اتفاقی را هم داشته باشیم تا بتوانیم ارتباطی منطقی با مسائل برقرار کنیم).

مولانا در رابطه با جهل آدمیان و اینکه اساس و بنای دنیای انسانها بر جهل نهاده شده است می فرمایند :

استن(پایه)این عالم ای جان غفلت است      هوشیاری این جهان را آفت است

و اما قابلیت روحهای بزرگ آنستکه در عین تماشاگری بازیگر نیز هستند ، خیلی سخت است پس از رویت حقایقی از عالم هستی دوباره به میان غافلان بیایی و به کارهای بیهوده و بی ثمر آنها مشغول باشی. حضرت مولانا در قصه محبوس شدن آهو بچه ای در آخور خران می فرمایند :

آهوپی را کرد صیادی شکار      اندر آخور کردش آن بی زینهار  
آخوری را پر ز گاوان و خران      حبس آهو کرد چون استمگران

آهو بچه در پاسخ به طعنه و تمسخر گاوان و خران در رابطه با بی توجهی آهو به خواسته ها و تمایلات آنها چنین می گوید :

من الیف مرغزاری بوده‌ام      در زلال و روضه‌ها آسوده‌ام  
گر قضا انداخت ما را در عذاب      کی رود آن خو و طبع مستطاب(پاک)  
گر گدا گشتم گدا رو کی شوم      ور لباسم کهنه گردد من نوم

بعنوان مثال یک فوتبالیست را در نظر بگیریم که حین بازی کردن فوتبال داخل تماشاچیان نیز باشد، همین نگاه، بازی فوتبال او را تحت شعاع قرار داده و مطمئناً به گونه ای دیگر بازی خواهد کرد. ما آدمیان چنان سرگرم کار و زندگیمان هستیم که فرصت نمی کنیم به بیرون نگاهی داشته باشیم، اصلاً چیزهای دیگر برایمان جدی نیستند.

این قابلیت در آدمی وجود دارد که خود را دو تیکه کند و آن خود بی طرف از بیرون به این یکی نگاه کند. و البته مرتبه بالاتر آن است که مشاهده شونده و مشاهده کننده در هم ادغام شوند، آنجاست که تفرق ذهن کنار می رود. بدلیل ترس کاذب حاکم بر ذهن هیچ وقت ذهنمان جرات نمی کند آرام بگیرد تا بتواند چیزهای دیگری غیر از این روزمرگیها را دریابد بنابراین روزها یکی پس از دیگری می آیند و می روند بدون هیچ تغییر و تازگی ای، کهنگی پشت کهنگی، تا جایی که مرگ فرا رسد و جداً که آن روز خیلی نزدیک است.

جا دارد یادآوری کنم که یاد مرگ ویران کننده نیست بلکه آبادگر است زیرا که اولاً یکی از واقعیتهای مهم و اصلی حیات انسان است ثانیاً دو چیز است که اگر در وجود آدمی جاری شود "منیت" را نابود می سازد اول عظمت خدا و دوم یاد مرگ. و وقتیکه "منیت"، کلاف جهل حاکم بر ذهن زودوده شود حرکت روان و پیش رونده آغاز می شود.

امیر مومنان علی(ع) در توصیه به امام حسن(ع) می فرمایند :

"دلت را به اندرز زنده دار و به پارسایی بمیران، و به یقین نیرو بخش و به حکمت روشن گردان، و با یاد مرگش خوار ساز، و به اقرار به نیست شدنش وادار ساز. و به سختیهای دنیایش بینا گردان، و از صولت روزگار و دگرگونی آشکار لیل و نهارش بترسان، و خبرهای گذشتگان را بدو عرضه دار، و آنچه را به آنان که پیش از تو بودند رسید به یادش آر، و در خانه ها و باز مانده های

آنان بگرد و بنگر که چه کردند، و از کجا به کجا شدند و کجا بار گشودند و در کجا فرود آمدند. آنان را خواهی دید که از کنار دوستان رخت بستند و در خانه های غربت نشستند، و چندان دور نخواهد نمود که تو یکی از آنان خواهی بود."

عنايات حق تعالى و بينش برای تک تک آدمها وجود دارد فقط بايد متوجه آن بود و از آن موقعيت بيشترين بهره برداری را کرد.

|                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| آن ندایی که اصل هر بانگ و نواست | خود ندا آنست و این باقی صداست |
| ترک و کرد و پارسی گو و عرب      | فهم کرده آن ندا بی گوش و لب   |

## نجف قلی و چوپان راستگو

..... از همه چیز خسته شده بود ، یکنواختی و روز مره گی وجودش را در بر گرفته بود ، هیچ انگیزه و امیدی نداشت ، بی هدف بود و سرگردان ، همسر و فرزند و کار و زندگی را رها کرد و به دشت و بیابان زد ، بی هدف راه افتاد ، نمی دانست کجا باید برود ، ولی رفت و باز نایستاد تا اینکه به روانشناسی از همین امروزها رسید ، در کنارش نشست و با هم گپی زدند ، لابلای سخنانش مشکل خویش را مطرح کرد ، آن مرد شریف با اشاره دستش به آن دورها ، معرف پیری شد آگاه بر غیبهها ، و به نجف قلی ، آن جوان روستا زاده گفت : شاید آن پیر بتواند گره گشای مشکل تو باشد. به راه افتاد ، رفت و رفت تا به فیلسوفی رسید ، او نیز از همین امروزها بود منتها سخنان کهن را در قالبی نو بیان می کرد. با او همراه شد و مسافتی را با هم بودند ، سخنان شیوا و پر محتوایی می گفت ، فیلسوف نیز او را رهنمون کرد به پیری دانا و حکیم آن دور دورها در سرزمین صلح و صفا.

روزها و شبها سپری می شد و نجف قلی همچنان تک و تنها در جستجو بود و طی مسافت می کرد .... ، ظهر یک روز خوب بهاری بود که نزدیکی آبادی با یک زن عرب روبرو شد و آن زن او را رهنمون کرد به پیری که زیر درخت خرما آسوده خوابیده بود و به نجف قلی گفت : آن کسی که به دنبالش می گردی اوست.

دید اعرابی زنی او را دخیل      گفت : پیر ، نک به زیر آن نخیل  
زیر خرما بن ، ز خلقان او جدا      زیر سایه ، خفته بین ، سایه خدا

نجف قلی وقتی به نزدیکی پیر رسید هیبتی از پیر خفته در جانش پدید آمد و شاد گشت و با خود گفت : این مرد کسی است که می تواند حلال مشکلاتم باشد و مرا از این یکنواختی ، نا آرامی و بی هدفی بیرون آورد.

آمد او آنجا و از دور ایستاد      مر پیر را دید و در لرز افتاد

هیبتی زان خفته آمد بر جوان  
 حالتی خوش کرد بر جان‌ش روان  
 مهر و هیبت هست ضد همدگر  
 این دو ضد را دید ، اندر جگر  
 گفت با خود ، من شهان را دیده ام  
 پیش سلطانان ، مه و بگزیده ام  
 از شهانم هیبت و ترسی نبود  
 هیبت این مرد هوشم را ربود  
 بی صلاح این مرد خفته بر زمین  
 من به هفت اندام لرزان ، چیست این؟  
 بله ، این مرد کسی است که حق می گوید ، .... بالاخره یافتمش.

هیبت حق است ، این از خلق نیست      هیبت این مرد صاحب دلق نیست

آن پیر مثل پدری مهربان او را پذیرفت و دلجویی کرد. پس از سپری کردن آن سفر دور و دراز ، آرامشی نجف قلی را در بر گرفت و آرام به خواب رفت. صبح فردای آن روز ، نجف قلی با صدای پرنده گان بیدار شد و بی هیچ حرف وسخنی راه ساحل را در پیش گرفت و رفت... در پاسخ به سوال آن پیر مبنی بر حوادث گذشته نجف قلی گفتم :

.....سرباز بود که با مهندسی آشنا شد از دیار آذربایجان ، آقا رحیم ، آن مرد آرام و ساده ، او همان شمس او بود. آمده بود تا جان‌ش را روشنایی بخشد ، تا او را از خیالاتش بیرون آورد و دریچه ای از نور بر دیده گانش بگشاید. نجف قلی تا به آن روز کتابی جز کتابهای درسی نخوانده بود ، تشنه بود و چشم به راه ، نمی دانست چشم به راه چه چیزی است؟ ، بدنبال چه چیزی می گردد؟ ، گم گشته اش چه کسی است؟ ، ولی در جستجو بود و چشم انتظار ، انتظار چیزی ورای روز مره گیها. به آن مرد جوان اعتماد کرد ، ساده بود و زود باور ، هر کسی هر چیزی می گفت باور می کرد . عاشقی در اعمال و رفتارش نمایان بود ، از دختری سخن می گفت که دلبرده اش شده بود ، شاید گم گشته اش را در سیمای آن دخترک می دید ، حال و هوای خاصی داشت ، همیشه دوست داشت تنها باشد و با خود خلوت کند.

آقا رحیم کتابی از یک مترجم کتابهای روانشناسی که خود نیز به بینشهایی رسیده بود به او داد ، سخنان آن مرد مثل آبی بود روی آتش ، چنان شیفته آن کتاب شد که بیشتر وقت و ذهنش معطوف به آن شد ، آن مرد بزرگوار زوایایی از روان انسان را برایش ترسیم می کرد که برای یک بچه دهاتی عقب مانده ای که تصور می کرد دیگران بردند و خوردند و شاداند ، شگفت انگیز بود. به من می گفت : نمی دانم چرا دل به سخنان آن دادم ، شاید به طریقی فریبکارانه و توجیه گرانه ، سرپوشی بود برای عقب ماندگیهایم.

به سخنان آن نویسنده با رهبری آقا رحیم اعتماد کرد و دل به دریا زد و پیش رفت. همین علاقه باعث شد تمام کتابهای او را نه تنها بخواند بلکه ببلعد. در خودش متمرکز شده بود و افکارش را زیر مراقبت می گرفت ، چنان مراقبتی که اجازه جاری شدن به اندیشه را نمی داد ، به من می گفت : حالت سبکی وصف ناپذیری را در خویش احساس می کنم ، مثل اینکه از زیر فشار هزاران چشم نامرئی قضاوت گر رها شده ام. بعضی وقتها به دریافتهای بینشی نائل می گشت و حقیقت و محتوای بعضی از گفته های آن نویسنده را درک و حس می کرد. سماجت و استمرار نجف قلی در خودشناسی بجایی رسید که عشقی در جاناش جاری گشت ، بگونه ای که آثارش در گریه های وقت و بی وقت او هویدا بود. آرامش و بی خیالی عجیبی وجودش را فرا گرفته بود ، شاید دلیلش آن بود که اصلی ترین سخن آن روانشناس سکوت ذهن و توقف اندیشه بود و چون بیشتر وقت نجف قلی در فضای پادگان سپری می شد و از هیاهوی شهر بدور بود واز طرفی دیگر فریبکارانه تعلق خاطری به مهندس پیدا کرده بود ، عاملی شدند تا غیر مستقیم به بینشهایی دست یابد.

همچنانکه در سیر و سلوک بود با دریافت کتابی دیگر توسط آقا رحیم به قلم یک فیلسوف ، انقلابی در جاناش رخ داد ، بطوریکه ایمانش به سخنان آن روانشناس به یقین پیوست و اندک شک و دو دلی هم که وجود داشت کنار

رفت و حرکت پیش رونده شدت گرفت. چنان بود که گویی آن فیلسوف از زبان مولای متقیان علی(ع) اوصاف او را بر می شمارد ، نجف قلی به من می گفت : هر آنچه که از کتاب می خوانم حقیقتش را در خود می بینم ، گویی آن فیلسوف تفسیر احوالات مرا بر خودم روشن می کند. بعضی وقتها چنان حالت شوقی در وجودش جریان می یافت که به ناگاه به سجده می افتاد و با اشکهایش شکر گذاری می کرد.

موضوع نسبت به مراحل اولیه جدی تر شده بود و چنان می نمود که می خواهد وارد مرحله ای دیگر شود. سخنان آن دو بزرگوار (روانشناس و فیلسوف) در تایید همدیگر بود و آگاهیها را در ذهن نجف قلی تثبیت می کرد و بر تاثیر گذاریش قدرت می بخشید. مطالعات ، مراقبه ها و مجاهدتها با رهبری آقا رحیم ادامه یافت تا اینکه نجف قلی یک روز در حال انجام وظیفه پشت میز دفتر لجستیک پادگان ، رو به آسمان نیلگون ، در حال مراقبه افکار خود بود که اتفاق عجیب و جالبی رخ داد. آن روانشناس گفته بود که اگر در لحظه های بی زمانی ، همان لحظه ای که فکر می خواهد در ذهن بجوشد بر آن توجه داشته باشیم ، توجهی تمام و کمال ، دیگر فکر متجلی نخواهد شد و محو می شود ، به تعبیر دیگر اگر مراقبه بصورت کامل باشد دیگر فکر نخواهیم داشت ، وجود آدمی یا در حالت مراقبه هست یا در حالت اندیشه گری. نجف قلی همینطور که بر افکار در کاسه ذهنش توجه می کرد نا گهان متوجه شد فکری که می خواست جاری شود یکدفعه محو شد و این محو شدن ناگهانی اندیشه برای ذهنش بسیار شغف انگیز و نو بود ، بگونه ای که ذهن در حالت مراقبه قفل شد و بدون ذره ای توجه به بیرون ، ششدرانگ توجه اش به کاسه ذهن بود و در داخل ذهن به حالت صیادی کاملاً هوشیار در صدد شکار افکار در آمده بود. اینگونه نبود که نجف قلی در گوشه ای بنشیند و مراقب اندیشه هایش باشد بلکه در حین انجام کارهای جاری ،

مدیتیشن می کرد ، آن کیفیت و حالت ذهن هم به زور و اجبار نبود بلکه در اثر آگاهیهای بدست آمده کیفیت عملکرد ذهن به کلی تغییر کرده بود ، به غیر از آن کیفیت و وضعیت حاکم بر ذهن او چیز دیگری امکان نداشت وجود داشته باشد. آن پیر عارف گفت؛ "عشق چنان در وجود آدمی جریان می یابد که گویی مرغی گرانقدر بر بالای سر انسان نشسته است که باید لحظه به لحظه مراقب آن باشد که مبادا پرواز کند، و این کیفیت ذهنی همان حیرانی است."

آن چنان که بر سرت مرغی بود      کز فوایش جان تو لرزان شود  
پس نیاری هیچ جنبیدن زجا      تا نگیرد مرغ خوب تو هوا  
دم نیاری زد ، ببندی سرفه را      تا نباید که بپرد آن هما  
ور کست شیرین بگوید یا ترش      بر لب انگشتی نهی ، یعنی خمش  
حیرت، آن مرغ است ، خاموش کند      بر نهد سر دیگ و پر جوش کند

اصلی ترین کار نجف قلی شده بود مراقبت از کاسه ذهن و شکار افکار در لحظه ها ، بگونه ای که وقتی بیننده در او نظر می افکند چنان تصور می کرد که بیماری دارد و از حالت نرمال خارج گشته است و حواسش به پیرامون نیست ، وضعیت روحی و روانی اش چنان شده بود که مصداق سخن علی(ع) در وصف اوصاف پارسایان بر او صادق بود که می فرمود : "وقتیکه بیننده به پارسایان می نگرد ، گمان می کند که آنها گیج و گول و دیوانه اند ، در حالیکه بیماری ندارند و امر بزرگی آنان را از خود بیخود کرده است."

آن پیر سخنان مرا قطع کرد و گفت : هوشی که اکنون ما آدمیان داریم هوشی است در جهت خواسته های اندیشه(نفس) ، این هوش را باید کنار گذاشت و هوشی دیگر اختیار کرد ، هوشی چنان مراقب که اجازه ندهد فکر جاری شود.

هوش را بگذار ، آنگه هوش دار      گوش را بر بند و آنگه گوش دار  
بی حس و بی گوش و بی فکر شوید      تا خطاب ارجعی(بازگشت)را بشنوید

حالت مراقبه و دربند کردن زبان حدود چند ماهی به طول انجامید ، بطوریکه بستگان نجف قلی زبان به شکایت می گشودند که سخنی بگو ، صدا و لحن گفتارت فراموشمان شده. تغییر احوال به وضوح برای اطرافیان نمودار بود ، حتی بعضی وقتها عابریں در کوچه و خیابان نیز بر دیگر گونه شدن نجف قلی واقف می گشتند.

نجف قلی در همان دوران سربازی موفق شد در کنکور قبول شود و وارد دانشگاه شود ، پس از اتمام دوره کارشناسی ، الباقی سربازی را ادامه داد و ازدواج کرد. با توجه به علاقه ای که به نجف قلی داشتم همیشه او را زیر نظر داشتم و بر اعمال و رفتارش کنجکاوی خاصی می کردم.

تغییر رفتار و نگرش نجف قلی بدون اینکه خود متوجه بشود برای دیگران مخصوص من که مراقب اعمال و رفتار او بودم نمایان بود ، به گونه ای که مطالعه و مراقبه و خودشناسی را بطور مطلق کنار گذاشته بود و به فکر زندگی و کسب درآمد و ارتقا جایگاه اجتماعی خویش بود. خود خواه و جاه طلب و حریص شده بود ، می دیدم که چگونه از روی غرور و خود بزرگ بینی نزدیکانش را محل نمی دهد و فقط به فکر زندگی خود است ، بعضی وقتها از جهت یادآوری با او درد دل می کردم و سعی بر تداعی نگاه عمیق دوران خوب سربازی را داشتم تا شاید تلنگری بخورد و بر کج رویهایش واقف گردد ولی افسوس که حرص و طمع چشمش را کور کرده بود و غیر از همان اندیشه های باطلش چیز دیگری را به ذهنش راه نمی داد.

در منزلشان کتابخانه ای نداشتند ، به او می گفتم : مگر تحصیل کرده نیستی؟ چرا هیچ مطالعه ای نداری؟ این برای فرزندان خوب نیست. تمام کتابها را در زیر زمین منزل پدری همسرش انبار کرده بود. به مرور که وضع مادی زندگیش بهتر می شد ، تغییراتی را در وضع روانیش حس می کردم ، تغییراتی در جهت بهتر شدن و این تکامل پس از تولد دخترش نمود بیشتری

پیدا کرد ، بطوریکه از تنگ نظری و حسادتش کاسته شده بود و در ارتباط با خویشاوندان و حتی خود من ، متجلی می گشت. این وضعیت ادامه یافت تا اینکه روزی به اجبار پدر خانم که می خواهد از زیر زمین استفاده کند ، در صدد برگرداندن کتابها به خانه خودشان برآمد. نجف قلی به من می گفت : وقتیکه به زیر زمین نم ناک و رطوبت گرفته رفتم ، اندکی صبر کردم و یکی از کتابهای آن فیلسوف را مطالعه کردم ، برایم خیلی جالب بود ، گویا پس از چندین سال دوستی قدیمی را دوباره پیدا کرده بودم ، چند خطی از کتاب را خواندم و به کنار گذاشتم ، شب که به خانه آمدم با حالت ذوق زدگی به همسرم گفتم : نوشته های آن کتاب چقدر جذاب بود.

احساس علاقه و شیفتگی خاصی برای مطالعه در نجف قلی بوجود آمده بود و می دیدم که بیشتر وقتش را صرف مطالعه می کند بطوریکه همسرش نیز زبان به شکایت گشوده بود و به من می گفت : نجف قلی مثل اینکه دیوانه شده است.

دوباره تمام آموخته های گذشته در ذهنش زنده گشتند و به خواندن ادامه داد ، کتابهای آن روانشناس را نیز مجدداً نه یک بار بلکه چندین بار خواند ، در همین حین تغییر روحی خاصی در او بوجود آمد ، مثل اینکه گذشته دوباره می خواست تکرار شود ، با توجه به تجربه قبلی از عواقب کار نترسید و پیش رفت ، البته می دیدم که بی محابایی دوره پیشین را نداشت و محتاط حرکت می کرد ، نجف قلی به من می گفت : تغییر نگرش در زندگی ، آنهم برای کسی که صاحب همسر و فرزند است به سهولت امکان پذیر نیست و ذهن برای حفظ وضعیت پایدار خویش قدم در وادیهای ناشناخته نمی گذارد ، مگر اینکه نیروی آگاهی و بینش بالا باشد.

مراقبه ها ، مطالعه ها ، ریاضتها و مجاهدتهای نجف قلی همانند دوره قبل به مرحله تاثیر گذاری رسید و تغییر احوال درونیش را همانطور که من و

دیگران متوجه بودیم ، خود نیز حس می کرد ، احساس سبکی خواصی داشت ، همه چیز و همه کس برایش زیبا بود ، خود را پیدا کرده بود ، مثل اینکه از خودش غیبت کرده باشد و خودش را بطور کل فراموش کرده باشد. نگاهش به آسمان بود و گذر عمر را روز شماری می کرد. همانند دوره قبل سپری شدن روزها و به پایان رسیدن این فرصت میهمانی ، ذهنش را به خود مشغول کرده بود و ملاک سنجش هر چیزی با "یاد مرگ" بود ، موضوعی که در دوره قبل نیز یک لحظه ذهن او را رها نمی کرد. نجف قلی می گفت : به دل نشستن مرگ و درک پایان یافتن هر آنچه که هست ، عشقی به همه چیز در جان آدمی پدید می آورد.

دریافتها و بینش های درونیش را با من در میان می گذاشت ، روزی در همان حال و احوال پیش من آمد و گفت : اتفاق عجیب و جالبی در ذهن و وجودم رخ داده است و چیزهایی را دریافت کرده ام که شاید نتوانم درست بیان کنم ولی چیزی بود که دیدم و شنیدم. به طریقی مبهم و رویا گونه صدایی را شنیدم که گفت : "برخیز ، تو می توانی". به شوخی به او گفتم : نجف قلی پاک دیوانه شده ای ، خداوند به زن و بچه ات رحم کند. با حالتی عجیب و غریب به من می گفت : همه چیز را از ذهنم پاک کرده ام و خود را آماده کرده ام برای هر اتفاقی ، حتی از دست رفتن فرزندم.

آن پیر که با نگاههای عمیقش به سخنانم گوش می کرد ، گفت :

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| آن ندایی که اصل هر بانگ و نواست | خود ندا آنست و این باقی صداست  |
| ترک و کرد و پارسی گو و عرب      | فهم کرده آن ندا بی گوش و لب    |
| خود چه جای ترک وتاجیک است و زنگ | فهم کرده ست آن ندا را چوب وسنگ |

دریافتها و بینشها را با پختگی بیشتری نسبت به دوره پیشین حس می کرد ، این بار رهبری نداشت و باید راه را تک و تنها می پیمود ، ولی تجربه گذشته اش رهبرش شدو راه را ادامه داد و پیش رفت. به من می گفت :

جاری شدن آگاهی بر جان آدمی ، در صورت عدم وجود راهنما بسیار خطرناک است. فشار سنگینی به همسرش وارد می شد ، خود را تنها و بدون حامی می دید (حامیهای نمایشی که کاری جز غافل نگه داشتن را ندارند) ، دائما به نجف قلی می گفت این راهی که تو می روی ، سرانجامی نخواهد داشت و همه چیزت را از دست خواهی داد. راه را ادامه داد با امید و انتظار. مطالعات و خود شناسی را پی گرفت ، تا اینکه روزی تصمیم گرفت بطور مستقیم دل به دریای بیکران مثنوی شما بزند ، و خود بدون هیچ واسطه ای به مفاهیم عمیق سخنان حضرت عالی دست یابد ، البته اندیشه اصلی اش آن بود که بدون نیاز به دیگران ، حتی شما ، بطور مستقیم ذهن خودش به بینشهایی برسد و چیزهایی را بداند و بگوید که از وجود خودش ساطع می شود، ولی این امر به این سهولت امکان پذیر نبود و باید انتظار می کشید ، از این رو بهترین کار را تفحص بی واسطه در اندیشه های شما دید و از آنجایی که علاقه زیادی از همان دوران سربازی به مثنوی داشت ، کار را شروع کرد و پیش رفت.

آن پیر عمیق نگر و روشن بین ، داستان وکیلی را بیان کرد که از مهترش گریخته بود و پس از گذشت چندین سال عزم بازگشت کرده بود :

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| در بخارا بنده صدر جهان    | متهم شد ، گشت از صدرش نهان      |
| مدت ده سال سرگردان بگشت   | گه خراسان ، گه کهستان ، گاه دشت |
| از پس ده سال او از اشتیاق | گشت بی طاقت ز ایام فراق         |

ماجراهای مفصلی را مطرح کرد و در انتها گفت :

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| کان جوان در جستجو بد ، هفت سال | از خیال وصل گشته چون خیال |
| سایه حق بر سر بنده بود         | عاقبت جوینده یابنده بود   |

نجف قلی که از کنار ساحل بازگشته بود ، در گوش من گفت : گمان می کنم این ماجراهایی که تعریف کرد داستان خودش باشد.

نجف قلی پرسید : چرا بیشتر انسانهای بزرگ حول و حوش چهل سالگی به بینشهایی رسیده اند؟ ، آن پیر ژرف نگر پاسخ داد :

آدمی را اندک اندک آن همام تا چهل سالش کند مرد تمام

سخنانش برایمان قابل فهم و جذاب بود ، بر آن شدیم تا او را راهنمای خویش انتخاب کنیم و بر او تکیه زنیم ، از هر چیزی می پرسیدیم پاسخش را داشت ، گویی چشمان و دیده گان دیگری داشت که پشت پرده ها را نیز می دید. آن پیر از مرد دلیر عربی برایمان سخن گفت که در یافتیم او نیز جزو انسانهای والای تاریخ بشریت است که با الگو قرار دادن او می توان به قله های معرفت و انسانیت رسید.

آن پیر روی به نجف قلی کرد و گفت : حال که این همه راه را پیموده ای و مشکلات سفر را پشت سر گذاشته ای ، آمادگی آن را داری که به منبع اصلی رجوع کنی ، به درجه ای از ایمان رسیده ای که بتوانی از آن سرچشمه آبی بنوشی.

نجف قلی با حالتی پریشان و بهم ریخته یواشکی به من گفت : اینجا هم شانس نیاوردم ، او خود نهایت چشمه است و من این موضوع را از سخنان عمیقش دریافته ام ، مثل اینکه او از من خسته شده و به طریقی می خواهد مرا از خودش دور کند. اگر او هم مرا رها کند ، چکار باید بکنم؟ به سراغ چه کسی بروم؟ دیگر خسته شده ام..... به او گفتم : اگر او نیز تو را رها کرد به سراغ مولای متقیان علی(ع) می رویم.

مثل اینکه از پیچ پیچ ما با خبر گشته بود ، روی به نجف قلی کرد و گفت : پسر من آن شیر حق را می بینی که چنان شیوا و بلیغ سخن می گوید و عالم و آدم حیران اوست ، هیچ می دانی او از خود سخنی نمی گوید و تمام سخنانش ، حرفهای آن چوپان راستگوی عرب است. چون سخن از چوپان به

میان آمد ، ناگهان خنده ای نجف قلی را در بر گرفت و بی مهابا گفت :  
روانشناس و فیلسوف و علی و شما را بگذارم و از چوپانی که سواد هم ندارد  
پیروی کنم ، مثل اینکه گفته های همسرم به حقیقت پیوسته که می گفت :  
آخر و عاقبتی نخواهی داشت.

آن پیر ، آرام و متین ، با لبخندی گفت : هیچ می دانی اگر آن چوپان نبود  
، علی هم نبود و به طبع آن من هم نبودم. ما همه شیر خواران آن پستانیم ،  
اینقدر لجاجت نکن و خود را به سر چشمه بزن.

نجف قلی آرام شد و گفت : آخر آن چوپان از ارث و میراث و حقوق زن و  
ازدواج و طلاق و گوشت حلال و حرام سخن می گوید ، درد و مشکل من که  
این چیزها نیست ، مشکل من جهل و کوری و کوری و ناآرامی و بی هدفی  
است.

پیر دانا پاسخ داد : تو برای درمان درد خویش به آن چوپان رجوع کن ،  
مطمئن باش دارویی برایت فراهم خواهد شد ، پسر من چون تو دردمندی من تو  
را به او معرفی کردم ، رجوع بی دردان نه تنها فایده ای نخواهد داشت ، بلکه  
آنها را به بیراهه نیز می کشاند ، او در زمانه خودش فرد برتر جامعه اش بوده ،  
منطقی است که برای هر مسئله ای پاسخی هم باید می داشته ، بدانکه هر  
دردمندی می تواند فرا خور حال خودش از آن جرعه ای برگیرد. آگاه باش که  
آن چوپان بسیار ساده سخن می گوید و مثل ما فلاسفه در سخنانش از  
کلمات قلمبه سلمبه استفاده نمی کند ، اصلا او بلد نیست پیچیده سخن  
گوید و بعضی جاها ، ساده گویی اش مشکل می نماید. دوباره تاکید کرد که  
شرط بهرمندی از سخنان آن چوپان راستگو آن است که ایمان به گفته هایش  
داشته باشی ، چنانچه او نیز بارها بر این موضوع تاکید می کند ، اگر دقت  
کنی متوجه می شوی که مخاطب آن چوپان مومنان هستند ، کسانی که به  
یک بینشی دست یافته اند و برای ادامه مسیر چاره ای جز رجوع به یک منبع

قابل اطمینان را ندارند. ابتدا تو تماشاگر گفتگوی خدا با آن چوپان هستی ولی رفته رفته از حالت تماشاگر خارج می شوی و خود مستقیماً مخاطب باری تعالی قرار می گیری و به عینه درمی یابی که خداوند آن هشدارها را به تو می گوید ، این یک واقعیت است نه تعارف.

آن پیر خردمند گفت :

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| حرف قرآن را بدان که ظاهری است | زیر ظاهر ، باطنی بس قاهری است   |
| زیر آن باطن ، یکی بطن سوم     | که در او گردد ، خردها جمله گم   |
| بطن چارم از نبی خود کس ندید   | جز خدای بی نظیر ، بی ندید       |
| تو ز قرآن ای پسر ظاهر مبین    | دیو آدم را نبیند جز که طین(خاک) |
| ظاهر قرآن چو شخص آدمی است     | که نقوشش ظاهر و جانش خفی است    |

پس کتاب آن چوپان را بارها و بارها بخوان ، بطوریکه تک تک کلماتش را حفظ شوی ، ضمن توجه به مجاهدتها و تلاشهایت در شناخت خویش ، از مطالعه کتاب آن چوپان غافل مشو که راه به جایی نخواهی برد.

تو را به خدا می سپارم و از خداوند برایت توفیق در خواسته ات را دارم ، قدر آگاهی بدست آمده را بدان و معرفت حاصله را همیشه در وجودت زنده نگه دار.

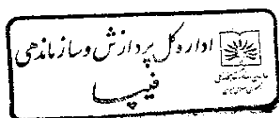
**این بگفت و خیربادی کرد و رفت**

تاریخ گزارش ۱۳۸۷/۰۹/۱۳  
ساعت تهیه ۱۳:۵۸



سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
شابک  
وضعیت فهرست نویسی  
موضوع  
موضوع  
رده بندی کنگره  
رده بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی

: بیگدلی، هادی، ۱۳۵۲ -  
: ذهن نا آرام/ هادی بیگدلی .  
: تهران: هادی بیگدلی، ۱۳۸۷ .  
: ۸۲ ص.  
: ۲۰۰۰۰ ریال : 1-2723-04-964-978  
: فیبا  
: فشارروانی -- کنترل .  
: خودسازی .  
: RA۷۸۵/پ۹۵۵۹۱۳۸۷  
: ۶۱۳/۷۹۳  
: ۱۵۴۷۲۳۲



ذهن عادت کرده به اینکه مدام سرش را در توبره حافظه کند و از آن نشخوار نماید بدون اینکه نیاز واقعی برای ارگانسیم مطرح باشد. ذهن در طول شبانه روز بطور مستمر با نوسان در دو زمان ذهنی گذشته و آینده در صدد خلق فکر است و خود در این اندیشه سازیهایش حضور ندارد تنها نتایج این افکار خیالیش را در شکل ملالت ، افسردگی و کهنگی حس می کند و همین کیفیت اندیشه گری مداوم ذهن از فکری به فکر دیگر ، دقیق اندیشی را از ذهن سلب می کند و انتزاعی اندیشی را جایگزین می کند.