



به نام خدا

# ای وَصَلِ تو اصلِ شادمانی

براساس آموزه‌های بیدار کننده

و زندگی‌ساز مولانا

مؤلف :

طاهره جعفری سراحی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)





سرشناسه: جعفری سراحی، طاهره، ۱۳۵۹-، گردآورنده  
عنوان قراردادی: دیوان شمس تبریزی. برگزیده. شرح  
عنوان و نام پدیدآور: ای وصل تو اصل شادمانی: براساس آموزه‌های بیدارکننده و زندگی‌ساز  
مولانا/ مولف طاهره جعفری سراحی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۷۶-۸-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
عنوان دیگر: براساس آموزه‌های بیدارکننده و زندگی‌ساز مولانا.  
موضوع: مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ق. دیوان شمس تبریزی. برگزیده. شرح.  
موضوع: شعر فارسی -- قرن ۷ق.  
شناسه افزوده: مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ق. دیوان شمس تبریزی. برگزیده  
شناسه افزوده: Mowlavi, Jalaloddin Mohammad ibn Mohammad, 1207 -  
.1273 Dīvān-i Shams-i Tabrīzī. Selections  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۳۸۷۳۷  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ای وصل تو اصل شادمانی  
مولف: طاهره جعفری سراحی  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۷۶-۸-۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

- سخنی با دوستان ..... ۶
- یک خاطره ..... ۹
- شادمان نیستم چون ... ..... ۱۳
- شادمان نیستم چون نا امیدم ..... ۱۳
- شادمان نیستم چون خیلی می دانم ..... ۱۴
- شادمان نیستم چون ناراضی ام ..... ۱۵
- شادمان نیستم چون مُتَوَقَّع ام ..... ۱۷
- شادمان نیستم چون حس می کنم یک چیزی کم است ..... ۱۸
- شادمان نیستم چون نمی توانم ساکت باشم ..... ۱۹
- شادمان نیستم چون خودم را با دیگران مقایسه می کنم ..... ۲۱
- شادمان نیستم چون رفتار و گفتار دیگران را کنترل و قضاوت می کنم ..... ۲۲
- شادمان نیستم چون حسادت می کنم ..... ۲۴
- شادمان نیستم چون مُعْتَادِ جهانم ..... ۲۵
- شادمان نیستم چون در مُحاصره‌ی وضعیتها و اتفاقاتِ زندگی هستم ..... ۲۶
- شادمان نیستم چون نمی توانم از خیلی چیزها پرهیز کنم ..... ۲۸
- شادمان نیستم چون قرین و همنشین خوبی ندارم ..... ۳۰
- شادمان نیستم چون می ترسم ..... ۳۱
- شادمان نیستم چون حریصم ..... ۳۲
- شادمان نیستم چون زندگی برایم تکراریست ..... ۳۴
- شادمان نیستم چون میل به تنبلی دارم ..... ۳۵

- شادمان نیستم چون احساس می‌کنم در یک قفس تنگ گیر افتاده ام ..... ۳۶
- شادمان نیستم چون ناسپاس و فراموش کارم ..... ۳۷
- شادمان نیستم چون در درونم جنگ وهیاهوست ..... ۳۸
- شادمان نیستم چون با جسم و ظاهرم همانیده ام ..... ۴۰
- شادمان نیستم چون عاشق بحث و جدَلَم ..... ۴۱
- شادمان نیستم چون حسِ تنهایی و بی‌ارزشی می‌کنم ..... ۴۳
- شادمان نیستم چون عاقبت بین و دور اندیش نیستم ..... ۴۴
- شادمان نیستم چون تمام گرفتاریهایم را گردن دیگران می‌اندازم ..... ۴۵
- شادمان نیستم چون مراقب اعمال و رفتارم نیستم ..... ۴۶
- شادمان نیستم چون تاریکم ..... ۴۷
- شادمان نیستم چون خودم را جدای از دیگران می‌دانم ..... ۵۰
- شادمان نیستم چون شادی بی‌سبب ندارم ..... ۵۳
- شادمان نیستم چون روحم تشنه و خشکیده است ..... ۵۸
- رها شده از آب و گلِ روزگار ..... ۶۱
- تمرکز عمیق بر روی خود ..... ۶۱
- ندایی که تو را بالا می‌کشد ..... ۶۲
- بی‌حس و بی‌گوش و بی‌فکرت شو ..... ۶۳
- پیکارِ درون ..... ۶۵
- رها شده از خود ..... ۶۶
- انارِ خندانِ بَخَر ..... ۶۷
- خیالِ صلح و جنگ ..... ۶۸
- نیست شو ..... ۶۸
- رها شده از آب و گلِ روزگار ..... ۷۰
- شیری مانده در چاه ..... ۷۱
- بسته‌ی نوبت ..... ۷۱
- دیدِ دوست ..... ۷۲

۷۳	..... شیشه‌ی کبود
۷۳	..... طعمِ شکر
۷۴	..... بختِ نو
۷۵	..... فاخته شو
۷۶	..... مُلکِ ایمنی
۷۷	..... نارو نور
۷۹	..... مَرهَم
۸۱	..... جُنُبش کُن
۸۲	..... فانی رِباط
۸۳	..... شهباز
۸۵	..... جهانِ بی رنگ
۸۷	..... اِظهارِ شو
۸۹	..... دَخمه را رها کُن
۹۱	..... بند بگسل
۹۲	..... آفتِ رنج و خمار
۹۳	..... جامِ آست
۹۵	..... تَل برف
۹۷	..... بانگِ دیو
۹۹	..... اتحاد
۱۰۴	..... مناجات



## سخنی با دوستان

سلام دوست من! ممنونم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده اید. بی شک در هر کتابی که رد پای از مولانا و اشعار اسرارآمیزش باشد خواندنش خالی از لطف نیست. هر بیت از اشعار مولانا مانند ستاره های پرنوری هستند که شب تاریک و ظلمانی بشر را روشن می کند. اشعار مولانا زندگی هزاران انسان گمشده در رنج و درد را نجات داده است. زندگی جوان معتادی که به مرز خودکشی رسیده بود. زندگی زن و مردی که در گذشته عاشق سینه چاک هم بودند و به مرور زمان، دشمن خونی همدیگر شده بودند. زندگی شخصی که بخاطر ترس از مرگ، روزی هزار بار می مرد و زنده می شد. زندگی ورشکسته ای که بخاطر برباد رفتن تمام سرمایه اش به مرز جنون رسیده بود. زندگی دختر یا پسر عاشق پیشه ای که شکست عشقی خورده بودند و دیگر دنیا را تمام شده می دیدند و هزاران مورد دیگر که از ظرفیت این کتاب خارج است. در داروخانه ای مولانا برای هر بیماری دارویی شفا بخش موجود است. کافیست کمی از مشغله های غیر ضروری مان را کم کنیم و سری هم به این داروخانه ای معنوی بزنیم. بی شک دست خالی بر نمی گردیم. دوست من! در این کتاب به لغاتی برخورد می کنید که شاید برای شما تازگی داشته باشد به همین دلیل برای سادگی و روانی بیشتر، این لغات تفسیر می شوند.

این کلمات عبارتند از: مرکز عدم / فضاگشایی / شادی بی سبب / من ذهنی / همانیدگی / شناسایی من ذهنی / چشم ناظر / هوشیاری جسمی / هوشیاری حضور / فرم این لحظه / افکار سلسله وار / هم هویت شدن / مرکز عدم: به دل خالی انسان که عاری از هرگونه منیت





و خودبینی است مرکز عدم می گویند. عدم یعنی نیستی. انسانی که نیست می شود از تمام امیال و شهوات نفسانی.

فضا گشایی: وقتی آگاهانه سلسله‌ی افکارمان را پاره می کنیم فاصله‌ی بین فکرهای ما همان فضای خالیست. هرچه سرعت افکارمان کم تر باشد فضای بین افکار بیشتر می شود و هرچه فضای درونمان گشاده تر شود آرامش بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

شادی بی سبب: شادی که به هیچ چیز بیرونی وابسته نیست. در تجربه‌ی شادی بی سبب جوی باریکی از حس خوش آرامش ظریفی مداوم و مستمر در زیر افکارمان جاریست. دلیل این شادی، زیاد شدن پول / تایید و توجه مردم / گرفتن مدرک / ازدواج کردن / بچه دار شدن و... نیست. تنها دلیلش صبر و خاموشی و باز شدن فضای خالی بین افکار است.

من ذهنی: من ذهنی یا همان نفس انسان یکی از ابعاد وجودی ماست که در سالهای اولیه‌ی زندگی به ما کمک می کند تا حس استقلال را بیاموزیم. یاد بگیریم چگونه از خود مراقبت کنیم تا زنده بمانیم. ولی بعد از مدتی باید کم کم از زیر نفوذ من ذهنی خارج شد و اختیار امور را به دست خرد یا عقل کل که همان زندگیست سپرد. این آگاهی باید توسط خانواده، مربیان و جامعه‌ی آگاه به شخص منتقل شود. اگر این انتقال آگاهی، به موقع صورت نگیرد خرابی های بی شماری توسط انسان اسیر شده در من ذهنی به بار خواهد آمد. چون فکرو عمل من ذهنی همیشه با درد و ایجاد مساله و مانع و دشمن همراه است.

همانیدگی: همانیدگی در اصطلاح به معنی همان شدن یا شبیه چیزی شدن است. یک مثال ساده: اتومبیل گرانیجی خریدیم و آن را در مرکز دلمان گذاشته ایم. بر اساس آن فخر می‌روشیم و احساس می‌کنیم این اتومبیل هویت ما را تعریف می‌کند. در خیالاتمان تصور می‌کنیم ما یک سر و گردن از دیگران بالاتریم چون ما سوار اتومبیل خاصی شده ایم. این حالات توهمی ما نشانه‌ی همانیدگی ما با یک جسم بیرونیست. یعنی یک شیء بیرونی جزئی از وجود ما شده است. طبق گفته‌ی مولانا این وابستگی به یک وضعیت یا جسم بیرونی با درد همراه است. زیرا اجسام و وضعیت‌ها در معرض تغییرند. آفل و گذرا هستند و هر لحظه ممکن است دچار حادثه‌ی ای شوند و این حوادث، انسان همانیده شده را به درد و رنج فراوانی دچار می‌کند. مولانا توصیه می‌کند بهتر است زیرک باشی و از نعمات زندگی بهره مند باشی ولی جزئی از وجود خود نکنی. مرکزت باید خالی باشد تا خرد و شادی



زندگی از کانال خالی شده‌ی وجودت عبور کند و فکرو عملت را سرو سامان بخشد.

شناسایی من ذهنی: تا به این لحظه با من ذهنی و رسالتش آشنا شدیم. ولی این آشنایی یک آشنایی سطحی ست. وقت آن رسیده تا کمر همتمان را ببندیم و عمیقاً این من ذهنی را شناسایی کنیم. زیرا شناسایی مساوی است با آزادی. وقتی سرعت افکارمان پایین بیاید و سکوت را تجربه کنیم می‌توانیم افکاری که مودیانۀ از ذهن ما بلند می‌شوند را ببینیم. تنها با رعایت سکوت و تماشای خود این کار ممکن است. می‌بینیم حوصله مان سررفته و میل به اوقات تلخی داریم دلمان می‌خواهد سربه سر کسی بگذاریم و دعوا راه بیاندازیم. آیا ما به عنوان امتداد زندگی که پراز عشق و لطافت و خرد هستیم میل به اوقات تلخی داریم یا یک بافت توهمی که در درون ماست و از درد تغذیه می‌شود؟ خوب کاملاً واضح است من ذهنی که غذایی درد است درد می‌آفریند. پس فریبش را نمی‌خوریم و او را گرسنه نگاه می‌داریم تا کم کم ضعیف شود و دست از سرمان بردارد.

چشم ناظر: چشم ناظر، چشم زندگیست. وقتی چشم من ذهنی را بستیم چشم ناظر بازمی‌شود و کارش نظارت بر کارها و ادا و اطوارهای درد آفرین من ذهنیست. تا وقتی چشم ناظر باز است من ذهنی نمی‌تواند زیاد جولان دهد. چون تماشایش می‌کنیم پس بیرون از او هستیم. به محض اینکه دچار غفلت شویم و چشم ناظرمان بسته شود من ذهنی ما را به کجاها که نمی‌کشاند. دردهای گذشته را به یادمان می‌آورد. احساس گناه را در ما شعله ورمی کند. ما را از آینده‌ای مبهم می‌ترساند. میل به بخشش را از ما می‌دزدد. خلاصه اینکه رحم نمی‌کند. پس مراقب چشم ناظرمان باشیم تا به خواب نرود.

هوشیاری جسمی: وقتی هر لحظه از چیزی آگاهیم، جذب افکارمان هستیم و هیچ فضای خالی بین افکارمان نیست پس هوشیاری جسمی داریم.

هوشیاری حضور: وقتی از سلطه‌ی گذشته و آینده آزاد شویم و درین لحظه‌ی اکنون حاضر باشیم هوشیاری حضور داریم. در این حالت ما هوشیاریمان را که در وضعیتها، اتفاقات، اجسام، انسانها و... پخش شده بود را جمع می‌کنیم و درین لحظه‌ی ابدی ساکن می‌شویم بنابراین فکرو عملمان از این هوشیاری برمی‌خیزد در نتیجه مفید و سازنده خواهد بود.

فرم این لحظه: به شکل ظاهری اتفاق این لحظه، فرم این لحظه می‌گویند.





افکار سلسله وار: به فکر پشت فکر که بدون توقف و سکوت است افکار سلسله وار می‌گویند. علت استرس و اضطراب ما، بسته بودن فاصله‌ی بین افکارمان است. وقتی هیچ فضای خالی بین افکار نباشد تا خرد زندگی وارد وجودمان شود، دچار هیجانات منفی و درد حاصل از آن می‌شویم.

هم هویت شدن: وقتی از چیزها، وضعیتها، پول، موقعیت خانوادگی، اجتماعی، سیاسی و ... هویت می‌گیریم و خودمان را براساس آنها معرفی می‌کنیم، هم هویت شده ایم چون آنها را جزئی از هویت وجودی خود، می‌دانیم. بزرگانی چون مولانا این تعاریف سطحی از وجود انسان را نمی‌پذیرند و معتقدند که حقیقت وجودی انسان، ورای این تعاریف ناپایدار و گذراست. انسان، به منبع بی‌نهایت ابدی و فنا ناپذیر متصل است. پس دون شأن اوست که خود را اینگونه حقیر و کوچک معرفی کند. دوست من! امیدوارم با تعاریف مختصری که خدمتتان ارائه شد، درک مطالب برای شما روان تر شود. در ادامه خاطره ای تأمل برانگیز را با شما عزیزان به اشتراک می‌گذارم.

### یک خاطره

سالها پیش درمجله ای تبلیغ سفرهای معرفت جوینانه در سرزمین هندوستان توجهم را به خود جلب کرده بود. در آن دوران به شدت احساس گنجی و سردرگمی می‌کردم. به دنبال معنای واقعی زندگی می‌گشتم. تصور می‌کردم باید به هندوستان سفر کنم و دست به دامان مرتاضان هندی شوم تا شاید مرا از رنج حس بیهودگی خلاص کنند و تعریف تازه ای از زندگی به من ارائه دهند. قصه‌ی انسان از جایی تبدیل به تراژدی غمناکی می‌شود که با داشتن خیلی چیزها دیگر احساس سعادت و شادمانی نمی‌کند. هر چه بیشتر، بهتر، شعار او می‌شود. اما هر چه انباشتگی اش بیشتر می‌شود حس رضایتمندی اش کمتر می‌شود. من نیز به این نقطه رسیدم. به نقطه ای که دنیا با تمام عظمت و زیبایی اش، به چشم من تنگ و تاریک و غم افزا شد. تصور می‌کردم برای خلاص شدن از این زندان، باید مکان جغرافیایی ام را عوض کنم. غافل از اینکه باید به هندوستان درون خود سفر می‌کردم. در همان حال و هوا و پریشانی خاطر بودم که دوستی مرا با دنیای مولانا آشنا کرد. گفت: به کجا چنین شتابان! انسانهای بیشمار مست و مدهوش حکمت مولانا هستند و تو بی



نصیب مانده ای از گنجی که به تو تعلق دارد. وابیاتی از مولانا را برایم خواند.

## بگیرم ادب را ببندم دو لب را که تاراز گوید لب دلگشایش

مولوی / دیوان شمس / غزل شماره ۱۲۸۹

با زمزمه و تکرار این بیت، آرام آرام متوجه حقیقتی شدم که سالها در جستجویش بودم من سکوت را نیاموخته بودم. باید تمرین سکوت و خاموشی می کردم. هر چه ساکت تر می شدم حس آرامشی میکردم که در تمام طول زندگی تجربه نکرده بودم ولی به سرعت آن حس خوشایند و شیرین محو و ناپدید می شد. آن دوست خردمند از زبان مولانا به من آموخت تا سلسله‌ی افکارم را پاره نکنم به آرامش واقعی دست نخواهم یافت. زندگی که از جنس بی فرمی ست هر لحظه منتظر است تا از فاصله‌ی بین دو فکر، خودش را به صورت شادی بی سبب، ذوق آفرینش، ایجاد ساختارهای مفید و نیک و ... از انسان بیان شود. اما انسان گم شده در افکار گذشته و آینده، در دردها، گره های ذهنی و ... خویش را از این موهبت بزرگ الهی محروم کرده است.

تا عمیقاً از گذشته و آینده جمع نشویم و درین لحظه‌ی اکنون مُستقر نشویم و خود را دردسترس خرد کل قرار ندهیم؛ همچنان گیج و سر در گم، درین دنیا به گرد خود می چرخیم، درد می کشیم و درد پخش می کنیم.

حال با داشتن بزرگانی چون مولانا، که مانند مشعلی پرنور، وجود تاریک و ظلمت زده‌ی بشر را روشنایی می بخشند، چرا باید گمشده در تاریکی اوهام باشیم؟ معدن جواهرات معنوی مولانا در اختیار ماست. اینکه ما چنگ نمی زنیم و مُشتی از این ثروت را بر نمی داریم نشان کاهلی و جبرماست. جبری که چون غل و زنجیر به دست و پایمان پیچیده و ما تصور می کنیم که نمی توانیم خویش را خلاص کنیم.



### به قول مولانا :

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر      او همین داند که گیرد پای جبر  
هر که جبر آورد خود رنجور کرد      تا همان رنجوری اش در گور کرد

مولوی / مثنوی / دفتر اول / ابیات ۱۰۶۹ و ۱۰۶۸

هر کس از کاهلی و تنبلی، شکر و صبر را تمرین نکند؛ بی شک دچار جبر می‌شود. یعنی تصور می‌کند که مجبور است در وضعیت فعلی خود بماند و هیچ تغییری نکند. هر کس جبر را ادامه دهد رفته رفته، رنجور و ناتوان می‌شود و عاقبت همان رنجوری اش، او را در گور جهل، مدفون می‌کند. در حالیکه ما از حمایت نیروی عظیم و شفا بخش زندگی برخورداریم. اما اختیار زندگیمان را سپرده ایم به دست دشمن درونی مان که همان من ذهنی یا نفسمان است. تمام بزرگان، انبیاء، اولیا، عارفان ما را از این دشمن، آگاه کرده اند اما ظاهر قضیه نشان می‌دهد که بشر همچنان میل به کاهلی، جبر و خواب آلودگی دارد و هزینه های سنگینی هم در این راه می‌پردازد.

با هم سری به معدن جواهرات مولانا می‌زنیم و مُشتی از آن را بر می‌داریم و خرج التیام روح خسته مان می‌کنیم. بی شک ذوق سفر از ظلمت به سوی نور، در ما بیدار خواهد شد انشاءالله و بیدار می‌شویم و بیدار می‌مانیم.

با سپاس از استاد ارجمندم آقای پرویز شهبازی، مولانا پژوه گراندکدر که با مشعل حضورش، شبهای ظلمانی ام را روشنایی بخشید.

و با تشکر از استاد کریم زمانی که با قلم روان خود، خواندن شرح مثنوی و دیوان شمس مولوی را برایم شیرین و دلچسب کرده اند.

طاهره جعفری

اردیبهشت ۱۴۰۲

بندرعباس



ای وصل تو اصل شادمانی  
 یک لحظه مَبْرُز بنده که نیست  
 من مُصَحَفِ باطلَم و لیکن  
 یک یوسف بی کس است و صد گرگ  
 هر بار پُرسِیَم که چونی  
 این هر دو نشان برای عام است  
 نا گفته حدیث بشنوی تو  
 بی خواب تو واقعه بخوانی  
 خاموش ثنا و لابه کم کن  
 کان صورتهاست وین معانی  
 بی آب سفینه را روانی  
 تصحیح شوم چو تو بخوانی  
 اما بَرَهْد چو تو شبانی  
 با اَشْکَم و روی زعفرانی  
 پیشت چه نشان چه بی نشانی  
 ننوخته قباله را بخوانی  
 بی آب سفینه ها برانی  
 کز غیب رسید لن ترانی

مولوی / دیوان شمس / غزل شماره ۲۷۵۶

در کوچه پس کوچه های جهانِ صورتها به دنبال شادمانی نگردیم شادی واقعی در زیر  
 فکرهای درد آلودمان مدفون شده است.

گنج زیرِ خانه است و چاره نیست از خرابی خانه مندیش و مایست

مولوی / مثنوی / دفتر چهارم / بیت ۲۵۴۱

## شادمان نیستم چون ...

### شادمان نیستم چون نا امیدم

عجب حسِ سَمِج و دردناکیست این حسِ نا امیدی. وقتی نا امیدی، هرطلوع خورشید، ساطوریست که قرار است روی لحظه لحظه‌ی روزت بخورد و نابودش کند. قبل از آشنایی با آموزه‌های مولانا، اغلب این حسِ نا امیدی همراه لحظاتم بود. تکیه کلامم این بود: خوب که چه؟ دست به هرکاری می‌زدم ندایی پنهانی در درونم می‌گفت: خوب که چه؟ یادم می‌آید وقتی از کنار خانه‌ای می‌گذشتم که پشت پنجره اش گلدان زیبایی بود نه تنها به وجد نمی‌آمدم بلکه همان جمله‌ی ویران کننده‌ی خوب که چه؟ دوباره از من بیان می‌شد. با خودم می‌گفتم این گل شاداب قرار است به زودی پژمرده شود همان بهتر که نباشد. من فکرمی کنم آدم خوش شانسی بودم که با آموزه‌های مولانا آشنا شدم شک ندارم اگر کمی بیشتر این جمله‌ی خوب که چه، را تکرار می‌کردم تا حالا هیچ اثری از من نمانده بود. که

ترس و نومیدیت دان آوازِ غول می‌کشد گوش تو تا قعرِ سُفول

مولوی/ مثنوی / دفتر دوم / بیت ۱۹۵۷

ترس و ناامیدی تو، ناشی از آوازِ غولِ درونیِ توست. همان منِ ذهنی یا نفسِ اماره که پنهانی ترین و سرسخت ترین، دشمنِ توست. پس تمام القاناتِ ناامید کننده که از درونت



بلند می‌شود زمزمه های همین نفسِ خودِ توست که گوشِ تو را می‌گیرد و به ژرفای پستی می‌کشاند. پس متوجه شدیم دشمن، خودیست و باید فکری به حالِ پِچِ پِچِ های ویران کننده اش کنیم در غیراینصورت کارِمان تمام است.

### شادمان نیستم چون خیلی می‌دانم:

من می‌دانم چرا فلانی، فلان کار را کرد چون احمق و نادان بود. من می‌دانم چرا درگیر فلان چالش شدم چون بد شانسم. من می‌دانم چرا دیگران قصد آزار مرا دارند چون به موقعیت من حسادت می‌کنند. من می‌دانم چرا کارهایم جفت و جور نمی‌شود چون بدخواه دارم. من می‌دانم! من می‌دانم! من می‌دانم! امان از این همه دانستن با عقل ناقص من ذهنی، که خواب و خوراک و آرامش را از چشمانمان می‌رباید. وقتی عینکِ غبارآلودِ منِ ذهنی را به چشمان می‌زنیم نمی‌توانیم رویدادها را درست ببینیم. چشمِ خرد بسته می‌شود و چشمِ دوبینِ منِ ذهنی، باز می‌شود. با این دیدِ مُخَرَّب، ما ذره ای هم به خودمان شک نمی‌کنیم. تمام گرفتاریهایمان را گردنِ دیگران می‌اندازیم.

غافل از اینکه تا زیربارمسئولیتِ اشتباهِ خود نرویم تغییری حاصل نخواهد شد. مولانا در این چند بیت به ما می‌فهماند که ایرادمان کجاست و چاره اش چیست؟

هر که نقصِ خویش را دید و شناخت      اندر استکمالِ خود دو اسبه تاخت

مولوی/مثنوی/دفتر اول/ بیت ۳۲۱۲

هر کس متوجه نواقصِ خود شود و روی آنها کار کند در عرصه‌ی کمال جویی، با شتاب پیش می‌رود. یعنی چنین انسانی، از نگاه کردن، به نقایص و ایراداتِ خود، هراسی به دل راه نمی‌دهد. نمی‌خواهد در خوابِ توهمِ می‌دانم بماند زیرا از می‌دانم، می‌دانم هایِ خود، خسته و ملول شده است.

ز آن نمی‌پرد به سوی ذوالجلال      کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال

مولوی/مثنوی/دفتر اول/ بیت ۳۲۱۳

آن کسی که در خودش هیچ نقص و ایرادی نمی‌بیند، بی شک به سوی حضرت دوست، که سراسر، عشق است و شور، پرواز نمی‌کند. و انسان زمانی به سوی بهتر شدن می‌رود، که قرین و همنشین منیع و سرچشمه‌ی تمام صفات زیبای انسانی شود. وقتی دست از می‌دانم‌های خود برداریم، از خرد و دانایی زندگی برخوردار می‌شویم. ما با چه جرأتی ادعا می‌کنیم که همه چیز را می‌دانیم؟ چطور می‌شود بر اساس الگوهای شرطی شده‌ی نخ نما و تمرکز روی ظاهر وضعیتها و آدمها، در موردشان قضاوت قاطعانه کرد؟ دوستی می‌گفت: تصمیم گرفتم کار و کاسبی‌ای راه بیاندازم و می‌دانستم که این کار، به نظر، کار چندانی پیچیده‌ای نبود. به همین دلیل مدت اندکی را برای کسب تجربه نزد استادی رفتم. استاد هر چه می‌گفت: من می‌دانستم تا جایی که دیگر توجهی به توصیه‌های او نمی‌کردم و بعد از مدت کوتاهی به استاد گفتم که قرار است مستقل کار کنم و دیگر نیازی به دانش بیشتری ندارم. استاد از تعجب چشمانش گرد شد و با حیرت به من گفت: بچه‌گی نکن جوان! بسیار سفر باید تا پخته شود خامی! این کار هزار ریزه کاری دارد با چند جلسه شاگردی کردن که استاد نمی‌شوی. ولی من که مسرت غرور و می‌دانم بودم عکس العمل استاد را حسادت تفسیر کردم. یعنی باز هم می‌دانستم. خلاصه‌ی کلام اینکه با اعتماد به میدانم خود، کل سرمایه‌ام را از دست دادم. استاد راست می‌گفت، آن شغل مورد علاقه‌ی من، هزار نکته داشت و من نمی‌دانستم. فقط با آموختن یک نکته از آن هزار نکته، خود را در مقام استادی تصور می‌کردم. امان از دانستگی!

### شادمان نیستم چون ناراضی‌ام:

به چه چیزی باید دلم خوش باشد؟ به وضعیت اقتصادی‌ام؟ به وضعیت روابطم؟ به وضعیت خانوادگی‌ام؟ به وضعیت جامعه و اطرافیانم؟ ... اینها سوالاتیست که اغلب در خلوت از خودمان می‌پرسیم و حس تلخ عدم رضایت را تجربه می‌کنیم. تا وقتی که گدای وضعیت‌های بیرونی هستیم همیشه ناراضی و طلبکاریم. تا وقتی منتظریم وضعیت‌ها و اتفاقات بیرونی سر و سامان بگیرند و حال ما را خوش کنند ناراضی، طلبکار و ناخوش احوالیم. مولانا بیت زیبایی، در مورد همین موضوع رضا دارند؛ می‌فرمایند:



## هزار ابر عنایت بر آسمانِ رضاست اگر ببارم از آن ابر برسرت ببارم

مولوی/ دیوان شمس/ غزل ۱۷۲۳

منظور از ابرِ عنایت، تمام برکاتِ است که از جانبِ خداوند یا زندگی، وارد وجودِ خالی شده‌ی انسان می‌شود. ولی ما با ستیزه و فکر بعد از فکر، مانع رسیدن این برکات به زندگی خود می‌شویم. اگر راضی و شکرگزار باشیم؛ تمام برکات زندگی به ما می‌رسد. قبل از آشنایی با ابیاتِ زندگی سازِ مولانا، تصور می‌کردم؛ یا اینطور یاد گرفته بودم؛ که برای تغییرِ هر وضعیتِ بیرونی باید اول ناراضی باشم؛ بعد انتقاد و ستیزه کنم تا شرایط، بر وفقِ مُرادِ من، پیش برود. غافل از اینکه هر چه بیشتر ناراضی می‌شدم و معترض بودم یا کارم گره می‌خورد و پیش نمی‌رفت؛ یا اگر هم پیش می‌رفت مقطعی بود و کاملاً به بار نمی‌نشست. مولانا به من آموخت؛ با فُرمِ این لحظه که به صورتِ اتفاقِ این لحظه پیش روی تو ظاهر می‌شود آشتی کن! یعنی فضا را در اطرافِ اتفاق باز کن. با اتفاقِ ستیزه نکن! خوب این یعنی چه؟ یعنی اینکه ما زمانی متوجه اتفاق می‌شویم که اتفاق رُخ داده است؛ پس در این لحظه با اتفاق روبرو هستیم. اگر ستیزه و مقاومت کنیم، نه تنها چالش حل نمی‌شود؛ بلکه پیچیده تر می‌شود. فرض کنید همسایه ای دارید که پُرسروصدا و شلوغ است؛ هر روز بالای سرِ شما مسابقات دو و میدانی برپاست؛ خوب این یک اتفاق است که شما با آن روبرو شده اید؛ شما می‌توانید خیلی دوستانه و با فضا گشایی از همسایه تان بخواهید چالشِ پیش آمده را مدیریت کند. اگر همسایه‌ی گرامیتان با عذر خواهی از شما مشکل را حل کرد چه خوب! در غیر این صورت، بدون هیچ واکنش و ستیزه و خون و خونریزی، با مراجعه به مراجع قضایی، چالشتان را از راه قانونی حل و فصل می‌کنید. رضایت، به این معنی نیست که ما با رویدادها و اتفاقات، مُنفعلانانه برخورد کنیم؛ یا فرشِ قرمز شویم تا دیگران از رویمان عبور کنند؛ بلکه رضایت یک حالتِ فعالانه ست. اینکه ما عمیقاً با فُرم و اتفاقِ این لحظه، آشتی کنیم کار چندان راحتی نیست. چون ذهن بر اساس دانسته های شرطی شده‌ی خود می‌خواهد واکنش سختی نشان دهد. ولی ما می‌توانیم با فضا گشایی و شناسایی همانیدگیهایی که ما را آزار می‌دهند منِ ذهنی خود را خلع سلاح کنیم. همانیدگی یعنی چیزی، کسی یا وضعیتی را جزء خود دانستن و به آن حسّ وجود تزریق کردن است. در حالیکه مرکز ما باید خالی از هر گونه همانیدگی باشد.



## شادمان نیستم چون مُتَوَقِع ام:

من سرویس و خدمات زیادی به اطرافیانم داده ام ؛ خوب کاملاً منطقی ست که توقع جبران داشته باشم. من مادرم ! عُمَر، وقت، انرژی و جوانی ام را صرفِ فرزندانم کرده ام ؛ خوب کاملاً منطقی ست که توقع داشته باشم مرتب به من سر بزنند ؛ با من تماس بگیرند ؛ مرا به مسافرت ببرند ؛ از گل نازک تر به من نگویند ؛ و... در غیر اینصورت رنجیده خاطر می شوم .

من پدرم! برای رفاه خانواده ام شبانه روز زحمت می کشم ؛ خوب کاملاً منطقی ست که متوقع باشم از من قدردانی شود.

من آموزگارم ! برای دانش آموزانم عُمَر خرج کرده ام ؛ خوب کاملاً منطقی ست که توقع داشته باشم آنها هم به پاس قدردانی از من، درسشان را خوب بخوانند و موفق شوند. همه‌ی ما کم و بیش پای درد دل این اشخاص نشسته ایم و سنگ صبورشان شده ایم و کاملاً به آنها حق داده ایم و یا شاید خودمان هم جزء یکی از این افراد باشیم. اما مولانا تیر خلاص می زند و می فرماید.

گفت پیغمبر: که جَنّت از اِله      گر همی خواهی ز کس چیزی مَخواه  
گر نِخواهی مَن کَفیلِم مَر تو را      جنت المأوی و دیدار خدا

مولوی/ مثنوی / دفترششم / ابیات ۳۳۳ و ۳۳۴

پیامبر فرمود: اگر می خواهی بهشت را در همین دنیا تجربه کنی ! چیزی از دیگری درخواست مکن. یعنی توقع ات را از همه کس و همه چیز به صفر برسان. در بیت بعدی حضرت رسول ضمانت می کند که اگر توقع ات را از زمین و زمان به صفر برسانی و چیزی از دیگری درخواست نکنی من به تو قول میدهم که به بهشت و دیدارِ خدا می رسی. این ضمانتِ بزرگیست ؛ حضرتِ رسول حرفش حساب است ممکن است از خودمان بپرسیم ما در اجتماع زندگی می کنیم ؛ مستقیم یا غیرمستقیم با دیگر افراد جامعه در ارتباطیم و کاملاً منطقی ست که در این چرخه‌ی روابطی، از همدیگر توقع همکاری داشته باشیم. ولی هیچ ضمانتی برای برآورده شدنِ توقعاتمان وجود ندارد. توقع، عاملِ ایجادِ درد است. ما



مرکزمان را عدم می‌کنیم و اجازه‌ی ورود انرژی و خرد الهی را به زندگی مان می‌دهیم. تنها در آن صورت است که درزندگی فردی و اجتماعی، می‌توانیم موفق تر عمل کنیم. اتفاقاً خیلی خوب است که دیگران آن طور که من ذهنی ما دوست دارد توقعاتمان را برآورده نمی‌کنند؛ تا متوجه شویم که توجهمان را به سمت درونمان متمرکز کنیم.

تمام برکات از درون به بیرون ساطع می‌شود و همینطور تمام نابسامانیها و دردهای عالم بیرونی هم از درون انسانها صادر شده است. سالها پیش از شخص بزرگی جمله ای شنیدم که خیلی بیدارکننده و تأثیر گذار بود. گفتند: در این جهان دو دسته انسان وجود دارد؛ دسته‌ی اول صبح که از خواب بیدار می‌شوند تا شب که به رختخواب می‌روند تمام تمرکزشان روی این موضوع می‌چرخد که چه می‌توانم از این جهان بدست بیاورم؟ دسته‌ی دوم برعکس دسته‌ی اول تمام تمرکز و توجهشان حول این محور می‌چرخد که چه می‌توانم به این جهان بدهم. متأسفانه تمام جنگ‌ها، حرص‌ها و دردهای عالم، از دسته‌ی اول صادر می‌شود و تمام زیباییهای عالم مثل عشق، خلاقیت، ساختارهای نیک و هزار و یک چیز خوشایند هم از درون انسانهای دسته‌ی دوم. پس متوجه شدیم دسته‌ی اول چون متوقع اند، کارافزایی، مسأله سازی و دشمن سازی می‌کنند؛ و دسته‌ی دوم که توقعی از عالم ندارند خرد افزایی، شادی افزایی و عشق افزایی می‌کنند.

شمامی خواهید جزء کدام دسته باشید؟ دسته‌ی اول یا دسته‌ی دوم؟

### شادمان نیستم چون حس می‌کنم یک چیزی کم است:

همیشه احساس می‌کنم یک چیزی کم است. کوچک تر که بودم تصور می‌کردم؛ فلان اسباب بازی را کم دارم اگر داشته باشم دیگر تا آخر عمرم خوشحالم. کمی بزرگتر که شدم خانواده، دوستان، اجتماع و ... به من القا می‌کردند؛ بعد از گرفتن فلان مدرک تحصیلی، خانه خریدن، انتخاب همسر، بچه دار شدن و... همه چیز کامل می‌شود. ولی همچنان این حس که یک چیزی کم است در من خود نمایی می‌کرد. همه‌ی ما این حس را تجربه می‌کنیم. هر چه می‌دویم و انباشته می‌کنیم که شاید خودمان را از شر این حس خلاص کنیم اما نمی‌شود که نمی‌شود. من شک ندارم کار، کارخودش است. اوستا کریم کارهایش روی حساب و کتاب است. تمام احساساتی که ما در من ذهنی مان تجربه می‌کنیم؛ مثل

حسِ نقص، حسِ گناه، حسِ اینکه یک چیزی کم است؛ و ... به این دلیل است که ما را متوجه خودش کند. تمام احساسات آزاردهنده ای، که در من ذهنی مان تجربه می‌کنیم زنگ خطر است که می‌خواهد ما را از خواب ذهن بیدار و وارد فضای بی نهایت این لحظه کند. در حقیقت ما قطره ای جدا مانده از دریا هستیم و سراسیمه به دنبال رسیدن به اصلمان که خداست می‌گردیم و در چیزهای این جهانی که همه آب و گل اند در جستجوی بهشت گمشده‌ی خود هستیم؛ چون درین چیزهای آفل زندگی نیست؛ خیلی زود خسته و دلزده می‌شویم. باید جانِ خود را از اسارتِ آب و گل آزاد کنیم.

جانهای بسته اندر آب و گل چون رهند از آب و گلهای شاد دل  
در هوای عشقِ حق رقصان شوند همچو قرصِ بدر بی نقصان شوند

مولوی / مثنوی / دفتر اول / ابیات ۱۳۴۷ و ۱۳۴۶

جانهایی که در زندان آب و گل هستند؛ همینکه از آب و گل جسمانیت برهند شادمان می‌شوند. این جانها در هوای عشق حق تعالی می‌رقصند و مانند ماه کامل هستند و هیچ کاستی و نقصانی ندارند.

مولانا به ما آموخت که چه چیزی در زندگیمان کم است و سرچشمه‌ی احساسات آزار دهنده مان کجاست. پس بهتر است به توصیه‌ی مولانا گوش کنیم و دست از جستجوی اصلمان در چیزهای آفل برداریم. فقط کافیست فضای درون را باز کنیم تا به منبع شادی و فراوانی زندگی دست یابیم.

### شادمان نیستم چون نمی‌توانم ساکت باشم:

من فکر می‌کنم آدمهایی که می‌توانند سکوت را رعایت کنند خیلی قوی و بااراده هستند. منظورم سکوت سطحی نیست. این که دو لب را ببندیم و چیزی نگوییم ولی در کله مان غوغا باشد که سکوت نمی‌شود اینکه کسی به ما دُرُشت می‌گوید و ما سکوت می‌کنیم و جوابش را نمی‌دهیم ولی در درونمان هیاهو و غلغله ای برپا می‌شود که سکوت نمی‌شود. اینکه فرزند نوجوانمان پر خاش می‌کند و ما ساکت می‌شویم اما با نگاه غضبناکمان او را



سرجای خود می‌نشانیم که سکوت نمی‌شود. اینکه در جمع غیبت کنندگان نشسته ایم و ظاهراً ساکتیم و در بحث، مشارکت نمی‌کنیم؛ ولی لذت می‌بریم که سکوت نمی‌شود. نه تنها مولانا بلکه تمام بزرگان توصیه می‌کنند که سکوت را رعایت فرمایید! بی شک رعایت سکوت فواید زیادی دارد. ما آدمها آنقدر که از حرف زدن خسارت دیده ایم و اسباب زحمت خود و دیگران را فراهم کرده ایم؛ از سکوت کردن ندیده ایم. مولانا در دفتر دوم مثنوی دارند که:

أنصتوا را گوش کن، خاموش باش چون زبان حق نگشتی گوش باش

مولوی / مثنوی / دفتر دوم / بیت ۳۴۵۶

فرمان «خاموش باشید» را گوش کن! و خاموشی را انتخاب کن! حالا که نتوانستی زبان حق باشی دست کم گوش به خداوند بسپار! عمیق که به زندگی شخصی خودم نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم علت تمام گرفتاریهای شخصی ام این بود که نمی‌دانستم چه زمانی باید حرف بزنم و چه وقت باید ساکت باشم. زیر سلطه‌ی من ذهنی پُرگویی بودم که بی تأمل می‌بافت و خسارت می‌زد؛ و قیافه‌ی حق به جانبی هم به خود می‌گرفت و می‌گذشت. انگار که نه انگار اتفاقی افتاده است. از آنجایی که درین عالم هر عملی تاوانی دارد؛ زندگی با اتفاقاتی که برایم رقم زد مرا متوجه جهل و نا آگاهی ام کرد و غیر مستقیم به من گفت: چقدر حرفهای یاوه می‌بافی! کمی ساکت باش تا من حرف بزنم. ما با سلسله‌ی فکر بعد از فکر، اجازه نمی‌دهیم زندگی از طریق ما حرف بزند. مداوم مشغول گفتگوهای شرطی شده‌ی خود هستیم. این گفتگوهای ملال آور، ما را در چرخه‌ی ای زندانی کرده است که بی توقف، در حال مسأله سازی، مسأله بینی، دشمن سازی، دشمن بینی، مانع سازی، مانع بینی و کارافزایی هستیم. مولانا می‌فرمایند: ساکت باش تا زندگی تو را از این چرخه‌ی هولناک آزاد کند. و در دفتر پنجم مثنوی دارند که:

أنصتوا یعنی که آبت را به لاغ هین تلف کم کن که لب خشک است باغ

مولوی / مثنوی / دفتر پنجم / بیت ۳۱۹۹