



چطور می توانیم از تشنت‌ها و سرگردانی‌ها به سمت یکی بودن حرکت کنیم

از زهر تفرقه درون تا شفاخانه وحدت

محمد مهر

یک عبارت فوق‌العاده حکمت‌آمیز از پیامبر (ص) نقل شده است که اگر کسی به درستی آن را فهم کند و در زندگی به کارش گیرد، زندگی او واجد آن معنای اصلی خواهد شد که اولیا و انسان‌های راه یافته به دنبال آن بودند و به آن رسیدند. امیدوارم قدری در این عبارت نورانی پیامبر دقت کنیم. عبارت این است: «من جعل الهموم هما واحدا فکاه الله سائرهمومه و من تفرقت به الهموم لا یبالی الله فی‌ای واد الهلکه / کسی که توجهات خویش را یکی گرداند خداوند عهده‌دار زندگی او برانگند گردد، خداوند پروایی ندارد که در چه ورطه‌ای از ورطه‌های دنیا به هلاکت برسد.»

بین که آب هوش تو سوی کدام ریشه می‌رود؟

مولانا در مثنوی این عبارت حکمت‌آمیز پیامبر(ص) را مدنظر قرار داده و در تفسیر آن عبارت‌های زیبایی آفریده است که می‌تواند نکته‌هایی درس‌آموز برای ما داشته باشد. اگر دقت کنیم پیامبر(ص) در این عبارت می‌فرماید کسی به حقیقت زندگی دست می‌یابد که در خود متفرق نشود، یعنی اجازه ندهد دغدغه‌هایی که در درون او به وجود می‌آید او را متفرق کند و اگر این اجازه داده نشود و فرد در جمعیت و یگانگی به سر برسد در حقیقت به توحید و زندگی و شادی و آرامش می‌رسد. این نکته‌ای است که حافظ هم به زیبایی متوجه آن بوده و گفته است: «ز فکر تفرقه برون آی تا شسوی مجموه / به حکم آن که چو شند اهرمن سروش آمد.» اما چرا این اتفاق برای ما می‌افتد؟ چرا ما در تفرقه به سر می‌بریم و در نتیجه به آن توحید، بندگی، آرامش و شادمانی ناب دست پیدا نمی‌کنیم. پیامبر(ص) در عبارت نورانی خود دلیل این تفرقه را در نرسیدن خود به خداوند می‌داند، اما برای اینکه موضوع آشکار تر شود، مولانا در مثنوی خود به زیبایی رازهای این تفرقه را بر ملا می‌کند: هوش را توزیع کردی بر جهات / می‌نیززد ترهای آن ترهات / آب هش را می‌کشد هر بیخ خار / آب هوشت چون رسد سوی ثمار / همین بزئ آن شاخ بد را خو کنش / آب ده این شاخ خوش را نو کنش.

وقتی شجره طبعیه من به محاصره شجره خبیثه درمی‌آید

توجه می‌کنید مولانا چه می‌گوید؟ می‌گوید تو هوش و ذکاوت و هشیاری خود را نه بر یک جهت -وحدت - که بر جهات - تفرقه - توزیع کرده‌ای. می‌گوید هوش و ذکاوتی در اختیار تو قرار گرفته‌است که قرار است وجود تو را گرم نگه دارد. فرض کنی در خانه آتشی به شما داده شده که قرار است با آن آتش شما آب گرم کنی و به واسطه آن آب استحمام کنی، حالا گوشه‌ای از آن آتش را به فرش می‌دهید، گوشه‌ای از آن آتش را به در دیوار می‌دهید، آیا به مقصود می‌رسید؟ آیا آن آبها برای استحمام شما گرم می‌شود؟ نه تنها آن آبها گرم نمی‌شود، بلکه اساسا خانه را به آتش می‌کشید. نه تنها خانه را بلکه جهان را هم می‌توانید به آتش یکشید. و آیا داستان زندگی انسان همین نبوده‌است؟ مولانا در ادامه می‌گوید: «آب هش را می‌کشد هر بیخ خار / آب هوشت چون رسد سوی ثمار.» چقدر تشبیه‌ها زیبا و بجا و کاربردی است. می‌گوید فرض کن تو باغبانی هستی که می‌خواهی به درخت وجود آب بدهی، اما دورتادور آن درخت آن قدر خار و بنته‌های بی‌مصرف روییده که آن آب‌ها را جذب خود می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که آن آب به آن درخت برسد. اینکه درخت وجود ما سبز نیست و به خشکی گراییده و در هر فصلی می‌بینیم حال ما خوش نیست، اگر آن ذکاوت درونی شما را در حکم آب بگیریم که قرار است این آب به درخت سرسبز زندگی شما برسد و آن را سیراب کند، پرسش این است که پس چرا آن درخت مستحرب نمی‌شود؟ آیا آن آب وجود ندارد؟ آب هست، پس چرا درخت سیراب نمی‌شود؟ به خاطر اینکه دورتادور درخت یعنی زندگی من و شما و حیات درونی من و شما با خارها و بنه‌های بی‌مصرف -افکار زائد و پندارها و خیال‌ها- محاصره شده است. «آب هش را می‌کشد هر بیخ خار.» این آب حیات‌هوشیاری درونی و گفت‌وگوهای بی‌وقفه در درون یسه محاصره در آمده است. «آب هش را می‌کشد هر بیخ خار.» این آب حیات‌هوشیاری به جای اینکه جذب آن درخت سرسبز و فطری وجود شما گردد، جذب خارها می‌شود و اگر من و تو زندگی‌مان را یک روز یا نه، چندین ساعت زیر نظر بگیریم به روشنی متوجه این امر نخواهیم شد که چقدر استعدادها و ظرفیت‌های عمیق درونی ما صرف خرابی‌های بی‌مصرف می‌شود؟

از خودت بپرس اکنون چه چیزی را درون خود آبیاری می‌کنم؟

اساساً هر کدام از ما در هر لحظه از زندگی می‌توانیم این پرسش مهم و حیاتی را از خود مطرح کنیم که اینک من چه چیزی را آب می‌دهم؟ این یک تمرین مهم است و اگر شما دقت کنید می‌بینید که ما هر لحظه چیزی را آب می‌دهیم. یعنی به هر چیزی که توجه می‌کنیم یعنی در حال آب دادن به آن هستیم و این سؤال را می‌توانیم طرح کنیم که اینک من به چه چیزی آب می‌دهم؟ آیا من به یک اندیشه رحمانی، شکوفاکندنده و زیبا و زیننده آب می‌دهم یا نه، اینک دارم به یک پندار و گمان و ظن باطل آب می‌دهم؟ آیا من اکنون توجهم را معطوف به یک

۳

و چقدر در ادامه، معنای ظلم و عدل را زیبا آشکار می‌کند که در حقیقت انسان به کسی جز خود ظلم نمی‌کند و جز به خودش عدل نمی‌ورزد. اگر بدانند که هر چیزی را در موضع خود قرار دهد نسبت به خود عدل ورزیده است و اگر ندانند هر چیزی را در موضع خود قرار دهد به خود ظلم کرده است و مگر نه این است که عدل یعنی هر چیز را در جای خود قرار دهی؟ اما انسانی متوجه این موضوع می‌شود که بدانند هر لحظه به چه چیزی می‌پر دازد و به چه چیزی توجه می‌کند و متناسب با مثالی که مولانا می‌زند هر لحظه به چه چیزی آب می‌دهد: «عدل چه بود آب ده‌ه اشجار را / ظلم چه بود آب دادن خار را.» می‌گوید انسان عادل چه کسی است؟ انسان عادل کسی است که درختان درونش را آن شجره طبعیه را آب می‌دهد. ظلم ظلم ظالم چه کسی است؟ ظالم کسی است که آن خارها و آن شجره خبیثه را آب می‌دهد و به آن توجه می‌کند. وقتی من هر لحظه در حال غیبت هستم، فرق نمی‌کند که این غیبت بلند و آشکار باشد یا پنهانی در درون خودم به شکل گفت‌وگوها و نجواهای درونی. در حقیقت دارم آن خارها

آیا برای خود عدالت را اجرا می‌کنیم؟

۴

۵

به عبارت آغازین این مطلب برگردیم. آنجا که رسول‌الله(ص) می‌فرماید: «کسی که توجهات خویش را یکی گرداند خداوند عهده‌دار زندگی او خواهد شد اما کسی که در توجهات و دغدغه‌های خود برانگند گردد، خداوند پروایی ندارد که در چه ورطه‌ای از ورطه‌های دنیا به هلاکت برسد.»

معنای این حرف چیست؟ آیا اگر صادقانه با خود بیندیشیم ما می‌دانیم که توکل کردن یعنی چه؟ آیا توکل یعنی «نت- واو- کاف- ل- م»؟ یا اغلب ما اساساً تجربه‌ای عمیق از توکل در زندگی داریم یا برداشتی درست درباره آن داریم؟ کسی می‌تواند درباره توکل یا ما حرف بزند که خود در زندگی، آزموده و تجربه و عینی کرده باشد اما وقتی من تمام زندگی‌ام را در خوف و اندوه گذرانده‌ام خواهم توانست معنای توکل را بدانم؟ ممکن است که بر سطح زبانم جاری شود که توکل یعنی کنتم و در بسیاری به خداوند، اما این را این را در زندگی مژه کرده‌ام؟ وقتی به خودم نگاه می‌کنم و می‌بینم که نزدیک به صددرصد زندگی من در خواب و بیداری در نقشه کشیدن و طرح ریختن و محاسبه و ترس و خوف از آینده و اندوه و حسرت گذشته سپری شده است، این یعنی من خودم را دست خداوند نسپردام، یعنی تسلیم حق نشدم‌ام و چه می‌دانم که توکل چه طعمی دارد. من هر لحظه به پندارها و گمان‌ها و قضاوت‌های درونم آب داده‌ام و اصلاً طعم لحظه‌هایی که بدون قضاوت و پندار و خیال و در حضور قلب گذشته باشد را نمی‌دانم کسی می‌تواند از توکل حرف بزند که زندگی او در حضور قلب گذشته باشد و آیا می‌توان هم حضور قلب داشت و هم قلب را به پندارها و خیال‌ها و باطل‌بل سپرد؟ و اگر رسول‌الله درباره این موضوع حرف می‌زند که اگر کسی در خودش یکی شود یعنی مدام در خود تقسیم نشود و مدام به خیال‌ها و پندارها و ظن و گمان خود قسمت نشود. خداوند عهده‌دار او خواهد شد. در حقیقت دارد زندگی متوکلاانه را برای ما تعریف می‌کند، چون ایشان چنین زندگی‌ای را تجربه کرده است و نه به عنوان فرضیه و نظریه که به صورت عینی و عملی دیده است که وقتی کسی در خود تقسیم نشود، در آن صورت به آن توحید حقیقی و نه توحید نظری‌های و فرضیه‌ای خواهد رسید و در حقیقت مسلمان واقعی چنین کسی است.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

اگر من هم می‌خواهم که راه مسلمانی را بروم چشم‌های درون من که در من باز است نباید با طبع پر حیله و پسر از ناله و مکر بسته شود. اشکال ما این است که آن چشم درون از سوی آن طبع فرومایه بسته می‌شود و آن وقت غذاهای مسموم به خورد درون ما داده می‌شود. انگار که ما طفلی باشیم که یک دایه قلابی دارد و این دایه قلابی به جای اینکه به این طفل شیر بدهد گل و لای و لجن را در کام او می‌ریزد

عمل سازنده و صالح کرده‌ام یا نه، در خیالات باطل خود می‌چرخم. اگر من در اندیشه‌ای خیر به سر می‌برم یعنی که در جهت سرسبزی درون خود حرکت می‌کنم و چه شادی‌ای می‌تواند از این عمیق‌تر باشد. پس اگر کسانی می‌خواهند راه را پیدا کنند بهترین نشانه این است که توجه کنند هر لحظه به چه چیزی آب می‌دهند؟ به باغ؟ یا خار؟ و هر کسی در درون خود به محض توجه در خواهد یافت که به چه چیزی دارد آب می‌دهد و چه چیزی را دارد در درون خود سبزی نگه می‌دارد، همچنان که مولانا در ادامه همین آیات می‌گوید: «هر دو سبزند این زمان آخر نگر! کین شود باطل از آن ز نور / آب باغ این را حلال آن لا حرام / فرق را با آخر ببینی والسلام.»

عمل سازنده و صالح کرده‌ام یا نه، در خیالات باطل خود می‌چرخم. اگر من در اندیشه‌ای خیر به سر می‌برم یعنی که در جهت سرسبزی درون خود حرکت می‌کنم و چه شادی‌ای می‌تواند از این عمیق‌تر باشد. پس اگر کسانی می‌خواهند راه را پیدا کنند بهترین نشانه این است که توجه کنند هر لحظه به چه چیزی آب می‌دهند؟ به باغ؟ یا خار؟ و هر کسی در درون خود به محض توجه در خواهد یافت که به چه چیزی دارد آب می‌دهد و چه چیزی را دارد در درون خود سبزی نگه می‌دارد، همچنان که مولانا در ادامه همین آیات می‌گوید: «هر دو سبزند این زمان آخر نگر! کین شود باطل از آن ز نور / آب باغ این را حلال آن لا حرام / فرق را با آخر ببینی والسلام.»



و آن شجره خبیثه را آب می‌دهم. وقتی من در زندگی نه بسا نور آگاهی که با ظلمت پندار و گمان جلو می‌روم در حال آب دادن به خارها و آن شجره خبیثه هستم و اینچنین انسانی در وهله اول به خودش ظلم می‌کند و از ظلالمان است. چرا به خود ظلم می‌کند؟ چون آن درخت طبعیه و آن شجره زیبای درونش را نمی‌بیند و به هیچ می‌انگار د: «عدل وضع نعمتی در موضش/ نه پهر بیخی که باشد آبکش / ظلم چه بود وضع در ناموضعی / که نباشد جز بلارا ما منبعی / نعمت حق را به جان و عقل ده / نه به طبع بر زحیر پر گره.»

و توجه کنیم که ما چرا پر گره هستیم و دائم در درون ما مستقر است، به خاطر اینکه به آن طبع پر زحیر و پر گره آب می‌دهیم. زحیر به معنای ناله و درد و رنج است و مگر جز این است که طبعی در درون ماست که از صبح تا شب عادت کرده و خو گرفته است، به ناله و درد و رنج تراضی می‌دهد و ما صبح تا شب با خو گرفتن با این طبع و آب و نان دادن به آن در حال تقویت آن در درون خود هستیم. پس بسیار کلیدی و مهم است که ما بدانیم هر لحظه به چه چیزی در درون خود آب می‌دهیم و این را نمی‌توان دریافت، مگر اینکه هشیارانه و آگاهانه زندگی کنیم، نه اینکه در سطح الفاظ و تصاویر و پندارها و خیال‌ها متوقف شویم.

مراقب دایه دروغینی باشیم که طفل جان ما را شیر می‌دهد

۶

۳

۴

۵

۶

۷

۸

حال اگر من هم می‌خواهم که راه مسلمانی را بروم چشم‌های درون من که در من باز است نباید با آن طبع پر حیله و پسر از ناله و مکر بسته شود. اشکال ما این است که آن چشم درون از سوی آن طبع فرومایه بسته می‌شود و آن وقت غذاهای مسموم به خورد درون ما داده می‌شود. انگار که ما طفلی باشیم که یک دایه قلابی دارد و این دایه قلابی به جای اینکه به این طفل شیر بدهد گل و لای و لجن را در کام او می‌ریزد، باز به تعبیر مولانا در جایی دیگر: «طفل جان از شیر شیطان باز کن / بعد از آتش با ملک انباز کن / تا تو تاریک و ملول و تیره‌ای / دان که با دیو لعین همشیره‌ای.» می‌گوید آخر نگاه کن که تو این طفل جان و این جان فطلك و معصوم را دست چه کسی داده‌ای؟ نگاه کن دایه این طفل جان چه کسی است. تو چشم درونی می‌دهد و لب‌های آن طفل را از سینه آن گمان به این طفل جان تو دارد شیر می‌دهد. نه این که ۲۰ سال پیش چه کسی شیر داده است! نه نگاه کن همین لحظه چه کسی به طفل جان تو شیر می‌دهد و اگر تو همین لحظه متوجه شدی که یک پندار و گمان تاریک دارد طفل جان تو را شیر می‌دهد و لب‌های آن طفل را از سینه آن گمان می‌دهد و اگر تو همین لحظه متوجه شدی که یک پندار و گمان تاریک داشته‌است، طول خواهد کشید که تو از آن سینه شیطان زنده شوی، چون هر آن و هر دقیقه و هر ساعت دوباره به سمت آن دایه دروغین برواهی گشت، اما اگر هر بار که برمی‌گردد به محض اینکه توجه کردی و دانستی چه غذایی را از غذارا را کنی، در حقیقت گامی بزرگ به سمت رهایی و نور پی‌موی.

سبک ارتباط



بارهای بسیاری هست که کلام نمی‌تواند بر دوش بکشد

آنجا که باید بشنویم می‌گوییم

آنجا که باید ببینیم می‌شنویم

این روزها وقتی شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها را نگاه می‌کنید می‌بینید همه جا سخن درباره فن بیان، فن سخنرانی و هنر خوب حرف زدن ... و است. در اینکه خوب است آدم یاد بگیرد سخن را خوب طرح کند و منظور خود را با بهترین و زیباترین کلمات بیان کند تر دیدی نیست، اما آیا انسان فقط همین زبان را دارد و سخن انسان صرفاً به واسطه همین زبانی که در دهان ما می‌چرخد صورت می‌گیرد؟ به نظر می‌رسد اگر کمی عمیق‌تر نگاه می‌کنیم متوجه خواهیم شد که چرخش زبان ما در دهان به واسطه دمیدن نفس بر تارهای حنجره و کام و فضای دهان و زایش کلمات و سخن گفتن صرفاً یکی از هزاران زبانی است که در این هستی وجود دارد اما چرا ما نسبت به سایر زبان‌هایی تفاوت و بی‌اعتنا هستیم.

۳

۴

۵

۶

۷

۸