چگونه زیستن برای رفتن به سوی کمال

کارهای ساده‌ای برای زندگیِ روزانه

فرید بهبهانی

فهرست

درآمد: پرسشی در کلاس مولانا ۲
بخش یکم: رابطه با معشوق ۲
۱. هر کارِ روزمره را با توجه به معشوق انجام دهیم ۲
۲. عاشقانه زندگی و کار کنیم ۳
۳. حقیقتِ در دل به جای قالب ظاهری ۳
۴. شادمانه و با لذت با او باشیم و غم را رها کنیم ۳
۵. شکرگزار باشیم ۵
۶. دعا ۵
۷. ستایش ۶
بخش دوم: پالایشِ درون ۶
۸. منیتِ خود را زیر نظر بگیریم ۶
۹. از دیگران عیب‌جویی نکنیم ۷
۱۰. مراقبِ حس‌های درونی باشیم و از روی حس‌های منفی عمل نکنیم ۸
۱۱. دل را از همهٔ حس‌های منفی، مانند کینه و حسد، پاک کنیم ۸
بخش سوم: رویارویی با زندگی و دیگران ۹
۱۲. هر پیش می‌آمدی، فرصتی برای نزدیک شدن به معشوق ۹
۱۳. آینهٔ او شویم و عشقِ او را به هستی بازتاب دهیم ۹
۱۴. اخلاق زندگی کنیم ۱۰
بخش چهارم: پایداری در راه ۱۰
۱۵. همنشینی با یاران همراه ۱۰
۱۶. ذهن را خاموش کنیم تا صدای حق را بشنویم ۱۱
۱۷. جستجوگر بمانیم و به فهمِ خود متعصب نشویم ۱۱
۱۸. هر شب بازنگری کنیم و هر روز از نو بکوشیم، با بیم و امید ۱۲
فرجام: همین زندگی، به شیوه‌ای دیگر ۱۲

درآمد: پرسشی در کلاس مولانا

در یکی از کلاس‌های مولانا، یکی از دوستانِ کلاس پرسید: «همهٔ آنچه مولانا از عشق می‌گوید زیباست، اما در زندگیِ واقعی و روزمره، ما چه باید بکنیم تا به راهِ کمال برویم؟»

کمالِ مطلق خداست و رفتن به سوی کمال، نزدیک شدنِ معنوی به او و پرورش صفات خدایی در خود است: دگرگون شدنِ شناخت، محبت و شیوهٔ زیستن. پاسخِ کوتاهِ مولانا به این پرسش این است که برای این کار لازم نیست به غاری پناه ببریم یا از کار، خانواده و مردم جدا شویم. همان زندگیِ همیشگی را می‌گذرانیم، اما به شیوه‌ای دیگر.

مولانا «دنیا» را از نو تعریف می‌کند:

«چیست دنیا؟ از خدا غافل بُدن / نی قماش و نقره و فرزند و زن»

آن دنیایی که عارفان از آن شکایت می‌کنند، کار و خانه و مال و خانواده و ثروت نیست؛ **غفلت** است. پس برای رهایی از دنیا باید از غفلت بیرون آمد، نه از زندگی. و تمثیلِ او همهٔ این نگاه را در خود دارد:

«آب در کشتی هلاکِ کشتی است / آب اندر زیرِ کشتی پشتی است»

زندگی اگر زیرِ کشتیِ دل باشد، آن را پیش می‌برد؛ اگر درونِ دل بنشیند و آن را پر کند، غرقش می‌کند.

اگر عبادت را هموار کردن راه رسیدن به معشوق هستی ببینیم، هر لحظه زندگی معمول روزانه ما میتواند عبادتی باشد، اگر حال و کار ما در آن لحظه ما را به خدا نزدیکتر کند. هیچ بخش از زندگی «سالم» روزانه ما نیست که نتوانیم آن را با توجه به حق به یک عبادت تبدیل کنیم.

آنچه در پی می‌آید چند راهکارِ عملی با الهام از مولانا است. این‌ها تمرین‌هایی جدا از هم نیستند؛ وجه‌های گوناگونِ یک شیوهٔ زندگی‌اند، و همه از یک سرچشمه می‌آیند: توجه به معشوق و عشق به او. این‌ها کوشش‌های ما برای رفتن به سوی کمال‌اند؛ اما در هر گام، خودِ او یاری می‌کند تا این راهِ بی‌نهایت رفتنی شود.

در متن، بعضی بندها راهکارهای ساده برای تمرین روزانه هستند. بعضی از افق هایی که ما در راه کمال می توانیم به سوی آنها برویم. در برخی راهکارها، برای پیشگیری از بدفهمی‌های رایج، توضیح بیشتری آمده است؛ پس بلندتر بودنِ یک راهکار به معنای مهم‌تر بودنِ آن نیست.

در چند بند، به تاکید مولانا بر اهمیت داشتن پیر و یاری او و برای نشان دادن راه و بیراهه اشاره شده است. در مقاله دیگری راه هایی که مثنوی برای شناخت و محک زدن پیر شرح کرده بیان خواهد شد.

بخش یکم: رابطه با معشوق

۱. هر کارِ روزمره را با توجه به معشوق انجام دهیم

مهم‌ترین اصل این است که کارهای معمولِ زندگی را با یادِ او و به نیتِ نزدیک شدن به او انجام دهیم. لازم نیست کارِ خارق‌العاده‌ای بکنیم؛ همان کارهای همیشگی و روزمره، با توجه، به عبادت تبدیل می‌شوند. و چون معشوق کمالِ مطلق و سرچشمهٔ همهٔ نیکی‌هاست، توجهِ صادقانه به او ما را به راستی، انصاف و اخلاق نیز نزدیک می‌کند (بند ۱۴).

در عمل: در حال انجام هر کارِ معمولی (کار، غذا خوردن، رانندگی، رسیدگی به خانواده، دیدارِ کسی) معشوق هستی را به یاد داشته باشیم.

۲. عاشقانه زندگی و کار کنیم

بکوشیم کارها را نه از سرِ اجبار، عادت، ترس یا توقعِ پاداش، بلکه از سرِ محبت انجام دهیم. نیکی بی منت تا دل ما را پاک کند. نزدِ مولانا پاکی پیش‌شرطِ عشق نیست، همراه و محصولِ آن است؛ عاشق می‌شویم و عشقانه زندگی می کنیم و عشق ما را پاک می‌کند:

«هر که را جامه ز عشقی چاک شد / او ز حرص و عیب کلی پاک شد»

عشق، ورزیدنی است. عشق حقیقی در دل حتما در کارها و شیوه زندگی ما هم نمایان می شود. همین عشق حقیقی است که نمی‌گذارد کارهای نیک ما به پروژه‌ای برای «بزرگ‌تر شدنِ من» بدل شوند. پس مراقب باشیم هر چه کمتر «منِ» ما مرکزِ ماجر باشد.

۳. حقیقتِ در دل به جای قالب ظاهری

نزدِ مولانا معیارِ عبادت، حالِ درونیِ آن است، نه صورتِ بیرونی‌اش. در داستانِ موسی و شبان، شبان تصویرِ نادرستی از خدا داشت، اما عشقش صادق بود، و وحی رسید: «ما زبان را ننگریم و قال را / ما روان را بنگریم و حال را». پس در هر حال و هر لحظه می توانیم این ارتباط را برقرار کنیم. نگران صورت ظاهر ارتباط بودن در بسیاری از موارد می تواند از حال درون بکاهد. اگر رابطه ما با او به جای عشق و حال درون، تنها بر مبنای تکلیف باشد که مشکلی بس بزرگتر پیش می آید. به انجام مناسکی ظاهری بسنده می کنیم و از اصل باز می مانیم.

البته این به آن معنا نیست که اگر حضورِ کامل نداریم، بهتر است عبادت ظاهر را هم نکنیم. بلکه به توجه می توانیم حتی اگر تنها از ظاهر عبادتی شروع می کنیم، به حضور قلبی برسیم. بیشترِ ما توجهی گاه‌به‌گاه و نیم‌بند داریم، و مولانا خود پاسخ داده است: «دوست دارد یار این آشفتگی / کوشش بیهوده به از خفتگی».

۴. شادمانه و با لذت با او باشیم و غم را رها کنیم

ذهنِ ما به‌طورِ طبیعی به خوشی گرایش دارد و از سختی و درد می‌گریزد. پس ذهنِ خود را چنان تربیت کنیم که یادِ معشوق با شادی پیوند بخورد: با پیوسته به یاد آوردنِ عشق و مهر و زیباییِ او، تا ذهن از با او بودن لذت ببرد و بخواهد که با او باشد:

«تا من بدیدم روی تو ای ماه و شمعِ روشنم / هر جا نشینم خرمم، هر جا روم در گلشنم»

این شادی از جنسِ شادی‌های معمول نیست؛ شادیِ عشق است:

«نگویم یار را شادی که از شادی گذشتست او / مرا از فرطِ عشقِ او، ز شادی عار می‌آید»

و رفتن با عشق، از رفتن با ترس بسیار سریع‌تر است:

«سیرِ عارف هر دمی تا تختِ شاه / سیرِ زاهد هر مهی یک‌روزه راه»

«زاهد با ترس می‌تازد به پا / عاشقان پرّان‌تر از برق و هوا»

حالِ ما دو لایه دارد: حالِ کلی و پایدار، و حال‌های گذرا که بیشتر از رویدادهای بیرونی می‌آیند. سخنِ این بند دربارهٔ حالِ پایدار است. گاه ما غم را مقدس می‌کنیم و به خود حق می‌دهیم که غمگین بمانیم. اما اگر به‌راستی حسی از حضورِ او در دل داشته باشیم و خدایی را که مولانا به ما معرفی کرده پذیرفته باشیم، عشقش در هر گام شادیِ بیشتری می‌آورد و غم را از دل می‌راند. پس حالِ کلیِ ما شادی می‌شود. این افقِ راه است: هر چه توجهِ شادمانهٔ ما به او پیوسته‌تر شود، غم کمتر جا می‌یابد:

«ای غم اگر مو شوی، پیشِ منت بار نیست / پرشکرست این مقام، هیچ تو را کار نیست»

«غصه در آن دل بود کز هوسِ او تهی است / غم همه آن‌جا رود کان بتِ عیار نیست»

اما غم را نباید با درد یکی گرفت. درد، دردِ طلب است: نشانِ آنکه بویی از او برده‌ایم و هنوز به حضور نرسیده‌ایم: «هر که را درد است او برده ست بو»؛ همان دردِ اشتیاقی که نِی مثنوی از آن می‌نالد:

«سینه خواهم شرحه شرحه از فراق / تا بگویم شرحِ دردِ اشتیاق»

درد بیدار می‌کند و به حرکت وامی‌دارد؛ غم باری است که دل را سنگین می‌کند و در جا نگه می‌دارد. درد را سرکوب نمی‌کنیم، که ما را تا حضور پیش می‌برد؛ اما غمی را که در آن می‌مانیم و به آن می‌چسبیم، رها می‌کنیم. چنین غمی همراهِ نفس است و ما را از معشوق دور می‌کند؛ و در حضورِ دلبر، جایی برای ماندن ندارد.

مقصود این نیست که عاشق سختی‌های معمولِ زندگیِ دنیایی را تجربه نمی‌کند. زندگی و روابطِ انسانی غم‌های بزرگی با خود دارد، مانند غمِ از دست دادنِ عزیزی. در زندگیِ عارفانِ بزرگ نیز آمده است که چنین غم‌هایی را تجربه کرده‌اند و از آن اثر پذیرفته‌اند. پس نکتهٔ این بند نباید به این مطلق‌انگاری برسد که سالکِ راهِ کمال هرگز غمگین نمی‌شود. غمِ بزرگ می‌آید، اما در زیرِ آن، شادیِ داشتنِ معشوق از میان نمی‌رود؛ و با بازگشتنِ توجه به او، دل کم‌کم به حالِ پایدارِ شادمانی بازمی‌گردد.

در زندگیِ روزمره نیز دلایلِ بسیاری برای شاد شدن داریم و دلایلِ دیگری برای غمگین شدن. توجه به هر یک از این دو دسته، حالِ ما را تعیین می‌کند. پس با توجه به اهمیت و شادیِ حسِ حضورِ معشوق، می‌توان غم‌های کم‌اهمیت را کنار زد.

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای پرورشِ این حسِ حضور، آغاز و پایانِ هر روز با یادِ معشوق است. پیش از خواب و درست پس از بیداری، چند بار با حضورِ قلب بگوییم: «خدایا دوستت دارم»، «خدایا عاشقتم»، «خدایا سپاس». این کار تازه نیست. سنتِ ذکرِ صبح و شام قرن‌ها در فرهنگِ ما و در میانِ اهلِ سلوک جاری بوده است، و در روزگارِ ما نیز روان‌شناسان بر اثرِ آنچه پیش از خواب در ذهن داریم بر خواب و حالِ ما تأکید کرده‌اند. مولانا خواب را رهایی شبانهٔ جان از دامِ تن می‌داند:

«هر شبی از دامِ تن ارواح را / می‌رهانی، می‌کنی الواح را»

پس می‌توان گفت آنچه با آن به خواب می‌رویم، توشهٔ جان در این سفرِ شبانه است، و آنچه با آن بیدار می‌شویم، نخستین رنگی است که بر لوحِ روز می‌نشیند.

این گفتن‌ها وردی خشک و تکراری نیست که باید بر خود تحمیل کنیم؛ دری است که به روی حضورِ معشوق می‌گشاییم. هر بار که با صدقِ دل می‌گوییم «دوستت دارم»، حسِ حضورِ او اندکی در دلِ ما زنده‌تر می‌شود، و چنان‌که دیدیم، شادی خودبه‌خود از پیِ حضور می‌آید. اثرِ این یاد به وجودِ خودِ ما بازمی‌گردد. غم‌های دنیا رفته‌رفته کم‌رنگ‌تر می‌شوند، دردِ طلب جای آن‌ها را می‌گیرد، و دلی که هر شب و هر صبح با معشوق سخن گفته است، کم‌کم می‌تواند بگوید: «هر جا نشینم خرمم، هر جا روم در گلشنم».

در عمل: صبح و شب، همان چند جمله را با حضورِ قلب بگوییم، و در طولِ روز هر زمانی را که می‌توانیم، به یادِ زیبایی و مهرِ معشوق بگذرانیم: با غزلی، نگاهی به طبیعت، یا یادِ لطفی که از او دیده‌ایم.

۵. شکرگزار باشیم

شکرگزاری یکی از بهترین شیوه‌های زیستن است. با یادآوریِ نعمت‌هایی که از او گرفته‌ایم، توجهِ ما از نعمت به نعمت‌دهنده می‌رود و بر معشوق متمرکز می‌شود؛ و همین توجه، ما را شاد و خوش می‌کند. خودِ نعمت ممکن است ما را غافل کند؛ شکر است که بیدارمان می‌کند:

«نعمت آرد غفلت و شکر انتباه / صیدِ نعمت کن به دامِ شکرِ شاه»

و شکر تنها پاسخ به نعمت نیست، بلکه خود راهی به سوی دوست است:

«شکر جانِ نعمت و نعمت چو پوست / زانک شکر آرد تو را تا کوی دوست»

جانِ نعمت، همین توجه به معشوق است. و شکرِ راستین آن است که در روزهای سخت نیز، نیکی‌هایی را که هنوز با ماست ببینیم و از یادِ بخشنده‌اش غافل نشویم. و کم‌کم به جایی برسیم که شکرِ اصلیِ ما این باشد: «خدایا شکرت که هستی»؛ تا حس کنیم که حضور و داشتنِ او برترین نعمت است و هر سختی در برابر آن رنگ می‌بازد.

در عمل: پیش از خواب، چند نعمتِ همان روز را به یاد آوریم و برای هر یک بگوییم: «خدایا سپاس»؛ و در پایان: «خدایا شکرت که هستی».

۶. دعا

دعا از اصلی‌ترین و معمول‌ترین راه‌های ارتباط ما با معشوق است: خواستن از او. هر چه می‌خواهیم را از او بخواهیم، البته دعایی که با توکل و اطمینان همراه باشد. هر چه می‌خواهیم را از او بخواهیم و اطمینان داشته باشیم که اگر آنچه خواسته‌ایم را دریافت نکنیم، حکمتی در کار بوده است. گاه خواستهٔ ما در قالب نظام هستی نمی‌گنجد. گاه چیزی می‌خواهیم که حق ما نیست و بر خلاف حق دیگری است. گاه دعای ما در باطن بدی برای دیگران دارد. و گاه بینش نادرست ما دعا را جایگزین تلاش ما می‌کند؛ مانند بیماری که به جای مراجعه به پزشک و درمان، تنها دست به دعا برمی‌دارد. در حالی که دعای درست آن است که حداکثر تلاشِ ممکنِ ما را همراه داشته باشد. به هر صورت، به دلایل گوناگون ممکن است دعای ما به نتیجهٔ مورد انتظارمان نرسد؛ دلایلی که شاید ندانیم، ولی بکوشیم نتیجه را بپذیریم.

خواستهٔ ما ممکن است دنیایی باشد یا معنوی. هر دو بسیار خوب‌اند، چون بهانه‌ای می‌شوند برای گفتن با معشوق. خطر اینجاست که طلبکارانه دعا کنیم؛ دعا کنیم و توقع داشته باشیم که حتماً به خواستهٔ خود برسیم. چنین نگاهی در بسیاری از موارد سرخوردگی و ناامیدی در پی دارد که سمِّ راه است. ولی دعایی که با امید و توکل به خدا همراه باشد، ما را به ورطهٔ خطرناک ناامیدی نمی‌برد.

از نظر حرکت کمالی، بیشترین بهره‌ای که از دعا می‌بریم آن است که در زمانی با خدا گفتگو می‌کنیم و رازِ دل و نیازمان را با او در میان می‌گذاریم. خودِ این گفتن با خدا از ژرفای دل، بزرگ‌ترین بهره‌ای است که از دعا می‌بریم، و اگر ارزش‌هایمان در جای درست باشد، شادیِ گفتن با او از هر دریافت دنیایی دیگری ارزشمندتر و برتر خواهد بود.

«گفت آن الله تو لبیک ماست / وان نیاز و درد و سوزت پیک ماست»

(مثنوی، دفتر سوم)

البته این هدفی ایده‌آل است. طبیعی است که با نگاه دنیایی خود، با درکی نادرست از دعا شروع کنیم: تصور خدایی با توانمندی و حالاتی انسان‌وار که تنها به علت دعای ما باید برای ما «پارتی‌بازی» کند و خواسته‌هایمان را برآورده سازد. همان‌گونه که بخش مهمی از رفتن راه کمال، شناخت حق و دور ریختن تصورات نادرست ما از اوست، دربارهٔ دعا هم باید چنین کنیم. البته بسیار راه باید رفت تا شناخت و ارزش‌هایمان این‌چنین درست شوند. ولی با نگاه به آن حالت ایده‌آل و تمرین آگاهانه، می‌توانیم کم‌کم به آن سو برویم؛ با این تمرین که در هر دعای خود، بهرهٔ اصلی دعا را آگاهانه به خود یادآوری کنیم.

دعایی که تا اینجا از آن سخن گفتیم، دعای شخصی بود؛ دعایی که «منِ» دعاکننده در آن حضور دارد. ولی دعاهای دیگری هم هستند که «من» در آنها کم‌رنگ‌تر است و خطرشان هم کمتر: دعا برای دیگران و دعا برای جمع. هر چه پیوند آن دیگری با من کمتر باشد، یا «من» در آن جمع نقش کمتری داشته باشد، دعا بی«من»تر می‌شود. و هر چه «من» از دعا بیرون رود، اثر آن بر ما بیشتر و خطرهایش کمتر می‌شود.

و نکتهٔ اصلی اینکه بهتر است دعا را بیشتر برای تأثیر بر خود بدانیم تا تأثیر بر خدا.

۷. ستایش

از پاکیزه ترین انواع گفتن با خدا، ستایش اوست. در دعا و شکرگزای "من" ما گیرنده است و حضور دارد. ولی در ستایش تنها اوست. ستایش زیبایی اش، مهربانی اش، بخشندگی اش، لطف اش، کرم اش، و همه صفات و خوبی هایش. مخصوصا صفاتی که در ما کشش به سویش و حال خوش را بیدار میکند.

بخش دوم: پالایشِ درون

۸. منیتِ خود را زیر نظر بگیریم

بزرگ‌ترین مانعِ این راه، نفس است. نفس تنها میل به مال و لذت نیست؛ میل به برتری، دیده شدن، حق‌به‌جانب بودن و حتی احساسِ پیشرفتِ معنوی نیز از آن برمی‌خیزد: «مادرِ بت‌ها بتِ نفسِ شماست». و قهرمانیِ راهِ کمال، به تعبیرِ مولانا، شکستنِ خود است:

«سهل شیری دان که صف‌ها بشکند / شیر آن است آن که خود را بشکند»

خواستنِ زندگیِ خوب و آسودهٔ دنیایی بد نیست، مگر آنکه منیت را بیفزاید و ما را از معشوق دور کند. نفس ضعفِ هر یک از ما را می‌شناسد و می‌داند چه چیز غرور و منیتِ ما را می‌افزاید، و از همان راه منیتِ ما را باد می‌کند. پس نیاز داریم خود و جنبه‌های غرور و منیتِ خود را بشناسیم تا بتوانیم با آن مقابله کنیم.

داوری کردنِ نفسِ خود با عقلِ خود کاری دشوار است. در راهِ کمال که پیش برویم، عقلِ جزویِ ما، که در آغازِ راه ابزارِ نفس بود، کم‌کم رشد می‌کند و به عقلی کمالی بدل می‌شود که ابزارِ دل و جانِ ماست و در راهِ کمال یاری‌مان می‌کند. اما تا در آغازِ راه هستیم و عقلِ جزوی هنوز ابزارِ نفسِ غالب است، بیشتر در پیِ توجیهِ نفس و منیت می‌رود. اینجاست که با نگریستن در آیینهٔ حقیقت، می‌توانیم به نفسِ خود آگاه‌تر شویم:

«چون که مؤمن آینهٔ مؤمن بود / روی او ز آلودگی ایمن بود»

کسی که با ایمان دلِ خود را صاف کرده باشد، در آیینهٔ دلِ او که بنگریم، حقیقتِ خود را می‌بینیم. این از خدمت‌های اصلی‌ای است که پیر برای ما انجام می‌دهد. دوستانِ مشفق هم می‌توانند یاری‌مان کنند و اشکال‌های منیتِ ما را به ما نشان دهند. حتی دشمنانی که چه‌بسا خیرخواه هم نباشند، برای ضربه زدن به ما گاه اشکال‌های نفسِ ما را بزرگ می‌کنند و به نمایش می‌گذارند. در همهٔ این موارد، به جای واکنشِ طبیعیِ نفس، که دفاعِ عاقلانه از خویش است، باید بکوشیم حقیقتِ گفتارِ آنها را ببینیم و در اصلاحِ خود از آن بهره ببریم.

۹. از دیگران عیب‌جویی نکنیم

ذهنِ ما دائم در پیِ بهانه‌ای است تا از دیگران عیب بجوید. این بخشی از همان خودبرتربینی است: دیگران را متهم می‌کنیم و پایین می‌آوریم تا خود بالاتر برویم. عیب‌جویی یکی از بازی‌های ذهن است که توجه را از خودمان برمی‌دارد و به دیگران می‌برد؛ به جای آنکه خود را اصلاح کنیم، از دیگران خرده می‌گیریم و برایشان دستورالعمل صادر می‌کنیم.

مولانا این بازی را در داستانِ چهار هندو نشان می‌دهد که در مسجد به نماز ایستادند: یکی در میانِ نماز سخنی گفت، دیگری به او خرده گرفت که نمازت باطل شد، سومی بر دومی خرده گرفت، و چهارمی خدا را شکر کرد که مثلِ آن سه نیست. هر چهار نمازِ خود را شکستند؛ و سه تن تنها با خرده گرفتن بر دیگری.

مولانا طعنه زدن بر پاکان و عیب‌جویی از معیوبان را نشانهٔ آن می‌داند که پردهٔ خودِ ما در حالِ دریده شدن است، و راهِ دیگر را رو کردن به زاری می‌داند: آگاهی‌های تلخ و شوری را که از آلودگیِ نفس در درونِ ما گرد آمده، چون اشک به دیده بیاوریم، تا آنها را ببینیم و در اصلاحشان بکوشیم:

«چون خدا خواهد که پردهٔ کس درد / میلش اندر طعنهٔ پاکان برد»

«ور خدا خواهد که پوشد عیبِ کس / کم زند در عیبِ معیوبان نفس»

«چون خدا خواهد که‌مان یاری کند / میلِ ما را جانبِ زاری کند»

بسیاری از عیب‌هایی که در دیگران می‌بینیم، بازتابِ خودِ ماست؛ چنان‌که شیرِ داستانِ نخجیران در چاه، تصویرِ خودش را دشمن پنداشت:

«ای بسا ظلمی که بینی در کسان / خوی تو باشد در ایشان ای فلان»

و:

«پیشِ چشمت داشتی شیشهٔ کبود / زان سبب عالم کبودت می‌نمود»

«گر نه کوری این کبودی دان ز خویش / خویش را بد گو، مگو کس را تو بیش»

۱۰. مراقبِ حس‌های درونی باشیم و از روی حس‌های منفی عمل نکنیم

خشم، حسد، کینه، ترس و دیگر حس‌های منفی، نگاه و داوریِ ما را دگرگون می‌کنند: «خشم و شهوت مرد را احول کند / ز استقامت روح را مبدل کند». در آغاز، مهارِ رفتار بسیار آسان‌تر از مهارِ احساس است. پس نخست بکوشیم اگر حسی منفی آمد، بر اساسِ آن عمل نکنیم؛ احساس کردنِ چیزی با عمل کردن بر پایهٔ آن یکی نیست. با این تمرین، کم‌کم توانِ مهارِ خودِ حس را هم پیدا می‌کنیم. و موثرترین راه، پرورشِ حس و رفتارِ مثبت است، چنان‌که حسِ منفی فرصتی برای پیدایش نیابد.

الگوی مولانا داستانِ علی است. در اوجِ نبرد، وقتی حریف بر او آب دهان انداخت، شمشیر را فرو نهاد تا ضربه‌اش از سرِ خشمِ شخصی نباشد، و گفت: «شیرِ حقم، نیستم شیرِ هوا / فعلِ من بر دینِ من باشد گوا».

بخشِ بزرگی از این مراقبت، مراقبتِ زبان است؛ زیرا آنچه از زبان می‌جهد، دیگر بازنمی‌گردد: «این زبان چون سنگ و هم آهن‌وش است / وانچه بجهد از زبان چون آتش است». و: «صبر و خاموشی جذوبِ رحمت است».

پس در طولِ روز به حس‌های درونیِ خود توجه کنیم. هرگاه حسی منفی مانند خشم، حسد یا کینه پدید آمد، پیش از هر واکنش، لحظه‌ای مکث کنیم و فکر کنیم: چه حسی دارم و چرا؟ سپس آگاهانه تصمیم بگیریم که آیا باید کاری بکنیم، و اگر آری، چگونه؛ نه اینکه به فرمانِ آن حس عمل کنیم. پیش از فرستادنِ پیامی تند، گفتگو را به زمانِ دیگری بسپاریم؛ و پیش از سخن گفتن دربارهٔ کسی که حاضر نیست، از خود بپرسیم: اگر اینجا بود، همین را می‌گفتم؟

۱۱. دل را از همهٔ حس‌های منفی، مانند کینه و حسد، پاک کنیم

راهکارِ پیشین دربارهٔ لحظهٔ پیدایشِ حس است؛ این یکی دربارهٔ پالایشِ تدریجیِ دل. هدف آن است که دل به‌تدریج از همهٔ حس‌های منفی، مانند کینه، حسد، حرص و دشمنی، پاک شود و محبت، مهربانی، شکر و امید جای آن‌ها را بگیرد. مولانا دلِ اهلِ حق را آینه‌ای صیقل‌خورده می‌بیند:

«لیک صیقل کرده‌اند آن سینه‌ها / پاک از آز و حرص و بخل و کینه‌ها»

این بی‌کینگی حتی در برابرِ کسی که او را دشمن می‌دانیم نیز هست. از رابعهٔ عدویه پرسیدند: «شیطان را دشمن داری؟» گفت: «از دوستیِ رحمن، به عداوتِ شیطان نمی‌پردازم» (تذکرةالاولیای عطار). بی‌کینگی بی‌تفاوتی نیست: اگر حیوانی وحشی به ما حمله کند، از خود دفاع می‌کنیم، اما از آن کینه به دل نمی‌گیریم. در برابرِ بدیِ انسان‌ها نیز می‌توان ایستاد و از حق دفاع کرد، بی‌آنکه دل را به نفرت سپرد. و حتی خود را چنان تربیت کنیم که بازتابِ ظلم در ما خشم نباشد، بلکه انگیزه‌ای برای حرکت و یاریِ مظلوم.

پس پیوسته حس‌های خود را بسنجیم و اگر حسی منفی یافتیم، حسی مثبت را جایگزینِ آن کنیم. برای رسیدن به این هدف، نیاز داریم زاویهٔ دیدِ خود را اصلاح کنیم. برای مثال، اگر کسی به ما بدی کند و ما از زاویهٔ «من» بنگریم، خشمگین می‌شویم. اما اگر زاویهٔ دیدِ خود را عوض کنیم و از نگاهِ او بنگریم، حتی اگر نگاهش را نادرست بدانیم و بکوشیم زیانِ آن بدی را کم کنیم، چه‌بسا برای شرایطِ او دلسوزی هم در خود بیابیم..

بخش سوم: رویارویی با زندگی و دیگران

۱۲. هر پیش می‌آمدی، فرصتی برای نزدیک شدن به معشوق

مهم تنها آنچه بر ما می‌گذرد نیست، بلکه این است که با آن چه می‌کنیم. خوشی و سختی هر دو می‌توانند لطفی از سوی او شوند، اگر هر دو را به فرصتی برای رفتن به سوی او بدل کنیم:

«عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد / بوالعجب من عاشقِ این هر دو ضد»

در خوشی، با شکر به یادِ او باشیم (بند ۵). در سختی، با امید به او رو کنیم؛ رنج اگر رو به او باشد، بیدار می‌کند:

«حسرت و زاری گهِ بیماری است / وقتِ بیماری همه بیداری است»

و عاشق حتی در بلا مزهٔ دیگری می‌یابد:

«در بلا هم می‌چشم لذاتِ او / ماتِ اویم ماتِ اویم ماتِ او»

«رحمتی دان امتحانِ تلخ را / نقمتی دان مُلکِ مرو و بلخ را»

«ای نخود می‌جوش اندر ابتلا / تا نه هستی و نه خود مانَد تو را»

بسته به نوعِ بینشِ ما، خوشی و سختی هر دو می‌توانند هم ما را به او نزدیک کنند و هم از او دور. اختیار با ماست: در خوشی با شکر، در سختی با امید، و در هر دو با یادِ معشوق.

وقتی با سختی روبه‌رو می‌شویم، به جای فرو رفتن در نومیدی، از خود بپرسیم: این سختی چگونه می‌تواند مرا به او نزدیک‌تر کند؟

۱۳. آینهٔ او شویم و عشقِ او را به هستی بازتاب دهیم

عارفان نگاه‌های گوناگونی به هستی، طبیعت و انسان دارند: برخی جهان را آفریدهٔ او می‌بینند، برخی جلوه‌ای از زیبایی‌اش، و برخی حقِ بی‌نهایت را در همه چیز و همه جا. اما نتیجهٔ هر سه نگاه یکی است: محبت به هستی. اگر خدای ما خدای بی‌نهایت زیبا و مهربانِ مولانا باشد، عشقِ ما به او در هستی نیز بازتاب پیدا می‌کند و انسان‌ها را هم دوست خواهیم داشت.

آن‌گاه یاری کردنِ فرودستان نه برای رفتن به بهشت و پاداشِ اُخروی، بلکه از آن روست که آنان را دوست داریم. لبخندِ ما به دیگران و خوی نیکو با آنان، نتیجهٔ دیدنِ اثری از معشوق در آنان است. حتی بدترین انسان‌ها نیز لطیفهٔ حق را در دل

دارند، اما منیت و وابستگی به غیرِ حق آن را پوشانده است. پس حسِ ما به آنان نیز نه خشم و نفرت، که شفقت و دلسوزی است (بند ۱۱).

هر نیکی که از دستِ ما برآید، میوه می‌دهد:

«چون ز دستت رست ایثار و زکات / گشت این دست آن طرف نخل و نبات»

و امن‌ترین صورتِ این محبت، خدمتی است که کسی آن را نبیند، تا نفس آن را هم از آنِ خود نکند.

در هر دیدار، پیش از آنکه در پیِ عیبِ کسی برویم، بکوشیم اثری از معشوق را در او ببینیم. و هر هفته کارِ نیکی برای کسی بکنیم، بی‌آنکه کسی، حتی خودِ او، بداند از که بوده است؛ و خودمان نیز آن را زود از یاد ببریم..

۱۴. اخلاق زندگی کنیم

اگر خدای ما خدای اخلاقِ مولاناست که اصلِ همهٔ نیکی‌ها از اوست، برای نزدیک شدن به او ما هم باید اخلاق باشیم و اخلاق عمل کنیم. عشق به او نباید تنها احساسی درونی بماند؛ باید در رفتار آشکار شود. راستی، انصاف، وفای به عهد، رعایتِ حقوقِ دیگران و کسبِ درست، میدان‌های روزمرهٔ سلوک‌اند.

اما اخلاق در جامعه‌های انسانی وابسته به زمان و مکان و فرهنگ نیز هست، و گاه عرفِ جامعه‌ای خود ضدِ اخلاقِ اصیل است. اگر در میانِ دزدان زندگی کنیم، دزدی ممکن است کاری پذیرفته باشد، ولی در حقیقت ضدِ اخلاقِ اصیل است. پس معیارِ سالک آنچه همه می‌کنند نیست، بلکه اخلاقِ اصیلی است که از معشوق سرچشمه می‌گیرد. «همه این کار را می‌کنند» دلیلِ درستیِ کاری نیست.

اما اینجا ورطه‌ای خطرناک هم هست. گاه اخلاقِ عرفِ جامعه را نمی‌پذیریم، زیرا به سودِ ما نیست؛ و نفس می‌تواند هر خواستِ خود را که خلافِ عرفِ جمع است، به نامِ اخلاقِ اصیل به ما بقبولاند. و گاه آن را نمی‌پذیریم، زیرا گمان می‌کنیم بر خلافِ خواستِ خداست؛ ولی اشتباهِ اصلیِ ما در شناختِ خواستِ اوست. اینجا هم ممکن است «من» و «باورِ من» را به جای حق، و اخلاقِ خودساخته را به جای اخلاقِ اصیل بنشانیم.

وجدانِ درونیِ ما، اگر به منیت و نفس آلوده نشده باشد، می‌تواند یاری‌مان کند. داشتنِ پیر و مرشدی نیز، که مولانا بر آن تکیه می‌کند، می‌تواند ما را از رفتن به راهِ خطا بازدارد. یاران راه کمال هم می توانند برای ما آینه ای شوند و باورهای اخلاقی ما را به ما بنمایانند. اینکه اخلاقِ اصیل را چگونه بازشناسیم، بحثی است که در نوشتهٔ دیگری به آن خواهیم پرداخت.

بخش چهارم: پایداری در راه

۱۵. همنشینی با یاران همراه

راهِ مولانا راهِ تنهایی نیست، راهِ همنشینی و همراهی است. ما بیش از آنچه می‌پنداریم، شبیهِ کسانی می‌شویم که روزهایمان را با آنان می‌گذرانیم:

«هر که خواهد همنشینی با خدا / گو نشیند در حضورِ اولیا»

همنشینی با اهلِ راه به معنای خوش‌گذراندن‌های معمول نیست؛ همراهی با یارانی است که ما را به یادِ معشوقِ هستی می‌اندازند، توجهمان را به سوی او می‌برند و شوقِ رفتن را در ما بیشتر می‌کنند. چنین همراهی گاه با محبت و دلگرمی ما را پیش می‌برد، و گاه چون آیینه‌ای، با نشان دادنِ صادقانهٔ عیب‌هایمان بیدارمان می‌کند، حتی اگر سخنش خوشایندمان نباشد.

پس همنشینِ اهلِ راه کسی است که ما را در رفتن یاری کند، نه لزوماً کسی که همیشه از سخنش خوشمان بیاید. و به همان اندازه، از همنشینی‌هایی که ما را از راه بازمی‌دارند، بپرهیزیم.

این همنشینی چهرهٔ دیگری هم دارد: همنشینی با سرچشمه‌های حقیقت، مانند مثنوی و دیوانِ شمس. چند بیتِ هرروزه از مثنوی، همین راهکارها را در دل زنده نگاه می‌دارد.

۱۶. ذهن را خاموش کنیم تا صدای حق را بشنویم

ذهنِ ما دائم در درون حرف می‌زند و در بسیاری از موارد فریاد می‌کشد. این هیاهو فرصتی برای شنیدن نمی‌گذارد: شنیدنِ سخنِ حقِ دیگران، سخنِ حقِ سرچشمه‌های حقیقت، سخنِ حقِ پیر و مرشد، و سخنِ حقی که خدا مستقیم به دلِ ما می‌رساند. مولانا بارها از این خاموشی سخن گفته است:

«چون برسی به کوی ما، خامشی است خوی ما / زان که ز گفت‌وگوی ما، گرد و غبار می‌رسد»

(دیوان شمس)

از همین روست که مراقبه، یعنی نشستنی روزانه برای ساکت کردنِ ذهن، بخشی مهم از این راه است؛ تمرینی که در سنتِ عرفانیِ ما پیشینه‌ای دیرینه دارد. سنت‌های معنویِ دیگر نیز تمرین‌های مشابهی دارند که مدیتیشن، به صورت‌های گوناگونش، شناخته‌شده‌ترینِ آن‌هاست. شیوهٔ نشستن را می‌توان از این سنت‌ها آموخت؛ اصلِ همهٔ آن‌ها خاموشیِ درون است. و آنچه را در این خاموشی می‌شنویم، با همان فروتنیِ بند ۱۷ بسنجیم، و نیز با ثمره‌هایش: دریافتی که از او باشد، محبت را می‌افزاید و ادعا را می‌کاهد؛ آنچه منیت را بزرگ کند، از او نیست.

۱۷. جستجوگر بمانیم و به فهمِ خود متعصب نشویم

هیچ برداشتِ انسانی از حقیقت، خودِ حقیقتِ مطلق نیست، هرچند بعضی برداشت‌ها به آن نزدیک‌ترند؛ زیرا ما توانِ احاطه بر حق را نداریم. تمثیلِ فیل در تاریکی تصویری از همین است: فیلی واقعی هست، اما هر کس تنها عضوی را لمس کرده است. سالک در راهی که درست می‌داند با جدیت می‌رود، اما همیشه آماده است فهمِ امروزش را اصلاح کند:

«بی‌نهایت حضرت است این بارگاه / صدر را بگذار، صدرِ توست راه»

و لازم نیست پیش از حرکت، مقصد را کامل بشناسیم؛ فهمِ ما از مطلوب در خودِ رفتن روشن‌تر می‌شود. ریشهٔ تعصب، نفس است: آنجا که «فهمِ من» را از خودِ حقیقت عزیزتر بداریم. جستجوگرِ حقیقی، حقیقت را بیش از حق‌به‌جانب بودنِ خود می‌خواهد.

البته در اینجا تناقضی پیش می‌آید که سالک باید در درونِ خود برطرفش کند. از یک سو، ایمانی راسخ به راهِ کمال لازم است تا در آن گام بنهد و پیش برود. از سوی دیگر، می‌داند که شناختش از راه و مقصد کامل نیست و در مسیر باید کامل‌تر و حقیقی‌تر شود. پس یقین را باید بر وجودِ معشوقِ هستی و توانِ خود برای نزدیک‌تر شدن و رسیدن به او متمرکز کنیم، و شناختِ خود را در هر گامِ راه درست‌تر و کامل‌تر کنیم.

۱۸. هر شب بازنگری کنیم و هر روز از نو بکوشیم، با بیم و امید

زندگیِ روزمره میدانِ اصلیِ سلوک است، اما مشغله‌هایش ما را به غفلت می‌کشاند. خلوتی کوتاه، فرصتِ بازگشت به خود و معشوق است، نه فرار از زندگی: «خلوت از اغیار باید، نی ز یار».

این راه یک‌باره پیموده نمی‌شود و پایانی ندارد:

«اندرین ره می‌تراش و می‌خراش / تا دمِ آخر دمی فارغ مباش»

سالک با دو بال بیم و امید پیش می‌رود: بیم از نفس و منیت. بیم از اینکه خطا کرده باشد. بیمی که او را بیدار و جستجوگر نگه می‌دارد. این بیم، آن ترسِ زاهدانه که در بند ۴ از آن گفتیم نیست؛ بیم از نفس است، نه از معشوق. و امید به اینکه معشوق جویندهٔ صادق را رها نمی‌کند. خودش دستگیری و راهنمایی می کند. و پس از هر لغزش:

«کوی نومیدی مرو، امیدهاست / سوی تاریکی مرو، خورشیدهاست»

در پایانِ روز، چند دقیقه با خود خلوت کنیم و این پرسش‌ها را مرور کنیم:

- امروز کی و چقدر با یاد معشوق خوش بودم؟
- امروز برای چه سپاسگزارم؟
- امروز کجا از سرِ عشق و محبت رفتار کردم؟
- امروز چگونه حق را فعالانه جستجو کردم؟
- امروز چقدر و چگونه شناخت خود را از حق ارتقا دادم؟
- امروز کجا نفس، خشم، کینه یا خودخواهی بر من غلبه کرد؟
- فردا چه چیزی را می‌توانم بهتر انجام دهم؟

سپس، بی‌سرزنشِ بی‌پایانِ خود و بی‌ادعای پیشرفت، از معشوق یاری بخواهیم و با یادِ او به خواب رویم (بند ۴).

فرجام: همین زندگی، به شیوه‌ای دیگر

به پرسشِ آن دوستِ کلاس بازگردیم. برای حرکت به سوی کمال، زندگیِ دیگری لازم نداریم؛ باید همین زندگی را به شیوهٔ دیگری بگذرانیم: کارها را با یادِ او و از سرِ محبت انجام دهیم، در عبادت دل را حاضر کنیم، شکرگزار و شادمانه با او باشیم، با دعا و ستایش با او سخن بگوییم، مراقبِ نفس و حس‌ها و زبانِ خود باشیم، از دیگران عیب‌جویی نکنیم و دل را از کینه پاک کنیم، هر آنچه پیش می‌آید را به فرصتی برای رفتن به سوی او بدل کنیم، عشقِ او را در مِهر به خلق و در زندگیِ اخلاقی بازتاب دهیم، همنشینِ اهلِ راه و مثنوی باشیم، هر روز ذهن را خاموش کنیم تا صدای حق را بشنویم، فهمِ خود را بسته نکنیم، و شب، با بیم و امید، به او بازگردیم.

اگر بخواهیم همهٔ این راه را در یک جمله بگوییم:

یقین به او، فروتنی در شناختِ او، و حرکتِ عاشقانه در میانِ این دو.