

سراب باخودی، سودای بی خودی^۱

منبع: سایت زیتون، روز جمعه، مورخ: ۹۹/۸/۲۳

به نام خداوند جان و خرد. خیلی خوشوقتم که در جمع هموطنان عزیز در اوکلند کالیفرنیا حاضرم. قرار است در باب خودشناسی عارفانه با یکدیگر گفتگو کنیم. می‌کوشم نکاتی را به اختصار عرض کنم. بعد هم پرسش و پاسخی در این باب خواهیم داشت.

وقتی دوستان با من در میان گذاشتند که در جمع عزیزان حاضر شوم و موضوعی اخلاقی - عرفانی را پیشنهاد کردند؛ تصمیم گرفتم یک غزل از غزلیات دیوان شمس مولانا را پیش چشم قرار دهم. سپس نکاتی را در خصوص آن عرض کنم. پاره‌ای نکات اخلاقی - عرفانی که در این غزل آمده را با هم به بحث می‌گذاریم. عنوان بحث چنانکه اعلام شده خودشناسی عرفانی است.

خودشناسی

خودشناسی یا خودکاوی از مهمترین مؤلفه‌هایی است که عرفا بر آن انگشت تأکید نهاده‌اند. این از آموزه‌های محوری سنت عرفانی محسوب می‌شود. اینکه ما نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم. در برابر خویشتن عریان شویم و بند از بند و تار از تار خود خویشتن بشناسیم، از نکاتی است که قویاً پیش چشم عرفا بوده است. وقتی که مولوی می‌گوید:

قیمت هرکاله می‌دانی که چیست

قیمت خود را ندانی ابلهی است

در زمین دیگران خانه مکن

کار خود کن کار بیگانه مکن

داند او خاصیت هر جوهری

در بیان جوهر خود چون خری

۱. متن منقح شده سخنرانی در مرکز اسلامی «اوکلند» آمریکا، ایراد شده در اردیبهشت ۱۳۹۱. از سید هادی طباطبایی که زحمت ویرایش متن را کشید، صمیمانه سپاسگزارم.

ناظر به همین معناست که ما و عموم آدمیان از مواجهه با خویشتن می‌هراسیم. سخت است که در مقابل خود عریان شویم و خلوت‌گزینی پیشه کنیم. به همین خاطر است که عموماً از خلوت‌گزینی و تنهایی می‌هراسیم و می‌کوشیم به اصناف علل و دواعی به جمع پناه ببریم. برای اینکه از مواجهه با خویشتن و خودکامی و فرورفتن در خود و متمرکز شدن در اموری که مربوط به اینجا و اکنون ما است می‌گریزیم.

می‌گریزم تا رگم جنبان بود
کی فرار از خویشتن آسان بود

البته فرار از خویشتن امر سختی است. به تعبیر آن نویسنده وقتی که انسان سر بر بالین می‌گذارد و شب به خواب می‌رود خواهی نخواهی با خود مواجه می‌شود، ولی به اصناف علل و دواعی و بهانه‌ها می‌کوشیم تا از مواجهه با خود بگریزیم.

مرگ

یکی از راههایی که عرفا برای شناختن خود معرفی کرده‌اند و در باب آن سخن گفته‌اند عبارت است از: دیدن تصویر خود در آینه مرگ. نسبتی که آدمی با این مقوله مهیب اگزیستانسیل برقرار می‌کند. همه موجودات می‌میرند. همه موجودات روزی روی در نقاب خاک می‌کشند و این گره خاکی را ترک می‌گویند. به تعبیر برخی فیلسوفان انسان تنها موجودی است که می‌داند که می‌میرد.

گرازاها می‌میرند، دلفین‌ها می‌میرند و..... مرگ بیولوژیک وقتی فرا می‌رسد که این سرای خاکی را ترک می‌گویند. اما علی‌الظاهر انسان تنها موجودی است که می‌داند می‌میرد. التفات به نیستی و زوال خود دارد. هایدگر - فیلسوف آلمانی قرن بیستم - آدمی را موجودی «مرگ آگاه» معرفی می‌کند. موجودی که تفضن و التفاتی به مرگ خویشتن دارد و روزی روی در نقاب خاک می‌کشد. نسبتی که ما با این مقوله (مرگ) برقرار می‌کنیم یکی از جاهایی است که انسان خود را بهتر می‌شناسد.

مرگ هرکس ای پسر هم‌رنگ اوست
پیش دشمن، دشمن و بر دوست دوست
آنکه می‌ترسی ز مرگ اندر فرار

آن ز خود ترسانی ای جان هوش دار
از تو رستست آر نکویست آر بد است
ناخوش و خوش هر ضمیرت از خود است
هر که شیرین می‌زید او تلخ مُرد
هرکه او تن را پرستد جان نبرد

می‌گوید ببینید با این مقوله چه نسبتی برقرار می‌کنید. اگر با این پدیده بر سر مهر نیستی و فکر می‌کنی
نباید درباره این امر صحبت کرد، در واقع خودت را در آینه‌ی این پدیده بهتر بشناس.

مرگ هرکس ای پسر هم‌رنگ اوست
پیش دشمن، دشمن و بر دوست دوست

کسی که با مرگ دشمنی دارد از حیثی با خویشتن بر سر دشمنی است. چرا که از مواجهه با خود می‌هراسد.
کسی که با خود دوست است و مشکلی ندارد، با مردن البته می‌تواند خود را در این فرایند بهتر بشناسد. کسی
که تعلقات زیادی دارد کسی که سبکبال نیست قاعداً برای رفتن آماده نیست و از مواجهه با این پدیده
می‌هراسد. اما کسی که آمادگی کسب کرده، احتمالاً آماده رخت بربستن از این دیار است.

من بنا ندارم در باب مرگ سخن بیشتری بگویم. می‌شود به نحو مستوفی و مستقل درباره این پدیده سخن
گفت و از منظرهای مختلف عرفانی، اخلاقی، فلسفی، زیست‌شناسی این پدیده را به بحث گذاشت. همین
مقدار توضیح عرض می‌کنم که یکی از آینه‌هایی که آدم خود را بهتر می‌شناسد مرگ است. این سرنوشت
محتومی است که به سراغ هرکسی می‌آید.

همه ما تنها به دنیا می‌آییم. هیچ کس در حادثه تولد ما مشارکتی ندارد. تنها خواب می‌بینیم. هیچوقت
نمی‌شود من با شما خواب ببینم و به نحو مشترک با مادرم و پدرم در آن حادثه مشترک باشم. این امر مهیب
اگزیستانسیل به سروت همه ما خواهد آمد. سرنوشت محتومی است که در انتظار همه ماست.

آخر الامر گِلِ کوزه گران خواهی شد
حالیا فکر سبو کن که پر از باده کنی

بعضی نویسندگان آورده‌اند که ما آگهی ترحیم دیگران را در روزنامه می‌خوانیم. در تجربه مُردنِ دیگران مشارکت می‌کنیم. مرگِ دیگران در زیستِ جهانِ ما رخ می‌دهد؛ اما هیچ وقت مرگِ من در زیستِ جهانِ من رخ نمی‌دهد. یا من تصویر یا تلقی از مرگِ خویشتم ندارم. حادثه مهیب و منحصر به فردی است که در زندگی هرکس رخ می‌دهد.

این تجربه یکبار در زندگی رخ می‌دهد. هرچند سرنوشت محتوم ماست و ناظر به سرشتِ سوگناکِ زندگی -به تعبیر اوانامونو- است. با توجه با این مقدمه، غزلی را که برای بحث امروز در نظر گرفتم بخوانم. بعد نکاتی پیرامون آن توضیح می‌دهم.

آن نَفْسِ که با خودی

این غزل از لطیف ترین غزلیات «دیوانِ شمس» است. به احتمال قوی همه عزیزان با غزل آشنا هستند. سعی می‌کنم پاره‌ای از نکاتی که جنبه خود شناسانه و خودکاوانه دارد و برای همه عبرت آموز و درس آموز است را بیان کنم.

آن نفسی که با خودی یار چو خار آیدت
وان نفسی که بی خودی یار چه کار آیدت
آن نفسی که با خودی خود تو شکار پشه ای
وان نفسی که بی خودی پیل شکار آیدت
آن نفسی که با خودی بسته ابر غصه‌ای
آن نفسی که بی خودی مه به کنار آیدت
آن نفسی که با خودی یار کناره می‌کند
وان نفسی که بی خودی باده یار آیدت
آن نفسی که با خودی همچو خزان فسرده‌ای
وان نفسی که بی خودی دی چو بهار آیدت
جمله بی قراریت از طلب قرار توست
طالب بی قرار شو تا که قرار آیدت
جمله ناگوارشت از طلب گوارش است

ترک گوارش ار کنی زهر گوار آیدت
جمله بی مردایت از طلب مراد توست
ورنه همه مرادها همچو نثار آیدت
عاشق جور یار شو عاشق مهر یار نی
تا که نگار نازگر عاشق زار آید
خسرو شرق، شمس دین از تبریز چون رسد
از مه و از ستاره‌ها والله عار آیدت

این غزل چنان که در می یابم، متضمن نکات بدیع و خودشناسانه و عارفانه است. چنان که عنایت فرمودید دو مقوله «با خودی» و «بی خودی» به کرات در غزل به کار بسته شده است. در باب این غزل می توان از منظر عرفانی هم سخن گفت. (عرفانی به معنای وجودشناختی از آن حیث که تناسبی با مبحث وحدت وجود پیدا می کند).

بنا ندارم درباره بعد عرفانی سخن بگویم. بیشتر مایلیم به نکاتی خودکاوانه که صبغه اگزیستنسیل و اخلاقی دارد بپردازم. چون وقتی مولانا از بیخودی سخن می گوید بی خودی را می توان در تناسب داشت با فناء فی الله و توضیحی که عرفا راجع به این مقوله می دهند. اما من بنا ندارم راجع به آن توضیح بدهم. فقط برای ایضاح بیشتر عرائض دیگر غزل مشهور مولانا را پیش چشم شما قرار می دهم:

آه چه بی رنگ و بی نشان که منم

کی بینم مرا چنان که منم

گفتی اسرار در میان آور

کو میان اندر این میان که منم

بحر من غرقه گشت هم در خویش

بوالعجب بحر بی کران که منم

این جهان و آن جهان مرا مطلب

کاین دو گم شد در آن جهان که منم

فارغ ز سودم و زیان چو عدم

طرفه بی سود و بی زیان که منم

گفتم آنی! بگفت های خموش

در زبان نامدست آن که منم

این غزل که ذکر شد از غزلیات ناب «دیوان شمس» است و متضمن تجربه‌های ناب عارفانه است. با مفهوم «بی خودی» در غزل پیشین هم در تناسب است. می‌شود راجع به آن سخن گفت و نکات وجود شناسانه و معرفت شناسانه‌ای که در این غزل است و نگاه وحدت بینانه و کثرت سوزانه‌ای که در نگرش عارفانی چون مولوی هست را توضیح داد. همچنین می‌توان نسبتش را با بی‌خودی و خودی که از تشخیص و تعیین عاری و خالی می‌شود توضیح داد و از استحاله و یگانه شدن با امر بیکران پرده بر گرفت و بسط داد. اما من به آن مقولات نمی‌پردازم. من می‌کوشم راجع به بی‌خودی و با خودی چنانکه با اینجا و اکنون ما و خودشناسی نسبتی دارد نکاتی عرض کنم.

باخودی و بی‌خودی

ملاحظه کنید اگر غزل را مورد مذاقه قرار دهیم با خودی در معنای مذموم و منفی به کار بسته شده است. پاره‌ای اوصاف را مولوی برای آن بر می‌شمارد. در مقابل بی‌خودی که متضمن نکات مثبت است. او توضیح می‌دهد چگونه می‌توانیم از با خودی به بی‌خودی حرکت کنیم. با خودی به نظر می‌آید نوعی خود فربه شده، خود کاذب، خود متفرعنی که بی‌قرار است و احوال خوش باطنی را نصیب نمی‌برد باشد. در مقابل، بی‌خودی کسی است که خاضع و خاشع شده و به نظر می‌رسد سلوک معنوی خوبی را از سر می‌گذرانند. برای اینکه عرایض روشن‌تر شود اجازه دهید بعضی از مفاهیم و مؤلفه‌های غزل را با هم مرور کنیم.

مؤلفه‌های با خودی

۱- آسیب پذیری:

کسی که با خود است از نظر مولانا بسیار آسیب پذیر است. به تعبیر او شکار پشه است. در زندگی شکار پشه نمی‌شویم. ممکن است شکار پیل و شیر شویم. اما وقتی شکننده باشیم وقتی به لحاظ روحی آسیب پذیر باشیم، شخص شکار پشه می‌شود. چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟ برای اینکه از نظر مولانا عموم آدمیان که با

خودند و شکار پشه‌اند با تصور دیگران از خویشتن زندگی می‌کنند. بجای اینکه با تصویر خود از خویشتن زندگی کنند و چنان این تصویر برای آنها پررنگ است که هر دخل و تصرفی در آن تصویر رخ دهد، آسیب روانی عدیده‌ای برای آنها به همراه دارد.

ما چهار نحوه تصویر درباره خودمان داریم:

- ۱- من: مجموعه‌ای از توانمندی‌ها، برخورداری‌ها، ناکامی‌ها، محدودیتها.
- ۲- من: تلقی که هر کس از خویشتن دارد.
- ۳- من: تلقی که دیگران از من دارند
- ۴- من: تصویری که من از تصویر دیگران از خویشتن دارم. یعنی اینکه من فکر می‌کنم شما راجع به من چه تصویری دارید.^۱

مشکل کجاست؟ از نظر مولوی و نکاتی که عرض می‌کنم، عموم آدمیان به میزانی که با تصویر دیگران از خویشتن زندگی می‌کنند بسیار آسیب پذیرند. آنها از زندگی اصیل فاصله می‌گیرند. زندگی اصیل از مؤلفه‌هایی است که در فلسفه اگزیستانس معاصر بسیار بحث شده است. کسی که با مسئله‌های اصیل خود زندگی می‌کند، در بند تصویری که دیگران از او دارند نیست. چنین فردی به میزانی که از باخودی به بی‌خودی حرکت می‌کند، تصویر چهارم از «من» در وی کمرنگ می‌شود.

ولی برای عموم آدمیانی که با خودند، این خود کاذب فربه می‌شود. برای آنها اینقدر این تصویر مهم است که هر تلنگری هر ترکی در آن تصویر بیفتد، شخص بهم می‌ریزد. کار به جایی می‌رسد که شخص شکار پشه می‌شود. پس اولین مؤلفه عبارت از «آسیب پذیری» است.

۲- غمگینی:

کسی که با خود است خود را خیلی جدی می‌گیرد. غمگین هم می‌شود. انواع غم‌های سیاه به وجود او هجوم می‌آورند. می‌توانیم «حُزن سیاه» را از «حُزن سبز» تفکیک کنیم.^۲ غمی که اینجا مولانا می‌گوید سراغ فرد با خود می‌آید از جنس غم‌های سیاه است. غمی که آدمی را در بر می‌گیرد بیش از آنچه آثار و نتایج مفید داشته باشد فرد را در خود فرو می‌برد و می‌شکند. می‌دانیم عرفا در باب چند مورد غم خواری و شادخواری سخن گفته‌اند. برخی غم‌ها را می‌خورند برخی غم‌های دیگر را نمی‌خورند. در نی نامه «مثنوی» می‌خوانیم:

۱. روزگاری که ایران بودم، اولین بار تفکیک میان «من» های مختلف را در سخنرانی‌های استاد محترم، مصطفی ملکیان شنیدم.

۲. برای بسط بیشتر این مطلب، نگاه کنید به مقاله « فکر نازک غمناک» در: سروش دباغ، در سپهر سپهری، تهران، نگاه معاصر، ۱۳۹۳.

روزها گرفتار گو رو باک نیست
تو بمان ای آنکه چون تو پاک نیست
در غم ما روزها بیگانه شد
روزها با سوزها همراه شد

این یک نوع غم است. از این نوع غمها می‌خورند اما جای دیگر می‌گویند:
باده غمگینان خورند و ما ز می خوش دل تریم
رو به محبوسان غم ده ساقیا افیونِ خویش
خون ما بر غم حرام و خون غم بر ما حلال
هر غمی کو گرد ما گردید شد در خون خویش

سپهری هم که سالک مدرن است، در باب غم همین را می‌گوید:
«و فکر کن که چه تنهاست / اگر که ماهی کوچک، دچار آبی دریای بیکران باشد / چه فکر نازک غمناکی! /
...اگرچه منحنی آب بالش خوبی است / برای خواب دلاویز و ترد نیلوفر / نه وصل ممکن نیست / همیشه
فاصله‌ای هست /... و فکر می‌کنم / که این ترنم موزون حزن تا به ابد / شنیده خواهد شد».
این ترنم موزون حزن که تا به ابد شنیده می‌شود از نوع غمهای سبز است. غمهایی که معطوف به سرشت
سوگناک هستی است. شخص بر اثر تأمل در معنای زندگی، به سر وقت امر بیکران می‌رود و اموری از این
دست از این غمها می‌خورد. این غم، غم سبز است. این حزن سبز است.
اما پاره‌ای غمها ناظر به امور نامتعارف است. خدای ناکرده پهلو به پهلو حسادت می‌زند. شخص را ملول
می‌کند و ناظر به آرزوها و تمنیات ابدی بر نیامدنی است. بیش از آنکه دارای آثار و نتایج مثبتی باشد، متضمن
آثار و نتایج منفی و سوء است. آن غزل حافظ که بسیار مشهور است ناظر به همین مطلب می‌باشد:

بشنو این نکته که خود را ز غم آزاده کنی
خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی
آخر الامر گِل کوزه گران خواهی شد
حالیا فکر سبو کن که پر از باده کنی

تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف

مگر اسبابِ بزرگی همه آماده کنی

می‌گوید اگر می‌خواهی غم بخوری، غمِ اموری را بخور که بتوانی در آن دخل و تصرف کنی. ممکن است من بنشینم و با خود بیندیشم چرا بجای اینکه ایرانی هستم سوئسی نیستم. چرا در وضعیت پرتلاطم مملکت که به دنیا آمدم. کاشکی صد سال دیگر به دنیا می‌آمدم. کاشکی توانمندی اقتصادی و علمی من بیش از این بود. پاره‌ای از این آرزوها و این غم و غصه‌ها هیچ فایده‌ای که ندارند، صرفاً ملالت افزا و تیرگی و فسرده‌گی را برای شخص به همراه می‌آورند.

حافظ می‌گوید:

برو ای تنِ پریشان، تو و آن دلِ پشیمان

که ز هر دو تا نرستم دلِ دیگرم نیامد

۳- تیرگی و افسردگی:

این غمها معمولاً متناسب با پریشانی و پشیمانی است. شخص عارف عموماً از این نوع غمها نمی‌خورد و می‌کوشد بر این نوع غم خوردنها فائق آید. در این غزل باخودی، فرد خودِ فربه کاذبی دارد. به تعبیری بسیار زندگی و خود را جدی می‌گیرد.

مولوی علاوه بر غمگینی به تیرگی و افسردگی هم اشاره کرده است:

آن نفسی که با خودی همچو خزان فسرده‌ای

وان نفسی که بی خودی دی چو بهار آیدت

به این معنی که در نتیجه غم سیاه خوردن، تیرگی و افسردگی بر جان فرد «باخود» ریزش می‌کند.

۴- بی قراری:

جمله بی قراریت از طلب قرار توست

طالب بی قرار شو تا که قرار آیدت

در آموزه‌های بودا، اُس و اساس تمام رنج‌ها عبارت از خواست و نیاز است. اگر آدمی نیازهای خودش را در عالم کم کند، درد و رنج کمتری هم نصیب می‌برد. برای کم کردن درد و رنج‌ها تاجایی که می‌شود شخص باید ترک تعلقات کند. اگر خواسته‌های او کم شود، درد و رنج کمتری می‌برد. پس مؤلفه چهارم «با خودی» عبارت است از خواست و طلب زیاد و زیادت طلبی. آدمی که زیادت طلب است همه چیز را با هم می‌خواهد. برخلاف آنچه آدمی ممکن است فکر بکند، بی‌قراری و آشفتگی او و تشویش او بیش از دیگران است. می‌گوید مسئله اینجاست کسی که همه چیز را با هم می‌خواهد خواست و طلبش پررنگ است. این بجای اینکه قرار را برای او به ارمغان آورد بی‌قراری را ایجاد می‌کند.

جمله بی‌قراریت از طلب قرار توست

طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت

جمله ناگوارشت از طلب گوارش است

ترک گوارش از کنی زهر گوار آیدت

جمله بی‌مردایت از طلب مراد توست

ورنه همه مرادها همچو نثار آیدت

نکته‌ای که در باب مؤلفه چهارم «باخودی» می‌توان گفت این است که شخص باخود زیاده خواه است. به همین خاطر بیقرار می‌شود. چون وقتی شما مایملک بیشماری داشته باشید، البته لزوماً از جنس خانه و کاشانه نیست - اگر ذهنتان خیلی مشغول باشد به اصطلاح فایل‌های باز در آن خیلی زیاد باشد و تعلقات بسیاری داشته باشید، درد و رنج بیشتری هم می‌برید بودا هم بر این نکته تأکید نهاد.

البته این آموزه وی در سنت عرفانی ما باز تعریف شده است. آن شاعر افغان که شعری در احوال آواره‌های

افغان سرود:

تمام آنچه ندارم نهاده خواهم رفت

پیاده آمده‌ام پیاده خواهم رفت

من از تمام افق را به رنج گردیده

من آنچه هر که مرا دیده در سفر دیده

غروب در نفس گرم جاده خواهم رفت

پیاده آمده بودم پیاده خواهم رفت

این اشعار ناظر به همین مطلبی که بنده در مقام تبیینش هستم هم می‌آید. آدمی که چیزی نداشته باشد خیلی راحت تر می‌تواند بگذارد برود. ولو سفرهای آفاقی رایج مثل سفر از یک شهر به یک شهر دیگر. «پیاده آمده بودم پیاده خواهم رفت». نه در فکر ماشین هستم نه در فکر مایملک خود هستم. ممکن است بفرمایید عموم زندگی‌های متعارف مملو از این امور است. درست است. توضیح می‌دهد به میزانی که شخص مشغول این امور باشد از نظر مولوی با خود است و به خود بسیار بها داده است و این بیقراری در جان‌ش رخنه کرده است. این چنین است که از مسیر خودشناسی درست و راهگشا هم فاصله می‌گیرد.

مؤلفه‌های بی‌خودی

۱- زندگی اصیل پیشه کردن:

کسی که بی‌خود است و انتظارش از خود حداقلی است و با این معنا بر سر مهر است هاضمه فراخی دارد. او زندگی اصیل پیشه کرده و با دغدغه‌ها و ایده‌های اصیل خود زندگی می‌کند. برای چنین کسی برخورد خصوصاً با کسانی که هم‌تراز با او هستند و فرودست از او هستند از موضع بالا و هاضمه فراخ خیلی راحت‌تر است؛ در قیاس با اینکه آدمی خود را خیلی جدی بگیرد و اگر کوچکترین بی‌احترامی به او می‌شود واکنش‌های تند نشان می‌دهد. آنقدر هاضمه فراخ می‌شود، آنقدر شخص با سعه و جودی که پیدا می‌کند می‌تواند با دیگران از موضع برابر بنشیند و آنها را به سان موجودات گوشت و پوست و خون داری به رسمیت بشناسد که خوب می‌تواند احوال دیگران را دریابد. اگر کسی به او لگدی می‌زند خوب می‌تواند بفهمد اون هم موجودی است. بالاخره حسادت هم در این عالم کار می‌کند. هرگاه کسی از بغض و حسادت سخنی می‌گوید می‌توانیم مقابله به مثل نکنیم. به قول مولانا از سر ربه نظر بکنیم. این هم یک نوع مواجهه است. از مؤلفه‌ها و مقومات انسانهای «بی‌خود» شده این است که هاضمه فراخی دارند. آنقدر دلمشغول مسائل زندگی خویش‌ن هستند؛ اینقدر در پی محقق کردن دغدغه‌های خود هستند که از پرداختن به دیگری می‌گریزند. چندان در بند پرداختن به دیگری نیستند. به توضیحی که عرض کردم با تصویر خویش‌ن از خود زندگی می‌کنند نه با تصویری که دیگران از او دارند.

این به معنای بی مبالاتی نیست. به معنای این نیست که اخلاق را فرو بنهیم. یا دیگران را تضعیف بکنیم. از آن سو در دفاع از تکبر و خودشیفتگی هم نیست. در واقع به این معناست که در بند تصویری که دیگران از او دارند نیست. اگر کسی خلاف میل او رفتار می‌کند، مطابق با شأن او رفتار نمی‌کند، به او بر نمی‌خورد. آدمی که مطابق با تصویر مولانا «بی خود» است در بند این امور چندان نیست. هاضمه فراخ یکی از مؤلفه‌هایی است که برای او فراهم می‌آید.

۲- فرحناکی و شادخواری:

آن نفسی که با خودی بسته ابر غصه‌ای
آن نفسی که بی خودی مه به کنار آیدت
آن نفسی که با خودی یار کناره می‌کند
وان نفسی که بی خودی باده یار آیدت
آن نفسی که با خودی همچو خزان فسرده‌ای
وان نفسی که بی خودی دی چو بهار آیدت

وقتی «بی خود» باشی دی که زمستان است هم مثل بهار می‌شود. اما وقتی که با خود باشی همچو خزان فسرده هستی و جریانات زمین آنقدر راکد است اینقدر توام با ملالت است که شخص احوال خوش باطنی را تجربه نمی‌کند. پس در این مؤلفه چون شخص دلمشغول خویشتن است و زندگی را سهل می‌گیرد شادخواری را می‌تواند تجربه و نهادینه کند.

۳- قناعت و خرسندی پیشه کردن:

جمله بی قراریت از طلب قرار توست
طالب بی قرار شو تا که قرار آیدت

کسی که «بی خود» شده و خودکاوی پیشه کرده با دنیا بر سر آشتی است. به همین میزان احوال خوش نصیب می‌برد. همه شنیده‌ایم که «سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت کوش». انسان بی‌خود در تقابل با این سخت کوشی است. نه اینکه کارهایش را انجام نمی‌دهد. به کارها و امورش در حد خود می‌پردازد و

زندگی را چنان که باید جدی نمی‌گیرد. به این معنا که هر امری که مطابق میلش نباشد و رُخ دهد کام او را تلخ نمی‌کند.

من که صلحم دائماً با این پدر
این جهان چون جنت استم در نظر

انسان «بی‌خود» از نظر مولانا با جهان بر سر مهر است. این صلح کلی البته با قناعت پیشه کردن هم‌معنان است. در معنای متعارف عرض می‌کنم. نمی‌گویم شخص از زندگی متعارف دست بشوید. خیر چنین تصویری نزد عرفا نیست. چنان که من می‌فهمم، باید حق زندگی را بپردازد. حق تن را بپردازد، تا مجال فراهم شود. برای پرواز در فضاها بی‌کران و برای پرداختن سهم روح یعنی هم سهم تن را هم سهم دل را بپردازد. به این معنا سخت نگیرد دنیا را. سخت‌گیری هم ناظر به سخت‌گیری نسبت به خود است؛ هم نسبت به زندگی است. کسی که خود را خیلی جدی می‌گیرد برای خویشتن هم خیلی برنامه‌های دور و دراز دارد. به میزانی که از این برنامه‌ها باز می‌ماند؛ آن تلخی، فسردگی و سردی به سراغش می‌آید.

۴- نوع دوستی^۳:

از مؤلفه‌های شخص بی‌خود این است که بی‌علت و بی‌رشوت دیگران را هم دوست می‌دارد. اریک فروم معتقد است هنر عشق ورزیدن اگر کسی داشته باشد زندگی را بهتر می‌تواند سامان ببخشد. هنر عشق ورزیدن یعنی دوست داشتن انسانهای گوشت و پوست و خون دار. فارغ از نژاد و مذهبشان با آنها مواجه شدن. با آدمیان بر سر مدارا بودن. انسان بی‌خود چون خود را در میان نمی‌بیند به راحتی می‌تواند دوست بدارد و با دیگران بر سر مهر باشد.

این البته هنری است که خیلی‌ها از آن بی‌بهره‌اند. اگر رمان «برادران کارمازوف» را خوانده باشید، دو شخصیت اصلی دارد.^۴ یکی ایوان است، دیگری آلیوشا. البته جدال شک و ایمان قویاً تصریح شده و تصویر پردازی‌های عالی داستایوفسکی در رمان این دغدغه‌های عمیق اگزیستنیسیل را به خوبی به تصویر کشیده، در

۳. altruism

۴ برای آشنایی بیشتر با روایت نگارنده از مضامین این رمان درخشان و تاثیرگذار، نگاه کنید به سخنرانی سه گانه درباره «برادران کارمازوف» که در بهار سال ۹۸ شمسی در شهر لندن ایراد شد:

http://soroushdabagh.ir/lecture_f.htm

این باب نمی‌خواهم سخن بگویم. بحث رنج کشیدن انسان است. انسان مؤمن کسی است که به اندازه رنج‌های بشریت رنج می‌کشد. چنان که آریوشا می‌گوید.

یکی از نکاتی که شخصیت آلیوشا در رُمان دارد این است که همه موجودات را دوست دارد. به نحوی که این کار او مورد تحسین خبیث‌ترین شخصیت داستان - که آدم کشته و دیگران را استثمار کرده - قرار می‌گیرد. کسی چطور می‌تواند بی‌علت و بی‌رشوت دیگران را دوست بدارد؟ فکر نکنید کار ساده‌ای است. چون یکی از مؤلفه‌هایی که برای دوست داشتن بی‌علت و بی‌رشوت دیگران محوریت دارد، خود را ندیدن است. کسی که خود را نمی‌بیند و خیلی جدی می‌گیرد، نمی‌تواند از دایره و حصار شخصی خود بیرون بیاید. نمی‌تواند معطوف به دیگری شود. ما وقتی توجه می‌کنیم به کسی وجه (صورت) را از خویشتن بر می‌گیریم و صورت را به فرد دیگری می‌دوزیم. کسی که خود مدار است، نمی‌تواند به دیگران توجه کند. چون آنچنان دلمشغول خود است که نمی‌تواند دیگری را ببیند. شما ابتدا باید معطوف به دیگری باشید تا بتوانید دیگری را دوست بدارید. غایت قصوای سلوک این است که شخص بتواند دیگری را بی‌علت و بی‌رشوت دوست بدارد. مثل شخصیت آریوشا در رمان برادران کارمازوف. این محقق نمی‌شود مگر اینکه شخص از «باخودی» به «بی‌خودی» حرکت کند.

۵- عزتِ نفس^۵

آخرین بحثی که می‌خواهم عرض کنم عبارت است از نسبتی که بی‌خودی با عزت نفس دارد. عرفا وقتی از بی‌خودی سخن می‌گویند به معنای فرو نهادن عزت نفس نیست. بی‌خودی ناظر به روابطی است که خصوصاً با زیر دستان خود تنظیم می‌کنید؛ کسانی که هم رتبه شما هستند. اما در مقابل زبردستان؛ اصلاً نباید چنین کرد. در مقابل زبر دستان بی‌خودی توصیه نشده است.

در روایات هم داریم: «با آدمی که متکبر است باید با تکبر برخورد کنید».

با کسی که می‌خواهد شخصیت شما را خرد بکند، نباید از سر مُدارا برخورد کنید. ملاحظه کنید بی‌خودی و مؤلفه‌هایی که عرض کردم، ناظر به تنظیم مناسبات و روابط با همقطاران و هم رتبه‌ها و زیر دستان است؛ نه با زبر دستان. عزت نفس آدمی باید حفظ شود. به همین خاطر چاپلوسی کردن، مجیز دیگری را گفتن و خود را در مقابل یک زبر دستی شکستن و حقارت پیشه کردن البته توصیه نشده است.

با خودی و بی خودی را نباید اینگونه فهمید که شخص اینقدر بر روی خویشتن پا بگذارد و در مقابل هرکس و ناکسی سجده و کرنش کند. نباید اینگونه باشد که بگوید این از مقتضیات بی خودی است. هرگز این مد نظر عرفای ما نبوده است. بحث ما هم متضمن نقض عزت نفس نیست. بی خودی معطوف به زدودن کژی هاست، زدودن زنگارها از آینه وجود.

کسی که بی خود شده با هاضمه فراخ پیشه کردن و زندگی اصیل در دستور کار قرار دادن و فائق آمدن بر غم و تیرگی و افسردگی و خواسته‌های خود را کاهش دادن، البته از درِ سلیم و صفا با دیگران بر می‌آید. اما هیچ وقت عزت نفس خود را فدا نمی‌کند.