

نقل قول‌ها در سیزدهمین جلسه

# حکمت‌های زندگی در دفتر چهارم منوی

ایرج شهبازی

اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲

### ۳۱) راز تناقض‌های درونی بسیاری از انسان‌ها

(از بیت ۱۴۹۸ تا بیت ۱۵۳۲)

(۱) در حدیث آمد که یزدانِ مجید  
یک گره را جمله عقل و علم و جود  
نیست اندر عنصرش حرص و هوا  
یک گروه دیگر از دانش تهی  
(۵) او نیند جز که اصطلب و علف  
این سوم هست آدمی‌زاد و بشر  
نیم خر خود مایلِ سُفلی بود  
آن دو قوم آسوده از جنگ و حراب  
وین بشر هم ز امتحان قسمت شدند  
(۱۰) یک گره مُستغرقِ مُطلق شدند  
نقش آدم، لیک معنی جبرئیل  
از ریاضت رسته، وز زهد و جهاد  
قسم دیگر با خران ملحق شدند  
وصفِ جبریلی در ایشان بود، رفت  
(۱۵) او ز حیوان‌ها فزون‌تر جان کند  
مکر و تلیسی که او داند تنید  
لاجرمِ اسفل بود از سافلین  
ز آن که استعدادِ تبدیل و نبرد  
باز حیوان را چو استعداد نیست  
(۲۰) زو چو استعداد شد کآن رهبر است  
گر بلاذُر خورد او، افیون شود

خَلَقَ عَالَمٍ رَا سَه كُونه آفرید:  
آن فرشته است، او نداند جز سجود  
نورِ مُطلق، زنده از عشقِ خدا  
همچو حیوان از علف در فریبهی  
از شقاوت غافل است و از شرف  
نیم او ز افرشته و نیمیش خر  
نیم دیگر مایلِ عقلی بود  
وین بشر با دو مخالف در عذاب  
آدمی‌شکل‌اند و سه اُمت شدند:  
همچو عیسی با مَلَكِ مُلحق شدند  
رسته از خشم و هوا و قال و قیل  
گویا از آدمی او خود نزاد  
خشمِ مَحْض و شهوتِ مُطلق شدند  
تنگ بود آن خانه و آن وَصْف زَفْت ...  
در جهان باریک‌کاری‌ها کند  
آن ز حیوانِ دگر نآید پدید ...  
تَرَکِ او کن! «لَا أَحِبُّ الْآفَلِین»؛  
بودش از پستی و آن را فوت کرد  
عُذْرِ او اندر بهیمی روشنی است  
هر غذایی کاو خورد، مغزِ خر است  
سکته و بی‌عقلی‌اش افزون شود

مأند یکِ قِسْمِ دگر اندر جهاد      نیم حیوان، نیم حَیِّ بارشاد  
روز و شب در جنگ و اندر کشمکش      کرده چالیش آخرش با اولش



مولوی در یکی از بیت‌های دفتر ششم مثنوی که بی‌گمان در سال‌های پایانی عمر او سروده شده است، با لحنی بس سوزناک، از «تناقض‌های دل» سخن گفته است:

... کز تناقض‌های دل پشتم شکست      بر سرم، جانا، بیا، می‌مال دست!

(مثنوی، د ۶ / ۵۶۰)



از غزل زیر درمی‌یابیم که بزرگی مانند مولانا هم، پس از آن همه سلوک و خودسازی و مراقبت، هم‌چنان گرفتار این تناقض‌های درونی بوده است:

چه کَسَم من؟ چه کَسَم من؟ که بسی وسوسه‌مندم	که از آن سوی گشندم، که از این سوی گشندم
ز کشاکش، چو کمانم، به کفِ گوش‌کشانم	قَدَر از بام درافتد، چو درِ خانه بیندم
مگر استارهٔ چرخم، که ز بُرجی، سوی بُرجی	به نُحُوسیش بگریم، به سُعودیش بخندم؟
به سما و به بُرُوجش، به هُبُوط و به عُرُوجش	نَفْسِ هم‌تکِ بادم، نَفْسِ من هَلِپَندم
نَفْسِ آتشِ سوزان، نَفْسِ سیلِ گریزان	ز چه اصلم؟ ز چه فصلم؟ به چه بازار خرندم؟
نَفْسِ فوقِ طباقم، نَفْسِ شام و عراقم	نَفْسِ غرقِ فراقم، نَفْسِ رازِ تو رندم
نَفْسِ رهن و غولم، نَفْسِ تند و ملولم	نَفْسِ زین دو برونم، که بر آن بام بلندم

(کلیات شمس، نسخهٔ استاد فروزانفر، غزل ۱۶۰۸)



وجود ما آوردگاهِ احوال متفاوت و متضاد است و ما پیوسته با خود در کشمکش‌ایم. توجه به این جنگ درونی ما را از جنگیدن با دیگران بازمی‌دارد و نوعی صلح و مدارا را به زندگی ما می‌آورد:

هست احوالم خلافِ همدگر  
چون که هر دم راهِ خود را می‌زنم  
موجِ لشکرهای احوالم بین!  
می‌نگر در خود چنین جنگِ گران!

هر یکی با هم مُخالف در اثر  
با دگر کس سازگاری چون کنم؟  
هر یکی با دیگری در جنگ و کین  
پس چه مشغولی به جنگِ دیگران؟

(مثنوی، د ۶/۵۴ - ۵۱)



فهم درست و عمیقِ این نکته که «من معصوم نیستم»، سبب می‌شود که آدمی تا حد زیادی نسبت به خطاها و بدی‌های دیگران مدارا بورزد:

ای خنک جانی که عیب خویش دید!  
ز آن که نیم او ز عیستان بُده است  
چون که بر سر مر تو را ده ریش هست  
عیب کردن ریش را داروی اوست  
گر همان عیبت نبود، ایمن مباش!

هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید  
و آن دگر نیمش ز عیستان بُده است  
مرهمت بر خویش باید کار بست  
چون شکسته گشت، جای ارحم‌واست  
بو که آن عیب از تو گردد نیز فاش

(مثنوی، د ۲/۳۰۳۸ - ۳۰۳۴)



پیر فرزانه نیشابور نیز از زبان هدهد، خطاب به پرنده‌ای که از دمدمی مزاج بودنِ خود شاکی بود، به این حقیقت مهم اشاره می‌کند که هیچ انسانی نیست که همیشه در یک حالت باشد. همه انسان‌ها دارای احوال و صفات گوناگون هستند:

گفت: باری، این بُود در هر کسی  
ز آن که مردِ یک‌صفت بُود کسی

(منطق الطیر، چاپ دکتر شفیع، ص ۳۱۷)

## ۳۲) نامه اعمال

(از بیت ۱۵۶۵ تا بیت ۱۵۷۷)

(۱) کالبد نامه است، اندر وی نگر!  
گوشه‌ای رو، نامه را بگشا، بخوان!  
گر نباشد درخور، آن را پاره کن!  
لیک فتح نامه تن زبِ مدان!  
(۵) نامه بگشادن چه دشوار است و صعب؟  
جمله بر فهرست قانع گشته‌ایم؛  
باشد آن فهرست دامی عامه را  
باز کن سرنامه را، گردن متاب  
هست آن عنوان چو اقرارِ زبان  
(۱۰) که موافق هست با اقرارِ تو؟  
چون جوالی بس گرانی می‌بری  
که چه داری در جوال از تلخ و خوش  
ورنه خالی کن جوال را ز سنگ!  
در جوال آن کن که می‌باید کشید

هست لایق شاه را؟ آن گه ببر!  
بین که حرفش هست درخوردِ شهان  
نامه دیگر نویس و چاره کن!  
ورنه هر کس سِرِّ دل دیدی عیان  
کارِ مردان است نه طفلانِ کعب  
ز آن که در حرص و هوا آغشته‌ایم  
تا چنان داند متنِ نامه را  
زین سخن! و الله أعلم بالصواب  
متنِ نامه سینه را کن امتحان،  
تا منافق‌وار نبود کارِ تو  
ز آن نباید کم که در وی بنگری  
گر همی‌ارزد کشیدن را، بکش!  
بازخر خود را از این بیگار و ننگ!  
سوی سلطانان و شاهانِ رشید



قرآن کریم: «وُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لِهَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظُنُّ رَبُّكَ أَحَدًا»؛ یعنی «و کارنامه [عمل شما در میان] نهاده می‌شود، آن گاه بزهکاران را از آنچه در آن است، بیمناک می‌بینی و می‌گویند: «ای وای بر ما! این چه نامه‌ای است که هیچ [کار] کوچک و بزرگی را فرونگذاشته، جز این که همه را به حساب آورده است» و آنچه را انجام داده‌اند، حاضر یابند و پروردگار تو به هیچ کس ستم روا نمی‌دارد».

(سوره کُهِف، آیه ۴۹)

### ۳۳) نصیحتِ دنیا اهلِ دنیا را به زبانِ حال و بی‌وفایی خود را نمودن به وفاطمع‌دارندگان از او

(از بیت ۱۵۹۴ تا بیت ۱۶۱۶)

(۱) هم‌چنین دنیا اگرچه خوش شگفت  
اندر این کون و فساد، ای اوستادا!  
کُون می‌گوید: «بیا، من خوش پی‌ام».  
ای ز خوبیِ بهاران لب‌گران!  
(۵) روز دیدی طلعتِ خورشیدِ خوب  
بدر را دیدی بر این خوش چار طاق  
کودکی از حُسن شد مولای خَلق  
گر تنِ سیمین‌تان کردت شکار  
ای بدیده لوت‌های چرب، خیز  
(۱۰) مرخبث را گو که آن خویت کو؟  
گوید او: «آن دانه بُد، من دام آن  
بس آناملِ رشکِ استادان شده  
نرگسِ چشمِ خمارِ همچو جان  
حیدری که اندر صفِ شیران رود  
(۱۵) طبع‌تیزِ دوربینِ مُحترف  
زلفِ جعدِ مُشکبارِ عقل‌بر  
خوش بین کونش ز اول باگشادا!  
زان‌که او بنمود پیدا دام را  
پس مگو: «دنیا به تزویرم فریفت  
(۲۰) طوقِ زرین و حمایلِ بین، هله  
همچنین هر جزوِ عالم می‌شمر  
هرکه آخربین‌تر او مسعودتر

بانگ زد هم بی‌وفایی خویش گفت  
آن دغل کون و نصیحت آن فساد  
و آن فسادهش گفته: «رو، من لاشی‌ام».  
بَنگر آن سردی و زردیِ خزان!  
مرگِ او را یاد کن وقتِ غروب!  
حسرتش را هم بین اندر مُحاق!  
بعدِ فردا شد خَرَف، رسوایِ خَلق  
بعدِ پیری بین تنی چون پنبه‌زار!  
فضله آن را بین در آبریز!  
بر طَبَق آن ذوق و آن نَعزَى و بو؟  
چون شدی تو صید، شد دانه نهان».  
در صناعت، عاقبت لرزان شده  
آخر اَعْمَش بین و آب از وی چکان!  
آخر او مغلوبِ موشی می‌شود  
چون خر پیرش بین آخر خَرَف!  
آخرا چون دُم زشتِ خنگ‌خر  
و آخر آن رسوایی‌اش بین و فساد!  
پیشِ تو برگند سبَلت خام را  
ورنه عقلِ من ز دامش می‌گریخت».  
عُلّ و زنجیری شده است و سلسله  
اول و آخر درآرش در نظر!  
هرکه آخربین‌تر او مَطْرودتر

روی هر یک چون مه فخر بین! چون که اول دیده شد، آخر بین!



### نمونه نخست:

«درست به همین سبب است که مارکوس بعد از آنکه خواندگانش را اندرز می‌دهد که وقت خود را به اندیشه در این باره مصروف دارند که اگر آنچه را دارند از دست بدهند، چه قدر دلتنگ می‌شوند، بی‌درنگ خاطرنشان می‌سازد که «مواظب باشید که مبدا لذت بردن از مواهبی که در اختیارتان است، شما را به جایی رساند که از دست دادنشان آرامش درونی‌تان را مختل کند». در همین راستاست که سنکا بعد از آنکه ما را به بهره‌مندی لذت طلبانه از زندگی پند می‌دهد، خاطرنشان می‌سازد که برای آنچه از آن لذت می‌بریم، «عشق بیش از حد و اندازه» قائل نشویم. برعکس باید مواظب باشیم که «از آنچه سرنوشت ارزانی‌مان می‌کند، بهره ببریم، بی آنکه اسیر و بنده آن شویم».

(فلسفه‌ای برای زندگی، از ویلیام، بی اروین، ترجمه محمد یوسفی، صص ۱۰۸-۱۰۷)



### نمونه دوم:

چون عهده نمی‌شود کسی فردا را      حالی خوش دار این دل پرسودا را  
می‌نوش به ماهتاب! ای ماه؛ که ماه      بسیار بتابد و نیابد ما را

(رباعیات خیام، چاپ فروغی و غنی، ص ۷۱)



### نمونه سوم:

این قافله عمر عجب می‌گذرد      دریا بدمی که با طرب می‌گذرد  
ساقی! غم فردای حریفان چه خوری؟      پیش آر پیاله را که شب می‌گذرد

(همان، ص ۸۷)



## نمونه چهارم:

«یک مانع دیگر بر سر راه افزایش سطح شادی «تردمیل لذت گرایی» است که باعث می‌شود افراد به سرعت و به طرزی اجتناب‌ناپذیر خود را با چیزهای خوب انطباق داده و آنها را بدیهی تلقی نمایند. زمانی که شما دارایی‌های مادی، یا موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کنید، انتظارات بالا می‌رود. کارها و چیزهایی که به سختی برای به دست آوردنشان تلاش کرده‌اید، دیگر شما را شاد نمی‌کنند؛ شما برای تقویت سطح شادی خود به بالاترین سطح از دامنه از پیش تعیین شده، باید چیزهای بهتری را به دست بیاورید، اما زمانی که دارایی، یا موفقیت بعدی را کسب می‌کنید، با آن هم انطباق پیدا می‌کنید و این چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند. متأسفانه شواهد بسیاری در جهت حمایت از وجود این تردمیل موجود است. اگر چنین تردمیلی وجود نداشت، کسانی که در زندگی به چیزهای خوب بیشتری دست پیدا می‌کنند، باید به طور کلی شادتر از افراد کم‌شانس‌تر می‌بودند، اما افراد کم‌شانس عمدتاً به اندازه افراد خوش‌شانس شاد هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که چیزهای خوب و موفقیت‌های بالا، به طرز تعجب‌آوری، از قدرت بسیار اندکی برای افزایش شادی، جز به طور موقت، برخوردار هستند.»

(شادمانی درونی، از مارتین سلیگمن، صص ۷۰-۶۹)



## نمونه پنجم:

«بدین سان نکته‌ای مهم در حصول خوشبختی جلوگیری از فرایند سازگاری است: باید کارهایی بکنیم تا از عادی شدن چیزهایی که برای به دست آوردنشان تلاش زیادی کرده‌ایم، جلوگیری کنیم، اما از آنجا که در گذشته احتمالاً در انجام چنین کارهایی شکست خورده‌ایم، بی‌شک بسیاری چیزها در زندگی مان هست که نسبت به آنها سازگاری یافته‌ایم؛ چیزهایی که زمانی جزو روؤیاهامان بوده‌اند، اما اکنون چیزی عادی و بدیهی شده‌اند؛ شاید چیزهایی چون همسر، فرزندان، خانه، اتومبیل و شغلمان. این بدان معنی است که علاوه بر یافتن راهی برای جلوگیری از فرایند سازگاری، محتاج یافت راهی برای معکوس کردن آن هستیم. به دیگر سخن، محتاج فنونی هستیم که ما را در ایجاد تمایل به چیزهایی که همین حالا در اختیار داریم، یاری‌مان کند. طی



هزاران سال در سراسر جهان کسانی که درباره طرز کار امیال در آدمی اندیشیده‌اند، پی برده‌اند که آسان‌ترین راه برای تحصیل خوشبختی این است که یاد بگیریم چیزهایی را که هم اینک در اختیار داریم، دوست بداریم.

(فلسفه‌ای برای زندگی؛ روش‌های کهن رواقی برای زندگی امروز، ص ۹۲)



### نمونه ششم:

«باید کاری کنی که هر عملی که انجام می دهی، به حساب بیاید؛ زیرا تو مدت کوتاهی روی زمین هستی و برای کشف همه شگفتی‌های آن وقت خیلی کمی داری»

(سفر به دیگر سو، از کارلوس کاستاندا، ص ۱۰۸)



### نمونه هفتم:

«این کاری که الان داری می کنی، درست در این لحظه، شاید آخرین کار تو در روی زمین باشد، ممکن است که این آخرین نبرد تو باشد، هیچ قدرتی وجود ندارد که قادر باشد تضمین کند تو یک دقیقه دیگر هم زنده خواهی بود.»

(همان، ص ۱۰۹)



### نمونه هشتم:

آدم‌های خوشبخت «آدم‌هایی هستند که نسبت به حقیقت آنچه انجام می دهند، بسیار دقیق هستند. خوشبختی آنها در این است که با علم کامل به اینکه فرصت ندارند، عمل می کنند؛ در نتیجه اعمال آنها از اقتدار بخصوصی برخوردار است ... هر عملی قدرتی دارد، مخصوصاً وقتی کسی که آن را انجام می دهد، می داند که این آخرین نبردش در روی زمین خواهد بود. در اقدام به عمل با علم به اینکه این عمل می تواند آخرین نبرد ما

در زندگی باشد، خوشبختی شگفت و درخشانی وجود دارد. به تو توصیه می‌کنم که زندگی ات را مورد بررسی قرار دهی و اعمالت را با توجه به این مطلب انجام دهی».

(همان، ص ۱۱۱)



### نمونه نهم:

ای در غم بیهوده! رو کم ترکوا برخوان  
از اسپک و از زینک، پُربادک و پُرکینک  
در روده و سرگینی، بادِ هوس و کینی  
ای شیخِ پُر از دعوی، وی صورتِ بی‌معنی  
منگر که شه و میری، بنگر که همی‌میری  
آن نازک و آن مشتک، آن ما و منِ زشتک  
رُخ بر رُخِ زیبایان، کم نه بنگر پایان  
گر باغ و سرا داری، با مرگ چه پا داری؟  
رفتند جهان‌داران، خون‌خواره و عیاران  
تابوتِ کسان دیده، وز دور بخندیده  
بس کن ز سخن‌گویی، از گفت چه می‌جویی؟

وی حرصِ تو افزوده، رو کم ترکوا برخوان!  
وز غصّه بیالوده، رو کم ترکوا برخوان!  
ای غافلِ آلوده، رو کم ترکوا برخوان!  
نابوده و بنموده، رو کم ترکوا برخوان!  
در زیرِ یکی توده، رو کم ترکوا برخوان!  
پوسیده و فرسوده، رو کم ترکوا برخوان!  
رخسارِ تو فرسوده، رو کم ترکوا برخوان!  
در گورِ گل اندوده، رو کم ترکوا برخوان!  
بر خلق نبخشوده، رو کم ترکوا برخوان!  
و آن چشمِ تو نگشوده، رو کم ترکوا برخوان!  
ای بادپیموده رو کم ترکوا برخوان!

(کلیات شمس، چاپ هرمس، غزل ۱۶۷۸)



### نمونه دهم:

در همه عالم، اگر مرد و زن‌اند  
آن سخنشان را وصیتِ ها شُمر!  
تا بروید عبرت و رحمت بدین  
دَم به دَم در نَزَع و اندر مردن‌اند  
که پدر گوید در آن دَم با پسر  
تا بُرد بیخِ بَغْض و رَشْک و کین،

تو بدان نیت نگر در اقربا  
تا ز نزع او بسوزد دل تو را  
کُلُّ آتِ آت، آن را نقد دان!  
دوست را در نزع و اندر فقد دان!

(مثنوی، د ۶ / ۷۶۵ - ۷۶۱)



### نمونه یازدهم:

بیا تا قدر یک دیگر بدانیم  
کریمان جان فدای دوست کردند  
فسون «قُلْ أَعُوذُ» و «قُلْ هُوَ اللَّهُ»  
غرضها تیره دارد دوستی را  
گهی خوشدل شوی از من که میرم  
چو بعد از مرگ خواهی آشتی کرد  
کنون پندار مُردم، آشتی کن؛  
چو بر گورم بخواهی بوسه دادن  
که تا ناگه ز یک دیگر نمایم  
سگی بگذار، ما هم مردمانیم  
چرا در عشقِ همدیگر نخوانیم؟  
غرضها را چرا از دل نرانیم؟  
چرا مرده‌پرست و خصم جانیم؟  
همه عمر از غمت در امتحانیم  
که در تسلیم، ما چون مردگانیم  
رخم را بوسه ده؛ که اکنون همانیم

(کلیات شمس، چاپ هرمس، غزل شماره ۱۵۳۳)