

نقل قول‌ها در سخنرانی

سعدی و خودمراقبتی

ایرج شهبازی

سوم اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴

شخص باید به حدی از رشد شخصیتی دست یابد تا عمیقاً بپذیرد که اگر خودش غمخوار خودش نباشد، همه دنیا هم جمع شوند، نمی‌توانند از او مراقبت کنند:

به غم‌خوارگی چون سرانگشت من نخارد کس اندر جهان پشت من

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۳۱۷)



هیچ کس آگاهانه خود را در چاه نمی‌اندازد، اما جهالت باعث می‌شود که شخص سر از پا نشناخته خود را به چاه بیفکند و از این کار خود احساس رضایت کند:

تو خود را از آن در چه انداختی که چه را ز ره بازشناختی

(همان، ص ۳۹۳)



نادانی باعث می‌شود که انسان‌ها به جسم و جان خود زیان بزنند، عمر خود را تباه کنند و سرمایه‌های حیاتی خود را از بین ببرند:

یکی غله مرداد مه توده کرد	ز تیمارِ دی خاطر آسوده کرد
شبی مست شد، و آتشی برفروخت	نگون‌بختِ کالیوه خرمن بسوخت
دگر روز در خوشه‌چینی نشست	که یک جوز خرمن نماندش به دست
چو سرگشته دیدند درویش را	یکی گفت پرورده خویش را:
نخواهی که باشی چنین تیره‌روز	به دیوانگی خرمن خود مسوز
گر از دست شد عمرت اندر بدی	تو آنی که در خرمن آتش زدی
فضیحت بود خوشه اندوختن	پس از خرمن خویشتن سوختن

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۴۴۶)



عبدالله منازل:

«آدمی عاشق است بر شقاوت خویش؛ همه آن خواهد که سبب بدبختی او بُود».

(تذکره الاولیاء، ص ۵۴۱)



شمس تبریزی:

«این مردمان را سخن نجات خوش نمی آید، سخن دوزخ خوش می آید، سخنی که در آن نجات ایشان است خوش نمی آید».

(مقالات شمس تبریزی، ص ۱۴۲)



به نظر مولانا ما غالباً از خودمان دزدی می کنیم:

دزد سوی خانه ای شد زیردست چون درآمد، دید کآن خانه خود است

(مثنوی، د ۲ / ۳۰۱۰)



شخص ظالم دشمن خود است و به خود آسیب می زند، مانند کسی که شاخه زیر پای خود را می بُرد:

گمانش خطا بود و تدبیر سست	که در عدل بود آنچه در ظلم جست
یکی بر سر شاخ بن می برید	خداوند بستان نگه کرد و دید
بگفتا گر این مرد بد می کند	نه با من که با نفس خود می کند

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۲۹۷)



ما با توجه‌ها، فرافکنی‌ها، خودپسندی‌ها، تنبلی‌ها، مسئولیت‌گریزی‌ها، لذت‌پرستی‌ها و منفعت‌طلبی‌هایمان آسیب‌هایی به خودمان وارد می‌کنیم که هیچ دشمنی نمی‌تواند آن آسیب‌ها را به ما وارد کند:

دشمن به دشمن آن نپسندد که بی‌خرد	با نفس خود کند به مراد و هوای خویش
از دست دیگران چه شکایت کند کسی	سیلی به دست خویش زند بر قفای خویش
دزد از جفای شحنه چه فریاد می‌کند	گو گردنت نمی‌زند الا جفای خویش
گر هر دو دیده هیچ نبیند به اتفاق	بهرتر ز دیده‌ای که نبیند خطای خویش
چاه است و راه و دیده‌ی بی‌نا و آفتاب	تا آدمی نگاه کند پیش پای خویش
چندین چراغ دارد و بیراه می‌رود	بگذار تا بیفتد و بیند سزای خویش
با دیگران بگوی که ظالم به چه فتاد	تا چاه دیگران نکنند از برای خویش

(کلیات سعدی، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۷۰۵)



خوی بد بیش از هر دشمنی به صاحب خود آسیب می‌زند:

«بدخوی به دست دشمنی گرفتار است که هر جا رود، از چنگ عقوبت وی خلاص نیابد.

اگر ز دست بلا بر فلک رود بدخوی ز دست خوی بد خویش در بلا باشد».

(گلستان، چاپ دکتر یوسفی، ص ۱۷۴)



دشمن واقعی ما خودمانیم و اگر این را دریابیم، به جای ناله کردن از دست دیگران، فقط از دست خودمان ناله می‌کنیم:

همه از دست غیر ناله کنند سعدی از دست خویشتن فریاد

(همان، ص ۵۸۷)



خودشیفتگی مانع واقع‌بینی و خودشناسی می‌شود و راه را بر اصلاحِ خودمان می‌بندد. به قول حکیم نظامی گنجوی:

روزنه بی غبار و در بی دود کس نبیند در آفتاب، چه سود؟
هست خشنود هر کس از دلِ خویش نکند کس عمارتِ گلِ خویش
هر کسی در بهانه تیزهوش است کس نگوید که «دوغ من ترش است»

(هفت پیکر نظامی، چاپ استاد وحید دستگردی، به کوشش سعید حمیدیان، ص ۳۷)



سعدی در بیت تأمل‌برانگیز زیر به این نکته مهم اشاره کرده است که ما با تأویل خطاهای خودمان، از خودمان حمایت می‌کنیم، ولی به خاطر همان خطاها یقه دیگری را می‌گیریم و او را تنبیه می‌کنیم. تردیدی وجود ندارد که در درازمدت این شیوه به زیان ما تمام می‌شود:

نشاید که بر کس درشتی کنی چو خود را به تأویل پستی کنی

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، صص ۴۱۹ - ۴۲۰)



سعدی به شدت معنی گراست و برای تن انسان ارزشی قائل نیست. به نظر او حقیقت وجود انسان چیزی غیر از تن اوست و با نظر به تن تنها، نمی‌توان کسی را انسان به شمار آورد:

نه مردم همین استخوانند و پوست نه هر صورتی جان معنی در اوست

(همان، ص ۳۴۵)



تن‌پروری انسان را از هر گونه فضیلتی دور می‌سازد:

مپرور تن، ار مرد رای و هشی که او را چو می‌پروری، می‌کشی

خردمندمردم هنرپرورند که تن‌پروران از هنر لاغرند ...
خور و خواب تنها طریق دد است بر این بودن آیینِ نابخرد است

(همان، ص ۳۹۳)



به نظر سعدی تمکین تن باعث کاستن از نور جان می‌شود:

مرو از پی هر چه دل خواهدت که تمکین تن نور جان کاهدت

(همان، ص ۳۹۵)



سعدی بر این باور است که باید کم غذا بخوریم و اندک بخواییم تا تن ما فربه نشود و ما را در دام نفس و ابلیس نیفکند:

فرشته‌خوی شود آدمی به کم خوردن و گر خورد چو بهایم، بیوفتد چو جماد

(گلستان، چاپ دکتر یوسفی، ص ۱۶۳)



پرخوری گذشته از این که سلامت جسمی ما را به خطر می‌اندازد، به تدریج آرامش و صفای باطن و عزت نفس ما را هم از بین می‌برد:

مگر می‌بینی که دد را و دام نینداخت جز حرص خوردن به دام؟
پلنگی که گردن کشد بر وحوش به دام افتد از بهر خوردن چو موش

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۳۹۴)



سعدی برای بیان زیان‌های حرص بر غذا خوردن داستان زیر را برای ما نقل می‌کند:

یکی نان خورش جز پیازی نداشت	چو دیگر کسان برگ و سازی نداشت
پراکنده‌ای گفتش ای خاکسار	برو طبخی از خوان یغما بیار
بخواه و مدار از کس ای خواجه باک	که مقطوع روزی بود شرمناک
قبا بست و چابک نوردید دست	قبایش دریدند و دستش شکست
شنیدم که می‌گفت و خون می‌گریست	که ای نفس! خود کرده را چاره چیست؟
بلاجوی باشد گرفتار آرز	من و خانه من بعد و نان و پیاز

(همان، ص ۳۹۷)



کسی که به ناز آموخته شده و هرگز سختی نکشیده است، در موقعیت‌های دشوار از پا درمی‌آید، ولی کسی که تا حدی به سختی و سادگی خو گرفته است، می‌تواند بهتر از پس چنین موقعیت‌هایی برآید:

اگر هرچه باشد مرادت خوری	ز دوران بسی نامرادی بَری
تنور شکم دم به دم تافتن	مصیبت بود روز نایافتن
به تنگی بریزاندت روی رنگ	چو وقت فراخی کنی معده تنگ
کشد مرد پرخواره بار شکم	وگر درنیابد کشد بار غم

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۳۹۵)



سعدی برای تبیین این موضوع داستان زیر را برای ما تعریف می‌کند:

«دو درویش خراسانی ملازم صحبت یک‌دیگر سیاحت کردند. یکی ضعیف بود که هر به دو شب، به اندک طعام، افطار کردی و آن دیگر قوی که هر روز سه بار خوردی. قضا را بر در شهری به تهمت جاسوسی گرفتار آمدند. هر دو را به خانه‌ای کردند و در به گل برآوردند. بعد از دو هفته که معلوم شد، بی‌گناهند، در باز گشادند. قوی را دیدند مرده و ضعیف جان به سلامت برده. در این تعجب کردند. حکیمی گفت: به خلاف

این عجب بودی؛ این یکی بسیارخوار بوده است و طاقت بینوایی نیاورد و به سختی هلاک شد. و آن دگر خویشان دار بود؛ لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و به سلامت بماند.

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را چو سختی پیشش آید، سهل گیرد
وگر تن پرور است اندر فراخی چو تنگی بیند، از سختی بمیرد

(گلستان سعدی، چاپ غلامحسین یوسفی، ص ۱۱۱)



به نظر سعدی، بی رغبت به هماغوشی پرداختن درواقع به معنی ریختنِ خونِ خود است:

وز اندازه بیرون، مرو پیش زن نه دیوانه‌ای تیغ بر خود مزن
به بی‌رغبتی شهوت انگیختن به رغبت بود خون خود ریختن

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۳۹۶)



اگر بدون نیاز واقعی، صرفاً برای لذت بردن یا برای گذران وقت، چیزی بخوریم، یا بخوابیم، البته به تن‌درستی خود آسیب وارد کرده‌ایم:

غذا گر لطیف است و گر سرسری چو دیرت به دست اوفتد، خوش خوری
سر آن گه به بالین نهد هوشمند که خوابش به قهر آورد در کمند

(همان، ص ۳۹۶)



انسان تا هنگامی که واقعاً گرسنه نشده است، باید غذا نخورد و پیش از سیر شدن، دست از غذا خوردن بکشد. به این ترتیب غذا باعث شادابی و تن‌درستی او می‌شود:

«یکی از ملوک عجم طیبی حاذق به خدمت مصطفی، صلی الله علیه و سلم، فرستاد. سالی در دیار عرب بود، کسی تجربتی پیش وی نبرد و معالجتی از وی درخواست. پیش پیغامبر، علیه السلام، رفت و شکایت کرد که مرا برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و کسی در این مدت التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورد. خواجه، علیه السلام، فرمود: این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نباشد، نخورند و هنوز اشتها باقی باشد که دست از طعام بدارند. حکیم گفت: موجب تندرستی این است. زمین خدمت ببوسید و برفت.

سخن آن گه کند حکیم آغاز	یا سر انگشت سوی لقمه دراز،
که ز ناگفتنش خلل زاید	یا ز ناخوردنش به جان آید
لاجرم حکمتش بود گفتار	خوردنش تندرستی آرد بار».

(گلستان سعدی، چاپ غلام حسین یوسفی، ص ۱۱۰)



به نظر سعدی انسان در چهل سالگی پیر می‌شود و باید از چهل سالگی به بعد دست از لذت و بازی و غفلت بردارد و خود را برای سفر آخرت آماده کند:

نشاطِ جوانی ز پیران مجوی	که آب روان بازناید به جوی
اگر در جوانی زدی دست و پای	در ایام پیری به هش باش و رای
چو دوران عمر از چهل در گذشت	مزن دست و پا که آبت از سر گذشت
نشاط از من آن گه رمیدن گرفت	که شامم سپیده دمیدن گرفت
بباید هوس کردن از سر به در	که دور هوسبازی آمد به سر
به سبزه کجا تازه گردد دلم	که سبزه بخواهد دمید از گلم؟

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، صص ۴۳۷ - ۴۳۶)



حکیم نظامی گنجوی نیز نشاط عمر را تا چهل سالگی می‌داند و بر این باور است که بعد از چهل سالگی پر و بال انسان فرومی‌ریزد و نشاط زندگی در او فرومی‌میرد:

حدیثِ کودکی و خودپرستی	رها کن؛ کآن خیالی بود و مستی
چو عمر از سی گذشت و یا خود از بیست	نمی‌شاید دگر چون غافلان زیست
نشاطِ عمر باشد تا چهل سال	چهل ساله فروریزد پر و بال
پس از پنجه نباشد تن‌درستی	بصر کندی پذیرد، پای سستی

(کلیات نظامی گنجوی، خسرو و شیرین، ج ۱، ص ۱۴۵)



مولانا نمونه‌ای از افرادی است که پیری خود را از کودکی‌اش بهتر می‌داند:

پیری من گشته به از کودکی تازه شده روی پر آژنگ من

(کلیات شمس، چاپ استاد فروزانفر، غزل ۲۱۱۷)



توقع روابط ما را به خطر می‌اندازد. برای این که بتوانیم از روابطمان با دیگران مراقبت کنیم، باید توقعات خود را مدیریت کنیم:

توقع براند ز هر مجلس بران از خودش، تا نراند کست

(کلیات سعدی، بوستان، چاپ استاد مظاهر مصفا، ص ۳۹۵)



اخلاق نیکو باعث می‌شود با دیگران انس بگیریم و روابط پایداری را تجربه کنیم:

به اخلاق با هر که بینی، بساز	اگر زبردست است، اگر سرفراز
که این گردن از نازکی برکشد	به گفتار خوش، و آن سراندر کشد
به شیرین‌زبانی توان برد گوی	که پیوسته تلخی برد تندخوی

(همان، ص ۳۶۷)



ما از کنار ویژگی‌های مثبت فراوان به راحتی می‌گذریم، ولی بر روی یک نقطه منفی کوچک تمرکز می‌کنیم و آن قدر آن را در ذهن خود می‌پروریم، تا از آن کوهی می‌سازیم. داستان زیر به خوبی این نکته را بیان می‌کند:

جوانی هنرمند فرزانه بود	که در وعظ چالاک و مردانه بود
نکونام و صاحب‌دل و حق‌پرست	خط عارضش خوش‌تر از خط دست
قوی در بلاغات و در نحو چُست	ولی حرف ابجد نگفتی درست
یکی را بگفتم ز صاحب‌دلان	که «دندان پیشین ندارد فلان».
برآمد ز سودای من سرخ‌روی	که «از این جنس بیهوده دیگر مگوی
تو در وی همان عیب دیدی که هست	ز چندان هنر چشم عقلت بیست».

(همان، ص ۴۱۹)



اگر تحسین و تشویق و تأیید را جایگزین انتقاد و شکایت و عیب‌جویی و نق زدن کنیم، به سرعت روابط ما با دیگران بهبود می‌یابد:

یکی را که فضل است و فرهنگ و رای	گرش پای عصمت بلغزد ز جای
به یک خرده میسند بر وی جفا	بزرگان چه گفتند: «خُذ ما صفا».
بود خار و گل با هم، ای هوشمند!	چه در بند خاری؟ تو گل دسته بند
که را زشت‌خویی بود در سرشت	نبیند ز طاووس جز پای زشت
صفایی به دست آور، ای خیره‌روی!	که ننماید آیینۀ تیره روی ...
نکو کاری از مردم نیک رای	یکی را به ده می‌نویسد خدای
تو نیز ای عجب هر که را یک هنر	بینی، ز ده عیش اندرگذر
نه یک عیب او را بر انگشت پیچ	جهانی فضیلت برآور به هیچ

(همان، صص ۴۱۹ - ۴۲۰)



در ایات زیر هم به ما توصیه می‌کند که با فروتنی و افتادگی، از روابط خود مراقبت کنیم، تا بتوانیم در هنگام لزوم از نتایج این روابط بهره‌برگیریم:

ندیدندی از خود بتر در جهان	بهی بایدت لطف کن کان بهان
که مر خویشان را نگیری به چیز	تو آن گه شوی پیش مردم عزیز
به دنیا و عقبی بزرگی ببرد	بزرگی که خود را به خُردی شمرد

(همان، ص ۳۸۱)



به نظر سعدی ظلم و مردم‌آزاری به معنای دقیق کلمه باعث آسیب رساندن به خود می‌شود. کسی که ظلم می‌کند، در درجه نخست ریشه خود را برمی‌کند:

مکن تا توانی دل خلق ریش و گر می‌کُنی می‌کُنی بیخ خویش

(همان، ص ۲۷۹)



جاه‌طلبی باعث پریشان‌خاطری می‌شود. برای مراقبت از آرامش و صفای باطن خود، باید جاه‌طلبی را مهار کرد:

فریدون به ملک عجم نیم‌سیر	گدا را کند یک درم سیم سیر
گدا پادشاه است و نامش گداست	نگهبانی ملک و دولت بلاست
به از پادشاهی که خرسند نیست	گدایی که بر خاطرش بند نیست
به ذوقی که سلطان در ایوان نخفت	بخسبند خوش روستایی و جفت

(همان، ص ۳۹۸)



در ایات زیر وضعیت روانی شاهان را با مردمان فرو دست مقایسه می کند و به این نتیجه می رسد که آرامش افراد معمولی بسیار بیشتر از آرامش فرمانروایان است:

مگو جاهی از سلطنت بیش نیست	که ایمن تر از ملک درویش نیست
سبکبار مردم سبک تر روند	حق این است و صاحب دلان بشنوند
تهی دست تشویش نانی خورد	جهان بان به قدر جهانی خورد
گدا را چو حاصل شود نان شام	چنان خوش بخسبد که سلطان شام

(همان، ص ۲۹۸)



کسی که خیر خواه دیگران باشد، در واقع خیر خواه خود است:

نکو کار مردم نباشد بدش	نورزد کسی بد که نیک افتدش
شرانگیز هم بر سر شر شود	چو کژدم که با خانه کمتر شود

(همان، ص ۲۹۹)



بد کاری در حق دیگران یعنی مستقیماً تیشه بر ریشه سعادت خویش زدن:

نخواهی که باشی پراکنده دل	پراکنده گان را ز خاطر مهل
---------------------------	---------------------------

(همان، ص ۳۱۷)



سعدی برای مراقبت از خود، از افراد مزاحم دوری می کرده است. به همین جهت دیگران او را فردی ناسازگار و مردم گریز به شمار می آورده اند. سعدی از این برچسب ها بیمی به خود راه نمی دهد؛ زیرا که او با این ترفند توانسته است خود را از آزار مزاحمان در مان نگاه دارد:

بگویند از این حرف گیران هزار	که سعدی نه اهل است و آمیزگار
روا باشد ار پوستینم درند	که طاقت ندارم که مغزم برند

(همان، ص ۴۰۴)



برای مراقبت از خویش بهتر است که توانایی‌ها و زیبایی‌ها و هنرهای خود را حتی الامکان در معرض دید دیگران قرار ندهیم:

عضد را پسر سخت رنجور بود	شکیب از نهاد پدر دور بود
یکی پارسا گفتش از روی پند	که بگذار مرغان وحشی ز بند
قفس‌های مرغ سحرخوان شکست	که در بند ماند چو زندان شکست؟
نگه داشت بر طاق بستان‌سرای	یکی نامور بلبل خوش‌سرای
پسر صبحدم سوی بستان شتافت	جز آن مرغ بر طاق ایوان نیافت
بخندید کای بلبل خوش‌نفس	تو از گفتِ خود مانده‌ای در قفس
ندارد کسی با تو ناگفته کار	ولیکن چو گفتی دلیلش بیار
چو سعدی که چندی زبان بسته بود	ز طعن زبان‌آوران رسته بود
کسی گیرد آرام دل در کنار	که از صحبتِ خلق گیرد کنار

(همان، ص ۴۰۴)



از طریق بی‌اعتنایی به داوری‌های دیگران می‌توانیم از خودمان مراقبت کنیم:

اگر در جهان از جهان رسته‌ای است،	در از خلق بر خویشان بسته‌ای است
کس از دست جور زبان‌ها نرست	اگر خودنمای است و گر حق‌پرست
اگر برپری چون ملک ز آسمان	به دامن درآویزدت بدگمان
به کوشش توان دجله را پیش بست	نشاید زبان بداندیش بست

فراهم نشینند تردامنان
 تو روی از پرستیدن حق میبچ
 چو راضی شد از بنده یزدان پاک
 مپندار اگر شیر و گر روبهی
 اگر کنج خلوت گزیند کسی
 مذمت کنندش که زرق است و ریو
 وگر خنده روی است و آمیزگار
 غنی را به غیت بکاوند پوست
 وگر بینوایی بگرید به سوز
 وگر کامرانی در آید ز پای
 که تا چند از این جاه و گردن کشی؟
 و گر تنگدستی تنک مایه‌ای
 بخايندش از کینه دندان به زهر
 چو بیند کاری به دست در است
 وگر دست همت ندادی به کار
 اگر ناطقی طبل پر یاه‌ای
 تحمل کنان را نخواند مرد
 وگر در سرش هول و مردانگی است
 تعنت کنندش گر اندک خوری است
 وگر نغز و پاکیزه باشد خورش

که این زهد خشک است و آن دام نان
 بهل تا نگیرند خلقت به هیچ
 گر اینها نگردند راضی چه باک؟ ...
 کز اینان به مردی و حیل رهی
 که پروای صحبت ندارد بسی
 ز مردم چنان می گریزد که دیو
 عفیفش ندانند و پرهیزگار
 که فرعون اگر هست در عالم اوست
 نگون بخت خوانندش و تیره‌روز
 غنیمت شمارند و فضل خدای
 خوشی را بود در قفا ناخوشی
 سعادت بلندش کند پایه‌ای
 که دون پرور است این فرومایه دهر
 حریصت شمارند و دنیاپرست
 گدا پیشه خوانندت و پخته خوار
 وگر خامشی نقش گرماوه‌ای
 که بیچاره از بیم سر برنکرد
 گریزند از او کاین چه دیوانگی است؟!
 که مالش مگر روزی دیگری است
 شکم بنده خوانند و تن پرورش

(همان، صص ۴۱۸ - ۴۱۷)