



محمد مهدی اشتهاردی

هر چه می‌خواهد دل سنگت بگویی

«حضرت موسی(ع)» که یکی از پیامبران بزرگ بود، در صحرا چوپانی را دید که با خدا چنین مناجات می‌کرد:
ای خدا! کجایی تا چاکرت گردم و کفش ساقه‌بلند تو را بدوزم و سرت را شانه کنم، پیراهنت را پاک و پاکیزه نمایم، شیر برای تو آورم و اگر بیمار شدی، از تو پرستاری کنم و غم‌خوار تو باشم. دستت را ببوسم. پایت را ماساژ دهم. هنگام خواب، جایگاهت را برویم و صبح و شام، صبحانه و شام تو را کنارت بگذارم و...

تو کجایی تا شوم من چاکرت
جامه‌ات شویم، شپش‌هایت کشم
ور تو را بیماری آید به پیش
دستکت بوسم، بمالم پایکت

چارقت دوزم، کنم شانه سرت
شیر، پیشت آورم ای محشتم
من تو را غم‌خوار باشم هم‌چو خویش
وقت خواب آید برویم جایکت

ای خدایی که همه‌ی سرودهای چوپانی من، به یاد توست و همه‌ی بزهای من، به فدای تو می‌باشد:
ای فدای تو همه بزهای من
ای به‌یادت هی‌هی و هی‌های من

آن چوپان به همین ترتیب با خدا سخن می‌گفت.

«موسی(ع)» دید این چوپان، خدای خود را نشناخته و او را هم‌چون انسان‌ها دارای کفش و کلاه و لباس و دهان تصور می‌کند. پس نزد او رفت و گفت: «این چه تشبیه‌های کفرآمیز و ناروایی‌ست که می‌کنی؟ مراقب زبانت باش! مگر خدا، عمو یا دایی توست که این‌گونه با او سخن می‌گویی؟! اگر به این روش سخن‌گویی ادامه دهی، آتش قهر الهی، تو را خواهد سوزاند.»

زین نمط بیهوده می‌گفت آن شبان
این چه ژاژ است، این چه کفر است و نثار
چارق و پاتابه، لایق مرتور است
گر نبندی زین سخن تو خلق را
با که می‌گویی تو این با عم و خال؟

گفت موسی: با کی استت ای فلان؟
پنبه‌ای اندر دهان خود فشار
آفتابی را چنین‌ها کی رواست؟
آتشی آید بسوزد خلق را
جسم و حاجت در صفات ذوالجلال

چوپان، وقتی در برابر باران سرزنش «موسی(ع)» قرار گرفت و دانست که «موسی(ع)» پیامبر خداست، سخت هراسناک شد و خاموش گشت و از شدت هیجان، پیراهنش را درید و ناله سر داد و سر در گریبان آتش غم و اندوه گذارد و همه‌چیز را رها کرد و یکه و تنها سر به بیابان گذاشت و چون مجنون سرگردان، در دشت و کوه، قدم گذارد و رفت تا ناپدید شد:

گفت: ای موسی دهانم دوختی
جامه را بدرید و آهی کرد و تفت

وز پیشیمانی تو جانم سوختی
سر نهاد اندر بیابانی و رفت

به حضرت «موسی(ع)» وحی شد که: «چرا بنده‌ی ما را از درگاه ما راندی؟ او سوخته‌جان است و در عالم دیگری (که عالم عشق و صافی ماورای عقل و دلیل است) با ما تماس گرفته است.»

وحی آمد سوی موسی از خدا
تو برای وصل‌کردن آمدی
من نکردم خلق تا سودی کنم

بنده‌ی ما را ز ما کردی جدا
نی برای فصل‌کردن آمدی
بلکه تا بر بندگان جودی کنم

پیشنهادهایی آسان برای داشتن زندگی شاد

- پیاده‌روی را در برنامه‌ی زندگی‌تان بگنجانید و با داروی ضدافسردگی یعنی لبخند، اولین قدم را بردارید.
- همواره با انرژی، ذوق و شوق و همدلی با دیگران زندگی کنید.
- هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، ابتدا اهداف‌تان را مرور و اولویت‌ها را تعیین کنید.
- مطالعه را در برنامه‌ی روزانه‌تان بگنجانید و همواره به‌روز باشید.
- زندگی، کوتاه‌تر از آن است که بخشی از آن، صرف اختلاف، بحث و کدورت از دیگران شود.
- فکر نکنید که باید در هر بحثی برنده باشید، به افکار دیگران احترام بگذارید و موافقت کنید که با شما موافق نباشند.
- زمان بیش‌تری را با افراد مسن و کودکان بگذرانید.
- زندگی، یک مدرسه است که ما برای یادگیری، وارد آن می‌شویم. مسائل، بخشی از برنامه‌ی درسی‌ست که ظاهر می‌شوند و به آرامی کنار می‌روند اما درس‌هایی که ما می‌آموزیم، برای یک عمر باقی‌می‌مانند.
- هر روز دست کم ۱۰ دقیقه را در سکوت بگذرانید.
- سعی کنید همواره بر لب دیگران لبخند بنشانید.
- خانه، ماشین و محل کارتان را همواره تمیز و مرتب نگاه دارید.
- وقت با ارزش‌تان را با گفت‌وگو در مورد مسائل گذشته، افکار منفی یا مسائلی که در کنترل شما نیست، هدر ندهید.

ادامه دارد...
فرزانه جمالی
کارشناس روان‌شناسی

ما برون را ننگریم و قال را
ما درون را بنگریم و حال را
آتشی از عشق در جان بفرورز
سر به سر، فکر و عبارت را بسوز
هر کسی را سیرتی بنهاده‌ایم
هر کسی را اصطلاحی داده‌ایم
مذهب عاشق ز مذهب‌ها جداست
عاشقان را مذهب و ملت جداست

از آن پس، دریچه‌ی دیگری از عظمت عشق، بر روح بزرگ «موسی(ع)» گشوده شد و دریافت که راه‌های معرفت خدا، به تعداد نفوس خلایق است...

«موسی(ع)» سر به بیابان نهاد تا چوپان را دریابد و از او عذرخواهی کند. او را در دشت بیکران یافت و عشق و صدق و صفای او را ستود و دل بی‌آزار او را که آزرده بود، آرامش بخشید و گفت:

هیچ آدابی و ترتیبی مجوی
هر چه می‌خواهد دل تنگت بگوی

چوپان به «موسی(ع)» گفت: «من دیگر آن چوپان نیستم. من با همین لباس چوپانی، به سدره‌المنتهی رسیده‌ام و با بال‌های عشق و شور الهی که دارم، به پرواز درآمده و از ملاتک سربرآورده‌ام.»

لاجرم کوتاه کردم من زبان
گر تو خواهی از درون خود بخوان

به هر حال، تو که درمی‌یابی روحت به‌سوی ملکوت‌اعلی، متمایل است، این مسیر را دنبال کن و اگر سر به‌سوی خاک تیره دراز کنی، سرانجام آن، سقوط و غروب است و خدا چنین افرادی را دوست ندارد:

میل روحت چون سوی بالا بود
در تزیید مرجعت آن‌جا بود
ور نگون‌سازی سرت سوی زمین
آفلی، حق لا یحب الاقلین