

باطراحی نوشته از آیات و متن های برگزیده هر برنامه،
سعی می کنیم به نحوی قانون جبران را درباره کج حضور و
آموزش هایی که دریافت داشته ایم رعایت کنیم.

که تو آن موش و باقر، موش پوش
پوش

خویشتر را کم کم کنسپاوه مکوش

مولانا

مجموعه ابیات و نکات برگزیده

قبل از ورود به این جهان، ما به صورت
هشیاری بی‌فرم با خداوند بودیم، زندگی
یا خدا مرکز ما بود، از جنس او بودیم و
چهار خاصیت حیاتیِ عقل، حس امنیت،

هدایت و قدرت را از او می‌گرفتیم.
همین‌که وارد این جهان شدیم، استعدادی
به‌نام فکر کردن در ما شکوفا شد. با فکر
کردن، چیزهای مهم این‌جهانی را که برای
بقای ما لازم است،

تجسم کرده و به آن‌ها حس هویت یا
حس وجود تزریق کردیم و مرکز یا عینک
دید ما شدند؛ به عبارتی با آن‌ها همانیده
شدیم. ما بعد از همانیده شدن

دیگر نمی‌توانیم برکات زندگی را از
خداوند دریافت کنیم، و در عوض آن‌ها
را از چیزهای این جهانی طلب می‌کنیم،
در نتیجه مرکز ما به جسم تبدیل شده،
به درد و جدایی می‌افتیم.

این طرز زندگی که مردم چیزهای
همانیده را در مرکزشان می‌گذارند، با
آن‌ها زندگی می‌کنند و از خدا غافل
می‌شوند، درست نیست، چون درنهایت
به درد منجر می‌شود.

اگر کسی بدون خداوند فکر و عمل کند،
کارش بی حاصل و خودش هم یک
انسان بی بهره می شود. درحقیقت اگر
همانیدگی ها در مرکز ما باشند،

فکر و عمل ما به درد ختم خواهد
شد و آنچه را که تجسم می‌کنیم و
به دنبالش هستیم تا زندگی‌مان را بهتر
کنیم، به دست نخواهد آمد.

چگونه می‌توانیم دوباره مرکزمان را عدم کنیم؟

**هنگام ورود به این جهان مرکز ما عدم بود
که در این جهان تبدیل به جسم شد، و الآن
باید دوباره عدم شود. این کار را زندگی با
مشارکت ما انجام می‌دهد،**

پس باید تماماً حواسمان به خودمان
باشد، اما همان طور که می‌دانیم همه این‌ها
در «این لحظه» صورت می‌گیرد، بنابراین
باید از زمان مجازی گذشته و آینده که
من ذهنی با آن کار می‌کند، بیرون ببریم و

به این لحظه که زمانِ حقیقی است بیاییم،
تا با فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم. برای
این کار مولانا توصیه می‌کند، هرچیزی را که
ذهنتان می‌تواند ببیند یا به فکرتان می‌آید،
آفل و گذراست و نباید برایتان مهم باشد.

اگر به خودمان بقبولانیم آن چیزی که
ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد مهم
نیست، یک دفعه متوجه می‌شویم خود
اصلی و عدم بینمان که فضاگشاست و تا
حالا جذب ذهن بوده، خود به خود از ذهن و

فکر جدا می‌شود که این کار اسمش
فضا‌گشایی است. فضا‌گشایی منجر به
فضاداری می‌شود، یعنی دائماً یک فضای
گشوده‌شده در ما هست و آن را نمی‌بندیم.
این کار در ابتدا مشکل است چرا؟

برای این که هر فکری که از ذهنمان
می‌گذرد، ما را از این فضا بیرون می‌آورد؛
به عبارت دیگر ما اجازه می‌دهیم که جذب
فکر شویم؛ در نتیجه فکر مانند سیلی ما را
از جا می‌کند و با خودش می‌برد.

یک موضوعِ خیلی مهم این است که
شما نمی‌توانید با عقل من‌ذهنی که
برحسب چیزها می‌بیند، فضا را باز کنید.
من‌ذهنی دوست دارد زندگی خودش
را ادامه بدهد و تابع اصلِ ماند است؛

به این معنا که من ذهنی یک جسمی
است که می‌خواهد زنده بماند،
اما اگر متوجه شوید که بدون خداوند
نمی‌توانید هیچ عملی انجام دهید،

نمی‌توانید حرف درستی بزنید که به
نتیجه برسد، فکرها نمی‌گذارند آسوده
باشید، شب‌ها نمی‌توانید درست بخواهید،
در این صورت به این نتیجه می‌رسید که
باید با او باشید.

برای با او بودن باید هشیارانه فضا را
باز کنید. در این لحظه حواستان به خودتان
باشد. هشیار به حضور ناظر باشید.
این حضور ناظر فضای گشوده شده و
جدا شده از من ذهنی شماست.

بزرگ‌ترین دلیل شکستِ بشر در امر
تشکیل خانواده و زناشویی، داشتن
من‌ذهنی است. تشکیل خانواده در
همه‌جا معمول است و یک واحد مهم
در جامعه محسوب می‌شود.

مرد و زن باید با هم زندگی کنند و
فرزندان را در آن محیط تربیت کنند،
بنابراین نمی‌شود خانواده را به این زودی
کنار گذاشت، اما مرد و زن وقتی «بی‌او»
شروع به زندگی می‌کنند،

بهزودی از رابطه آنها درد
برمی‌خیزد. پس از مدت کوتاهی دو
نفر همدیگر را ملامت می‌کنند. برای
این‌که «بی‌او»، من‌ذهنی میدان‌داری
می‌کند و همه‌چیز را به‌هم می‌ریزد.

خاصیت‌های من‌ذهنی:

شما خاصیت‌های من‌ذهنی را می‌شناسید.
یکی از این خاصیت‌ها ملامت است که
سبب ناموس یعنی حیثیت بدلی می‌شود،
زیرا یک جسم مجازی است و حالتی به‌نام
پندار کمال را به‌وجود می‌آورد که

شخص فکر می‌کند خیلی دانشمند،
بزرگ، دانا و مهم است و بدین ترتیب
می‌گوید «می‌دانم». هر لحظه این می‌دانم
و حیثیت بدلی من ذهنی بر او چیره است،
بنابراین این شخص حاضر نیست

زیر بار مسئولیت برود و اشتباهاتش
را بپذیرد، برای این که ناموسش اجازه
نمی‌دهد؛ در نتیجه خداوند و دیگران را
مقصر می‌داند و شروع به ملامت می‌کند
که این کار سبب ایجاد درد می‌شود.

در منذهنی دوتا زمان وجود دارد، آینده و گذشته. آینده سبب اضطراب و ترس می‌شود. گذشته هم سبب خبط، پشیمانی، احساس گناه، رنجش، خشم، کینه و انتقام‌جویی می‌شود که همه این‌ها درد هستند و نتیجه «بی‌او» زندگی کردن است.

یکی از بزرگ‌ترین سرخوردگی‌های بشر
دخالت من‌ذهنی و دردهایش در زندگی
خانواده‌ها و نبود انرژی زنده زندگی است.
مولانا دلیلش را می‌گوید: «بی او نتوان
رفتن، بی او نتوان گفتن»؛ یعنی شما

می‌گویید بی او نتوان ازدواج کردن، نتوان با
همسر زندگی کردن، نتوان بچه بزرگ کردن،
نتوان سر کار رفتن و موفق شدن، نتوان
دوست گرفتن و آن‌ها را نگه داشتن، چون
همه کارها «بی او» به شکست منجر می‌شود.

بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن بی او نتوان شستن، بی او نتوان خفتن

شستن : نشستن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

هر دردی به وجود می‌آید فقط یک معنی دارد،
این که تو نیازمند زندگی یا خداوند هستی، زیرا
با من ذهنی کارهایت را انجام می‌دهی، و
آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد، برای تو
مهم‌تر از خدا و فضای گشوده شده است.

**آیا فهم این موضوع سخت است؟
اگر این موضوع را بفهمید، نرم می‌شوید.
زیرا اگر بخواهید سفت و منقبض باشید،
همه چیز به ضررتان تمام می‌شود.**

**شما می‌دانید که در مقابل هرچیزی مقاومت
کنید، به مرکزتان می‌آید و قربانی‌اش
می‌شوید، به عبارت دیگر اتفاق می‌افتد، آیا
شما اتفاق هستی یا یک فضای گشوده‌شده
عظیم که از جنس خداست؟**

**باید از جنس فضای گشوده‌شده باشید،
نمی‌شود لحظه به لحظه شما هم اتفاق بیفتید.
وقتی اتفاق می‌افتد، مرتب
حالتان خوب و بد می‌شود، این‌ها حال
من‌ذهنی است. حال اصلی شما آن فضای
گشوده‌شده است که همیشه شاد است.**

**شما نباید اصلاً غمگین بشوید. خداوند که
غمگین نمی‌شود، پس اگر غمگین هستید،
نال و شکایت می‌کنید، از جنس من‌ذهنی یا
جسم هستید، از جنس خدا نیستید.
هرموقع آرامش و شادی بی‌سبب دارید، از
جنس خدا هستید.**

اگر شما بتوانید به وسیله زندگی درست فکر کنید، فکر و عملتان هم خلاق باشد، در این صورت قطعاً در جهان بیرون موفق می شوید. اگر پیوسته فضا را باز کنید قدرت و هدایت زندگی حامی شماست،

عقل و خرد زندگی هم به فکر و عملتان
می‌ریزد، آرامش و شادی هم از آن فضا در
تمام ذرات وجودتان دمیده می‌شود، پس
دیگر می‌توانید حال خوبی داشته باشید و
خلاق شوید.

مسئله‌سازی چیست؟

راه‌های زیادی برای مسئله‌سازی وجود دارد، و موضوعاتی که خیلی راحت حل می‌شوند، من‌ذهنی آن‌ها را به مسئله تبدیل می‌کند. مثلاً رعایت نکردن قانون جبران، نوعی مسئله‌سازی است، یا کسی کاری را بلد

نیست، ولی می‌گوید بلد هستیم، بعد می‌بینیم
که نمی‌تواند آن کار را انجام دهد، در نتیجه
برای خودش و دیگران مسئله می‌سازد.
بعضی مواقع هم با این‌که دیگران می‌دانند
بلد نیستیم، باز هم ناموس نمی‌گذارد ما زیر
بار برویم.

حتی اگر مشاور به ما بگوید این کار را نکن،
اما باز هم آن کار را انجام می‌دهیم، زیرا
نمی‌توانیم خودمان را بشکنیم. ناموس
نمی‌گذارد ما حتی از مولانا یاد بگیریم.

درواقع ما به دنبال کارهایی می‌رویم که بلد
نیستیم انجام بدهیم، در نتیجه به خودمان
و دیگران ضرر می‌رسانیم.

شما به خودتان نگاه کنید و بگویید آیا من از آن موضوعی که ذهنم نشان می‌دهد، چیزی می‌خواهم و طمع می‌دارم؟
اگر چیزی می‌خواهید یعنی در حال مقاومت هستید، پس اشکال شما در همان جاست و

هر لحظه اتفاق می‌افتد و به صورت «من»

بلند می‌شوید.

اگر شما مرتباً در حال «خواستن»

و به دنبال «هرچه بیشتر بهتر» هستید، یعنی

می‌خواهید همانیدگی‌ها را زیاد کنید.

**اما آیا زیاد شدن همانیدگی‌ها به شما زندگی
خواهد داد؟ مسلماً نه.**

**چرا ما اوقات تلخی می‌کنیم و نمی‌گذاریم
دیگران زندگی کنند؟ برای چه خشمگین
هستیم؟ چرا در خانواده دعوا می‌کنیم، و
توقع داریم حرف، حرف ما باشد!**

این‌ها از علائم طمع دیده شدن است که برای ما مانند زر است.

**آیا واقعا دیده شدن برای شما زر است؟
ما مانند خانم حامله میل به گل خوردن
داریم. یعنی میل به دیده شدن یا تأیید**

شدن و گرفتن توجه از دیگران داریم، این‌ها هم همان گِل خوردن است، در صورتی که نباید این تأیید و توجه را بخواهیم، چون این‌ها مربوط به وضعیت این لحظه هستند. آیا اگر شما دیده نشوید، خون می‌ریزید؟

وقتی ما خودمان را ملامت می‌کنیم، در واقع
این لحظه زندگی نمی‌کنیم، بلکه خون زندگی
را می‌ریزیم.

هر وقت زندگی در مسئله‌سازی، مانع‌سازی،
دشمن‌سازی، دردسازی و مواردی از این قبیل
تلف می‌شود، این خون ریختن است.

گردن ز طمع خیزد، زر خواهد و خون ریزد او عاشقِ گل خوردن، همچون زنِ آبستن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

گل خوردن: اشاره به عادتی است که بعضی
زنان باردار گل می‌خورند.

در طول تاریخ خیلی از جنگ‌ها فقط به این دلیل اتفاق افتاده که یک نفر طمع داشته بیشتر دیده شود، و به دیگران نشان بدهد مهم‌تر از بقیه است.

مثلاً بزرگان کشورها می‌توانستند مشکلاتِ پیش آمده را دوستانه حل و فصل کنند، اما

به جای مهر و دوستی، با هم به جنگ و
خونریزی برخاستند.

آیا واقعاً می‌خواستند این کار را برای خدا
انجام بدهند؟ نه.

همه این جنگ‌ها به‌خاطر ناموس، پندار کمال
و دیده شدنِ بیشتر بوده‌است.

شما به خودتان نگاه کنید، و به این سؤال

جواب دهید:

آیا این جان زنده زندگی را که خداوند به

شما بخشیده، در این لحظه کامل و پُرزندگی

می‌کنید؟

اگر به طور پُر زندگی می‌کنید،
یعنی من ذهنی در زندگی شما دخالت
نمی‌کند. شما فضا را باز کرده‌اید، به خدا زنده
هستید. در تمام ذرات وجود شما شادی
بی‌سبب می‌جوشد.

بدنتان با خرد ایزدی اداره می‌شود،
و همیشه در حال رقص هستید.
این‌ها هیچ سبب بیرونی ندارند، یعنی با
سبب‌سازی ذهن اتفاق نمی‌افتند، بلکه از
ذهن بیرون هستند.

در این صورت آن چیزی که ذهن نشان
می دهد، نمی تواند به مرکزتان بیاید،
چون مرکزتان عدم است.
اما اگر در این لحظه پُر زندگی نمی کنید،

تشخیص دهید چند درصد آن را تلف
می‌کنید؟ به‌درجه‌ای که من ذهنی در
زندگی‌تان دخالت می‌کند، همان قدر زندگی
شما تلف می‌شود.

ما دچار توهم شده‌ایم و در زمانِ مجازیِ
گذشته و آینده زندگی می‌کنیم، در حالی که
گذشته و آینده‌ای وجود ندارد، بلکه
همه‌چیز در این لحظه اتفاق می‌افتد.
وقتی در این لحظه در اطراف اتفاقات

فضا گشایی می‌کنیم، و به صورت حضور
ناظر در حال نگاه کردن به ذهنمان
هستیم، به صورت فضای گشوده شده از
جنس خدا می‌شویم، و این فضای باز شده
مرکز ما می‌شود، و جسممان کنار می‌رود.

ذهن یک فضای بسته است،

هیچ روزنی ندارد.

شما با فضاگشایی و این درک که

چیزی که ذهنم در این لحظه نشان می‌دهد

مهم نیست، این روزن را باز می‌کنید.

بنابراین با شناسایی و عمل به این
آموزه‌ها قدرت من‌ذهنی را کم و کمتر کنید.
وقتی من‌ذهنی روزبه‌روز کوچک‌تر شده و دل
شما از چیزها جدا شود، شما به‌صورت حضور
ناظر و فضای گشوده‌شده

از ذهنتان جدا می‌شوید.
هرچه بیشتر از ذهن جدا می‌شوید،
من ذهنی کوچک‌تر و بی‌اهمیت‌تر می‌شود
و دیگر نمی‌تواند شما را جذب کند.

یک دفعه متوجه می‌شوید، دیگر از کارهای
مردم که قبلاً شما را ناراحت می‌کرد، ناراحت
نمی‌شوید و به شما بر نمی‌خورد. چرا؟
برای این که با ضعیف شدن من‌ذهنی،
ناموس، حیثیت بدلی و پندار کمالِ شما

پایین آمده، و از این گنبدِ فکری بی‌روزن،
دریچه‌ای برای دل شما باز می‌شود که
می‌توانید از ذهن بیرون بپرید؛ به عبارتی شما
به‌عنوان هشیاری می‌توانید از زندان ذهن
آزاد شوید.

من ذهنی با بایدها و نبایدها، فکر خوب
یا بد، باور درست یا غلط سروکار دارد.
ما بایدها و نبایدهای ذهن را که با آنها
همانیده هستیم، نه تنها به خودمان، بلکه به
دیگران هم تحمیل می‌کنیم، و می‌گوییم شما

باید این‌گونه زندگی کنید. الگوی ذهنی
باید و نباید را جامعه به ما تحمیل کرده است.
انسانِ آزاد، کسی که به خدا زنده شده،
باید و نبایدی ندارد؛ در نتیجه آن را
به دیگران هم تحمیل نمی‌کند.

مولانا می گوید

«باید و نباید» ناموس و آبرو نیست. این
الگوهای ذهنی مرتب تغییر می کنند.
«باید و نباید» را من ذهنی درست می کند و
این شرکِ خفی است،

یعنی به‌طور پنهانی
برای خداوند شریک قرار دادن و گردن‌کشی
کردن در محضر خداوند.
انسان‌ها براساس باید و نبایدها به‌صورت
من‌ذهنی بلند می‌شوند،

ولی متوجه این موضوع نیستند.
خیلی از باید و نبایدها از نظر ما منطقی
هستند. حتی می‌گوییم این‌ها را خدا گفته!
اما چنین چیزی نیست.

بنابراین انسان از این میل شدید
رفتن از یک فکری به فکر دیگر باید آزاد شود،
مانند سوسن که ده زبان دارد و حرف نمی‌زند،
شما هم حرف نزنید. اَنْصِتُوا را رعایت کنید و
بدین ترتیب از وسوسه ذهن آزاد می‌شوید.

این باید و آن باید، از شرکِ خفی زاید
آزاد بُود بنده زین وسوسه چون سوسن

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳

خداوند هر لحظه در کار جدیدی است و هر لحظه به وسیله ما یک فکر جدید خلق می کند. او با صنع کار می کند و خلاق است، ما هم خلاق هستیم، پس این لحظه باید نوبه نو فکر جدید بیافرینیم و چیزی خلق کنیم.

انسانی که به خدا زنده شده، باید از
وسوسه‌های فکری، یعنی فکرهای بی‌اختیار
پشت‌سرهم، آزاد باشد.

ذهن دنبال سبب و علت است، می‌گوید
وضعیت ایجاب می‌کند که من چکار کنم.

این کارِ ذهن در مقابلِ صنع خداوند است.
طبق الگوهایی که من ذهنی از گذشته دارد،
وقتی ذهن شما این لحظه چیزی را نشان
می‌دهد، می‌گوید

من به موجبِ ذهن و عقل، یاد گرفته‌ام

که باید اینطور عمل کنم و نباید آن کار
را انجام بدهم، پس صنع خدا کجا رفت؟
خرد زندگی چه شد؟

اگر شما در این لحظه صنع خدا را کنار
بگذارید و باید و نباید من ذهنی خودتان را

**بالا بیاورید، به این معناست
که پیش خداوند گردن‌کشی می‌کنید
و در مقابلِ خدا ایستاده‌اید، بنابراین
صفر بشوید، از زندگی عذر بخواهید و
فضا را باز کنید.**

آیا شما می‌توانید بدون مشغول بودن به
کاری همین‌طور آرام بنشینید و فکر هم
نکنید؟

اگر به کاری مشغول نباشید، می‌بینید که
فکرهایتان شما را مشغول می‌کنند.

نهایتاً از فکر زیاد خسته می‌شوید و
می‌گویید بهتر است تلویزیون تماشا کنم،
یا به فلانی تلفن بزنم، و یا خودم را با
شبکه‌های اجتماعی مشغول کنم.

متوجه باشید که شما با این فکرها که
اذیت‌کننده هستند، تندتند از ذهن
شما می‌گذرند و شما را رها نمی‌کنند،
همانیده هستید.

از خودتان بپرسید آیا شما از وسوسه‌های ذهنی
آزاد هستید؟

اگر آزاد نیستید، باید روی خودتان کار کنید.
نمی‌توانید به چیزها پناه ببرید و خودتان را
مشغول کنید، این عشق نیست.

وقتی حوصله‌تان سر می‌رود، نمی‌توانید
انتظار داشته باشید همسر یا دوستتان
چیزی بگوید که دلتان باز شود و شما را
مشغول کند.

به جای آن فضا را باز کنید تا از این فضای
گشوده شده عشق، خرد، زیبایی، خلاقیت،
آرامش، حس امنیت، هدایت، قدرت، رضا،
پذیرش، لطافت، زیبایی اندیشی و هزاران
ترجمان دیگر وارد وجود شما شود.

اگر شما آن چیزی را که ذهن در این لحظه
نشان می‌دهد از اهمیت بیندازید،
ایجاب ذهن و باید و نبایدش هم می‌رود.
بعد ببینید که فضاگشایی چه چیزی را
ایجاب می‌کند.

از یک طرف خداوند زندگی ما را درست
می‌کند و می‌خواهد به ما شادی و آرامش
ببخشد و سعی می‌کند هر لحظه به ما
کمک کند،

از طرف دیگر ما با من ذهنی به خودمان
استرس وارد می‌کنیم، خشمگین
می‌شویم، می‌ترسیم، هزارتا سم به
بدنمان می‌ریزیم، چرا متوجه نیستیم؟

این کار فقط به این علت است که اتفاق
این لحظه از نظر من ذهنی ما مهم است،
و مرتب به مرکز ما می آید، ما اتفاق
می افتیم و هر لحظه به چیزهای آفل
تبدیل می شویم.

اگر شما بی او یعنی بدون خداوند همه
کارهایتان را انجام می‌دهید، بدانید که
خانه خراب خواهید شد.
منظور مولانا خانه‌های معمولی نیست

که در آن زندگی می‌کنیم، بلکه منظور
خانه درون یا مرکزمان است. اگر درون
ما خراب باشد، انعکاسش در بیرون هم
خراب است.

می بینید یک عده‌ای هم درونشان خراب
است، هم بیرونشان. آن‌ها نمی‌دانند که
خداوند می‌خواهد هر لحظه لطف کند و
زندگی‌شان را درست کند، به همین دلیل در
مقابل او

گردن‌کشی می‌کنند و عقل خودشان را
ملاک قرار می‌دهند. چون می‌خواهند
همه‌چیز را با من‌ذهنی‌شان کنترل کنند، اما
این کار اشتباه و غیرممکن است.

آگاه باشید که اگر اتفاق این لحظه به مرکزتان
راه پیدا کرده، شما هشیاری جسمی پیدا
خواهید کرد و عقل من ذهنی غالب خواهد
شد، بنابراین تکرار ابیاتِ مولانا به شما

کمک می‌کند؛ در این حالت می‌توانید از
آیات زیادی کمک بگیرید تا هشیاری‌تان
را بالا نگه دارید و تیز باشید، زیرا آن‌چه
که ذهنتان نشان می‌دهد،

این خاصیت را دارد که همین الآن به
مرکزتان بیاید، فکرتان را عوض کند و شما
را خشمگین کند، پس شما می‌توانید
لحظه به لحظه هشیارانۀ خودتان را اداره
کنید، و نگذارید من‌ذهنی شما را اسیر کند.

ما یک من‌ذهنی داریم که در این لحظه مقاومت
و قضاوت دارد و همواره گردن‌کشی می‌کند، وقتی
به صورت من‌ذهنی بلند می‌شویم و این تصویر
ذهنی با ماست، درِ خدا باز نمی‌شود، اما اگر با
فضاگشایی مرکزمان را عدم کنیم، درِ خدا باز می‌شود.

ما که از جنس جسم هستیم، نسبت
به الست یا اصلمان بی وفا هستیم، اگر
درک کنیم آن چیزی که ذهنمان نشان
می‌دهد، مهم نیست و

چیزها نتوانند به مرکزمان بیایند ما باوفا
شده و از جنس خدا می شویم.
آلست یا جنس اصلی مان احتیاج به چیزی
که ذهن نشان می دهد ندارد.

بعد از آشنایی با آموزش‌های مولانا متوجه می‌شویم
که لازم نیست آینده‌مان امتداد گذشته‌مان باشد،
ما می‌توانیم فضا را باز کرده و به خداوند وفا کنیم،
به‌صورت زندگی روی خودمان قائم شویم و
آینده‌مان را جور دیگری بسازیم.

یکی از توهم‌هایی که من ذهنی به ما تحمیل می‌کند پشیمانی است. شما باید یک چیز را خوب بدانید، هر تصمیمی که با من ذهنی در گذشته می‌گرفتید، باز هم برایتان درد و مسئله ایجاد می‌شد، بنابراین

مسائل، موانع و دردهای شما به این دلیل
نیست که شما در انتخاب اشتباه کرده‌اید،
علتش این است که به جای فضاگشایی با
من‌ذهنی و با انقباض انجام داده‌اید.

به جای پشیمانی تصمیم بگیرید از سلطه
من ذهنی خارج شوید، زیرا هر انتخابی با
من ذهنی به درد، مسئله و مانع ختم می شود.
به طور مثال می گوید، اگر خارج از کشور
زندگی می کردم یا با شخص دیگری ازدواج

می کردم، خوشبخت می شدم، شما اگر هر کشور دیگری هم بودید، یا با شخص دیگری هم ازدواج می کردید، باز با من ذهنی تان در آن جا هم مسئله ایجاد می کردید و به نوعی دیگر واکنش نشان می دادید.

شما باید دائماً مراقب بالا آمدن پندار کمال،
ناموس و درد در خودتان باشید. اگر کسی
حرفی می‌زند به شما برمی‌خورد، پس زمان خَم
شدن، کوتاه آمدن و فضاگشایی شما است.

هر دردی نشانه این است که شما مشکلی دارید، همانیده هستید و چیزی که ذهنتان نشان می‌داده به مرکزتان آمده، پس باید متعهدانه روی خودتان کار کنید.

بعضی‌ها عادت به مسئله‌سازی دارند،
نمی‌توانند نرم از کنار چالش‌ها رد بشوند،
باید با آن‌ها برخورد کنند، مسئله درست
کنند، وقتشان تلف شود و عصبانی شوند.

شما این‌گونه نباشید. همیشه به خودتان یادآوری کنید هر دردی که بالا می‌آید، به من القا می‌کند که نیاز به خداوند دارم، باید فضاگشایی کنم و با او زندگی کنم، زندگی بدون خداوند امکان ندارد.

شما نباید اتفاق این لحظه را که ذهنتان نشان می‌دهد مهم‌تر از فضاگشایی بدانید. باید آگاه باشیم آن چیزی که متعلق به این دنیاست، بهتر از خداوند نیست، بنابراین از زندگی عذرخواهی می‌کنیم.

عذرخواهی واقعی به این معناست که فضا را
باز می‌کنیم، به این لحظه برمی‌گردیم و دیگر
آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، برایمان
مهم نیست؛ بلکه فضاگشایی مهم است.

شما شکرگزار هستید که می‌توانید مرکزتان را عدم کنید و دوباره به زندگی وصل شوید، می‌دانید تبدیل و تغییر چیزها در بیرون به صبر احتیاج دارد. صبر غیر از شتاب من‌ذهنی است.

وقتی شما فضا را باز و مرکزتان را عدم
می‌کنید راحت‌تر می‌توانید صبر کنید، زیرا
تبدیل هشیاری ما زمانِ خودش را دارد و
به وسیلهٔ زندگی صورت می‌گیرد؛

مثل شکوفایی و تبدیل یک غنچه به
گل سرخ که ممکن است ده روز طول
بکشد و ما به هیچ وجه نمی توانیم
دخالتی در این کار داشته باشیم.

وقتی این لحظه را با فضاگشایی و عدم کردن
مرکز شروع می‌کنیم، پس از مدتی می‌بینیم
که شادی بی‌سبب از اعماق ما بالا می‌آید و
زندگی از طریق ما فکرهای جدید خلق

می‌کند که همان صنّع زندگی یا آفرینندگی
است و از طریق ما صورت می‌گیرد. وقتی
صنّع شروع می‌شود، نشانه این است که
فضا به اندازه کافی باز شده است.

یکی از موانع بزرگ پیشرفت همه ما در این
راه معنوی قرین است. ما باید مراقب
قرین باشیم. قرین می تواند انسان ها،
برنامه تلویزیونی یا کتاب باشد.

هرچیزی که در طی شبانه‌روز با آن همراه
می‌شویم، قرین ماست.
بهترین و اصلی‌ترین قرین ما خداوند است.
ما باید با او قرین بشویم.

اگر کسی من‌ذهنی پُر از درد و مسئله دارد،
دردهایش را به ما خواهد داد.
از قرین پرهیزی نیست. ما شغل داریم و باید
کار کنیم، در جامعه زندگی کنیم. در خانه‌ای
زندگی می‌کنیم که اهالی خانه

من ذهنی دارند، شما باید مراقب کیفیت
هشیاری تان باشید که به آن حمله نشود.
از سینه‌ای به سینه‌ای دیگر از ره پنهان که
اصلاً ذهن نمی‌فهمد، شادی،

صلاح و جنسِ خدائیتِ ما مثل خردورزی
به سینهٔ دیگری می‌رود، یعنی از دلی به دل
دیگر بدون این که ما حرفی زده باشیم،
منتقل می‌شود.

از قرین بی قول و گفت وگویی او خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان، صلاح و کینه ها

مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

ابیات مولانا را آن قدر بخوانید و تکرار کنید تا جذب جانتان شود، تا در عمل وقتی اتفاق و چالشی پیش می آید، برایتان جدی نباشد.

یکی از چیزهایی که در شما بالا خواهد آمد
دردهای گذشته‌تان است. ما ناآگاهانه درد
ساختیم و آن‌ها را ذخیره کردیم. از پدر، مادر،
دوست، معلم و از هرکس دیگری ممکن است
رنجیده باشیم،

چون همیشه یک چیزی از کسی می‌خواستیم.
هیچ موقع به ما نگفتند نباید از کسی انتظار و
توقع داشته باشیم؛ نگفتند اگر رنجش، کینه و
خشم در ما باقی بماند، نمی‌توانیم وارد فضای
یکتایی شویم.

حضرت رسول می‌فرمایند: عشقِ تو به اشیا
یعنی آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد،
تو را کور و کر می‌کند.
به‌طور مثال پول چیزِ خیلی خوبی است،
ولی ما نمی‌توانیم عاشق پول بشویم.

هم‌هویت‌شدگی با عشق فرق دارد.
هم‌هویت‌شدگی حتی انسان‌ها را
به‌صورتِ شیء نشان می‌دهد، مثلاً وقتی
با همسر و فرزندمان هم‌هویت می‌شویم،
درواقع آن‌ها را دوست نداریم،

بلکه آن‌ها را به صورت جسم می‌بینیم،
بنابراین باید از طریق فضاگشایی عاشق
آن‌ها بشویم، یعنی زندگی ما عاشق
زندگی آن‌ها بشود؛

در غیر این صورت به صورت جسم به مرکز
ما می آیند، با آنها هم هویت می شویم و
در نهایت همه چیز به درد و جدایی ختم
می شود.

مولانا اصطلاحاتی مانند ادب، توحید و
تعظیم خدا را به کار می‌برد، معنی‌اش این
است که در این لحظه ما از عقلِ
من‌ذهنی‌مان استفاده نکنیم، چون این
کار در محضر خداوند بی‌ادبی است،

بنابراین لحظه به لحظه باید عقل خدا یا
زندگی را به کار ببریم.
توحید یعنی ما قرین خدا و با او یکی
می شویم. به تدریج من ذهنی کوچک تر
شده و به او تبدیل می شویم،

پس توحید خدا این نیست که فقط در
ذهنمان باور کنیم که خدا یکی است،
بلکه باید من ذهنی به طور کامل از بین
برود و ما تماماً از جنس زندگی شویم.

ما باید با تلقین به خودمان یاد بدهیم که
ذهن من دائماً دنیا را نشان می‌دهد، اما
دنیا مهم نیست و همواره زندگی یا خدا
مهم‌تر است.

نسیان چیست؟

چرا مردم بی خدا فکر و زندگی می‌کنند؟

برای این‌که نسیان و فراموشی به آن‌ها

دست داده‌است.

نسیان یعنی من از جنسِ زندگی یا خدا
هستم، الآن من ذهنی دارم، با من ذهنی‌ام
فکر و عمل می‌کنم، می‌نشینم، می‌خورم،
می‌خوابم، می‌گویم زندگی در همین چیزها
خلاصه شده‌است.

شما یک نفر به من نشان بدهید که
من ذهنی دارد و هر روز ایجاد مسئله
نمی‌کند. در هر مقامی که هست، شاه
یا گداست پیوسته مسئله ایجاد می‌کند.

نسیان یعنی فراموشکاری، فراموش کردن
منظور ما از آمدن به این جهان؛ یعنی هر
لحظه یک چیزی از جهان به صورت
وضعیت به مرکز ما می آید.

ما از وضعیت‌ها و اخبار آگاه هستیم،
اما آگاه نیستیم که آیا فضای من باز
می‌شود؟ من برای چه به این جهان
آمده‌ام؟

هرکسی من ذهنی دارد، مسئله، درد،
دشمن و مانع ایجاد می کند و یک انسان
بی حاصل است، بنابراین از طریق قرین
بی حاصلی را به همه اطرافیانش القا
می کند؛

در صورتی که انسان‌هایی که از جنس
عدم یا زندگی هستند، دائماً مردم را
به صبر و فضاگشایی تشویق می‌کنند.

در ما ترازوی هشیاری جسمی و هشیاری
حضور هست، هرچه هشیاری حضور
ناظر بیشتر باشد، من ذهنی نزدیک به
صفر است.

هرچه هشیاری جسمی بیشتر باشد،
خشم، ترس، رنجش و کینه دارید،
احساس گناه می‌کنید، گرفتار مقایسه،
حسادت، تنگ‌نظری و ترس از آینده
هستید، یعنی حضور خداوند در زندگی

شما دارد صفر می‌شود، برای همین
بی‌رمق و بی‌حوصله هستید و شادی
بی‌سبب ندارید. با ذهن خود می‌گویید
برای چه زنده‌ام و دیگر هیچ انگیزه‌ای
برای زنده ماندن ندارید.

شما اگر حتی یک دفعه فضاگشایی کنید،
بگویید آنچه که ذهن من اکنون نشان
می‌دهد مهم نیست، بنابراین ترازوی خدا
آن را می‌سنجد، ذره‌ای وضعیتان بهتر
می‌شود و خرد و برکت وارد زندگی‌تان می‌شود،

البته محسوس نیست، در طی زمان و با
صبوری، اوضاعتان به مرور تغییر می‌کند.

ذره‌ای گر جهد تو افزون بود

در ترازوی خدا موزون بود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵

از نظر مولانا آفریننده بودن یعنی برای
وضعیت این لحظه فکر جدید بیافرینیم،
به طوری که حتی فکر یک لحظه قبل را
هم قبول نداشته باشیم.

ما فکرها و باورهای دو هزار سال پیش
را در مرکزمان گذاشته‌ایم، به آن‌ها
چسبیده و همانیده شدیم. ادعای
دینداری می‌کنیم، ولی کافر شده‌ایم.

ما یاد گرفتیم بی خداوند، یعنی بدون آگاهی
از خدا باشیم، بنابراین همه ما به صورت شخصی
و خانوادگی به طور کلی در جامعه جهانی گرفتار
بحران هستیم. هیچ کس در درونش خلاق
نیست، بلکه با وضعیت‌ها همانیده‌است.

ما باید هشیارانه به خداوند زنده شویم.
اولین علامتش این است که به صورت
هشیاری، نظاره‌گر ذهنمان می‌شویم و
فکرهایمان را می‌بینیم.

این کار زمانی صورت می‌گیرد که ما
همواره به خودمان تلقین کنیم چیزی
که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست،
در این صورت خود به خود در ما فضا باز
می‌شود.

این فضاگشایی استعدادی شبیه زبان باز
کردن یا راه رفتنِ انسان است و لزومی
ندارد که با من‌ذهنی به خودمان فشار
بیاوریم که فضاگشایی کنیم.

پس از مدتی که ایبات را تکرار می‌کنیم،
یک دفعه متوجه می‌شویم که تمام
فکرهایمان را می‌بینیم، به این صورت که
یک بیننده‌ای در ما فکرها و هیجان‌اتمان
را می‌بیند و

ناظرِ بالا آمدن آنها است، و این اختیار
را داریم که هیجانات و دردهایمان را کم
کرده و آنها را مدیریت کنیم.

کسی که نیاز به خداوند را حس نکند،
برایش درد پیش می‌آید، پس دردهای
ما فقط یک معنی دارد، این که نیاز به
خداوند و فضاگشایی داریم.
هرکس حس نیاز به خداوند داشته باشد،

در این لحظه هیچ طمعی به آن چیزی
که ذهنش نشان می‌دهد ندارد.
حس بی‌نیازی به خداوند خیلی خطرناک
است، زیرا شخص جذب ذهنش شده و
عقل من‌ذهنی‌اش را عقل می‌داند،

این چنین انسانی بی‌حاصل است و با
تصمیماتش دنیا را ویران می‌کند.
شما به آسانی از این بیت‌ها نگذرید. از
خودتان بپرسید آیا من واقعاً دردسازی
می‌کنم؟ به خودم درد می‌دهم؟

آخر کسی که به خودش درد می‌دهد
مگر می‌شود به دیگران ندهد! اگر شما
نمی‌توانید شب‌ها از فشار دردهای
من‌ذهنی بخواید،

آیا این درد را از طریق قرین آگاهانه یا
ناآگاهانه در جهان پخش نمی‌کنید؟ حتماً
می‌کنید. چاره‌اش چیست؟ چاره‌اش
تسلیم، فضاگشایی و احساس نیاز به
خداوند است.

با خداوند بودن این نیست که شما من ذهنی را
نگه دارید و با تعدادی باورهای مذهبی همانیده
بشوید. ما همواره خدا را به دین و مذهب ارجاع
می‌دهیم. دین‌ها به این منظور آمده‌اند که ما را
راهنمایی کنند،

از من ذهنی دریاورند و به فضای یکتایی ببرند.
دین آمده به ما بگوید تسلیم شو! اسلام یعنی
تسلیم. اصول دیگر دین هم مثل توحید، نبوت
و معاد همین معانی را دارند.

توحید به این معناست که آن قدر باید
من ذهنی بسوزد و کوچک شود تا تماماً
تبدیل به او بشویم، یعنی هیچ چیز از
من ذهنی نماند، مرکزمان همیشه عدم
شود و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند
زنده بشویم.

نبوت یعنی خرد زندگی می‌تواند از انسان
اظهار شود. خداوند می‌تواند خودش،
عشقش، صنّعش و هزار چیز دیگرش را
از انسان بیان کند.

معاد یعنی هر انسانی باید معتقد باشد و عملاً اجرا کند که در این جهان درحالی که در این جسم است به توحید عمل کند، یعنی به خداوند زنده شود. هر لحظه برای تک تک ما انسان ها فرصت هست

که فضا را باز کنیم و به زندگی زنده شویم.
قیامت به این معنا نیست که انسان بمیرد
برود در آن دنیا به حسابش رسیدگی کنند،
همین جا به حسابش رسیدگی می کنند.

خداوند هر لحظه منتظر ماست؛
می‌گویند دلت را عدم کن و برای
من بیاور! پس چرا همانیدگی‌هایت
را برای من آورده‌ای؟!

جَفُّ الْقَلَمِ چیست؟

جَفُّ الْقَلَمِ یعنی خداوند این لحظه
بنابه سزاواری ما، زندگی مان را هم
در درون و هم در بیرون می نویسد.

چه موقع ما سزاوارتر هستیم؟ هر وقت فضا را بیشتر باز کنیم. وقتی که میزان هشیاری حضور در ما بیشتر شود و روزبه‌روز هشیاری جسمی کمتر شود، قلم خداوند زندگی ما را لحظه‌به‌لحظه بهتر می‌نویسد.

ما زمانی نسبت به خداوند بی وفا می شویم
که مرکزمان جسم است، اگر عدم بشود
وفادار هستیم.

پس این که ما نمی توانیم با زندگی یکی
بشویم، برای این است که جفا می کنیم.

چرا به جای وفا جفا می‌کنیم؟ برای این که مرکزمان
جسم است. چرا مرکزمان جسم می‌شود؟ زیرا
آن چیزی که اکنون ذهن نشان می‌دهد، برای
ما مهم‌تر از خداست، اگر مهم‌تر از خدا باشد، در
این صورت همه زندگی‌مان بدون خداوند می‌گذرد.

کامیابی این نیست که چیزهای مادی
و این جهانی را به دست بیاوریم و جمع
کنیم.

بزرگ‌ترین موفقیت ما این است که در این
جهان در حالی که زورگو و بی‌وفا شده‌ایم، اکنون
درک کنیم که می‌توانیم مرکزمان را عدم کنیم،
من‌ذهنی را از کار بیندازیم و دوباره از جنس
خداوند بشویم.

شما مشخص کنید که از جنس شیطان
هستید یا آدم؟ اگر به خداوند می‌گویید
تقصیر تو بوده، تو من را به این روز
انداختی، از جنس شیطان هستی.

اگر مسئولیت قبول می‌کنید و می‌گویید من
به خودم ستم کردم، پس فضا را باز می‌کنم،
از خداوند عذر می‌خواهم، بی مسئولیتی و
همانیدگی‌هایم من را به این روز انداخته،
در این صورت شما موفق می‌شوید.

بعضی از افراد قبول نمی‌کنند
که مسائل و دردهایشان را
خودشان به‌وجود آورده‌اند؛ آن‌ها
اگر زیر بار نروند، ضرر می‌کنند.

اگر شما به گوش جان بشنوید که خداوند گفته است: «یادم کنید تا یادتان کنم»، برای یاد کردنِ او مشتاقانه فضاگشایی می‌کنید؛ نه این‌که از خداوند چیزی بخواهید و بگویید من الآن دیگر تو را یاد کردم، نه

این لفظ به درد نمی‌خورد؛ بلکه باید در اطراف
آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد فضا باز
کنید و نگذارید به مرکزتان بیاید. این فضای
گشوده‌شده یاد کردنِ خداست.
همین که فضا را باز کنید، او آن جاست.

نعمت همین فضاگشایی است، دوباره پیوستن
به خداوند است. نعمت آن چیزی نیست که
ذهن نشان می‌دهد. بزرگ‌ترین نعمت برای ما
که شکر لازم دارد این است که اکنون می‌توانیم
با فضاگشایی از زندان ذهن رها شویم.

**فضا‌گشایی در ابتدا سخت است، بنابراین
صبر لازم دارد. یکی از سختی‌هایش این
است که ما پندار کمال داریم و قبول نداریم
که اشتباه کردیم، بنابراین به فکرهای
اشتباه در من‌ذهنی ادامه می‌دهیم.**

علت این که ما به زندگی بدون خداوند ادامه
می‌دهیم، این است که فکر می‌کنیم عقل
من ذهنی برای ما کافی است یا اگر فضا را باز
کنیم، خداوند برای ما کافی نیست!
ما نمی‌توانیم عقل من ذهنی مان را کنار بگذاریم.

در این مورد تأمل کنید، چرا شما عقل
من ذهنی‌تان را کنار نمی‌گذارید؟ برای این که
می‌گویید من به این عقل احتیاج دارم، به
کنترل، به مقاومت، به این که دیده بشوم
احتیاج دارم، من به آن چیزهایی که
من ذهنی به من داده نیاز دارم،

نه شما به هیچ‌کدام نیاز ندارید.
از طرف دیگر ما اطمینان نداریم که اگر فضا را
باز کنیم، به خداوند زنده شویم، عقل خداوند
آن قدر هست که به ما کمک کند؛ می‌گوییم
بهتر است یک مقدار عقلِ خودمان را نگه داریم،

اگر خداوند نتوانست زندگی ما را درست کند،
خودمان آن را درست کنیم، اما اکنون
می‌فهمیم به درجه‌ای که عقل من ذهنی را نگه
می‌داریم، به خودمان لطمه می‌زنیم و
نمی‌گذاریم عقل خداوند کار کند.

اگر بخواهیم «با او» یعنی با خداوند باشیم،
باید زحمت بکشیم. باید قانون جبران را
رعایت کنیم. این کار بی‌هزینه نیست.
این طوری نیست که امروز تصمیم بگیریم
با خداوند باشیم، فردا با او بشویم

ابتدا با من ذهنی کار می‌کنیم، بعد آرام آرام
می‌فهمیم که نباید با من ذهنی کار کنیم. با
تصورات من ذهنی نمی‌شود به حضور رسید،
و به خدا زنده شد. باید فضاگشایی کنیم.

با این که این تصمیم‌ها را می‌گیریم، اما باز هم چیزهایی وجود خواهند داشت که به مرکز ما بیایند، مخصوصاً که ما دچار آسیبِ قرین هستیم و در ابتدای این راه من‌های ذهنی روی ما اثر می‌گذارند.

خیلی از شما که دنبال یک راه میان‌بر هستید،
مرتب سؤال می‌پرسید؛ این کار درست
نیست. باید صبور باشید و برنامه را گوش
بدهید، این اشعار را تکرار کنید و حواستان به
خودتان باشد.

باید بدانید که ما پله پله به سوی تکامل
پیش می‌رویم، اما همیشه یادمان هست که
باید در این راه فعال باشیم و روی خودمان
کار کنیم تا من‌ذهنی‌مان را کوچک کنیم. اگر
این دفعه یک چیزی که نباید به مرکز ما
بیاید، به مرکزمان آمد، شاید دفعه بعد دیگر

نتواند بیاید. اگر یک دردی از درونمان بالا
آمد و فکرهايمان را به کار گرفت، ما را تسخیر
کرد، خودمان را گم کردیم، در فکر و درد گم
شدیم، دفعه بعد همان درد می آید، اما شاید دیگر
به مرکزمان نیاید، برای این که حواسمان جمع تر
از قبل شده و مراقب ذهن و ترفندهایش هستیم.

شما در ابتدا می‌توانید یک مقدار فضا‌گشایی کنید، بیتِ مولانا کمی به شما کمک می‌کند، حالتان بهتر می‌شود، بعد مرتب زندگی دردهایتان را از درونتان بالا می‌آورد، بعد از مدتی درد دیگری را به شما نشان می‌دهد.

شما باید فضاگشایی کنید،
همه دردها را بیندازید و
ایرادهایتان را رفع کنید،
نباید از این موضوع فرار کنید.

خداوند می‌گوید من برای تو کافی هستم، از
هیچ‌کس توقع نداشته باش. لزومی ندارد
بین من و تو کسی یا چیزی واسطه باشد؛
اگر فضاگشایی کنی،

من به تو کمک می‌کنم، درون و بیرون را
درست می‌کنم. تو را شاه می‌کنم، تو را سیر
می‌کنم، زندگی‌ات را بهار می‌کنم و همه چیز
را هم به تو یاد می‌دهم.

کافیَم، بڈھم تو را من جمله خیر

بی سبب، بی واسطه یاری غیر

کافیَم بی نان تو را سیری دهم

بی سپاه و لشکرت میری دهم

بی بهارت نرگس و نسرين دهم

بی کتاب و اوستا تلقین دهم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷-۳۵۱۹

اگر شما گاهی امیدوار و گاهی ناامید
می‌شوید، به این صورت که چند روز امیدوار
می‌شوید، بعد یک چالشی پیش می‌آید،
یک دردی بالا می‌آید،

نامید می‌شوید بعد دوباره فضا را باز
می‌کنید، امیدوار می‌شوید، این‌طوری
باید پیش بروید، هیچ ناراحت نشوید،
شما دارید پیشرفت می‌کنید.

دائماً باید به فکر فضاگشایی باشیم،

حتی اگر چالش پیش می‌آید،

ما را ناامید می‌کند، ما مرتب و

شدید کار می‌کنیم، هیچ موقع از

شدتِ کارمان کم نمی‌کنیم.

شما باید ببینید آیا ایمانتان واقعاً حقیقی است؟ اگر ایمانتان حقیقی است، پس دارید نسبت به من ذهنی کوچک می‌شوید، به لحاظ فضای گشوده‌شده درون وسیع‌تر می‌شوید. اگر این‌طور نیست، در این صورت باید روشتان را عوض کنید.

اشعار مولانا را باید درک کرد؛ نباید ابیات را سرسری خواند و رد شد. شما به عنوان تمرین ابیات را بخوانید، بر روی آن‌ها تأمل کنید و ببینید این ابیات به چه نکاتی در شما اشاره می‌کنند. سعی کنید پیغام هر غزل را دریافت کنید و به صورت عملی در زندگی‌تان به کار بگیرید.

وقتی در من ذهنی هستیم، از جنس عایق
هستیم و جذبۀ خداوند، بر روی ما کار
نمی‌کند، زیرا همانیدگی‌ها و مقاومت در برابر
اتفاقات، مانند عایق عمل می‌کنند و مرکز
عدمِ ما را می‌پوشانند.

بنابراین شما باید به‌طور مستمر با
صبر و شکر اتفاق این لحظه را
بی‌اهمیت کنید، تا فضای درون شما
آرام‌آرام باز شود.

فضا‌گشایی بزرگ‌ترین موهبتی است که به ما داده شده، زیرا خاصیت خداگونه ماست. بنابراین ما باید با بی‌اهمیت کردن چیزهایی که ذهنمان نشان می‌دهد، به این قابلیت خداگونه‌مان پی ببریم و از آن هشیارانه استفاده کنیم.

انسان از جنس خداوند است، بنابراین از جنس چیزهای گذرا نیست. تمام جهان گذرا است اما خدا گذرا نیست، پس شما هم گذرا نیستید، چرا که این گذرا بودن را می بینید.

در فضای ذهن مردم خیلی چیزها می‌دانند.
بعضی از من‌های ذهنی دانشمند هستند،
همهٔ موضوعات علمی را درک می‌کنند، اما از
«جان خودشان» بی‌خبرند؛

یعنی هیچ موقع فضا را باز نکرده‌اند که به
جان اصلی‌شان، به حضور زنده شوند.
خاصیت هر چیزی را می‌دانند. علم شیمی و
فیزیک را می‌دانند، اما جوهر حقیقی
خودشان را نمی‌شناسند.

طبق قانون فیزیک ناظر جنس منظور را

تعیین می‌کند؛

بنابراین افرادی که همانیدگی دارند و همواره

حول فکرهايشان می‌چرخند، و همه چیز را به

جسم خلاصه کرده‌اند،

مدام به خودشان و دیگران درد می‌دهند.
زیرا خودشان و دیگران را فقط فکر و جسم
می‌بینند و مانع شکوفایی حضور چه در خود
و چه در دیگران می‌شوند.

شما در هیچ زمینه‌ای نباید مطابقِ منِ ذهنی‌تان عمل کنید.

برای مثال اگر کسی به شما توهین کند، منِ ذهنی می‌گوید شما باید او را محکوم کنید و جوابش را بدهید، و یا حتی شما باید بیشتر از او توهین کنید تا طرف مقابل عقب‌نشینی کند و

کوتاه بیاید، اما اگر بخواهید مطابق آموزه‌های
مولانا عمل کنید، شما باید در آن لحظه فضاگشایی
کنید و ببینید از درونتان چه پیغامی می‌آید که
بگویید یا اصلاً هیچ‌چیزی نگویید، یعنی پاسخ
پیش‌ساخته‌ای نداشته باشید و خردمندانه عمل
کنید.

خداوند به ما گفته من زبان تو و خشم تو می شوم.
توجه کنید که خشم خداوند از جنس خشم ما
نیست، از جنس قدرت عمل است، از جنس قدرت
انسانی مثل مولانا است که توانسته این دانش
حیاتی را در اختیار ما بگذارد.

خشمِ عاشقان مثل خشمِ منِ ذهنی نیست، درواقع
برای تغییر و تبدیلِ جهان است، خشمِ عشق است،
درواقع باید بگوییم قدرتِ عملی است که از قوه به
فعل درآمده است؛ مانند مولانا که این اشعار
شگفت‌انگیز را برای تغییر انسان و جهان
سروده است.

گفته اورا من زبان و چشم تو من حواس و من رضا و خشم تو

مولوی، شوی، دقراول، بیت ۱۹۳۷

شما می‌گویید چرا این همه غم و غصه دارم؟ چرا
زندگی‌ام خراب است.

چرا انسان در سن شصت سالگی دلش می‌خواهد
بمیرد؟ چون همه چیزش خراب شده، رابطه‌اش با
همسر، بچه، و با خودش خراب شده،

بدن و فکرش هم خراب شده؛ یک پندارِ کمال
هم دارد که می‌گوید بهتر از من کسی نیست،
کسی نمی‌تواند مثل من فکر کند، اما درواقع پُر از
درد است و مدام از خودش می‌پرسد که برای چه
زنده‌ام؟

در حالی که برای مثال سن شصت سالگی باید
دوران پختگی ما باشد و خیلی خوب زندگی
کنیم، اما چون من ذهنی ما کوچک نشده،
در نتیجه زندگی ما را تبدیل به جهنمی پر از
درد کرده است.

شما با خودتان تأمل کنید ببینید برای خداوند در دلتان چه چیزی را تهیه کرده‌اید؟ عبادات بدون حضورتان را؟ او که این عبادات شما را نمی‌خواهد. خداوند تنها دل شما را می‌خواهد، باید دلتان را از هرچه که غیر اوست پاک کنید و به خداوند بدهید.

زندگی هر لحظه به وسیله اتفاق این لحظه به
ما پیغام می‌دهد که ذهن و سبب‌سازی‌اش را
رها کن، نگذار که کار مشکل شود، نگذار که
به وسیله درد و رنج کشیدن، به حماقت
من‌ذهنی‌ات پی ببری.

خودت آگاهانه این راه را شروع کن و به
فضای گشوده شده پناه بیاور، زیرا تنها
پناه تو فضای گشوده شده و زندگی
است.

بعضی آدمها می‌گویند خدایا اول تو وفا کن؛ این چیزها را به من بده تا من بفهمم که تو دوست من هستی و من آن موقع که مطمئن شدم به تو رو می‌کنم. نه، این‌گونه نیست.

اول ما باید وفا کنیم، اگر می‌خواهیم با
خداوند آشتی کنیم ما باید دستمان را
بدون نیاز به غیر او، به درگاهش دراز
کنیم.

ما بسیار ناآگاه و غافل بودیم، زیرا می‌توانستیم از ده‌ده‌سالگی به خداوند، به اصلمان زنده شویم، و لحظه‌به‌لحظه از خداوند شادی و خلاقیت بگیریم. نباید اجازه می‌دادیم زندگی‌مان این‌طور پر از درد و مسئله شود.

بسیار جالب است که ما می‌خواهیم با
من‌ذهنی‌مان خرابکاری‌هایی را که
خودش ایجاد کرده، سر و سامان داده و
جبران کنیم، این کار غیرممکن است.

بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن
بی او نتوان شستن، بی او نتوان خفتن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

شستن: نشستن

ای حلقه زینِ این در، در باز نتان کردن
زیرا که تو هشیاری، هر لحظه کشی گردن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

گردن ز طمع خیزد، زر خواهد و خون ریزد
او عاشقِ گل خوردن، همچون زنِ آبستن
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

گل خوردن: اشاره به عادتی است که بعضی
زنان باردار گل می‌خورند.

کو عاشقِ شیرینِ خَد، زر بَدهد و جان بَدهد؟
چون مرغِ دلِ او پَرَد، زین گنبدِ بی روزن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

خَد: چهره، رخسار



این باید و آن باید، از شرکِ خفی زاید آزاد بُود بنده زین وسوسه چون سوسن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

آن باید کو آرد، او جمله گهر بارد
یارب که چه ها دارد آن ساقی شیرین فن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

دو خواجه به یک خانه، شد خانه چو ویرانه
او خواجه و من بنده، پستی بُود و روغن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

روغن: اشاره به این که روغن در بالا قرار می گیرد و آب در پستی

غیر نطق و غیر ایما و سِجَل صد هزاران ترجمان خیزد ز دل

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸

ایما: اشارت کردن / سِجَل [عربی: سِجَل]: در این جا به معنی مطلق نوشته.

این جهان و، اهل او بی حاصل اند
هر دو اندر بی وفایی، یک دل اند

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۴۹

وآن غصه که می‌گویی: آن چاره نکردم دی

هر چاره که پنداری، آن نیز غرر باشد

غرر: هلاکت، فریب خوردن

مولوی، دیوان
شمس، غزل
شماره ۵۳۶

علتی بترز پندارِ کمال نیست اندر جانِ توای دُودلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۳۱۴

دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

در تگِ جو هست سرگین ای فتی گرچه جو صافی نماید مر تو را

فتی: جوان، جوانمرد

کرده حق، ناموس را صد من خدید ای بسی بسته به بندِ ناپدید

خدید: آهن

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت
۳۲۱۹

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت
۳۲۴۰

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

از قرین بی قول و گفت و گوی او خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی،
مثنوی، دفتر
پنجم، بیت
۲۶۳۶

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان، صلاح و کینه ها

مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت
۱۴۲۱

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

بر قرینِ خویش مَفْزَا در صِفت کآن فراق آرد یقین در عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

یار در آخر زمان کرد طرب سازی ای باطن او جدِّ جد، ظاهر او بازی ای

طرب سازی:
فراهم آوردن
وسایل فوہشی

جمله عشاق را یار بدین علم گشت

تا ننگند هان و هان، جہل تو طنز ای

مولوی،
دیوان
شمس، غزل
شماره ۳۰۱۳



این طرفه که آن دلبر، با توست در این جُستن
دست تو گرفته‌ست او، هر جا که بگشتستی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۸۲

طرفه: عجیب، شگفت



مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت

۲۷۲۴

حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِيكَ يُصِمُّ

نَفْسُكَ السُّودَا جَنَّتْ لَا تَخْتَصِمُ

«عشق تو به اشیا تو را کور و کر می کند. با من ستیزه مکن،
زیرا نفس سیاهکار تو چنین گناهی مرتکب شده است.»

حدیث «حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِي وَ يُصِمُّ.»

«عشق تو به اشیا تو را کور و کر می کند.»

چيست تعظيمِ خدا افراشتن؟ خويشتن را خوار و خاكي داشتن

تعظيم: بزرگداشت، به
عظمتِ خداوند پی بردن

چيست توحيدِ خدا آموختن؟

خويشتن را پيشِ واحد سوختن

گر همي خواهی که بفروزی چو روز

هستي همچون شبِ خود را بسوز

مولوی، مثنوی، دفتر اول

بیت ۳۰۰۸-۳۰۱۰

خواب چون درمی‌رمد از بیمِ دلِق خوابِ نسیانِ کی بُود با بیمِ حَلَق؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم،

بیت ۴۱۰۰ - ۴۱۰۱

لَا تُؤَاخِذِ اِنْ نَسِينَا، شَد گَوَاه
کِه بُود نَسِيَانِ بِه وَجْهِي هَم گَنَاه

«...رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِينَا اَوْ اَخْطَاْنَا...» قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶

«...ای پروردگار ما، اگر فراموش کرده‌ایم یا خطایی کرده‌ایم،

ما را بازخواست مکن...»

زآنکه استکمال تعظیم او نکرد

ورنه نسیان در نیاوردی نبرد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲

از ترازو کم کنی، من کم کنم

تا تو با من روشنی، من روشنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

ذره‌یی گر جهدِ تو افزون بُود در ترازویِ خدا موزون بُود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵

تو چه دانی، تو چه دانی که چه کانی و چه جانی؟

که خدا داند و بیند هنری کز بشر آید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲

تو هنوز ناپیدی، ز جمالِ خود چه دیدی؟ سَخری چو آفتابی ز درونِ خود برآیی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۰

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع
منتظر را به ز گفتن، استماع

ارتفاع: بالا رفتن،
والایی و رفعت جُستن
استماع: شنیدن

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

مُتَّصِلٌ چُونِ شُدْ دِلَّتْ بَا آنِ عَدَنُ هینِ بگو مَهْرَاسِ از خالی شُدنِ

عَدَنُ: عالمِ قُدس و جهانِ حقیقت مَهْرَاسِ: نترس، فعل از مصدر هراسیدن

امر قُلْ زینِ آمدش کایِ راستینِ
کم نخواهد شد بگو، دریاست این

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۷_۳۱۹۸

أَنْصِتُوا يَعْنِي كَمَا آتَتْ رَابِعًا هَيْنَ تَلَفَ كَمَا كُنْ، كَمَا لِبُخْشِكِ اسْتِ بَاغِ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹

لاغ: هزل، شوخی، در این جا
به معنی بیهوده است.

اگر نه عشقِ شمس‌الدین بُدی در روز و شب ما را
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!

بُتِ شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تابِ خود
اگر از تابشِ عشقش، نبودی تاب و تب، ما را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱



ای عاشق جَریده، بر عاشقان گزیده بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

مولوی، دیوان شمس، غزل

شماره ۲۰۲۹

جَریده: یگانه، تنها



ننگرم کس را و گر هم بنگرم
او بهانه باشد و، تو مَنظرم

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

عاشقِ صنَعِ خدا با فر بُود
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود

مَنظَر: جای نگریستن و نظر
انداختن

شُکر و صبر: در این جا کنایه از نعمت
و بلاست.

گبر: کافر

مولوی،

مثنوی، دفتر

سوم، ابیات

۱۳۵۹-۱۳۶۱

صنَع: آفرینش

فر: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

مر لئیمان را بزن، تا سر نهند مر کریمان را بده تا بردهند

لئیم: ناکس، فرومایه

لاجرم حق هر دو مسجد آفرید دوزخ آن‌ها را و این‌ها را مزید

لاجرم: به ناچار

مولوی،

مثنوی، دفتر

سوم، ابیات

۲۹۹۴ - ۲۹۹۵

ساخت موسی قدس در، بابِ صغیر

تا فرودآرند سر قومِ زحیر

قومِ زحیر: مردمِ
بیمار و آزاردهنده

ز آن که جَبَّاران بُدند و سرفراز

دوزخ آن بابِ صغیر است و نیاز

جَبَّار: ستمگر،
ظالم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۹۹۶-۲۹۹۷

ناز کردن خوش تر آید از شکر
لیک کم خایش که دارد صد خطر
ایمن آبادست آن راه نیاز
ترک نازش گیر و، با آن ره بساز

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۵۴۴-۵۴۵

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، ابیات
۳۱۵۱-۳۱۵۲

معنی جَفَّ الْقَلَمُ کی آن بُود که جفاها با وفا یکسان بُود؟

حدیث

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.» «خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

بل جفا را، هم جَفَّ الْقَلَمُ
وآن وفا را هم جَفَّ الْقَلَمُ

آن درِ اوّل که خوردی استخوان سخت گیر و حق گزار، آن را ممان

آن را ممان: آن جا را ترک نکن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶



صورتِ نقضِ وفايِ ما مَباش بی‌وفایی را مکن بیهوده فاش

مر سگان را چون وفا آمد شعار

رو، سگان را ننگ و بدنامی میار

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،

ابیات ۳۲۰-۳۲۲

بی‌وفایی چون سگان را عار بود

بی‌وفایی چون روا داری نمود؟

حق تعالی، فخر آورد از وفا گفت: مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدٍ غَيْرِنَا؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۳

«حضرت حق تعالی، نسبت به خوی وفاداری، فخر
و مباحات کرده و فرموده است: چه کسی به جز ما،
در عهد و پیمان وفادارتر است؟»

«...وَمَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ ۖ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي
بَايَعْتُمْ بِهِ ۚ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ.»

«...و چه کسی بهتر از خدا به عهد خود وفا
خواهد کرد؟ بدین خرید و فروخت که
کرده‌اید شاد باشید که کامیابی بزرگی است.»

قرآن کریم، سوره توبه (۹)، آیه ۱۱۱

تلاش
حضور

مولوی،

مثنوی، دفتر

سوم، بیت

۳۲۴

بی‌وفایی دان، وفا با ردّ حق

بر حقوقِ حق ندارد کس سبق

ردّ حق: آنکه از نظرِ حق تعالی مردود است.

مولوی،

مثنوی، دفتر

اول، بیت

۹۲۵

جانهایِ خلق پیش از دست و پا

می‌پریدند از وفا اندر صفا

چون به امرِ اِهْبِطُوا بندی شدند حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند

مولوی، شومی، دفتر اول، بیت ۹۲۶

اِهْبِطُوا: فرود آید، هبوط کنید

بندی: اسیر، به بند درآمده



«قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.»

«گفتیم: همه از بهشت فرود آید؛

پس اگر هدایتی از من به سوی شما رسید،

آن‌ها که هدایت مرا پیروی کنند،

نه بیمی دارند و نه اندوهی.»

قرآن کریم،
سوره بقره

(۲)، آیه ۳۸

چونکه در عهدِ خدا کردی وفا
از گرمِ عهدت نگه دارد خدا

مولوی، شوی، دقتر و نجم، بیت ۱۱۸۱

از وفایِ حق تو بسته دیده‌ای

أذْكُرُوا أَذْكَرَكُمُ نَشْنِيدَه‌ای

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت
۱۱۸۲

«اما تو از وفای به عهدِ الهی صرف نظر کرده‌ای،
زیرا حقیقتِ آیه «یادم کنید تا یادتان کنم» را به
گوشِ جان نشنیده‌ای.»

«فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ.»

«پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم.»

مرا سپاس گوئید و ناسپاسی من مکنید.»

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۵۲

گوش نه، اَوْفُوا بِعَهْدِي گوش دار

تا که اوفِ عَهْدَكُمْ آید زیار

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۸۳

«به حقیقت آیه «به عهدم وفا کنید» گوش جان

بسپار تا از حضرتِ معشوقِ جوابِ «به عهد شما

وفا کنم» در رسد.»

«...اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا

بِعَهْدِي أَوْفِ بِعَهْدِكُمْ...»

«...نعمتی را که بر شما ارزانی داشتم

به یاد بیاورید. و به عهد من وفا کنید

تا به عهدتان وفا کنم...»

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۴۰

با دوست وفا کُن، که وفا وامِ آلت است
تَرَسَم که بِمیری و در این وامِ پمانی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۴۰

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم، بیت

۳۳۸

چون فدایِ بی‌وفایان می‌شوی
از گمانِ بد، بدان سو می‌روی؟

گفت او: گر اَبْلَهُم من در ادب

زیرکم اندر وفا و در طلب

گفت: ادب این بود خود که دیده شد

آن دگر را خود همی دانی تو لُدِّ

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۶_۱۵۷ لُدِّ: دشمنِ سرسخت

مولوی، مثنوی،
دفتر چهارم، بیت
۴۶_۴۸

عاشقِ هر پیشه‌ای و مطلبی

حق بیآلود اوّلِ کارش، لبی

چون بدان آسیب در جُست آمدند

پیشِ پاشان می‌نهد هر روز بند

چون در افگندش به جُست و جُویِ کار

بعد از آن در بست که کابین بیآر

هم بر آن بُو می‌تَنند و می‌روند

راجی: امیدوار

هر دَمی راجی و آیس می‌شوند

آیس: ناامید

هر کسی را هست اُمیدِ بَری

مولوی،

مثنوی، دفتر

که گشادندش در آن روزی دَری

چهارم، بیت

۵۰_۴۹

باز در بستندش و آن درپرست بر همان امید آتش‌پا شده‌ست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۱

درپرست: پرستنده در، یعنی کسی که
مراقب و امیدوار گشوده شدن در مقصود است.
آتش‌پا: شتابان و تیزرو



گفت پیغمبر که چون کوبی دری
عاقبت زآن در برون آید سری

مولوی، مثنوی،
دفتر سوم، بیت ۴۷۸۲

گفت پیغمبر که جنت از اِله
گر همی خواهی، ز گس چیزی خواه

مولوی، مثنوی،
دفتر ششم، بیت ۳۳۳

چون نخواهی، من کفیلم مر تو را

جَنَّتُ الْمَأْوَىٰ وَ دِيدَارِ خِدا
بهشت‌های هشت‌گانه یکی از

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴

حدیث «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ.»

«و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کافی است.»

از هر جهتی تو را بلا داد تا بازگشد به بی‌جهاتت

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

بی‌جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی



کافیَم، بَدْهَم تو را من جمله خیر
بی سبب، بی واسطه یاری غیر

کافیَم بی نان تو را سیری دهم
بی سپاه و لشکرت میری دهم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،
بیت ۳۵۱۷-۳۵۱۸

بی بهارت نرگس و نسرین دهم بی کتاب و اوستا تلقین دهم

کافیَم بی داروَت درمان کنم
گور را و چاه را میدان کنم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،
بیت ۳۵۱۹-۳۵۲۰

ای دلِ بی‌بهره، از بهرام ترس وز شهان در ساعتِ اکرام ترس

مولوی، دیوان شمس،
غزل شماره ۱۲۰۹

بهرام: نام پادشاهی در ایران باستان، مریخ
اکرام: گرمای داشتن، بزرگ داشتن

مولوی، مثنوی، دفتر دوم،
بیت ۳۲۱۸

دل ننگه دارید ای بی‌حاصلان در حضورِ حضرتِ صاحب‌دلان

فکر آن باشد که بگشاید رَهِ
راه آن باشد که پیش آید شَهِ

شاه آن باشد که از خود شَهِ بُود
نه به مخزن‌ها و لشکر شَهِ شود

مولوی، مثنوی، دفتر دوم،

بیت ۳۲۰۷-۳۲۰۸

مولوی، مثنوی

دفتر سوم

بیت ۴۶۰۸_ ۴۶۱۰

کار آن کار است ای مُشتاقِ مَسْت
کاندر آن کار، ار رسد مرگت خوش است

شد نشانِ صدقِ ایمانِ ای جوان
آنکه آید خوش تو را مرگ اندر آن

گر نَشُد ایمانِ تو ای جانِ چنین
نیست کامل، رو بِجوِ اِکمالِ دین

صد هزاران سال ابلیس لعین بود اَبْدَالِ اَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ

اَبْدَال: بَدَل، جانشین

پنجه زد با آدم از نازی که داشت
گشت رسوا، همچو سرگین وقتِ چاشت

چاشت: اوّل روز، ساعتی از آفتاب گذشته

مولوی، مثنوی
دفتر اوّل
بیت ۳۲۹۶_ ۳۲۹۷

تلاش
حضور

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم، بیت

۴۴۶۷_۴۴۶۶

قلاووز: پیش آهنگ،

پیشرو لشکر

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ

وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِی خُوش سِرْشْت

« بهشت در چیزهای ناخوشایند

پوشیده شده و دوزخ در شهوات.»

آرزو جُستن، بُود بگریختن پیشِ عدلش خونِ تقویٰ ریختن

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۷_۳۷۸

این جهان دامست و دانهش آرزو
در گریز از دامها، روی آر، زو

باقضا پنجه مزن ای تند و تیز تا نگیرد هم قضا با تو ستیز

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۰



مُرده باید بود پیش حکمِ حق
تا نیاید زخم، از رَبُّ الفَلَقِ

مولوی، مثنوی
دفتر اول
بیت ۹۱۱

«قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ»

«بگو: به پروردگار صبحگاه پناه می برم»

«مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»

«از شر آنچه بیافریده است»

قرآن کریم، سوره فلق (۱۱۳)، آیه ۱-۲

سعدی، مواعظ

غزلیات

غزل شماره ۲۱

نادر از عالمِ توحید کسی برخیزد
کز سرِ هر دو جهان در نفسی برخیزد

به حوادث متفرّق نشوند اهلِ بهشت
طفل باشد که به بانگِ جَرسی برخیزد

جَرَس: زنگِ زنگوله، ناقوس

سعدیا دامنِ اقبال گرفتن کاریست
که نه از پنجهٔ هر بُوالهوسی برخیزد

بُوالهوس: هوسران، شهوت‌پرست

مولوی، مثنوی

دفتر ششم

بیت ۱۴۸۰_۱۴۸۲

مرغِ جذبه ناگهان پَرْد ز عَش چون بیدیدی صبح، شمع آنگه بکُش

عُش: آشیانه پرنندگان

چشم‌ها چون شد گذاره، نورِ اوست

مغزها می‌بیند او در عین پوست

گذاره: آنچه از حدّ درگذرد، گذرنده.

بیند اندر ذَرّه خورشیدِ بقا

بیند اندر قطره، کُلُّ بحر را

بحر: دریا

تو در این سرا چو مرغی چو هوات آرزو شد بپری ز راهِ روزن، هله گیر در نداری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۷

دوزخست آن خانه کآن بی روزن است
اصلِ دین، ای بنده روزن کردن است

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۴

تیشه هر بیشه‌ای کم زن، بیا
مولوی، شوی، دفتر سوم،

بیت ۲۴۰۵

تیشه زن در کردنِ روزن، هلا

صد هزاران فضل داند از علوم

ظلوم: بسیار

جان خود را می‌نداند آن ظلوم

ستمگر

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۸

داند او خاصیتِ هر جوهری
در بیانِ جوهرِ خود چون خری
که همی دانم یجوز و لایجوز
خود ندانی تو یجوزی یا عَجوز

عَجوز: پیرزن مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۹_۲۶۵۰

مولوی، مثنوی، دفتر

گوشِ آنکس نوشد اسرارِ جلال

سوم، بیت ۲۱

کو چو سوسن صد زبان افتاد و لال

نوشد: مخفف نیوشد به معنی بشنود.

مولوی، مثنوی،

این چنین ساحر درون توست و سِرِّ

دفتر سوم، بیت

إِنَّ فِي الْوَسْوَاسِ سِحْرًا مُسْتَتِرًا

۴۰۷۴

«چنین ساحری در باطن و درون تو نهان است، همانا در وسوسه‌گری نفس،

سحری نهفته شده است.»

چون تو گوشی، او زبان، فی جنس تو گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

انصتوا را گوش کن ، خاموش باش چون زبان حق نگشتی ، گوش باش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵۶

خاموش، خاموش ای زبان، همچون زبانِ سوسَنان مانندِ نرگس چشم شو، در باغ کن نَظاره‌ای

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۳۹

نَظَّاره کردن: تماشا کردن و ناظر بودن

نه قبول اندیش، نه رد ای غلام

امر را و نهی را می بین مُدام

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۹

دلی همچون صدف خواهم که در جان گیرد آن گوهر
دل سنگین نمی‌خواهم که پندارِ گهر دارد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۸۴

گفته او را من زبان و چشمِ تو
من حواس و من رضا و خشمِ تو

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷



پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا تا زبان تان من شوم در گفت و گو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

اَنْصِتُوا: خاموش باشید.

رَوُكِه بِي يَسْمَع و بِي يُبْصِر تُوِي سِر تُوِي، چه جايِ صاحبِ سِر تُوِي

مولوی، شوی، دقراول، بیت ۱۹۳۸

بِي يَسْمَع و بِي يُبْصِر: به وسیله من
می شنود و به وسیله من می بیند.

مولوی، مثنوی،

دفتر اول، بیت

۱۹۳۹

وَلَهُ: حیرت

چون شدى مَنْ كَانِ لِلَّهِ از وَلَهُ

من تو را باشم كه كَانِ اللّهُ لَهُ

حدیث «مَنْ كَانِ لِلَّهِ كَانِ اللّهُ لَهُ.»

«هر که برای خدا باشد، خدا نیز برای اوست.»

مولوی، مثنوی،

دفتر پنجم، بیت

۱۱۴۶۵

هین مَكْش هر مشتری را تو به دست

عشق‌بازی با دو معشوقه بد است

به مثالِ آفتابی نرّوی مگر که تنها

به مثالِ ماهِ شبِ رو، حَشم و حَشرِ نداری

مولوس، دیولک، شمس، غزل شماره ۲۸۴۷

اوصافت ای کس کم چو تو، پایان ندارد همچو تو

چند آب و روغن می‌کنم ای آبِ من روغن شده

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۸۱

تو هم ای عاشق چو جرمت گشت فاش

آب و روغن ترک کن، ایشکسته باش

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۶

تیتراژ

«بازگردانیدن سلیمان علیه السلام رسولان بلقیس را به آن هدیه‌ها که آورده بودند سوی بلقیس و دعوت کردن بلقیس را به ایمان و ترک آفتاب‌پرستی.»

بازگردید ای رسولانِ خَجَل

زَرَّ شَمَا رَا، دَل بَه مَن آرید، دَل

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۱۴

«ارْجِعْ إِلَيْهِمْ فَلَنَأْتِيَنَّهُمْ بِجُنُودٍ لَا قِبَلَ لَهُمْ بِهَا
وَلَنُخْرِجَنَّهُمْ مِنْهَا أَذِلَّةً وَهُمْ صَاغِرُونَ»

«اکنون به نزدشان بازگرد. سپاهی بر سرشان
می کشیم که هرگز طاقت آن را نداشته باشند و به
خواری و خفت از آن جا بیرونشان می کنیم.»

قرآن کریم، سوره نمل (۲۷)، آیه ۳۷

این زر من بر سرِ آن زر نهید
کوری تن، فرجِ اَسْتَر را دهید

فرجِ اَسْتَر لایقِ حلقهٔ زر است
زَّ عَاشِق، رویِ زردِ اَصْفَر است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،
ابیات ۶۱۵-۶۱۷

که نظرگاهِ خداوند است آن
کز نظراندازِ خورشید است کان

خداوندِ لُبَاب: صاحبِ
حقایق و عقول

کو نظرگاهِ شعاعِ آفتاب؟
کو نظرگاهِ خداوندِ لُبَاب؟

از گرفتِ من ز جان اسپر کنید
گرچه اکنون هم گرفتار منید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۶۱۸-۶۱۹



مرغِ فتنهٔ دانه، بر بام است او
پر گشاده بستهٔ دام است او

چون به دانه داد او دل را به جان
ناگرفته مر ورا بگرفته دان

مولوی، شومی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۰-۶۲۱

مولوی، شوی، دختر چهارم،

سیت ۶۲۲-۶۲۳

آن نظرها که به دانه می کند

آن گیره دان کوبه پابری زند

دانه گوید: گر تومی دزدی نظر

مَقَر: جایگاه

من همی دزدم ز تو صبر و مَقَر

پرویز شهبازی، برنامه ۹۶۰

آنحضرت
حضور

چون کشیدت آن نظر اندر پی ام

پس بدانی کز تو من غافل نی ام

مولوی، شومی، دقتر

ہمارم، بیت ۶۲۴

www.ParvizShahbazi.com



تیترا

«قصه عطاری که سنگ ترازوی او گل سرشوی بود، و دزدیدن مشتری
گل خوار از آن گل هنگام سنجیدن شکر، دزدیده و پنهان»

پیش عطاری یکی گل خوار رفت

تا خرد ابلوج قند خاص زفت

ابلوج: قند سفید،

شکر سفید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۵

پس بر عطارِ طرارِ دودل

طرار: دزد

موضعِ سنگِ ترازو بود گل

گفت: گلِ سنگِ ترازوی من است

گر تو را میلِ شکر بخردن است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۶_۶۲۷

گفت: هستم در مُبَمّی قندجُو
سنگِ میزان هرچه خواهی باش گُو

گفت با خود: پیشِ آن که گِلِ خور است

سنگ چه بُوَد؟ گِلِ نکوتر از زر است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۸ _ ۶۲۹

همچو آن دَلَّالَه که گفت ای پسر نوعروسی یافتم بس خوب فر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۳۰

دَلَّالَه: زنی که زنانِ دیگر را از راه بدر کند. در
اینجا به معنی واسطه و معرّف است.



سخت زیبا، لیک هم یک چیز هست
کآن ستیره دخترِ حلواگر است

ستیره: مستور، زنی که پوشیده و پاکدامن

گفت: بهتر، این چنین خود گر بُود

دخترِ او چرب و شیرین تر بُود

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۳۱ - ۶۳۲

گر نداری سنگ و سنگت از گل است
این به و به، گل مرا میوه دل است

اندر آن کفه ترازو زاعتداد
او به جای سنگ، آن گل را نهاد

اعتداد: به شمار آوردن،
به حساب آوردن، در
اینجا یعنی وزن کردن

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۳۳ - ۶۳۴

پس برای کَفِّهِ دِیْگَر به دست
هم به قدرِ آن شِکَر را می شکست

چون نبودش تیشه‌یی، او دیر ماند
مشتری را منتظر آنجا نشاند

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۳۵ - ۶۳۶

رویش آن سو بود، گل خور ناشکفت

گل ازو پوشیده، دزدیدن گرفت

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۳۷

ناشکفت: بی صبرانه



ترس ترسان که نباید ناگهان
چشمِ او بر من فتد از امتحان

دید عطار آن و، خود مشغول کرد

که فزون تر دزد، هین ای روی زرد

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۳۸ _ ۶۳۹

پس هماره روی معشوقه نگر
این به دستِ توست، بشنو ای پدر!

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷

گر بدزدی، وز گِلِ من می بری
زُو که هم از پهلوی خود می خوری

مولوی

مثنوی

دفتر چهارم

بیت ۶۴۰

تو همی ترسی ز من، لیک از خری
من، همی ترسم که تو کمتر خوری

گرچه مشغولم، چنان احمق نیام
که شکر افزون کشی تو از نیام

مولوی

مثنوی

دفتر چهارم

بیت

۶۴۱_۶۴۲

چون بینی مر شکر را زآزمود
پس بدانی احمق و غافل که بود
مرغ زآن دانه نظر خوش می‌کند
دانه هم از دور راهش می‌زند

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۳_۶۴۴



گر ز نای چشم خَطّی می بَری
نه کباب از پهلویِ خود می خُوری؟
این نظر از دور چون تیر است و سَم
عشقت افزون می شود، صبرِ تو کم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۵_۶۴۶

مالِ دنیا، دامِ مرغانِ ضعیف
مُلکِ عُقبی، دامِ مرغانِ شریف
تا بدین مُلکی که او دامی است ژرف
در شکار آرند مرغانِ شگرف

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۷_۶۴۸



خویش را تسلیم کن بر دامِ مُزد
وآنکه از خود بی ز خود چیزی بدُزد

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲

من سلیمان می‌نخواهم مُلکتان
بلکه من پُرّه‌انم از هر هُلکتان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۹

هُلک: هلاکی

کین زمان هستید خود مملوکِ مُلک

مالِکِ مُلک آنکه بجْهید او ز هُلک

بازگونه، ای اسیرِ این جهان

نامِ خود کردی امیرِ این جهان

بازگونه: واژگونه

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۵۰_۶۵۱

عاشقان از درد زآن نالیده‌اند

که نظر ناجایگه مالیده‌اند

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۹

ای تو بندهٔ این جهان، محبوس جان

چند گویی خویش را خواجهٔ جهان؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۵۲



برنامه کنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com