

کاربرد ابیات

با سلام و احترام به جناب شهبازی و همراهان گنج حضور

آموزش‌های استاد شهبازی و شناخت من‌ذهنی خودم و دیگران و فهمیدن تفاوت بین هشیاری حضور و بودن در ذهن و همانیدگی‌ها، تازه شروع کار است و برای زنده شدن به زندگی و هشیار ماندن، باید با پرهیز دیو را در شیشه کنیم. ابیانی از جناب مولانا که در بیداری و هشیار ماندن به من کمک می‌کنند را فهرست‌وار نوشته‌ام و هر روز هنگام بالا آمدن من‌ذهنی فریبنده و مکارم با شناسایی، مانند مراقبه تکرار می‌کنم تا طبق قانون مزرعه با صبوری و شکرگزاری از همانیدگی‌ها رها شوم.

شَرَعُ بَهْرٍ دَفْعَ شَرِّ رَایِ زَنَدِ
دیو را در شیشه حجت کند

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱

با پرهیز و تکرار ابیات دیو در شیشه می‌رود.

۱. زمانی که درد حسادت در ذهن من بالا می‌آید:

از خدا می‌خواه دَفْعَ این حَسَدِ
تا خدایت وا رهااند از جسد

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم بیت ۲۶۸۱

دَرِین بَحْرِ دَرِین بَحْرِ هِمِه چیز بَگَنجَد
مترسید مترسید گریبان مدرانید

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۷

هین، دِلِ خود را تمام، در کَفِ دَلِّبَرِ سِپار
تا که نپوسد دِلَت، در حسد و گینه‌یی

—مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۲

۲. کنترل کردن دیگران و قضاوت وضعیت آنها:

مُرده خود را رها کرده‌ست او
مُرده بیگانه را جوید رَفُو

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

دیده آ پر دیگران نوحه‌گری
مدتی بنشین و بر خود می‌گری

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

در گَوّی و در چَهی ای قَلْتَبان
دست وادار از سِبالی دیگران

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

۳. هنگام ترس و اضطراب و نگرانی:

ای ز غَم مُرده که دست از نان تُهی‌ست
چون غُفور است و رحیم، این ترس چیست؟

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

۴. وقتی در برخورد با دیگران شخصیت و جسم آن‌ها را آنالیز و قضاوت می‌کنم:

چون ملایک، گوی: لَا عَلِمَ لَنَا
تا بگیرد دست تو علمتنا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

۵. خوشحالی و غرور برای زیاد شدن همانیدگی:

پر کنار بامی ای مست مدام
پست بنشین یا فرود آ و السلام
هر زمانی که شدی تو کامران
آن دم خوش را کنار بام دان
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۱۴۶ و ۲۱۴۷

هر چه از وی شاد گردی در جهان
از فراق او بیندیش آن زمان
زانچه گشتی شاد بس کس شاد شد
آخر از وی جست و همچون باد شد
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۶۹۷ و ۳۶۹۸

۶. سبب‌سازی در ذهن و نسبت دادن موفقیت‌ها به خودم:

دم او جان دهدت، روز نَفَخْتُ پذیر
کار او کن فیکون است، نه موقوفِ علل
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

کار من بی‌علت است و مستقیم
هست تقدیرم نه علت، ای سقیم
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶

۷. وقتی از جسم خود راضی نیستی و در هپروت، یک بدن و صورت دیگر را برای خودم آرزو می‌کنم:

یکی جانی‌ست در عالم که ننگش آید از صورت
پپوشد صورت انسان ولی انسان من باشد
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۷۸

در زمین مردمان، خانه مکن
کار خود کن، کار بیگانه مکن
کیست بیگانه؟ تن خاکی تو
کز برای اوست غمناکی تو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۲۶۳ و ۲۶۴

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۱

۸. وقتی در جمع ابراز اطلاعات کرده، شروع به نصیحت می‌کنم:

تا کنی مَرِّغیر را خبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می‌کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

۹. وقتی فکرهای مختلف تندتند و پشت سرهم از ذهنم می‌گذرند:

اَحْتِمَا کُنْ ، اَحْتِمَا ز اَنَدِيشه‌ها
فَکَرُ شير و گُور و، دل‌ها بيشه‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

پيش بينا، شد خموشي نفع تو

بهر اين آمد خطاب اَنصَتوا

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲

چون تو گوشي، او زبان، نِي چنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود: اَنصَتوا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

گر تو اين آنيان ز نان خالي کُني

پُر ز گوهرهاي اِجلالي کُني

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۹

فُرجه ُ صندوق نو نو مُسکِر است

در نيابد کو به صندوق اندر است

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶

۱۰. وقتی در ذهن ادعا دارم که از بقیه بهترم یا کارهایی انجام می‌دهم که بهترین باشم:

عَلَّتِي بَتَر ز پندار کمال

نَیست اندر جان تو ای دودلال

از دل و از دیده‌ات بَس خون رَوَد

تا ز تو اين معجبي بيرون رود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۱۴ و ۳۲۱۵

آينه هستی چه باشد؟ نیستی

نیستی بر، گر تو ابله نیستی

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱

۱۱. وقتی با ذهن خواست و طلب همانیدگی بیشتر و حرص چیزهای دنیایی دارم:

از خدا غير خدا را خواستن

ظن افزونی‌ست و کلی کاستن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

اشکاري شَه باش و مَجو هيچ شکاری

کاشکارِ تو را باز اجل باز ستاند

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

۱۲. وقتی قانون اساسی که نوشتم و باید رعایت کنم، خطا کرده و بی‌قانونی می‌کنم:

لَیك شَرطی کُن تو با خود، تا که شَرطی نَشکُني

وَر نه عِلت باقی و درمانت محو و زایل است

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰

۱۳. وقتی ناخواسته توبه شکستم و یا وسوسه‌ای آمد که توبه بشکنم:

پس همان درد و مرض را یاد دار
چون آياز از پوستين کن اعتبار

پوستين آن حالت درد تو است
که گرفته‌ست آن آياز آن را به دست
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۳۲۰۸ و ۳۲۰۹

هر روز که برخیزی رو پاک بشویی
آن سوی دو ای دل که گه درد دویديم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۹۱

۱۴. وقتی حرفی می‌زنم که به چشم بقیه بیایم، تأیید شوم:

هين مشو چون قند پيش طوطيان
بلکه زهری شو شو، ایمن از زیان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۲

دانه پنهان کن، بکلی دام شو
غنچه پنهان کن، گیاه بام شو
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۴

۱۵. وقتی از من تعریف می‌کنند، به یاد می‌آورم که تله من‌ذهنی است:

هر که بستاید تو را، دشنام ده
سود و سرمایه به مفلس وام ده
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۰

۱۶. وقتی جایی هستم که مشغول به غیبت و بدگویی هستند، سکوت می‌کنم:

من غلامِ قَهرَم، غیرِ قَهرِ هیچ مگو
پیش من، جز سخنِ شمع و شکر، هیچ مگو
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹

۱۷. هروقت جایی سخن از دین و عرفان می‌شود و من می‌خواهم بگویم که چقدر عرفانی و بیدار شده‌ام، سکوت می‌کنم:

چراغ است این دل بیدار به زیرِ دامنش می‌دار
ازین باد و هوا بگذر هوايش شور و شر دارد
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳

هر که را آسراي کار آموختند
مهر کردند و دهانش دوختند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۴۰

۱۸. وقتی ریب‌النون، بیماری، مشکلات دنیوی و درد هشیارانه می‌آید:

بر خارِ پُشت هر بلا خود را مَرَن تو هم، هَلَا
ساکنِ نَشینِ وین وِردِ خوانِ جاءِ القضا ضاقِ القضا
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

حاکم است و، یَفْعَلُ اللهُ مَا يَشَاءُ
او ز عین درد انگیزد دوا
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۱۹

قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت
تو را کند به عنایت از آن سپس، سپری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۶

۱۹. زمانی که ناامید و خسته‌ام و فکر می‌کنم علیرغم تلاشم، نمی‌توانم به حضور برسم:

زَانِ مُزِدْ کَارِ مِی نَرَسِدْ مَرِّ تُو رَا کِه هِیچ
پیوسته نیستی تو درین کار، گه گهی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۸۱

۲۰. وقتی ناراحت، غمگین و غصه دارم:

چونکه غم بینی، تو استغفار کن
غم به امرِ خالق آمد، کار کن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۳۶

فعلِ توست این غصه‌هایِ دَم به دَم
این بود معنی قد جَفَا الْقَلَمِ
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

کَر تِنَاقُضِ هَایِ دَلِ پُشْتَم شِکَسْت
بر سرم جانا بیا می‌مال دست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۰

۲۱. وقتی با ذهن، برای رسیدن به همانیدگی برنامه‌ریزی می‌کنم، ولی نمیرسم، یا اینکه همانیدگی از دست می‌دهم:

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش
باخبر گشتند از مولای خویش
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حفت الجَنَّةِ شَنو ای خوش‌سرشت
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

۲۲. وقتی از اطرافیان توقع و انتظار دارم چیزی به من بدهند، تأیید و محبت کنند:

گفت پیغمبر که جَنَّت از اله
گر همی خواهی، ز کَس چیزی خواه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را
جَنَّتِ الْمَاوِی و دیدارِ خدا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴

۲۳. وقتی من‌های ذهنی، همانیدگی‌هایم را تأیید می‌کنند و حس خوبی دارم:

آنکه باشد بر زبان‌ها لَا أَحَبُّ الْاَفْلَینِ
باقیات الصَّالِحَاتِ است آنک در دَل حاصل است

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۲

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۱

دان که هر شهوت چو خمرست و چو بنگ
پردۀ هوشست و عاقل زوست دنگ
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۲

۲۴. وقتی که آروم ولی من ذهنی مرا وسوسه می کند که زندگی ات یکنواخت و تکراریست، برو به جمع دوستان که ظاهرشان شاد و پرهیجان هست، ولی پر از درد من ذهنی هستند:

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان، صلاح و کینه ها
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

از قَرین بی قول و گفت و گوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

حَقِّ ذَاتِ پاکِ اَللّٰهُ الصَّمَدِ
که بود به مارِ بد از یارِ بد
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴

۲۵. وقتی برای زیاد کردن همانیدگی ها وسوسه می شوم که دروغ بگویم:

راستی پیش آر یا خاموش کن
وانگهان رحمت ببین و نوش کن
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۵۲

۲۶. زمان هایی که خجالت می کشم و یا با من ذهنی می خواهم آبروداری کنم:

ایمنی بگذار و جای خوف باش
بگذر از ناموس و رسوا باش
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۱

۲۷. زمانی که مرا تحقیر و مسخره می کنند:

ای خُنک جانی که عیب خویش دید
هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۴

هر که ترا خوار کرد رو به خدایش سپار
هر که بترساندت روی به حق آر زود
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۸۷

۲۸. وقتی می خواهم بحث کنم و به طرف مقابلم ثابت کنم اشتباه می کند:

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

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

۲۹. وقتی از مهمانی برگشتم ولی اتفاق و حرف‌های آنجا ذهنم را درگیر کرده است:

در تلاقی روزگارت می‌برند
یادهاشان غایبی‌ات می‌چرند
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۷

۳۰. وقتی با زرنگ‌بازی من‌ذهنی، می‌خواهم چیزی را مفت به‌دست بیاورم:

خبره میا خیره مرو جانب بازار جهان
زان که درین بیع و شری این ندهی آن نبری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵

۳۱. وقتی خیلی سرگرم چیزهای دنیایی می‌شوم و به حضور رسیدن را فراموش می‌کنم:

عاشق خود را فتاده خفته دید
آنذکی از آستین او درید
گردکانی‌چندش آندر جیب کرد
که تو طفلی گیر این می‌باز نرد
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۶۰۱ و ۶۰۲

گفت شاه ما همه صدق و وفاست
آنچه بر ما می‌رسد آن هم ز ماست
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۰۴

۳۲. وقتی من‌ذهنی مرا فریت می‌دهد که تو شایسته نیستی و به حضور نمیرسی:

هرکه ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همین داند که گیرد پای جبر
هرکه جبر آورد، خود رنجور کرد
تا همان رنجوری‌اش در گور کرد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

۳۳. وقتی من‌ذهنی‌ام در ذهن، خودش را توصیف می‌کند:

چنان گشت و چنین گشت چنان راست نیاید
مدانید که چونید بدانید که چندید

چو آن چشمه بدیدیت چرا آب نگشتید؟
چو آن خویش بدیدیت چرا خویش پسندید؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۸

خویش را صافی گن از اوصاف خود
تا ببینی ذات پاک صاف خود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰

۳۴. وقتی من‌ذهنی‌ام داشته‌هایش را می‌شمارد و با اطرافیان مقایسه می‌کند:

چون آلف چیزی ندارم ای کریم
جز دلی دلتنگ‌تر از چشمِ میم
_مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت، ۲۳۲۹

خود ندارم هیچ به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عنا
_مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

۳۵. هر موقع من ذهنی از کسی یا چیزی انتقاد می‌کند:

هزار ابر عنایت بر آسمانِ رضاست
اگر بیمار از آن ابر، بر سرت بارم
_مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

صبر و خاموشی جذوبِ رحمت است
وین نشانِ جستنِ نشانِ علت است

آنصتوا بپذیر تا بر جانِ تو
آید از جانان جزای آنصتوا
_مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۷۲۵ و ۲۷۲۶

هیچ مگو و کف مکن، سر مگشایِ دیگِ را
نیک بجوش و صبر کن، زانک همی پزانت
_مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۲

۳۶. وقتی مجذوب چیزی یا کسی یا موقعیتی می‌شوم و من ذهنی می‌خواهد آن را به مرکز مایاورد:

بگریز سوی عشق و پرهیز از آن بتی
کو دلبری نماید و خونِ جگر دهد

در چشم من نیاید خوبی هیچ خوب
نقاشِ جسمِ جان را غیبی صور دهد
_مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

۳۷. وقتی من ذهنی کینه و نفرت قدیمی را بالا می‌آورد و یادآوری می‌کند:

گر سینه آینه کنی بی کبر و بی کینه کنی
در وی ببینی هر دمش کالصر مفتاح الفرج
_مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۱۹

۳۸. وقتی من ذهنی وسوسه‌های جنسی را بالا می‌آورد و فکر را درگیر می‌کند:

مرا در دست اندیشه بَمَسپار
که اندیشه ست خون آشامِ دیگر
_مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۴۵

دشمنی داری چنین در سر خویش
مانع عقل است و خصمِ جان و کیش
_مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵

زشت‌ها را نغز گرداند به فن

نَغْزَهَا رَا زَشْتِ گِرْدَانْدَ بَه ظَنِّ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۱

نَفْسِ و شَیْطَانِ هَر دُو یَکِ تَنِ بُوْدَه‌اَنْد
در دو صورت خویش را بنموده‌اند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

اِیْنِ چُنْبِیْنِ سَاحِرْ دَرُوْنِ تَوْبِتِ و سِرِ
اِنْ فِی الْوَسْوَاسِ سَحْرَا مَسْتَبِرِ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴

گَفْتِ اَوْ سَحْرُ اسْتِ و وِیْرَانِیْ تُو
گَفْتِ مَنِ سَحْرِ اسْتِ و دَفْعِ سَحْرِ اَوْ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸

۳۹. وقتی دلم برای حضور و خداوند تنگ می‌شود و می‌خواهم حضور خداوند را بیشتر حس کنم:

سایه خود از سرِ من برمدار
بی‌قرارم، بی‌قرارم، بی‌قرار
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۲

گَفْتِمِ دُوشِ عَشَقِ رَا اِیْ تُو قَرِیْنِ و یَارِ مَنِ
هیچ مباش یک نفس غایب ازین کنارِ من

مُرْدَه تَرِ اَز تَنِّمِ مَجُو زَنْدَه کُنْشِ بَه نُوْرِ هُو
تا همه جان شود تنم این تنِ جانسپارِ من
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

چِه شَکْرِفَرْوَشِ دَارَمِ کِه بَه مَنِ شَکْرِ فَرْوَشَد
کِه نَگَفْتِ عَذْرِ رُوزِیْ کِه بَرُو شَکْرِ نِدَارَمِ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰

خُنْکِ اَیْنِ دَمِ کِه نِشِیْنِیْمِ دَرِ اِیْوَانِ مَنِ و تُو
بِه دُو نَقْشِ و بَه دُو صُورْتِ بَه یَکِیْ جَانِ مَنِ و تُو

بِه یَکِیْ نَقْشِ بَرِیْنِ خَاکِ و پَرَانِ نَقْشِ دِگَرِ
در بهشتِ ابدی و شکرستانِ من و تو
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۴

دَلَا گِرْچِه نِزَارِیْ تُو، مَقِیْمِ کُویِ پَارِیْ تُو
مَرَا بَسِ شَد زِ جَانِ و تَنِ، تُو رَا مَزْدَه کَرِ اَنْ کُویِ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

۴۰. وقتی من ذهنی می‌گویند اگر این مسئله در زندگیت نبود، خیلی شاد بودی، فکری برایش کن:

عُقْدَه رَا بَگْشَادَه گِیْرِ اِیْ مُنْتَهَیْ
عُقْدَه‌یِیْ سَخْت‌سِتِ بَرِ کِیْسَه تَهَیْ
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰

در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر
عقده چندی دگر بگشاده گیر
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱

عقدہای کآن بر گلوئی ماست سخت
که بدانی که خسی یا نیک بخت
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲

۴۱. زمانی که وضعیت یا اتفاق این لحظه را دوست ندارم و مرا عصبی می کند، من ذهنی می گوید اگر مقاومت کنی می توانی شرایط را به نفع خودت تغییر دهی:

تَدبیر کُند بَنده و تَقْدیر نَدانَد
تَدبیر به تَقْدیر خداوند نماند

استیزه مَکُن مَمْلَکَتِ عشق طَلَبِ کُن
کین مملکتت از مِلکِ اَلْموت رهاوند
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۴۷

گَر سَتیزه کُند فَلَکِ پا ما
بر مرآدش رویم و نَسْتیزیم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۶۶

۴۲. اگر من ذهنی تنبلی اش بیاید که برنامه را گوش بدهد یا بنویسد:

یک بَدَسْتُ از جمع رفتن یک زمان
مکر شیطان باشد، این نیکو بدان
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶

هر که را دیو از کریمان وا بَرَد
بی کسش یابد، سرش را او خورد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۵

۴۳. وقتی مدتی جایی نرفته ام و روی خودم تمرکز کرده ام تا همانیدگی ها را بیندازم، ولی کسی رفتارهایی می کند که باعث واکنش من می شود و تعجب می کنم و از او انتظار ندارم:

دیو چون عاجز شود از افتتان
استعانت جوید او زین اِنسیان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱

ای دهنده قوت و تَمکین و ثبات
خلق را زین بی ثباتی ده نجات
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

۴۴. زمانی که از انجام خطایی پشیمانم و من ذهنی مرا ملامت و سرزنش می کند:

این پَشیمانی قَضایِ دیگر است
این پَشیمانی بَهل، حق را پرست

وَر کُنی عادت، پَشیمانِ خور شوی
زین پَشیمانی پَشیمان تر شوی

نیم عُمَرَت در پَریشانی رَوَد
نیم دیگر در پَشیمانی رَوَد
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۱

۴۵. وقتی همانیدگی خشم بالا می‌آید و خشمگین می‌شوم، فضاگشایی کرده سکوت می‌کنم:

حکم حق گسترد بهر ما بساط
که: بگویند از طریق انبساط
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

که درون سینه شرحت داده‌ایم
شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

۴۶. وقتی من ذهنی‌ام از اتفاق، حرف یا رفتار کسی می‌رنجد:

نَرَنجَم ز آن چه مردم می‌پرَنجند
که پیشم جمله جان‌ها هست یکتا

یکی جانیم در اجسام مُفَرَّق
اگر خُرَدیم اگر پیریم و بُرنا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۹

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم
که در طریقت ما کافرِیست رنجیدن
-غزلیات حافظ، غزل شماره ۳۹۳

۴۷. وقتی حس می‌کنم اعمال و رفتارم تقلیدی از آموزه‌های گذشته و شرطی‌شدگی‌هایم شده است و خودم آنها را از خرد کل نگرفته‌ام:

از مُحَقِّق تا مُقَلِّد فَرَقِ هاست
کین چو داوودست و آن دیگر صداست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۹۳

ز آنکه بر دل، نقشی تقلید است بند
رو به آب چشم، بندش را بَرند
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۸۳

ز آنکه تقلید، آفت هر نیکویی‌ست
که بود تقلید، اگر کوه قوی‌ست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۸۴

تا نشد تحقیق، از یاران مَبَر
از صدف مَگسل، نگشت آن قطره، در
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۸

۴۸. وقتی در دیگران متوجه عیب و ایرادی می‌شوم:

پیش چشمت داشتی شیشه کبود
ز آن سبب، عالم کبودت می‌نمود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۹

عکس خود در صورت من دیده‌ای
در قتال خویش بر جوشیده‌ای
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۴

همچو آن شیری که در چَه شد فرو

عکس خود را خصم خود پنداشت او
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۵

هر که حمال عیب خویشتید
طعن بر عیب دیگران مزید
-گلستان سعدی، باب پنجم در عشق و جوانی، حکایت بیستم

۴۹. وقتی با من ذهنی دعایی کردم که انگیزه دعا جهان بیرون بوده و مستجاب نشده و شاکی می شوم:

بس دعاها کان زیان است و هلاک
وز کرم می نشنود یزدان پاک
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰

شکر حق را، کان دعا مردود شد
من زیان پنداشتم، و آن سود شد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۹

۵۰. وقتی من ذهنی محبت، احترام و درخواست دیگران را عشق به حساب می آورد:

حزم آن باشد که چون دعوت کنند
تو نگوئی: مست و خواهان من اند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰

حزم، آن باشد که نفرید تو را
چرب و نوش و دامهای این سرا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

۵۱. هنگام وسوسه من ذهنی برای استعمال دخانیات:

تَنَن تَنَن شِنُو و تَن مَزَن
وقتِ تو خوش ای قمرِ خوش لقا

در سِرَمِ آفَکَن می و پابند کُن
تا نروم بیهده از جا به جا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵

من هر کدام از این ابیات را همچون نام یک فرشته می دانم که با خواندن آن، فرشته خاصی را طلب می کنم تا در آن زمینه به کمک
هشیاری ام بیاید!

قبل از اینکه تصمیم بگیرم ناظر افکار و اعمالم باشم و من ذهنی را هر لحظه شناسایی کنم و بنویسم که از چه راههایی من را فریب می دهد و
گندم جمع شده انبار حضورم را می برد، به نظرم از دو سه ناحیه فریب می خورم و به راحتی می توانم کنترلش کنم، ولی با نوشتن آن ها متوجه
شدم که اینقدر زیاد هستند که می توانم با من ذهنی ام و راههایی که فریبم می دهد، کتاب بنویسم.

ما در این انبار، گندم می کُنیم
گندم جمع آمده، گم می کُنیم
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۷

گر نه موشی دزد در انبار ماست
گندم اعمال چل ساله کجاست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

اول ای جان! دفع شر موش کن

وآنکهان در جمع گندم چوش کن
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۰

اژدهایی ناپدید دلربا
عقل همچون کوه را او کهربا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۴

ای خدا سنگین دل ما موم کن
نالۀ ما را خوش و مرحوم کن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۲

با اینکه می دانم من ذهنی آفل هست و نباید به پیشنهادهای او توجه کنم چون سرمایه حضور و انرژی زنده زندگی ام را به مردگی من ذهنی تبدیل می کند، ولی باز فریب او را می خورم، و تعجب می کنم که چطور بارها فریب تله من ذهنی را می خورم. تعجب می کنم از هشیاری حضورم که بی نهایت است ولی چطور در محدودیت من ذهنی جا شده است.

هرکسی در عجیبی و عجب من این است
کونگنجد به میان چون به میان می آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۰۶

با سپاس و احترام
زهرا از شیراز