



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

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**





پیغام عشق

قسمت چهارصد و دهم





خانم دیبا از کرج




به نام خدا 🙏

ابیاتی از دفتر اول مثنوی که مولانا ما را با ادب خاموشی و کم گویی آشنا می کند و می فرماید: سکوت بهترین زبان زندگیست و گاهی سخنانی عمیق و آموزنده را از زبان شخصیت های قصه های مثنوی مثل زاهد و صیاد و یا مرغ و روباه بیان می کند.


پنبه اندر گوش حسّ دون کنید  
بند حس از چشم خود بیرون کنید  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۶ 🌸

پنبه در گوش خود کنیم تا چیزهایی را که من ذهنی دوست دارد بشنود را نشنویم و توجهی به آنها نکنیم تا گوش باطن ما باز شود و اسرار الهی را بشنویم. با دید حسی و هوشیاری جسمی اسیر همانیدگی ها می شویم و چشم عدم بین ما کور می شود و قوه شناسایی حضور ناظر را از دست می دهیم و بند پنج حس و نیازهای پست من ذهنی می شویم.

پنبه آن گوش سر، گوش سر است  
تا نگردد این کر، آن باطن، کر است  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۷ 


ما چرا اسرار الهی را نمی شنویم؟  
چون گوش سر ما که همین گوش حسی و ظاهری است، پر است از نیازهای شرطی شده و همانیده، برای شنیدن اخبار بیرونی، من ذهنی فضول است میل دارد خبرهایی از جنس درد را بشنود، اینکه چه تصادفاتی، چه طلاقهایی و چه مرگ و میرهایی صورت می گیرد، تا زمانیکه ما به گوش من ذهنی و نیازهایش کر نشویم، گوش سکوت شنوی ما که در باطن ما است کر می شود، یعنی خردی را که از فضاگشایی می آید، را ما نمی شنویم.




بی حس و بی گوش و بی فکرت شوید  
تا خطاب ارجعی را بشنوید  
مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸ 

اگر می خواهیم صدای خدا و خطاب ارجعی را که هر لحظه می گوید: به سوی من بازگرد، به سوی همانیدگی‌ها  
نرو، تو از جنس من هستی را بشنویم، باید از قید و بند نیازهای جسمی و نفسانی خود آزاد شویم.

در سوره فجر آیه ۲۷ داریم که: ای نفس آرام یافته، به سوی پروردگارت بازآ در حالی که راضی به حق و مرضی  
حق هستی. نفس آرام یافته فضای حضور است، در این فضا ما راضی به حکم حق هستیم، و هشیاری بر  
هشیاری منطبق است.

تا به گفت و گوی بیداری دَری  
تو ز گفت خواب، بویی کی بَری؟  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۹ 


تا زمانی که ما در خانه هوشیاریمان به روی حرف زدنیهای من ذهنی باز است و حواسمان به اتفاقات بیرونی که این چه شد و آن چه شد است ما از اسرار عدم و حقیقت بویی نمی بریم، تا وقتی که توجه هوشیاری ما به روی خبرهای مربوط به همانیدگیها باز است، روح ما در قفس تن و قضاوت و مقاومت اسیر است.

خفته از احوال دنیا روز و شب  
چون قلم در پنجهٔ تقلیب رب  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳ 


انسانی که فضای عدم را می بیند، چشمش را به روی اتفاقات و وضعیتها می بندد و قضاوت نمی کند، و آنها را مثل یک رقص یا بازی می بیند به نوعی به احوال دنیا خفته است و مثل قلمی است در پنجهٔ زندگی تا خداوند هوشیاری او را با قانون کن فکان به سوی عدم برگرداند، و او را مقلب القلوب کند.



زیرا که مولانا می فرماید:


قلب ماندی تا ابد در گردنم  
حیف بودی عمر ضایع گردنم  
-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱۲ 

اگر ما تسلیم زندگی نشویم، در پنجهٔ تقلیب رب نخواهیم بود و یک عمر من ذهنی تقلبی را با خود خواهیم داشت  
که این عمر ضایع کردن است و بسیار حیف است که ما اصل خود را شناسیم.


سیر بیرون است، قول و فعل ما  
سیر باطن هست، بالای سما  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۰ 

حرف زدن و اعمال روزمره ما بر حسب من ذهنی سیر و سفر ظاهری است که در این سفر غول من ذهنی راه را  
به ما عوضی نشان می دهد، جاده ای که ما را به خدا می رساند، سیر و سفر باطنی است و با مرکز عدم صورت  
می گیرد و ما با دید خدا همه چیز را از فضای بالا می بینیم و به وضعیتها، حرفها، آدمها نمی چسبیم و آنها را  
جدی نمی گیریم.




چون سفر کردم مرا راه آزمود  
زین سفر کردن ره آوردم چه بود؟  
- مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۰۹ 

در این سفر دنیایی، ما مرتب در آزمون الهی هستیم که آیا با اراده آزادمان فضاگشایی می کنیم و خرد و عشق را  
به جهان عرضه می کنیم؟ و یا فضا را می بندیم و با مقاومت و قضاوت درد پخش می کنیم و برای هویت گرفتن  
از من ذهنی مان، دست خالی از ره آورد این سفر، جهان را ترک می کنیم؟


پخته گرد و از تغیر دور شو  
رو چو برهان محقق، نور شو  
-مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۱۹ 

هوشیاری در من ذهنی خام است و برای پخته شدن باید در برابر اتفاقات فضا را باز کرد تا آفتاب عدم و خرد  
زندگی ناخالصی های ما را بسوزاند و پخته کند و برای تغییر هوشیاریمان باید محقق باشیم نه مقلد. ما استعداد  
نور شدن را داریم، با فضاگشایی و صبر و شکر و پرهیز از همانیدگی ها و کار کردن روی خودمان به این نور  
دسترسی پیدا می کنیم.



نور خواهی مستعد نور شو  
دور خواهی، خویش بین و دور شو  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۶ 

اگر می خواهی نور شوی استعداد گذر نور را با فضاگشایی در درونت داری، فقط باید تسلیم شوی ولی اگر  
میخواهی از اصل خودت دور شوی، خویش بین شو، یعنی بر حسب همانیدگی هایت بین و به دردها و فکرها و  
باورهایت بچسب، انتخاب با تو است.

شکر کاین زر، قلب پیدا شد کنون  
پیش از آنکه عمر بگذشتی فزون  
مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱۱ 

خدایا شکر با خردی که بزرگانمان برایمان به جا گذاشته اند، به کارهای قلبی که با من ذهنی بر اساس همانیدگی‌ها کرده ام پی برده ام و با آگاهی از اینکه من ذهنی نیستم، طلای خالص هوشیاری حضور را از طلای قلبی هوشیاری جسمی تشخیص می‌دهم؛ پیش از آنکه عمرم به پایان برسد.



گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار  
مدتی خاموش خو کن، هوش دار  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۷ 🌸

این گفتگوهای ظاهری مثل غبار و زنگاری است که روی آینه هوشیاری ما را گرفته است و نور عدم از ما عبور نمی کند.

پس مولانا می فرماید: مدتی صبر کن، و فضا را بگشا، در این فضای گشوده شده با خوی خدا و هوشیاری خالص بدون هیچ همانیدگی، زندگی را زندگی کن.

با سپاس از برنامه گنج حضور و همیاران گرامی 🌸🙏  
دیبا از کرج



خانم زهرا از مشهد



باسلام

یک تجربه شخصی را با دوستان عزیز به اشتراک میگذارم. چند روزی مهمان فرزندم بودم، او که مریض بود، و به شدت مورد حمله های من ذهنیش قرار گرفته و ناآرام، پر از خشم، انتقاد، بدبینی و بدگمانی بود، متاسفانه روی من هم اثر گذاشت، اول سعی کردم فضاگشایی کنم، ولی کم کم من ذهنی خودم هم مرا مورد حمله قرار داده و شروع به قضاوت و مقاومت کرد، آن موقع بود که نورافکن را از روی خودم برداشته و اندک حضوری را که جمع کرده بودم از دست دادم، و راهنمایی و نصیحت فرزندم را شروع کردم.



تا کنی مر غیر را حبر و سنی  
خویش را بد خو و خالی میکنی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

در گوی و در چهی ای قلتبان  
دست وادار از سبال دیگران  
-مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

من که خود گرفتار در گودال و چاه من ذهنی بودم و فضا را بسته بودم، چگونه میخواستم فرزندم را از این چاه بالا بکشم؟ باید دست از این کار بر میداشتم.  
بار دیگر هم هویت شدگی با فرزندم را دیدم. تأثیرات قرین را بر روی خودم مشاهده کردم.

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

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

در حقیقت دوستان دشمن اند  
که ز حضرت دور و مشغولت کنند  
- مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۶

این را بدانم که نزدیکترین افراد هم، می توانند مرا از حضور دور کنند، باید تمرکز روی خودم باشد. در طول این مدت تنها دلگرمی من، خواندن ابیات مولانا و گوش کردن به گزیده برنامه ها که بصورت پادکست در کانال قرار گرفته، و همین طور گزیده برنامه هایی که آقای دیندار زحمت آنرا کشیده و در کانال گذاشته بودند، بود از ایشان بسیار ممنونم.

میدانستم که تسلیم واقعی نیستم، و در مثلث همانش قرار دارم، ولی من ذهنی آنچنان مرا گرفتار کرده بود که بیرون آمدن از آن فضا برایم سخت شده بود. این بیت را مرتب تکرار می کردم.



یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
 باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

میگفتم این اتفاقات بازی هستند نباید آنها را جدی بگیرم، ولی من ذهنی مرا از جنس اتفاق کرده بود. از خودم می پرسیدم چی شد؟ من که مدتی است روی خودم متعهدانه کار کرده و فقط تمرکز روی خود داشتم. یاد فرمایشات آقای شهبازی افتادم که فرمودند: مدتها روی خودتان کار می کنید و فکر می کنید کار تمام شده و به حضور رسیدید ولی شیطان بیکار ننشسته و ممکن است از راههای دیگر مورد حمله قرار گیرید. صبر کنید، و باز هم متعهدانه روی خودتان کار کنید.

دیو چون عاجز شود از افتتان  
استعانت جوید او زین انسیان

که شما یارید با ما، یاری‌ای  
جانب مایید جانب داری‌ای  
-مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱ و ۱۲۲۲

بله من گرفتار در دام وسبب سازی من ذهنیم شدم.

اگر نه عشق شمس الدین بدی در روز و شب ما را  
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را  
-دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

با سبب ها از مسبب غافلی  
سوی آن روپوش ها زان مایلی  
- مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴

آنکه او بیند مسبب را عیان  
کی نهد دل بر سبب های جهان  
- مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷

من مسبب را ندیده بودم و با عقل جزوی من ذهنیم قضاوت کرده و سبب های این جهانی را علت به وجود آمدن  
اتفاقات می دیدم.

چونکه قسام اوست، کفر آمد گله  
صبر باید، الصبر مفتاح الصله  
- مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۸



در پایان سپاسگزار خدا، مولانای جان، آقای شهبازی عزیز هستم که با این آموزه های ناب همیشه مرا از من ذهنی دردمند رهایی دادند.

تنها به این برنامه گوش می کنم و ابیات زنده کننده و بیدار کننده را تکرار کرده و چراغ راهم قرار می دهم. باشد که با صبر و شکر و پرهیز و کار متعهدانه با عنایت خدا به حضور که هدف اصلی ما از آمدن به این جهان بوده برسیم.

دست گیر از دست ما، ما را بخر  
پرده را بردار و، پرده ما مدر

باز خر، ما را از این نفس پلید  
کاردش تا استخوان ما رسید

از چو ما بیچارگان این بند سخت  
کی گشاید ای شه بی تاج و تخت؟

این چنین قفل گران را ای ودود  
کی تواند جز که فضل تو گشود؟

ما ز خود سوی تو گردانیم سر  
چون تویی از ما به ما نزدیکتر  
-دفتر دوم ابیات ۲۴۴۴ تا ۲۴۴۸

باسپاس، زهرا از مشهد 🌿🌿🌿



خانم سارا از شیراز





با سلام و عرض ادب خدمت استاد نازنین و دوستان عزیز

پندار کمال:

کمال طلبی مانع بزرگی در رشد معنوی ماست، زیرا این تنها یک تصویر از حضور است که با حقیقت حضور فاصله ی زیادی دارد و یک جنبه از بیماری من ذهنیست و در حالت پیشرفته ممکن است تمام جنبه های زندگی را دربر بگیرد.

انبیا گفتند در دل علتی ست  
که از آن در حق شناسی آفتی ست  
-مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

انبیاء گفتند: در دل انسان مرضی وجود دارد که آن مرض هم هویت شدگیست، همه ی علتها و دردهای انسان از مرکز همانیدگی هایش هست.

به خاطر همین مرکز همانیده، همه چیز را به صورت جسم و از طریق این مرکز پر درد می بیند، می شنود و عمل میکند.

انسان همانیده درد دارد؛ درد را پخش میکند و مقاومت و قضاوت دارد. تسلیم نیست و نمی گذارد زندگی با کن فکان نجاتش دهد. یکی از بزرگترین و بدترین همانیدگی های انسان، کمال طلبی اوست.

شخص کمال طلب دانایی و سبب سازی خداوند را از دست می دهد. او در افسانه ی من ذهنی گیر کرده و در زندان ذهن اسیر و سبب ضرر و زیان مادی و معنوی به خود و دیگران شده. اما آنچه در فکر کوتاه او غیر ممکن است، در کف عشق زندگی آسان است.

تو سبب سازی و دانایی آن سلطان بین  
آنچه ممکن نبود، در کف او امکان بین  
-غزلیات شمس، غزل ۲۰۰۲

جناب مولانا در داستان مهمان یوسف و آینه در دفتر اول مثنوی در باب پندار کمال می فرماید:

آینه هستی چه باشد؟ نیستی  
نیستی بر، گر تو ابله نیستی  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱

آینه ی وجود چیست؟ نیستی. اگر واقعا نادان نیستی به بارگاه حضرت حق، ارمغانِ نیستی و فنا ببر، یعنی از  
هستی مجازی بگذر و با خودبینی خداحافظی کن.



من های ذهنی را به صفر برسان و فنا شو. مانند آینه، که اگر به رنگ آغشته شود، جلا و درخشندگی خود را از دست می دهد و چیزی را نشان نمی دهد.

پس تا انسان ذات خود را از دید من ذهنی و عینکهای رنگی نزداید به مقام بی رنگی نمیرسد و نمی تواند به زندگی زنده شود، زیرا هستی را در نیستی می توان نشان داد و تا فنا نشویم، نمی توانیم او را ببینیم.

تا نیست نگردي تو از اين هستي موهوم  
خود را شناسي و خدا را نتوان يافت  
-غزليات شاه نعمت الله ولي، غزل ۴۱۷-

و در بیت ۳۲۰۹ مثالی می زند در مورد جلوه ای از کمال که تا نقصانی نباشد، ارزشی دانسته نمی شود.

خواری و دونی مس ها بر ملا  
گر نباشد، کی نماید کیمیا؟  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۹

اگر خواری و پستی مس آشکار نباشد، کی ارزش کیمیا دانسته می گردد؟

هر که نقص خویش را دید و شناخت  
اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت

زان نمی پرد به سوی ذوالجلال  
کو گمانی می برد خود را کمال

علتی بتر ز پندار کمال  
 نیست اندر جان تو ای ذودلال  
 -مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲-۳۲۱۴

هر کس متوجه نقایص و دردهای خود شود و آنها را بشناسد، در عرصه‌ی کمال جویی، با شتاب می‌رود و آنکس که در خویشتن نقصی نمی‌بیند، قطعاً به سوی حضرت ذوالجلال یعنی به سوی حق پرواز نمی‌کند، زیرا گمان می‌کند که کامل و بدون نقص است.

جناب مولانا در خطاب به انسانی که بیماری کمال طلبی دارد و فکر می‌کند، بی نقص و کامل است می‌فرماید:  
 ای انسان متکبر، ای من ذهنی پرفریب، در جان و روح تو، هیچ بیماری بدتر از کامل فرض کردن خود نیست.  
 این خودبینی و کمال طلبی، تو را دچار کبر و غرور کرده و فکر می‌کند به انتهای راه رسیده و ترا از ادامه‌ی راه باز می‌دارد.



از دل و از دیده ات، بس خون رود  
تا ز تو، این معجبی بیرون رود

علت ابلیس، انا خیری بده ست  
وین مرض، در نفس هر مخلوق هست

گرچه خود را بس شکسته بیند او  
آب صافی دان و سرگین زیر جو  
-مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵-۳۲۱۷

و برای اینکه این خودبینی و کبر از مرکزت پاک شود، باید از دل و دیده ات، چندان خون جاری بشود، یعنی باید  
آنقدر درد هشیارانه بکشی تا این خودپسندی و پندار کمال از مرکزت پاک شود.

بیماری ابلیس این بود که می گفت: من بهترم، من از آدم بهتر هستم. مرا از آتش و او را از گل آفریدی.  
سوره‌ی اعراف آیه ۱۲

این مرض برتر بینی و پندار کمال، در من ذهنی هر انسانی وجود دارد، چون من ذهنی کمال طلب، به دنبال هر چه بیشتر بهتر است، گرچه هر انسانی خود را کامل فرض میکند و فاقد غرور و ظاهری آراسته دارد، اما در باطن به دام غرور گرفتار است.

انسان کمال طلب در مثل مانند آبی ست زلال، که زیر آن پوشیده از سرگین میباشد و هرگاه نقاب ظاهر او واپس رود جوهر زشت آن نمایان می شود.

تنها پیر خردمند و فرزانه بر این بیماری کمال طلبی تو، مرهم معرفت می گذارد و درمانت میکند، آن وقت است که دردت آرام میگیرد، و تو ای انسان کمال طلب، بعد از اینکه دردت آرام شد دچار خیال نشوی که آن درد خودبخود یا به سعی خود خوب شده. در حالیکه اگر همت والای پیر خردمند و صاحبدل نبود و آن مرهم معنوی را بر زخم دل تو نمی گذاشت، قطعاً بیماریت بهبودی حاصل نمی شد. پس هرگز دچار کبر و غرور و خودبینی نشویم و خود را کسی ندانیم و مقام بزرگان را نادیده نگیریم و با خود قیاس نکنیم. نتیجه اینکه: در کل جناب مولانا، در ابیات مربوطه به پندار کمال میخواهد بگوید: انسان نباید در هیچ مرحله از مراحل معنوی دچار غرور و خودبینی شود.

هین ز مرهم سر مکش ای پشت ریش  
 زآن ز پرتو دان، مدان از اصل خویش  
 -مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۷

با سپاس فراوان سارا از شیراز





آقای فرشاد از خوزستان



با عرض سلام

در برنامه ۸۷۱، در مورد این که چه چیزی جدی است و چه چیزی بازی است صحبت شد.

یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۳

در من ذهنی، انسان پُر از شک است، نمی داند باید چگونه زندگی کند، با هر بادی که می آید به طرفی کشانده می شود؛ نمی داند چه چیزی جدی و چه چیزی بازی است.

در من ذهنی، انسان چیزهای این جهانی را جدی می گیرد و از آن ها زندگی و خوشبختی می خواهد؛ مثلاً شروع به درس خواندن می کنیم ولی با جدی گرفتن آن و در مرکز قرار دادن آن، مدام در استرس و نگرانی هستیم و حتی دوست نداریم دیگر درس بخوانیم. یا مثلاً خودمان و شخصیت مان را جدی می گیریم و کل انرژی مان را هدر می دهیم تا آن تصویر ایده آل ذهنی را که از خودمان داریم نگه داریم.

اکنون می بینیم که با جدی گرفتن این چیزها نه تنها به زندگی نرسیدیم، بلکه پُر از درد و ناراحتی و نارضایتی هستیم. علتش این است که چیزی که بازی بود را، جدی گرفتیم.



نیست انگارد پَر خود را صَبور  
تا پَرش در نَفکند در شرّ و شور  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۲

حال چه چیزی جدی است؟  
از این برنامه و مولانا یاد گرفتیم چیزی که مهم است و جدی است، این است که ما در برابر اتفاق این لحظه  
فضاگشایی کنیم و تسلیم باشیم و اتفاقات را بازی بگیریم.

یاد گرفتیم که تسلیم و فضاگشایی آسان نیست، چون من ذهنی هر لحظه می خواهد فضا را ببندد و به جای  
فضاگشایی مقاومت کند. بنابراین داشتن حزم و سوءظن نسبت به من ذهنی جد است.

حَزْمٌ أَنْ يَأْتِيَ بِشَيْءٍ مِنْ ظَنِّ بَدِّ بَرِيٍّ  
 تَأْخِذٌ بِبَرِيٍّ وَ شَوْيٌّ مِنْ بَدِّ بَرِيٍّ  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷

حَزْمٌ، سَوْءُ الظَّنِّ كَقَوْلِهِ سَأَلَ رَسُولُ  
 اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ يَأْتِي  
 بِشَيْءٍ مِنْ ظَنِّ بَدِّ بَرِيٍّ  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸

حزم عبارت از این است که ما ظن بد ببریم که الآن ممکن است به اتفاق این لحظه مقاومت کنیم. ممکن است از چیزهای این جهانی زندگی بخواهیم. ممکن است در تله من ذهنی بیفتیم. حضرت رسول فرموده است: که حزم یعنی بدگمانی نسبت به من ذهنی. حزم یعنی این که ما آگاه باشیم که هر لحظه که می‌گذرد، ممکن است ما قضاوت و تفسیر کنیم.

حَرم، آن باشد که نفریبد تو را  
چرب و نوش و دام های این سرا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

که نه چربش دارد و نی نوش، او  
سحر خواند، می دمد در گوش، او  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰

که بیا مهمان ما ای روشنی  
خانه، آن توست و تو آن منی  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۱



حزم این است که اتفاقات و چیزهای این جهانی، که به صورت فکر به ما ارائه می شوند و به نظر ذهن چرب و نوش هستند، ما را نفریبند؛ چونکه این ها نه چربش دارند و نه نوش. این ها ما را سحر می کنند و در گوش ما می گویند که: «بیا، تو مهمان ما هستی، ما مال هم هستیم، همانیده شو.»

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

حزم یعنی این که ما خودمان را گول نزنیم که ما هیچ مشکلی نداریم، فکر نکنیم، بهترین هستیم. حزم یعنی این که من به خودم نگاه کنم و اشکالاتم را پیدا کنم و با سبب سازی گردن دیگران نیندازم. حزم یعنی این که آگاه باشم که من، من ذهنی دارم و اگر عالم خراب است به خاطر همانیدگی های خودم است. حزم یعنی این که آگاه باشیم که من ذهنی هر لحظه می خواهد فضا را ببندد و ما را به واکنش وادارد، پس بنابراین مدام حواس مان به آن باشد.

ممکن است من ذهنی هر لحظه یک عینکی به چشم ما بزند و یا یک فکر منفی در ما ایجاد کند تا باعث درد و غصه ما شود.

حزم یعنی این که در این موقع بدانیم سیستم من ذهنی دارد در ما کار می کند و ما آن نیستیم و فضا را باز کنیم. حزم یعنی این که آگاه باشیم که وقتی فکر تأیید و توجه و حسادت و رقابت در ما بالا می آید، سیستم من ذهنی دارد کار می کند.

حزم یعنی این که آگاه باشیم که این من ذهنی خیلی مرموز است و هر لحظه می خواهد ما را به شک بیندازد و بگوید که ما من ذهنی هستیم.

حزم یعنی این که آگاه باشیم که اگرچه ما روی خود کار می کنیم، ولی من ذهنی مان ما را با وعده زندگی گرفتن از چیزها فریب می دهد و می خواهد ما از ته دلمان نخواهیم، از من ذهنی جدا شویم.



حزم یعنی این که ببینیم که وقتی یک اتفاق خوب در بیرون برایمان می افتد، مثلاً پولمان زیاد می شود، من ذهنی خیلی خوشحال می شود و در مرکز قرار می دهد. و بنابراین وقتی عکس آن اتفاق افتاد یعنی پولمان کم شد، سریع گرفتار من ذهنی می شویم.

حزم یعنی این که آگاه باشیم که این فکر «که یک انسان می تواند به ما زندگی بدهد»، از من ذهنی است. پس آن چیزی که جدی است این است که مراقب باشیم، در این لحظه چیزی در مرکز ما قرار نگیرد.

این موضوع آنقدر جدی است که مولانا می گوید: شما فرض کنید که در دهان یک شیر گیر هستید و هر لحظه ممکن است شما را بخورد. مطمئناً چیزی که جدی است، این است که ما خودمان را از دهان شیر نجات دهیم.

حال، ما تجربه کرده ایم که همین که یک چیز را جدی می گیریم و در مرکز ما قرار می گیرد، فوراً غصه و درد سراغ ما می آید و شیر قضا به همانیدگی ما حمله می کند.



آنچنانکه ناگهان شیری رسید  
مرد را بر بود و در بیشه کشید  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۲

فرض کنید که ناگهان شیری برسد و یک انسان را با دندان‌هایش بگیرد و به بیشه ببرد.

او چه اندیشد در آن بُردن؟ بین  
تو همان اندیش ای استاد دین  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۳

وقتی او را می‌برد، به چه می‌اندیشد؟ به این می‌اندیشد که خود را نجات دهد. یعنی باید حواسمان باشد، چیزی  
نیاید مرکزمان.  
با تشکر

-فرشاد از خوزستان



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود







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

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**