

با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و تمامی دوستان گرامی
میخواهم تعدادی از ابیات مولانا که تو شرایط مختلف برام کارساز بوده رو با شما دوستان به اشتراک بذارم. وقتایی که از کارای بقیه ناراحت
میشم و فکر می‌کنم اونا دارن تو زندگیم مانع سازی می‌کنند.

هین تو کار خویش کن ای ارجمند

زود، کایشان ریش خود بر می‌کنند

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹

وقتایی که تنبلی می‌کنم و شکر گذاری داشته‌هامو انجام نمیدم.

چند نمونه از شکرگذاری‌هایی که کامل انجام نمیدم عبارتند از:

۱- ورزش نکردن که شکرگذاری داشتن بدن سالمه

۲- درس نخوندن که شکر گذاری امکان تحصیل کردنه

۳- بدست نیاوردن توانایی جدید که شکرگذاری داشتن وقت آزاده

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد

تا همان رنجوری اش، در گور کرد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

هر وقت به نعمتی رسیدم میدونم که تنها خوشی که میتونم از اون نعمت بگیرم، خوشی شکرگزاری اون نعمت هست و خود اون نعمت هیچ
شادی نمیتونه به من بده.

شکر نعمت خوشتر از نعمت بود

شکر باره کی سوی نعمت رود

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۵

هر وقت که به خواسته‌هام نمیرسم با این ابیات یادم میاد که من به عهد خدا که حضور تو لحظه هست وفایی نکردم پس اونم به عهد من
وفایی نمی‌کند.

دعوت حق نشنوی، آنکه دعاها می‌کنی

شرم بادت، ای برادر، زین دعای بی‌نماز

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۴

چونکه در عهد خدا کردی وفا

از کرم عهدهت نگه دارد خدا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۸۱

از وفای حق تو بسته دیده‌ای

اذکروا اذکرکم نشنیده‌ای

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۸۲

گوش نه اوفوا بعهدی گوش‌دار

تا که اوف عهدهکم آید ز یار

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۸۳

همش من ذهنیم میخواد منو ناامید بکنه دلیلشم اینه که چند ماهی دارم دعا می‌کنم و از خدا میخوام که ماشین مورد علاقه‌مو داشته باشم و یا به دختری که میخوام برسم (البته الان متوجه شدم که خواستن غیر خدا از خدا کار اشتباهیه). ولی شرایط جوریه که انگار به خواسته‌هام نمیرسم خیلی ناامید میشم من ذهنیم می‌گه که اگه به اینا نرسی یعنی برای خدا ارزشی نداشتی، یعنی دعا کردنات و گنج حضور خوندنات بی‌فایده بوده، یعنی قانون جذب همش کشکه، این همه از خدا خواستی اینا رو بهت بده این همه زحمت کشیدی این همه شکرگزاری کردی به خاطر داشته‌هات، پس هیچکدوم فایده نداشته خدا اصلاً به فکرت نیست الان دیگه با چه امیدی میخوای گنج حضور بخونی و روی خودت کار کنی؟

منم این شعرا رو می‌خونم برای من ذهنیم:

بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت

حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خُوشِ سُرُشْتِ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

از خدا غیر خدا را خواستن

ظَنَّ افزونی ست و کَلِّی کاستن

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

گر نخواهم داد خود ننمایم

چونش کردم بسته دل بگشایم

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴

حین توکل کن، ملرزان پا و دست

رزق تو از تو ز تو عاشق‌تر است

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۱

عاشق است و می زند او مول مول
کاو ز بی صبریت داند ای فضول
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۲

گر تو را صبر بدی رزق آمدی
خویشتن چون عاشقان بر تو زدی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۳

آگاهی که خدا جدیداً به من داده اینه که من نباید چیزایی که برام مهم هستن و تو مرکزم بذارم، من نباید دختری که دوستش دارم و آنقدر محکم بهش بچسبم و بگم این مهمترین چیز زندگیمه و کلی زور بزنم که بهش برسم من باید اونو شل بگیرم، و من نباید به ماشینی که میخوام داشته باشم آنقدر سفت بچسبم، نباید بگم اگه اون ماشین نباشه زندگیم فایده‌ای نداره، نباید بگم اگه اون دختری که دوستش دارم نباشه زندگیم هیچ فایده‌ای نداره نباید آنقدر مانع سازی بکنم پس یاد این بیت می‌افتم.

گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع

سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سختکوش
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۲۸۶

اگه دختری رو که دوستش دارم و ماشینی که میخوامو آنقدر سفت نگیرم و از مرکزم بندازم بیرون دیگه اون اتفاقی که ازشون میترسم تو زندگیم نمی‌افتند و قضا و کن فکان به نفع من عمل میکنه، و وضع زندگیم بهتر میشه و وضعیت مادیم هم خوب میشه، و حتی به اون چیزایی که واقعاً میخوام هم میرسم مهم اینه که من اونا رو از مرکزم بندازم بیرون و سفت بچسبم بهشون، و زندگیمو به اونا وابسته نکنم، تسلیم باشم خدا خودش همه چیزو درست میکنه.

قضا که تیرِ حوادث به تو همی‌انداخت
تو را کُند به عنایت از آن سپس سپری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۶

آنکه از دادش نیاید هیچ بد
داند و بی‌خواهشی خود می‌دهد
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۷

دلیل اتفاقی بد زندگی:

هر اتفاقی که برای ما می‌افته بازتاب درون ما به بیرون هست تا ما درون خودمون را درست نکنیم اتفاقات هم بهتر نمیشن. خدا هر لحظه میخواد به ما کمک بکنه ولی نمیتونه، خدا ما رو دوست داره و دوست داره که ما زندگی خوب و راحتی داشته باشیم ولی ما به خدا اجازه این

کارو نمیدیم ما نمیذاریم خدا کمکمون کنه اتفاقای بدی که برای ما می افتند همش تقصیر ما هست، همه اتفاقای بدی که تو زندگیمون تقصیر ما هست، و بازتاب زشتی های درون ما به بیرون هست، پس ما مقصر اتفاقای بد زندگیمون هستیم.

این اتفاقای بد مثل کلاغای زشتی هستن که میان و از آسمون زندگی ما رد میشن و ما هیچوقت با جنگ و مقاومت نمیتونیم اتفاقای بد رو عوض کنیم هر چقدر که ما در برابر اتفاقای بد مقاومت کنیم اتفاقات بدتر میشن، و اتفاقات بد بیشتر میشن. اتفاقای بد میان تو زندگی ما و به ما میگن که به فضای زیر اتفاقات توجه کنید، اتفاقات بد به ما میگن که از ذهن بپرید بیرون، اگه ما به فضای زیر اتفاقات توجه کنیم و توجهمون رو از روی اتفاقات برداریم و مقاومتی نداشته باشیم جنس اون اتفاقات در درون ما از بین میره و حالا که جنس درون ما به فضای حضور تبدیل شده بازتاب درون ما در بیرون هم زیباست و اتفاقای زیبایی برای ما رقم میخوره و زندگیمون بهتر میشه و خدا هم حالا دیگه میتونه کمکمون کنه و ما دست از مانع سازی در کمک خدا برمیداریم.

مرغ جانش موش شد سوراخ جو

چون شنید از گربگان او عرجو

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۹۷۷

در ادامه میخوام یکی از چالشهای بزرگی که تو زندگی باهش روبرو هستم رو براتون بگم. من از بچگی ذهنم خیلی فعال بوده همش زیاد فکر میکردم شروع این فکر کردنا از اون زمانی بود که تو ۱۲ سالگی مادر و پدرم از هم جدا شدند دعوای قبل از طلاق که خیلی روی من تاثیر گذاشت و باعث شد من خیلی بیشتر از یه آدم معمولی فکر کنم و این مشکلات برام پیش بیاین.

بعدشم ماجراهایی که توی راهنمایی و دبیرستان داشتم باعث شد این فکر کردن های من سرعت بیشتری بگیرند، من توی دوران راهنمایی و دبیرستان به خاطر جوشهای زیادی که صورتم میزد و وضعیت خونادگیم اعتماد به نفس خیلی پایینی داشتم و به خاطر ترسی که از قضاوت بقیه داشتم (که فکر کنم هنوز هم اون ترس در من هست) نمی تونستم خودمو بیان کنم و با بقیه بچه ها ارتباط برقرار کنم، پس به جاش میومدم تو خونه خودمو تو تخیلاتم بیان می کردم و تو تخیلاتم با بقیه ارتباط برقرار می کردم که همون کار هم باعث شد فکرای من سرعت خیلی بیشتری بگیرند و هیجانانگیز و واقعی زیادی در من ایجاد بشه.

الانم واقعاً توی زندان فکرام گیر افتادم فکرای من خیلی سرعتشون بالاست اصلاً به فرجه بین صندوق دسترسی ندارم، اون نو نو مسکر بین صندوق اصلاً برای من بالا نمیداد، هیچ انرژی ندارم تو زندگی، تمرکز خیلی پایینه، به خاطر سرعت بالای فکرام همیشه چیزمو گم می کنم، خیلی وقتا کارایی که باید بکنم و یادم میره، خیلی وقتا قبل از خواب اونقدر سرعت فکرام بالا میره که اصلاً نمیتونم بخوابم، در حالی که من فقط ۲۱ سال سن دارم.

موقع درس خوندن اصلاً نمیتونم تمرکز کنم رو درس، سر کلاس دانشگاه هیچ تمرکزی روی حرفای استاد ندارم، بارها شده که آدمای مختلف به من گفتن چقدر آدم حواس پرتی هستم، همچنین موقع گنج حضور گوش دادن هم اکثر وقتا اصلاً تمرکز ندارم و اصلاً نمیشنوم آقای شهبازی دارن چی میگن.

همیشه احساس می کنم که هشیاریم خیلی پایینه و از فضای این لحظه خیلی فاصله دارم و اصلاً نمیدونم تو لحظه چه اتفاقی داره می افته این فکرا واقعاً حس زنده بودن و زندگی کردن و از من گرفتند.

به نظر من سه تا از مهمترین صدمه هایی که این فکرای زیاد من به من زدند این هستن که اول هیچ انرژی از فضای این لحظه برای من نیامد و خیلی آدم بی حال و بی حوصله ای هستم و هیچ کدوم از کارامو نمیتونم انجام بدم و به تعهداتم پاییند نیستم.

و دومین ضررش هم این هست که این فکرای زیاد هر کدومشون یه ارتعاشی دارند و ارتعاش اکثریت اونا هم پایینه و خب باعث میشن اتفاقای خیلی بدی به زندگیم جذب بشن و جف القلم الهی به صورت اتفاقای بد تو زندگی من ظاهر بشه. صدمه آخریم که به من میزنند اینه که اینهمه من برای گنج حضور و روحیم و جذب چیزای خوب تو زندگیم وقت میذارم ولی این فکرا نتیجه همه کارای منو از بین می برند و نمیدارن زندگیم عوض بشه و نمیدارن روی عوض کردن خودم تمرکز کنم. از خدا سپاس گزاری می کنم که تونستم سرعت زیاد فکرامو که از بچگی با من بوده شناسایی کنم و بدونم دلیل خیلی از مشکلات من این فکرا هستن، من میدونم که باید به شعرهای انصتوی مولانا بیشتر توجه کنم تا بتونم سرعت فکرامو کم بکنم.

انصتوا را گوش کن خاموش باش

چون زبان حق نگستی گوش باش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

انصتوا بپذیر تا بر جان تو

آید از جانان جزای انصتوا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶

این دو تا بیت هم اشاره دارند به اینکه نباید دنبال فکرام برم تا شهوت من به فکرای پشت سر هم کم بشه.

شهوت ناری براندن کم نشد

او بماندن کم شود بی هیچ بد

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۳

تا که هیزم می نهی بر آتشی

کی بمیرد آتش از هیزم کشی

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۴

با تشکر از زحمات آقای شهبازی و تمام دوستان گنج حضوری عزیز

عباس از شیراز 