



پیغام عشق

قسمت چهارصد و بیستم





با سلام،

تردید، پراکندگی افکار و عدم تمرکز، از یک شاخه به شاخه‌ی دیگر پریدن، اهمال‌کاری، عدم یکپارچگی فکر و حرف و عمل، نداشتن تعهد، ترس از شکست، ترس از تنهایی، فرار از درد کوتاه‌مدت و در نتیجه گرفتار شدن در دردهای بزرگ‌تر و طولانی مدت، بهانه آوردن، همه‌ی این رفتارهای ذهن که مانع پیشرفت و تغییر و در نتیجه موفقیت ما انسان‌ها می‌شوند، یا در اثر تربیت در انسان شکل گرفته‌اند و یا یک‌جور پاسخ طبیعی ذهن برای حفظ بقا هستند. به همین دلیل هم هست که موفق شدن نه تنها در به حضور رسیدن، که در امور مادی نیز، کار بسیار مشکلی است. چراکه انسان برای این که از نظر مادی و معنوی پیشرفت کند، باید بسیاری از باورها و رفتارهای معتادگونه را ترک کند، و این کار به‌خصوص با نداشتن چشم‌اندازی روشن از نتیجه‌ی کار، بسیار طاقت‌فرسا است و نیاز به ایمان بسیار قوی و تعهد و مداومت دارد. خبر خوش این است که انسان این قدرت را دارد که با دید متفاوتی به جهان و رویدادها بنگرد و رفتار ذهن را با این آگاهی که به این دنیا نیامده است که تنها به دنبال نان و آب و لذت باشد، تغییر دهد.

در غزل شماره‌ی ۲۳۷۳ دیوان شمس مولانا، ما انسان‌ها را تشویق می‌کند که از این رفتارهای شرطی شده دست بکشیم و دل به دریا بزنیم و از تغییر نترسیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

هله بَحرِی شو و در رو، مکن از دور نظاره

که بُود دُرُ تَکِ دریا، کفِ دریا به کناره

ای دل بیا و اهل خطر شو، و پا در اقیانوس پرتلاطم زندگی بگذار. تا کی می‌خواهی از دور تماشاگر زندگی باشی؟ اگر می‌خواهی رشد کنی، باید از سطح، از فکر کردن و حرف زدن عبور کنی و دست به کار شوی؛ و وقتی فکر و عمل تو یکپارچه شود، تغییر و تحول در زندگی تو صورت می‌گیرد و تو به صلح درون و بیرون دست پیدا می‌کنی. همچون مرواریدی در ته



دریا، در آغوش زندگی می‌درخشی. عزیز و دردانه‌ی زندگی می‌شوی. و اگر نه تا ابد همچون کف پراکنده و نابسامان و سرگردان، توسط موج‌های دریای زندگی به کنار زده می‌شوی.

تا وقتی زندگی را تجربه نکنیم، رشد نخواهیم کرد؛ حتی اگر با همه‌ی مکاتب و ادیان آشنایی داشته باشیم و همه را بررسی کرده باشیم، این علم به ما کمک نخواهد کرد به حضور برسیم. از یک جایی به بعد، باید آموخته‌ها را به عمل در آورد. اما چرا آن قدر عمل کردن دشوار است؟ آموخته‌ایم که باید باورهای شرطی شده را کنار بگذاریم، می‌دانیم باید درد هشیارانه بکشیم و صبر و شکر و فضاگشایی را تمرین کنیم؛ اما در عمل، از شرایطی که ما را مجبور به فضاگشایی می‌کنند، فرار می‌کنیم؛ و برای این که درد نکشیم، انداختن هم‌هویت‌شدگی‌ها را به تعویق می‌اندازیم.

همین‌طور در مورد اهداف مادی، ممکن است اهمال‌کاری کنیم. برای مثال می‌دانیم باید برای یک امتحان مهم آماده شویم، اما به جای درس خواندن کارهای دیگر می‌تراشیم؛ و با انجام آن‌ها، به‌طور موقت احساس رضایت می‌کنیم. اما امتحان سر جایش هست و آماده شدن در مدت کوتاه بسیار سخت‌تر.

در مورد کار روی بعد معنوی نیز تا جوان هستیم، راحت‌تر می‌توانیم هم‌هویت‌شدگی‌ها را بیندازیم؛ ولی پشت گوش می‌اندازیم و به کارهای دیگر می‌پردازیم و هرچه هم‌هویت‌شدگی‌های ما بیشتر می‌شوند، راه سخت‌تر می‌شود. یعنی باز برای فرار از درد هشیارانه، مدت‌ها درد حاصل از افکار سرسام‌آور و مخرب را تحمل می‌کنیم و فرسوده می‌شویم.

پس اولین راز موفقیت که مولانا به ما یاد می‌دهد، این است که در هر کاری می‌خواهیم پیشرفت کنیم، از سختی فرار نکنیم و جهت حرکت خود را تغییر ندهیم؛ و به جای فرار کردن و کناره گرفتن از سختی‌ها، محکم و استوار به دل سختی برویم. در ادامه، این بار مولانا زندگی را به بازی شطرنج تشبیه می‌کند، و با مثالی راز دیگری از موفقیت را بر ما آشکار می‌کند. می‌گوید:



چو رُخ شاه بدیدی، برو از خانه چو بیذق

رُخ خورشید چو دیدی، هله گم شو چو ستاره

در بازی شطرنج زندگی، در راه رسیدن به خوشبختی، تا در ذهن هستیم، به پیاده‌ی شطرنج می‌مانیم و دامنه‌ی حرکت ما محدود است و با زحمت پیش می‌رویم تا بلکه به خانه‌ی آخر رسیده و وزیر شویم، یعنی به موفقیت برسیم. با ذهن برنامه‌ریزی می‌کنیم، نقشه می‌کشیم و پیش می‌رویم. مولانا می‌گوید، زندگی به تو اجازه می‌دهد تا جایی در ذهن پیش بروی. ولی از یک جایی به بعد، هم‌هویت‌شدگی‌هایت را هدف می‌گیرد؛ و وقتی تو دیدی که مورد تهدید هستی، دیگر باید از خانه‌ی ذهن بیرون بیایی، و متواضعانه در برابر زندگی تسلیم شوی. تا به حال تدبیر می‌کردی، دیگر خود را به دست تقدیر می‌دهی. در ضمن باید بدانی که وقتی به ردیف آخر صفحه‌ی شطرنج رسیدی و روی شاه را دیدی، دیگر باید نقش پیاده را رها کنی. نگران نباش که از صفحه به‌عنوان پیاده خارج می‌شوی، سروصدا نکن، صبور باش و خواهی دید که با لباس وزیر و با قدرت و خرد والاتر وارد میدان می‌شوی.

شاید مولانا می‌گوید که درست است که قدم‌های اول رسیدن به حضور را با ذهن و با تکیه بر باورهایمان برمی‌داریم، ولی به جایی می‌رسیم که هشیاری ذهنی دیگر برای موفقیت و سعادت‌مندی ما کافی نیست، و باید تسلیم شویم تا این هشیاری به هشیاری حضور تبدیل شود. وقتی به آن مرحله رسیدیم، نباید مقاومت کنیم. نباید از این تغییر بترسیم. وقتی نور خورشید خرد در وجود ما شروع به تابیدن کند، نباید از گم شدن درخشش ستاره‌های افکار و باورها و هم‌هویت‌شدگی‌ها بترسیم.

در کارها و اهداف مادی نیز به همین‌گونه است. درست است که برای موفقیت باید برنامه‌ریزی و تلاش کنیم، اما اگر زندگی راه را بر ما بست، نباید مقاومت کنیم. باید بدانیم که زندگی نقش و جایگاه بهتری برای ما در نظر گرفته است که ممکن است همان لحظه نتوانیم آن را ببینیم. اما اگر مقاومت نکنیم و فضا را باز کنیم، اگر به این موضوع که زندگی بهترین اتفاق را برای ما رقم می‌زند ایمان داشته باشیم، در اتفاق درجا نمی‌زنیم، و مسیر تازه در فضای گشوده‌شده نمایان می‌شود.

پس راز دوم موفقیت از نظر مولانا تواضع و تسلیم است.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

چو بدان بنده نوازی، شده‌ای پاک و نمازی

همگان را تو صلا گو چو مؤذن ز مناره

و وقتی این چنین مورد لطف و عنایت زندگی قرار گرفتی و به خرد و لطف زندگی ایمان پیدا کردی و از باورهای کهنه و رفتارهای غلط ذهن، یعنی قضاوت و مقاومت، پاک و اهل تسلیم و فضاگشایی شدی، و گرمای خورشید خرد و آگاهی، جوشش عشق، حس امنیت و قدرت و شادی را در وجودت تجربه کردی، آن وقت به مثال مؤذن که با صوت دلنشین بر بالای مناره همگان را به نماز فرا می خواند، تو نیز با ارتعاش حضور خود نور را بر شب تاریک مردمان بیفکن، بدون این که بخواهی تک تک به دنبال انسان های دیگر بروی و به زور آنها را هدایت کنی.

در مورد کارهای مادی نیز وقتی به جایگاه قدرت و مقامی رسیدی و یا به ثروت و یا دانشی دست پیدا کردی و زندگی تو را غرق در نعمت کرد، دیگران را در این موفقیت سهیم کن و اگر از دستت بر می آید، راه را برای موفقیت دیگران بدون هیچ گونه تبعیض هموار کن.

پس راز سوم موفقیت از نظر مولانا جود و بخشش است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

تو در این ماه نظر کن، که دلت روشن ازو شد

تو در این شاه نگه کن، که رسیدست سواره

وقتی دلت از نور حضور و آگاهی روشن شد، دیگر به ذهن و محدودیت های ذهن برنگرد؛ تمرکزت را روی حفظ حضور بگذار که چون شاهی سواره از راه رسیده است. شاه حضور سواره، پرتکاپو و چابک است و تو دیگر به ذهن پیاده، کند و محدود خود نیازی نداری.



پس راز چهارم موفقیت، از نظر مولانا مداومت در راه است. وقتی به جایی رسیدیم چه از نظر مادی و چه معنوی، باید بدانیم که آخر راه نیست. جایی شنیدم که موفقیت را فقط می‌شود اجاره کرد و نمی‌شود خرید! یعنی باید همیشه در حال تلاش و کوشش و آفرینش بود تا موفقیت را حفظ کرد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

نه بترسم، نه بلرزم، چو کُشد خنجرِ عزّت

به خدا خنجرِ او را بدهم رشوت و پاره

وقتی شاه حضور به میدان دل من پا می‌گذارد، از خنجر عشقش که می‌خواهد با بریدن زنجیر اسارت هم‌هویت‌شدگی‌هایم، با آن به من عزت و بزرگی ببخشد، نمی‌ترسم و از ترس از دست دادن هم‌هویت‌شدگی‌ها به خود نمی‌لرزم. و اگر ذهن این کار عشق را ظلم جلوه بدهد و قدغن کند، من حاضرم به ذهن رشوه و پول بدهم تا بگذارد این کار صورت گیرد. ذهن را فریب می‌دهم تا عشق به کارش برسد.

راز پنجم موفقیت این است که ایمان داشته باشیم زندگی هر اتفاقی برای ما به‌وجود می‌آورد، به صلاح ما است؛ حتی اگر با ذهن قادر نباشیم خیر بودن اتفاق را در همان لحظه تشخیص دهیم. چراکه با این‌که در ظاهر برخی اتفاق‌ها بسیار غم‌انگیز و سخت هستند، اما اصل زندگی لطیف و مهربان است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

که بود آب که دارد به لطافت صفتِ او؟

که دو صد چشمه برآرد ز دلِ مَرَمَر و خاره

که لطافت آب که لطیف بودن خود را از «او» گرفته است درمقابل لطافت «او» هیچ است، که «او» با لطافت و ظرافت صدها چشمه‌ی حضور را از دل سنگ هم‌هویت شده بیرون می‌آورد.



در این بیت مولانا باز تأکید می‌کند که هرچه قدر اتفاقات خشن و ناگوار باشند، زندگی مهربان و لطیف است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

تو همه روز برقصی پی تَتماج و حریره

تو چه دانی هوسِ دلِ پی این بیت و حراره

تو همه‌ی روز در پی غذای بی‌قوت تأیید و تشکر، فکر و عمل می‌کنی و حال عاشقی مثل من که بی‌مزد و منت با خواندن شعر و آواز به خلق خدمت می‌کند را درک نمی‌کنی.

راز ششم موفقیت از نظر مولانا این است که برای کسب تأیید کاری را انجام ندهیم. چراکه انرژی که از تأیید دیگران می‌گیریم، زودگذر است و پس از مدتی از ادامه‌ی راه دلسرد می‌شویم. در هر کاری، هدف اصلی ما باید خدمت عاشقانه باشد. یعنی عشق به آن کار باید از درون ما بجوشد تا موفق شویم؛ و آن کار باید کاری باشد که به دیگران هم فایده‌ای برساند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

چو بدیدم بر سیمین زر و سیم نفورم

که نفورست نسیمش ز کف سیم شماره

انگیزه‌ی من از کار، دیدن معشوق سیمین‌بر، تجربه‌ی حضور است، و در پی مال و منال دنیا نیستم. چراکه اگر هدف من فقط پول در آوردن باشد، نسیم حضور از من گریزان خواهد بود.

راز هفتم موفقیت این است که انگیزه‌ی اصلی از کار کسب درآمد نباشد، بلکه باید کاری که انجام می‌دهیم در خدمت زندگی باشد، تا خرد زندگی از طریق ما جریان یابد و خلاقیت و آفرینش زندگی از طریق ما صورت بگیرد. چون اگر فقط به فکر



پول باشیم، و پول مرکز ذهن ما باشد، جایی برای ورود خرد و خلاقیت باقی نمی ماند. و البته با این که منظور اصلی ما درآمد نیست، وقتی در خدمت زندگی باشیم، ثروت نیز حاصل می شود. چون کار ما تأثیر گذار و پرترفدار و پربرکت می شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

تو از آن بار نداری که سبکسار چو بیدی

تو از آن کار نداری که شدستی همه کاره

اگر زندگی تو هنوز ثمره و میوه ای نداده است، اگر هنوز موفق نشده ای، به خاطر این است که مثل بید سبکسر هستی و با هر بادی، به خود می لرزی. مولانا می گوید، اگر عمیق نباشی و با هر حرف و طعنه و عدم تأیید دیگران برنجی، نمی توانی پیشرفت کنی.

تو از آن جهت کارت به ثمر نمی رسد که انرژی خود را به جای تمرکز روی خود و کاری که این لحظه در دست داری، روی دیگران و کارهای مختلف و متعدد پخش کرده ای. مولانا به اهمیت تمرکز روی خود و کاری که در این لحظه برای موفقیت ما لازم است، اشاره می کند.

پس راز هشتم موفقیت، جدی و شخصی نگرفتن نظر دیگران و تمرکز روی کار است. همین طور اگر اهداف مختلف در سر داریم، باید در عین حال که هر روز اندکی برای هر هدف تلاش و فکر می کنیم، بیشتر تمرکز خود را روی یک هدف بگذاریم، آن را به ثمر برسانیم و بعد به سراغ اهداف بعدی برویم. در مورد پیشرفت معنوی نیز نباید توجه خود را با رفتن به کلاس های مختلف و خواندن کتاب های متعدد و یا سعی در نفوذ در دیگران رقیق کنیم تا بتوانیم پیشرفت کنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

همه حجاج برفته حرم و کعبه بدیده

تو شتر هم نخریده که شکستست مَهاره




همه‌ی حاجیان به حرم رفتند و کعبه را دیدند، اما تو هنوز شتر هم نخریده‌ای، به این بهانه که افسار شتر شکسته است. آن‌ها که مشتاق رسیدن به حضور بودند، سختی راه را به خود خریدند و هم‌هویت‌شدگی‌ها را از دل بیرون کردند و طواف کعبه‌ی دل کردند. اما تو فقط حرف به حضور رسیدن را می‌زنی و حتی اولین قدم برای رسیدن به حضور که خاموش کردن و مهار ذهن و دستیابی به هشیاری حضور است را برنداشته‌ای، به این بهانه که ذهن تو در اختیار تو نیست. راز نهم موفقیت، آگاهی از مسیر و فراهم کردن ابزار و وسیله‌ی رسیدن به هدف است. کسی موفق می‌شود که در جست‌وجوی راه باشد، نه در جست‌وجوی بهانه‌ای برای نرفتن.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۳

بنگر سوی حریفان که همه مست و خرابند

تو خمش باش و چنان شو، هله ای عربده باره

به حریفان، به همراهان نگاه کن که مست زندگی هستند و باورهای کهنه را ویران کرده‌اند؛ تو نیز ذهن را از سروصدای فکرهای شرطی‌شده خاموش کن، و مانند آن‌ها بشو، ای عربده باره، ای مست غرور!
و بالاخره، دهمین راز موفقیت، کنار گذاشتن غرور و می‌دانم می‌دانم کردن، و درعوض به جمع انسان‌های موفق پیوستن و فراگرفتن از ایشان است.

با احترام، شکوه 

با درود خدمت جناب شهبازی و عزیزان گنج حضور

غزل ۸۳۷، برنامه ۸۷۷

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۳۷

هر کجا بوی خدا می آید

خلق بین بی سر و پا می آید

زانکه جانها همه تشنه ست به وی

تشنه را بانگ سقا می آید

کسی که مرکزش عدم شده عقل من ذهنی را کنار گذاشته؛ چون خرد کل عقل او شده و با من ذهنی کارهایش را پیش نمی برد. جان تمام انسان ها تشنه زنده شدن به خداست. اصلاً تنها منظوری که انسان به جهان می آید، این است که مسیر تکاملی را خیلی زود ببیند و به زندگی زنده شود تا نسل به نسل جهانی آباد، زیبا و شاد، پر از دوستی، رفاه، آرامش، سلامتی، فراوانی و تمام برکات ایزدی پخش شود.

ولی متأسفانه در دنیای کنونی، انسان به دلیل ناآگاهی نمی داند، اولین قدم این است که من ذهنی را شناسایی کند. چون من ذهنی غیر است و باید از ما جدا شود. انسان با من ذهنی رشد می کند و تمام کار و فکرش را براساس من ذهنی پیش می برد. در نتیجه پر از درد می شود.

مولانا در داستان بسیار زیبا، انسانی را توصیف می کند که در اثر همانیده شدن با چیزهای جهان و زیاد کردن همانیدگی ها، آن را به دیواری بلند تشبیه کرده که انسان روی این دیوار نشسته و بسیار تشنه است و در زیر، آب رد می شود و دسترسی به آب برای او بسیار سخت شده.



به دلیل فشار تشنگی که همان اعمال دردهای زیاد در انسان است، لحظه‌ای مرکزش عدم می‌شود و خرد کل عقلش می‌شود و پی می‌برد که خشتی را در آب بیندازد. با این کار هم انرژی زنده‌کننده زندگی از چهار بعدش رد می‌شود، شادی بی‌سبب دارد؛ و هم با هر خشتی که می‌کند و به آب می‌اندازد، به آب نزدیکتر می‌شود.

حکایت این مرد حکایت من است، که تا ۳۹ سالگی همانیدگی‌ها را انباشته و از زندگی دور و دورتر شدم. پر از کینه، خشم، رنجش، حس قربانی شدن و دردهای دیگر که بدن و روح مرا بیمار کرد. درحالی‌که آب حیات در زیر رد می‌شد و من تشنه نمی‌توانستم جرعه‌ای از این آب بنوشم. چون منیت داشتم و دیگران را مقصر می‌دانستم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۴

ناگهان انداخت او خشتی در آب

بانگ آب آمد به گوشش چون خطاب

ناگهان با برنامه گنج حضور آشنا شدم. دردهایم را شناسایی کرده و اولین خشتی که انداختم، کینه بزرگی بود که چند سال آن را با خود حمل و به آن افتخار می‌کردم. با انداختن یک درد، جای خالی آن را حس کردم. یک حالت سبکی و شادی در من ایجاد شد و آگاه شدم که در انداختن دردهای دیگر تلاش کنم، صبر کنم، بپذیرم و تسلیم باشم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۶

از صفای بانگ آب، آن مُمتَحَن

گشت خشت‌انداز از آنجا خشت‌گن

با انداختن هر همانیدگی، بیشتر خود را از جنس زندگی حس می‌کنم. این جهان و اتفاقات را بازی می‌دانم و سعی می‌کنم همانیدگی جدیدی را در مرکزم نگذارم. یقین دارم که تسلیم و فضاگشایی کلید و راه‌گشای من است که بتوانم از من ذهنی جدا شوم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۱

سجده نتوان کرد بر آب حیات

تا نیابیم زین تنِ خاکی نجات

حقیقتی که تمام انسان‌ها باید بدانند این است که ما فقط و فقط تشنه زندگی هستیم و تمام فکر و کار ما باید در راه زنده شدن به زندگی باشد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۳

هر که عاشق تر بود بر بانگ آب

او کلوخ زفت تر کند از حجاب

کسی که یک همانیدگی را می‌اندازد و زندگی را در مرکز خود حس می‌کند، عاشقانه و مشتاقانه همانیدگی‌های بزرگتری را می‌اندازد تا زودتر به خدا زنده شود. چه خوشبختند کسانی که در جوانی خشت‌های همانیدگی را شناسایی کرده‌اند و بیندازند تا متحمل درد زیادی نشوند؛ یا در پیری قوت انداختن همانیدگی‌ها را نداشته باشند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۲۶

بیخ‌های خوی بد محکم شده

قوت برگندن آن کم شده

مولانا می‌فرماید بهتر است در جوانی دردها و همانیدگی‌ها را شناسایی کنی و بیندازی. شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها، وام هر انسانی به خداست که باید آن را پرداخت کند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۵ و ۱۲۱۶



ای خُنک آن را که او ایامِ پیش

مُعْتَمَد دارد، گُزارد وامِ خویش

اندر آن ایامِ کَشِ قدرت بُود

صَحّت و زورِ دل و قوّت بُود

چون در ایام جوانی در چهار بعد قدرت مند است و می تواند نیروی زندگی را جذب کند و دیوار هنوز خیلی بلند نشده است.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۲۰

پیش از آن که ایامِ پیری دَر رسد

گردنت بندد به حَبَلِ مِینِ مَسَد

تا جوان هستی من ذهنی را شناسایی کن، در ایام پیری، بند همانیدگی‌ها محکم می‌شود و خیلی سخت می‌توانی از آن جدا شوی. در ایام پیری، من ذهنی آن قدر قدرت مند شده که تمام چهار بعد ما را به تسخیر خود می‌کشد؛ به طوری که هیچ خردی از زندگی به ما نمی‌رسد. در نتیجه دردهایی مانند ترس و سرخوردگی هشیاری ما را تا حد امکان پایین می‌آورد و زندگی ما در چهار بعد، هیچ کیفیتی ندارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۱۳

راهی پر از بلاست ولی عشق پیشواست

با سپاس فراوان

افسانه، اصفهان



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com