



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

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



## پیغام عشق

قسمت تشصد و چهل و سوم





خانم سرور از گلستان-گرگان



با سلام؛ ابیاتی در مقام توکل.

توکل، یعنی تمام امور را به خداوند سپردن، از همه چیز و همه کس قطع امید کردن و فقط به خدا امید بستن. توکل، یعنی به قضا و قدر و خواست خداوند اعتماد داشتن و به مسبب‌الاسباب یعنی خداوند متکی بودن که همان تسلیم است.

وقتی به خدا توکل می‌کنیم، معنی‌اش این نیست که کارها را به خدا بسپاریم و خودمان یک گوشه‌ای بیکار بنشینیم؛ نه! کار را به کارساز یعنی خداوند می‌سپاریم و خودمان هم نهایت سعی و تلاش‌مان را به کار می‌گیریم تا به بهترین نحو، هر کاری را به انجام برسانیم.

همه چیز زیر قدرت و نفوذ کن‌فکان یعنی خداوند است؛ کن‌فکان می‌گوید، بشو و می‌شود، پس در این لحظه ما تسلیم زندگی می‌شویم، همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و می‌اندازیم، مرکزمان را عدم می‌کنیم، به زندگی، خداوند، پناه می‌بریم و با توکل به او پیش می‌رویم.

درِ حَذَر، شوریدنِ شور و شر است  
 رو توکل کن، توکل بهتر است  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۰۹

احتیاط و ترس من ذهنی، باعث اضطراب و نگرانی ما می شود، همه ی من های ذهنی می ترسند و توکل ندارند، با بدبینی و شک زندگی می کنند. من ذهنی مرتب می خواهد و به خواستن زنده است، اما چیزهایی را که من ذهنی ما می خواهد، نمی تواند آنها را به دست آورد؛ یعنی خدا آنها را به ما نمی دهد بلکه می خواهد چیزهایی را هم که در مرکز ماست، آنها را از ما بگیرد، می خواهد ما همانیدگی ها را شناسایی کنیم و بیندازیم و چیزی جز خودش در مرکز ما نباشد.

پس جناب مولانا می فرماید، برو توکل کن، که توکل بهترین کار است، تا به سبب توکل به آرامش و شادی بی سبب درونی، دست یابی.

نیست کسبی از توکل خوب تر  
چیست از تسلیم، خود محبوب تر؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۶

هیچ کسب و تلاشی از توکل و اعتماد به قضا و خواست خداوند بهتر نیست، چه چیزی از تسلیم، پذیرفتن بی قید و شرط اتفاق این لحظه پسندیده تر است؟

پس هر اتفاقی را قبل از قضاوت می پذیریم و تسلیم اراده‌ی خداوند می شویم.

گفت: از ضعف توکل باشد آن  
ور نه بدهد نان کسی که داد جان  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۸

این بیت از داستان خر و روباه است؛

خر به روباه گفت: سعی و تلاش در راه به دست آوردن رزق و روزی، ناشی از ضعف توکل است و گرنه کسی که جان به ما عطا کرده نان هم به ما می دهد. پس اگر به خدا ایمان داشته باشیم، با تمام وجود در اطراف اتفاقات فضاگشایی کنیم، خداوند نیز رحمت و برکاتش را نثار ما می کند.

گر توکل می کنی، در کار کن  
کشت کن، پس تکیه بر جبار کن  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۷

باید در کار تبدیل و زنده شدن به خدا توکل داشته و تسلیم باشی، ناامید نشوی و با توکل به کار روی خود ادامه دهی، ابتدا با مرکز عدم و خرد زندگی، کشت را می کاری یعنی روی خودت کار کرده و سپس به خداوند جبار توکل می کنی، در چنین حالتی موفقیت حتمی است، چون با مرکز عدم از جنس خدا شده و به زندگی زنده خواهی شد؛ از نظر مادی هم برکات فراوانی نصیب می شود.



جُز توکل، جز که تسلیمِ تمام  
در غم و راحت همه مکرست و دام  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸



انسان جز اینکه به خدا توکل کند و تسلیم قضا و خواست خداوند باشد، چاره‌ی دیگری ندارد که این بهترین کار است؛ یعنی وضعیت زندگی ما در این لحظه هرچوری هست، باید به خدا توکل کنیم و تسلیم باشیم. قضا را در اطراف اتفاقات باز کنیم تا خرد آن فضای گشوده شده مشکلات ما را حل کند و به ما آرامش ببخشد. باید در همه‌ی امور، چه در غم و چه در شادی، پذیرش داشته باشیم؛ اگر در برخورد با اتفاقات، غیر از توکل و تسلیم، کار دیگری انجام دهیم، همه مکر و دام من‌ذهنی است.

-با سپاس و احترام، سرور از گلستان، گرگان



خانم سمانه از تهران



با سلام  

مهارت گوش دادن موثر، یکی از مهارت‌های ضروری برای هر رابطه‌ای است.

گوش دادن موثر و فعال (Effective Listening) با شنیدن (Hearing) فرق دارد.

شنیدن یک امر فیزیولوژیک است که وقتی امواج صوتی به گوش می‌رسد، خودبه‌خود رخ می‌دهد، اما گوش دادن یک نوع مهارت است که نیاز به تمرکز و تحلیل ذهنی دارد؛ یعنی باید با توجه کامل به سخنان طرف مقابل گوش دهیم تا متوجه معنا و مفهوم سخنانش بشویم.

چند لحظه فکر کنید و ببینید در چه موقعیت‌هایی تجربه‌ای از شنیده نشدن داشته‌اید؟ یا تاکنون چند مرتبه دیگران را به درستی شنیده‌اید؟

شاید یکی از دلایلی که مولانا داستان‌های مثنوی را در قالب دیالوگ یا گفت‌وگوهای سه‌نفره ارائه می‌دهد، این باشد که می‌خواهد به خواننده مهارت گوش دادن مؤثر را بیاموزد تا خواننده از همه‌ی شخصیت‌های داستان، نکاتی را یاد بگیرد نه اینکه با جانبداری از یک طرف، کاراکترِ دیگر را کنار بزند. کما اینکه گاهی حرفِ درست را از زبان شیطان منتقل می‌کند. از آنجا که حکمت، گمشده‌ی مومن است، آن را از هر کس بشنود بدان ایمان می‌آورد.

پس چو حکمت ضالّهی مؤمن بود  
آن ز هر که بشنود، موقن بود  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۹۱

اما برای مهارت در گوش دادن مؤثر، چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

یک: برای اینکه بفهمیم مخاطب در حال انتقال چه پیامی است، نیاز است تا صبورانه به حرف‌هایش گوش دهیم.

دو: عجله کردن در پاسخگویی نمی‌گذارد به اصلِ صحبت‌های مخاطب پی ببریم. به عبارتی خیلی وقت‌ها، ما قبل از شنیدن، آماده‌ی جواب دادن هستیم.

و در آخر، مهمترین مانع در راه گوش دادن مؤثر، قضاوت و پیش‌داوری است. یعنی ما با قضاوت خودمان، یک‌طرفه به قاضی می‌رویم و راضی هم برمیگردیم، بدون اینکه متوجه نیاز واقعی طرف مقابل شده باشیم.

مولانا مثال می‌زند که یک معلم شطرنج می‌خواست به شاگردش بازی شطرنج را یاد بدهد و به او می‌گوید که این خانه، خانه‌ی رخ است، شاگرد به جای اینکه به نحوه‌ی بازی توجه کند و منظور معلم را متوجه شود، می‌پرسد: رخ، این خانه را از کجا آورده؟ خودش خریده یا به ارث برده؟

گفت: در شطرنج کین خانه‌ی رخ است  
گفت: خانه‌اش از کجا آمد به دست؟

خانه را بخرید یا میراث یافت؟  
فرخ آن کس که سوی معنی شتافت  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۲۷-۳۶۲۸

در این مثال، شاگرد به دلیل خوب گوش نکردن، از یادگیری محروم ماند.

اما مولانا به موضوع گوش سپردن، نگاه دیگری هم دارد و می‌گوید اینکه افرادی در طول تاریخ، سخن حق را از زبان پیام‌آوران شنیدند، به دلیل سنخیت روحیشان با آنان بود. این افراد با دیدن چهره و صدای پیامبران به آنها ایمان آوردند، چراکه این جنس صدا را تابه‌حال از من‌های ذهنی در این دنیا نشنیده بودند. و چون آنها در من‌ذهنی، جدایی از زندگی را تجربه کرده بودند، صدای پیامبران را شنیدند که می‌گویند، شما امتداد خداوند هستید و خداوند فرموده است، که من نزدیکم.

در دل هر امتی کز حِقِّ مَزَه‌ست  
روی و آوازِ پیمبر، معجزست

چون پیمبر از برون بانگی زند  
جانِ امت در درون سجده کند

ز آنکه جنس بانگ او اندر جهان  
از کسی نشنیده باشد گوشِ جان

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۹۸ تا ۳۶۰۰

آن غریب از ذوقِ آوازِ غریب  
از زبانِ حق شنودِ انیِ قریب  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۰۱

پس آنچه که موجب نزدیکی افراد به یکدیگر می‌شود، تنها سخن گفتن و آوردن دلیل و منطق نیست بلکه سنخیتِ روحی است.

در حدیثی آورده شده:

-الأرواحُ جنودٌ مُجَنَّدَةٌ فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا ائْتَلَفَ، وَ مَا تَنَاكَرَ مِنْهَا اِخْتَلَفَ.  
روح‌ها، لشکریانی بسیج شده‌اند. هر کدام از آن ارواح که با دیگری آشنا باشد، همبسته می‌شود و هر کدام که با دیگری بیگانه باشد، گسسته.

-آقای کریم زمانی این حدیث را در شرح بیت ۱۰۵۰ دفتر دوم آورده‌اند.



چون شناسد جانِ من جانِ تو را  
یاد آرند اتحادِ ماجری

موسی و هارون شوند اندر زمین  
مختلط خوش، همچو شیر و انگبین

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۳۰-۳۸۳۱

این آشنایی به نسبت‌های فامیلی و خانوادگی هم بستگی ندارد، چه بسا افرادی که سالیان سال در کنار هم زندگی می‌کنند، ولی متوجه حرف‌های هم نمی‌شوند و حرف مشترکی با هم ندارند.

مرد را صد سال عم و خال او  
یک سر مویی نبیند حال او  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۴۹

و چه بسیار اوقات که دو نفر ظاهراً هم‌زبان نیستند، ولی همدلی دارند و حرف‌های یکدیگر را درک می‌کنند چون درون آنها عدم شده است و آنها به سکوت زنده‌اند. سکوت تنها زبانی است که قابل ترجمه کردن نیست بلکه فقط باید به آن زنده شد.

ای بسا هندو و ترک همزبان  
ای بسا دو ترک چون بیگانگان

پس زبان محرمی خود دیگر است  
همدلی از همزبانی بهتر است

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۶-۱۲۰۷

در نهایت، منظور مولانا از این ابیات این نیست که ما به ذهن برویم و بین خودمان و دیگران جدایی احساس کنیم و بگوییم ما در یک گروه هستیم و بقیه در گروه دیگر؛ بلکه مولانا می‌خواهد ما به این موضوع توجه داشته باشیم که آگاهی افراد با هم متفاوت است و از یک طرف به اهمیت قرین اشاره می‌کند و از طرف دیگر می‌گوید تا زمانی که تو نتوانی یک حرف مخالف نظرت را بشنوی و بپذیری، تا نتوانی مقاومت‌ها و بی‌تفاوتی‌های دیگران نسبت به گفته‌هایت را در خودت جای بدهی، پس هنوز فضای درونت تماماً باز نشده و تو به انسان کامل تبدیل نشده‌ای؛ چراکه مجموع عالم، اجزای یک کس است و اگر انسان نتواند افرادی که من‌ذهنی دارند را در خود جای دهد، او گل نباشد.

جزو درویشند جمله نیک و بد  
هر که نبود او چنین، درویش نیست

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲۵، برنامه‌ی ۴۸۶ گنج حضور

با سپاس فراوان    
-سمانه، تهران



خانم فاطمه



فی التأخیر آفات: در تأخیر کردن ضررهایی هست.

اگر قرار بوده من درسین ده، دوازده سالگی به زندگی زنده شوم، متأسفانه حدوداً چهل سالی تأخیر کرده‌ام، به لطف زندگی، هشت سالی می‌شود که بیننده‌ی برنامه‌ی گنج حضور هستم، اما هنوز در ذهن مانده‌ام و تأخیر می‌کنم. البته بگویم واقعاً نمی‌دانم وضعیت من چگونه است و میزان حضورم را نمی‌دانم، اما هنوز از بعضی اتفاقات زندگی می‌خواهم. همانیدگی‌هایم را شناسایی کرده و می‌کنم و بعضی‌ها را هم انداخته‌ام، اما هنوز تکان خوردن آنهایی که باقی مانده، مرا می‌لرزاند:

دلا بباز تو جان را، بر او چه می‌لرزی؟  
بر او ملرز فدا کن، چه شد؟ خدای تو نیست

ملرز بر خود تا بر تو دیگران لرزند  
 به جان تو که تو را دشمنی و رای تو نیست  
 -مولوی-، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۴۸۰

بیشترین چیزی که این روزها، تمرکز روی آن دارم، زندگی نخواستن از اتفاقات است. متوجه شدم رمز رهایی و تأخیر نکردن، زندگی نخواستن است از اتفاق؛ چون فقط در این صورت است که می‌توانم اطراف اتفاقات فضاگشایی کنم و مرکز را عدم کنم. قبلاً فکر می‌کردم توقع داشتن، معنایش محدود می‌شود به اینکه از انسانی چیزی بخواهم، اما حالا معنای توقع برایم گسترش یافته و متوجه شدم، چیزی خواستن از هر اتفاقی معنای واقعی توقع است. حال خوب خواستن از یک رابطه با هر کسی که می‌خواهد باشد، توقع داشتن از اتفاق این لحظه است.

از هر موجودی که چیزی بخواهی چه زنده و چه ظاهراً غیرزنده، توقع است و زندگی خواستن است از اتفاق و درد هم به دنبال خودش حتماً خواهد داشت؛ چون این اتفاقات نیستند که به ما زندگی می‌بخشند، زندگی خودش زندگی است و نیازی ندارد به یک چیز بیرونی که زندگی به او بدهد. هر چیزی در بیرون فقط یک اتفاق گذراست. آن اتفاق، زندگی لازم را گرفته و خرج خودش کرده تا بیفتد، دیگر زندگی اضافه‌ای داخل آن نیست که من بخواهم آن را بگیرم و به خودم اضافه کنم. زندگی همین لحظه دست اول در اختیار من است، مثل یک ماده‌ی اولیه در دسترس همه هست.

من متوجه شدم، توقع و زندگی خواستن از هر اتفاق یا پدیده‌ای، آن چیز مورد توقع را هم، ناکارآمد می‌کند و به صلح با هیچ چیز و هیچ کس نمی‌رسیم.



روزی با پسر م صحبت می کردیم، در مورد دندان ها و خراب شدنشان. خردی را به من یادآوری کرد، که در زندگی نخواستن از اتفاقات، به من کمک کرد. او به من گوشزد کرد که بله، باید مراقب دندان ها بود، اما ما حتی به هر عضو بدنمان با توقع و زندگی خواستن نگاه می کنیم و اگر دندانی خراب شود و یا عضوی از بدنمان بیمار شود، با حس بد و متوقع که چرا بیمار شده به آن اعتراض می کنیم؛ گویا ما با من ذهنی مان هیچ نقشی در بیمار شدنش هم نداشتیم و به عنوان یک موجود زنده قدردانی نمی کنیم از کارهایی که برای ما انجام داده و سوای همه ی اینها فقط برای بودنش و زندگی درونش، حتی اگر دندانی پوسیده است شاگرد باشیم و حس خوب به آن داشته باشیم.

همسر من نیز گلخانه ای دارد که در آن صیفی جات پرورش می دهد. دیدم ما هر بوته خیار یا گوجه را زندگی نمی بینیم، فقط متوقعیم تندتند میوه بدهد و هزینه ای که کردیم را جبران کند. به هیچ چیز به دیده ی عشق و زندگی نگاه نمی کردم، فقط می خواستم ببینم چه چیزی دارد به من بدهد.

ببینم در اتفاق چه چیزی می توانم گیر بیاروم تا حال مرا خوب کند و اتفاق پشت اتفاق افتاد، سالها و سالها و تمام حواس و تمرکز من به اتفاقات بود که ببینم چیزی دارد به من بدهد یا نه؟ هیچ اتفاقی به من حس خوشبختی نداد که نداد. شاید بعضی اتفاقات مرا چند ساعتی یا حتی یک روز، خوشحال می کرد، اما مثل مستی شراب ماندگار نبود. دردها بعدش هجوم بیشتری می آوردند، چون من با هر اتفاق همانیده هم می شدم و اکثر آنها را در مرکز دلم بایگانی می کردم تا به خاطره‌ی اتفاقات خوب و بدم که ذهنم آنها را اینگونه نامگذاری کرده بود، سر بزنم و اسمش را هم گذاشته بودم، تجربیات به دردبخور.

آنها را مثل پولهایم می خواستم برای روز مبادا نگه دارم. صندوقچه‌ی پر از دردم را تجربه نام نهاده بودم و چقدر هم استفاده‌های نابه‌جا می کردم از این خاطرات و چه سمی را با خود حمل می کردم که کل زندگی‌ام را آلوده کرده بود. اینقدر اعتماد داشتم به این آرشیو ذهنم که حتی سالها بعد از دیدن برنامه‌ی گنج حضور هنوز نمی توانستم کاملاً پای صحبت بعضی دوستان که می نشینم تمام توجهم را به سخنان آنها بدهم و به اصطلاح هنوز فنجانم را خالی نکرده بودم و می دانم‌هایم هنوز مودیانه وجود داشتند.

ولی لطف زندگی را انکار نمی‌کنم که از همان لحظه‌ی اول آشنایی با این برنامه، خودم را لحظه‌ای بی‌نیاز به این آموزش ندیده‌ام، حتی در بدترین شرایط ناامیدی هم متوجه بودم که برای من راه جز این نیست؛ چون بیشتر راهها را رفته و تجربه کرده بودم اما این که می‌گویم تأخیر کرده‌ام حتی در این سالهای آشنایی با گنج حضور، همین بی‌توجهی به خرد دوستان را در خود شناسایی کردم.

چندی پیش که خانم بهار از ما خواستند به قوانین زندگی که خانم فریبا سال نود و هفت آنها را خردمندان بیان کرده بودند، توجه کنیم که برای خانم بهار کمک‌کننده بوده است، من بعد از سه سال به این فایل گوش کردم؛ گرچه که در این سه سال، شاید خودم یکی یکی این قوانین را مجبور به یادگیری‌اش شدم، اما می‌توانستم به جای سه سال، با تمرکز و فروتنی اینها را زودتر از همسایه‌ی عشقی‌ام فرا بگیرم و راحت‌تر آنها را بکار ببرم؛ چون خرد زندگی در این تجربیات جریان داشت. می‌دانم‌های من ذهنی‌ام، گاهی سبب بی‌توجهی من به این گونه خرد دوستان می‌شود و باعث تأخیر من در زنده شدن و بیشتر در ذهن ماندن می‌شود.

هرچند در این سالها خرد این دوستان بوده که بسیار به وقت، به فریاد من رسیده است. مثل همین چند روز پیش که فایل صوتی خانم یلدا و همچنین آقای نیما از کانادا بسیار برایم راه‌گشا و کمک‌کننده بود که از همگی دوستان بی‌نهایت سپاسگزارم.

به هر حال این زندگی است که شفا می‌دهد و او خوب می‌داند شفای ما در چیست چون درد ما را خوب می‌داند؛ شاید شفای ما در چیزی باشد که فکرش را هم نمی‌کنیم، اگر زندگی می‌بیند مثلاً من ترس از خرج کردن دارم شاید شفایم در پارک کردن در پارکینگ ساعتی باشد و کس دیگری با توجه به دردش و ترس‌هایش، درمان‌های دیگری زندگی برایش در نظر می‌گیرد، اما هرچه باشد با خرد تقلیدی من ذهنی نمی‌توانیم دردمان را شفا بدهیم و بگوییم شفای من در خواندن فلان کتاب یا شرکت در فلان کارگاه روانشناسی و یا حتی فلان برنامه‌ی گنج حضور یا خدمت به فلان شخص است. تنها با فضاگشایی، زندگی در لحظه راه را جلوی رویمان می‌گذارد.

آن را که شفا دانی درد تو از آن باشد  
و آن را که وفا خوانی، آن مکر و فسون باشد  
-مولوی، - دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۶۰۹

به هر حال این راه مستقیم هم افت و خیزهای زیادی دارد، نه که راه مشکل دارد، وسیله و ابزار را هر لحظه یادمان می‌رود؛ وسط راه مثل پینوکیو یک‌دفعه هوس می‌کنیم از همان ابزارهای بازی قدیمی بهره ببریم و کمی وسط راه سری به این دانش کهنه بزنیم و با این وسایل، مشغول بازی می‌شویم و در راه تا دلت بخواهد گربه‌نره و روباه مکار نیز هست که از جنس گربه و روباه من‌ذهنی خودمان هستند که بیایند و حواسمان را پرت کنند و تشویق به رفتن به صحرا.

باز به بط گفت که: صحرا خوش است

و آدم می خواهد، نه عروسک خیمه شب بازی که محکم بایستد و بگوید نه! نمی آیم.

گفت: شبت خوش که مرا جا خوش است

-مولوی، - دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

و معمولاً این دردهای بسیارمان است که سبب می شود، بالأخره متوجه شویم در همین چاه ذهن جایمان بهتر از وعده‌های دروغین من‌های ذهنی بیرونی است؛ چون متوجه شده‌ایم که درد آگاهانه کشیدن، پرهیز و صبر و شکر، بالأخره نتیجه خواهد داد اما گشتن در لجن زار همانیدگی جز دردهای پی‌درپی و بی‌نتیجه تا لحظه‌ی مرگ برایمان ارمغانی نخواهد داشت و باز همانیدگی‌ها در آخر، سر هوشیاری‌مان را خواهد خورد و به جایگاه شرف باز نخواهیم گشت.

سر بنهم من که مرا سر خوش ست  
راه تو پیما که سرت ناخوش ست

گرچه که تاریک بود مسکنم  
در نظر یوسف زیبا خوش ست

دوست چو در چاه بود، چه خوش ست  
دوست چو بالاست، به بالا خوش ست

در بن دریا به تک آب تلخ  
در طلب گوهر رعنا خوش ست

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

ذره شدی باز مرو که مشو  
 صبر و وفا کن که وفاها خوش است  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۱۰

و اینکه پینوکیو را یک‌دفعه زندگی به خاطر م آورد، شاید یادآوری برایم باشد که ماندن در همانیدگی‌ها و گول دنیا را خوردن، همین قدر بچه‌گانه می‌نماید که ما در کارتن کودکانه‌ی پینوکیو می‌دیدیم و کارهای ما در ذهن به همان ناپختگی و احمقانگی کارهای اوست و چقدر ما آن روزها از دست پینوکیو حرص می‌خوردیم که چرا این قدر نادانی می‌کرد و گول حرفهای روباه و گربه را می‌خورد؛ نگو که داستان زندگی خودمان را می‌دیدیم و حرص می‌خوردیم!

مفتی ضرورت می‌خواهد که مسئولیتش را گردن روباه و گربه‌نره نیندازد و جلوی ضرر را بگیرد و بداند پدر ژپتو از آن روز که پینوکیو از خانه رفته منتظر مانده تا ببیند بالاخره پینوکیو که حالا از بس ناراستی کرده با دماغ درازش رسوای زمانه شده، کی می‌فهمد این جهان مکار است.



فریبی بیش نیست و باید به قدر ضرورت ازش بهره بُرد و چیزی را مرکز دل نگذاشت و سبک‌بال به خانه‌ی پرمهر پدری رجوع کرد. پدری مهربان که فرشته‌ی مهربان و جینو پرنده‌ی کوچک هوشیاری‌مان را همراه ما کرده تا تماماً در خدمت من‌ذهنی نباشیم و بفهمیم برای چه این قدر درد می‌کشیم و راه خانه را کاملاً از یاد نبریم.

حالا به گلخانه که سر می‌زنم فقط نظاره می‌کنم، با بوته‌ها ارتباط می‌گیرم، و متوجه نظاره‌ی آنها می‌شوم. سعی می‌کنم به تمام موجودات و آدم‌ها همین‌گونه نگاه کنم. ناظری، ناظر نظاره‌کنندگان.

ممنونم فرشته‌های مهربان زندگی‌ام، زندگی‌جانم از تو و از تمامی پیام‌آورانت از اول خلقت تاکنون سپاس گزارم و از مولانا و آقای شهبازی و تمامی دوستان گنج حضور بی‌نهایت سپاس‌گزارم که پیام عشق را به همسایگان عشقی خود می‌دهند و یاریمان می‌کنند تا بالأخره آدم شویم و آدمک چوبی دماغ دراز را دور بیندازیم.

– با عشق و احترام فاطمه



خانم افسانه از اصفهان



با درود خدمت جناب شهبازی و عزیزان گنج حضور. غزل ۵۸۸

صلا رندان دگر باره، که آن شاه قمار آمد  
اگر تلبیس نو دارد، همانست او که پار آمد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۸۸

مولانا از تمام انسانها دعوت عمومی می‌کند و آگاهی می‌دهد که ای انسان، اگر اتفاق تازه‌ای برایت رخ داد، بدان این هم کار خداست. این بار با یک اتفاق جدید آمده تا تو را بیدار از من‌ذهنی کند. مسبب این اتفاق همان کسی است که از روزی که به جهان آمدی با تو بوده.

ز رندان کیست این کاره؟ که پیش شاه خون خواره  
میان بندد دگر باره، که اینک وقت کار آمد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۸۸

چه کسی می‌تواند در مقابل اتفاق این لحظه فضاگشا باشد؟ اتفاقی که ذهن می‌گوید ناگوار است! کیست که به حرف من ذهنی گوش نکند و لحظه به لحظه فضاگشا باشد و مطمئن باشد اتفاق برای این است که زندگی می‌خواهد خون من ذهنی را بریزد تا هوشیاری آزاد شود. با فضاگشایی و مرکز عدم شدن، با تسلیم شدن بدون قضاوت که همه‌ی این‌ها به خاموشی و کشته شدن من ذهنی منجر می‌شود؛ بدان کار آسانی نیست، کسی که تعهد داشته باشد، درد هوشیارانه بکشد، صبر کند، همت می‌خواهد.

بیا ساقی سبک دستم، که من باری میان بستم  
 به جان تو که تا هستم مرا عشق اختیار آمد  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۸۸

انسان آگاه شده می‌گوید، من حاضرم، کمر همت را بستم، تمرکز روی خودم می‌گذارم چون قدرت انتخاب دارم که به فکر و عمل من ذهنی توجه نکنم. من اطمینان دارم خدا اتفاقی که مناسب اوضاع من است برایم پیش می‌آورد، اتفاقی که قدرت رویارویی با آن را دارم چون خدا سبک‌دست است؛ یعنی اتفاقی برایم پیش نمی‌آورد که نتوانم از پس آن برآیم؛ اگر آگاه باشم آنقدر گیج نمی‌شوم در ذهن که ندانم چگونه از پس چالش برآیم.

چو گلزار تو را دیدم چو خار و گل برویدم  
چو خارم سوخت در عشقت، گلم بر تو نثار آمد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۸۷

وقتی این لحظه فضاگشایی کردم، مرکزم عدم شد، حس شادی و آرامش از درونم جوشید و بالا آمد؛ این گلزار است چون همانیدگی در مرکزم از بین رفت، خدا به مرکزم آمد و حس یکتایی کردم.

پیای فتنه انگیزی، ز فتنه بازنگریزی  
ولیک این بار دانستم که یار من عیار آمد

خدا مرتب در حال کار روی من است و حالا فهمیدم هر اتفاقی پیش رویم است، حتماً به دلیل یک همانیدگی‌ست که در مرکزم گذاشتم.

اگر بر رو زند یارم، رخ دیگر به پیش آرم  
 ازیرا رنگ رخسارم ز دستش آبدار آمد  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۸۸

می‌دانم اگر اتفاقی برایم پیش آمد و شناسایی کردم، منتظر اتفاق بعدی هستم تا همانیدگی دیگری را شناسایی و بیندازم تا مرکز خالی و من‌ذهنی صفر شود.

مسیح می‌فرماید، اگر سیلی به صورتت زدند آن طرف صورت را هم بگذار بزنند؛ یعنی تسلیم کامل باش، واکنش به هیچ چیز و هیچ کس نشان نده. تسلیم بی‌عملی نیست، با تسلیم از فضای گشوده شده فکر و عمل کن.

تویی شاهها و دیرینه، مقام توست این سینه  
نمی‌گویی کجا بودی؟ که جان بی تو نزار آمد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۵۸۸

می‌دانم سینه و مرکز فقط جای خداست، چرا تا به حال متوجه نبودم؟  
خدایا، تا حالا کجا بودی تا من زودتر به شادی و آرامش بی‌سبب برسیم؟

شهم گوید در این دشت، تو پنداری که گم گشتم  
نمی‌دانی که صبر من غلاف ذوالفقار آمد

خدا پاسخ می‌دهد من همیشه با تو بودم، جایی نرفته بودم، تو تا به حال در ذهن بودی و مرا که اصل تو هستم  
نمی‌دید. من بسیار صبر کردم تا تو متوجه شوی.



مرا بُرید و خون آمد، غزل پر خون برون آمد  
برید از من صلاح الدین، به سوی آن دیار آمد

با خواندن غزل و عمل کردن به نکاتی که مولانا به ما آموخت، تمام همانیدگی‌ها به کمک زندگی بریده شد و  
هوشیاری از آن بیرون آمد.


راهی پر از بلاست ولی عشق پیشواست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۱۷۱۳

با سپاس فراوان  
افسانه، اصفهان



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)**