

با سلام و وقت بخیر خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گرامی،
می‌خوام تعدادی از ابیاتی که فکر میکنم می‌تونه تو زندگی روزمره کاربردی باشه رو با دوستان به اشتراک بزارم.

این چند تا بیت بهم تو ۳ مورد زیر کمک می‌کنن:

۱- وقتایی که می‌خوام غذا خوردنمو کنترل کنم و غذاهای مضر مثل برنج و نون و فست‌فود کمتر بخورم و خودم رو کنترل کنم.

۲- وقتایی که فکرهای فریبنده‌ای میان تو ذهنم و می‌خوان تمام تمرکز من رو به خودشون مشغول کنن.

۳- برای کنترل کردن نیاز جنسی.

حزم آن باشد که نفریید تو را

چرب و نوش و دام‌های این سرا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتَّقُوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

توی چند هفته‌ی گذشته یه سری افکار ترسناکی دارم در رابطه با فردی که من ذهنیم فکر میکنه رقیب و دشمن منه، و این ترس رو داره که این فرد در آینده بتونه به چیزایی که من می‌خوام برسه و اونها رو از من بگیره، که تونستم با دو بیت زیر مقداری خودمو آروم‌تر کنم:

در حقیقت هر عدو داروی توست

کیمیا و نافع و دلجویِ توست

که ازو اندر گریزی در خلا

إِسْتِعَانَتِ جویی از لطفِ خدا

-مثنوی معنوی دفتر چهارم بیت ۹۴ و ۹۵

در واقع تونستم با این ابیات خودمو آروم کنم و به این نکته پی ببرم که خدا هست که افکار ترسناک این فرد رو برای من می‌فرسته و لازم نیست از این افکار بترسم چون خدا پشت این افکاره و هدف خدا هم اینه که من

دیگه توی ذهنم نمونم و به فضای ابدی این لحظه پیام. در واقع این فکرها مثل گربکانی هستند که به من به عنوان مرغ زندگی میگوین: بیا بالا و تو لحظه زندگی کن.

✕ وقتایی که می‌خوام من ذهنیمو بزارم کنار و پیام توی این لحظه و از زندگیم توی لحظه کاملاً لذت ببرم، ولی من ذهنی منو می‌ترسونه و میگه اگه من برم و تو به همانیدگی‌هات فکر نکنی ممکنه اونا رو از دست بدی در واقع تو باید همش به فکر اون همانیدگی‌ها باشی و به خاطر اونا ناراحت و غمیگن باشی تا اونا کم نشن یا بتونی به دستشون بیاری.

شکایت از زمانه کند، بگو تو ورا
زمانه بی‌تو خوش است و زمانه را چه شده‌ست؟
-دیوان شمس غزل شماره‌ی ۴۹۲-

در واقع با این بیت به من ذهنیم میگم اتفاقاً اگه تو بری زندگی من بهتر میشه، و تو با این غصه خوردنات باعث می‌شی که قضای الهی بد رقم بخوره. ولی اگه تو نباشی و من تو لحظه زندگی کنم اتفاقات هم بهتر میشن و چیزایی که برای من اصلیم مهمن تو زندگیم حفظ میشن و حتی کیفیتشون هم بیشتر میشه، و چیزایی رو که می‌خوام هم راحت‌تر بدست میارم.

✕ هر وقت کسی داره صحبتای عرفانی میکنه و در رابطه با خدا حرف می‌زنه، من این نکته رو می‌دونم که در بوشناسی استاد هستم و این لطف رو زندگی به من داده. اگه از صحبتای اون فرد حس بدی گرفتم، می‌دونم که حرفای اون حقیقت نداره و من نباید به اون اعتماد کنم ولی اگه نسبت به صحبتای اون فرد حس خوبی داشتم متوجه می‌شم که صحبتاش واقعیت داره و صحبتاش از زندگی میاد، مثل حسی که از همون اول نسبت به گنج حضور داشتم و همیشه می‌دونستم که این برنامه داره حقیقت رو بیان میکنه.

ز صد گور بو کرد مجنون و بگذشت
که در بوشناسی بدش اوستایی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۳۱۲۰-

✕ وقتایی که دیدم از کسی چیزو می‌خوام دو بیت زیر رو می‌خونم:

گفت پیغمبر که جَنّت از اله

گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

بارِ خود بر کس مَنه، بر خویش نه

سَروری را کم طلب، درویش به

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۸

چند مورد از خواستن‌های من از دیگران.

۱- وقتایی که از پدر یا مادرم پول می‌خوام.

۲- وقتایی که از پدرم ماشین یا خونه یا چیزای دیگه می‌خوام.

۳- وقتایی که از دوستانم می‌خوام چیزیه برام بیارن یا کاری که مسئولیتش با من هستو به عنوان لطف برای من انجام بدن.

۴- وقتایی که از کسی که دوستش دارم عشق یا توجه یا محبت می‌خوام.

✖ با توجه به ابیات مولانا کم‌کم دارم به این نکته پی می‌برم که مسئولیت اتفاقات زندگی من کاملاً با من هست، و هر فکر و هر عملی که می‌کنم زندگی من رو می‌سازه. در واقع ما خودمون هستیم که داریم لحظه به لحظه زندگی‌مون رو می‌سازیم، و قضای الهی افکار ما و صحبت‌های ما و اعمال ما رو به صورت اتفاقات زندگی به ما برمی‌گردونه. یعنی جف‌القلم خداوند آن چیزی که ما هستیم رو به صورت اتفاقات زندگی در میاره. پس من نمی‌تونم از قضای الهی شکایت کنم که چرا زندگی‌م بده، اول باید خودم و افکارم و اعمالم رو درست کنم.

ورنه آدم کی بگفتی با خدا

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا نَفْسَنَا

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۴

خود بگفتی کین گناه از بخت بود

چون قضا این بود حزم ما چه سود؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۵

بر قضا کم نه بهانه، ای جوان

جُرم خود را چون نهی بر دیگران؟

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۳

گردِ خود بر گرد و جُرمِ خود ببین
جنبش از خود بین و از سایه مبین
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۵

فعل را در غیب، صورت می‌کنند
فعلِ دزدی را نه داری می‌زنند؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۰

چون بکاری جو نروید غیرِ جو
قرض تو کردی، ز که خواهی گرو؟
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۵

جُرم بر خود نه، که تو خود کاشتی
با جزا و عدلِ حق کن آشتی
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷

مُتَّهَم کن نفسِ خود را ای فُتٰی
مُتَّهَم کم کن جزای عدل را
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰

توبه کن، مردانه سر آور به ره
که فَمَنْ يَعْمَلْ بِمِثْقَالِ يَرَه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۱

هست ذرّاتِ خواطر و افتِکار
پیشِ خورشیدِ حقایق آشکار
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۴

(این ابیات رو آقای شهبازی در برنامه ۸۸۴ گنج حضور کامل توضیح دادند)

اگه بخوام یه جور دیگه‌ای بگم افکاری که در ذهن ما می‌گذره و صحبتایی که میکنیم (چه در رابطه با خودمون چه در رابطه با دیگران)، و اعمال ما باعث بوجود آمدن اتفاقات زندگی ما می‌شن، و این اتفاقات از جنس افکار و صحبت‌های ما هستند. مثلاً اگر فکرهای من از جنس عصبانیت باشن اتفاقاتی در زندگی من رقم می‌خوره که باعث عصبانی شدن من میشن، و یا اگر افکار من از جنس شکرگزاری باشن اتفاقاتی در زندگی من رقم می‌خوره که باعث شکرگزاری بیشتر در من می‌شن. پس من دارم سعی می‌کنم که با آگاهی کامل و حضور در لحظه افکاری رو توی ذهنم بسازم که جنس خوبی داشته باشن، و صحبت‌هایی که تو زندگیم می‌کنم از جنس شادی و شکرگزاری باشن، و همچنین توجهم رو روی نعمت‌های خوبی که خدا داده (چه نعمت‌هایی که به خودم داده و چه نعمت‌هایی که به دیگران داده) بزارم تا اتفاقاتی از همین جنس وارد زندگیم بشن. البته باید آگاه باشم که از این اتفاقات زندگی نمی‌خوام، بلکه زندگی رو از خود خدا و این لحظه می‌خوام.

توی غزل ۲۲۸۱ مولانا مستقیماً می‌گه که افکار ما و اعمال ما زندگیمون رو می‌سازن:

ای از تو خاکی تن شده تن فکرت و گفتن شده
وز گفت و فکرت بس صور در غیب آبستن شده

اندیشه جز زیبا مکن کو تار و پود صورت است
ز اندیشه ای احسن تند هر صورتی احسن شده
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره‌ی ۲۲۸۱

با تشکر از همه دوستان عزیز و آقای شهبازی دوست‌داشتنی 

-عباس از شیراز