

برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

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

تماشا فرمایید



## پیغام عشق

قسمت هزار و سیصد و چهل





خانم دیبا



«درمان افسردگی با تکرار ابیات مولانا»

گوید که افسرده شدی بی من و پژمرده شدی  
پیشتر آ تا بزند بر تو هوای دل من

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۱۴

وقتی ذهن ساکت می شود، طیب که خود زندگی است می آید و می گوید چرا افسرده و پژمرده شدی؟ چرا غمگین و منقبضی؟ پیشتر بیا و فضا را باز کن تا هوای عشق من، تو را از سوهای دنیا جمع کند و با عقل من چشم و چراغ دلت روشن شود، من به تو امنیت و شادی بی سبب می دهم. غم تو از من ذهنی می آید که هیچ کاره است، درحالی که حکم حق انبساط را گسترش داد، تا تو با شادی و از طریق انبساط سخن بگویی و خانه دلت را از دردها پاک کنی.

حکم حق گسترد بهر ما بساط  
که: بگویند از طریق انبساط

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

گویم ای داده دوا لایق هر رنج و عنا  
نیست مرا جز تو دوا، ای تو دوا دل من

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۱۴

می گویم خدایا جز تو چه کسی دردهایم را دوا می کند؟ من با مقاومت و قضاوت به خودم ستم کردم، با همانیدگی‌ها بیمار و افسرده شدم، ولی تو هر لحظه در کار جدیدی هستی تا مرا از این رنج و سختی بیرون بیاوری، تو مرا بی‌مراد می‌کنی تا پوسته من ذهنی‌ام بشکند و لایق دیدن مولایم شوم.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
با خبر گشتند از مولای خویش

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

فسرده چند نشینی میان هستی خویش؟  
تنور آتش عشق و زبانه را چه شده‌ست؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۹۲

زندگی می‌گوید: چقدر می‌خواهی با عقل جزوی میان ویرانه‌ی من‌ذهنی بشینی و هستی بسازی، هستی‌ای که مثل  
باتلاق هشیاری را در خود فرومی‌کشد. آیا فراموش کردی از جنس من هستی و کارگاه صنع من نیستی است؟  
آیا فراموش کردی با تسلیم می‌توانی تنور دلت را روشن کنی تا شعله‌ی عشق زبانه بکشد و دوا‌ی دل‌های افسرده  
باشد؟ دوا‌یی که می‌تواند همه‌ی باشندگان را به عشق زنده کند.

کارگاه صنع حق، چون نیستی است  
پس برونِ کارگاه بی‌قیمتی است

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰

آن نمی‌دانست عقل پای‌بست  
که سببِ دایم ز جو ناید درست

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۳

با عقل ناقص من‌ذهنی پای‌هشیاریمان را به همانیدگی‌ها بستیم و در زندان ذهن افسرده شدیم. دریای  
هشیاری از زیر فکرهای ما رد می‌شود، ولی ما می‌خواهیم از جوی کوچک ذهنمان آب بگیریم و کارافزایی  
می‌کنیم.

تو فسرده، درخور این دم نه‌یی  
با شکر مقرون نه‌یی، گرچه نبی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۷۰

آیا شایسته است وقتی ما نی خداوندیم و می‌توانیم با فضاگشایی از دم او شکر و برکات زندگی را بگیریم و آواز  
لولیان را سر دهیم، بیاییم با مقاومت و پندار کمال، در حسرت شکر گرفتن از همانیدگی‌ها که هرگز به ما زندگی  
ندادند، افسرده شویم؟



دل و جان به آب حکمت ز غبارها بشوید  
هله تا دو چشم حسرت سوی خاکدان نماند

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱

هم طرب سرشته‌ای، هم طلب فرشته‌ای  
هم عرصات گشته‌ای پر ز نبات و نیشکر

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۲۱

مولانا مژده می‌دهد که خداوند ذات بشر را از شادی سرشته است، وقتی او را می‌طلبیم و فضا باز می‌کنیم، مثل فرشته‌ها عقل او را داریم. عقلی که هر لحظه رستاخیز را به یادمان می‌آورد و ما را به خدا زنده می‌کند. این است مقصود خلقت ما که هر لحظه صورت می‌گیرد و ما را پر از نبات و نیشکر می‌کند.

ای دهندهٔ عقل‌ها، فریاد رس  
تا نخواهی تو نخواهد هیچ کس

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۳۸

با مرکز عدم با او یکی می‌شویم و می‌بینیم فریادرسی جز او نداریم، او دهندهٔ عقل‌هاست، اوست که به جهان نظم می‌دهد. او «یَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ» است و هرچه بخواهد همان می‌شود. اگر ما بی‌ادبی کنیم و تسلیم نشویم ما مجرم هستیم و افسردگی و پژمردگی کمترین جزای ماست.

جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی  
با جزا و عدلِ حق کن آشتی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷

هم طلب از توست و هم آن نیکویی  
ما که ایم؟ اول تویی، آخر تویی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۳۹

خدایا اول و آخر تویی، اگر ما تو را طلب می‌کنیم، این هم از نیکویی و گرم توست. تو من ذهنی ما را به بهای  
بهشت که فضای گشوده است خریداری می‌کنی، پس ما که هستیم که بخواهیم با من ذهنی فلسفی نما تو را به  
تصویر و حرف بیان کنیم؟

هم بگو تو، هم تو بشنو، هم تو باش  
ما همه لاشیم با چندین تراش

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۴۰

وقتی ذهن خاموش است زندگی از طریق من سخن می گوید، پیغام اتفاقات را می شنود و ناظر و پاسبان  
هشیاری ام است، تا مبادا من ذهنی که لاشه و مردهای بیش نیست، بیاید و زندگی زنده مرا بتراشد و مرا در  
سرمای افسردگی رها کند.

گرم درآ و دم مده، باده بیار و غم ببر  
ای دل و جان هر طرف، چشم و چراغ هر سحر

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۲۱

مولانا ما را از سردی و افسردگی دل بی حاصل همانیدگی‌ها آگاه می‌کند، تا فضا باز کنیم و از گرمای عشق و فضای امن عدم شراب الهی بنوشیم و مست شویم. در این فضا که پر از نور الهی ست، غم‌های من‌دار جایی ندارند و بی‌ارزش می‌شوند و ما به هر طرفی نگاه می‌کنیم او را می‌بینیم که می‌گوید:

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش  
من همی کوشم پی تو، تو مکوش

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱

با سپاس از برنامه گنج حضور و یاران گرامی  
دیبا از کرج



خانم زهرا سلامتی از زاهدان



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین

موضوع: چرا گفتن‌های خداوند با من.

به نام خداوند عشق

از چه بگویم که خداوند و زندگی و عَصَّار بزرگ مرا شه‌به‌شهر چرخاند تا پیزاندم و انگور و شیرازه وجودی‌ام را از زیر مشّت و لگدهایش بیرون بیاورد و در گوشم نجواها سر، که «تویی فرزند جان کار تو عشق است» چرا رفتی و خودت را هرکاره کردی؟ و هر جا سرک کشیدی و پاره‌پاره ساختی؟ مگر قرارمان یادت رفته که سلطان‌بچه‌ای و فرزند قمارباز که همانیدگی‌هایت را باید ببازی تا زیباروی ختنی را ببینی؟



«تو مرد نیک ساده‌ای» چرا زر با ارزش وجودی‌ات را به دزدان داده‌ای؟ آن هم دزدان من‌ذهنی! و هوشیاری  
حضورت را گم؟ «بیدار شو، بیدار شو»، «تو برو خود را باش»، «تا نخوانی لا و الا الله را» منهج این راه را  
نمی‌توانی بیابی و پیدا کنی. دو زمان روان‌شناختی گذشته و آینده را رها کن، چراکه پرده انکارم است.

هست هُشیاری، ز یاد ما مَضی  
ماضی و مستقبلت، پرده خدا

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱

چرا هر صورتی را به دلت راه می‌دهی؟ که از ندامت و ملامت همه به تو ده می‌دهند و تو را از خودشان دور و  
بیزاری می‌جویند؟

صورتی را چون به دل ره می دهند  
از ندامت آخرش ده می دهند

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴

از این همه گفت و گو و حرف زدن خسته نشده‌ای؟ چرا صدایت را از من بلندتر می‌کنی و ارتفاع می‌گیری؟ چرا  
نمی‌توانی انصتوا را رعایت کنی؟

این سگان گراند ز امر انصتوا  
از سَفَه، وعوع کنان بر بدر تو

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۶۶

خاموش که گفت نیز هستی ست  
باش از پی آنصتواش الکن

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۳۴

دهانت را ببند و گنگ و لال شو و بگو نمی دانم و نمی توانم.

چون ملایک، گوی: لا علم لنا  
تا بگیرد دست تو علمتنا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

مگر نمی دانی که زندگی ات یک فی البداهه نوازی است؟ و هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نویی را ارائه می دهیم  
که نادرتر و شیرین تر از شیوه های پیشینم می باشد؟ و هر بامداد کار تازه ای دارم و در شأن جدیدم.

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَبَانٌ جَدِيدٌ  
كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰

و با قانون و کُن و فکانم کار می‌کنم و دم ایزدی‌ام در همه‌چیز ساری است و جاری. نَفَخْتُ‌ام را بپذیر تا جان تازه‌ای در تو دمیده شود. دم ایزدی‌ام روح‌بخش است و جان‌نواز.

دم او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ پذیر  
کار او کن فیکون است نه موقوف علل

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴  
-نَفَخْتُ: دمیدم

چرا علل‌های ذهنی و سبب‌سازی‌های آن را تعطیل نمی‌کنی؟ دست از پندار کمالت بردار، علتی بدتر از پندار کمال نیست در جان تو ای ذودلال و ای صاحب کرشمه. و چرا دست از این تکبر و خودخواهی‌ها و معجبی من‌ذهنی بر نمی‌داری؟ آیا می‌دانی که با تو چه کارها که نمی‌کند؟ از دل و از دیده‌ات خون‌ها جاری می‌سازد و تو را به زمین می‌زند و این که «من از همگان برترم» را مانند ابلیس و شیطان بزرگ کنار بگذار. این مرض همانیدگی‌ها بیماری است.

انبیا گفتند: در دل علتی ست  
که از آن در حق شناسی آفتی ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

و این بیماری مسری است و قابل انتقال که از طریق قرین و ارتعاش منتشر می شود و همگان را تحت تاثیر قرار می دهد. چرا از پیامبر این کیمیا را نمی آموزی؟ که هر چه برایت می فرستم رضا دهی و راضی باشی؟ شکر کن و صبوری را در پیش بگیر که صبر پرده های دید غلط دویی من ذهنی را می سوزاند و فضای درون را گشوده و شرح صدر را به تو عنایت.

پیاموز از پیمبر کیمیایی  
که هرچت حق دهد می ده رضایی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۷۵

این دو ره آمد در روش، یا صبر یا شکر نعم  
بی شمع روی تو نتان دیدن مرین دو راه را

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱

پرده‌های دیده را داروی صبر  
هم بسوزد هم بسازد شرح صدر

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۱

نال و شکوه نکن و نگو که:

نال از اخوان کنم یا از زنان؟  
که فکندندم چو آدم از جنان

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۰۱

کار کن ای خواجه تاش و موقوف جذبه نباش. خدمت کن و خدمت‌رسانی را شعار و سرلوحه کارهایت قرار بده، تا گرهی از مشکلاتت باز کنی و مشکل‌گشای گره دیگران باشی و بتوانی شاه و خداوند را هم در زندگی و در دل و درونت و هم در زندگی و در دل و درون دیگران زنده گردانی و در مسیر زندگی فتح باب باشی.



و چرا هر رویداد و هر اتفاقی را ضیف نو و مهمان نمی دانی؟ و مگو که در گردنم ماند که بی بهره می شوی و بی نصیب، پیغامش را دریافت کن.  
و چرا مانند موسی باب صغیر تسلیم و فضاکشایی را در زندگی ات نمی سازی؟ گردن کشی و سرکشی من ذهنی را کنار بگذار.  
و چون مردگان تسلیم شو و چشمانت را بر روی هر همانیدگی ببند، تا خودت را در آن شهر کهن و قدیمی عهد آلت بینی و بله گویان اتفاق لحظه زندگی ات باشی.

کنون پندار مردم آشتی کن  
که در تسلیم ما چون مردگانیم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۳۵

تو ببند آن چشم و، خود تسلیم کن  
خویش را بینی در آن شهرِ کهن

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۱۳

چرا به سوت‌زنان و کار افزایان توجه می‌کنی؟ تا این جهان بوده‌است و این گُره زمین، از این جور افراد وجود دارد.

گفت مادر: تا جهان بوده‌ست از این  
کارافزایان بُدند اندر زمین

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۸

هین تو کار خویش کن ای ارجمند  
زود، کایشان ریش خود برمی کنند

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹

چرا فرهنگ نو و جدید مُردن به من ذهنی را سرلوح زندگی شخصی و زندگی خانوادگی و اجتماعی ات قرار نمی‌دهی؟ چرا نمی‌خواهی که باکلاس و بافرهنگ باشی؟ آن هم از نوع جدید و خداگونه. دست از فرهنگ‌های کهنه و آداب و رسوم گذشته بردار. بدان که تو سخت بینایی و مجهز به دانایی و هشیاری من، و بدان که تنها یک فرهنگ وجود دارد آن هم مُردن به من ذهنی است.

غیر مُردن هیچ فرهنگی دگر  
در نگیرد با خدای، ای حیلہ گر

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۸

یکی فرهنگ دیگر نو بر آر ای اصل دانایی  
بین تو چاره ای از نو که الحق سخت بینایی

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۶۲

چرا از دست و پا زدن‌های الکی دست بر نمی‌داری؟  
جهد‌های بی‌توفیق و جهد فرعونی انجام مده، تفتیق می‌کنی  
و پاره.

جهد فرعونى، چو بى توفيق بود  
هر چه او مى دوخت، آن تفتیق بود

-مولوى، مثنوى، دفتر سوم، بیت ۸۴۰

خداوندا «یاری اندر کس نمى بینم، یاران را چه شد؟» کجایند؟ و چرا دیگر از آن ها یاری نمى گیرم؟ این من های  
ذهنى همراه با رنگ و لعاب هایشان نمى توانند مرا یاری رسانند .

خداوندا خودت مرا یاری کن و حمایت و هدایت و عنایت و چنان قدرتی به من عطا فرما که لحظه ای از تو دور  
نگردم و اگر به کسی یا چیزی بنگرم، مقصود و بهانه و هدفم تو باشی، نه چیزی دیگری و نه کسی دیگری.  
لحظه ای توجه زندهات را از من دریغ مدار.

بگردان ساقیا آن جام دیگر  
بده جان مرا آرام دیگر

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۴۵

پس بنا بر این:

از مقامات تبّتل تا فنا  
پایه پایه تا ملاقات خدا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵

و در پایان: وقتی که خرد بی‌منت‌های کائنات سرگرم کار است، زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تُهی ست  
چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید.  
خیلی ممنون، خدا نگهدار شما.

-زهرا سلامتی از زاهدان



خانم سارا از شیراز





به نام خالق یکتا

خلاصه شرح ابیات برنامه ۳ گنج حضور

مُطْرِبِ عَشِقِ اَبْدَمِ زِ خَمِه عَشْرَتِ بَزْنِمِ  
رِيشِ طَرْبِ ثَآنِه كَنِمِ سِبَلَتِ غَمِ رَا بَكْنِمِ

تا همه جان ناز شود چونک طرب ساز شود  
تا سر خم باز شود گل ز سرش دور کنم

-مولانا دیوان شمس غزل ۱۳۹۵

## جناب مولانا در بیت اول این غزل

سوال انسان را در مورد خودش، این که من کیستم را جواب میدهد و می فرماید : من شادی عشق ابدی یعنی شادی عشق این لحظه هستم و این شادی همیشه ادامه دارد و ابدی است. یعنی ریشه در هستی دارم و این شادی از اعماق وجودم می آید. پس زندگی را زندگی می کنم، غصه و غم را نمی شناسم، این درد ناهشیارانه با ذات من که خود زندگیست سازگار نیست. پس هرچه شاد تر و آرامتر باشم به ذات خودم که خود زندگیست نزدیک تر می شوم. «ریش طرب شانه کنم، سبب غم را بکنم» یعنی به هر طرف که نگاه می کنم و به هر چیزی که دست می زنم همه اش شادی و آرامش را در آن می بینم و غم و غصه را بی اعتبار می کنم. و می گویم تو اصلا وجود نداری، تو فقط خود را به من تحمیل کرده ای.

تا همه جان ناز شود چونک طرب ساز شود  
تا سر خم باز شود گل ز سرش دور کنم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵

این جان غصه دارمان که من موهومی ما است و ما فکر می کنیم که آن تصویر ذهنی خودساخته هستیم، باید نرم و لطیف شود. پس من فکری را رها کنیم تا جانمان لطیف شود. در این صورت جان طرب ساز می شود و آهنگ شادی می نوازد. «تا سر خم باز شود، گل ز سرش دور کنم» برای این که سر خم شراب ناب الهی باز شود و شادی از اعماق وجودم بجوشد و بالا بیاید، باید این گل که سر خم را گرفته و روزن را بسته، باید دورش کنم تا مست زندگی شوم.

نکته: هر انسانی تنها خودش باید گل را از خم شراب خودش کنار بزند و خودش با کار روی خود کوشش کند تا سر خم بسته نشود. این مسئولیت فقط با خود ماست.

حیله کرد انسان و، حیله‌اش دام بود  
آنکه جان پنداشت، خون‌آشام بود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۸

در بیست و دشمن اندر خانه بود  
حیله فرعون، زین افسانه بود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۹

انسان با ذهن من‌دارش فکر کرد، حیله و زرنگی کرد، با فکر خودش عجین شد و با خود فکری من‌دارش یک  
من زرنگ و حقه‌باز درست کرد و آن را جان خود پنداشت. درحالی‌که این الگوهای فکری که مثل جان  
می‌پنداریم و در صورت مخالفت دیگران با آن، شروع به ستیزه می‌کنیم، این جان توهمی که قسمتی از وجود  
فکری ما شده، در واقع خون‌آشام است و خون تو را می‌مکد، این تو نیستی و باید آن را رها کنی .

در بیست و دشمن اندر خانه بود  
حیلۀ فرعون، زین افسانه بود

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۹

این مثل این می ماند که دزد در خانه باشد و در را ببندی. حیلۀ فرعون که همان من ذهنی موهومی ما است، خون ما را می مکد و ما در را بسته ایم و در درون با تضاد و ستیزه با این لحظه، از آن محافظت می کنیم.

چونک خلیلی بدهام عاشق آتشکدهام  
عاشق جان و خردم، دشمن نقش و ثنم

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵  
-وثن: بُت

چون من هم خلیل هستم، می‌گذارم زیادی‌هایم (منیت‌هایم) را آتش بسوزاند و چیزی از آن نماند. پس من عاشق آتشکده‌ام، عاشق آتشی که زیادی‌هایم را بسوزاند. «عاشق جان و خردم، دشمن نقش و ثنم». پس اگر عاشق جان و خردم، جان و خردی که از درونم جاری شده و درون و بیرونم را سامان می‌دهد، فکرهای من دارم را بینم، قضاوتم را بینم، آن‌ها را تماشا کنم (ناظر و مشاهده‌کننده) باشم تا فکر و خرد زندگی در فکر و عمل من جاری شود. به درون برگردیم، به اصل و ریشه خود اصیلمان، ریشه بدوانیم تا اتفاقات بیرونی ما را از ریشه درنیآورد.

شاد باش و فارغ و ایمن که من  
آن کنم با تو که باران، با چمن

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲

من غم تو می خورم تو غم مخور  
بر تو من مشفق ترم از صد پدر

-(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

با احترام و سپاس  
سارا از شیراز



خانم نوشین از تهران





با سلام

صبر و شکر:

هر که ماند از کاهلی بی شکر و صبر  
او همین داند که گیرد پای جبر

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

در بینش مولانا، شکر و صبر یک رفتار فعالانه و یک عمل همراه با تلاش است. زیرا اگر انسان در اتفاقات و وضعیت‌های زندگی شکرگزار نباشد، پس کاهل (تنبل) و غیرفعال است. پس شکر، آسوده نشستن و برای داشته‌هایی که من‌ذهنی نشان می‌دهد تشکر و قدردانی کردن، نیست؛ بلکه با شمع روی او (فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه) شکر به واسطه زندگی در ما جاری می‌شود. که یکی از نشانه‌های این حالت، داشتن «پرهیز» است، که مثلث شکر\_پرهیز و شکر\_صبر با مرکز عدم آن را نشان می‌دهد. و همین طور «صبر» به معنی انجام ندادن و کاری نکردن با من‌ذهنی است که نیازمند «پرهیز» لحظه‌به‌لحظه است.

این دو ره آمد در روش، یا صبر یا شکر نعم  
بی شمع روی تو نتان دیدن مر این دو راه را

-مولوی، دیوان شمس، غزل 21

-نعم: نعمتها

-نتان: نتوان

پس صبر و شکر دو روی یک سکه‌اند که با فضاگشایی در روش زندگی و رفتار ما جلوه می‌کنند. گاهلی من‌ذهنی، شکر شاکران را درک نمی‌کند، یعنی هشیاری جسمی صبر و شکر زندگی را نمی‌فهمد. چون صبر و شکر زندگی فهمیدنی نیست، بلکه روشی است که انسان تسلیم‌شده آن را در خود درک و دریافت می‌کند و در زندگی‌اش جاری می‌سازد. شکر و صبر و پرهیز آن چیزی نیست که در باورهای دینی همانیده‌شده، یاد گرفتیم، بلکه یک روش و رفتار فعالانه است که حاصل فضاگشایی پی‌درپی است. خداوند هر لحظه ما را با وضعیت‌های جدیدی روبرو می‌کند، هر لحظه در کار جدید است و همه‌چیز در حیطة اختیار اوست.

كُلُّ اَصْبَاحٍ لَنَا شَانٌ جَدِيدٌ  
كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰

معنی بیت: در هر بامداد کاری تازه داریم و هیچ کاری از حیطة مشیئت من خارج نمی شود. در هر کار تازه‌ای، در هر وضعیتی که برایمان پیش می آید، با فضاگشایی تقدیر خداوند را ببینیم. مسبب اوست، پس باید روش ما شکر و صبر باشد، نه حال خوش و حال ناخوش یا بد، چراکه در این حالت‌ها من ذهنی خود را پرورش می دهیم، بی ضرورت همانیده شده و مجرم می شویم.

گفت: مُفتیِ ضرورت هم تویی  
بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰

مجرم شدن یعنی مانع سازی، مسئله سازی و دشمن سازی با منِ ذهنی. مولانا به سادگی راه را به ما نشان داده است:

این دو ره آمد در روش، یا صبر یا شکر نعم  
بی شمع روی تو نتان دیدن مر این دو راه را

-مولوی، دیوان شمس، غزل 21

-نعم: نعمتها

-نتان: نتوان

با افسانه من ذهنی زندگی خود را تباه نکنیم، درد نکشیم، بلکه با شادمانی زندگی هر لحظه به «حضور» نزدیک شویم.

بی نهایت حضرت است این بارگاه  
صدر را بگذار، صدرِ توست راه

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱

باتشکر فراوان از زحمات آقای شهبازی و یاران گنج حضور  
نوشین از تهران



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

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

تماشا فرمایید