



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

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



## پیغام عشق

قسمت نهصد و شصت و دوم





خانم مریم



به نام خدا  
ویژگیهای من ذهنی:

عقده حقارت، عدم لیاقت و ارزشمند بودن، گدا صفتی و تأیید و توجه گرفتن از بیرون و احساس کسر و کمبود و کمیابی اندیشی در درون. این لحظه کامل است و هر چیزی که در این لحظه در حال وقوع میباشد. تمام آدمهایی که هر روز میبینمشان، همه اتفاقات و شرایط، همه و همه در نهایت کمال خود در حال وقوع هستند. مگر میشود از کمال مطلق که همه چیز را ساخته انتظار نقص داشت؟! این احساس نقص و کسر و کمبود از من ذهنی ناشی میشود. من ذهنی در درون به شدت احساس حقارت و کسر و کمبود میکند و از آنجایی که ناظر، جنس منظور را تعیین مینماید، پس وقتی دید من، دید من ذهنی باشد، بنابراین در همه چیز و همه کس کسر و کمبود و نقص خواهیم دید و هیچ چیز نخواهد توانست راضی کننده و در نهایت خود لذت بخش و شادی آفرین باشد. یک مشکل ریشه‌ای در من ذهنی شناسایی شده که در سه کلمه خلاصه می‌شود:

من هم هستم!

مسئله اصلی روی آن کلمه وسطی ست: "هم". شاید اینطور دیده شود که اساساً "من هستم" من ذهنی ریشه‌ای و بنیادین و مشکل آفرین است، اما برای من، آن دو حرف "هم" سنگین تر شده، چرا؟ توضیح می‌دهم:

"من هستم" اعلام موجودیت من ذهنی ست. ارائه فضل و ادب و کمال، پندار برتر بودن، بهتر بودن، بیشتر دانستن یا داشتن، قویتر بودن و ... را نشان میدهد. اما "من هم هستم" از یک درد مخفی از من ذهنی خبر میدهد، دردی که گویا من ذهنی باور کرده که دیده نمیشود، در میان هجوم منهای ذهنی دیگر گم شده، کسی نمیبیندش، باورش ندارد، به توانایی‌هایش ایمان ندارد و ... و در یک کلام، "من هم هستم" یعنی عقده حقارت! دردی که هرچه بیشتر در وجود آدمی بماند و شناسایی نشود، ریشه‌دارتر شده و هزار و یک مصیبت با خود به همراه می‌آورد. مهم نیست چه اتفاقاتی باعث شکل‌گیری این احساس شده، مهم این است که باید ریشه این خار هرچه زودتر خشکانده شود و گرنه سراسر وجود آدمی را فرا میگیرد، چون کسی که عقده حقارت دارد خودش را حقیر میبیند، باور کرده دیده نمی‌شود، کسی قدرش را نمیداند، حتی اگر خودش را قربانی کند و برای رفاه و آسایش من‌های ذهنی دیگر هر کاری انجام دهد.

کسی که در درون احساس حقارت و دیده نشدن از طرف من‌های ذهنی دیگر داشته باشد خواه ناخواه احساس عدم لیاقت و ارزشمندی را هم یدک میکشد. اینکه فکر می‌کند او ارزشمند و لایق نیست مثل زهر همه وجودش را فرا میگیرد و هرآنچه در درون ریشه بدواند، در بیرون هم نمود عینی پیدا میکند، بنابراین حتی اگر اتفاقات به ظاهر خوب و ارزشمند برایش رخ دهند، چون او در درون خودش را لایق نمیداند، پس یا آن نعمات را پس میزند یا نمیتواند از آنها درست استفاده کند.

احساس حقارت درون باعث میشود فرد برای تسکین این احساس کسر و کمبود درونی، در بیرون دنبال تأمین و ارضای خود باشد. همینجا مشخص میشود کسی که احساس حقارت و عدم لیاقت و ارزشمند بودن می‌کند حتماً در درون احساس کسر و کمبود هم خواهد داشت و این کسر و کمبود را در همه اتفاقات، شرایط، آدمها و این لحظه میبیند. حتماً در آدمها عیب و ایراد میبیند، حتماً شرایط برایش نامناسب، نامساعد و پر از درد و مسئله و مشکل هستند. چون مشکل کسر و کمبود در او نهادینه شده و شاخ و برگهایش در بیرون خودش را نشان میدهند و همانطور که گفته شد، ناظر جنس منظور را مشخص می‌کند. وقتی نگاه ناظر، نگاهی حاکی از کسر و کمبود باشد، ثروت تمام عالم را در مقابلش بگذارید باز هم یک جای کارش می‌لنگد!

پس عقده حقارت، احساس کسر و کمبود را در درون شکل میدهد. فرد برای تأمین احساس خود و کم کردن عقده حقارت و نمایش بی‌پایان "من هم هستم"، در بیرون شروع به گدایی از همه چیز و همه کس می‌کند و از هر طریقی سعی مینماید توجه‌ها را به سمت خودش سوق دهد تا به این ترتیب عقده حقارت تسکین یابد. گدایی تأیید و توجه، مرکز توجه بودن، من من کردن، نشان دادن خود به هزار و یک راه و روش مختلف، همه و همه گدایی کردن من ذهنی را نشان میدهد. گدایی کردن من ذهنی از بیرون و احساس کسر و کمبود درونی، رابطهای دو طرفه با هم دارند و هر کدام دیگری را تقویت می‌کند و از آنجایی که گدایی از بیرون به هیچ عنوان درست و سازنده و راه حل اصیل زنده شدن به زندگی نیست، نه تنها فرد را اغنا نمیکند، بلکه شخص بیشتر و بیشتر گدا شده و باز این چرخه معیوب ادامه پیدا می‌کند و در پس زمینه، عقده حقارت و همان سه کلمه "من هم هستم" پابرجا مانده و قویتر میگردد.

اما همانطور که اول این نوشتار بیان شد آیا قادر متعال که همه چیز در ید قدرت اوست و او را هیچ نقص و کوتاهی نیست، این لحظه و اتفاقاتش را ناقص و با عیب و ایراد خلق میکند؟ آیا میشود چنین تهمت ناروایی را به ذات پاک احدیت روا داشت؟! من ذهنی با عقل ناقص خود ممکن است هزار و یک ادعای عجیب بکنم و حرفهای گزافش تمام نشوند، ولی من در مقام انسانی که نور افکن را روی خودم نگه داشته‌ام و حواسم هست، رفتارها و الگوهای باوری من ذهنی را شناسایی کنم، آیا هنوز هم باید با الگوهای او عمل نمایم؟

آیا از این لحظه به بعد میتوانم به خودم اجازه دهم، حتی در حد یک فکر ساده از ذهنم بگذرد که این لحظه و محتویاتش، هرچه که میخواهد باشد، ناقص است؟! یا آدمهایی که اطرافم هستند کسر و کمبودی دارند؟ نه، اصلاً امکان پذیر نیست. مهم نیست من ذهنیم چه حرفهایی تکرار میکند، مهم این است که زندگی در درون و بیرون من سراسر وفور نعمت و برکت و آسایش ارسال شده از جانب حضرت حق است، نعمتی دمام در منتهی علیه کمال خود، بدون هیچ عیب و نقصی. حتی اگر من ذهنی خودم یا دیگران، هزار عیب را از همین لحظه، اتفاقاتش، آدمهای اطرافم یا همین نوشتار در بیاورند، فقط نگاه خواهم کرد بدون هیچ قضاوت و برداشت و خوب و بد کردنی.

حقیقتاً میخواهم از همین لحظه ناظری باشم که وفور نعمت و برکت الهی را در هر لحظه تمام و کمال میبیند، با گوشت و پوست و استخوان درک میکند و آگاه است که درونش هیچ کسر و کمبودی نیست که بخواهد برای تامین آن به گدایی کردن از بیرون متوسل شود. ذات من در این لحظه کامل است و بی عیب و نقص، همانطور که تمام جهان و جهانیان.





آقای علی از تهران



بنام خدا و با سلام خدمت جناب مولانا، آقای شهبازی و همه دوستان  
ابیاتی از برنامه ۹۰۵ گنج حضور

تو ز طفلی چون سببها دیده‌ای  
در سبب، از جهل بر چفسیده‌ای  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۳

با سببها از مُسبب غافل  
سوی این روپوش‌ها زان مایلی  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۴

چون سببها رفت، بر سر می‌زنی  
ربنا و ربناها می‌کُنی  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۵

ربّ می گوید: برو سوی سبب  
چون ز صنعم یاد کردی؟ ای عجب  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۶

گفت: زین پس من تو را پینم همه  
ننگرم سوی سبب و آن دمدمه  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۷

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کار توست  
ای تو اندر توبه و میثاق، سست  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۱۵۳ تا ۳۱۵۸

ما از وقتی که من ذهنی را درست کردیم با تمام قوا به همانیدگی‌ها و سبب‌ها و عقل کوچک و پوسیده  
چسبیده‌ایم و مدام در حال فرمول سازی و حدس و گمان و فلسفه بافی هستیم و با هر سبب و اتفاقی به  
مقاومت و قضاوت می‌رویم و تسلیم زندگی نمی‌شویم.

ما می ترسیم لخت از همانیدگی‌ها شویم و هیچ چیزی را به خود نچسبانیم و ذهن را تمیز و خالی از میدانم و فرمول و سبب سازی کنیم و می ترسیم ذهن را تمیز و ساده کنیم تا خدا در هر لحظه فکر نو و دست اول به ما بدهد. اما زندگی برای آزاد کردن خودش کوتاه نمیاد و مدام کار می کند تا چیزهایی که به آنها چسبیده ایم را از ما جدا کند و عقل قلبی و سبب بین را از ما بگیرد تا ما بتوانیم مسبب را که خود زندگی است و ما را صدا می کند ببینیم. پس به چیزها نچسبیم تا آنها را در خطر نیندازیم، تا نشینیم بر سر خود بکوبیم و خود را نابود کنیم، تا زندگی ما وابسته به چیزی و یا کسی نباشد، ما وقتی اتفاقی را که دوست نداشتیم برایمان می افتد خدا خدا میکنیم و تو سر خود میزنیم، اما آیا ما متوجه من ذهنی شدیم که آن را بیندازیم و یا اینکه برای داشتن چیزها توبه ای سست میکنیم تا سر خود را شیره بمالیم؟

آیا ما فقط می خواهیم از این حال بد فرار کنیم و التماس خدا را می کنیم و اگر حالمان خوب شد، دوباره شروع به همانیده شدن با چیزی دیگر میکنیم؟ این نکته را ما باید متوجه باشیم که زندگی سر لج با ما ندارد، ما خودمان سر لج داریم و به جای شادی بی سبب و بی نهایت به سوی شادی های گذرا و آفل و خشک کننده و ذهنی می رویم. و حتی اگر همه چیز داشته باشیم چون در ذهن هستیم و به آنها چسبیده ایم و از آنها خوشی می خواهیم بنابراین این خدای بی نهایت را که باید با آن یکی باشیم را فراموش می کنیم و زندگی بدون خدا یعنی مردن و افسردگی و درد.

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم  
رحمتم پرست، بر رحمت تنم  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا  
از گرم، این دم چو می خوانی مرا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰

قافله حیران شد اندر کار او  
یا محمد چیست این؟ ای بحر خو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۱

کرده‌ای روپوش، مشک خُرد را  
 غرقه کردی هم عرب، هم گرد را  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۱۵۹ تا ۳۱۶۲

زندگی بارها و بارها عقل ناکارآمد و توهمی من ذهنی را به ما نشان داد، بارها نتیجه عقل من ذهنی را به ما نشان داد که ما را گرفتار می‌کند، ما را در حرص و طمع و ولع و شهوت به بیماری و گرفتاری و درد می‌کشاند، به خشک شدن و گدایی می‌اندازد، و ما هم هر دفعه توبه‌ای سست میکنیم و فکر می‌کنیم زرنگ هستیم، زندگی گول ما را نخورده، زندگی پر از رحمت و عشق و بخشش است، و اگر ما دوباره توبه شکستیم و خود را به بیراهه کشانیم و تلف کردیم مقصر خودمان هستیم، پس زندگی فقط عشق و بخشایش و شادی بی‌سبب می‌دهد اگر او را بخوانیم و مرکزمان زندگی و خدا باشد. همچون بزرگی مثل مولانا که وقتی با او باشیم فقط عشق و وحدت به ما می‌دهد و بد و خوب برای او یکی هستند.

یک بدست از جمع رفتن یک زمان  
مکر شیطان باشد، این نیکو بدان  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶

ما باید هشیار و گوش به زنگ باشیم تا افکار، چیزها، انسانها و اتفاقی ما را از بزرگان و خدا جدا نکند. حال می خواهد طمع، حرص، ولع، تفریح، انسانها، دردها، و یا حتی پندار کمال و میدانم و معنوی نمایی باشد. حتی سخنرانی و به دنبال دیگران دویدن برای نصیحت و تغییر آنها و تبلیغ و توضیح و بحث و اثبات راه خود. خلاصه که هر چیزی که بخواهد سکوت و سکون و عمق ما را مختل کند، حتی اگر اشتباه کردیم و لغزشی داشتیم نباید از جمع بزرگان خارج شویم، و بخاطر هیچ کسی نباید از مولانا جدا شویم، مثلاً اگر منی که هنوز من ذهنی دارم و پیامی دادم که به دل کسی ننشست و کسی را آزرده کرد بخاطر منی که خودم هم در تلاش هستم تا تغییر کنم، جمع بزرگان نباید ترک شود. برای خود من که واقعاً هیچ راهی بجز ادامه دادن با بزرگان برای تغییر وجود ندارد. حال حتی اگر ثروتمند و مشهور و خانواده دار و هنرمند هم باشم بدون مرکز عدم و عقل خداوند نمیتوانم دلخوشی داشته باشم و به زندگی زنده باشم. بنابراین نه میتوانم با خدا یکی باشم و نه در بیرون خوش و با طراوت باشم.

هر ولی را نوح و کشتیان شناس  
صحبت این خلق را طوفان شناس  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۵

کم گریز از شیر و اژدرهای نر  
ز آشنایان و ز خویشان کن حذر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۶

در تلاقی روزگارت می‌برند  
یادهاشان غایبی‌ات می‌چرند  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۲۲۲۵ تا ۲۲۲۷



قرین شدن با بزرگان نجات دهنده است اما قرین و همنشینی با من‌های ذهنی چه مستقیم و یا از طریق کتاب‌ها و تلویزیون و اینترنت ما را به سمت سقوط و تلف شدن می‌برند، ما را گرفتار ذهن می‌کنند و بجای بیرون کشیدن در ذهن ما را در حس نقص و طمع و کسی شدن و کم‌اندیشی و حسرت و دشمنی و شهوت‌های خشک کننده و قضاوت‌ها و غیبت و دیگر دردها می‌برند. پس از هر جنسی که هستند باید مراقب و گوش به زنگ باشیم تا ما را جذب خودشان نکنند و هشیاری ما را با خود نبرند و ما را در افکار مسلسل‌وار و بی‌خوابی و درد نیندازند.

این دو ره آمد در روش یا صبر یا شکر نعم  
 بی شمع روی تو نتان دیدن مراین دو راه را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱

برای زنده شدن به خدا باید مدام در حالت شکر و صبر باشیم و حالت شکر و صبر تظاهری نیست بلکه با پرهیز و پذیرش اتفاقات بدون چون و چرا و با کشیدن درد هشیارانه همراه با رضایت، شکر و صبر در ما زنده میشود. شکر با عمل همراه است چه درونی و بیرونی، ما برای شکر جسمی و ذهنی و احساسی و جانی و هشیاری حضور و خداگونه باید پرهیز از تنبلی و خوراک ناسالم و مخدرها و دیگر چیزهایی که ضرر میزند داشته باشیم. باید ورزش سالم، برنامه معنوی سالم، قرین‌های سالم داشته باشیم، ما باید در حالتی از تسلیم باشیم بدون حدس و گمان و فلسفه بافی تا قضا و کن فکان را قضاوت نکنیم تا زندگی بتواند ما را تبدیل به خودش کند، به طور خلاصه شکر یعنی نبستن فضا و تسلیم و پذیرش.

هر که ماند از کاهلی بی شکر 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، ابیات ۱۰۶۸ و ۱۰۶۹

-کاهلی: تنبلی

ما متوجه شدیم برای زنده شدن به زندگی و برکت یافتن درون و بیرون نیاز به شکر و صبر است و شکر و صبر با تنبلی و ناله و شکایت و مقصر کردن دیگران و اتفاقات بدست نمیاد، با زندانی کردن خود در جبر توهمی و بهانه‌های نابالغانه بدست نمیاد، و خدا نکند ما این را دیر متوجه شویم و فرصتی برای تغییر نداشته باشیم.

من آن کسم که تو نامم نهی، «نمی دانم»  
 چو من اسیر توام، پس امیر میرانم  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۶

ما اگر متوجه من ذهنی همه چیز دان شویم که ما را به درد انداخته با تسلیم و هیچ شدن و صفر شدن به  
 نمی دانم تبدیل می شویم و خود را از اسارت و بردگی چیزها و دیگران و باورها و دردها آزاد میکنیم زیرا که دیگر  
 با خود خدا که پادشاه کل است، یکی می شویم.

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

بس گریزند از بلا سوی بلا  
 بس جهند از مار، سوی ازدها  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۷

ما باید کلاً تسلیم شویم و از یک همانیدگی به یکی دیگر نپریم، مثلاً اگر من سیگار را ترک کردم، قلیان را جایگزین نکنم و یا اگر در یک رابطه‌ای به درد افتادم، رابطه‌ای دیگر را برای جایگزینی شروع نکنم و یا از ترک مخدرها تعدد رابطه را شروع نکنم. و یا با ترک خوراک ناسالم و تفریح ناسالم با خرید کردن همانیده نشویم زیرا این یعنی هنوز در ذهن هستیم و هنوز می‌توانیم با درد زندگی کنیم، و این یادمان باشد هر همانیدگی دردهای خودش را دارد. پس متوجه باشیم که با تسلیم و عدم کردن مرکز به سکوت و سکونی می‌رسیم که شبانه روز شادی بی‌سبب داریم و این شادی و آرامش با هیچ خوشی این جهانی قابل مقایسه نیست.

با سپاس از همه  
 -علی از تهران



خانم زهرا سلامتی از زاهدان



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین برنامه ۹۲۵، غزل ۱۹۲۲ و ابیات انتخابی به نام خداوند عشق

ما شادتریم یا تو ای جان؟

ما صاف تریم یا دل کان؟

-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۲۲

در این غزل مولانای عزیز با واژه "تر" ابیات را شروع می کند که صفت تفضیلی است و برتری را می خواهد به من یادآور شود و گویا گفتگوی خداوند با بنده اش می باشد و از او سوال می کند که: آیا تو در من ذهنی ات میتوانی شاد باشی و در لحظه جاری شوی یا در جان اصلی من که همان زنده شدن به من است؟ و آیا تو با همانیده شدن با چیزها و جستجو خوشبختی از آنها صاف تر و ناب تر هستی؟ و زندگی زنده را پر زندگی می کنی و از چیزهای آفل و گذرا زندگی می خواهی؟ و یا وقتی که با معدن کانم حس وحدت و یکتایی می کنی؟ و مرکزت را از چیزهای فانی که زود از بین می روند خالی می سازی؟ همانیده شدن با چیزهای گذرا برای کوتاه مدت و ریشه دار شدنم شایسته بود نه اینکه عینک دائمی آنها را بر دیدگانم قرار دهم و به آنها وابسته شوم و هم هویت.

هر همانیدگی درد ایجاد می کند و این دردها به مرور زمان قرین و همنشین انسان می گردد. مولانای عزیز در همین ابتدا می خواهد به من یادآور شود که به تو توانایی انتخاب داده شده است و مسئولیت کیفیت هوشیاریت به دست خودت می باشد. آیا من می توانم به معنای واقعی اتقوا و اختیارم را در زندگی شخصی ام اجرا نمایم؟

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار  
دور کن آلت، بینداز اختیار  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۶۴۹ و ۶۵۰



یعنی اگر به معنای واقعی فضا را باز کنم فضای گشوده شده در برابر جذابیت‌های همانیدگی‌ها از من محافظت می‌کند و مالک من که از آنها زندگی نخواهم و اگر چنانچه نتوانم تقوی و فضاگشایی را انجام دهم، اختیارم را به زندگی و به مولانای عزیز بسپارم و اشعار آن را بخوانم و تکرار کنم تا به وسیله این تکرار و تعهد فضای درونم گشوده گردد و بتواند از من محافظت کند و بهترین قرینم باشد.

چون رهیدی شکر آن باشد که هیچ

سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰

و باید من زهرا بدانم که اگر فضا را باز کنم و یک لحظه از دانه‌های شهوت همانیدگی‌ها خود را برهانم شکر آن این است که دوباره دور و برش پیچ پیچ نخورم، یعنی دوباره با آن خود را همانیده نسازم، چرا که این خود معنای واقعی پرهیز می‌باشد.

و همچنین شکر واقعی خداوند که دیگر دور و بر این همانیدگی نگردم و نه شکایت کنم و نه ناله و هر چه تسلیم تر و راضی تر باشم، کمک خداوند بیشتر به سویم روان می شود. در بخش دوم این برنامه یک پرسش اساسی و مهم آقای شهبازی نازنین، نظرم را جلب کرد که: قرینم چه چیزی یا چه کسی می تواند باشد؟ آیا قرینم خداوند است و مرکز عدم؟ و یا قرینم صبر است و شکر و رضایتمندی؟ و آیا قرینم می تواند شادی بی سبب باشد و پرهیز و سکوت؟

یا قرینم تسلیم است و فضاگشایی؟ و آیا قرینم پذیرش اتفاق لحظه است و عشق بازی با چالش هایی که در زندگی ام وجود دارد؟ و همچنین چالش هایی که هر روز برایم پیش می آید؟ و یا قرینم چیزهای دیگری از جمله خشم، حسادت، کینه ورزی، انتقام جویی، و مقاومت و قضاوت کردن است؟ و خیلی چیزهای دیگر می تواند باشد که خودم از آنها بی خبرم؟

گفت لقمان: صبر هم نیکو دمی ست  
 که پناه و دافع هر جا غمی ست  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۵۲

صبر را با حق قرین کرد ای فلان  
 آخر والعصر را آگه بخوان  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۸۵۲ و ۱۸۵۳

لقمان حکیم می فرماید که: صبر هم قرین بسیار خوبی است و هم قرین نیکو دم و هم نیکو صحبت و هم نیکو همنشینی که می تواند هم پناهم باشد و هم دفع کننده غم و ناراحتی هایم. و بهترین قرینم می تواند خود زندگی و خداوند باشد که در قرآن کریم خداوند صبر را با خودش قرین نموده است و از من بنده اش می خواهد که برای اینکه با خودش قرین شوم من هم مانند او قرین و همنشینم را صبوری قرار دهم و صبر کنم و آخر سوره والعصر را آگاهانه بخوانم.

سوره العصر (۱۰۳) آیات ۱ تا ۳ وَالْعَصْرِ

یعنی: سوگند به این لحظه. یعنی توجه کن به این لحظه که بسیار مهم است، و زنده شدن به این لحظه می‌باشد.  
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

که آدمی در زیانکاری است. یعنی بدان که آدمی هر لحظه در من ذهنی اش در زیانکاری است پس هر انسانی که در مرکزش همانیدگی دارد هم به خودش و هم به دیگران ضرر می‌رساند.

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ

مگر آنهایی که ایمان آوردند و کارهای نیک کردند و یکدیگر را به حق سفارش نمودند. یعنی مگر انسان هایی که ایمان آوردند. یعنی کسانی که فضای درونشان را باز کردند و فضاگشایی نمودند و از فضای گشوده شده فکر و عمل و کارهای نیک و شایسته انجام داده‌اند. و با این فضای گشوده همدیگر را به صبر و فضاگشایی دعوت می‌کنند.

پس در نتیجه آگاه می شوم که هر همانیدگی قبض و گرفتاری و غم را برایم بوجود می آورد که بسیار خطرناک است، و مرا با درد همانیده می سازد و همنشین و چاره آموزی بایستی انجام دهم تا علت این گرفتاری و قبض را بدانم و فضای درون را باز کنم و در حل و رفع آن فعالانه بکوشم و از خداوند و زندگی یاری بطلبم که مرا دریابد و کمک کند که تا بتوانم سر آن را بزنم و از ریشه در بیاورم و خود را نجات دهم.

قبض دیدی، چاره آن قبض کن  
 ز آنکه سرها جمله می روید ز بن  
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

و اگر مرکز عدم را تجربه کرده‌ام و طعم شیرین فضاگشایی را چشیده‌ام باید فعالانه برای حفظ و پایداری آن بکوشم و متعهد به مرکز عدم باشم. تا همانیدگی جدیدی را جایگزین آن نسازم و همواره با فضاگشایی آب حیات و دم ایزدی را در چهار بعدم جاری سازم که تا از این فضای گشوده شده محافظت نماید.

بسط دیدی، بسط خود را آب ده  
چون بر آید میوه، با اصحاب ده  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳

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

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است  
چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷


پر انرژی و سالم بمانید خیلی ممنون، خدانگهدار شما

-زهرا سلامتی، از زاهدان



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)**