



پیغام عشق

قسمت سیصد و هفتاد و هفتم





🌸 خلاصه شرح چند بیت از برنامه ۸۵۸ و ۸۵۷ گنج حضور

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵

از مقامات تبُّل تا فنا

پایه پایه تا ملاقات خدا

از مقامات و مرتبه‌های مختلف فضاگشایی بگذرید تا کاملاً فنا شوید، هیچ همانیدگی در مرکزتان نماند و منزل به منزل به ملاقات خدا برسید و به او زنده شوید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

ور درد و رنج داری، در من نظر کن از وی

کان تیر رنج نجهد الا که از کمانم

ای انسان اگر دردهایی مثل خشم، ترس، رنجش، و حسادت داری و عذاب می‌کشی این درد باید باعث شود که به من نظر کنی، و آن را از من بدانی چراکه هیچ دردی در دنیا به سوی کسی نمی‌رود، مگر از کمان من جهیده باشد. معنای درد این است که فضا را باز کن و تسلیم شو و هر لحظه نیازت را به من بپذیر و مرا در مرکزت بگذار و با دید من ببین.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

خود ندارم هیچ به سازد مرا

که ز وهم دارم است این صد عنا

خداوندا در این جهان هیچ چیز ندارم که حال مرا خوب کند و تمام دردهایی که دارم از توهم داشتن است فکر می‌کردم که اگر این چیزها را زیاد کنم حالم بهتر می‌شود.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۴۳۸

هر وفا را کی پسندد همتت؟

هر صفا را کی گزیند صفوتت؟

همت والای تو کی ممکن است هر وفایی از جانب ما، یعنی عدم وفاداری ما به عهد الست و اصلمان و عدم شناسایی خودمان به عنوان خدایت را بیسندد؟ و صفای باطنی تو کی ممکن است، که صفای اندک ما که با کمی فضاگشایی و کار روی خود فکر می‌کنیم از جنس تو شده‌ایم را برمی‌گزیند؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۶۵

ز آن که نامی بیند و معیش نی

چون بیابان را مفازه گفتنی

زیرا او در من ذهنی اسم را بدون مسمی و معنی می‌بیند همین‌طور که کسی بیابان را با کلمه مفازه به معنی جای رهایی و پناه تعریف می‌کند (دیدن برحسب همانیدگی‌ها یک جهنم است و تولید درد می‌کند که ما آن درد را در جهان پخش می‌کنیم).

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۷۲

در جهان بازگونه زین بسی است

در نظرشان گوهری کم از خسی است

در این دنیا وقتی با من ذهنی نگاه می‌کنیم همه چیز وارونه یعنی برعکس دیده می‌شود، چنان که در نظر من‌های ذهنی ارزش گوهر حضور عدم و فضای گشوده شده کمتر از خار و خس همانیدگی هست.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۷۳



مر بیابان را مغازه نام شد

نام و رنگی عقلشان را دام شد؟

برای مثال تازیان، نام بیابان فضای ذهن را جای امن نجات و رهایی گذاشتند، و همواره نام و رنگ یعنی دیدن برحسب همانیدگی‌ها مردم را می‌فریبند.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۷۶

نور باید پاک از تقلید و عَوَل

تا شناسد مرد را بی فعل و قَوْل

نور حضور و عدم لازم است که از آلودگی تقلید، هشیاری جسمی و مستی همانیدگی‌ها در ذهن پاک باشد تا بدان وسیله، بدون فعل و قول یعنی کردار و گفتار انسان را بشناسد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۵

گر رسد جذبۀ خدا، آب معین

چاه ناکنده، بجوشد از زمین

اگر عنایت ایزدی و جذبۀ خدا برسد بدون کندن چاه نیز آب روان و گوارای عشق و چشمۀ شادی و خرد از اعماق ما می‌جوشد (جذبۀ خدا همیشه کار می‌کند اما چون ما آموخته‌ایم مرکزمان را مادی و همانیده نگه داریم در نتیجه کار نمی‌کند).

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۶

کار می‌کن تو به گوش آن مباش

اندک اندک خاک چه را می‌تراش



کار کن، تسلیم شو و هر لحظه فضاگشایی کن و منتظر آن جذبه نباش، کم کم خاک چاه را بتراش یعنی همانیدگی‌ها را شناسایی کن، بگن و یکی یکی بینداز.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰

ما بدانستیم ما این تن نه ایم

از ورای تن، به یزدان می‌زییم

ما فهمیده‌ایم که این من ذهنی نیستیم، از ورای این من ذهنی ما به خدا زنده می‌شویم، یعنی مرکزمان را عدم می‌کنیم فضا را باز کرده، و با او یکی می‌شویم.

سمیرا ۳۱ ساله از تایباد 🦋



به نام خدا

با سلام خدمت پدر عزیز و مهربانم آقای شهبازی جان و تمام دوستان و همراهان بیدار

برنامه ۸۷۲، مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۱

اگر نه عشق شمس‌الدین بُدی در روز و شب ما را

فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را

مادام که در ذهن بوده و از مرکز مملو از نقطه‌چین‌ها جهان را می‌نگریم، هم برای خود و هم برای دیگران دام نهاده‌ایم. فراموش کرده‌ایم که در هر قدم دامی گسترده است و باید هر لحظه در پرهیز بود. با عقل جزوی ذهن در انباشتن و اضافه کردن چیزها به خود، در دام افتاده و دیگران را نیز در این دام گرفتار کرده‌ایم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۶۸ و ۲۶۹

حَزْم، سَوْءُ الظَّنِّ كَقَوْلِهِ رَسُول

هر قدم را دام می‌دان ای فضول

روی صحرا هست هموار و فراخ

هر قدم دامی ست، کم ران اوستاخ

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰

آن بز کوهی دود که دام کو؟

چون، بتازد دامش افتد در گلو



با جستن زندگی در چیزها و آن را به دست نیاوردن، خود را به زمان روانشناختی انداخته، گاه در گذشته سیر می‌کنیم و گاه با بافتن آرزوهای دراز، زندگی را به آینده موکول می‌کنیم که اگر پارک من با چنین چینش‌هایی همراه باشد، آن‌گاه زندگی من شروع می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۸ و ۳۷۹

این جهان دامست و دانه‌اش آرزو

در گریز از دام‌ها روی آر، زو

چون چنین رفتی بدیدی صد گشاد

چون شدی در ضد آن، دیدی فساد

و در این دام با سبب‌های علت و معلولی و مُسَبَّب را در میان ندیدن، تمام امور را به خود ربط داده و خود را در میان دیده و در محضر خداوند ادب را رعایت نکرده‌ایم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۹۲-۸۹

هر چه بر تو آید از ظلمات و غم

آن ز بی‌باکی و گستاخی است هم

هر که بی‌باکی کند در راه دوست

رهزن مردان شد و نامرد اوست

از ادب پر نور گشته‌است این فلک

وز ادب معصوم و پاک آمد مَلک



بُد ز گستاخی کسوف آفتاب

شد عزازیلی ز جرأت ردّ باب

با ربط دادن امور به خود و دیگران و زندگی را در چیزها جست‌وجو کردن، فراموش کرده‌ایم که در زیر این تمام قوانین علت و معلولی که در جهان است، علتی است فراتر از تمام علت‌ها و سببی است که تمام سبب‌ها زیر فرمان و نفوذ اوست؛ مسبب‌الأسباب و علت‌العلل است، علت غایی و نهایی تمام چیزها اوست و با چشم برهم زدنی، خرق عادت می‌کند و سبب‌ها را می‌سوزاند؛ هرچند که جهان بر پایه‌ی همین قوانین علت و معلولی می‌گردد، از علت و مسبب غافل شدن و فقط به ظاهر نگریستن، کفر است و کتمان حقیقت زندگی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۵۴۳-۱۵۴۵

سنتی بنهاد و اسباب و طرُق

طالبان را زیر این آزرَق تُتُق

بیشتر، احوال بر سنت رود

گاه قدرت، خارق سنت شود

سنت و عادت نهاده با مزه

باز، کرده خرق عادت معجزه

و هرچند نیازی نیست تا این اسباب و علت‌ها را انکار کنیم، اما در میان ندیدن دست زندگی در زیر تمام این اسباب و علت‌ها، هلاکت است و نابودی و خود را گرفتار ریب‌المنون کردن که تمام شک‌ها را از میان می‌برد، که نیرویی جز نیروی زندگی نیست و دست او بالای تمام دست‌هاست؛ همان‌طور که مثلاً در زندگی روزمره می‌بینیم که علی‌رغم مهیا بودن



تمام علل و اسباب، در کاری گیر کرده و کارمان پیش نمی‌رود، و این همان اراده‌ی زندگی و مُسبب‌الأسباب است که به ما می‌گوید، ای بنده‌ی من مرا در میان ببین و از اسباب و وسایط درگذر.

حال با این همه درد و رنج که ایجاد کرده‌ایم، چه چیزی ما را سرپا نگه داشته؟ چرا هنوز زندگی، علی‌رغم این همه کفر و ناسپاسی ما فرصت‌های جدیدی را پیش رویمان می‌گذارد و هنوز باریکه‌ای از نور، در زندگی همه‌ی ما انسان‌ها فارغ از تمام درد و رنج‌هایی که ایجاد کرده‌ایم، جاری است و چرا زندگی همواره با قضا و کن‌فکان در کارست تا به خود آییم و بدانیم که ما هیچ‌کدام از چیزها و وضعیت‌ها نیستیم، و فقط برای این به این جهان آمده‌ایم، تا تبدیل شویم و از زیر سلطه‌ی همانیدگی‌ها، به دست توانگر زندگی، با فضاگشایی، رها شویم؟!!

از آن‌جا که خداوند نور است و عشق، برکت است و رحمت، مهربان‌ترین مهربانان است و هر لحظه در کار، تا تبدیل ما را به نظاره بنشینند و کافی است؛ لحظه‌ای تسلیم شد، ذهن را از سبب‌ها خالی کرد، از رنج همانیدگی‌ها با دانستن این که من هیچ‌کدام از چیزها نیستم، نجات یافت تا خداوند هر چهار بعدمان را جانی دوباره بخشد و در آغوش امن خود پناه دهد. در چنین وقت و حالی که آن هم از عنایات و الطاف زندگی در سایه‌ی فضای گشوده رخ می‌دهد؛ فراغت است و راحتی، شادی و فراوانی، رهایی و آزادی و آزادگی و دیگر هیچ همانیدگی قدرت تسخیر روح و جان آدمی را ندارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۴۱

ای دل چو به دام او فتادی

از بند هزار دام رستی

و در این فضا پندار کمال راهی ندارد که مهربانی خداوند عام است و شامل حال تمام بندگانش در هر سطح از آگاهی و بیداری معنوی که باشند؛ مهم فقط تسلیم است و پذیرش لحظه به لحظه و خالی کردن مرکز از هر آن‌چه غیر زندگی است، و در این حال در فضای گشوده، هر انسانی به نوعی در پیشگاه خداوند حاضر است و خود را بیان می‌کند.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۰۲۸ و ۳۰۲۹



بهرِ اظهار است این خلقِ جهان

تا نماند گنجِ حکمت‌ها نهان

کُنتُ کنزاً گفتِ مخفياً شنو

جوهرِ خود گم مکن اظهار شو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

بت شهوت برآوردی دمار از ما ز تاب خود

اگر از تابش عشقتش، نبودی تاب و تب ما را

اگر تابه حال جان به در برده و از تابش ناهماهنگ و نازیبای ذهن، هنوز نفس می کشیم، همه لطف و تابش عامه گستر خداوند مهربان است که در هر حال منتظر است تا خود را لایق دریافت هدیه کنیم. تنها حافظ و نگه‌دار آدمی در هر وضع و حالی خداوند است و هم اوست که چون مادری مهربان، کودک لجباز و ناسازگارش را رها نمی‌کند و تمام اسباب و علل موجود در عالم را در کار او وامی‌دارد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۵

هوی هوی باد و شیر افشان ابر

در غم مآند یک ساعت تو صبر

سعدی

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری



همه از بهر تو سرگشته و فرمان‌بردار

شرط انصاف نباشد که تو فرمان‌نبری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

نوازش‌های عشق او، لطافت‌های مهر او

رهانید و فراغت داد از رنج و نصب ما را

مرکز گشوده شده‌ی عدم، سراسر عشق است و لطافت، برکت و فراوانی، شادی و امنیت، التیام و جان‌بخشی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳۵

این عدم خود چه مبارک جایست

که مددهای وجود از عدم است

همه دل‌ها نگران سوی عدم

این عدم نیست که باغ ارمست

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

زهی این کیمیای حق که هست از مهر جان او

که عین ذوق و راحت شد همه رنج و تعب ما را

در تخیل هیچ ذهنی نمی‌گنجد که مرکز عدم، ناگهان با فضاگشایی و عدم قضاوت و مقاومت و تسلیم محض، وجود

چون مس را تبدیل به زر کند و آن همه خرابی ذهن، تبدیل به آسایش و فراغت گردد، آن هم نه از نوعی که ذهن آن را



تجربه کرده که اصل راحتی و آسایش در این فضا تجربه می‌شود؛ راحتی، زیبایی و فراغتی که چشم هیچ ذهن آن را ندیده و هیچ گوش حسی آن را نشنیده.

حدیث قدسی

«عَدَدَتْ لِعِبَادِي الصَّالِحِينَ مَا لَا عَيْنَ رَأَتْ وَلَا أُذُنَ سَمِعَتْ وَلَا خَطَرَ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ»

«ترجمه: برای بندگان نیکم چیزی [بهشتی] مهیا نمودم که نه چشمی دیده و نه گوشی شنیده و نه به ذهنی خطور کرده است. و منظور از بندگان نیک، همانانند که از سبب‌ها گذشته‌اند.»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۵۵۲ و ۱۵۵۳

دیده‌یی باید سبب سوراخ کن

تا حُجُب را برگند از بیخ و بُن

تا مُسبب بیند اندر لامکان

هرزه داند جهد و اکساب و دُکان

و در هیچ کاری خود را در میان نبیند:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

عنایت‌های ربانی ز بهر خدمت آن شه



برویانید و هستی داد از عین ادب ما را

آن گاه که وجود انسان، سراسر سکوت می‌شود، جز دستان قادر خداوند دستی و سببی در میان نمی‌بیند، نازنینی را رها می‌کند و در درگاه خداوند با تسلیم بی‌قید و شرط، سراسر نیاز می‌شود و از تمام حواس ظاهری می‌رهد، خالی می‌شود و اَنصِتوا را رعایت می‌کند، تمام وجودش گوش می‌شود و سراپا فرمان بردار؛ آن گاه خداوند او را دوباره می‌رویاند و هستی‌ای از جنس خود می‌دهد، زبانش زبان خداوند می‌شود و هر چه از او ساطع می‌شود خیر است و رحمت و این گونه در خدمت پروردگار خویش قرار می‌گیرد و از خود، نور و عشق و خیر می‌پراکند و بندگی به جا می‌آورد.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

پس شما خاموش باشید اَنصِتوا

تا زبانتان من شوم در گفتگو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

بهار حُسن آن مهتر، به ما بنمود ناگهان

شقایق‌ها و ریحان‌ها و گل‌های عجب ما را

با تسلیم و بندگی یعنی گشودن فضا و خود را در میان ندیدن، با تمام اتفاقات از در صلح و آشتی وارد شدن و فضاگشایی کردن و هر لحظه به پیمان اَلست اقرار کردن که آری تو پروردگار من هستی، تو می‌دانی و من هیچ نمی‌دانم و رها کردن مقاومت و قضاوت، تابش انوار الهی تابیدن می‌گیرد و از برکات مرکز عدم، برکاتی که ورای اندیشه‌ی علت‌بین و سبب‌بین دنیایی است، بهره‌مند می‌گردد.

در واژه‌ی بناگاه، لطافتی است که زمان به بار نشستن و متصل شدن، در دستان خداوند است؛ این که تکیه بر هیچ عمل نباید داشت و فقط باید فضا را گشود تا عنایت خداوند ما را دربرآید.



مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۸۹

مگر ناگهان آن عنایت رسد

که ای من غلام چنان ناگهان

مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی شماره ۸۵۵

هشدار که فضل حق بناگاه آید

ناگاه آید بر دل آگاه آید

خرگاه وجود خود ز خود خالی کن

چون خالی شد شاه به خرگاه آید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

زهی دولت! زهی رفعت! زهی بخت و زهی اختر!

که مطلوب همه جان‌ها کند از جان طلب ما را

چه خوشبختی‌ای برای انسان از این بالاتر که می‌تواند با طلبی که خداوند در جانش جواهر نشان کرده، به سوی او در سلوک باشد، خداوندی که جان جان‌ها و غایت و منتهای آرزوی هر باشنده‌ای در عالم است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۷۳۴ و ۱۷۳۵

کین طلب در تو گروگان خداست

زآنکه هر طالب به مطلوبی سزااست

جهد کن تا این طلب افزون شود



تا دلت زین چاه تن بیرون شود

زهی سعادت و نیک‌بختی که با آفرینش انسان در ذات او تعبیه شده، و با پیوستن به مرکز عدم، خود عین شادی و سرور و خوش‌بختی می‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

گزید او لب گه مستی که: «رو پیدا مکن مستی»

چو جام جان، لب‌آب شد از آن می‌های لب ما را

فضای گشوده شده‌ی عدم در پرتو عنایت، لطافت و نوازش‌های بی‌مثل و مانند زندگی، و به بار آمدن شقایق و ریحان و گل‌های بوالعجب را پرهیز می‌باید، که از شرابی که نوشیده دم نزند و در وقتی که میان او و زندگی می‌گنجد، غیر نگنجد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۰

لی مع الله وقت بود آن دم مرا

لا یسع فیهِ نبیُّ مُجتَبی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

عجب بختی که رو بنمود ناگهان

ز معشوق لطیف اوصاف خوب بوالعجب ما را

بخت و معجزه‌های خداوند، در هر عصر و زمانی به شکل خود جاری‌ست؛ در این زمان بخت عجب و بیدار، برنامه‌ی گنج حضور است که با آن با تمام اوصاف خوب، جانان را شناختم و خدای ترسناک و دور از دسترس، جای خود را به خدای



مهربان و رحیمی داد که هر لحظه منتظر بیداری تک تک ما انسان‌هاست؛ فارغ از هر وضعیت آسفبار و رقت‌انگیزی که ذهن ایجاد کرده و چگونه می‌توان شکر این نعمت را به حقیقت گذارد؟!

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

در آن مجلس که گردان کرد، او از لطف صراحی‌ها

گران‌قدر و سبک‌دل شد دل و جان از طرب ما را

در کاروان گنج حضور، جانمان از ترس‌ها، احتیاج‌ها، تعریف و تمجیدها، ضعف‌ها، غم‌ها و شادی‌های حقیر که چون مرداری بر جانمان ریخته و هشیاری‌مان را جذب همانیدگی‌ها کرده بودند در حال نجات بوده و هستیم و هرچند افتان و خیزان، هرچند اندک که البته این‌ها هم تعاریف ذهن است، اما شادی حقیقی را تجربه کرده‌ایم که بودن در این راه و توفیق دیدن برنامه‌ها، همان اجابت خداوند است و یاری او نزدیک است انشاءالله.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

به‌سوی خطه تبریز چه چشمه‌ی آب حیوان است؟

کشاند دل بدان جانب به عشق چون کتب ما را

هر دلی که در راه شد و در راه رسیدن به جانان در کار، دیگر در هیچ منزل توقف نمی‌کند و روی بدان سو دارد؛ هرچند، گاهی ذهن به طرق مختلف کمین‌گشاید، اما جانی که حلاوت حضورش را چشیدید، تا ابد در کار خواهد ماند انشاءالله.

والسلام

با احترام، سرور از شیراز



کمال‌گرایی

با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و همهٔ دوستانم

انسان کمال‌گرا نسبت به زحمت دیگران ناسپاس است و کار و لطف آن‌ها را ناقص و بی‌ارزش می‌داند. من با گنج حضور متوجه شدم که نسبت به همسر و فرزندانم ناسپاس و ناراضی هستم و هنوز هم درصدی از آن در من هست، و کاملاً جدا نشده. من قبلاً فقط دنبال عیب و نقص در خودم و در اطرافیانم و وضعیت‌های زندگی‌ام و همه‌چیز بودم. چند سال پیش یک روز که داشتم غر می‌زدم که چرا خانهٔ ما این‌طوری هست و آن‌طوری نیست، پسر من - که آن‌موقع نوجوان بود - به من گفت: ماما چرا این قدر غر می‌زنی و ناشکری؟ می‌دانی همین الان نصف بیشتر خانم‌های ایرانی دوست دارند آشپزخانه‌ای به بزرگی و زیبایی آشپزخانهٔ تو داشته باشند، و در شرایطی که تو زندگی می‌کنی زندگی کنن؟ چرا قدر شرایط و زندگی‌ات رو نمی‌دونی؟

با تعجب و حیرت نگاهش کردم، انگار از خواب بیدار شده بودم. تازه متوجه شدم چه قدر ناشکر و ناسپاس هستم. قبلاً باید هر کاری را به نحو احسن انجام می‌دادم. اگر نود درصد خوب انجام می‌شد، قبولم نبود و راضی نمی‌شدم و ده درصد خطا یا نقص آن را می‌دیدم. خیلی خودم را سرزنش می‌کردم، اذیت می‌کردم، و به خودم سخت می‌گرفتم. در مورد دیگران هم همین‌طور بودم اما خیلی کمتر. وقتی فرزندانم کوچک بودند به شدت آن‌ها را کنترل می‌کردم. یادم هست اولین روزی که دخترم به دبستان رفت، آرام و قرار نداشتم و دلم می‌خواست او را در کلاس هم کنترل کنم و بدانم چه رفتاری دارد تا مبادا اشتباهی از او سر بزند.

«خدایا این من ذهنی با ما چه کارها که نمی‌کند».

قضاوت بدترین کاری است که هنوز هم من ذهنی کمال‌گرای من انجام می‌دهد. به نظرم بدترین و قوی‌ترین خاصیت کمال‌گرایی، قضاوت و عیب‌بینی است، و باعث می‌شود برکات را در زندگی‌مان نبینیم و قانون جبران را زیر پا بگذاریم و رعایت نکنیم. هرکسی هم که قانون را رعایت نکند باید جریمه‌اش را بپردازد.



مولانای عزیز چقدر زیبا فرموده:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علتی بدتر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو، ای ذودلال

بیماری از این بدتر برای من ذهنی نیست، شاید قوی‌ترین و مهم‌ترین خصلت‌های من ذهنی، همه با هم در کمال‌گرایی و پندار کمال جمع باشد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این مُعْجَبی بیرون شود

واقعاً درد ناآگاهانه و آگاهانه زیادی باید بکشیم تا پندارِ کمال از ما بیرون بشود. کمال‌گرایی یک مار سیاه بزرگ است که خیلی به من صدمه زده و زندگی مرا بلعیده. برای من ذهنی من، یک روی سکه، کمال‌گرایی و روی دیگرش حسِ نقص است. یا از این‌ور بام می‌افتد یا از آن‌ور بام. من ذهنی من، یا همه‌چیز را می‌داند و عقل کل است یا هیچ‌چیز نمی‌داند و بی‌لیاقت و ناتوان است. حسِ نقص، حسِ بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی، بسیار مُخَرَب است. با گنج حضور متوجه شدم که هیچ اشکالی ندارد که من آدمِ متوسط و معمولی باشم یا حتی در خیلی از موارد آدم ضعیفی باشم. یاد گرفتم که از خودم سؤال کنم و روی سؤال تأمل کنم.

چرا این قدر خودم و عزیزانم را تحت فشار می‌گذارم و اذیت می‌کنم؟

چه اشکالی دارد که من هم اشتباه کنم؟

چرا برای هر اشتباه کوچکی این قدر خودم را سرزنش می‌کنم؟



چرا نمی توانم خودم را ببخشم؟

چرا این قدر نسبت به خودم سخت گیر هستم؟

و دهها پرسش دیگر، با گنج حضور یاد گرفتم خودم را زیر نورافکن بگذارم و ادا و اصول من ذهنی را ببینم. خیلی چیزها یاد گرفتم که واقعاً در زندگی روزمره به کارم می آید و استفاده می کنم.

با گنج حضور متوجه شدم که همه عیب و نقصها از من ذهنی ست و اصل من، بی عیب و نقص و کامل است، خود زندگی ست. گنج حضور یک برنامه تلویزیونی ساده نیست که هنگام بی کاری با آن سرگرم شوم و چند بیت شعر مولانا یاد بگیرم، من با گنج حضور متوجه شدم که چگونه انسان در دام من ذهنی گرفتار شده و چگونه باید رها بشود. انشاءالله.

خدایا متشکرم، گنج حضور متشکرم، 🙏🌹🙏🌹🙏🌹

دوستتون دارم خیلی زیاد

ناهید، اهواز



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