

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

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



## پیغام عشق

قسمت سیصد و هفتاد و هفتم





خانم سمیرا ۳۱ ساله از تایباد



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

از مقامات تبث تا فنا

پایه پایه تا ملاقات خدا

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵

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.

ور درد و رنج داری، در من نظر کن از وی

کان تیر رنج نجهد الا که از کمانم

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

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 چرا که 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 بین.

خود ندارم هیچ به سازد مرا  
 که ز وهم دارم است این صد عنا  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

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.

هر وفا را کی پسندد همتت؟  
هر صفا را کی گزیند صفوتت؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۴۳۸

همت والای تو کی ممکن است هر وفایی از جانب ما، یعنی عدم وفاداری ما به عهد الست و اصلمان و عدم شناسایی خودمان بعنوان خدائیت را بپسندد؟ و صفای باطنی تو کی ممکن است، که صفای اندک ما که با کمی فضاگشایی و کار روی خود فکر می کنیم از جنس تو شده ایم را، برمی گزیند؟

ز آن که نامی بیند و معنیش نی  
چون بیابان را مفازه گفتنی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۶۵

زیرا او در من ذهنی اسم را بدون مسمی و معنی می بیند همین طور که کسی بیابان را با کلمه مفازه به معنی جای رهایی و پناه تعریف می کند (دیدن بر حسب همانیدگی ها یک جهنم است و تولید درد می کند که ما آن درد را در جهان پخش می کنیم).

در جهان بازگونه زین بسی است  
در نظرشان گوهری کم از خسی است  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۷۲

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

مر بیابان را مفازه نام شد  
نام و رنگی عقلشان را دام شد؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۷۳

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

نور باید پاک از تقلید و غَوْل  
تا شناسد مرد را بی فعل و قَوْل  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۷۶

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

گر رسد جذبهٔ خدا، آب معین  
چاه ناکنده، بجوشد از زمین  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۵



اگر عنایت ایزدی و جذبۀ خدا برسد بدون کندن چاه نیز آب روان و گوارای عشق و چشمۀ شادی و خرد از اعماق ما می جوشد (جذبۀ خدا همیشه کار می کند اما چون ما آموخته ایم مرکزمان را مادی و همانیده نگه داریم در نتیجه کار نمی کند).

کار می کن تو به گوش آن مباحث  
اندک اندک خاک چه را می تراش  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۴۶

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

ما بدانستیم ما این تن نه‌ایم  
از ورای تن، به یزدان می‌زییم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰

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 🦋



خانم سرور از شیراز



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 بدی 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.

حَزْم، سَوْءُ الظَّنِّ كَقْتَه اسْتِ اَنْ رَسُوْل  
هَر قَدَم رَا دَام مِي دَان اِي فَضُوْل

رَوِي صَحْرَا هَسْت هَمُوَار و فِرَاخ  
هَر قَدَم دَامِي سَت، كَم رَان اَوَسْتَاخ  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۶۸ و ۲۶۹

اَنْ بَز كُوْهِي دُوْد كِه دَام كُو؟  
چُون، بَتَازِد دَامَش اَفْتَد دَر گَلُو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰

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.

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  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۸ و ۳۷۹

و در این دام با سبب‌های علت و معلولی و مُسبب 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.

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 ملک

بُد ز گستاخی کسوف آفتاب  
شد عزازیلی ز جرأت ردّ باب  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول ابیات ۹۲-۸۹

با ربط دادن امور به خود و دیگران و زندگی را در چیزها جستجو 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 بر هم زدنی، خرق عادت می‌کند و سبب‌ها را می‌سوزاند؛ هر چند 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.

سنتی بنهاد و اسباب و طرق  
طالبان را زیر این آزرَق تَتَّق

بیشتر، احوال بر سنت رود  
گاه قدرت، خارق سنت شود



سنت و عادت نهاده با مزه  
 باز، کرده خرق عادت معجزه  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۵۴۳-۱۵۴۵

و هر چند 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 ریب المنون 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 مُسبب الأسباب است که به ما می‌گوید، ای بنده‌ی من مرا در میان بین 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 به‌خود 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 بنشیند و کافی است؛ لحظه‌ای تسلیم شد، ذهن را از سبب‌ها خالی کرد، از رنج همانیدگی‌ها با دانستن اینکه 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.

ای دل چو به دام او فتادی  
از بند هزار دام رستی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۴۱

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 می کند.

بهر اظهار است این خلق جهان  
تا نماید گنج حکمت‌ها نهان

کُنْتُ كَنْزاً كَفْتُ مَخْفِياً سَنُو  
جوهر خود گم مکن اظهار شو  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۰۲۸ و ۳۰۲۹

بت شهوت برآوردی دمار از ما ز تاب خود  
اگر از تابش عشقش، نبودی تاب و تب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

اگر تا به 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 نگه دار آدمی در هر وضع و حالی خداوند است و هموست که چون مادری مهربان، کودک لجباز و ناسازگارش را رها نمی کند و تمام اسباب و علل موجود در عالم را در کار او وامی دارد.

هوی هوی باد و شیر افشان ابر  
در غم مآند یک ساعت تو صبر  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۵

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 فرمان‌بری  
-سعدی

نوازش‌های عشق او، لطافت‌های مهر او  
رهانید و فراغت داد از رنج و نصب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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

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 ۴۳۵

زهی این کیمیای حق که هست از مهر جان او  
که عین ذوق و راحت شد همه رنج و تعب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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

-عُدَّتْ لِعِبَادِي الصَّالِحِينَ مَا لَا عَيْنٌ رَأَتْ وَلَا أُذُنٌ 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.

دیده‌پی باید سبب سوراخ کن  
تا حُجْب را برگند از بیخ و بن

تا مُسبب بیند اندر لامکان  
هرزه داند جهد و اکساب و دُکان  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۵۵۲ و ۱۵۵۳



و در هیچ کاری خود را در میان نبیند:

از مسبب می‌رسد هر خیر و شر  
نیست اسباب و وسایط ای پدر  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴

عنایت‌های ربانی ز بهر خدمت آن شه  
برویانید و هستی داد از عین ادب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

آنگاه 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 اُنصتوا را رعایت می‌کند، تمام وجودش گوش می‌شود و سراپا فرمان بردار؛ آنگاه 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.

پس شما خاموش باشید اُنصتوا

تا زبانتان من شوم در گفتگو

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

بهار حُسن آن مهتر، به ما بنمود ناگهان  
شقایق‌ها و ریحان‌ها و گل‌های عجب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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 است 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 علت بین و سبب بین دنیایی است، بهره‌مند می‌گردد.  
در واژه‌ی بناگاه، لطافتی است که زمان به بار نشستن و متصل شدن، در دستان خداوند است؛ اینکه تکیه بر هیچ عمل نباید داشت و فقط باید فضا را گشود تا عنایت خداوند ما را دربرباید.

مگر ناگهان آن عنایت رسد  
که ای من غلام چنان ناگهان  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۸۹

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، رباعیات، رباعی شماره ۸۵۵

زهی دولت! زهی رفعت! زهی بخت و زهی اختر!  
که مطلوب همه جانها کند از جان طلب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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

کین طلب در تو گروگان خداست  
زانکه هر طالب به مطلوبی سزااست

جهد کن تا این طلب افزون شود  
تا دلت زین چاه تن بیرون شود  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۷۳۴ و ۱۷۳۵

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.

گزید او لب گه مستی که: «رَو پيدا مکن مستی»  
 چو جام جان، لبالب شد از آن می‌های لب ما را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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.

لی مَعَ اللَّهِ وقت بود اندم مرا  
 لا یَسَعُ فِیهِ نَبِیُّ مُجْتَبِی  
 -مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۰

عجب بختی که رو بنمود ناگهان  
 ز معشوق لطیف اوصاف خوب بوالعجب ما را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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 شناختیم 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 اَسف‌بار و رقت‌انگیزی که ذهن ایجاد کرده و چگونه می‌توان شکر این نعمت را به حقیقت گذارد؟!

در آن مجلس که گردان کرد، او از لطف صراحی‌ها  
 گران‌قدر و سبک‌دل شد دل و جان از طرب ما را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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 هر چند افتان و خیزان، هر چند 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 ان شاءالله.

به سوی خطه تبریز چه چشمه‌ی آب حیوان است؟  
کشاند دل بدان جانب به عشق چون گنَب ما را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

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؛ هر چند، گاهی ذهن به طرق مختلف کمین گشاید، اما جانی که حلاوت حضورش را چشید، تا ابد در کار خواهد ماند ان شاءالله.

والسلام

-با احترام، سرور از شیراز





خانم ناهید از اهواز



## کمال گرایی

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 گنج‌حضور 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 همه چیز بودم. چند سال پیش یک روز که داشتم غر می‌زدم که چرا خانهٔ ما این طوری هست و آن طوری نیست، پسر - که آن موقع 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 زندگی رو نمی‌دونی؟

با تعجب و حیرت نگاهش کردم، انگار از خواب بیدار شده بودم. تازه متوجه شدم چقدر 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 همین طور 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 زندگی مان نبینیم و قانون جبران را زیر پا بگذاریم و رعایت نکنیم. هر کسی هم که قانون را رعایت نکند باید جریمه‌اش را بپردازد.

مولانای عزیز چقدر زیبا فرموده:

علتی بدتر ز پندارِ کمال  
نیست اندر جانِ تو، ای ذودلال  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

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.

از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
تا ز تو این معجبی بیرون شود  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

واقعاً درد ناآگاهانه و آگاهانه زیادی باید بکشیم تا پندار کمال از ما بیرون بشود. کمال گرایی یک مار سیاه بزرگ است که خیلی به من صدمه زده و زندگی مرا بلعیده. برای من ذهنی من، یک روی سکه، کمال گرایی و روی دیگرش حس نقص است. یا از اینور بام می افتد یا از آنور بام. من ذهنی من، یا همه چیز را می داند و عقل کل است یا هیچ چیز نمی داند و بی لیاقت و ناتوان است. حس نقص، حس بی ارزشی و بی لیاقتی، بسیار مخرب است. با گنج حضور متوجه شدم که هیچ اشکالی ندارد که من آدم 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 می گذارم و اذیت می کنم؟  
 چه اشکالی دارد که من هم اشتباه کنم؟  
 چرا برای هر اشتباه کوچکی این قدر خودم را سرزنش می کنم؟  
 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 می‌آید و استفاده می‌کنم.


با گنج حضور متوجه شدم که همهٔ عیب و نقص‌ها از من ذهنی‌ست و اصل من، بی‌عیب و نقص و کامل است، خود زندگی‌ست. گنج حضور یک برنامهٔ تلویزیونی ساده نیست که هنگام بی‌کاری 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



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)**