



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

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



## پیغام عشق

قسمت هشتصد و پنجاه و ششم





خانم بہار



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۲۵ گنج حضور، بخش پنجم

ور بخوانی و، نه‌ای قرآن‌پذیر  
انبیا و اولیا را دیده گیر  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۳۹

اگر قرآن و یا کتاب‌های عارفان را بخوانی، ولی حقیقت کُتب آسمانی را نپذیری و در برابر آن‌ها مقاومت کرده و با اصول ذهنی تفسیر کنی، مانند این است که انبیا و اولیا را هم دیده باشی؛ در حضور آن‌ها باز هم مقاومت خواهی کرد و نتیجه‌ای برای تو نخواهد داشت.

ور پذیرایی، چو بر خوانی قصص  
مرغِ جانت تنگ آید در قفس  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۰

اما اگر در این لحظه فضا را باز کنی و بگویی «نمی‌دانم» و پذیرای حقیقت باشی و سپس به مطالعه آثار بزرگان بپردازی در اینصورت خواهی دید که مرغِ هشیاری‌ات در قفسِ ذهنِ احساسِ تنگی می‌کند و متوجه می‌شود که ذهن جای ماندن نیست.

مرغ، کو اندر قفس زندانی است  
می‌نجوید رستن، از نادانی است  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۱

مثلاً پرنده‌ای که در قفس زندانی است ولی راه‌هایی را نمی‌جوید و نمی‌خواهد آزاد شود این از نادانی و غفلت اوست. درست مانند انسانی که هشیاری‌اش در ذهن زندانی‌ست و از روی جهالت و نادانی راه رستن و رها شدن از من‌ذهنی را جست‌وجو نمی‌کند.

روح‌هایی کز قفس‌ها رسته‌اند  
انبیای رهبر شایسته‌اند  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۲

اما هشیاری‌هایی که از قفس‌های ذهن رهیده‌اند، آن‌ها انبیا و رهبر شایسته انسان‌ها شده‌اند.

از برون، آوازشان آید ز دین  
که ره رستن، تو را اینست، این  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۳

پیامبران و عارفان از فضای یکتایی در حالی که با خدا یکی هستند آشکارا به ما پیغام می‌دهند که راه رهایی از ذهن و رستگاری شما فقط همین است. [راه رستگاری تو فضاگشایی، حفظ حضور ناظر، خواندن ابیات مولانا و تکرار آنهاست.]

ما به دین رستیم زین تنگین قفس  
جز که این ره نیست چاره این قفس  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۴

عارفان و انسان‌هایی که از ذهن رهیده‌اند گویند: ما از طریق قرین شدن با بزرگان، با فضاگشایی و حفظ حضور ناظر از این قفس تنگِ ذهن رها شده‌ایم. غیر از این راه هیچ چاره دیگری وجود ندارد.

خویش را رنجور سازی، زار زار  
تا تو را بیرون کنند از اشتهار  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۵

اشتهار: شهرت و آوازه  
خود را رنجور و ناتوان کن تا در نظر من‌های ذهنی معیوب و بی‌قدر آیی و از نظرشان بیفتی و از شهرت و آوازه برکنار شوی. اما تو در من‌ذهنی خودت را مریض، بدبخت و بیچاره می‌کنی، که به شهرت بررسی و برجسته شوی. مرتب همانیدگی‌ها را انباشته کرده تا مردم تو را بزرگ کنند. مواظب باش با این شهرت طلبی و مقامی که مردم تو را بخاطر همانیدگی‌ها بشناسند، نمی‌توانی از قفس دردهای من‌ذهنی آزاد شوی.

که اشتها را خلق، بند مُحکَم است  
در ره، این از بندِ آهن کی کم است؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۶

مواظب باش، شهرت، آوازه و مشهور شدن بین مردم و جدی گرفتن مقام معنوی بند محکم است. در راه آزاد شدن از من‌ذهنی این بند گران کمتر از بند آهن نیست.

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای ؟  
در کفِ شیرِ نرِ خون‌خواره‌ای  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷

انسان مانند آهوی لنگ در پنجه شیر نر که نماد خداوند است جز تسلیم و پذیرش بی‌قیدوشرط فرم این لحظه چاره دیگری ندارد. خداوند می‌خواهد خون همانیدگی‌ها را بریزد و انسان باید با زندگی همکاری کرده و فضا را بگشاید.



کرده حق، ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

حدید: آهن

خداوند ناموس و حیثیت بدلی انسان‌ها و مورد توجه قرار گرفتن و دیده شدن را مانند صد من آهن کرده که بصورت زنجیری نامرئی بر دست و پای هشیاری‌شان بسته شده‌است. چه بسیارند انسان‌هایی که در بند ذهن بوده، دور خودشان می‌گردند و نمی‌توانند از ذهن آزاد شوند.

ای بسا کفار را سودای دین  
بند او ناموس و کبر و آن و این  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۶

بسیاری از من‌های ذهنی دوست دارند هشیاری‌شان از ذهن آزاد شده و با خدا یکی شدند اما ناموس، حیثیت پندار کمال، غرور و کبر همانیدگی‌ها برای آنان بند و حجاب شده‌است و نمی‌گذارد آن‌ها روی خود کار کنند و به حرف‌های مولانا گوش دهند.

بند پنهان، لیک از آهن بتر  
بند آهن را بدراند تبر  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۷

اگرچه این بند پنهان است، ولی از آهن بدتر است زیرا بند و زنجیر آهنین را تبر می‌تواند پاره کند.

بند آهن را توان کردن جدا  
بند غیبی را نداند کس دوا  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۸

چراکه بند و زنجیر آهنین را می‌توان برید و قطع کرد اما بند همانیدگی، پندار کمال و جبر من‌ذهنی غیبی است؛ آن را غیر از خداوند کسی نمی‌تواند درمان و چاره کند.

دل را تمام برگن ای جان، ز نیک نامی  
تا یک به یک بدانی اسرار را تمامی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۵۶

ای انسان اگر می خواهی به تمام اسرار زندگی دست یابی و پیغام های زندگی را بی واسطه دریافت کنی کاری نکن که با من ذهنی بین مردم مشهور شوی بلکه مرکزت را از مشهور شدن، حیثیت بدلی، نیک نامی و کارهای شایسته ای که من ذهنی انجام می دهد تا مورد توجه و ستایش قرار گیرد خالی کن.

ای عاشق الهی ناموس خلق خواهی؟  
ناموس و پادشاهی در عشق هست خامی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۵۶

ای کسی که عاشق زنده شدن به خدا هستی، اگر، هم ناموس و حیثیت بدلی، تعریف و ستایش مردم را می خواهی و هم می خواهی به خدا زنده شده و پادشاه عشق باشی این خواسته ها با هم مغایر بوده و نشانه ناپختگی و خامی تو در راه زنده شدن به خداست.

عاشق چو قند باید، بی چون و چند باید  
جانی بلند باید، کان حضرتی است سامی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۵۶

سامی: بلندمرتبه

عاشق حقیقی باید مانند قند شیرین و از جنس شادی بی سبب، سکون و سکوت بوده و از چندی و چگونگی بیرون باشد. بطوریکه نتوان او را با زیاد و کم شدن همانیدگی‌ها توصیف کرد و ارزشش را براساس همانیدگی‌ها تعیین کرد. او دارای جانی بلند و ریشه‌دار است که نسبت به چیزهای این جهانی و همانیدگی‌ها خم نمی‌شود؛ آن هشیاری قائم به ذات بارگاهی ست بلندمرتبه، بر اساس زندگی و عاری از حیثیت و اعتباری که مردم می‌بخشند.

هم تو تانی کرد یا نعم‌المعین  
دیده معدوم‌بین را هست‌بین  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۵

نعم‌المعین: یاور نیکو. معدوم: نیست‌شده، نیست و نابود  
آی بهترین یاور که من در اثر فضاگشایی تو را کشف کرده و به کمک تو دسترسی دارم، فقط تو می‌توانی چشم نیست‌بین و وضعیت‌بین  
من ذهنی‌ام را تبدیل به چشم زندگی کنی که بتوانم با نور تو فضای اطراف اتفاقات و فکرها را ببینم و دیگر با عینک همانیدگی‌ها ندیده  
و جذب فکرها نشوم.

دیده‌یی کو از عدم آمد پدید  
ذات هستی را همه معدوم دید  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۶

چشمی که از نیستی من ذهنی پدید آمده‌است و از طریق عینک همانیدگی‌ها می‌بیند ذات خداوند را بصورت نیست و نابود می‌بیند. او  
نمی‌تواند روی زندگی و بی‌فرمی را ببیند.

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

بدست: وجب

اگر در یک لحظه به اندازه یک وجب از دوستانِ گروه معنوی دور شوی، نیک بدان که این امر از مکر و نیرنگ شیطان است. [ما در من‌ذهنی چون همانیده بوده و از جنس درد و جسم هستیم بنابراین زیر نفوذ شیطان، نیروی همانیدگی حاکم بر جهان و در معرض کشش و جذب این نیرو می‌باشیم و امکان دارد ما با حمله و دلایل من‌ذهنی خودمان و دیگران از راه معنوی منحرف شویم.]

گر ازین انبار خواهی برّ و برّ  
نیم‌ساعت هم ز همدردان مبر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰

برّ: نیکی  
بر: گندم

اگر از انبار خداوند که فضای گشوده‌شده درونت است محصول خوب، گندم عشق و برکات زندگی می‌خواهی حتی برای نیم لحظه از کسانی که همراه و هم‌درد تو هستند و درد عشق و طلب زنده شدن به خدا را دارند جدا مشو.

که در آن دم که پُبری زین مُعین  
مبتلی گردی تو با بئسِ القَرین  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱

مُعین: یار، یاری کننده  
بئسِ القَرین: همنشین بد

زیرا همان لحظه که از چنین یاور زندگی و همدردان دلسوزی جدا شوی، گرفتار همنشینی با من‌ذهنی خودت و دیگران خواهی شد. [ما باید هر روز به خودمان تلقین کنیم که در راه زنده‌شدن به خدا و گنج حضور هستیم و باید اینکار را ادامه دهیم.]



بس طناب اندر گلو و تاجِ دار  
بر وی انبوهی که: «اینک تاجدار»  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۶

تاجِ دار: سرِ دار، بالایِ دار، لایقِ دار  
ای بسا کسی که من‌ذهنی دارد و مستحق این است که طناب دار به گردنش افکنده شود و زیر دردهایش بمیرد اما جمع کثیری از مردم دور او را گرفته‌اند و او را معلم معنوی و استاد خطاب کرده و می‌گویند: اینست شاه تاجدار و راهنمای ما.

چون فدایِ بی‌وفایان می‌شوی  
از گمانِ بد، بدان سو می‌روی؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۸

ای انسان چگونه ممکن است باوجود اینکه از جنس خدا، از جنس وفا هستی، متوجه این حقیقت نشده و خود را فدای بی‌وفایان و چیزهای آفل می‌کنی و براساس آن‌ها فکر کرده و به‌سوی همانیدگی‌ها کشیده می‌شوی و با این گمان بد از من که فضای اطراف چیزها و فکرها هستم دور می‌شوی؟!

من ز سهو و بی‌وفایی‌ها بَری  
سوی من آیی، گمانِ بد بَری؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹

اگر برحسب فضای گشوده‌شده فکر کنی من از هرگونه اشتباه و بی‌وفایی بَری هستم. آیا تو وقتی که فضا را می‌گشایی به طرف من می‌آیی باز نسبت به من گمان بد داشته و فکر می‌کنی من این بلاها را بر سرت آورده‌ام؟! [تو چون من ذهنی داری دچار بلا می‌شوی.]

این گمانِ بد بَر آنجا بَر، که تو  
می‌شوی در پیشِ همچون خود، دو تُو  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۰

دو تُو: دوتا  
تو این گمان بد را جایی ببر که در برابر من ذهنی‌ات چنان تعظیم می‌کنی که گویی در برابر همانیدگی‌های مرکزت مثل پول تصاویر ذهنی آدم‌ها به رکوع افتاده‌ای و آن‌ها را می‌پرستی.

بس گرفتی یار و، همراهانِ زَفْت  
گر تو را پرسم که کُو؟ گویی که: رفت  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۱

زَفْت: در اینجا به ظاهر مهم و بزرگ.  
تو تا به حال دوستان زیادی گرفته‌ای که همگی افراد مهم و بزرگی بوده‌اند. اگر از تو سوال کنم که آن دوستان و رفیقان کجا هستند؟  
می‌گویی آن‌ها پی‌کار خود رفتند و از تو جدا شدند.

یارِ نیکت رفت بر چرخِ برین  
یارِ فسقت رفت در قعرِ زمین  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۲

فسق: ناپاکی، آلودگی، فساد  
رفیقِ نیک سیرتِ تو که هر لحظه فضاگشایی می‌کرد به جهانِ برین، بسوی خدا رفت و رفیقِ ناپاک تو که من‌ذهنی داشت در زیر زمین  
جای گرفت یعنی از جنس جسم شد.

تو بماندی در میانه آنچنان  
بی‌مدد، چون آتشی از کاروان  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۳

تو در این میان، چنان بی‌مدد و بی‌یار و یاور مانده‌ای که گویی آتشی باقی مانده از یک کاروان هستی. [مسلماً این آتش به زودی خاموش می‌شود، بنابراین فضا را باز کن و به یارانِ آفل و همانیدگی‌ها دل مبنده.]

با تشکر:  
تنظیم‌کننده متن: بهار  
گوینده: پارمیس



خانم سمیه



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۲۵ گنج حضور، بخش ششم

دامنِ او گیر، ای یارِ دلیر  
کو منزّه باشد از بالا و زیر  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۴

پس ای انسانی که نسبت به حق، دلیر و گستاخ شده‌ای، دامنِ لطف و عنایت خداوند و یا عارف زنده به او را بگیر. که او از بالا و پایین یعنی از مکان مبراً بوده، همیشه با تو باشد و در مکان و لامکان به تو کمک کند.  
[وقتی فضا را باز کنی، فضای گشوده‌شده، همان خداوند است، و چه زنده باشی و چه نسبت به جسم بمیری همیشه با تو خواهد بود.]

نی چو عیسیٰ سوی گردون بر شود  
نی چو قارون در زمین اندر رود  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۵

فضا را بگشا و از طریق من ذهنی فکر نکن. و بدان که خداوند نه مانند حضرت عیسی (ع) بسوی آسمان صعود می کند و نه مانند قارون به اعماق زمین می رود.

با تو باشد در مکان و، بی مکان  
چون بمانی از سرا و، از دکان  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۶

اگر تو از خانه و دکان خود جدا شوی، یعنی چه نسبت به جسم بمیری و چه فضا را بگشایی، خرید و فروش ذهنی که راه انداختی را رها کرده و از همانیدگی‌ها بیرون پیری، متوجه می شوی خداوند به اقتضای مقام معیت، در مکان و لامکان همراه تو است.

قرب، نه بالا، نه پستی رفتن است  
قربِ حق از حبسِ هستی رستن است

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۵۱۴

قرب و نزدیکی به خداوند به بالا رفتن و پایین آمدن در ذهن نیست. بلکه نزدیکی به خداوند رهیدن از حبس هستی مجازی من‌ذهنی است.



سایه و نور بایَدَت، هر دو بهم، ز من شنو  
سر بِنه و دراز شو پیشِ درختِ اتَّقُوا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۵۵

اتَّقُوا: پرهیز کنید، بترسید، تقوا پیشه کنید.

ای انسان، این را از من بشنو، سایه من ذهنی و نور حضور همیشه با هم است، تو دائماً بین بودن در ذهن و بیرون رفتن از آن در حال حرکت هستی. پس نباید در ذهنت تجسم یک حضور عالی را داشته باشی، چراکه این کار تو را زندانی ذهن نگه می‌دارد. به جای تصور و تعریف حضور در ذهن، بیا سر من ذهنی‌ات را بر زمین بگذار و تسلیم شو و پیش «درخت اتَّقُوا» نسبت به من ذهنی‌ات بمیر یعنی با تسلیم، فضاگشایی، صبر و شکر از همانیده‌شدن پرهیز کرده و مرکزت را از همانیدگی‌ها خالی کن.

او برآرد از کدورت‌ها صفا  
مر جفاهای تو را گیرد وفا  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۷

[اگر در این لحظه الست را انکار کرده و همانیدگی و جسم را در مرکز قرار دهی، به خداوند جفا می‌کنی، که عکس وفا به اوست.] ولی اگر فضا را باز کرده، همانیدگی‌ها را از مرکز خارج کنی و از ذهن بیرون بپری، خداوند تو را که امتداد خودش بوده و ناب و صاف هستی از کدورت‌ها و همانیدگی‌ها بیرون می‌کشد و جفاهایت را تبدیل به وفا کرده و تو را به عنوان هشیاری قائم به ذات، به خودش تبدیل می‌کند.

(قرآن کریم، سوره فرقان (۲۵)، آیه ۷۰)  
«إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا.»  
«مگر آن کسان که توبه کنند و ایمان آورند و کارهای شایسته کنند. خدا گناهانشان را به نیکی‌ها بدل می‌کند و خدا آمرزنده و مهربان است.»

چون جفا آری، فرستد گوشمال  
تا ز نقصان وا روی سوی کمال  
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸

ولی اگر باز هم دست به ستم و جفا بیالایی و همانیدگی‌ها را در مرکزت قرار دهی، خداوند تو را گوشمالی و ادب می‌کند تا تنبیه شوی  
و از این عیب، از این مرکز جسمی، رها شده و رهسپار مقصد کمال یعنی مرکز عدم شوی.

چون تو وردی ترک کردی در روش  
بر تو قبضی آید از رنج و تبش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۹

هرگاه در زندگی و روش تبدیل از هشیاری جسمی به هشیاری حضور، وردت که فضاگشایی است را ترک کنی، دچار دل گرفتگی و  
قبض می‌شوی و برای تو رنج و درد پیش می‌آید.

بل جفا را، هم جفا جَفَّ الْقَلَمُ  
وَأَنْ وَفَا رَا هَم وَفَا جَفَّ الْقَلَمُ  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۲

بلکه جَفَّ الْقَلَمُ به این معنی است که قلم خداوند، زندگی‌ات را در این لحظه می‌نویسد، اگر در من‌ذهنی با گذاشتن همانیدگی‌ها در مرکز، هشیاری جسمی داشته باشی، الست را انکار کرده و جفا کنی، قلم زندگی انعکاس آن را بصورت بد و با ایجاد دردهای من‌ذهنی می‌نویسد. و اگر وفا کرده، فضا را بگشایی و مرکز را عدم کنی، قلم زندگی انعکاس آن را در درون و بیرون بصورت نیک می‌نویسد.

حدیث: «جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.» «خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.» [قلم خداوند هر لحظه زندگی ما را می‌نویسد، اگر از جنس زندگی باشیم سزاوار این هستیم که خوب نوشته شود و اگر از جنس من‌ذهنی و هشیاری جسمی باشیم، سزاوار این هستیم که بد نوشته شود.]

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا هُوَ كَائِنٌ.»  
«خشک شد قلم به آنچه بودنی است.»

آن ادب کردن بُود، یعنی: مَکُن  
هیچ تحویلی از آن عهدِ کهن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۰

آن قبضی که به تو دست می‌دهد، همان ادب کردن و گوشمالی تو است و معنایش این است که همانیدگی‌ها و چیزهای بیرونی را در مرکزت قرار نده و عهد الست، که اعتراف کرده‌ای از جنس خداوند هستی، را هیچگونه تغییری نده.

پیش از آن کین قبض، زنجیری شود  
این که دل‌گیر است، پاگیری شود  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۱

پیش از آنکه انقباض ناشی از همانیدگی، به زنجیری تبدیل شود و دل‌گرفتگی، تشویش و نگرانی به مرکزت بیاید و این دل‌گرفتگی وسعت پیدا کرده پاگیری شود و تو را اسیر کند. بطوریکه قلم زندگی انعکاس مرکزت را در بیرون بصورت روابط خراب و بیماری بنویسد و دچار ریب‌المنون شوی.

رنج معقولت شود محسوس و فاش  
تا نگیری این اشارت را به لاش

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۲

اگر هنگام انقباض، به اخطار زندگی توجه نکنی و بیش از حد از این لحظه دور شده و وارد بیابان ذهن شوی، در آن زمان است که رنج معقول و قابل تحمل، به یک مسئله بزرگ تبدیل می‌شود. پس باید این اشاره‌ها و گوشمالی‌ها را که اینک بر تو وارد می‌شود هیچ و بی‌مقدار تصور نکنی.

ز آن چرایِ خاص هر که آگاه شد  
او سزای قرب و اجری‌گاه شد  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۱

چرا: نفقه، موجب، مستمری  
اجری‌گاه: در اینجا پیشگاه الهی

هر کس با فضاگشایی، تمرکز و کار کردن روی خود، از سهمیه خاص خداوند، از شادی بی‌سبب و خرد او آگاه باشد، او شایسته قرب و نزدیکی به خداوند شده و در پیشگاه او، یعنی فضای یکتایی که غذای روح از آن جا می‌آید ساکن خواهد شد.

ز آن جِرایِ روح چون نُقصان شود  
جانش از نقصان آن لرزان شود  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲

نُقصان: کمی، کاستی، زیان  
هرکس با فضاگشایی غذای روح و بوی عشق را شناخته باشد، هر لحظه این شادی بی سبب و آرامش را دریافت می کند؛ اما اگر این غذای روح کم و یا قطع بشود، جانش از این کاهش می لرزد چرا که متوجه می شود خطا کرده، فضا را بسته و منقبض شده است.

پس بداند که خطایی رفته است  
که سَمَن زارِ رضا آشفته است  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳

سَمَن زار: باغ یاسمن و جای انبوه از درخت یاسمن، آنجا که سَمَن روید.  
پس بدین ترتیب او خواهد فهمید که حتماً خطایی از او سر زده که موجب آشفته گی یاسمن زار رضای خداوند شده است.



در معاصی قبض ها دلگیر شد  
قبض ها بعد از اجل زنجیر شد  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۳

معاصی: جمعِ معصیت، به معنی گناهها

قبض‌های حاصل از گناهان و همانیدگی‌ها دل‌گیر و رنج‌آور است، ولی این قبض‌ها فقط به صورت قبض باقی نمی‌ماند، و برای انسان، چه در ذهن بمیرد و چه پس از اجل نسبت به جسم بمیرد، به زنجیرِ کیفر مبدل می‌شود. [بنابراین باید هرچه زودتر قبض‌ها و همانیدگی‌ها را شناسایی کنیم و از بین ببریم.]

نُعْطُ مَنْ أَعْرَضَ هُنَا عَنْ ذِكْرِنَا  
عَيْشَهُ ضَنْكًا وَ نَجْزِي بِالْعَمَى  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۴

هر کس در این دنیا از یادِ ما رُخ برتابد. یعنی با من‌ذهنی و انقباض کار کند، مقاومت و قضاوت داشته باشد، فضا را ببندد و از طریق همانیدگی‌ها ببیند، ما نیز در عوض، زندگانی تنگی به او می‌دهیم، یعنی او را دچار دل‌گرفتگی کرده و کوری چشم عدم را جزای او می‌سازیم.

(قرآن کریم، سوره طه (۲۰)، آیه ۱۲۴)  
«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى.»  
«و هر کس که از یاد من اعراض کند، [یعنی فضا را باز نکند و مقاومت و قضاوت داشته باشد] زندگیش تنگ شود و در روز قیامت [که این لحظه است] نابینا [به چشم عدم] محشورش سازیم.»

دزد چون مال گسان را می برد  
قبض و دل تنگی دلش را می خلد  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۵

خلیدن: آزرده کردن، مجروح شدن  
برای مثال، وقتی که دزدی مال کسی را می دزدد، دچار گرفتگی روحی و دلتنگی شده و در دلش قبض به وجود می آید. به عبارت دیگر انسان در من ذهنی بجای اینکه این لحظه را پر و کامل زندگی کند، آن را از خداوند می دزدد و با توقع و انتظار از دیگران، رنجش ایجاد می کند، بنابراین دچار انقباض و دل گرفتگی می شود.

او همی گوید: عجب این قبض چیست؟  
قبض آن مظلوم کز شرت گریست  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۶

آن دزد با خود می گوید: شگفتا، این دلتنگی و رنج درون دیگر چیست؟ به آن دزد بگو: این دلتنگی همان دلتنگی و دل شکستگی صاحب مال است که از شر تو گریسته و جگرش سوخته است.

چون بدین قبض، التفاتی کم کند  
بادِ اصرار، آتشش را دم کند  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۷

دم کردن: دمیدن، آتش بر اثر دمیدن شعله‌ورتر می‌شود.

اگر آن دزد، آن من‌ذهنی، نسبت به این دل‌گرفتگی‌ها، کم‌توجهی کند و به ماندن در حالت قبض و دزدیدن همانیدگی‌ها اصرار و پافشاری بورزد، آتش این دلتنگی و درد را بیشتر می‌کند.

ماید از آسمان در می‌رسید  
بی‌صداع و بی‌فروخت و بی‌خرید  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۰

ماید: طعام، سفره پر از نعمت  
صداع: دردسر، زحمت و مشقت  
فروخت و خرید: فروختن و خریدن

در زمان حضرت موسی<sup>۱</sup> مائده و نعمت الهی برای قوم او بدون هیچ دردسر و خرید و فروشی از آسمان می‌رسیده است. [تمثیل آن است که خداوند غذای روح انسان‌ها را برایشان می‌فرستد بدون اینکه نیاز به همانندگی باشد. در واقع بدون هیچ دغدغه‌ای نعمات را نصیبشان می‌کند.]

در میان قوم موسی چند کس  
بی ادب گفتند: کو سیر و عدس؟!  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۱

در میان قوم موسی عده‌ای که بی ادب بودند پرسیدند: پس بین اینهمه غذا «سیر و عدس» کجاست؟ [به عبارت دیگر من‌های ذهنی دور از ادب، به جای باز کردن فضا و استفاده از تدبیر زندگی، مدام نگران همانیدگی‌ها بوده و درگیر درد و قبض ناشی از آن‌ها هستند.]

منقطع شد نان و خوان از آسمان  
ماند رنج زرع و بیل و داسمان  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۲

به محض اینکه آن انسان‌های بی ادب و مانده در ذهن سراغ سیر و عدس را گرفتند، یعنی مرکزشان را پر از همانیدگی نمودند «نان و خوان» الهی و نعمت‌های خداوند قطع شد و تنها چیزی که باقی ماند رنج و زحمت زراعت و یافتن غذا برای من‌های ذهنی همانیده بود.

قبضِ دل، قبضِ عَوان شد لاجرم  
گشت محسوس آن معانی، زد علم  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۸

عَوان: پاسبان و مأمور اجرای حکم  
زد علم: نشانه زد؛ در اینجا: جلوه کرد، آشکار شد.

با اصرار مدام بر همانیدگی که منجر به دل گرفتگی و دلتنگی می‌شود، «قبض دل» مانند دزدی که با اصرار بر دزدی بالاخره به دست مأموران گرفتار می‌شود، انعکاس بیرونی پیدا می‌کند. بدین ترتیب معانی درونی مرکز همانیده انسان، در بیرون آشکار شده و زندگی، افکار و رابطه‌هایش خراب می‌شوند.

غصه‌ها زندان شده‌ست و چارمیخ  
غصه بیخ است و پروید شاخ بیخ  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۹

چارمیخ: چهارمیخ

غصه‌های ناشی از قبض و گرفتگی دل برای انسان همانیده به منزله زندان و چارمیخ بوده و بدن او را به تخته ذهن می‌کوبد. این غصه‌ها مثل ریشه هستند و شاخ و برگ که از ارتعاش منفی‌شان رشد می‌کند همان انعکاس بیرونی آنهاست که با ایجاد خرابی و غصه در زندگی انسان خود را نشان می‌دهد.



بیخ پنهان بود، هم شد آشکار  
قبض و بسط اندرون، بیخی شمار  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۰

[ای انسان] همانطور که ریشه‌های پنهان در زمین آشکار می‌شود، قبض و بسط آدمی نیز همچون ریشه پنهان انعکاس بیرونی دارد.  
[بین کدامیک را بعنوان ریشه در مرکزت می‌گذاری: انبساط و فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه با کار کردن روی خودت را؟ یا انقباض و مقاومت و واکنش به اتفاق را؟]

چونکه بیخ بد بود، زودش بزن  
تا نروید زشت‌خاری در چمن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۱

اگر ریشه بد در مرکزت داری که همان قبض و گرفتگی دل است، شاخ و برگش را بزن که آن ریشه خشک شود و در چمن وجودت خار مزاحمی از اعمال و کردار بد رشد نکند. به عبارت دیگر فضا را باز کن و از ملامت و ستیزه و ادعا پرهیز.

قبض دیدی، چاره آن قبض کن  
زانکه سرها جمله می‌روید ز بن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲

بن: ریشه، بنیاد، بیخ

اگر دیدی دلت گرفت و به دلیل هم‌هویت‌شدگی با چیزها منقبض شدی، با فضاگشایی و انداختن همانیدگی‌ها این قبض را چاره کن و نگذار بزرگ‌تر شود، زیرا مانند ریشه‌ای است که شاخه‌ها و سرها به صورت اعمال و فکرهای بد از آن رشد می‌کنند.

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


اما اگر در مرکزت بسط دیدی و موفق به فضاگشایی شدی انبساط خود را با کمک زندگی و عدم کردن مرکزت بیشتر کن و از ارتعاش مثبت و میوه‌های حاصل از این بسط که اعمال و گفتارهای نیک هستند به دوستانت نیز بهره برسان.

با تشکر:  
تنظیم‌کننده متن: سمیه  
گوینده: سمیه



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)