

باطراحی عکس نوشته از ابیات و متن های برگزیده

هر برنامه، سعی می کنیم به نحوی قانون جبران

را دوباره گنج حضور و آموزش هایی که دریافت

داشته ایم رعایت کنیم.

مولانا

کہ تو آن ہوشی و باقی ہوش پوش
خویشتر را کم مکن، یا وہ مکوش

عکس نوشته ابیات و نکات انتخابی

برنامه ۹۰۴ گنج حضور

www.parvizshahbazi.com

کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

آن مه که ز پیدایی در چشم نمی آید
جان از مزه عشقش بی گشن همی زاید

پیدایی: ظهور، آشکاری

گشن: بارور کردن، حامله کردن



**عقل از مره بویش وز تابش آن رویش
هم خیره همی خندد، هم دست همی خاید**

خیره خندیدن: خنده بیهوده کردن

دست خاییدن: دست گزیدن، به دندان گرفتن دست به علامت حسرت و پشیمانی

**هر صبح ز سیرانش، می باشم حیرانش
تا جان نشود حیران، او روی بنماید**

**هر چیز که می بینی، در بی خبری بینی
تا با خبری والله او پرده بنگشاید**

مولوس، دیوانه شمس،

غزل شماره ۵۹۶

کنج حضور، پرویز

شهباز، برنامه ۹۰۴

دم همدَمِ او فَبُود، جانِ محَرَمِ او فَبُود
و اندیشه که این داند، او فیز نمی‌شاید

نمی‌شاید: شایسته نیست

تَن پَرده بدوزیده، جان بُرده بسوزیده
با این دو مخالف دل بر عشقِ بَنبَساید

بدوزیده: دوخته

بسوزیده: سوخته

بَنبَساید: لمس نمی‌کند

مولوی، دیوان

شمس، غزل

شماره ۵۹۶

گنج حضور،

پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴



دولشکر بیگانه تا هست در این خانه
در چالش و در کوشش جز گرد بنفزايد

خواهی ببری جانی، بگریز به سلطانی
در خدمت تریاقي تا زهر بنگزاید

تریاق: پادزهر

مولوی، دیوان شمس،

کنج حضور، پرویز

غزل شماره ۵۹۶

شهبازی، برنامه ۹۰۴

در زیر درختِ او، می‌ناز به بختِ او
تا جانِ پر از رحمت تا حشر بیاساید

از شاه صلاح‌الدین چون دیده شود حق‌بین
دل رو به صلاح آرد، جان مشعله بر باید

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶
گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



آفتابی در یکی ذره نهان ناگهان آن ذره بگشاید دهان

ذره ذره گردد افلاک و زمین
پیش آن خورشید، چون جست از گمین

گمین: نهانگاه، گمینگاه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۱-۴۵۸۰

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

این چنین جانی چه در خوردِ تن است؟
هین بشو ای تن از این جان هردو دست

ای تن گشته وِثاقِ جان، پس است
چند تاند بحر در مشکی نشست؟

وِثاق: اتاق، خرگاه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲-۴۵۸۳

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

هر کسی در عجبی و عجب من اینست
کاو نگنجد به میان، چون به میان می آید؟

مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۰۶

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



بی مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سِنَوای خوش سِرِشت

قلاووز: پیشرو، راهنما

حدیث

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَ حُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

«(بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده و دوزخ در شهوات.)»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



ناامیدی‌ها به پیش او نهید تازِ دردِ بی‌دوا بیرون جهید

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۷

گنج حضور، پرویز شعبازی، برنامه ۹۴



یار در آخر زمان کرد طَرَب سازی
باطنِ او جِدُّ جِدِّ، ظاهرِ او بازی
جملهٔ عشاق را یار بدین علم گشت
تا نکند هان و هان، جهلِ تو طنّازی

مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



اگر نه عشقِ شمس الدین بُدی در روز و شب ما را،
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!

بُتِ شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تابِ خود،
اگر از تابشِ عشقش، نبودی تاب و تب، ما را

بُتِ شهوت: بت من ذهنی، شهوات نفسانی
همچون بُت است.

دَمار از کسی برآوردن: هلاک کردن او از بیخ و
بُن.

تاب: تابش

تاب و تب: تابش و گرمی

مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۱

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



پَرده‌های دیدم را داروی صَبَر

هم بسوزد، هم بسازد شرحِ صَدْر

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۱

گنج حضور، پروین شهبازی، برنامه ۹۰۴



عاقلا نش، بندگانِ بندی اند
عاشقانش، شگری و قندی اند

اِئْتِیا گَرْهًا مِهَارِ عاقلان
اِئْتِیا طَوْعًا بَهَارِ بی دلان

«ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ»

«از روی کراحت و بی میلی
بیایید، افسارِ عاقلان است، اما از
روی رضا و خرسندی بیایید، بهارِ
عاشقان است.»

«سپس به آسمان پرداخت و آن دودی
بود. پس به آسمان و زمین گفت: «خواه
یا ناخواه بیایید.»
گفتند: فرمانبردار آمدیم.»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷-۴۴۸

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

(قرآن کریم، سوره فصلت (۴۱)، آیه ۱۱)

نیستی و نقص، هرجایی که خاست آینه خوبیّ جمله پیشه‌هاست

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۰۴

ناتراشیده همی باید جُذوع تا دُرّوگر اصل سازد یا فروع

جُذوع: جمع جذع به معنی تنه درخت خرما

مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۰۶

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

از برایِ آن دلِ پُر نور و پر هست آن سلطانِ دل‌ها منتظر

برّ: نیکی، نیکویی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



دل تو این آلوده را پنداشتی لاجرَم دل ز اهلِ دل برداشتی

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۳

لاجرَم: ناچار، ناگزیر

نقص‌ها آینهٔ وصفِ کمال و آن حقارت آینهٔ عِزّ و جلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۰

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

فعل توست این غصه‌های دم‌به‌دم این بُود معنی قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

حدیث

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا هُوَ كَائِنٌ.»

«خشک شد قلم به آنچه بودنی است.»

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



گر مراقب باشی و بیدار تو بینی هر دم پاسخِ کردار تو

مولود، شورش، دقتر چهارم، پیت ۲۴۶۰

کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



آن دِرَم دادن، سَخی را لایق است
جان سپردن خود سَخای عاشق است
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۳۵

سَخی: بخشنده و جوانمرد

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتَّقُوا

اتَّقُوا: بترسید، تقوا پیشه کنید

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار
دور کن آلت، بینداز اختیار

زینهار: بر مذر باش، کلمه تنبیه

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۶۴۹-۶۵۰

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

هست مهمانخانه این تن ای جوان هر صبحی ضیف نو آید دوان

ضیف: مهمان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴

کنج حضور

پرویز شهباز، برنامه ۹۰۴



هر که نقصِ خویش را دید و شناخت
اندر استکمالِ خود، دو اسبه تاخت

استکمال: به کمال دو اسبه تافتن: کنایه از
رسانیدن، کمال خواهی شتاب کردن و به شتاب رفتن

ز آن نمی‌پَرَد به سوی ذوالجلال
کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال

علّتی بترز پندار کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذودلال

ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

گنج حضور، پرویز
شهبازی، برنامه ۹۰۴

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
ابیات ۳۲۱۴_۳۲۱۲

گنج مضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

ای بسا سر مستِ نار و نار جو خویشتن را نورِ مطلق داند او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶

نار: آتش

یا تو پنداری که تونان می خوری
زهرِ مار و کاهشِ جان می خوری

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۵۷

گرچه خود را بس شکسته بیند او آبِ صافی دان و سرگین زیرِ جو

سرگین: مدفوع چهارپایان

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۷

در تگِ جو هست سرگین ای فتی گرچه جو صافی نماید مر تو را

تگ: ژرفا، عمق، پایین

فتی: جوان، جوانمرد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

هست پیر راه‌دانِ پُر فِطَن جوی‌هایِ نَفَس و تن را جوی‌گَن

فِطَن: جمع فِطْنَه، به معنی زیرکی، هوشیاری، دانایی

جویِ خود را کی تواند پاک کرد؟

نافع از علمِ خدا شدِ علمِ مرد

کی تراشد تیغ، دسته‌خویش را؟

رَو، به جَرّاحی سپار این ریش را

(ریش: زخم، جراحت)

گنج حضور، پرویز مولوی، مثنوی، دفتر اول
شهبازی، برنامه ۹۰۴ بیت ۳۲۲۲_۳۲۲۰

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

ور نهد مَرِّهَم بر آن ریشِ تو، پیر
آن زمان ساکن شود درد و نفیر

مَرِّهَم: دارویی که روی زخم می نهد نفیر: ناله و زاری و فریاد

تا که پنداری که صحت یافته ست

پر تو مَرِّهَم بر آنجا تافته ست

هین ز مَرِّهَم سر مَکَش ای پشتِ ریش
و آن ز پرتو دان، مَدان از اصل خویش

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۲۷_۳۲۲۵

گرچه در خود خانه نوری یافته‌ست

آن ز همسایهٔ منور تافته‌ست

شکر کن، غره‌مشو، بینی مکن

گوش دار و هیچ خود بینی مکن

بینی کردن: تکبر کردن،
مغرور شدن

صد دریغ و درد کین عاریتی

امّتان را دور کرد از اُمتی

مولوی، مثنوی، دفتر اول،

ابیات ۳۲۵۸_۳۲۵۶

گنج حضور، پرویز

شهبازی، برنامه ۹۰۴

کرده حق ناموس را صد من حَدید ای بسی بسته به بندِ ناپدید

حَدید: آهن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

مَنْ غلام آنکه اندر هر رِباط خویش را واصل نداند بر سِماط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۹

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

رِباط: خانه، سرا، منزل،

کاروان سرا

سِماط: بساط، سفره،

خوان، فضای یکتایی،

فضای بی نهایت گشوده

شده



بس رباطی که ببايد ترک کرد
تا به مَسْکَن دررسد یک روز مرد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۰

تن همی نازد به خوئی و جمال
روح پنهان کرده فرّ و پرّ و بال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۷

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴

گویدش کای مَزْبَلَه تو کیستی؟

یکدو روز از پرتو من زیستی

مَزْبَلَه: جای ریختن خاک روبه

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۸

پرتو روح است نُطق و چشم و گوش

پرتو آتش بُود در آب، جوش

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۷۲

گنج حضور، پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

گر ندیدی دیو را، خود را ببین بی جنون نَبُود کبودی در جَبین

جَبین: پیشانی

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۸۴

هر که او را برگِ این ایمان بُود
هم‌چو برگ، از بیمِ این لرزان بُود



مولوی، مثنوی، دفتر اول

بیت ۳۲۸۹

گنج حضور، پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

بر بلیس و دیو از آن خندیده‌اک
که تُو خود را نیک مردم دیده‌اک

بلیس: مخفف ابلیس، شیطان

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۰

صد هزاران سال ابلیس لعین
بود اَبْدَالِ اَمیرِ الْمُؤْمِنین

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۶

گنج حضور، پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

پنجه زد با آدم از فازی که داشت

گشت رسوا، همچو سرگین وقت چاشت

سرگین: فضلۀ چهارپایان از قبیل
اسب و الاغ و استر، مدفوع
چاشت: اول روز، ساعتی از آفتاب
گذشته

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۷

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴

**گفت: هر دارو که ایشان کرده‌اند
آن عمارت نیست، ویران کرده‌اند**

**بی‌خبر بودند از حال درون
اَسْتَعِیْذُ اللّٰهَ مِمَّا یَفْتُرُوْنَ**

**دید رنج و، کشف شد بر وی نهفت
لیک پنهان کرد و، با سلطان نگفت**

اَسْتَعِیْذُ اللّٰهَ مِمَّا یَفْتُرُوْنَ: پناه می‌برم به خدا
از اکاذیبی که بر هم می‌بافند.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۴-۱۰۵-۱۰۶

گنج حضور، پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

رنجش از سودا و از صفرا نبود
بوی هر هیزم پدید آید ز دود

دید از زاریش، کو زارِ دل است
تن خوش است و، او گرفتارِ دل است

زاری: حالت کسی که مشرف به هلاکت

باشد. مجازاً ناله‌ای اندوهبار که از فرط

اندوه و سختی خیزد. زار: زارنده، نالنده، افسرده، غمگین، اندوه

مولوی، شوی، دقراول، ایات ۱۰۸-۱۰۷

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

سُرمه را در گوش کردن شرط نیست
کارِ دل را جُستن از تن شرط نیست

گر دلی، رَو ناز کن، خواری مَکَش
ور تنی، شِکَر مَنوش و زَهر چَش

زهر، تن را نافع است و قند، بِدِ
تن همان بهتر که باشد بی مدد

گنج حضور
پرویز شهبازی
برنامه ۹۰۴

مولوی، شوی، دقتر و نجم، ابیات ۱۰۹۷ تا ۱۰۹۵

خارِ در دل گر بدیدی هر خُسی، دست، کی بودی غمان را بر کسی؟

خُس: فرومایه و زبون

کس به زیر دُمّ خر خاری نهد
خر نداند دفعِ آن، بر می جَهد

گنج مضمون
پرویز شهبازی
برنامه ۹۰۴

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۵۴ _ ۱۵۳

برجَهَد و آن خار، محکم‌تر زند
عاقلی باید که خاری برگند

خر ز بهر دفع خار از سوز و درد
جُفته می‌انداخت، صد جا زخم کرد

©Sofia Devotion

آن حکیم خارچین اُستاد بود
دست می‌زد جا به جا می‌آزمود

مولوی، شوی، دقراول، ریاست ۱۵۷ تا ۱۵۵

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۴

ما را سفری فتاد بی ما
آن جا دلِ ما گشاد بی ما
آن مه که ز ما نهان همی شد
رخ بر رخِ ما نهاد بی ما

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸

گنج مضور
پرویز شهبازی
برنامه ۹۰۴



چون در غم دوست جان بدادیم
ما را غم او بزاد بی ما

ماییم همیشه مست بی می
ماییم همیشه شاد بی ما



گنج حضور

پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸

ما را مکنید یاد هرگز ما خود هستیم یاد بی ما

گنج حضور

پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸

بی ما شده‌ایم شاد، گوئیم
ای ما که همیشه باد بی ما
درها همه بسته بود بر ما
بگشود چو راه داد بی ما

گنج حضور،
پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴

مولوی،
دیوان
شمس،
غزل ۱۲۸

با ما دلِ کیقباد بنده‌ست
بنده‌ست چو کیقباد بی ما

کیقباد: در اینجا نماد قدرت و سلطانی است.

ماییم ز نیک و بد رهیده
از طاعت و از فساد بی ما

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

روحی‌ست بی‌نشان و ما غرقه در نِشانِش
روحی‌ست بی‌مکان و سَر تا قدم مکانِش

خواهی که تا بیابی؟ یک لحظه‌ای مجویش
خواهی که تا بدانی؟ یک لحظه‌ای مَدانِش

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۶۶

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

چون در نهانش جوي، دوری ز آشكارش

چون آشكار جوي، محجوبي از نهانش

محجوب : در حجاب ، در پرده

چون ز آشكار و پنهان بیرون شدی به برهان

پاهادر از کن خوش می خسب در امانش

مولوی، دیوان شمس،

غزل ۱۲۶۶

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴

چون تو ز ره بمانی ، جانت روانه گردد
وآنکه چه رحمت آید از جان و از روانش

ای حبس کرده جان را، تا کی کشی عنان را؟
درتاز، درجهانش، اما نه درجهانش

عنان کشیدن: زمام مرکب را
کشیدن و او را از حرکت بازداشتن.
مجاز از بازایستادن و توقف کردن.
همان مقاومت من ذهنی.

گنج حضور، پرویز
شهبازی، برنامه ۹۰۴

مولوی، دیوان شمس، غزل
۱۲۶۶

بی حرص کو ب پایی، از کوریِ حسد را
زیرا حسد نگوید از حرص ترجمانش

آخر ز بهرِ دو نان تا کی دوی چو دونان؟
و آخر ز بهرِ سه نان تا کی خوری سِنانش؟

دون : پست ، فرومایه سِنان: سرنیزه

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۶۶

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

تا بدانی که تن آمد چون لباس زو، بجو لابس، لباسی را مَلیس

لابس: پوشنده لباس

مَلیس: فعل امر از لیسیدن به معنی
بوسیدن و شیفته شدن

روح را توحید الله خوشترست غیر ظاهر، دست و پایی دیگرست

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم، ابیات

۱۶۱۰ - ۱۶۱۱

گنج حضور،

پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴

دست و پا در خواب بینی و ائتلاف آن حقیقت دان، مدانش از گزاف

ائتلاف: به هم پیوستن، با هم پیوستن، پیوستگی

مولوی،

مثنوی،

دفتر

سوم،

بیت ۱۶۱۲

گنج

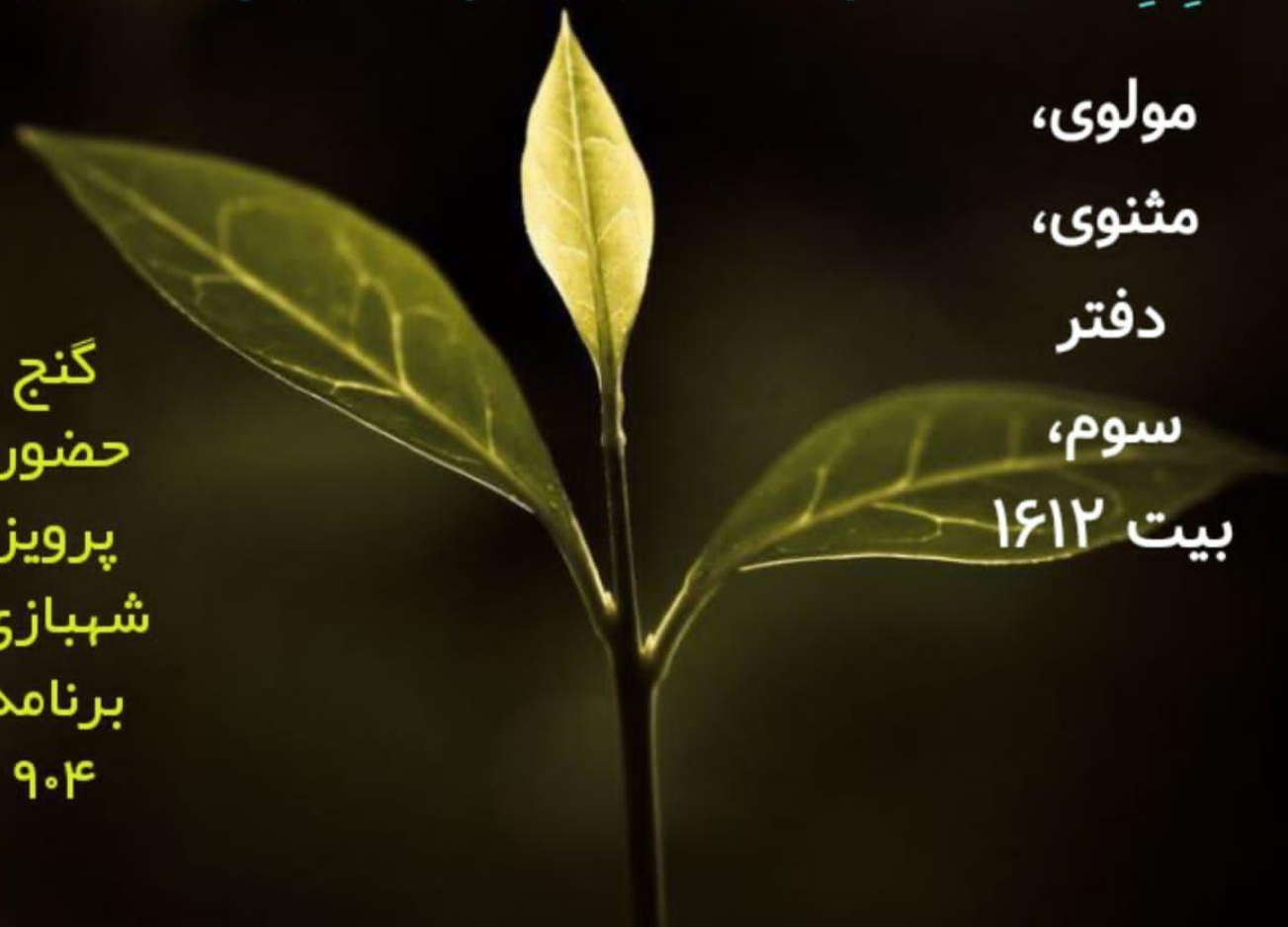
حضور،

پرویز

شهبازی،

برنامه

۹۰۴



آن توی که بی بدن داری بدن

پس مترس از جسم، جان بیرون شدن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۱۳

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



عواملی که سبب می‌شود تغییر دادنِ خود سخت
شود و انسانها دچار جبر منِ ذهنی بشوند.

۱- عدم احساسِ نیاز به آموزشِ معنوی، ندیدنِ
ایراد در خود، و تلاش نکردن برای رفعِ ایراد

۲- پوشانیدنِ دردهای خود و بی‌حس کردنِ
خود نسبت به دردی که در زیر نهفته است از
طریق مشغولیت‌های بیهوده و کارافزا، و یا
پریدن از فکری به فکرِ دیگر، و همین‌طور
عدم تحمّلِ دردِ هوشیارانه

۳- دچار جبرِ من‌ذهنی شدن با عدم اعتقاد به
این مسئله که می‌توان خود را تغییر داد و از
این دردها رها شد. تصوّر این که قضا و
سرنوشتِ ما در این است که همیشه این
زندگی پر درد را ادامه دهیم و راهی برای
رهاییِ ما وجود ندارد.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

۴- عدمِ صدق در این راه

۵- عدمِ طلبِ حقیقی

استیزه مکن، مملکتِ عشق طلب کن

کاین مملکت از مَلِکُ المَوْت رهاند

مَلِکُ المَوْت: عزرائیل

استیزه: ستیزه، مقاومتِ درونی

مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



گفت: اَدْعُوا اللَّهَ، بی‌زاری مباش تا بجوشد شیرهای مِهرهاش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۴

قُلْ اَدْعُوا اللَّهَ اَوْ اَدْعُوا
الرَّحْمٰنَ ۖ اَيًّا مَّا تَدْعُوا فَلَهُ
الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰى.

قرآن کریم، سوره اسراء (۱۷)، آیه ۱۱۰

بگو: چه الله را بخوانید چه رحمان را بخوانید،
هر کدام را که بخوانید، نامهای نیکو از آن
اوست.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

۶-حفظ نکردن خود از اثر قرین و اثرپذیری از جمع‌های من‌ذهنی

(عدم حفظ خود از اثر قرین بد)

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

گنج بحضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



این هم از تاثیر آن بیماری‌ست زهر او در جمله جُفتان ساری‌ست

جُفتان: جمع جُفت به معنی زوج، قرین، همنشین
ساری: سرایت‌کننده

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۳

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

حق ذاتِ پاکِ الله الصَّمَد
که بُود به مارِ بد از یارِ بد

صَمَد: بی‌نیاز، از صفاتِ خداوند

مارِ بد جانی ستاند از سَلیم
یارِ بد آرد سویی نارِ مقیم

سَلیم: مار گزیده

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او

قرین: همنشین

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۳۴-۲۶۳۶

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

هر ولی را نوح و کشتیان شناس
صحبت این خلق را طوفان شناس

کم گریز از شیر و اژدرهای نر
ز آشنایان و ز خویشان کن حذر

در تلاقی روزگارت می برند
یادهایشان غایبی ات می چرند

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۲۲۲۷-۲۲۲۵

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

هر که را دیدی ز کوثر خشک لب
دشمنش می‌دار همچون مرگ و تب
گر چه بابای تو است و مامِ تو
کو حقیقت هست خون آشامِ تو
از خلیلِ حق بیاموز این سیر
که شد او بیزار اوّل از پدر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۹-۱۲۳۷

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

۷- تقلید از دیگران

مر مرا تقلیدشان بر باد داد
که دو صد لعنت بر آن تقلید باد
خاصه تقلیدِ چنین بی حاصلان
خشمِ ابراهیم با بر آفلان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۴-۵۶۳

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



چشم داری تو، به چشمِ خود نگر
مَنگر از چشمِ سفیهی بی‌خبر

گوش داری تو، به گوشِ خود شنو
گوشِ گولان را چرا باشی گرو؟

بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن
هم برایِ عقلِ خود اندیشه کن

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴-۳۳۴۲

گنج حضور پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

۸۔ پرهیز نکردن از اخبار پر سر و صداک پیرونی و

به طور کلی هر خوراک مسموم پیرونی

**گفت: مُفتی ضرورت هم تویی
بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی**

مُفتی: فتوا دهنده

**ور ضرورت هست، هم پرهیز به
ور خوری، باری ضمان آن بده**

مولوی، مثنوی،

دفتر ششم، بیت

۵۳۱-۵۳۰

ضمان: تعهد کردن،

به عهده گرفتن

گنج حضور،

پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴



حَزْم آن باشد که ظَنِّ بَد بَری تا گریزی و شوی از بَد، بَری

حَزْم: تامل با هشیاری نظر

حَزْم، سُوء الظن گفته‌ست آن رسول هر قدم را دام می‌دان ای فَضول

فَضول: زیاده‌گو، کسی که به کارهای
غیر ضروری بپردازد.

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷_۲۶۸



روک صحرا هست هموار و فراخ
هر قدم دامی ست، کم ران اوستاخ

اوستاخ: گستاخانه

آن بُزِ کوهی دود که دام کو؟
چون بتازد، دامش افتد در گلو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،

بیت ۲۶۹_۲۷۰

گنج حضور، پرویز

شهبازی، برنامه ۹۰۴



مولوی، مثنوی، دفتر
سوم، بیت ۲۱۹

کنج حضور

پرویز

شهبازی،

برنامه ۹۰۴

حَزم، آن باشد که نفرید تو را
چرب و نوش و دام‌هایِ این سرا

حَزم آن باشد که چون دعوت کنند
تو نگوئی: مست و خواهانِ من اند

دعوتِ ایشان، صغیرِ مُرغِ دان
که کند صیّاد در مَکَمَنِ نهان

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،

بیت ۲۳۱_ ۲۳۰

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



حَازِمِی بَایَد کِه رِه تَادِه بِرَد
حَزْم نَبُود طَمَعُ طَاعُونِ آوَرَد

حازم: محتاط و زیرک، با تدبیر

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۵

کَس نَدانَد مَکَرِ اوِ اِلَٰه خُدا
دَر خُدا بَکَرِ یَز و وَا رِه ز آن دَغَا

مولوی، مثنوی، دفتر ششم،

بیت ۴۷۷

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

۹- تمرکز بر تغییر دادن یک انسانِ دیگر و یا تغییر دادن
جامعه به جای تمرکز بر تغییر دادن شخصِ خود

تاکنی مر غیر را حبر و سنی خویش را بد خو و خالی می‌کنی

سنی: رفیع، بلند مرتبه

حبر: دانشمند، دانا

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم،

بیت ۳۱۹۶

گنج حضور، پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴



مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید زفو

مولوک، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری

مدّتی بنشین و، بر خود می‌گیری

مولوک، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹



گنج حضور، پرویز
شهبازی، برنامه
۹۰۴

۱۰-عدم قبول مسئولیت هشیاری خود،
ملامت، شکایت و انداختن تقصیر بر
عهده دیگران

چون بکاری جو نروید غیر جو
قرض تو کردی، ز که خواهی گرو؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۵

گنج حضور، پرویز

شهبازی، برنامه ۹۰۴

جرم خود را بر کسی دیگر منه
هوش و گوش خود بدین پاداش ده

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

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷_۴۲۶

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



مولوی،
مثنوی، دفتر
چهارم، بیت
۱۹۰۰

گنج حضور، پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴

از ترازو کم کنی من کم کنم
تا تو با من روشنی من روشنم

فعلِ توست این غُصّه‌های دَم‌به‌دَم این بُود معنی قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

«حدیث»

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا هُوَ كَائِنٌ.»

«خشک شد قلم به آنچه بودنی است.»

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخِ کردار تو

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

کثر روی، جَفَّ الْقَلَمُ کثر آیدت
راستی آری، سعادت زایدت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



معنی جَفِّ الْقَلَمِ کی آن بُود
کہ جفاہا با وفا یکسان بُود؟
بل جفا را، ہم جفا جَفِّ الْقَلَمِ
وآن وفا را ہم وفا جَفِّ الْقَلَمِ



مولوی، مثنوی،

دفتر پنجم، بیت

۳۱۵۱_۳۱۵۲

گنج حضور، پرویز شہبازی،

برنامہ ۹۰۴

به خدا دیوِ ملامت برهد روزِ قیامت
اگر او مهرِ تو دارد اگر اقرارِ تو دارد

مولوی، دیوانِ شمس، غزل ۲۵۸

شکایتِ ارزِ زمانه کند، بگو تو و را
زمانه بی تو خوش است و زمانه را چه شدم ست؟

مولوی، دیوانِ شمس، غزل ۴۹۲

گنجِ حضور، پرویز
شهبازی، برنامه

۹۰۴



عدم شدنِ مرکز ما به معنی

تجربه وحدت یا یکی

شدن با اصلمان یا خداوند

است.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

اگر با خودتان بگوئید که چه عاملی باید به کار ببرم که
این فضا باز بشود، بروم عبادت کنم؟ نمی دانم پرهیز کنم،
این کار را بکنم؟ آن کار را بکنم؟ این عواملی که
ذهنتان نشان می دهد کار نمی کنند.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



ما به دست آوردن هرچیزی را از طریق
علت‌های ذهنی یاد گرفته‌ایم. اگر یک
یا دو بار کار نکرده، بالاخره راهش را
پیدا کرده‌ایم و فکر می‌کنیم خداوند
هم همین‌طور است که خلاصه یک
کلکی می‌زنیم ما را از ذهن می‌زایاند.
در صورتی که فقط باید فضا را باز کنیم،
مرکز را عدم کنیم، صبر کنیم تا برسیم
به حالتی که دیگر هیچ همانیدگی در
مرکز ما نماند.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

هر موقع شما به نتیجه نمی‌رسید باید
بگویید که من دارم براساس من‌ذهنی
خودم و علت و معلول‌هایش کار می‌کنم
این به نتیجه نمی‌رسد.

اصلاً این قضیه که ما قبول کنیم بلد

نیستیم کار سختی است. بیشتر مشکلات

ما این است که ما می‌گوییم «من

می‌دانم» و این قسمتی از من‌ذهنی

کمال‌یافته‌ی ماست.





ما وقتی به چیزی که می‌خواهیم نمی‌رسیم
تأراحت می‌شویم.

مولانا می‌گوید این تأراحتی برای این است
که بفهمی یک عامل دیگری به نام فضاگشایی،
عشق، زندگی یا خداوند در تو باید کار کند که
فردش را به فکر و عملت بریزد که نمی‌ریزد
به همین دلیل تو ناموفق هستی.
یعنی عدم را در مرکزت نمی‌آوری، نمی‌گذاری
عشق کار کند.

ما یک من‌ذهنی درست کرده‌ایم که همه چیزش کامل است و تقریباً در هر گوشه‌اش یک تابلوی خیلی روشنِ «من می‌دانم» وجود دارد. خیلی‌ها به این برنامه گوش نمی‌دهند یا گوش می‌دهند می‌گویند می‌دانم چه می‌گوید. نه نمی‌دانی.

می‌گویند ما این چیزها را که مولانا می‌گوید همه را می‌دانیم حتی بیشتر از این‌ها می‌دانیم. درواقع پذیرفتنِ نمی‌دانم ناخوشایند است. **بنابراین بهشت در این است که ما بپذیریم نقص داریم.**

از خودتان پرسید چرا من موفق نمی‌شوم؟ چرا زندگی من
درست نمی‌شود؟ و جواب بدهید.

جوابش این نیست که بگویید آقا معلوم است دیگر فلانی
نمی‌گذارد، همسرم نمی‌گذارد، مردم نمی‌گذارند، پدر و مادرم
این‌طوری کردند، جای بدی کار می‌کنم، جای بدی زندگی
می‌کنم، نه این‌ها پاسخ درست نیستند.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



ما نباید در این مسیر معنوی ناامید شویم به جای
ناامیدی باید فضاگشایی کنیم، سخت است؟ بله
سخت است. مولانا می گوید دوزخ یا من ذهنی
در چیزهایی است که خیلی آسان است.
پرهیز از چیزهایی که ذهن به آنها عادت کرده
سخت است.

ولی ما بدون پرهیز در هیچ کاری نمی توانیم
موفق بشویم.

کنج حضور، پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴





مولانا می گوید مبادا به روابط علت
و معلولی ذهن بروی، مبادا به آن
چیزی که الآن ذهنت نشان می دهد
واکنش نشان بدهی یا در برابرش
مقاومت کنی از جنس آن بشوی
و قربانی آن بشوی، مبادا قربانی
اتفاقات بشوی به اتفاقات توجه کنی
ولی به وجود آورنده اتفاق و مسبب
اصلی را نادیده بگیری.

گنج حضور، پرویز شهبازی

برنامه ۹۰۴

آیا کسی در این جهان هست
که از قاعدهٔ تکامل پیروی نکند،
بگوید من می‌خواهم به روش
خودم زندگی کنم؟ نه.
همه باید این راه را بروند.

گنج حضور،
پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴



ما دوجور آدم داریم یکی عاقل است، دیگری عاشق.
عاشق کسی است که مرتب فضاگشایی می کند،
به راحتی با زندگی همکاری می کند تا زندگی به او
کمک کند در نتیجه هر لحظه از شادی بی سبب بهره مند
می شود.

اما عاقل می گوید می خواهم به طرف جهان بروم از
علت های ذهنی استفاده کنم. اما زندگی نمی گذارد
بروند به زور و با درد من ذهنی آن ها را به سوی خودش
می آورد.

شما ببینید عاشق هستید یا عاقل؟

پیشه خداوند درست کردنِ ماست
یکی از تخصص‌هایش این است
که مرکز همانیدهٔ ما را درست کند.
منتها فقط باید اقرار و اعتراف کنیم
که مرکز ما خراب و پر از همانیدگی
است، بپذیریم که اشتباه کرده‌ایم
و متوجه شویم که مرکز ما نباید
همانیده باشد، همچنین این به هدف
نرسیدن‌ها و ناامیدی‌ها هم تقصیرِ ما
است نه تقصیرِ زندگی.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

جایی که عقل مردم درست کار نمی‌کند آن‌جا
ویران می‌شود پر از درد می‌شود، جمع باید
بفهمد که این‌جا یک اِشکالی وجود دارد و
این **تقصیر خدا** نیست. **تقصیر** من‌ذهنی ما
است که اقرار نمی‌کنیم نقص داریم.
بنابراین باید اعتراف کنیم که ایراد داریم و
خودمان را در اختیار خداوند قرار بدهیم روی
ما کار کند تا دلِ ما صاف شود.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

یادمان باشد **حسادت** یعنی این که خودت را به
جسم تقلیل داده‌ای. تمام هنر ما این است که
در این لحظه به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد
مقاومت نکنیم چون مقاومت ما را از جنس جسم
می‌کند. باید فضا باز کنیم.

فضای باز شده هم ما هستیم هم زندگی، و
معنی‌اش این است که داریم همکاری می‌کنیم.
داریم به او می‌گوییم به مرکزم بیا، طلب دارم،
می‌خواهم عوض شوم. شما باید با این بیت‌ها به
خودتان بقبولانید که من می‌خواهم و می‌توانم
تغییر کنم.

یک ورزشکار را در نظر بگیرید، پپسی یا غذای چرب را نگاه می‌کند ولی نمی‌خورد، نان و برنج را نگاه می‌کند خوشش می‌آید، اما نمی‌خورد یا خیلی کم می‌خورد. آیا دلش می‌خواهد بخورد؟ بله، چرا نمی‌خورد؟ پرهیز می‌کند. آیا تصمیم او مذهبی است؟ نه. ورزشکار تشخیص می‌دهد برای هدفی که دارد این مواد غذایی مضر هستند در نتیجه این کار را نمی‌کند.

ما هم همین‌طور هستیم، وقتی که مراقب باشیم زندگی به‌وضوح به ما نشان می‌دهد که چه کاری را باید یا نباید انجام بدهیم و این شما هستید که تشخیص می‌دهید.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

می‌پرسید چگونه پرهیز کنیم؟ این اختیار را
به دست انسانی مثل مولانا بدهید.
صادقانه با خودتان بگویید ببینم مولانا
چه می‌گوید و آن را به جای فکرِ من ذهنی‌ام
انتخاب کنم. نگویم می‌دانم. «می‌دانمِ
ذهن» دست از سر ما برنمی‌دارد چون
جزوی از من ذهنیِ کامل‌شدهٔ ما شده که به
مردم ارائه می‌کنیم.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



شما نیایید بگویید مولانا که قدیمی بوده،
خوب آن موقع مردم سواد نداشتند او هم
سواد نداشته، این جاها اشتباه کرده، واقعاً
حیف که این جا را این طوری گفته! اگر این جا
را این طوری که من می گویم گفته بود چقدر
عالی می شد! کامل می شد!

نه آقا، نه خانم، شما باید خودت را عوض
کنی. این تصویر ذهنی می دانم را دور بینداز.
این تو را بدبخت می کند.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

ما فقط زمانی از خودمان اختیار داریم که
ذهن ما را نکشد و در سلطه خودش نگه
ندارد. اگر من نمی‌توانم جلوی فکر کردنم را
بگیرم که از فکری به فکر دیگر نپریم، یعنی
اختیار من دست ذهنم است زیرا هنوز این
فکر تمام نشده چنان با چیزها هم‌هویت
شده هستم که آن یکی من را می‌کشد،
در نتیجه تندتند فکر می‌کنم.

بعضی از شما حتی این قدر صبر ندارید که درواقع ببینید جای مورد استفاده این بیت در شما چیست، همین که ذهناً معنی یک بیت را می‌فهمید، می‌گویید آن یکی را بگو، بعدی را بگو! مثل این که ذهن مثل اژدها می‌خواهد این‌ها را ببلعد. نه! شما بیت را نگاه کنید، تأمل کنید، تجسم کنید، خوب این بیت چه می‌گوید؟ چه مورد استفاده‌ای روی من دارد؟ یعنی چشم‌هایتان را ببندید بعد جای استفاده آن را، اشتباهتان را، نقصتان را که این بیت درمان می‌کند پیدا کنید.



ذهن همه‌اش دنبال تازگی است.
می‌گوید آقا این بیت را قبلاً خوانده‌ایم،
خوانده‌اید حالا به چه دردت خورده؟!
هیچ چیز، فقط معنی‌اش را می‌دانم.
این فایده ندارد. این ابیات را می‌خوانیم
که مورد استفاده‌اش را در زندگی
خودمان پیدا کنیم نه دیگران. ما باید
فقط ناظر و مراقب خودمان باشیم.

اختیار و توانایی انتخاب، موقعی درست است
که ما از جنس ذهن نباشیم. اگر از جنسِ ذهن
هستیم مدتی به یک بزرگی مثل مولانا توجه کنیم و
حتی می‌توانیم از او تقلید کنیم ببینیم چه می‌گوید
آن کارها را انجام بدهیم ببینیم آیا به جایی می‌رسیم
که این لحظه ذهن ما را نکشد؟

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



اتفاقاتی که ذهنتان نشان می‌دهد همان
است اگر فضا را باز کنید و از آن پذیرایی
کنید پیغامش را می‌گیرید ولی متأسفانه
ما این فرصت را این عنایت و کوشش
زندگی را (برای زایاندن ما از ذهن)
از دست می‌دهیم.

کنج حضور

پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



اگر مولانا مرهمی روی دردهای شما گذاشت این را
از خودتان ندانید. این جا ما اشکال داریم می‌گوییم
آقا از خودم بوده، خودم کردم، نه خودت نکردی.
برای چه این ابیات را می‌خوانیم؟ برای این که اگر
حالتان با خواندن این شعرها خوب شد نگوئید
خودم کردم، برای این که اگر بگوئید خودم کردم،
این «خودم کردم» می‌رود جزو آن پندارِ کمال قرار
می‌گیرد، شما می‌گوئید می‌دانم، با می‌دانم هم‌هویت
می‌شوید. این «من می‌دانم» خیلی متداول است.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

شما این ابیات را بخوانید، تکرار کنید صد بار، دویست بار، سیصد بار تا بلکه اثر کند و شما را پاک کند. علم انسان باید از علم خدا کمک بگیرد. درواقع دوتا منبع دارید که به شما کمک می‌کند یا فضا را باز می‌کنید خود زندگی به شما کمک می‌کند، اگر نمی‌توانید فضا را باز کنید، فکرتان و من‌ذهنی امان نمی‌دهد، از فکری به فکر دیگر می‌پرید، دراین‌صورت از علم پیر و بزرگی مثل مولانا کمک بگیرید هرچه که مولانا می‌گوید آن را عمل کنید شک نکنید، نگوئید این تقلید است و این را بدانید که هیچ من‌ذهنی نمی‌تواند خودش را از بین ببرد.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

توجه کنید که ما می‌توانیم همه به هم کمک
کنیم. این طوری نیست که یک نفر این وسط
بلند شود بگوید من همه چیز را می‌دانم. اصلاً
چنین چیزی وجود ندارد و غیرممکن است.
این فقط عقل ناقص ماست که یک نفر را
بلند می‌کنیم که تو همه چیز را می‌دانی! آن
شخص هم با خودش می‌گوید همه می‌گویند
من همه چیز را می‌دانم! پس من می‌دانم!
بعد مردم را با تصمیماتش بدبخت می‌کند.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

ممکن است یکی از دردهای شما مثل حسادت یا
رنجش بالا آمده می‌خواهد بنشیند روی سرتان که
شما فکرهای دردآور و دردزا بکنید، اوقات تلخی
بکنید شما می‌گویید نه! ولو درد هشیارانه می‌کشم،
تسلیم می‌شوم، فضا باز می‌کنم و آگاه هستید،
چون مراقب هستید.

حواستان به دیگران نیست، حواستان به خودتان
است. به محض این که می‌بینید که درد بالا آمده
می‌خواهد فکرهایتان را به کار بگیرد شما نمی‌گذارید،
و آگاهانه این اتصال را
به وسیله فضاگشایی قطع می‌کنید.
گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

بدون من ذهنی ما همیشه شادی بی سبب داریم.

پس این سبب‌هایی را که من ذهنی

به ما نشان می‌دهد، اگر به این برسم،

به آن برسم شادی بی سبب خواهم داشت

این غلط است.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۴

من ذهنی دائماً خرابکاری می‌کند و
به ضرر ماست. ما متوجه نیستیم
که خودمان به وسیله من ذهنی در
مرکزمان خرابکاری می‌کنیم و به
گردن دیگران می‌اندازیم.



کنج حضور

پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

تمام وجود ما خلا است و زندگی خودش
را به صورت خلا در ما نفوذ داده است.

ما باید این خلا را پیدا کنیم و به آن زند
شویم. مولانا می گوید می خواهی پیدایش
کنی؟ يك لحظه با ذهنت جست و جو نکن.
می خواهی بشناسی اش؟ يك لحظه با ذهنت
شناسایی نکن.



شخصی که عبادت می‌کند می‌گوییم چقدر
آدم خوبی است چقدر سالم است و یک نفر
دیگر عبادات و طاعات من‌ذهنی را از نظر ما
انجام نمی‌دهد می‌گوییم این فرد فاسد
است، نه! این‌طوری طبقه‌بندی نکنید، بلکه
ببینید شخص چقدر به زندگی زنده است.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



چه عالمی نمی گذارد ما تغیر کنیم؟

عقل من دهنی ما.

اگر انسانی نقص خودش را واقعاً بشناسد،

هم آئینه می شود و هم به شدت با کار

مداوم در جهت رفع آن ها خواهد کوشید.

کنج حضور

پرویز شهباز سر، برنامه ۹۰۴

وقتی از تاریکی ذهن یک مقدار بیرون آمدید و
مقداری حضور پیدا کردید، یک دفعه می بینید که
زندگی دارد پویایی می کند و شما هم او شدید و
حیران می مانید که من چطور دارم تغییر می کنم؟! و
چقدر خوب است که نمی توانید توجیه کنید، یعنی
شما فهمیده اید که عقل من ذهنی تان نمی رسد، این
حیرانی به دلیل گیجی من ذهنی نیست به این دلیل
است که خداوند یا زندگی کارها را چنان انجام
می دهد که ما با ذهنمان نمی فهمیم و بدین ترتیب از
این مرحله که یک چیز معنوی را به صورت ذهنی
تجسم کنیم گذشته ایم و از قانون علت و معلول
خارج شده ایم.

گنج مضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

اگر شما مدتی روی خودتان کار کنید، فضاگشایی کنید،
تسلیم شوید، متوجه می شوید یک تغییر و تحولاتی در شما
دارد صورت می گیرد، حیران می مانید که چه اتفاقی دارد
می افتد؟! می گوید این کارها را من نمی توانم بکنم، مثل
این که یکی دیگر در من دارد کاری کند و این را در
درون حس می کنید، آن موقع می بینید که یک آرامشی از
درون خودش را به شما نشان می دهد.

کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



این خود هشیاری است که سبب
دیدن می‌شود، نه تنها دیدن و
شنیدن، تمام حس‌های ما به علاوه
فکر کردن ما به وسیله خود
هشیاری صورت می‌گیرد، اگر قرار
باشد هر لحظه بخوابی هم، چیز
را با ذهنت توجیه کنی، استدلال
کنی، شناسایی کنی، هیچ موقع
زندگی پرده را کنار نخواهد زد.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

برای محرم شدن با زندگی باید مرکز عدم داشته باشیم، جان ذهنی ما محرم آن جان اصلی ما نیست و ما که الان داریم صحبت می‌کنیم این گفت‌وگوها همه فهمیدن ذهن است، این‌ها را می‌گوییم که تبدیل بشویم، نه این‌که بگوییم ما فهمیدیم و توجیه کردیم تمام شد. هرکسی که حرف می‌زند ذهنش کار می‌کند، او همدم خداوند نیست. **جانِ ذهنی ما محرم آن جانی که بعد از فضاگشایی و تولدِ ما از ذهن حس خواهیم کرد، نیست.**

کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

ما مرتب می‌فواهیم با چیزهای جدید همانیده
شویم، راه می‌رویم یک چیز زیبایی می‌بینیم توجه
ما را جلب می‌کند می‌فواهیم به آن مس هویت
تزیق کنیم و به مرکزمان بیاوریم، بنابراین
پرده‌ای بین ما و خداوند می‌شود، زندگی هم مرتب
این‌ها را مورد اصابت تیر خودش قرار می‌دهد،
خوب ما تا کی می‌فواهیم هم‌هویت شویم و
زندگی هم آن‌ها را مورد هدف قرار دهد؟

کنج حضور، پرویز شهباز، برنامه ۹۰۴



یکی از اشکالات بزرگ من ذهنی تقلید است،
مخصوصاً تقلید از جمع که به من ذهنی حس
امنیت می دهد، شما یک باوری را قبول دارید که
یک میلیارد نفر قبول دارند، خوب حس دانش
می کنید، می گوئید اگر غلط بود که این همه آدم
قبول نمی کردند، یا با چیزهایی که آن ها همانیده
هستند، شما هم همانیده شده اید می گوئید
این ها حامی من هستند، در نتیجه حس امنیت را از
بیرون می گیرید و این تو خالی است. حس امنیتی
درست است که از زندگی بگیرید.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



خیلی‌ها می‌گویند، اگر خدا بود که این‌طور
نبود! به دادمان می‌رسید، خدا دیگر نیست
وگرنه چرا این‌قدر ظلم می‌شود؟ برای این‌که ما
از جنس جسم هستیم، حسود هستیم و مرکز ما
درد دارد، وقتی کسی درد می‌کشد خوشمان
می‌آید، می‌خواهیم بیشتر درد بکشد. ما
در حالی‌که غذا می‌خوریم کشتار مردم را در
تلویزیون تماشا می‌کنیم، ما چطور زندگی‌ای
هستیم؟! این منظره چرا روی ما اثر نمی‌گذارد؟!
چرا این‌قدر بی‌حس شده‌ایم؟

کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

شما می بینید وقتی من ذهنی داریم درهای زندگی برای ما بسته است، درِ خدا بسته است، درِ خدا بسته باشد درهای بیرونی هم بسته است شما به هرسمتی می روید می گوید بروم این را به دست بیاورم آخرش به درد می خورد، هیچ دری در بیرون هم باز نیست! می گویم ازدواج کنیم همسر پیدا کنیم، می بینیم همسر ما به ما زندگی نمی دهد از این رابطه درد ایجاد شد. می گویم بچه دار بشویم بچه ها حال ما را بهتر کنند می بینیم که آن ها هم در دسرهای خودشان را به وجود آوردند، زندگی ما بدتر شد. هرچیزی که به ذهنمان می بینیم به نظر می آید یک درِ بیرونی است، گشایشی است اگر این درِ زندگی بسته باشد آن هم بسته می شود.

گنج حضور پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

ما ایراد را در خود نمی بینیم و ابزارهایی داریم که این ایراد را که
به طور کلی نتیجه اش در دواست یا ضرر به خود است را به دیگران
نسبت بدیم و برای رفع آن تلاش نکنیم.
اگر ایراد را در خود بینید و اعتراف کنید و طلب تغییر را
به طور صادقانه و صمیمانه داشته باشید، شما آینه خدای شوید.

کنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



اشتغال به تماشای تلویزیون، صحبت با مردم، یا
حتی مطالعه کتاب، یا گردش کردن در مِدیَا
(Media) مثل فیسبوک، یوتیوب، اینستاگرام، تلگرام
و واتساپ سبب می‌شوند ما مشغول بشویم و
دردهایمان را حس نکنیم. دردها هشدار می‌دهند که
ما یک اشکالی داریم ولی ما می‌خواهیم اشکال را
انکار کنیم.

این مشغولیت‌ها هیچ فایده‌ای برای ما ندارند، فقط
سرِ ما را گرم می‌کنند و این‌ها کارافزا هم هستند.

کنج حضور ، پرویز شهبازی ، برنامه ۹۰۴

هیچ قضایی ایجاب نمی‌کند که ما
درد بکشیم یا زندگی ما سخت بشود.
فقط همانیدگی‌ها و باورهای ما
هستند که ما را وادار می‌کنند این
همه درد بیهوده را بکشیم و بعد هم
بگوییم کار خدا و قضا است. کار قضا
نیست.

گنج حضور،

پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴



یک بینش و یک بیداری این است که شما وقتی با خودتان
هستید، واقعاً تصمیم می‌گیرید که می‌خواهید عوض
بشوید یا نه، و بگویید که من از جنسِ طلا هستم و جبرِ قضا
این است که من طلا باشم، نه مس.

فعلاً که از جنس من‌ذهنی هستم و به خودم و
به دیگران لطمه می‌زنم. من در این کار به‌راستی
می‌خواهم روی خودم کار کنم و عوض بشوم و
این می‌خواهم از روی جدیت و راستی باشد.
نه به‌خاطر این‌که مردم نگاه می‌کنند. این بینش
یعنی شما صداقت در کار معنوی دارید.

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴

قسمتی از همانیدگی ما، یا نشان ما در پندار کمال
این است که ما آسیب‌ناپذیر هستیم. کسی نمی‌تواند
روی ما اثر بگذارد یا ما این‌طوری فکر می‌کنیم. در
حالتی که هرکسی که پیش ما می‌آید از طریق قرین
روی ما اثر می‌گذارد. شما باید پرهیز کنید از
آدم‌هایی که در مرکزشان درد دارند و درد ارتعاش
می‌کنند و همین‌طور از جمع من‌های ذهنی. جمع
روی ما اثر دارد. اگر در جمع من‌های ذهنی هستیم
باید بدانیم که اثر منفی می‌پذیریم.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴



هر چیزی را که ذهن نشان می دهد خداوند از آن
جنس نیست، پس ما هم نیستیم. بنابراین باید
آن را «لا» کنیم. یعنی بگوییم من از جنس تو
نیستم و از آن پرهیز کنیم.

لغج حضور

پرویز شهبازی

مطابق ۹۰۴



ابیاتی که روی شما اثر می‌گذارد ابیات
تکراری گذشته است. نباید ما این عادت
من‌ذهنی را داشته باشیم که این‌ها را
من چندین بار شنیده‌ام، این‌ها دیگر به
درد نمی‌خورند، این‌ها تازه نیستند، من
چیز تازه می‌خواهم. این درست نیست.

گنج حضور،
پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴



بچه های ما من ذهنی شان
را از ما می گیرند. چرا که ما
آن ها را به صورت فرشته و
زندگی شناسایی نمی کنیم.

کنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴



طبق قضیه فیزیک مدرن که «ناظر جنس

جنس منظور را تعیین می‌کند.»

اگر شما از جنس زندگی باشید، هر جا می‌روید
همه را زندگی می‌بینید. روی افراد اثر سازنده

و مثبت می‌گذارید. آن‌ها از جنس زندگی

شناسایی می‌شوند و همان را بروز می‌دهند.

و اگر از جنس من‌ذهنی باشید دیگران را

من‌ذهنی شناسایی می‌کنید و آن‌ها را از جنس

من‌ذهنی می‌کنید. گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

لازم است که شما با انسان‌هایی دوست
بشوید که آن‌ها خوی حضور دارند. ذات
پاک خداوند بی‌نیاز را دارند. این ذات پاک
خداوند بی‌نیاز وقتی که ما به حضور زنده
می‌شویم در ما هم زنده می‌شود، یعنی ما
هیچ نیازی به جهان نداریم تا شاد بشویم
یا آرامش داشته باشیم.

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹۰۴



مولانا می گوید مواظب دوستان
و فامیل های خودت باش، از
هیچ چیز نترس غیر از دوستان
و آشنایانی که من ذهنی و درد
دارند.



کنج حضور،
پرویز شهبازی،
برنامه ۹۰۴

وقتی که با من‌های ذهنی می‌نشینی حرف می‌زنی،
راجع به درد یا همانیدن صحبت می‌کنند که درد
ایجاد می‌کند و عمرت را تلف می‌کنند.

بعد که می‌آیی خانه و در غیبت آن‌ها دوباره
فکر می‌کنی که چرا این حرف را زدم؟ چرا
رنجاندم؟ چرا رنجیدم؟ من حالا این کینه‌ام را
چکار کنم؟ رنجشم را چجوری از بین ببرم؟ الآن
عصبانی هستم، چکار کنم؟ بنابراین یادشان از
بین نرفته، در نبود آن‌ها نیز نمی‌توانی فضا را باز
کنی، تمرین معنوی کنی، به خدا زنده بشوی.

گنج حضور، پرویز شهبازی،

برنامه ۹،۴



تقلید از دیگران اجازه نمی دهد که
ما بدانیم چه می خواهیم و با خودمان
تنها باشیم تا بتوانیم با خداوند راز و
نیاز کنیم. ذهن فضای تقلید است و تا
زمانی که تقلید می کنیم من ذهنی ادامه
دارد.



اگر بدانیم هرچه که در مرکزمان داریم
از طریق تقلید یاد گرفته‌ایم و مالِ
دیگران است، این قدر به این‌ها تعصب
نمی‌ورزیم. فکر می‌کنیم این‌ها مالِ
ما هستند، مالِ ما نیستند. این‌ها را
ما اختراع نکرده‌ایم، تولید نکرده‌ایم،
نیافریده‌ایم.

آیا شما از اخبار، تلویزیون و از هرچه که در این
مِدیَا (Media) می‌گذارند پرهیز می‌کنید یا هرچه که
نشان داد نگاه می‌کنید؟

بیش‌ترِ خبرهای بیرون مخصوصاً خبرهایی که
تلویزیون‌ها می‌گویند، مسموم‌کننده است. حال
آدم را خراب می‌کنند.

اگر می‌خواهید پیشرفت کنید بسیار باید انتخابی
نگاه کنید وگرنه درونتان آلوده می‌شود.

اگر یک چیزی را گوش کردی که دردی در تو بیدار
شد و درد ایجاد کردی باید از عهدهٔ عواقب آن هم
بریایی.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

من این پیشنهاد را به شما می‌کنم اگر قبول می‌کنید
از يك سنی به بعد واقعاً اخبار نگاه نکنید! مثلاً
از سن شصت سالگی به بعد، يك نفر هشتاد ساله
اخبار مسموم گوش می‌کند. در آن‌جا چیزهای بد
می‌گویند. خوب شما مسئولیت دارید بدن خودتان
را سالم نگه دارید، به‌جای آن بلند شو ورزش کن.
يك کتاب خوب بخوان، چهارتا شعر مولانا را بردار
راه برو بخوان، حفظ کن، تلقین کن به خودت،
بگذار حالت خوب بشود. بدنت نرم بشود. این‌که
نشستیم، زُل زدیم و هی این‌طوری می‌لرزیم و بدن
سفت می‌شود، مقاومت می‌کنیم و زیرلب هی فاسزا
می‌گوییم، مگر مجبوریم این کار را بکنیم؟! این سمّ
است که درون خودمان می‌ریزیم!

ما باید به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، سوءظن داشته باشیم چون احتمال این که آن چیز به مرکز ما بیاید خیلی زیاد است. احتمال این که خلوت ما را به هم بزند خیلی زیاد است. تبدیل ما را به عقب بیندازد خیلی زیاد است. احتمال این که یک کسی قرین ما می‌شود و من ذهنی داشته باشد، از طریق قرین روی ما اثر بگذارد خیلی زیاد است. احتمال این که الآن نیم‌ساعت اخبار می‌بینم یک منظره‌ای نشان بدهند که این منظره بیاید به مرکز من و سال‌ها بماند و من را اذیت کند خیلی زیاد است و یا پایه بشود برای دردهای مشابه، یا دردهای من را بالا بیاورد، اصلاً درد ایجاد کند، خیلی زیاد است. ما باید در این موارد خیلی احتیاط کنیم.

شما ببینید که آیا مشغول تغییر دادن یک انسان دیگر یا انسان‌های دیگر هستید یا نه! یا می‌گویید که من می‌خواهم جامعه را تغییر بدهم. ما با جامعه کاری نداریم، من همین‌جا نشستم شما را نمی‌خواهم تغییر بدهم. شما خودتان می‌دانید، قصد من تغییر شما نیست، تغییر هیچ‌کس نیست، قصد من بیان این‌ها است. این شما هستید که اگر لزوم تغییر را احساس کنید و روی خودتان کار کنید، می‌توانید خودتان را تغییر بدهید.

اصلاً هیچ‌کس دیگران را نمی‌تواند تغییر بدهد و نباید این قصد را بکند. بنابراین ما خودمان را رها نمی‌کنیم روی دیگران کار کنیم.

بیشتر مردم می‌گویند تا کسی که با
من زندگی می‌کند عوض نشود، من هم
عوض بشوم فایده ندارد.

این فرضیه غلط است. شما عوض بشوید ببینید فایده
دارد یا نه؟ نباید بگویید اول او را تغییر می‌دهم تا
حال خودم هم خوب بشود، چنین چیزی نمی‌شود.
اگر همسر شما است یا هرکس دیگر، شما او را کنار
بگذارید و روی خودتان کار کنید خواهید دید که با
تغییر واقعی شما او هم تغییر می‌کند ولی هدف شما
تغییر ایشان نیست.

آیا ما مسئولیت کیفیت هشیاری مان را در این لحظه می پذیریم؟ یا دیگران را ملامت می کنیم و می گوئیم شما این حرف را می زنید، این کار را می کنید من ناراحت می شوم، شکایت می کنیم و می گوئیم تقصیر ما نیست، آن ها نباید این کارها را بکنند تا من عصبانی بشوم، نه این درست نیست. ما باید بگوئیم من مسئول کیفیت هشیاری خودم در این لحظه هستم و این مسئولیت هیچ موقع از من سلب نمی شود. مهم نیست که دیگران چکار می کنند، شما بگوئید این مسئولیت را نمی توانم کنار بگذارم. یعنی من باید کیفیت هشیاری ام را در حالت حضور نگه دارم، دیگران هرکاری می خواهند بکنند.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴

آیا ما می‌توانیم این لحظه مراقب رفتارمان، فکرمان و
عملمان باشیم که این از من ذهنی می‌آید یا از فضای
حضور؟ اگر از من ذهنی می‌آید باید بپذیریم که این
عواقب خواهد داشت.

اگر با فضای گشوده‌شده عمل می‌کنی، یک نتیجه
به‌وجود می‌آید که نتیجه آن نیک است، اگر از
من ذهنی، از خشم و کینه و رنجش و حسادت و
این‌ها عمل کردی در این صورت بد خواهی دید. نگو
که عدل خداوند هیچ حساب و کتاب ندارد.

گنج حضور، پرویز شهبازی، برنامه ۹۰۴





شایستگی ما بستگی دارد به این که
چقدر فضا باز می‌کنیم. به اندازه‌ای
که فضا باز می‌کنیم و توجه به ذهن
نمی‌کنیم یا نمی‌گذاریم هشیاری را
ذهن جذب کند، ما شایسته لطف
خدا می‌شویم، شایسته پذیرش نور
خداوند می‌شویم.



ای کاش همه ما می توانستیم
با فضاگشایی به خداوند وصل
شویم. اگر می بینید من ذهنی
دارید و فکر بعد از فکر می آید،
از دامن انسان بزرگی مثل
مولانا دست برندارید، به حرف
مردم گوش نکنید، به جمع نگاه
نکنید، از جمع تقلید نکنید.

گنج حضور، پروین شهبازی، برنامه ۹۰۴



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

www.parvizshahbazi.com