

به نام خدا

روز اولی که با برنامه گنج حضور آشنا شدم قبلش دعوای شدیدی بین من و یکی از اعضای خانواده رخ داده بود خیلی عصبانی بودم کنترل تلویزیون رو دستم گرفته بودم و همین طور که داشتم کانال عوض می کردم اتفاقی به برنامه گنج حضور بر خوردم خانمی داشت صحبت می کرد می گفت از روزی که این برنامه رو نگاه می کنم خیلی حالم خوب شده منم کنجکاو شدم که این برنامه چیه که حال آدمها رو خوب می کنه منم از آن روز تا حالا که سه سال می گذرد هر روز به استثنای روزهایی که خونه نبودم به برنامه نگاه کردم و به جز دو ماه اول بقیه ی ماهها را جبران مالی انجام داده ام.

آقای شهبازی پدر عزیزم من خیلی از شما ممنونم شما چشم من را به حقایق زندگی باز کردی من خیلی مشکل داشتم این قدر حالم بد بود که افسردگی از سرو روم می بارید اگه تو جمعی می رفتم همه متوجه می شدند و بهم می گفتن چرا این قدر مضطربی چه مشکلی داری واقعا همین طور بود همیشه ترس و اضطراب داشتم دلهره امانم رو بریده بود طوری که همیشه مریض بودم هر وقت اضطراب بهم دست می داد معده ام به شدت ضعف می کرد همراه با درد .باید بگم خدا خیلی بهم رحم کرد که این برنامه رو سر راهم قرار داد .من همیشه همه رو کنترل می کردم یا در گذشته بودم یا نگران آینده کمتر اشتباه می کردم و خیلی به نظر خودم منطقی بودم البته نه به خاطر این که کسی رو اذیت نکنم بلکه به خاطر غرورم بود خیلی سختم بود که کسی ازم ایراد بگیره و محکومم بکنه و همیشه همه رو کنترل می کردم غافل از این که وقتی کسی رو کنترل می کنی اون آدم مجبور می شه بهت دروغ بگه تا دست از سرش برداری وقتی کسی کاری می کرد یا حرفی می زد من فورا تو دلم قضاوتش می کردم بدون این که از درونش خبر داشته باشم غیبت می کردم گاه گاهی هم که مصلحت می دیدم دروغ می گفتم که دعوایی تو خانواده رخ نده کلا به خاطر ترس دروغ می گفتم الا متوجه شده ام که نباید به خاطر هیچ چیزی ترس داشته باشم مگر می خواهد چه اتفاقی بیافتد هر چی هم که پیش بیاید نباید دروغ بگویم و مشکل دیگه ای که خیلی آزارم می داد رنجش بود دروغ چرا بگم این مشکل رو خیلی به سختی تونستم از خودم دور کنم شکر خدا الان خیلی کم پیش میاد که از کسی برنجم و دلخور بشوم ولی هنوز خیلی همانیدگی دارم اما باز هم خوشحالم چون اگه نتونستم راه معنوی رو طی کنم حد اقل راه رو پیدا کردم و در این راه باید خیلی جدی باشم سال اول که با برنامه آشنا شدم خیلی عجله داشتم که به حضور برسم هر وقت اشتباه می کردم خیلی ناراحت و غمگین و ناامید می شدم انتظاراتی که از خودم داشتم مثل گواهی نامه گرفتم بود وقتی رفتم برای امتحان گواهی نامه انتظار داشتم بار اول قبول شوم اما این طور نشد بار اول دوم سوم چهارم رد شدم بار پنجم با کمک افسری که امتحان می گرفت قبول شدم و این جا بود که متوجه شدم که در رسیدن به حضور هم نباید عجله داشته باشم شاید تا پنج سال بیشتر هم اگر مرتب روی خودم کار کنم آن هم به کمک خداوند بتوانم مقداری به حضور برسم خیلی مواقع اضطراب دارم که نکنه نتونم در این راه موفق شوم اما باز به خودم می گم برو سه سال افتان و خیزان آمده ای در این راه متوقف نشو درست است که پنجاه سال سن داری اما سن اصلی تو سه سال است پس به خدا توکل کن و برو.

شرط تسلیم است نه کار دراز
سود نبود در ضلالت ترک تاز
مثنوی دفتر ششم بیت ۴۱۲۳

من در این مدت خیلی چیزها یاد گرفته ام اما این یاد گرفتنها به منزله این نیست که تونستم تمام مشکلات من
ذهنیم را حل کنم و می دانم که راه طولانی در پیش دارم.
یاد گرفته ام که توکلی فقط به خدا باشد مولانا از زبان خداوند می فرماید:

هر کجا تابم ز مشکلات دمی
حل شد آنجا مشکلات عالمی
مثنوی دفتر اول بیت ۱۹۴۱

یاد گرفته ام که اگر اتفاقی برایم پیش آمد باید فضا گشایی کنم.

حکم حق گسترد بهر ما بساط
که بگویند از طریق انبساط
مثنوی دفتر اول بیت ۲۶۷۰

یاد گرفته ام که هر وقت همانیدگی هایم آزارم می دهند و می خواهم تند تند آنها را ببندازم و نمی توانم این
شعرها را برای خودم تکرار کنم.

صد هزاران کیمیا حق آفرید
کیمیایی همچو صبر آدم ندید
مثنوی دفتر سوم بیت ۱۸۵۴

صبر از ایمان بیابد سر کله
حیث لا صبر فلا ایمان له
مثنوی دفتر دوم بیت ۶۰۰

یاد گرفته ام که هر گاه متوجه شوم که با من ذهنی حرف می زنم این شعرها را برای خودم تکرار کنم.

انصتو بیذیر تا بر جان تو
آید از جانان جزای انصتو
مثنوی دفتر سوم بیت ۲۷۲۶

پس شما خاموش باشید انصتو
تا زبانتان من شوم در گفت و گو
مثنوی دفتر دوم بیت ۳۶۹۲

و هرگاه تنبلی و سستی به من دست می دهد این شعر را به یاد خودم می آورم:

ذره ای گر جهد تو افزون بود
در ترازوی خدا موزون بود
مثنوی دفتر پنجم بیت ۳۱۴۵

و یاد گرفته ام که عیب دیگران را نگویم چون شاید این عیب در خودم هم باشد خیلی وقتها ما عیب دیگران را می بینیم اما عیب خودمان را هرگز.

ستر کن تا بر تو ستاری کنند
تا نبینی ایمنی بر کس مخند
مثنوی دفتر ششم بیت ۴۵۲۶

و هر وقت می خواهم من من کنم و بگویم من خیلی می دانم این شعر ها را به خاطر می آورم.

چون ملایک گوی لا علم لنا
تا بگیرد دست تو علمتنا
مثنوی دفتر سوم بیت ۱۱۳۰

چون ملایک گوی لا علم لنا
یا الهی غیر ما علمتنا
مثنوی دفتر دوم ۳۱۷۵

و یاد گرفتم که هر گاه قضا و قدر اتفاقی برایم پیش آورد ناشکری نکنم و صبر داشته باشم.

گر قضا پوشد سیه همچون شبت
هم قضا دستت بگیرد عاقبت
مثنوی دفتر اول بیت ۱۲۵۸ تا ۱۲۶۱

گر قضا صد بار قصد جان کند
هم قضا جانت دهد درمان کند

این قضا اگر صد بار راهت زند
بر فراز چرخ خرگاهت زند

از کرم دان این که می ترساند
تا به ملک ایمنی بنشاند

خیلی وقتهای برای رهایی از ذهن خیلی تلاش می کنم و هیچ سودی هم ندارد چون عجله دارم و قانون مزرعه را رعایت نمی کنم و فقط من ذهنیم را بیشتر تقویت می کنم.

شرط تسلیم است نه کار دراز
سود نبود در ضلالت ترک تاز
مثنوی دفتر ششم بیت ۴۱۲۳

و یاد گرفتم که نباید با من ذهنی دعا کرد چون دعای من ذهنی مورد اجابت خدامراد نمی گیرد.

بس دعاها کان زیان است و هلاک
وز کرم می نشنود یزدان پاک
مثنوی دفتر دوم بیت ۱۴۰

نه گاهی بلکه بیشتر اوقات ذهن مرا به خود مشغول می کند و هر چند دقیقه یک بار یادم میاد که تو ذهن هستم و در این کشاکش ذهن و حضور این شعرها را برای خودم تکرار می کنم.

چون ز مرده زنده بیرون می کشد
هر که مرده گشت او دارد رشد

چون ز زنده مرده بیرون می کند
نفس زنده سوی مرگی می تند

مرده شو تا مخرج الحی صمد
زنده ای زین مرده بیرون آورد

مثنوی دفتر پنجم بیت ۵۵۱ تا ۵۴۹

و هنگامی که می خواهم از اطرافیانم بد گویی کنم شکر خدا این شعرها یادم میاد.

مؤمنان آینه همدیگرند
این خبر می از پیمبر آورند

پیش چشم داشتی شیشه کبود
ز آن سبب عالم کبودت می نمود

گر نه کوری این کبودی دان ز خویش
خویش را بد گو مگو کس را تو بیش

مثنوی دفتر اول بیت ۱۳۲۸ تا ۱۳۳۰

بیمه قالی بافی دارم قالیم رو تمام کرده بودم چند ماهی بود به خاطر تعمیرات خانه نتونستم باز هم قالی بتمنم چون برای تمدید بیمه سه ماه یک بار باید قالی در حال بافت داشته باشی و ازش عکس بگیری و برای بیمه ببری گفتم یک عکس از قالی قبلیم دارم اون و میبرم از کجا می خوان بفهمن عکس قالی قبلیه اما دیدم که دلم راضی نمی شه و این شعر مولانا به خاطر اومد و حقیقت رو بهشون گفتم.

کز روی جف القلم کز آیدت
راستی آری سعادت زایدت

مثنوی دفتر پنجم بیت ۳۱۳۳

بلکه معنی آن بود جف القلم
نیست یکسان پیش من عدل و ستم

مثنوی دفتر پنجم بیت ۳۱۳۸

معنی جف القلم کی آن بود
که جفاها با وفا یکسان بود

بل جفا را هم جفا جف القلم
وان وفا را هم وفا جف القلم

مثنوی دفتر پنجم بیت ۳۱۵۱ و ۳۱۵۲

چند ماهی مشغول تعمیرات خانه بودیم خانه را خالی کرده و به طبقه پایین رفتیم خیلی وقتها پیش می آمد از اوضاع و سختی های کار خانه شکایت می کردم و جزع و فزع زیاد می کردم با خودم گفتم این همه راحت زندگی کردی هیچ وقت قدرش رو ندونستی و شکر نکردی و هر که را می بینی از سختی کار با او حرف میزنی بس است این همه نارضایتی برای چیست.

کو نشان شکر و حمد میر تو
بر سرو بر پای بی توفیر تو

گر زبانت مدح آن شه می تند
هفت اندامت شکایت می کند

مثنوی دفتر چهارم ۱۷۴۵ و ۱۷۴۶

خیلی وقتها یک ترس عجیبی سراغم میاد اما شکر خدا این شعر زود یادم میاد:

وآنچه می گوید غفور است و رحیم
نیست آن جز حيله نفس لعیم

ای زغم مرده که دست از نان تهیست
چون غفور است و رحیم این ترس چیست

مثنوی دفتر دوم بیت ۳۰۸۶ و ۳۰۸۷

خیلی وقتها که از داشتن چیزی خوشحالم و شکر می کنم یادم میاد که:

شکر نعمت خوشتر از نعمت بود
شکر باره کی سوی نعمت رود

شکر جان نعمت و نعمت چو پوست
تا که شکر آرد تو را تا کوی دوست

مثنوی دفتر سوم بیت ۲۸۹۵ و ۲۸۹۶

و اما کار اشتباهی که در این مدت انجام می دادم این بود که اگر کسی از فامیل از دردهای پیش من حرف می زد من فوراً برنامه گنج حضور رو بهش معرفی می کردم اما هیچ وقت ندیدم کسی برنامه رو نگاه کنه متوجه شدم که مردم دوست دارن با این درد و رنجهای زندگی کنن وبا گله و شکایت پیش دیگران من های ذهنی آنها راهم به کار بگیرند پس دست از این کار کشیدم چون هدایت انسانها اول خواستن خودشان است که بخواهند هدایت شوند و بعد کمک خداوند پس این شعر را برای خودم تکرار می کنم.

تا کنی مر غیر را خبر و سنی
خویش را بد خو و خالی می کنی

مثنوی دفتر پنجم بیت ۳۱۹۶

و هر گاه از داشتن چیزی خوشحال می شوم و می خواهم به آن وابسته شوم این شعر یادم میاد.

هر چه از وی شاد گردی در جهان
از فراغ او بیندیش آن زمان

ز آنچه گشتی شاد بس کس شاد شد
آخر از وی جست و همچون باد شد

از تو هم بجهد تو دل بر وی منه
پیش از آن کو بجهد از وی تو بجه

مثنوی دفتر سوم بیت ۳۶۹۷ تا ۳۶۹۹

و هر گاه متوجه شوم به داشتن چیزی شهوت دارم و حریص هستم با خودم این شعرها را تکرار می کنم.

ترک شهوت‌ها و لذت‌ها سخاست
هر که در شهوت فرو شد بر نخاست

این سخا شاخ‌بست از سرو بهشت
وای او کز کف چنین شاخی بهشت

عروه الوثقی است این ترک هوا
بر کشد این شاخ جان را بر سما

تا برد شاخ سخا ای خوب کیش
مر تو را بالا کشان تا اصل خویش

مثنوی دفتر دوم بیت ۱۲۷۲ تا ۱۲۷۵

هر گاه که غمگین و دلتنگ می شوم این شعر حالم را خوب می کند:

چون که غم بینی تو استغفار کن
غم به امر خالق آمد کار کن

چون بخواهد عین غم شادی شود
عین بند پای، آزادی شود

مثنوی دفتر اول بیت ۸۳۶ و ۸۳۷

خیلی وقتها پیش میاد که به گذشته یا آینده فکر می کنم و شکر خدا این شعرها یادم میاد.

هست هوشیاری ز یاد ما ماضی
ماضی و مستقبلت پرده‌ی خدا

آتش اندر زن به هر دوتا به کی
پر گره باشی از این هر دو چو نی

مثنوی دفتر اول بیت ۲۲۰۱ و ۲۲۰۲

با تشکر،
خدیجه از سنندج