



پیغام عشق

قسمت دویست و شصت و یکم





آقای شاپور عبودی



– مجموعه ابیاتی منتخب از دفاتر مختلف مثنوی معنوی:

در توضیح ابیاتی از غزل شماره ۲۰۸۹ دیوان شمس
برنامه شماره ۸۵۸ گنج حضور
تحقیق و گردآوری: آقای شاپور عبودی –



تنت زین جهان است و دل زان جهان
هوا یار این و، خدا یار آن

–مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۸۹، بیت اول–

فرمودید تن ما آن چیزی یه که ذهن ما برحسب آن یک تصویر ذهنی می‌سازه به نام «من‌ذهنی» که از جهانِ فرم است و دل‌گه اصل و هوشیاری و خدائیت ماست، بی‌فرم، و عدم و سکون است. خواستن براساسِ هم‌هویت‌شدگی‌ها که همان «هوا و هوس» است یارِ «من‌ذهنی» است:

ز آن عوانِ مقتضی که شهوت است
دل اسیرِ حرص و آز و آفت است

دفتر سوم، ۴۰۶۴

– عوان: پاسبان؛ مأمور دیوانی؛ شخصِ فرومایه، نادرست و دزد.
مقتضی: مقتضا؛ خواست؛ نیاز. –

ولی وقتی مرکز ما از عدم باشد خدا یارِ آن مرکز است. من‌ذهنی به دنبال تملک بر چیزهای این جهانی‌ست ولی هوشیاری نمی‌تواند چیزی داشته باشد، طبق فرموده امروز شما.

در غزل بی‌تی داشتیم که فرمودید مولانا آبِ پاکی را روی دست ما ریخته است:

وگر یارِ جسمی و یارِ هوا
تو با این دو ماندی در این خاک‌دان

-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۸۹، بیت چهارم-

در دفتر سوم، ۴۳۳۶ دارند:

سال‌ها او را به بانگی بنده‌ای
در چنین ظلمت، نمد افکنده‌ای

خاک‌دان همان زندانِ ذهن است، همان زندانی که با کمال تعجب کلیدش در دستِ خود ما است ولی از آن آگاه نیستیم.

مولانا در دفتر اول بیت ۱۰۷۹ دارند:

تا وقتی این هوا یار تو است به دروازه هوشیاری قفل زدی و این جاست که ضرر و زیانی را که ما انسان‌ها در طول سالیان عمر خودمان به خودمان می‌زنیم، مشخص می‌شود:

تا هوا تازه‌ست، ایمان تازه نیست
کاین هوا جز قفل آن دروازه نیست

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۹
هوا [عربی: هوی]: خواهشِ نفسِ -

در دفتر سوم، بیت ۱۰۲۸ دارند:

چون ز حس بیرون نیامد آدمی
باشد از تصویرِ غیبیِ اعجمی

-اعجمی: غیرِ عرب؛ به مجاز لال یا بی خبر -

وقتی هوا یارِ ما است هوشیاری و فضای یکتایی را نخواهیم دید.

بازم در دفتر سوم بیت ۹۷۴ دارند:

چه خرابت می کند؟ نفسِ لعین
دور می اندازدت سخت این قرین

که امروز با ذکرِ «بُئسَ الْقَرینِ یا یارِ بد» داشتیم.

در دفتر دوم بیت ۲۷۴۳ دارند:

هر که خود را از هوا خوباز کرد
چشم خود را آشنای راز کرد

-هوا [عربی: هوی]: خواهشِ نفس. -

وقتی یاری از هوا نخواهی و از خدا یاری بخواهی، چشم تو به آن فضا روشن خواهد شد؛ چرا که:

حکمت دنیا فزاید ظن و شک
حکمت دینی پرد فوق فلک

دفتر دوم، ۳۲۰۳

آتش ترک هوا در خار زن
دست اندر یار نیکوکار زن

بازم دفتر سوم، ۳۷۶

در بیت ۱۸۳۱ دفتر سوم، یاری خدا را چه قدر زیبا به ما نشان می‌دهد:

چون که تقوی بست دو دست هوا
حق گشاید هر دو دست عقل را

پس حواس چیره محکوم تو شد
چون خرد سالار و مخدوم تو شد

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۸۳۱ و ۱۸۳۲-

و در بیت ۲۰۷۰ دفتر سوم:

پیشِ اصلِ خویش چون بی خویش شد
رفت صورت، جلوۀ معنیش شد

دفتر چهارم، ۵۳۳ دارند:

دل به کعبه می رود در هر زمان
جسم طبع دل بگیرد ز امتنان

-امتنان: سپاس‌گزاری کردن؛ تشکر-

و دارند:

آب ما محبوس گل مانده‌ست، هین
بهرِ رحمت، جذب کن ما را ز طین

– مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۱
طین: خاک؛ گل –

۱۲۷۳ دفتر سوم دارند:

ای تو در کشتی تن رفته به خواب
آب را دیدی، نگر در آبِ آب

و بیت ۲۵۰۴ دفتر سوم:

نفس خود را گش، جهان را زنده کن
خواجه را کشته‌ست، او را بنده کن

در دفتر دوم بیت ۴۵۰ دارند بهترین یاری کنندگان با تو قرین است، از او یاری بخواه.

عیسی روح تو با تو حاضر است
نصرت از وی خواه گاو خوش‌ناصر است

اما تو متأسفانه:

ترک عیسی کرده خر پرورده‌ای
لاجرم چون خر برون پرده‌ای

رحم بر عیسی کن بر خر مکن
طبع را بر عقل خود سرور مکن

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۸۵۰ و ۱۸۵۳-

در دفتر دوم ۱۳۶۹ دارند:

دل ز پایه‌ی حوض تن گل‌ناک شد
تن ز آب حوض دل‌ها پاک شد

و دفتر اول ۱۳۹۶

هر که را هست از هوس‌ها جان پاک
زود بیند حضرت و ایوان پاک

تو به تن حیوان، به جانی از ملک
تا روی هم بر زمین هم بر فلک

دفت‌ر دوم ۳۷۷۶

اشاره داشتید هرچه خشت دور خود بگذاریم، شیطان آن خشت‌ها را فرو خواهد ریخت و دست از شما برنخواهد داشت. البته این را هم باید بدانیم که آن «خوش‌ناصر» هم ما را تنها نخواهد گذاشت:

دفت‌ر اول ۳۷۷۹

از ره پنهان که دور از حس ماست
آفتاب چرخ را بس راه‌هاست

- خداحافظ، شاپور -



آقای اشکان از مازندران



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان عزیز

خوشی ذهنی نیز درد محسوب می‌شود!

ما انواع و اقسام دردها را تا حد زیادی می‌شناسیم. مثل ترس، خشم، کینه، غم و غصه، حسادت، احساس گناه و غیره. خب این‌ها همگی درد هستند. هر کدام به یک شکل. مثلاً کینه نوع هیجانش با غم فرق می‌کند. اما درد هستند دیگر. در کل فرقی ندارد. اما به نظر می‌آید که دردی دیگر نیز وجود دارد که خیلی کم‌رنگ جلوه می‌کند. برای اینکه خیلی مرموز است. به خاطر همین مرموز بودن آن است که کم‌رنگ جلوه می‌کند.

📌 آن هم خوشی لحظه‌ای من‌ذهنیست.

فرض کنید روبروی ما لشکر شیطان صف کشیده است. خب ما ترس و خشم و غم و حسادت را می‌توانیم از چهره‌هایشان تشخیص دهیم. مثلاً ترس قیافه‌اش ترسو است. خشم، چهره‌اش خشمگین است. چون ظاهر منفی دارند.

اما خوشی لحظه‌ای چگونه است؟

مانند شخصی دلربا که چشمک می‌زند و لبخند بر لبان خود دارد و عشوه می‌آید.
خب ما نباید فریب این درد رو بخوریم. خب این هم درد است. در لشگر من ذهنیست. فریبنده است. فقط ظاهر مثبتی دارد. عسلی زهرآلود است. فرقی با ترس و خشم ندارد. فقط لباسِ مثلاً مرتبی پوشیده.

خوشی لحظه‌ای هم مانند سایر دردها ریب‌المنون به همراه دارد.

خوشی لحظه‌ای هم مانند سایر دردها جف‌القلم را کج می‌نویسد.

خوشی لحظه‌ای هم مانند سایر دردها مارو گیج می‌کند. به تمامی ابعادمون لطمه می‌زند.

تمامی خلاقیت‌های هوشیاری را از میان بر می‌دارد. بعد جسمی ما را نیز صدمه می‌زند.

من الان که فکر می‌کنم می‌بینم که چه فریب‌هایی خودم را می‌دادم. قبلا که دچار بلا می‌شدم، مثلا کسی از زندگی می‌رفت، یا پولم کم می‌شد یا مثلا می‌ترسیدم چیزی یا کسی رو ازم بگیرن، دردهای ترس و غم و خشم و حسادت بالا می‌آمدند و منو زمین گیر می‌کردند. خب گنج حضور گوش می‌دادم. نم‌نم اروم می‌شدم. اما در لحظه‌ای تصمیمی می‌گرفتم که واقعا عجب فریبی بود. الان که فکر می‌کنم خیلی فریب عجیبی بود. یک الگوی به ظاهر منطقی اما مستهان بود.

مگر می‌شود آنقدر زیرک؟

📍 من برای رهایی از دردها از تمامی این لشگر من‌ذهنی فرار می‌کردم، ولی به کی پناه می‌بردم؟ به خداوندِ جان‌پناه؟ خبیر.

به همون دلربای فریبنده که جزو همان لشکر درد است. به یک دردِ دیگر پناه می‌آوردم. خیلی هم حرفه‌ای خودم را گول می‌زدم که حتی خودم هم متوجه نمی‌شدم.

مثلاً یهو می‌گفتم که:

من می‌خواهم ازین به بعد شاد باشم.
می‌خواهم خودم باشم.
می‌خواهم فقط کیف کنم.
عشق کنم.
شادی کنم.
دیگه غم و غصه بسه.

سپس سریعاً پا می‌شدم می‌رفتم کارهایی رو می‌کردم که منو خوشحال کنه. اما غافل از اینکه اشتباهها دارم خوشی لحظه‌ای رو فعال می‌کنم. دارم من‌ذهنی رو خوشحال می‌کنم نه خدا رو. اصلاً خدا در این برنامه جایی نداشت.

مثلاً تصمیم می‌گرفتم برم مسافرت. یکی دوماه می‌رفتم اینور و آنور. خیلی هم خوش و خرم که انگار مثلاً برنده میدانم و تمامی دردها رو شکست دادم. یا می‌رفتم کلی خرید می‌کردم. از لباس و پوشاک تا انواع غذا و رستوران و اینجور چیزها. یا می‌رفتم با این بازی‌های رایانه‌ای خودم رو سرگرم می‌کردم.

یا می‌رفتم چندین ساعت از زمان گرانبه‌های زندگیم رو صرف نشستن در کافی شاپ‌ها و گفت و گو با این و آن می‌کردم. یا می‌رفتم کلی دوست جمع می‌کردم و دور و بر خودم رو شلوغ می‌کردم. گاهی اوقات می‌رفتم یک عالمه کتاب می‌خریدم ولی اصلاً لای هیچ کدوم رو باز نمی‌کردم. و فکر می‌کردم چه راه درست و خوبی دارم می‌روم. خودم رو آنقدر غرق خوشی‌های مادی می‌کردم تا ترس و خشم و اینا دیگه سراغم نیان.

ولی به چه چیزی پناه می‌بردم؟ به دردی که هیچ فرقی با ترس ندارد که هیچ، بلکه دوباره آن‌ها را بالا خواهد آورد. خردِ زندگی که ازین کارهای بیهوده و وقت‌تلف‌کنی پیشنهاد نمی‌دهد.

📌 قربون خدا برم که با قضا و قدرش همین کارم کرد. ریب‌المنون‌ها را فرستاد و خوشی‌ها را گرفت و دوباره ترس و خشم و حسادت رو بالا آورد.

دیدي چه گفت بهمن؟ هيزم بنه چو خرمن
گر دي نکرد سرما، سرماي هر دو بر من

—مولانا، دیوان شمس، غزل ۲۰۴۳—

يعني اگر امروز قضا و قدر و کن فيكون زندگي براي من ذهني ما ريب‌المنون اعمال نكنه، فردا اين كار را حتماً و حتماً خواهد كرد. پس ما بايد اين هيزم‌هاي همانيدگي رو هرچي زودتر بسوزونيم. وگرنه سرما و درد شديدی در راهه.

کارهایی که من می‌کردم اصلاً خردمندانه نبودند. راه‌هایی از من‌ذهنی و دردهایش نبودند. آدم برای رهایی از درد، سراغ درد دیگری نمیره که. اما من گول خوردم. گول ظاهر مثبت خوشی رو خوردم. یه جورایی که عمیق میشم، می‌فهمم که این خوشی‌کردن‌ها برای فرار از درد آگاهانه نیز هست. چون اون لحظه‌ای که آدم می‌خواد توبه کنه و از دردها خودشو خلاص کنه واقعاً باید درد آگاهانه بکشه، نه اینکه خودشو مشغول خوشی کنه و اشتبهاً فکر کنه که داره با شادی زندگی روزگار سپری می‌کنه. خیر اینطور نیست.

الان می‌فهمم که همانطور که ترسیدن و شکایت کردن، مقاومت هستن، خوشی من‌ذهنی هم مقاومت است. اصلاً به معنی موازی بودن با زندگی نیست. به هیچ وجه که نیست. شادی زندگی زمین تا آسمان فرق دارد با خوشی من‌ذهنی. اسم مقاومت پنهان واقعاً که برازنده‌اش است.

سوالات زیر رو که از خودمون می‌پرسیم خیلی می‌تونه به شناسایی این الگو و درد مرموز من ذهنی و مقاومت پنهان من ذهنی کمک کنه. واقعاً باید از هر چیزی که ما رو می‌خندونه ترسید و البته باید از همه دردها ترسید. ترسید یعنی تامل کرد.

دانه شیرین بود اگرام شاه
دانه دیدی آن زمان از دام ترس

—مولانا، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۹—

سوالات زیر رو پرسیم:

آیا وقتی پولمون زیادتر میشه یهو خوشی بهمون دست می‌ده؟

آیا وقتی منتظر کسی، مسافری یا چیزی در آینده دور یا نزدیک هستیم که بیاد و حال مارو خوب کنه؟

آیا وقتی ارزش سهاممون، ملکمون، یا هر نوع دارایی مون زیاد میشه یهو خوشحال می شیم؟

آیا وقتی بوی غذا به مشاممون میاد، خدا و عدم رو ول می کنیم و مست غذا می شیم؟

آیا موقع غذا خوردن هول هولکی می خوریم؟

آیا وقتی پشت ویتترین مغازه لباسی یا شیئی می بینیم از راه بدر می شیم؟

آیا موقع دیدن گنج حضور و یا موقع کار کردن روی خودمان، دنبال بهانه‌ای خوشی ساز هستیم که برنامه رو رها کنیم؟

آیا وقتی که پای گنج حضور هستیم و خبری ناگهانی از جایی می رسد، ما هم از خدا خواسته برنامه را بدرود می گوییم؟

آیا پندار کمال داریم؟

در پرانتز بگوییم که این پندار کمال را باید در صدر جدول تولیدکنندگان خوشی لحظه‌ای قرار بدیم. یه جورایی همه این موارد به پندار کمال وصل هستند.

آیا وقتی یک انسانی که به زندگی ما آمده، دائماً حواسمان را به او می‌دهیم و به او فکر می‌کنیم؟

آیا وقتی کسی از ما تعریف می‌کند روی ابرها می‌رویم و احساس پادشاهی می‌کنیم؟

آیا کمک‌هایی که به دیگران می‌کنیم، به قصد جلب توجه و گرفتن تایید می‌کنیم؟ و مرتباً به کمک‌هایی که کردیم فکر می‌کنیم؟

آیا هر لحظه بی‌صبرانه منتظر دیدن تلویزیون و فیلم و آمدن قسمت جدیدی از یک سریال هستیم؟ و شدیداً می‌خواهیم ادامه‌اش را ببینیم؟ در این حد که مثلاً اگر ادامه‌اش را نبینیم دیگر زندگی تمام می‌شود؟

من خودم عاشق فیلم و سریال بودم و اخیراً وسط سریال ترکش کردم. خیلی درد آگاهانه کشیدم. چون من ذهنی می‌گفت: حیفه تا اینجا دیدی ادامه‌اش رو بین چی میشه. ولی من دیگه ندیدم. این حقیقتاً که یکی از پیشرفت‌هام بود. الانم دیگه کشش و وسوسه‌مندی دیدن سریال و فیلم ندارم. برام عادی شده. خدارو شکر.

آیا خیلی به مسافرت رفتن و دور دور کردن در شهر علاقه داریم؟

آیا عادت شخصی خاصی دارید مانند سیگار کشیدن، ناخن خوردن و هر عادت دیگری که مرتباً آن را انجام می‌دهید؟

آیا به محض اینکه در گوشی یا کامپیوترمان پیام یا ایمیلی میاد، با ذوق و شوق و هیجان میریم بازش می‌کنیم؟ گویی که زندگی در آن است؟

آیا با خلق کردن چیزی در بیرون، دم به ساعت به اون مخلوق فکر می‌کنیم و خوشی بهمون دست می‌ده؟

آیا وقتی در جمعی قرار می‌گیریم، دنبال فرصتی هستیم که دانش یا دارایی‌هایمان را نشان دهیم و پز دهیم؟ حتی برای نوع نشان دادنشان هم در ذهنمان نقشه می‌کشیم؟ که مثلاً دیگر آنقدر خوب دانش و دارایی خود را نشان دهیم که خیالمان راحت باشد همه دیدند و چیزی از قلم نیفتاده.

آیا در هر جمعی یا حتی در تنهایی، به یاد یکسری خاطرات می‌افتیم و با شور و هیجان خاطرات تکراری رو همش تعریف می‌کنیم؟

آیا برای بالا بردن خودمان از مهارت‌ها و یا انسان‌های زندگی‌مون مایه می‌ذاریم؟

و به طور کلی، آیا با چیزهای مادی به وجد و شور و هیجان می‌آییم؟

اگر جواب سوالات بالا « بله » است، پس داریم به اون دلربای، مرموز خوشی من ذهنی، به اون مقاومت مسموم پناه می‌بریم. و داریم خدا و عدم را کتمان می‌کنیم. داریم فضای بی‌نهایت عشق و شادی و آرامش حقیقی و ابدی را می‌پوشانیم. پس واقعاً باید فکری به حال خودمون بکنیم.

البته مولانا به حال ما فکر کرده. راهکار هم داده.

شاید به نظرم یک چیزی که می‌تونه مچ این خوشی لحظه‌ای و این مقاومت پنهان را بگیره، « حزم » هستش.

این سوالات بالا همگی « حزم » هستند.

ما باید در هر لحظه به خودمان مشکوک باشیم. هر وقت لبخندی بر لبامون اومد سریعاً حزم کنیم، تامل کنیم ببینیم ریشه این لبخند چیه؟ از کجا آمده؟ داره به کجا می‌ره؟ از همانیدگی آمده؟ از زیاد شدن همانیدگی‌ها آمده؟ از مقایسه آمده؟ یا نه از حضور آمده؟

البته که لبخند حضور و لبخند من ذهنی زمین تا آسمان فرق دارند. اما خب ما باید حزم کنیم.
 نم نم باید دستمون بیاد که چجوری باید بخندیم.

حزم مانند یک پلیس ایست بازرسی میمونه که تابلوی ایست به دستش داره و ماشین فکر رو نگه می‌داره. ما باید ماشین افکار و اعمالمون رو دم به ساعت نگه داریم. ببینیم اینا از کجا اومدن؟ از همانیدگی اومدن یا از خرد میان؟

نمیشه این سه بیت رو در اینجا نیارم واقعا:

حَزم آن باشد که ظن بدِ بری
 تا گریزی و شوی از بد، بری

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷—

حَزْمٌ سَوْءُ الظَّنِّ كَافَّةً سَتَ أَنْ رَسُولَ
هَرِّ قَدَمٍ رَا دَامَ مِی دَانِ اِی فَضُولَ

- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸ -
فضول یعنی زیاده‌گو

رَوِی صَحْرَا هَسْتِ هَمَوَارِ وَ فَرَاخِ
هَرِّ قَدَمٍ دَامِی سَتِ، کَمِ رَانَ اَوْسْتَاخِ

- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹ -
اوستاخ یعنی گستاخ

حزم یعنی شک کردن و تامل کردن نسبت به خودمان.

و در پایین یک بیتِ رو میارم که در مورد پندار کمال خیلی بهم داره کمک می‌کنه. اخیراً در من یک تاثیر شگرفی گذاشته، اون وسوسه‌مندی من نسبت به داشتن پندار کمال رو ضعیف کرده. من خیلی کم این بیت رو می‌خوندم. زیاد بهش توجه نمی‌کردم. اشتباه می‌کردم. در حد انگشت‌شمار می‌خوندم. ولی خدا رو شکر الان ذکر دهانم شده.

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید
مدانید که چونید، مدانید که چندید

—مولانا، دیوان شمس، غزل ۶۳۸—

این بیت برای من از مجموع مسکن‌های موجود در تمامی داروخانه‌ها قوی‌تر و تاثیرگذارتره. واقعاً نیازی نیست بدونیم که چجوری هستیم و چندچندیم. این خط‌کش بازی‌ها رو بذاریم کنار. مثلاً الان من دارم پیام رو میدم. اصلاً و به هیچ وجه نباید بگم که: وای چقدر من پیشرفت کردم، پیام من خوبتره، بهتره.

این همه پندار کمال هستند. و تولید درد خوشی لحظه‌ای و مقاومت پنهان را می‌کنند. من در دام این‌ها دیگر نمی‌خواهم بیفتم. من که کامل نیستم. من خودم هنوز اشتباه دارم زیاد.

بعضی اوقات نمی‌دونم از کجا، یهو میرم توی ذهن. یهو می‌بینم رفتم توی آینده و خودم رو پشت فرمون مرسدس بنز تصور می‌کنم. من نمی‌خوام همچین تصویری داشته باشم، اما واقعاً از دستم در میره. بعضی وقت‌ها خیلی سریع حواسم رو می‌دزده. از خدا عذر می‌خوام. از خدا می‌خوام کمکم کنه که دیگه در ذهن نرم. واقعاً نمی‌خوام برم. دیگه بسه هر چی درد و جهالت.

الانہ اصلاً نمی خواہم بدونہ کہ چونہ و نمی خواہم ہم بدونہ کہ چندم. من فقط در حد توانہ بہ عدم درونہ تمرکز می کنم و پیامو میارم. فقط حواسہ رو می دم بہ عدم و پیامہ رو منتقل می کنم. فقط ہمین. اصلاً نمی خواہم قضاوت کنم شون و ہمچنین پیام ہایم و ہر چیز دیگری رو کہ خلق کردم اصلاً و ابداً نمی خواہم با مال بقیہ مقایسہ کنم.

ہرچی بگم کمہ:

نمیخواہم بدونہ کہ چونہ
نمیخواہم بدونہ کہ چندم

با تشکر، اشکان از مازندران



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