

با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.

برنامه ۹۰۴ بخش چهارم ، همراه با ایات انتخابی.

و همراه با تجربیات زندگی شخصی ام.

🌸 موضوع:

عواملی که سبب می شود تغییر دادن خود سخت شود و انسان ها دچار جبر من ذهنی بشوند.

🌸 به نام خداوند عشق 🌸

🌸 ششمین عامل

حفظ نکردن خود از اثر قرین و اثر پذیری از جمع های من ذهنی.

ما انسان ها غافل از آنیم که بر روی یکدیگر در اثر هم صحبتی و همنشینی تاثیر گذار می باشیم.

و این پندار کمال ماست که خود را آسیب ناپذیر پنداشته که می گوئیم:

هرجا بروم و با هر کسی رفت و آمد و گفتگو داشته باشم روی من اثر نمی گذارد و یا در هر جمعی می توانم حاضر شوم.

و جمع های من ذهنی اثرات منفی روی من نخواهند داشت.

🌸 میرود از سینه ها در سینه ها

از ره پنهان صلاح و کینه ها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

یعنی از مرکز من به مرکز دیگران هم صلاح که همان انرژی بیدار کننده و خوب، و هم انرژی محدود کننده و منقبض کننده منتقل می گردد و اثر گذار می باشد.

و اما تجربه شخصی و خانوادگی ام:

در گذشته در جمع همکارانم حاضر می شدم و در گفتگوهای آنها شرکت می کردم و در واقع می توان گفت که مجلس گرم کن آنها.

و اهل سخنان بی مورد که در خیلی موارد مورد استقبال آنان واقع می شد.

و گفتگوهای که در این زمینه صورت می گرفت هیچکدام ثمره و نتیجه و بار معنوی را در بر نداشت.

و فقط برای پر کردن اوقات بیکاریمان بود.

و غافل از این بودم که چگونه وقت با ارزش خود را به بیهوده گویی و گرافه گویی صرف می کنم.

🌸 حق ذات پاک الله الصمد

که بود به مار بد از یار بد

🌸 مار بد جانی ستاند از سلیم

یار بد آرد سوی نار مقیم

🌸 از قرین بی قول و گفتگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۳۴ الی ۲۶۳۶

سوگند به ذات پاک خداوند متعال که من امتداد اویم.

و غافل از این بودم که:

دوستان و همکارانم انرژی زنده کننده مرا در دردهای خود ذخیره می کردند که خود از مار سمی گزنده تر و کشنده تر است.

و حتی بدون گفتگو کردن دل هایمان انرژی ها را از همدیگر دریافت می نمایند.

شاید آنها از من انرژی می گرفتند ولی برای شخص خود من هیچ سود و هیچ بار معنوی را در بر نداشت.

هر که را دیدی ز کوثر خشک لب
دشمنش می دار همچون مرگ و تب

گر چه بابای تو ست و مام تو
کو حقیقت ست خون آشام تو

از خلیل حق بیاموز این سیر
که شد او بیزار اول از پدر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۱۲۳۷ الی ۱۲۳۹

چرا که آنها از جنس عشق و فراوان اندیشی و کوثر الهی نبودند و از من فقط برای پر کردن اوقات فراغت خود استفاده می کردند و با من ارتباط داشتند

حتی این داستان در جمع خانوادگی همسر هم وجود داشت.

اما از زمانی که با برنامه گنج حضور آشنا شدم نگرش و بینش جدیدی در من شکل گرفت.

و آهسته آهسته و ناخواسته بدون اینکه خودم بخواهم یا بدانم از جمع دوستان و همکاران و بستگانم کنار گذاشته شدم.

و دیگر نتوانستم در گفتگوهای آنها شرکت کنم و بارها خودشان عنوان می کردند که دیگر زهرای سابق نیستی و از جمع ما خیلی فاصله گرفته ای.

خداوند را هزاران بار شکر و سپاس که این آگاهی در من صورت گرفت.

که از خلیل پیامبر پیاموزم که:

حال چه خانواده و چه دوستان و هر شخصی که می خواهد باشد من باید از خود مراقبت کرده و مواظبت.

که قرین و همنشینم را با گزینش و آگاهی انتخاب کنم که تا در من عشق و زندگی را به ارتعاش در بیاورد.

نه اینکه انرژی زنده کننده زندگی را از من بگیرد.

🌸 عامل هفتم:

تقلید از دیگران:

فضایی من ذهنی فضای شک و تقلید است و سیستم و برنامه ریزی آن اینگونه بنا شده است که همواره ما را به شک و تقلید وا دارد.

🌸 مرا تقلیدشان بر باد داد

که دو صد لعنت بر آن تقلید باد

🌸 خاصه تقلید چنین بی حاصلان

خشم ابراهیم بر با آفلان

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳ و ۵۶۴

🌸 و اگر بخواهم در این مورد تجربه دیگری را بیان کنم این است که:

چه تقلیدهای کورکورانه ای را مطابق با الگوهای پیشینیانم انجام می دادم بدون اینکه بدانم هدف از انجام دادن آنها چیست ؟

به عنوان مثال:

نمازهای چندین رکعتی را می‌خواندم که فقط خستگی جسمانی را برایم به همراه داشت.

و یا آداب و رسوم خاصی را در ایام مختلف انجام می‌دادم فقط صرفاً برای این بود که اگر انجام نشود گناه محسوب می‌شود.

و یا عیب است و ایراد.

و یا مردم و جامعه چه خواهند گفت.

و حتی در انتخاب کردن نام فرزندانم هم این عقاید و رسوم را انجام داده ام.

از آنجایی که در روز خاصی متولد شده بودند حتماً بایستی به نام آن شخص خاص نامگذاری می‌کردیم و اسم آنها را انتخاب.

بدون اینکه خودمان میل و رغبتی برای آن نامگذاریها داشته باشیم.

و این انتخاب و تقلید از جمع و اجتماع بود که حق انتخاب را از ما گرفته بود.

و این اجازه به ما داده نشد در حالی که ما مجهز به چشم و گوش و خرد و دانایی ایزدی هستیم.

و هم اراده آزاد داریم و هم حق انتخاب.

ولی من تمرکز را بر روی چیزهای گذرا قرار داده بودم و از آنها کورکورانه بر اساس الگوهای شرطی شده گی ذهن تقلید می‌کردم.

هشتمین عامل: 

پرهیز نکردن از اخبار پر سر و صدای بیرونی و یا به طور کلی هر خوراک مسموم بیرونی.

در گذشته به شدت علاقمند به اخبار و مسائل سیاسی روز و اجتماع و جامعه بودم و همچنین برنامه ورزشی خاص تلویزیونی را با حرارت زیاد دنبال می‌کردم.

و این کار مرا معتاد که هر روز صبح که به سر کارم حاضر می‌شدم مسائل سیاسی و خبری جامعه و جهان را با همکارانم عنوان می‌کردم.

که بیشتر اوقات باعث دعوا و جر و بحث و دلخوری های ما می‌شد.

و آنچنان در پندار کمال خود غرق بودم که می‌پنداشتم که می‌توانم جامعه و اجتماع و جهان را تغییر دهم و کاسه ی داغتر از آتش شده بودم.

گفت مفتی ضرورت هم تویی 

بی ضرورت گر خوری مجرم شوی

ور ضرورت هست هم پرهیز به 

ور خوری باری ضمان آن بده

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰ و ۵۳۱

و از مفتی ضرورت نا آگاه که:

آیا ضرورتی دارد که این انرژی مخرب سیاسی را وارد وجود خدایتم کنم؟

که اثرات منفی آن را در محیط کار و یا در محیط خانواده و جامعه پراکنده سازم؟

و غافل از اینکه:

در این زمینه جریمه خواهم شد و آن هم سر دردهای بود که ناشی از آن بحث های بی مورد بر من وارد می شد که باید با دل و جان خریداری می‌کردم.

بدون اینکه در این زمینه فکر و دور اندیشی داشته باشم.

که آیا لازم است که:

این کار را انجام می دهی؟

و آیا مربوط به تو می باشد که بدون آگاهی خود را دخالت می دهی؟

عامل نهم: 

تمرکز بر تغییر دادن یک انسان دیگر و یا تغییر دادن جامعه به جای تمرکز بر تغییر دادن شخص خود.

تمرکز بر روی دیگران تمرکز روی خود و تمرکز تغییر دادن خود را از ما می گیرد و تمام انرژی ما صرف دیگران و تمرکز و کنترل کردن آنها می شود بدون اینکه نتیجه ای را در بر داشته باشد.

 تا کنی مر غیر را حبر و سنی

خویش را بد خو و خالی می کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

و حال تجربه شخصی ام:

از آنجایی که با همسر بیمار و مصرف کننده ام زندگی می کنم در گذشته تلاش و سعی ام بر این بود که او را بتوانم در مسیر تغییر قرار دهم که بهبودی او حاصل گردد.

و برایش نسخه پیچی می کردم و شروع به قضاوت کردن.

و با وهم و پندار کمالم می خواستم تجربیات و دانش ذهنی خود را در اختیار او قرار بدهم.

و ناآگاه از این بودم که اینها شاید برای شخص من کار برد دارد و به درد او نمی خورد.
او خودش باید تمایل و پذیرش تغییر را داشته باشد.

و این خود محیط خانوادگی ام را به شدت متشنج می کرد و مرا خسته و رنجورتر و خالی از خدایت درون می ساخت.

و یا همچنان در صدد این بودم که فرزندانم را مجبور به درس خواندن کنم که این خود باعث می شد از آنها دورتر و دورتر گردم.

مُرده خود را رها کرده ست او 
مُرده بیگانه را جوید رفو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

و همچنین در من ذهنی ام سرپوشی بر روی ایراداتم قرار داده بودم که مرا از خودم غافل می ساخت.

که اشتباهاتم را نمی توانستم ببینم و در افسانه من ذهنی ام دست و پا می زدم.

و روز به روز افسرده تر و لاغرتر میشدم.

ولی بر روی اشتباهات دیگران تمرکز داشته و انرژی زنده خود را صرف آنها می کردم.

 دهمین عامل:

عدم قبول مسئولیت هوشیاری خود ، ملامت ، شکایت ، و انداختن تقصیر بر عهده دیگران.

و من نمی خواستم مسئولیت خود را قبول کنم و مسئولیت پذیر باشم.

چرا که سطح هوشیاری حضورم به شدت پایین آمده بود و در دردهایی که برای خود درست کرده گیج و سر در گم بودم.

و ناله و شکایت داشته و تقصیر را برگردن دیگران می انداختم.

و غافل از این بودم که:

فعل توست این غصه های دم به دم 
این بود معنی قد جف القلم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

و این اعمال و رفتار و کردار خودم بود که زندگی ام را ترسیم می کرد.

و انعکاس درون خودم بود که داستان زندگی ام را می نوشت.

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

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، ابیات ۴۲۵ الی ۴۲۷

من جو دردهای من ذهنی را در خانواده ام پراکنده می کردم و انتظار داشتم که محصول دیگری را برداشت کنم

و جرم و ایراد و مسئولیت خود را بر دوش دیگران قرار داده بودم.

و از خداوند عزیز و مهربان شاکی که چرا زندگی ام درست نمی شود؟

و یا چرا زندگی مرا درست نمی کند؟

و با پاداش و عدل خداوند آشتی نبودم.

و می پنداشتم که اوست که این زندگی مرا اینگونه رقم زده است.

در حالی که غافل بودم:

خودم انتخاب خود را دردها و رنجش ها قرار داده.

و نمی خواستم که زیر بار مسئولیت بروم و به شکایت و ملامت و سرزنش کردن دیگران خود را مشغول ساخته.

و نمی توانستم با عدل و جزای حق الهی آشتی کنم و مرکز مرا از همانیدگی ها عدم سازم و فضا گشایی و پذیرش اتفاق لحظه را داشته باشم.

و در پایان: وقتی که خرد بی منتهای کائنات سرگرم کار است زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می کند

.

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است 

چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید.

خیلی ممنون، خدانگهدار شما.

زهرا سلامتی، از زاهدان.

