



پیغام عشق

قسمت هزار و چهل و چهارم



برنامه ۸۱۹

رو ترش کردی، مگر دی بادهات گیرا نبود؟

ساقیت بیگانه بود و آن شه زیبا نبود؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۴۴

غزل شماره ۷۴۴ از دیوان شمس مولانا، شناسایی و بازبینی دیگر از ذهن و مرکز همانیده شده. شناسایی و تشخیص تلخی و احساس پشیمانی و گناه و عدم رضایت از این لحظه، به هر دلیل و استدلال ذهنی، و در نتیجه به دام گذشته و آینده افتادن و درد کشیدن و واکنش نشان دادن.

شناسایی علائمی که نشان از وجود همانیدگی در مرکز دارد. همانیدگی با یک باور و با یک درد. برای مثال، باور اشتباه این که دیگران می باید مطابق میل و خواست من رفتار و عمل کنند، در غیر این صورت واکنش نشان دادن و خشمگین شدن من امری بسیار عادی و ضروری است.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

انبیا گفتند: در دل علتی ست

که از آن در حق شناسی آفتی ست

بیماری همانیدگی یعنی فکرها و باورها، دردها و متعلقات را در مرکز قرار دادن و دور محور آن ها فکر و عمل کردن، و دچار هیجانات ناشی از آن مانند ترس و خشم و حسادت و ترش رویی شدن. و همین بیماری همانیدگی است که انسان را در شناخت ذات اصلی خود که از جنس فضاگشایی است دچار آفت می کند.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۳

این هم از تأثیر آن بیماری است

زهر او در جمله جُفتان ساری است

از تأثیرات دیگر این بیماری همانیدگی، سرایت سریع آن به اطرافیان و نزدیکان، بدون نیاز به سخن گفتن و گفت‌وگو است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

ارتعاشات مرکز همانیده شده بسیار تأثیرگذار و مخرب است. پس مسئولیت به عهده ماست که با فضاگشایی و سکوت و عدم قضاوت و مقاومت، مرکز خود را از ارتعاشات بد، محفوظ و در امان نگاه داریم.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۳۰

ای خُنک آن کو ز اول آن شنید

کش عقول و مسمَع مردان شنید

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۳۱

خانه خالی یافت و جا را او گرفت

غیر آتش کز نماید یا شگفت



خوشا به حال کسی که به گذشته و آینده رفتن و ماندن در آن و دچار هیجانات ترس و خشم و غم و غیره شدن برایش عادی نیست، و خوشا به حال کسی که سخنان بزرگان و خردمندان را به گوش جان شنیده و متوجه شود که خانه دل و مرکز انسان می‌باید که خالی از هرگونه باور و درد و خالی از هرگونه متعلقات باشد، پس هر حالت دیگر غیر از این برایش غیر عادی و عجیب است.

و خوشا به حال کسی که با تسلیم و فضا‌گشایی، با عدم مقاومت و قضاوت، با ماندن در این لحظه و پرهیز و شکر و صبر، ثبات و عمق خویش را حفظ و با دید زندگی که دیدی بدون مقاومت و قضاوت است، فکر و عمل کرده و در کوی زندگی و در اختیار اوست.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۰۱

ای خُنک آن را که بیند روی تو

یا درافتد ناگهان در کوی تو

والسلام

با احترام

مریم



به نام خدا 🙏

شرح غزل ۱۳۷ دیوان شمس مولوی، از برنامه ۸۶۳ گنج حضور 🌸

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

با چنین شمشیرِ دولت تو زبون مانی چرا؟

گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا؟

مولانا خطاب به همه انسان‌ها می‌گوید:

وقتی فضا را در مقابل اتفاقات باز می‌کنیم، در این فضای باز شده، خرد الهی شمشیری به دست ما می‌دهد، این شمشیر حضور است. حالا از خود بپرسیم وقتی ما شمشیری قدرتمند داریم، چرا انقدر می‌ترسیم و ضعیف می‌شویم و انقدر با دردهای من‌ذهنی دلمان را سنگ می‌کنیم که گوهر بی‌نهایت آفرینش و فراوانی درونمان را نمی‌بینیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

می‌گشدد هر گرگسی اجزات را هر جانبی

چون نه مُرداری تو، بلکه بازِ جانانی چرا؟

اگر ما به گوهر درونمان پی نبریم، چگونه بدانیم که باز و پرندۀ هشیاری خدا هستیم؟ ولی به‌خاطر دانه‌های دنیایی در دام افتادیم و چون مُرداری شدیم که بوی کثیفِ خشم و کینه و حسادت و حرص می‌دهد، آن‌گاه کرکس‌های دنیا را به سوی مُردۀ خود جذب می‌کند تا اجزای بدن را تکه‌تکه کنند.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

دیدہات را چون نظر از دیدہ باقی رسید

دیدہات شرمین شود از دیدہ فانی چرا؟

وقتی خداوند چشم عدم بین به ما داده است و ما می توانیم با نور نظر که دید باقی و جاوید است ببینیم، آیا شرم نمی کنیم که با دید همانیدگی ها ببینیم؟ تا کی می خواهیم از جمع تقلید کنیم؟ تقلید کردن خطرناک ترین مانع برای رسیدن به دید عدم است. ما می توانیم از شادی، خلاقیت و حضور برحسب بودن حرف بزنیم نه داشتن برحسب توهمات من ذهنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

آن که او را کس به نسیه و نقد نستاند به خاک

این چنین بیشی کند بر نقد کانی چرا؟

نقد کان، گنج حضور و زنده شدن ما به بی نهایت خداست، ولی ما نقد را رها کرده ایم با این که می دانیم من ذهنی ما هیچ مشتری ندارد، نه به صورت نقد، نه به صورت نسیه نمی خرند، یعنی حرف و عمل کسی که براساس بیشتر کردن منافع دنیایی خودش است، تا تیری بر دل ها ندارد. باید از جنس حضور باشیم تا نقد ما را بخرند و حرف و عمل ما از جنس خدا باشد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

آن سیه جانی که کُفر از جان تلخش ننگ داشت

زهر ریزد بر تو و تو شہد ایمانی چرا؟



آیا شهید و شیرینی ایمان که صبر و شکر و فضای گشوده شده است را تا به حال نچشیده ایم؟ پس چرا با تقلید از جمع به دنبال الگوهای مخرب من ذهنی که جز حرص، حسادت و مقایسه و خودکم بینی است می رویم و جانمان را سیاه و مسموم می کنیم؟ حتی کافران هم از چنین جانی ننگ دارند، این چنین جان سیاه و مسموم، زهرش را از طریق استرس، ترس و خشم بر تمام جانها می ریزد. من ذهنی مثال عقرب است، نیش می زند.

ضرب المثل

نیش عقرب نه از ره کینه است . . . اقتضای طبیعتش این است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

تو چنین لرزان او باشی و او سایه توست

آخر او نقش‌یست جسمانی و تو جانی چرا؟

از خودمان بپرسیم این همه استرس و ترس برای چیست؟ برای کدامین همانندگی انقدر می لرزیم؟ چرا مثل عقرب به خودمان نیش می زنیم؟ مگر ما شمشیر حضور نداریم؟ مگر ما باز خداوند نیستیم؟ مگر ما گوهر جانمان را نمی بینیم؟ پس چرا جسم می شویم و به نقش هایمان می چسبیم و با سایه من ذهنی زندگی را مردگی می کنیم؟

خورشید هشیاری ما همیشه می تابد ولی ما شیشه عمرمان را با قضاوت و مقاومت رنگ زده ایم و دیگر هیچ نوری عبور نمی کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود

تو برو از غیب جان ریزی و می دانی چرا؟



من ذهنی چون شرطی شده است و اعتیاد به عیب‌بینی و ایراد گرفتن دارد وقتی ما روی خودمان کار می‌کنیم و می‌خواهیم گوهر حضور را با انداختن همانیدگی‌ها شناسایی کنیم، ما را می‌ترساند و می‌گوید: تو کجا؟ خدا کجا؟ تو همین جسم و نقش‌هایت هستی، سهم زندگی تو محدود به داشته‌هایت است، اما هشیاری می‌داند که می‌تواند با فضاگشایی از فضای غیب خرد الهی را بیاورد و به جان تمام باشنده‌ها بریزد.

آیا این عجیب نیست که ما می‌دانیم با تسلیم و آشتی با زندگی دردهای ما شفا می‌یابد؟ ولی باز با من ذهنی در روابط و جان خودمان درد می‌ریزیم و درد پخش می‌کنیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

چون درو هستی بینی، گویی آن من نیستم

دعوی او چون بینی گویش آنی چرا؟

وقتی من ذهنی فکرهايش را به هیجان‌ات ما می‌ریزد ما می‌ترسیم، خشمگین می‌شویم، روابطمان را آلوده می‌کنیم و همیشه پشیمان می‌شویم و می‌گوییم: چطور من این کار را کردم؟ من دیگر خشمگین نمی‌شوم، دیگر از دردهایم حرف نمی‌زنم، اما دعوت من ذهنی با حیل‌هایش ما را دوباره وادار می‌کند که همان رفتارهای غلط را تکرار کنیم.

اگر ما به تحریکات من ذهنی گوش ندهیم و با جدیت و صبر و تعهد فضا را باز نگاه داریم و نگهبان حضور خویش باشیم، عذر خواهی می‌کنیم و به خدا زنده می‌شویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

خشم یاران فرع باشد، اصلشان عشق نُوست

از برای خشم فرعی اصل را رانی چرا؟



خشیم‌های ما و ترس‌های ما همه دروغین و ناصحل‌کار هستند و به خاطر این ناصحل‌کاری من ذهنی، ما اصل زندگی را که عشق ورزیدن است می‌رانیم و فضا را می‌بندیم. اصل زندگی جدی نگرفتن هیجانات من ذهنی و اتفاقات زندگیست. اگر این لحظه با زندگی موازی باشیم و فضا را باز کنیم، عشق نوبه‌نو می‌آید و ما را زنده می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

شَه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش

ناحقی را اصل گویی، شاه را ثانی چرا؟

شاه خداست و حقیقت این است که ما باید انقدر فضاگشایی کنیم تا به بی‌نهایت او زنده شویم. شمس تبریزی نور و فضای یکتایی است که ثانی نیست، هشیاری اولیه و حقیقت‌آست است. آیا رواست که ما من ذهنی ناحق را می‌چسبیم و یک خدای ذهنی درست می‌کنیم و این را اصل می‌دانیم؟

اصل عدم است که قدرت، هدایت، خرد و شادی بی‌سبب را بر ما جاری می‌کند، ولی ما آن را فرع می‌دانیم. آیا این جهل نیست؟!

با سپاس و قدردانی از جناب شهبازی و همیاران برنامه گنج حضور 🌸🙏

دیبا از کرج 🌸



با سلام خدمت پدر عزیز و مهربانم آقای شهبازی جان و تمام دوستان و همراهان بیدار.

✨برنامه ۸۵۸، داستان خر، روباه و شیر ✨

در این داستان، خر نماد انسان به خواب رفته در ذهن، که بسیار ساده لوح می باشد و به راحتی ملعبه‌ی دست روباه که همان بخش زرنگ و فریبکار ذهن، که هر لحظه، با خدعه و نیرنگی نو، انسان را می فریبد، است. خر، همان انسان به خواب رفته در ذهن می باشد. همان انسانی که همیشه در ناله و فغان کمبودهایش به سر می برد. همه چیز و همه کس را دشمن و مانع می بیند و مدام در حال دشمن سازی و مانع بینی است.

از وضعیت فعلی خود راضی نیست و توهم این که می تواند، چیزها را به خود اضافه کند، همواره او را در حرصی تمام نشدنی نگه داشته است و از همین توهم، درد و رنج های فراوانش شروع به زاییدن می کند. خوشی و شادی را در چیزها جستجو می کند و همه چیز را با عقل ناقص ذهن می فهمد و در نهایت، درک عمیقی از هیچ چیز ندارد و تمام آگاهی او بسیار سطحی و در سطح ذهن است و همین مسئله باعث می شود تا از یک سوراخ دوبار گزیده شود.

با پیش آمدن درد و رنج حاصل از همانیدگی ها، اندکی از خواب برمی خیزد و به فریبکاری و زرنگی روباه پی می برد، اما آن قدر درونش مملو از نقطه چین هاست و دیدش آسیب دیده که دوباره فریفته می شود. بیابان بی آب و علف ذهن، در نظرش چون مرغزار و چمنزاری سرسبز و خرم است و برق حاصل از صاعقه‌ی ذهن را روشنایی می انگارد، مسئولیت خود را نمی پذیرد و به راحتی از خود سلب مسئولیت می کند.

ابیات زیر بیان حقایقی است از زبان خر، در مورد فریبکاری روباه و اشاره به این که ماهیت اصلی روباه فریفتن است و در این کار مجدانه می کوشد و از فریفتن هیچ کس ابایی ندارد. اما آگاهی خر، بسیار سطحی است، چون با ذهن می فهمد و در نتیجه، دوباره و سه باره به دام روباه می افتد.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۰

پس بیآمد زود روبه سویِ خر

گفت خر از چون تو یاری اَلْحَذَر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۱

ناجوانمردا چه کردم من تو را

که به پیش ازدها بُردی مرا؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۲

موجبِ کینِ تو با جانم چه بود؟

غیرِ خُبثِ جوهرِ تو، ای عَنود

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۳

همچو کژدم، کو گزَد پایِ فِتی

نا رسیده از وی او را زحمتی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۴

یا چو دیوی کو عدویِ جانِ ماست

نا رسیده زحمتش از ما و کاست



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۵

بلکه طبعاً خصمِ جانِ آدمیست

از هلاکِ آدمی در خرمیست

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۶

از پی هر آدمی او نسکُلد

خو و طبعِ زشتِ خود او کی هلد؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۷

زآنکه خُبثِ ذاتِ او بی‌موجبی

هست سویِ ظلم و عدوانِ جاذبی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۸

هر زمان خواند تو را تا خرگهی

که در اندازد تو را اندر چهی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰۹

که فلان جا حوضِ آب است و عیون

تا در اندازد به حوضتِ سرنگون



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۱۰

آدمی را با همه وحی و نظر

اندر افکند آن لعین در شور و شر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۱۱

بی گناهی، بی گزندِ سابقی

که رسد او را ز آدم، ناحقی

این بار در جواب، روباه این گونه خر را می فریبد که دیدن شیر، طلسم و جادو بود و به حقیقت نیز هرآن چه ذهن در نظر انسان جلوه می دهد، افسانه و افسونی بیش نیست!

زمانی که انسان در اثر کشیدن درد، اندکی بیدار می شود، ذهن او را به انواع نیرنگها خواهد فریفت و خود را محق جلوه خواهد داد و راضی خواهد کرد، که تمام اینها برای نجات خودمان بوده و چاره‌ای جز این که با این چیز هم‌هویت شویم، نداشته‌ایم و هزار بهانه می آورد تا از خود رفع مسئولیت کند!

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۱۲

گفت روبه: آن طلسمِ سحر بود

که تو را در چشم، آن شیری نمود

ذهن در این امر در صورت عدم باور ما، بسیار پیش خواهد رفت و هزار دلیل برای مجوز دادن به خود می آورد تا مبادا ماهیت دروغینش آشکار گردد!

روباه نیز علت درد پیش آمده را گرسنگی خر عنوان می کند و می گوید برای رفع گرسنگی تو، تو را بدین جا کشاندم و البته علت تمام دردهای وارد شده بر ما نیز همان مرکز مملو از نقطه چین هاست که هر لحظه خواسته ای دارد و هر دم می خواهد چیزی بر خود اضافه کند و بدین صورت در دام ذهن گیر می افتد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۱۸

دیدمت در جوع کلب و بی نوا

می شتابیدم که آبی تا دوا

*جوع کلب: گرسنگی سخت

جدال و کشمکشِ خر افتاده در رنج و عنا و روباه، ادامه می یابد و به نظر می رسد هنوز دمدمه های روباه کارگر نیفتاده و خر هنوز در حال مجادله با خر و گفتن حقایقیست که خود به طور کامل، آن را به علت تشخیص ناصحیح و دیده ی مملو از همانیگی اش قبول ندارد، چراکه اگر به عمق حقایقی که خود می گفت باور داشت و از راه ذهن نمی دید، به جای بحث می گریخت و بار دیگر در دام روباه نمی افتاد. خر بار دیگر، به بیان ماهیت روباه می پردازد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۲۰

گفت: رَوُ رَوُ، هین ز پیشم ای عدو

تا نبینم روی تو، ای زشت رو



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۲۱

آن خدایی که تو را بدبخت کرد

روی زشتت را کریه و سخت کرد

خر، روباه را زشت‌رو و ونامبارک خطاب می‌کند و به حقیقت روباه که همان بخش زرنگ و فریبکار ذهن است بسیار نازیبا، ناموزن و نامبارک است و جز ایجاد درد و رنج بی‌حد، نمی‌تواند کاری برای انسان انجام دهد، چراکه ماهیتش جز این نیست! خر به روباه می‌گوید که ماهیت تو دشمن‌سازی و دشمن‌بینی، مانع‌سازی و مانع‌بینی است و گرنه مرا با تو چه کار بود که این‌گونه در جان من افتادی؟!

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۲۳

رفته‌یی در خونِ جانم آشکار

که تو را من ره‌برم تا مرغزار

اما علت کارگر افتادن دمدمه و افسون ذهن، داشتن مرکز مملو از همانیدگی‌هاست و اگر مرکز خالی و همانیده با چیزی نباشد، اثر نخواهد کرد و دروغین بودنش آشکار می‌شود. خر که همان انسان من‌ذهنی است و با کشیدن درد، البته نه به صورت هشیاران، بلکه درد ناشی از ریب‌المنونی که به آن مبتلا گشته، ذره‌ای بیدار گشته و در این بیداری که بسیار سطحی و زودگذر است، یاد تجدید عهد خود، با زندگی افتاده!

همانند همه‌ی ما انسان‌ها تا زمانی که در ذهن هستیم، فقط هنگامی که دچار مصیبتی می‌شویم، در اثر فشار حاصل از درد ریب‌المنون اندکی بیدار می‌شویم و از خواب ذهن برمی‌خیزیم.



خر نیز یه یاد می‌آورد، روزی در درگاه خداوند، سراسر نیاز بوده و عدم را مرکز خود قرار داده و امنیت، هدایت، قدرت و خرد الهی را از آن مرکز دریافت کرده!

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۲۸

بسته شد پایم در آن دم از نهیب

چون بدیدم آن عذاب بی حجاب

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۲۹

عهد کردم با خدا کای ذوالمین

برگشا زین بستگی تو پای من

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۰

تا نوشم وسوسه کس بعد ازین

عهد کردم، نذر کردم ای معین

خر که در این جا با افتادن در دام بلا اندکی هشیار گشته، به آثار سوء قرین و همنشین بد ذهنی اقرار می‌کند و آن را بسیار سهمناک و خطرناک می‌داند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴

حق ذات پاک الله الصمد

که بود به مار بد از یار بد



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۵

مارِ بدِ جانی ستاند از سلیم

یارِ بدِ آرد سویِ نارِ مقیم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

در اثر هر بار بیداری سطحی خر، روباه بر روبه بازی خود می‌افزاید و برای نجات خود و به تله انداختن دوباره‌ی خر مکر دیگری در میان می‌اندازد و به‌هیچ‌وجه تسلیم حرف خر نمی‌شود، چون او هم می‌داند که اگر خر حقیقتاً آگاه شده بود، نباید به بودن خود در آن جا ادامه می‌داد. پس نومید نمی‌شود و حیل‌های خود را از سر می‌گیرد و از آثار سوء خیال و گمان سخن می‌گوید که چگونه باعث سوءظن و گمان می‌شود؟!

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۴۱

این همه و هم تو است ای ساده‌دل

ورنه بر تو نه غشی دارم نه غل

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۴۲

از خیال زشت خود منگر به من

بر مُحِبَّان از چه داری سوءظن؟



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۴۳

ظَنِّ نیکو بر برِ اِخوانِ صفا

گرچه آید ظاهر از ایشان جفا

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۴۴

این خیال و وَهْمِ بَدِ چون شد پدید

صد هزاران یار را از هم برید

روباه حقایقی را درباره‌ی وهم و خیال برای خر می گوید؛ این که چگونه خیال مانع ایجاد می کند و رونده را از راه بازمی دارد و در این راه نیز همه گرفتار خیال و توهم و تخییل خواهند شد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۴۸

عالمِ وَهْمِ و خیالِ طمع و بیم

هست رهرو را یکی سَدیِ عظیم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۴۹

نقش‌های این خیالِ نقش‌بند

چون خلیلی را که که بُد، شد گزند

و در پایان تنها راه نجات از اوهام و تخیل، نشستن در کشتی نوح، خالی شدن از همانیدگی‌ها و پیوستن به دریای یکتایی عنوان می‌شود که البته این‌ها حقایقیست عمیق که به صورت سطحی و دریافت ذهنی از زبان روباه به خر گفته می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۵۵

کوه‌ها را هست زین طوفان فُضوح

کو امانی؟ جز که در کشتی نوح

*فُضوح: رسوایی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۶۴

بی من و مایی همی جویم به جان

تا شوم من گوی آن خوش صَوْلجان

*صَوْلجان: چوگان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۶۵

هر که بی من شد، همه من‌ها خود اوست

دوست جمله شد، چو خود را نیست دوست



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۶۶

آینه بی نقش شد، یابد بها


زانکه شد حاکی جمله نقش‌ها


والسلام


با احترام،

سرور از شیراز



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز 

و دوستان همراه گنج حضور 

سُخره اندیشه 

آیدا جان عزیزم متشکرم، چقدر ساده و زیبا اشکال کارم را نشانم دادی.

چند روزی دخترم از بد رفتاری یکی از هم کلاسانش شکایت می کرد. من هر بار آشفته شده و خشمگین، رنجیده و دفعه آخر نفرت از او پیدا کردم، چون در سال‌های قبل هم رئیس‌بازی‌هایش در مقابل دخترم را دیده بودم. آیدا جان گفت تو این لحظه با یک فکر خشمگین می شوی، با یک فکر تنفر پیدا می کنی و لحظه بعد با یک فکر ناامید می شوی. چندین بار ویدئو را دیدم و مهم‌ها را نوشتم و خودم را در آینه آیدا جان که هم سن دخترم هست دیدم.

دخترم با حرف‌هایش راجع به هم کلاسی‌اش داشت من ذهنی‌ام را کوچک می کرد، ولی من متوجه نبودم و با «قضاوت» که چقدر این رفتارها نامناسب هستند، با «مقاومت در بیرون» که دخترم تو باید در مقابل دوستت این جور رفتار کنی و با «مقاومت در درون» که من باید به خانواده‌اش اطلاع بدهم، مراقب بودم که من ذهنی‌ام کوچک نشود. این چند روز به جای شادی زندگی، غم همانیدگی با دخترم را حمل می کردم و مسخره فکرهایم شده بودم.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹

جمله خَلقان، سُخره اندیشه‌اند

ز آن سبب خسته‌دل و، غم‌پیشه‌اند

تا این که دیشب به خاطر سرویس دو بار خانواده‌اش زنگ زدند. دفعه اول هرچه من ذهنی در گوشم وزوز کرد که بگو تا به دخترشان تذکر بدهند، حرف‌هایش را نشنیده گرفتم. ولی دفعه دوم که زنگ زدند خرس مهربان گفت ببین این دفعه



هم زنگ زدند و فرصت مناسبی است که با ملایمت و مهربانی موضوع را گزارش بدهی. و من هم دوستی و حسن نیت خرس را پذیرفتم و با همان لطافتی که گول خورده بودم، در تماس دوم موضوع را به خانواده دوست دخترم گفتم. کلی عذرخواهی هم چاشنی حرف‌هایم کردم که نکند هیچ راهی برای کوچک شدن من ذهنی باقی بماند.

صبح پیام ایشان را دریافت کردم و گله و شکایت قدیمی از سال‌های گذشته که آن دفعه هم این جور و آن جور شده بود و دختر شما هم فلان و بهمان. دیدم که خرس مهربان برای دفع مگس مسئله پیش آمده که چند روزی بود خواب حضورم را آشفته کرده بود، سنگ بزرگ و بیهوده «گفت‌وگوی ظاهر» را بر سر هشیاری ام کوبیده است. چنان دردی از دیدن این خرابکاری و کارافزایی من ذهنی بر جانم فرود آمد که ای‌وای یک لحظه اجازه به همراهی این خرس با هشیاری ام چه‌ها که نمی‌کند:

-دردم را منتقل کرده بودم.

-درد گذشته را زنده و تغذیه کرده بودم و تازه در آن خانواده چقدر درد جدید تولید شده بود، فقط خود خدا می‌داند.

-اجازه تجربه و درد کشیدن برای بزرگ شدن به دخترم و دوستش را نداده بودم.

-فرصت طلایی زندگی برای کوچک شدن من ذهنی ام را ضایع کرده بودم.

یعنی فقط یک لحظه غفلت و گذاشتن پای هشیاری روی مین می‌تواند یک انفجار با این همه خرابکاری تولید کند و جان اصلی و هشیاری را در خودم و اطرافیانم بکاهد. خرس مهربان داشت هنوز مگس پرانی و حل مسئله می‌کرد در ذهنم که فلان و بهمان را بنویس، ولی دیگر با خرسم خداحافظی کرده و از او جدا شدم. کانال تلگرام را باز کردم و دختر عزیزم آیدا جان بیدارم کرد. آینه حضورش را به دست گرفتم و خودم و رفتارم را دیدم:



در ذهن که باشی با هیجان یکی می‌شوی. هر لحظه که در ذهن هستی، خرس دارد همراهی‌ات می‌کند. من ذهنی داشت گولت می‌زد که فکر کنی او هستی و از او دفاع کنی که کوچک نشود. در حالی که تو هشیاری هستی، اگر می‌خواهی مراقب باشی که کوچک نشوی، باید هر لحظه مراقب باشی که هشیاری‌ات پایین نیاید.

هشیاری‌ام بالا رفت و جواب پیام را دادم:

اختیار دارید عزیزم شما ببخشید. نمی‌دونستم این قدر دل‌خوری و حرف از گذشته پیش می‌اد. ان شاء الله خودتون باهم کنار می‌اند.

و پاسخ ایشان:

ان شاء الله.

عصر که دخترم باز شروع به تعریف کردن از مدرسه کرد، فقط گوش شدم. اجازه هیچ قضاوت، جبروسنی، نوحه‌گری و رفوگری به من ذهنی‌ام ندادم. چقدر زندگی کردن بیرون از ذهن، راحت و ساده و بی‌دردسر است، بدون هیچ مگسی می‌توان طی مسیر کرد.

شاد و سلامت باشید؟!

مرضیه از نجف‌آباد



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Parviz4762@mac.com