



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت هزار و چهل و چهارم





خانم مریم



برنامه ۸۱۹

رو تَرُش 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.

انبیا گفتند: در دل علتی ست
که از آن در حق شناسی آفتی ست
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۷

بیماری همانیدگی یعنی فکرها و باورها، دردها و متعلقات را در مرکز قرار دادن و دور محور آنها 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.

این هم از تأثیر آن بیماری است
زهر او در جمله جفتان ساری است
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸۳

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

از قرین بی قول و گفت و گوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

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 نگه داریم.

ای خُنک آن کو ز اول آن شنید
کش عقول و مسمع مردان شنید
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۳۰

خانه خالی یافت و جا را او گرفت
غیر آتش کز نماید یا شگفت
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۳۱

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 فضا گشایی، 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 گوی زندگی و در اختیار اوست.

ای خُنک آن را که بیند روی تو
یا درافتد ناگهان در گوی تو
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۰۱

والسلام

— با احترام، مریم



خانم دیبا از کرج



به نام خدا 🙏

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

با چنین شمشیرِ دولت تو زبون مانی چرا؟
گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

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 پرسیم 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.

می‌گشود هر گرگسی اجزات را هر جانبی
چون نه مرداری تو، بلکه باز جانانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

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

دیده‌ات را چون نظر از دیده‌ باقی رسید
دیده‌ات شرمین شود از دیده‌ فانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

وقتی خداوند چشم عدم‌بین به ما داده است و ما می‌توانیم با نور نظر که دید باقی و جاوید است ببینیم، آیا شرم نمی‌کنیم که با دید همانیدگی‌ها ببینیم؟ تا کی می‌خواهیم از جمع تقلید کنیم؟ تقلید کردن خطرناک‌ترین مانع برای رسیدن به دید عدم است. ما می‌توانیم از شادی، خلاقیت و حضور برحسب بودن حرف بزنیم نه داشتن برحسب توهمات من‌ذهنی.

آن که او را گس به نسیه و نقد نستاند به خاک
این چنین بیشی کند بر نَقدۀ کانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

نقد کان، گنج حضور و زنده شدن ما به بی‌نهایت خداست، ولی ما نقد را رها کرده‌ایم با این که می‌دانیم من ذهنی
ما هیچ مشتری ندارد، نه به صورت نقد، نه به صورت نسیه نمی‌خرند، یعنی حرف و عمل کسی که براساس بیشتر
کردن منافع دنیایی خودش است، تأثیری بر دل‌ها ندارد. باید از جنس حضور باشیم تا نقد ما را بخرند و حرف و
عمل ما از جنس خدا باشد.

آن سیه جانی که کُفر از جان تلخش ننگ داشت
 زهر ریزد بر تو و تو شهید ایمانی چرا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

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.

نیش عقرب نه از ره کینه است... اقتضای طبیعتش این است.
 -ضرب المثل

تو چنین لرزانِ او باشی و او سایهٔ توست
 آخر او نقش‌یست جسمانی و تو جانی چرا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

از خودمان بپرسیم که این همه استرس و ترس برای چیست؟ برای کدامین همانیدگی انقدر می‌لرزیم؟ چرا مثل
 عقرب به خودمان نیش می‌زنیم؟ مگر ما شمشیرِ حضور نداریم؟ مگر ما باز خداوند نیستیم؟ مگر ما گوهر جانمان
 را نمی‌بینیم؟ پس چرا جسم می‌شویم و به نقش‌هایمان می‌چسبیم و با سایهٔ من‌ذهنی، زندگی را مردگی
 می‌کنیم؟
 خورشید هُشیاری ما همیشه می‌تابد ولی ما شیشه عمرمان را با قضاوت و مقاومت رنگ زده‌ایم و دیگر هیچ نوری
 عبور نمی‌کند.

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود
 تو برو از غیب جان ریزی و می دانی چرا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

من ذهنی چون شرطی شده است و اعتیاد به عیب بینی و ایراد گرفتن دارد وقتی ما روی خودمان کار می کنیم و می خواهیم گوهر حضور را با انداختن همانیدگی ها شناسایی کنیم، ما را می ترساند و می گوید: تو کجا؟ خدا کجا؟ تو همین جسم و نقش هایت هستی، سهم زندگی تو محدود به داشته هایت است، اما هشیاری می داند که می تواند با فضاگشایی از فضای غیب خرد الهی را بیاورد و به جان تمام باشنده ها بریزد. آیا این عجیب نیست که ما می دانیم با تسلیم و آشتی با زندگی دردهای ما شفا می یابد؟ ولی باز با من ذهنی در روابط و جان خودمان درد می ریزیم و درد پخش می کنیم.

چون دَرُو هستی بینی، گویی آن من نیستم
 دَعوی او چون بینی گویش آنی چرا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

وقتی من ذهنی فکرهايش را به هیجانان ما می ریزد ما می ترسیم، خشمگین می شویم، روابطمان را آلوده می کنیم و همیشه پشیمان می شویم و می گوئیم: چطور من این کار را کردم؟ من دیگر خشمگین نمی شوم، دیگر از دردهایم حرف نمی زنم، اما دعوت من ذهنی با حیلهايش ما را دوباره وادار می کند 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، عذرخواهی می کنیم و به خدا زنده می شویم.

خشمِ یاران فرع باشد، اصلشان عشقِ نُوست
 از برای خشمِ فرعی اصل را رانی چرا؟
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

خشم‌های ما و ترس‌های ما همه دروغین و نااصل کار هستند و به خاطر این نااصل کاری 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.

شَه به حق چون شمس تبریز است ثانی نیستش
ناحقی را اصل گویی، شاه را ثانی چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۷

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 حقیقت‌آلست است. آیا رواست که ما من‌ذهنی 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 🙏🌸

دیباز کرج 🌸



خانم سرور از شیراز



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 ملعبه ی 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 دو بار گزیده شود.

با پیش آمدن درد و رنج حاصل از همانیدگی‌ها، اندکی از خواب برمی‌خیزد و به فریبکاری و زرنگی روباه پی می‌برد، اما آن قدر درونش مملو از نقطه‌چین‌هاست و دیدش آسیب دیده که دوباره فریفته می‌شود. بیابان بی آب و علف ذهن، در نظرش چون مرغزار و چمنزاری سرسبز و خرم است و برق حاصل از صاعقه‌ی ذهن را روشنایی می‌انگارد، مسئولیت خود را نمی‌پذیرد و به راحتی از خود سلب مسئولیت می‌کند.

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 می‌کوشد و از فریفتن هیچ کس ابایی ندارد. اما آگاهی خر، بسیار سطحی است، چون با ذهن می‌فهمد و در نتیجه، دوباره و سه‌باره به دام روباه می‌افتد.

پس بیآمد زود روبه سوی خر
گفت خر از چون تو یاری اَلْحَدْر

نا جوانمردا چه کردم من تو را
که به پیش اژدها بردی مرا؟

موجب کین تو با جانم چه بود؟
غیر خبثِ جوهرِ تو، ای عنود

همچو کژدم، کو گزد پایِ فتی
نا رسیده از وی او را زحمتی

یا چو دیوی کو عدویِ جانِ ماست
نا رسیده زحمتش از ما و کاست

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۰۰ تا ۲۶۰۴

بلکه طبعاً خصمِ جان آدمیست
از هلاکِ آدمی در خرمیست

از پی هر آدمی او نسکُلد
خو و طبعِ زشتِ خود او گی هلد؟

زآنکه خُبثِ ذاتِ او بی‌موجبی
هست سویِ ظلم و عدوانِ جاذبی

هر زمان خواند تو را تا خرگهی
که در اندازد تو را اندر چهی

که فلان جا حوضِ آب است و عیون
تا در اندازد به حوضتِ سرنگون

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۰۵ تا ۲۶۰۹

آدمی را با همه وحی و نظر
اندر افکند آن لعین در شور و شر

بی گناهی، بی گزند سابقی
که رسد او را ز آدم، ناحقی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۱۰ و ۲۶۱۱

این بار در جواب، روباه این گونه خر را می فریبد که دیدن شیر، طلسم و جادو بود و به حقیقت نیز، هر آن 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!

گفت روبه: آن طلسم سحر بود
که تو را در چشم، آن شیری نمود
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۱۲

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

روباه نیز علت درد پیش آمده را گرسنگی خر عنوان می‌کند و می‌گوید برای رفع گرسنگی تو، تو را بدین جا کشاندم و البته علت تمام دردهای وارد شده بر ما نیز همان مرکز مملو از نقطه چین‌هاست که هر لحظه خواسته‌ای دارد و هر دم می‌خواهد چیزی بر خود اضافه کند و بدین صورت در دام ذهن گیر می‌افتد.

دیدمت در جوع کلب و بی‌نوا

می‌شتابیدم که آبی تا دوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۱۸

جوع کلب: گرسنگی سخت

جدال و کشمکشِ خرِ افتاده در رنج و عنا و روباه، ادامه می‌یابد و به‌نظر می‌رسد هنوز دمدمه‌های روباه کارگر نیفتاده و خر هنوز در حال مجادله با خر و گفتن حقایقیست که خود به‌طور کامل، آن را به‌علت تشخیص ناصحیح و دیده‌ی مملو از همانیگی‌اش قبول ندارد، چراکه اگر به عمق حقایقی که خود می‌گفت باور داشت و از راه ذهن نمی‌دید، به‌جای بحث می‌گریخت و بار دیگر در دام روباه نمی‌افتاد.

خر بار دیگر، به بیان ماهیت روباه می‌پردازد.

گفت: رَوُ رَوُ، هین ز پیشم ای عدو
تا نبینم روی تو، ای زشت‌رو

آن خدایی که تو را بدبخت کرد

روی زشتت را کریه و سخت کرد

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۲۰ و ۲۶۲۱

خر، روباه را زشت‌رو و نامبارک 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، چرا که 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؟!

رفته‌یی در خونِ جانم آشکار
 که تو را من ره‌برم تا مرغزار
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۲۳

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 شده 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!

بسته شد پایم در آن دم از نهیب
چون بدیدم آن عذاب بی‌حجاب

عهد کردم با خدا کای دُوالمِنن
برگشا زین بستگی تو پای من

تا ننوشم وسوسه کس بعد ازین
عهد کردم، نذر کردم ای معین

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۲۸ تا ۲۶۳۰

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

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 گفت و گوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۳۴ تا ۲۶۳۶

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 آن‌جا ادامه می‌داد. پس نومید نمی‌شود و حيله‌ی خود را از سر می‌گیرد و از آثار سوء خیال و گمان سخن می‌گوید که چگونه باعث سوءظن و گمان می‌شود؟!

این همه وَهْمِ تو است ای ساده‌دل
ورنه بر تو نه غشی دارم نه غل

از خیال زشت خود منگر به من
بر مُحِبَّانِ از چه داری سوءظن؟

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۴۱ و ۲۶۴۲

ظنّ نیکو بر بر اخوانِ صفا
گرچه آید ظاهر از ایشان جفا

این خیال و وهم بد چون شد پدید
صد هزاران یار را از هم برید

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۴۳ و ۲۶۴۴

روباه حقایقی را درباره‌ی وهم و خیال برای خر می‌گوید این که چگونه خیال مانع ایجاد می‌کند و رونده را از راه بازمی‌دارد و در این راه نیز همه گرفتار خیال و توهم و تخیل خواهند شد.

عَالَمِ وَهْمٍ وَ خِيَالِ طَمَعٍ وَ بِيَمِ
هَسْتِ رَهْرُو رَا يَكِي سَدِّي عَظِيمِ

نقش‌های این خیال نقش‌بند
چون خلیلی را که که بُد، شد گزند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۴۸ و ۲۶۴۹

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.

کوهها را هست زین طوفان فُضوح
کو امانی؟ جز که در کشتی نوح
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۵۵

بی من و مایی همی جویم به جان
تا شوم من گوی آن خوش صولجان
صولجان: چوگان



هر که بی من شد، همه من ها خود اوست
دوست جمله شد، چو خود را نیست دوست

آینه بی نقش شد، یابد بها
ز آنکه شد حاکی جمله نقشها
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۶۶۴ تا ۲۶۶۶
والسلام - با احترام، سرور از شیراز



خانم مرضیه از نجف آباد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز 
و دوستان همراه گنج حضور 

✨ ✨ سخره اندیشه ✨ ✨

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

چند روزی دخترم از بدرفتاری 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 سال های قبل هم رئیس بازی هایش 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 ویدیو را دیدم و مهم ها را نوشتم و خودم را در آینه آیدا جان که هم سن دخترم هست دیدم.

دخترم با حرف‌هایش راجع به هم‌کلاسی‌اش داشت من ذهنی‌ام را کوچک می‌کرد 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 می‌کردم و مسخره فکرهایم شده بودم.

جمله خَلقان، سُخره اندیشه‌اند
 ز آن سبب خسته‌دل و، غم‌پیشه‌اند
 مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹

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 بین 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 هشیاریم کوبیده است.

چنان دردی از دیدن این خرابکاری و کارافزایی من ذهنی بر جانم فرود آمد که ای وای یک لحظه اجازه به همراهی این خرس با هشیاریم 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 ذهنی‌ام را ضایع کرده بودم.

یعنی فقط یک لحظه غفلت و گذاشتن پای هشیاری روی مین می تواند 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 می کرد 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 می شوی. هر لحظه که در ذهن هستی، خرس دارد همراهی ات می کند. من ذهنی داشت گولت می زد که فکر کنی او هستی و از او دفاع کنی که کوچک نشود. در حالی که تو هشیاری هستی، اگر می خواهی مراقب باشی که کوچک نشوی، باید هر لحظه مراقب باشی که هشیاری ات پایین نیاید.

هشیاری ام بالا رفت و جواب پیام را دادم:

اختیار دارید عزیزم شما ببخشید. نمی دونستم این قدر دل خوری 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، خبروسنی، نوحه گری و رفوگری به من ذهنی ام ندادم. چقدر زندگی کردن بیرون از ذهن، راحت و ساده و بی دردسر است، بدون هیچ مگسی می توان طی مسیر کرد.

شاد و سلامت باشید. 
-مرضیه از نجف آباد



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