

باطراحی نوشته از ابیات و متن‌های برگزیده هر برنامه،
سعی می‌کنیم به نحوی قانون جبران را درباره گنج حضور و
آموزش‌هایی که دریافت داشته‌ایم رعایت کنیم.

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش

مولانا

مجموعه ابیات و متن های برگزیده

پرده پندار چطور تشکیل می شود؟

برای کسانی که تازه به این برنامه نگاه می کنند بسیار مهم است که بدانند این پرده پندار چگونه تشکیل می شود.

انسان، به صورت هشیاری به این جهان
می آید، در یک خانواده بزرگ می شود که
شامل پدر، مادر و چند نفر دیگر است. این
شخص استعداد فکر کردن دارد،

خانواده یک اسم برایش انتخاب می‌کنند،
اسم مفهوم است، پس از یک مدتی آن اسم
را به صورت فکر می‌فهمد. بعد از آن کلمه
«من» را یاد می‌گیرد و متوجه می‌شود،

اسمش و «من» یکی است و براساس آن،
مفاهیم دیگری مثل پول و اعضای خانواده را
به صورت فکر تجسم می کند، این فکرها
جسم هستند و اصطلاحاً می گوئیم با اینها
همانیده می شود،

بنابراین ما در من‌ذهنی به جهان نگاه
می‌کنیم و از همانیدگی‌ها زندگی
می‌خواهیم، ولی این همانیدگی‌ها یک
پرده است بین ما و خداوند، که همان پردهٔ
پندار است.

همانیدن یا همانش یعنی چه؟

«همانیدن» یا هم‌هویت شدن، یعنی همان
را درست کردن.
منظور از همان، هشیاری یا خدایت
ماست.

وقتی انسان وارد این جهان می‌شود،
می‌خواهد یک چیزی شبیه خودش درست
کند، برای همین می‌گوییم همانیدن.
در نتیجه چیزهایی مثل: پول، قیافه

یا تصویر ذهنی پدر یا مادرش را تجسم
می‌کند و به آنها حس هویت یا حس
وجود تزریق می‌کند، در نتیجه همانیدگی در
انسان شکل می‌گیرد.

چگونه من ذهنی تشکیل می شود؟

همین که انسان به چیزها حس هویت
تزریق می کند، آن ها عینک دیدش می شوند
و آن عینک، یا چشم اولیه که عدم بود، با
همانیدگی ها پوشیده می شود

و وقتی به سرعت از یک همانیدگی، به
همانیدگی دیگر می‌پرد، یک تصویر
ذهنی درست می‌شود و همانش، یک
«من» جدید به وجود می‌آورد،

انسان یادش می‌رود که از جنس خدایت
یا از جنس زندگی بوده، فکر می‌کند این
تصویر ذهنی و این «من» جدید است.
«من» جدید، از فکر ساخته شده، اسمش
من‌ذهنی است.

من ذهنی یک سبک زندگی یا یک سری
قوانین دارد که آن‌ها را به ما تحمیل کرده و
چون از زندگی قطع شده، فقط براساس
جهان زندگی می‌کند، بنابراین برکتی از
زندگی دریافت نمی‌کند.

من ذهنی با بد و خوب یا سود و زیان کار
می‌کند، اگر شما بخواهید با زیاد و کم شدن
پولتان خوشحال یا غمگین بشوید، هر دو
توهم است، برای این که هر دو به صورت
مفهوم است. این زندگی واقعی نیست.

وقتی مولانا را می خوانیم، به تدریج غلط
بودن دیدِ من ذهنی برای ما آشکار
می شود، هشیار می شویم به این موضوع
که ما واقعاً این من ذهنی نیستیم،

نمی‌شود از همانیدگی‌ها زندگی گرفت،
بلکه باید آن‌ها را بیندازیم، به مرور به ما
ثابت می‌شود این حرف‌هایی که مولانا
می‌زند درست است و ما تا الآن غلط فکر
می‌کردیم.

هرچه در این مسیر معنوی بیشتر
جلو می‌رویم، ابعاد و جنبه‌های
مختلف من‌ذهنی را بهتر می‌شناسیم
و من‌ذهنی به ما کمتر گیر می‌دهد،

درواقع رهایی پیدا می‌کنیم و هرچه
بیشتر رها می‌شویم، هشیاری حضور
در ما بالاتر رفته که این هشیاری
بعداً، به صورت هشیاری ناظر
درمی‌آید.

ما به صورت هشیاری ناظر متوجه
می‌شویم که ذهن دارد چکار می‌کند،
کجاها غلط کار می‌کند و چرا فکر و
عملش به ضرر ماست و این خوب و بد
کردن ذهن، یک چیز سطحی است.

من ذهنی یک تصویرِ مرده است.
آرام آرام که با فضاگشایی و صبر، به
زندگی زنده می شویم، می فهمیم و
درک می کنیم که زندگی زنده،

عقلِ بهتر، حسِ امنیتِ بادوام‌تر،
هدایتی که از مرکز عدم می‌آید و
قدرتی که حمایتِ زندگی پشتِ آن
است، همه این‌ها،

باعث می‌شود ما در بیرون، جورِ
دیگری عمل کنیم، و متوجه شویم،
چه چیزی مصنوعی و چه چیزی
حقیقی است.

این جهان، جهانِ بزم و شادی است. خداوند
این جهان را خلق کرده که همهٔ انسان‌ها
لحظه به لحظه شاد باشند، اما من ذهنی
حالت جنگ، ستیزه، خصومت و دردهای
خودش را دارد.

همه انسان‌ها از جنس شادی هستند.
اگر غصّه می‌خورند، اشتباه می‌کنند.
اشتباه از کجا می‌آید؟ از پرده‌پندار،
همین پرده که به ما این دید را تحمیل
کرده

که ما یک جنس مصنوعی فکری، و
من ذهنی هستیم، و باید زندگی را از
چیزهایی که از این جهان در مرکزمان
گذاشتیم و همانیده شدیم، بیرون
بکشیم.

انگیزه‌های من‌ذهنی همیشه به شما
ضرر می‌زند. اگر شما بترسید،
خشمگین بشوید، حسادت کنید، به
ضرر شما تمام می‌شود.

تمام اعمال من ذهنی به ضرر ما
تمام می شود. چرا؟ برای این که
بفهمیم ما این من ذهنی نیستیم.

ما برای چه به این جهان آمدیم؟

برای این آمده‌ایم که مدت کوتاهی در ذهن
زندگی کنیم، فردیت را یاد بگیریم، دوباره
هشیارانه از جنس هشیاری اولیه بشویم.

برای این کار، باید در اطراف آن چیزی که
ذهنمان نشان می‌دهد فضا باز کنیم، و آن
را جدی نگیریم، به‌طوری‌که آن چیز مرکزمان
قرار نگیرد.

ما داریم یاد می‌گیریم، چیزی که این لحظه
ذهنمان نشان می‌دهد و می‌خواهد با
قضاوت حال ما را خوب یا بد کند که درواقع
هر دو مصنوعی است، اصلاً مهم نیست.

چه چیزی مهم است؟ مهم این است که
هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد، در اطراف
آن فضا باز کنیم.

فضای گشوده‌شده، مرکز علم و دانش است.
این دانش از مرکز عدم می‌آید و خدایی است.

هر من ذهنی فکر می‌کند همه چیز را با
ذهنش می‌داند، در حالی که زندگی
می‌گوید شما در اطراف اتفاق این لحظه
فضا باز کن،

۱۴-۱

من باید فکرت را خلق کنم. فکرِ
مربوط به چالش این لحظه از من
می‌آید، نه از من‌ذهنی تو.

اگر شما واقعاً خوب یاد بگیرید که
وقتی غمگین هستید و دیگران را
غمگین می‌کنید، این کار غلط است،
دیگر این کار را نمی‌کنید.

غیبت کردن، بدِ یکی را گفتن
به خاطر این که من خودم را بالا
ببرم، غلط است، این کارِ من دهنی
است.

هرچه در این راه جلوتر می‌رویم و
کارهای من‌ذهنی را کمتر می‌کنیم،
نفوذ من‌ذهنی کم و کمتر می‌شود،
ما آزادتر می‌شویم

و از زیر سلطهٔ عقل من ذهنی
بیرون می‌آییم.
این کار را شما باید انجام بدهید،
مسئولیتش با شماست.

مولانا یک مطلبی را مرتب سعی می‌کند
به ما بفهماند که ما زندگی خودمان را با
دید بدِ خودمان خراب کرده‌ایم،

این خرابی‌ها را خداوند درست
نکرده‌است. اگر دیدمان را عوض کنیم،
زندگی‌مان تغییر می‌کند، اما باید صبر
کنیم.

اگر شما به خاطر زیاد یا کم شدن چیزی در
بیرون خوشحال یا غمگین می شوید، در توهم
هستید. این ها اطلاعات مهمی هستند که
مولانا به ما می دهد.

سبب‌سازی ذهن چیست؟

فکرهای من ذهنی، سبب‌سازی

ذهن نامیده می‌شود.

فکر دو منشأ دارد: یا این لحظه از
طرف زندگی می‌آید و خلاق است،
یا از من ذهنی و براساس دید
همانیدگی‌ها تولید می‌شود.

ما در اثر سبب‌سازیِ ذهنِ خوشحال
یا غمگین می‌شویم. مثلاً فکر
می‌کنیم اگر این کارها را انجام
بدهیم، پنج روز دیگر

به آن چیزی که با آن همانیده
هستیم، می‌رسیم؛ این سبب‌سازی
ذهن است.

همچنین سبب‌سازی ذهن ما را
غمگین می‌کند،

برای این که ممکن است فکر کنیم
این طوری که پیش می‌رویم، شاید
این چیز را از دست بدهیم و نگران
می‌شویم. این‌ها همه از ذهن می‌آید،

چیزی که ذهنی است مرتب عوض
می شود و این درست نیست، ما
نیامده ایم حالی داشته باشیم که
لحظه به لحظه عوض بشود.

هیچ چیز در این جهان نیست که رو به
خدا نباشد. پس این که ما به وسیله
من ذهنی رو به جهان هستیم، دائماً
به خاطر تغییرات چیزها غصه می خوریم،

این توهم است. شما از این توهم
بیدار می‌شوید، برای این که می‌گویید
من از حد عقل و گمان من ذهنی و هر
چیز که ذهن نشان می‌دهد

خیلی برتر و بالاتر هستم، چون ذهن و
عقل من ذهنی فقط جهان را نشان
می‌دهد، ولی من از جنس خدا هستم.

چونکه بیرون ز حدِ عقل و گمانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع بیستم

من باید از انرژیِ همانیدگی که
می‌خواهد بزم و عیش من را به هم
بریزد آگاه باشم، نگذارم این کار را انجام
بدهد؛ به همین دلیل باید

**مسئولیت هشیاری‌ام را در این لحظه با
فضا‌گشایی به‌عهده بگیرم، نباید گردن
دیگران بیندازم که آمدید من را عصبانی
کردید، حالم خراب شده؛**

این کار ملامت است و می‌دانم که
من ذهنی ملامت را به من یاد داده،
پس باید عقل من ذهنی را دور بیندازم،

اگر مرتب فضاگشایی کنم، بالاخره
تمام این پرده پندار آرام آرام از بین
می‌رود.

سؤال کنید از خودتان:

چرا این عقل من ذهنی من زایل نمی شود؟
چرا من عقل من ذهنی ام را رها نمی کنم؟
چرا درس های مولانا روی من اثر نمی گذارد؟
چرا من بوسیله این ابیات عوض نمی شوم؟

برای این که بیت را نمی خوانید دیدتان،
سَبکِ زندگی تان، یا عقلتان را تغییر بدهید.
اگر این ابیات را بخوانیم، معنی کنیم و فردا
درست همان کارها و همان فکرها را بکنیم
که قبلاً می کردیم،

من ذهنی همان نفوذ را روی ما دارد که
قبلاً داشت، اگر قرار باشد همان فکرهای
همانیده را بکنیم، همان نتیجه‌ها را
خواهیم گرفت که قبلاً می‌گرفتیم.

**پس باید تغییرمان را ببینیم و مرتب
این سؤال‌ها را از خودمان بپرسیم و
جوابش را هم به خودمان بدهیم.**

منظور از آمدن همه انسان‌ها «عشق» است.
عشق یعنی شما به صورت زندگی می‌آیید،
من ذهنی درست می‌کنید، آگاهانه من ذهنی
را منحل می‌کنید، عقل من ذهنی می‌رود،

شما با خداوند یکی شده و دوباره به
بی‌نهایت و ابدیت او زنده می‌شوید و
این عشق است، ما برای این منظور به
این جهان آمده‌ایم.

اگر شما فکر می‌کنید می‌دانید، این اشکال بزرگی
است، شما باید ندانید تا زندگی، خداوند، با
خِرَدش به شما کمک کند.
اگر کسی دائماً در من‌ذهنی، این‌که «من
می‌دانم» زندگی کند،

زندگی را باختهاست، اگرچه تعداد زیادی
همانیدگی را به دست آورده و جمع کرده
باشد، از دور به نظر می آید که این فرد، آدم
خوشبختی است، در حالی که این گونه نیست.

این چیزهای مهم را به جای این که سینمان
به هفتاد، هشتاد برسد و متوجه بشویم
همه چیز داشتیم ولی زندگی مان بر باد
رفت، بهتر است در بیست سالگی بدانیم.

پندار کمال نمی‌گذارد انسان خم بشود و
بگوید من ذهنی غلط فکر می‌کند. هیچ
من ذهنی با پندار کمال زیر بار نمی‌رود،
برای این که فکر می‌کند کوچک می‌شود.

شما همین که بدانید پندار کمال دارید،
یک دفعه پندار کمالتان پایین تر می آید.
به خودتان شک می کنید و می پذیرید که
ممکن است بعضی وقت ها اشتباه کنید.

همین که یکجایی می بینید ناموس،
آبروی مصنوعی من ذهنی، نمی گذارد خَم
بشوید، همان جا معذرت بخواهید، فضا را
باز کنید و خوب گوش بدهید ببینید طرف
مقابل چه می گوید.

زندگی ما را بی‌مراد می‌کند تا به ما بگوید
این آبروی مصنوعی که نمی‌گذارد تو
اشتباهات را بپذیری و دردهایت که مرتب
بالا می‌آید، این راه و رسم من‌ذهنی است،

**باید آن را دور بیندازی و از من راه و رسم
بگیری؛ ولی ما با بی‌مراد شدن، ناراحت
می‌شویم.**

**شما ناراحت نشوید فضا باز کنید. ما چون
در من ذهنی سرکش هستیم، مرتب بی‌مراد
خواهیم شد.**

باید قبول کنیم که این عقلِ من‌ذهنی عقل
نیست، یک عقلِ دیگری می‌خواهد به
ما کمک کند، ما نمی‌گذاریم. باید تسلیم
بشویم تا عقل خداوند به کمک ما بیاید.

عاشقان از بی‌مرادی‌هایِ خویش باخبر گشتند از مولایِ خویش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

۲۴-۴

زندگی یا خداوند به ما می‌گوید که از
طریق انبساط با من حرف بزنید، نه از
طریق انقباض، وقتی منقبض می‌شوید
بین من و شما یک پرده‌ای قرار می‌گیرد.

یادمان باشد گله و شکایت، خشم و هر
هیجانی شما را از جنس جسم می‌کند،
یعنی مرکز شما به جسم تبدیل می‌شود و
شما از جنس انقباض می‌شوید، درحالی‌که
باید از جنس انبساط باشید.

حکم حق گسترد بهر مابِساط که بگوید از طریق انبساط

بِساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

۲۵-۳

من ذهنی مسئله و دشمن می سازد.
از نظر او مسائل وضعیت هایی
هستند که باید حل بشوند تا
زندگی اش شروع شود.

دشمن می‌سازد و دشمنانش
چیزهای ذهنی هستند، قطب‌هایی
هستند که باید با آنها بجنگد.
من ذهنی به جنگیدن احتیاج دارد.

اگر شما زندگی تان را زیر نورافکن قرار
بدهید، هرکسی باشید خواهید دید
که در طی روز مقداری از زندگی شما
صرف

مانع سازی، مسئله سازی و
دشمن سازی می شود، وگرنه شما خیلی
زود به حضور تبدیل می شدید.

شما باید خودتان را ارزیابی کنید
که آیا من مانع سازی می کنم؟
مسئله سازی می کنم؟ دشمن سازی
می کنم؟ درد سازی می کنم؟

کارافزایی می‌کنم؟ پرسیدن این سؤال‌ها که کاری ندارد، از خودتان بپرسید آیا من دشمن دارم؟

آیا بر حسب دوست و دشمن زندگی
می‌کنم؟ آیا می‌گویم این‌ها دشمنان
من هستند، این‌ها دوستان من؟ آیا
شما این‌گونه هستید؟

اگر می‌بینید در زندگی روزمره در
ارتباط با دیگران مانع، مسئله، دشمن
و درد می‌سازید و کارافزا هستید،
باید روی خودتان کار کنید،

مبادا کسی را برای این کار ملامت
کنید و مرتب مولانا به ما می‌گوید که
مثل حضرت آدم بگو من به خودم
ستم کردم، به دیگری نگو تو کردی!

هیچ موقع نگوئید خدایا تو مرا به
این روز انداخته‌ای! خدا نکرده؛ شما
خودتان را به این روز انداخته‌اید.

شما با خواندن و تکرار ابیات مولانا باید ببینید کدام قسمت از دیدتان غلط است؟

چرا مردم را دشمن می‌بینید؟
برای این که یک دشمن بین در
مرکز شما هست.

چرا نصیحت مولانا را قبول
نمی‌کنید؟ برای این که یک داننده
در مرکز شما هست.

**چرا خم نمی‌شوید و اشتباهاتتان
را نمی‌پذیرید؟ برای این که
پندار کمال دارید.**

چرا درد پخش می‌کنید؟
برای این که از جنس درد
هستید.

چه کسی شما را از جنس درد
کرده؟ خود شما.

چه کسی شما را تغییر می‌دهد؟
نیروی زندگی با فضاگشایی شما.

چه کسی هر لحظه می‌خواهد به
شما کمک کند، شما را حمایت کند؟
زندگی، خداوند.

آیا شده یک لحظه زندگی بگویند من به
شما کمک نمی‌کنم؟ نه، ولی وقتی بین
شما و او یک پرده هست، یعنی شما
اجازه کمک به زندگی را نمی‌دهید.

پرده را چه کسی ایجاد کرده؟ خود
شما.

آیا این روندِ طبیعیِ زندگی بوده؟
نه.

در ذات زندگی پرهیز وجود دارد.
خداوند دوست ندارد با چیزی
همانیده شود، ما هم وقتی مرکزمان
عدم می‌شود

و از جنس زندگی می‌شویم، دوست
نداریم با چیزی همانیده شویم، میل
نداریم در این جهان به چیزی متکی
باشیم.

ما باید به مرکز عدم متعهد باشیم، به این صورت
که هر وقت مرکزمان جسم می شود، دوباره فضا
را باز کرده، مرکزمان را عدم کنیم.

این کار را برای مدت دو، سه سال باید ادامه
بدهیم، صبر کنیم، تا به طور کلی این همانیدگی‌ها
به وسیله ما شناخته شود و بیفتد. این فرایندی
است که ما از آن رد می‌شویم.

شما مرتب به خودتان القا کنید
که من دارم تغییر می‌کنم. فارغ
از سود و زیانی می‌شوم که ذهنم
نشان می‌دهد.

بگویید، نمی‌خواهم عقل من ذهنی
را داشته باشم
صبر می‌کنم و می‌دانم که راهم این
است

که مرتب آن چیزی که ذهنم نشان
می‌دهد را بی‌اهمیت کنم تا مرکز
نشود. اگر مقاومت کنم، بلافاصله
آن چیز به مرکز می‌آید.

یادمان باشد در این جهان در مقابل
هر چیزی که مقاومت کنیم، از
جنس آن شده، در نتیجه فدای آن
می‌شویم، آن چیز ما را له می‌کند.

از کجا بفهمیم در مقابل یک رویداد
مقاومت می‌کنیم؟ وقتی که هیجان
بالا می‌آید،

مثلاً اگر خشمگین می‌شویم، داریم
مقاومت می‌کنیم.

اگر فضا را باز می‌کنیم، پس خشمی
وجود ندارد.

اگر ما فضا را باز کنیم، آیا این فضای
گشوده‌شده شعور تشخیص ندارد؟
اتفاقاً او شعور تشخیص را دارد، منتها ما این
عقل من‌ذهنی‌مان را رها نمی‌کنیم.

ما بالاخره یک جایی باید تصمیم
بگیریم که خداوند از من ذهنی من
عاقل تر است. دلیلش هم این است که
می گوید

من تا الآن که به این سن رسیده‌ام
با عقل من ذهنی زندگی کرده‌ام و
نتوانسته‌ام

خودم، زندگی ام و روابطم را درست
کنم، پس اگر عقل من ذهنی کار
می کرد، تا حالا کار کرده بود!

انسان توانایی انتخاب دارد، فرق ما
و حیوان همین است.

ما نباید از این توانایی انتخاب
بگذریم.

بگوئیم من به عنوان انسان باید در
این لحظه انتخاب کنم.
دوتا انتخاب هم بیشتر ندارم،

یا اتفاق این لحظه را مهم می‌دانم،
مقاومت می‌کنم، منقبض می‌شوم،
من ذهنی را فعال می‌کنم و عواقبش
را می‌بینم یا فضا را باز می‌کنم.

به خداوند می‌گویم ای زندگی، من از
جنس تو هستم. تو بهترین قرین من
هستی. نمی‌خواهم حتی یک لحظه از
کنار من بروی.

خُب اگر این را می‌خواهم باید یک
کاری انجام بدهم، باید اتفاق این
لحظه را مهم ندانم،

بلکه فضای گشوده‌شده که زندگی،

خداست، آن را مهم بدانم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من

هیچ مباش یک نَفَس غایب از این کنارِ من

۳۹-۳ مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹

اگر می‌خواهم به این بیت عمل کنم،
معنی‌اش این است آن چیزی را که
ذهنم نشان می‌دهد، جدی نمی‌گیرم.
بنابراین مرکز م عدم باقی می‌ماند.

یکی از دلایل این که ما عقلمان را
رها نمی‌کنیم قرین است. شما باید
مواظب قرین باشید.

شما برای یاران‌تان و کسانی که
می‌شناسید قرین خوبی باشید. قرین
خوب کسی است که مرکزش عدم
است، فضاگشا است.

اگر شما فضاگشا باشید، قرین نمی‌تواند
روی شما اثر بگذارد.

مولانا می‌گوید این ابیات را تکرار کنید تا
قرین‌ها نتوانند روی شما اثر بگذارند.

باید مواظب باشید چه برنامه‌ای را
تماشا می‌کنید،

چه برنامه‌هایی گوش می‌کنید، این‌ها
قرین شما هستند.

اولین قرینِ بد من‌ذهنیِ خودمان است
که بلافاصله با جدی گرفتنِ اتفاقِ این
لحظه فعال می‌شود.

وقتی اتفاق یا چالشی برای شما پیش
می‌آید، فوراً هشیاری‌تان را بالا بیاورید،
چون ممکن است مقاومت کنید

و یک چیز مادی به صورت فکر به
مرکزتان بیاید، عینک دید شما شود و
چشم عدمتان را ببندد،

آنوقت است که من ذهنی
بالا آمده و اختیار را از شما
می‌گیرد.

ما فکر می‌کنیم اگر سخت نگیریم،
جدی نباشیم، شیرازهٔ امور از دست
ما خارج می‌شود، دیگر نمی‌توانیم
همه‌چیز را کنترل کنیم،

هیچ چیز را نمی توانیم جمع و
جور کنیم، همه چیز به هم می ریزد؛
در صورتی که اگر ما نسبت به من ذهنی
بمیریم، همه چیز درست می شود.

اگر فضاگشایی کنیم
می‌توانیم عقلِ من‌ذهنی را بشناسیم
و از آن آزاد شویم.

با شناسایی، خودمان را از
همانیدگی‌ها بیرون کشیده و
عقلِ من‌ذهنی را در هر زمینه و هر
جهت، بی‌اعتبار می‌کنیم.

مولانا می گوید، این عقلِ من ذهنی سطحی
است. یک نفر کتابی می نویسد و مطالب
کتاب نه برای خودش قابل درک است و
نه برای خوانندگان کتاب؛ ولی اگر مثل ماه
همه جا را روشن می کرد،

مردم مطلب را درک می‌کردند، مانند
مولانا که ساده و شفاف توضیح می‌دهد،
برای تبدیل شدن و دست برداشتن از
عقل من‌ذهنی باید ابیات را تکرار کنید.

شما به خداوند می‌گویید، هر لحظه منتظرم
بینم اشارت عشقی شما به من چیست.
عقل من نمی‌رسد، هر زمان که یک همانیدگی
را زدی، فضا را باز می‌کنم، تا با شناسایی
همانیدگی خود را از شرّ آن رها کنم.

ما به زندگی می‌گوییم، اتفاقات را با
عقل محدود ذهنمان، قضاوت نمی‌کنیم.
وقتی دردی را به ما می‌دهی، می‌فهمیم
که ما را دوست داری

و می‌خواهی هم‌هویتی‌ها را در مرکزمان
به ما نشان بدهی. ما با سبب‌سازی
ذهنی که فکر پشتِ فکر است، برای
خداوند تعیین تکلیف نمی‌کنیم.

هراتفاقی که می‌افتد و عقلِ
من‌ذهنی شما آن را بد تفسیر می‌کند،
به جای ناله و شکایت، فضا‌گشایی
کنید و پیغامِ زندگی را بگیرید.

کسی که اصرار دارد اتفاقات مطابق با
سبب‌سازی‌های ذهنش رخ دهد، در حال
امتحان کردن خداوند است، درحالی‌که
خداوند با اتفاقات ما را امتحان می‌کند،

تا ببیند آیا ما عقل من ذهنی مان را دور
می اندازیم و از عقل خداوند استفاده
می کنیم؟ اگر نپذیریم رفوزه می شویم و
دوباره اتفاقات برای ما تکرار می شود.

ما در این جهان مهمان خداوند
هستیم. خداوند به همه ما می
شادی می بخشد.
ما با شادی تغییر می کنیم،

پس نباید عزا بگیریم. کار
من ذهنی این است که به ما تلقین
کند همواره غصه بخوریم، ناله و
شکایت کنیم.

ما به اشتباه با سبب‌سازی ذهن، یک عقل
من‌ذهنی درست کرده‌ایم، می‌خواهیم عقل
من‌ذهنی‌مان را به عقلِ کُل تحمیل کنیم و
انتظار داریم خداوند با عقل ما عمل کند! با
این عقل که نمی‌شود

دنیا را گرداند! این عقل حتی نمی‌تواند
بدنمان را به درستی اداره کند، بنابراین ما که
مهمان خداوند هستیم باید هر لحظه صفر
شویم، تا از سبب‌سازی ذهن خارج شویم.

همه ما باید کلمه زیبا و نجات بخش **نمی دانم**
را یاد بگیریم، بعضی ها با عقل من ذهنی شان
می خواهند راجع به همه چیز قضاوت کنند،
وقتی مرکز ما عدم شود و با چشم خداوند
بینیم، می فهمیم که حقیقتاً نمی دانیم.

مولانا می گوید، اگر انسان
لحظه به لحظه فضا گشا باشد، از این
جهنم من ذهنی که همه چیز را می داند و
لبریز از غم و اندوه است عبور می کند و
دوباره به خداوند زنده می شود.

وقتی فضاگشایی می‌کنیم، متوجه
می‌شویم که من ذهنی چه دشمن
خطرناکی است، هر لحظه با فکرهايش
به ما لطمه می‌زند،

بنابراین با یاری خداوند با مداومت
در فضاگشایی و به کارگیری آموزه‌های
معنوی مولانا در زندگی روزمره، می‌توانیم
از اسارتِ نفسِ پلیدمان رهایی یابیم.

هوشیاری حضور را نمی‌توان به‌صورت
ذهنی تعریف کرد، ما نمی‌توانیم با
سبب‌سازیِ ذهنی به حضور برسیم. خداوند
در تعریف و مفاهیمِ ذهنیِ ما نمی‌گنجد،
زمانی که مرکز ما عدم شود،

بی‌نام و نشان می‌شویم و در دریای
وحدت به زندگی زنده می‌شویم، عقل
من ذهنی در ما از بین می‌رود، آن وقت به
عقل و هدایت دیگری از جنس عشق در
مرکز خود آگاه می‌شویم.

شما با مرکز عدم هم شاد هستید و هم
زندگی عالی دارید. حس امنیت، آرامش،
شادی، عقل و هدایت شما از زندگی
می آید. زمانی که چالش ها پیش می آیند

و می‌خواهند شما را به این جهان
بِکِشند، با فضاگشایی هوشیار و ناظر
بر ذهن هستید و در نتیجه بُرنده‌تر از
شمشیر هستید.

ما در من ذهنی تصور می‌کنیم که همواره
باید از مرکزمان شعله‌های درد و خشم
برخیزد. وقتی فضا را باز می‌کنیم و
مرکزمان عدم می‌شود متوجه می‌شویم

که شعله‌ای از جنس عشق در ما روشن
است و در فضای وحدت با خداوند،
آرامش، شادی، خرد، هدایت و قدرت
واقعی را تجربه می‌کنیم.

در هوشیاری حضور، بینش و دید ما به
زندگی تغییر می‌کند، در همه انسان‌ها
خداوند را می‌بینیم و درک می‌کنیم هدف
از خلقت انسان‌ها، زنده شدن به عشق در
این تن خاکی و در جهان مادی است.

عشق وحدتِ مجدد و آگاهانه ما
با خداوند است. به طوری که همه
همانیدگی‌ها از مرکزمان پاک شده
و هیچ همانیدگی باقی نماند.

خداوند به ما اجازه داده برای
هشتاد، نود سال در کالبد فیزیکی
زندگی کنیم، فکرهایمان را بتراشیم
و از زیرش گنجِ نهان

در مرکزمان که حضور خداوند است
را بیرون بیاوریم؛ یعنی از اسارت ذهن،
فکر بعد از فکر خارج شویم، فکرها
را کُند کنیم و به حضور زنده شویم.

ما درحالی که با سبب سازی ذهن و
عقل من ذهنی برنامه ریزی می کنیم،
به زندگی می گوئیم برنامه من را
درست در بیاور!

مبادا بعضی جاها من را بی‌مراد و
ناراحت کنی، هر میلی که من در
من‌ذهنی دارم، شما آن را برآورده
کن!

خدا می‌گوید ای بنده دیوانه شدی؟

من که از اداره کائنات استعفا
ندادم، تو هم جزو آن هستی، تو
باید تسلیم بشوی و به قانونِ من
که لحظه به لحظه تعیین می شود

گردن بنهی، یعنی دائماً باید
فضاگشا و تسلیم باشی؛ اما ما تن
نمی‌دهیم و بالاخره در صدد امتحان
کردن خداوند برمی‌آییم.

شما بالاخره در سختی‌ها ممکن است
فضا‌گشایی کنید، یک دفعه خداوند را
ملاقات کنید، او می‌گوید من عقلِ کل
هستم، تو که من را دیدی،

باید عقلِ جزوی یعنی عقلِ
من ذهنیات را می انداختی، به طور
کلی از ذهن خارج می شدی و مطابق
عقلِ من عمل می کردی؛ ولی هنوز عقل

من ذهنیات را نگه داشتی و
بر حسب آن فکر می‌کنی و از من
انتظار داری، می‌خواهی انتظاراتت
هم برآورده شود،

یعنی با سبب‌سازیِ ذهنِ فکر
می‌کنی؛ درحالی‌که من قانونمند
هستم.

زندگی به ما می‌گوید این من‌ذهنی توهمی
ساخته‌شده از فکر را رها کن! بیا با من رفیق
شو و از عقل من استفاده کن! ولی چون ما با
من‌ذهنی‌مان رفیق هستیم،

به زندگی می‌گویم تو از روی حسادت این
حرف‌ها را می‌زنی، به من ذهنی‌ام حسادت
می‌کنی. زندگی می‌گوید من برای چیزی که
ارزش ندارد

و هیچ است، حسادت نمی‌کنم، تو گوش کن!
متأسفانه گوش نمی‌کنیم، بالاخره من ذهنی ما
را با یک مسئله بزرگ‌تر گیر می‌اندازد.

اگر در ابتدای کار روی خودمان، مسئولیت
کارها و اشتباهاتمان را بپذیریم و فضا را
باز کنیم، تسلیم بشویم و اجازه بدهیم که
خرد کل زندگی ما را اداره کند،

آرام آرام عقل من ذهنی ضعیف تر شده،
دست از سرمان برمی دارد، بنابراین
ما به عنوان هشیاری، دیگر کارافزایی،
مسئله سازی، دشمن سازی، مانع سازی و
دردسازی نمی کنیم،

و تا حدودی آسوده می‌شویم.
مثلاً متوجه می‌شویم دیگر با
همسرمان دعوا نمی‌کنیم، در روابط
بیرون مسئله ایجاد نمی‌کنیم،

آرام هستیم، ولی باید توجه کنیم که
قرار نیست این عقل من ذهنی که
یک کمی ضعیف تر شده، باقی بماند.

ما در تمام لحظات به وسیله فکرهایمان
از طرف خداوند امتحان می‌شویم و
باید در هر بی‌مرادی فضا را باز کنیم و
به اشتباه خودمان پی ببریم،

اگر ناله و شکایت کنیم و دستِ بالا
بگیریم که ما این طوری می خواستیم
بشود ولی نشد، این غلط است، مولانا
به ما می گوید که این طرز تفکر اصلاً
درست نیست.

امتحان کردنِ خدا، معنی‌اش این است
که شما انتظار دارید تصمیماتی که
بر اساسِ من‌ذهنی می‌گیرید و
کامروایی‌هایی را

که پیش‌بینی می‌کنید، آن‌ها به نتیجه
برسند؛ درواقع نگه داشتنِ من‌ذهنی
و عقلش یعنی امتحان کردن خدا.

مولانا می گوید ای انسان که
من ذهنی داری، تو نمی دانی چه
فکری از خداوند می آید، چه فکری از
من ذهنی می آید.

فکری که از من ذهنی می آید شر، و
فکری که از زندگی می آید خیر
است، فرق این دوتا را تشخیص
نمی دهی!

اگر بلد بودی فضاگشایی کنی و یک
مقدار هشیاری حضور داشته باشی،
می‌فهمیدی که این فکر از کجا می‌آید.
این فکر را که من کردم

براساس خشمم است؟ یا براساس
عشق و فضاگشایی است؟ این فکر
خلاق است؟ یا یک فکر پوسیده هزار
سال پیش است؟

پیشنهاد مولانا این است که هرکسی
حواسش به خودش باشد، ببیند که
خداوند در این لحظه او را چه جوری
امتحان می‌کند،

با فضاگشایی بفهمد که پیغام
زندگی چیست و دست از امتحان
کردن خدا و دیگران بردارد.

ما باید این را بدانیم، نه که ذهناً بدانیم،
با هشیاری حضور، بفهمیم، درک کنیم،
بینیم این اتفاق پیغامش برای ما
چیست؟ این درد برای چه آمد؟

چرا دلمان گرفت؟ چرا این قدر خوشحالیم؟
این خوشحالی به خاطر عشق است یا
به خاطر حرصمان است؟ آیا ما به خاطر
خوشی‌های سطحی که از من ذهنی می‌آید،

کوشش می‌کنیم به یک چیزی برسیم؟ یا
مَبْنایمان فضای گشوده‌شده و عشق است؟
و این را بدانیم که خداوند بدون امتحان
هیچ‌گونه شادی بی‌سبب،

هیچ آرامشی، هیچ عشقی برای ما در
ذهن نمی‌فرستد. اگر ما در من‌ذهنی
باشیم و لحظه به لحظه بخوایم خدا را
امتحان کنیم، چیزی به ما نمی‌رسد.

زندگی براساس یکسری قوانین کار می کند
و به خاطر توهماتِ ما آن قوانین را به هم
نمی ریزد.

مثلاً زندگی براساس قانون جبران است.
قانون جبران را به خاطر شما

به هم نمی ریزد، چون شما جور خاصی
فکر می کنید و نمی خواهید قانون جبران
را رعایت کنید، نمی خواهید زحمت
بکشید، ولی آن چیز را می خواهید!

ما می‌گوییم که خدایا تو این بلاها را
بر سر من آورده‌ای! حالا من قبول
دارم من ذهنی دارم، خودم را بدبخت
کردم، ولی تو که قدرت داشتی

می‌توانستی نگذاری، اما این‌طوری
نیست. ما این لحظه توانایی انتخاب
داریم، باید آن را به‌کار بیندازیم تا فرق
بین ما و حیوان مشخص شود.

خداوند موقع آلتست به فرد فرد ما گفته برو
خانه مرا در آن جهان بساز. خانه او فضای
بی‌نهایت وسیع درون ما است؛ ولی ما آمدیم
اول یک خانه ساختیم، خانه من‌ذهنی است،
آن را هم رها نمی‌کنیم.

وقتی ما رفیق من ذهنی و وسوسه هایش
هستیم که بدخواه است، چطوری می توانیم
در هر طرف که نگاه می کنیم، جنسیت خدا
را ببینیم؟ وقتی ما همراه من ذهنی مان
هستیم

که فقط بدی ها را می بیند، انسان ها را
مجسمه می بیند، زندگی را در انسان های
دیگر نمی بیند، چه جوری می توانیم جنسیت
خداوند یا خود زندگی را در انسان های دیگر
ببینیم؟

هر من ذهنی که به مولانا گوش بدهد، یا
نمی‌تواند تحمل کند فرار می‌کند، یا اگر
بایستد، فوراً اشکالاتش ظاهر خواهد شد.
اگر اشکالات شما با گفته‌های مولانا ظاهر
شد، فرار نکنید.

مولانا می‌گوید بهترین لذت را کسی
می‌برد که به دنبال لذت‌هایی که
ذهنش نشان می‌دهد، نرود.

و بهترین اختیار آن است که انسان
تمام اختیارش را به دست زندگی
بسپارد، ولی من ذهنی صفر باشد و این
بهترین اختیاری است که انسان دارد.

جام بر دست، به ساقی نگرانیم همه

فارغ از غصّه هر سود و زیانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

این معلّم که خِرَد بود بشد ما طفلان یکدگر را ز جنون تخته‌زنانیم همه

تخته زدن: پنبه زدن، بیرون کردنِ پنبه از تخم، حلاجی کردنِ پنبه، باز کردنِ گره پنبه

مولوک، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

پابرهنه خرد از مجلسِ مادوش گریخت چونکه بیرون ز حدِ عقل و گمانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

میرِ مجلس تویی و ماهمه در تیرِ توایم بندِ آن غمزه و آن تیر و کمانیم همه

تیر: تیره، طایفه

بند: بسته، اسیر

غمزه: اشاراتِ معشوق

مولوی، دیوانِ شمس، ترجیع‌ت، ترجیع شماره بیستم

زهره در مجلسِ مَهمان به می از کار ببرد ورنه کثر روز چه رو چون سر طانیم همه؟

سرطان: برجِ سرطان که شبیه خرنج تصوّر شده است.

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

چشمِ آن طُرفه بغداد ز ما عقل ربود

تا ندانیم که اندر همدانیم همه

طُرفه: شگفت، زیبا

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

گفت ساقی: همه را جمله به تاراج دهم
همچنان کن هله ای جان، که چنانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم



همچو غواص پی گوهرِ بی نام و نشان
غرقِ آن قُلُومِ بی نام و نشانیم همه

قُلُوم: دریا

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

وقتِ عشرت طرب‌انگیزتر از جامِ می‌ایم

در صفِ رزم، چو شمشیر و سِنانیم همه

عشرت: کامرانی، شادی

سِنان: سرنیزه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

نزد عشاق بهاریم پُر از باغ و چمن پیش هر منکر افسرده خزانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

می‌جهد شعله دیگر ز زبانه دل من تا تو را وهم نیاید که زبانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

ساقیا باده پیاور که برآنیم همه

که به جز عشق تو از خویش پرانیم همه

مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره بیستم

قوتِ اصلیِّ بشر، نورِ خداست قوتِ حیوانی مر او را ناسزا است

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳

قوت: غذا



چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند نفسِ زنده سوی مرگی می‌تند

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

بَس دُعَاها کان زیان است و هَلاک وَن کَرَم می نشنود یزدانِ پاک

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰



پرویز شهبازی، برنامه ۹۵۳

گزل
حضور

شب که جهان است پراز لولیان

زُهره زُند پرده شنگولیان

لولیان: جمع لولی، کولی،
سرودخوان کوچه

شنگولیان: جمع شنگولی،
شاداب، شوخ

بیند مریخ که بزم است و عیش

خنجر و شمشیر کند در میان

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۴

عِلّتی بتر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای دُودَلال

دُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

در تگِ جو هست بیرگین ای فُتی

گرچه جو صافی نماید مر تو را

فُتی: جوان، جوانمرد

تگ: ژرفا، عمق، پایین

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

عاشقان از بی مرادک‌های خویش با خبر گشتند از مولای خویش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶



کرده حق، ناموس را صد من حَديد

حَديد: آهن
ای بسی بسته به بند ناپديد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

که درونِ سینه شرح داده‌ایم
شرحِ اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویید از طریق انبساط

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

چون ملایک، گوی: لا علم لنا تا بگیرد دست تو علمت را

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

«مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست.» تا

«جز آنکه به ما آموختی.» دست تو را بگیرد.»

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

«گفتند: منزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته‌ای دانشی نیست.

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲

تویی دانای حکیم.»

دَمِ او جان دَهَدَت روز نَفَخْتُ بپذیر

کارِ او کُن فیکون است نه موقوفِ علل
مولوی دیوان شمس،
غزل شماره ۱۳۴۴
نَفَخْتُ: دمیدم

پیشِ چوگانهای حُکمِ کُن فکان

می‌دویم اندر مکان و لامکان

مولوی، مثنوی، دفتر اول

بیت ۲۴۶۶

«إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ.»

«چون بخواهد چیزی را بیافریند، فرمانش این است که می‌گوید: موجود شو.
پس موجود می‌شود.»

قرآن کریم، سوره یس (۳۶)، آیه ۸۲

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟

مولوی، دیوان شمس،

غزل شماره ۲۸۴۲

نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

قَدَم: دیرینگی، قدیم، (مقابل حدوث)

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من

هیچ مباش یک نَفَس غایب از این کنارِ من

مولوی، دیوان شمس،

غزل شماره ۱۸۲۹



از قرین بی قول و گفت و گوی او خو بدزد دل نهان از خوی او

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان، صلاح و کینه ها

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱



گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین

چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم،

بیت ۴۸۵۶

بر قرین خویش مَفرّا در صفت

کآن فراق آرد یقین در عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم،

بیت ۳۵۱۴

تا کنی مر غیر را حَبِر و سَنی خویش را بدخُو و خالی می کنی

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

حَبِر: دانشمند، دانا سَنی: رفیع، بلندمرتبه



مردۀ خود را رها کرده‌ست او
مردۀ بیگانه را جوید رَفو
مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت
۱۵۱

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری
مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری
مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت
۴۷۹

در گوئی و، در چہی ای قَلْتَبان دست وادار از سِبَالِ دیگران

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

قَلْتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت سِبَال: سبیل گو: گودال

چون به بُستانی رسی زیبا و خوش
بعد از آن دامنِ خَلقان گیر و کش
ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شش
نغزجایی، دیگران را هم بکش

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶_۲۲۳۷

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز با چنین استاره‌های دیوسوز

نفت‌اندازنده:
هر یکی در دفعِ دیوِ بدگُمان
کسی که آتش
می‌بارد.
هست نفت‌اندازِ قلعهٔ آسمان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰-۴۲۳۱

یارب، مرا پیش از اجل فارغ کن از علم و عمل خاصه ز علم منطقی، در جمله آفواه آمدن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹



آفواه: دهان‌ها

عقلِ کلّ را گفتم: ما زَاغَ الْبَصَرُ

عقلِ جزوی می‌کند هر سو نظر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹

«مَا زَاغَ الْبَصَرُ وَ مَا طَغَى»

«چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت.»

قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۱۷

اگر شد سود و سرمایه چه غمگینی چو من هستم؟

برآور سر ز جود من که لاتأسوا نمودستم

جود: بخشش

لاتأسوا: اندوهگین نباشید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۰

قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۲۳

«لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...»

«تا بر آنچه از دستتان می‌رود اندوهگین نباشید و بدانچه به دستتان

می‌آید شادمانی نکنید...»

اگر فانی شود عالم ز دریایی بُود شبنم
گر افتاده‌ست او از خود، نیفتاده‌ست از دستم

جهان ماهی، عدم دریا، درون ماهی این غوغا
کنم صیدش اگر گم شد که من صیّادِ بی‌شستم

شست: قلابِ ماهیگیری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۲۰

کافیم، بڈھم تو را من جمله خیر
بی سبب، بی واسطه یاری غیر

کافیم بی نان تو را سیری دهم
بی سپاه و لشکرت میری دهم

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۵۱۷-۳۵۱۸

بی بهارت نرگس و نسرين دهم
بی کتاب و اوستا تلقین دهم
کافیم بی داروت درمان کنم
گور را و چاه را میدان کنم

مولوی،

مثنوی، دفتر

چهارم، ابیات

۳۵۱۹-۳۵۲۰

پس هماره روی معشوقه نگر این به دستِ دوست، بشنو ای پدر

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷

تقلیب: برگردانیدن،
واژگونه کردن

خفته از احوالِ دنیا روز و شب
چون قلم در پنجهٔ تقلیبِ رب

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۱۳



ننگرم کس را و گرهم بنگرم او بهانه باشد و، تو منظرَم

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹



مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت
۱۶۷

عقل را با عقلِ یاری یار کن أَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَخْوَانٍ وَكَارِ كُنْ

قرآن کریم، سورۀ شوریٰ (۴۲)، آیه ۳۸

«... وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ ...»

«... و کارشان بر پایه مشورت با یکدیگر است ...»

آتش عشق زن در این پنبه

مولوی، دیوان

همچو حلاج و همچو اهل صفا

شمس، غزل ۲۴۶

عقلِ عقلت مغزو، عقلِ توست پوست

معدۀ حیوان همیشه پوست جوست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۸

نَغزان: نغزها، نغز به
معنی خوب و نیکو
است.

مغزجوی، از پوست دارد صد ملال
مغز، نَغزان را حلال آمد حلال

ایقان: یقین کردن،
باور کردن، بی گمان
دانستن

چونکه قشرِ عقل صد بُرهان دهد
عقلِ کُل کی گام بی ایقان نهد؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۵۲۹-۲۵۳۰

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم،

بیت ۲۵۳۱

عقل، دفترها کند یکسر سیاه

عقلِ عقل، آفاق دارد پر ز ماه

چونکه غم بینی، تو استغفار کن

غم به امر خالق آمد، کار کن

استغفار: طلبِ

مغفرت کردن،

عذرخواهی

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۳۶

گریپرانیم تیر، آن فی زماست ماکمان و تیر اندازش خداست

مولوی، شوی، دقراول، میت ۶۱ع



هست مهمانخانه این تن ای جوان
هر صبحی ضیف نو آید دوان

ضیف: مهمان

هین مگو کین ماند اندر گردنم
که هم اکنون باز پَرَد در عَدَم

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت
۳۶۴۶_۳۶۴۴

هرچه آید از جهانِ غیبِ وَش
در دلت ضیفست، او را دار خُوش

مولوی، دیوان
شمس، غزل شماره
۴۳۲

جمله مرمانند در عالم ولیک
کم کسی داند که او مرمان کیست

مؤمنان در حشر گویند: ای مَلَك
نی که دوزخ بود راهِ مُشْتَرَك؟

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۴

مؤمن و کافر بر او یابد گذار
ما ندیدیم اندرین ره، دود و نار
نار: آتش

نک بهشت و بارگاه ایمنی
پس کجا بود آن گذرگاه دنی؟

دنی: پست،
ناکس، حقیر

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۵_۲۵۵۶

حضور

رَوْضه: باغ،

بهشت

خُصَر: سبز

پس مَلَك گوید که آن رَوْضه خُصَر

که فلان جا دیده‌اید اندر گُذَر

دوزخ آن بود و ، سیاستگاه سخت

بر شما شد باغ و بستان و درخت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۷-۲۵۵۸

مصطفی فرمود: گر گویم به راست
شرح آن دشمن که در جان شماست
زهره‌های پُردلان هم بَر دَرَد
نه رَوَد ره، نه غم کاری خَوَرَد

مولوی، شوی، دقردوم، بیت ۱۹۱۱-۱۹۱۲

هم به بغداد رسی، روی خلیفه مینی
گر کنی عزم سفر، در همدان نستیزی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۶۲



هر نفسی بگویی ام: عقلِ تو کو؟ چه شد تو را؟

عقل نماند بند را در غم و امتحانِ تو

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۵۲



چون الف چیزی ندارم، ای کریم
جز دلی دلتنگ‌تر از چشمِ میم
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۲۹

خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وَهَمِ دارم است این صد عَنَا
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴
عَنَا: رنج

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟ نگر اولین قدم را که تو بس نکونهادی

مولوی، دیوان شمس،

غزل شماره ۲۸۴۲

قدم: دیرینگی، قدیم

(مقابل مدوت)



هرجا که بینی شاهدی، چون آینه پیشش نشین

هرجا که بینی ناخوشی، آینه درکش درنمَد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۳۷

آینه در نَمَد کشیدن: منظور (روی تافتن و
پیشم بر هم نهادن است

شاهد: زیبارو

بو نَگه دار و بیرهیز از زُکام تن بیوش از باد و بُودِ سَرِدِ عام

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۷

تا نینداید مَشاط را ز اثر ای هواشان از زمستان سردتر

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸

نینداید: از مصدر انداییدن به معنی کاهگل گرفتن
باه و دیوار. در اینجا مجازاً به معنی مجابِ دل است



چون بجهد خنده ز من، خنده نهان دارم از او
روی تُرُش سازم از او، بانگ و فغان آرم از او
با تُرُشان لاغ کنی، خنده زنی، جنگ شود
خنده نهان کردم من، اشک همی بارم از او

لاغ: شوخی

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۴۲

خواهی که ز معده و لبِ هر خام گریزی
پرگوهر و روتلخ همی باش چو دریا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۶

(روتلخ: اخمو)



غیر نطق و غیر ایماء و سِجِل صد هزاران ترجمان خیزد ز دل

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸

ایماء: اشاره کردن

سِجِل: در اینجا به معنی مطلق نوشته

پاره‌دوزی می‌کنی اندر دکان
زیرِ این دگانِ تو، مدفون دو کان

هست این دگانِ کِرایِی، زود باش
تیشہ بستان و تَگَش را می‌تراش

تک: تہ،

قعر، عمق

مولوی، مثنوی، دفتر چہارم، بیت ۲۵۵۰-۲۵۵۱

گفت: رو، هر که غم دین برگزید
باقی غم‌ها خدا از وی بُرید

مولوی، مثنوی،
دفتر چهارم، بیت
۳۱۳۷

بجز از عشقِ مجرّد به هر آن نقش که رفتم
بنیاززید خوشی‌هاش، به تلخیِ ندامت

مجرّد: یکتا، تنها

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۵

از خدا غیرِ خدا را خواستن ظَنُّ افزونی ست و، گُلِّ کاستن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

فُضول:

فضولی و گستاخی

بنده را کی زهره باشد کز فُضول
امتحانِ حق کند ای گیجِ گُل؟

آن، خدا را می رسد کو امتحان
پیش آرد هر دمی با بندگان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰ و ۳۶۱

تا به ما، ما را نماید آشکار که چه داریم از عقیده در سِرار

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲

سِرار: باطن، نهانخانه، دل یا مرکز انسان



ای ندانسته تو شرّ و خیر را
امتحان خود را کن، آنگه غَیر را
امتحانِ خود چو کردی ای فلان
فارغ آیی ز امتحانِ دیگران

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۷ و ۳۶۸



چون بدانستی که شگردانه‌ای پس بدانی کاهلِ شگرخانه‌ای

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹

پس بدان، بی امتحانی، که إله
شِکری نفرستد ناجایگاه

این بدان، بی امتحان، از علم شاه
چون سَری، نفرستد در پایگاه

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰ و ۳۷۱



هیچ عاقل افگند دُرِ ثمین در میانِ مُستراحِی پُر چمین؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۲

چمین: کثافت، مدفوع، پیشآب

ثمین: قیمتی، گرانبها



مولوی، مثنوی،

دفتر چهارم،

بیت ۳۷۳

زآنکه گندم را حکیم آگهی
هیچ نفرستد به انبار گهی

وسوسهٔ این امتحان، چون آمدت
بخت بد دان کآمد و گردن زدت

مولوی، مثنوی،

دفتر چهارم،

بیت ۳۸۴

چون چنین وسواس دیدی، زود زود
با خدا گرد و، درآ اندر سجود
سجده‌گه را تر گُن از اشکِ روان
کای خدا تو وارِهائِم زین گمان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵ و ۳۸۶

آن زمان کِت امتحان مطلوب شد مسجدِ دینِ تو، پُر خَرُوب شد

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷

خَرُوب: گیاهِ خَرْنُوب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و
خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند.

تیتَر

«قَصَّهُ مَسْجِدِ أَقْصَىٰ وَ خَرُّوبَ وَ عَزَمَ كَرْدَنِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ
پیش از سلیمان علیه السلام، بر بنای آن مسجد»

چون درآمد عزمِ داودی به تنگ
که بسازد مسجدِ أَقْصَىٰ به سنگ

مولوی، مثنوی،
دفتر چهارم،
بیت ۳۸۸

وَحیِ کُردش حَقّ که ترک این بخوان
که ز دَسْتت بر نیاید این مکان

نیست در تقدیرِ ما آنکه تو این
مسجدِ اَقْصیِ بر آری ای گُزین

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۸۹ _ ۳۹۰

هر که باشد قوتِ او نورِ جلال چون نزاید از لبش سحرِ حلال؟

سحرِ حلال: کلامِ جذاب و هنرمندانه آوردن

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۲۵



هر که چون زنبور، وَحی آسَش نَفَل چون نباشد خانه او پُر عسل؟

نَفَل: غنیمت، در این جا به معنی عطیه و دهش است.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۲۶



در دلِ سالک اگر هست آن رُموز

رمزدانی نیست سالک راهنوز

مولوس، شوس، دقترِ بجم، بیت ۱۰۶۵

گفت: جُرمم چیست ای دانایِ راز
که مرا گویی که مسجد را مساز؟

گفت: بی جُرمی، تو خون‌ها کرده‌ای
خونِ مظلومان به گردن بُرده‌ای

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۹۱ _ ۳۹۲

که ز آوازِ تو خلقی بی شمار جان بدادند و شدند آن را شکار

مولوی، شوی

دقتر چهارم، بیت ۳۹۳

خون بسی رفته‌ست بر آوازِ تو
بر صدایِ خوبِ جان‌پردازِ تو

جان‌پرداز: جان‌ستان
جان‌بخش

گفت: مغلوبِ تو بودم، مستِ تو
دستِ من بر بسته بود از دستِ تو

مولو، شور، دق‌چهارم، لیت ۳۹۴ - ۳۹۵

نه که هر مغلوبِ شَه مرحوم بود؟ نَه که اَلْمَغْلُوبُ کَالْمَعْدُوم بود؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۶

مرحوم: کسی که موردِ رحمت و شفقت قرار گیرد

مگر نه اینست که هر که مقهور شاه حقیقت
شود مورد رحمت قرار می‌گیرد؟ و مگر نه
اینست که هر که مغلوب شود گویی معدوم
شده‌است؟

گر شدم در راهِ حُرمت، راهزن
آدم ای مَه به شمشیر و کفن
جز به دستِ خود مَبَرِّم پا و سر
که ازین دستم، نه از دستِ دگر

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۳۱۵ _ ۳۱۶

از جدایی بازی رانی سخن
هر چه خواهی کن، ولیکن این مکن
مولو، شور، دق پر هارم، پیت ۳۱۲

از پدر آموز، گادم در گناه خوش فرود آمد به سوی پایگاه

مولود شورش، دختر چهارم، بیت ۳۲۴

چون بدید آن عالمُ الأسرار را بَر دو پا ایستاد استغفار را

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۵

«همین که آدم، حضرت حق را که دانای به اسرار غیب است
مشاهده کرد، روی دو پا ایستاد و طلبِ آمرزش کرد.»

بر سرِ خاکسترِ آنده نشست از بهانه شاخ تا شاخی نجست

مولود، شومر، دختر چهارم، پیت ۳۲۶



رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا گُفْتُ و بَس چونکه جانداران بدید او پیش و پس

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۷ جاندار: سلاحدار، محافظ، نگهبان

«حضرت آدم (ع) فقط گفت: «پروردگارا همانا ما بر خود ستم کردیم.»

زیرا او در پیش و پس خود فرشتگان مراقب را مشاهده کرد.»

«قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا
وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.»

«گفتند: ای پروردگار ما، به خود ستم کردیم و اگر ما را نیامرزی
و بر ما رحمت نیاوری از زیان دیدگان خواهیم بود.»

قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۳

از پدر آموز ای روشن جبین
رَبَّنَا گفت و، ظَلَمْنَا پیش از این

نه بهانه کرد و، نه تزویر ساخت
نه لَوایِ مکر و حیلَت بر فراخت

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۹_۱۳۹۰

آنکه فرزندانِ خاصِ آدمند نَفْخَهُ إِنَّا ظَلَمْنَا می‌دمند

«زیرا آنان که فرزندانِ خاصِ آدم‌اند می‌گویند که ما بر
خود ستم کردیم.»

مولوی، مثنوی، دفتر
چهارم، بیت ۳۴۷

حاجت خود عرضه کن، حجت مگو

همچو ابلیس لعین سخت‌رو

سخت‌رویی، گر و را شد عیب‌پوش

در ستیز و سخت‌رویی رو بکوش

مولوی، شوی، دقترپارم،

یت ۳۴۸-۳۴۹

سخت‌رو: بی‌شرم، گستاخ، پُرو



گفت: این مغلوب، معدومی است کو

جز به نسبت نیست معدوم، اَیْقِنُوا

«حضرت حق به داوود (ع) جواب فرمود: درست است که

تو مغلوب و مقهور من بودی، اما هر مغلوبی، معدوم مطلق

نیست؛ «یقین پیدا کنید.»»

اَیْقِنُوا: یقین پیدا کنید.

مولوی، مثنوی، دفتر

چهارم، بیت ۳۹۷

«وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.»

«و پروردگارت را پرستش کن، تا یقین

(امرگ) تو را در رسد.»

قرآن کریم، سوره حجر (۱۵)، آیه ۹۹

چون رفیقی وسوسه بدخواه را کی بدانی ثُمَّ وَجْهَ اللَّهِ را؟

«ای کسی که چشم دلت از موهای زائدِ هوئی و هوس پاک
نشده است، چون همراهِ وسوسه های شیطانِ بدخواه هستی،
کی بدین حقیقت واقف خواهی شد که آدمی به هر جا روی
آورد، ذاتِ حضرتِ حق در آن جا متجلی است؟»

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۹۸

«... فَأَيْنَمَا تُولُوا فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ...»

«... پس به هر جای که رو کنید،

همان جا رو به خداست...»

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۱۵

هر که را باشد ز سینه فتح باب

او ز هر شهری، ببیند آفتاب
فتح باب: گشودن در

حق پدید است از میانِ دیگران

همچو ماه، اندر میانِ اختران

اختران: ستارگان

مولوی، مثنوی،

دفتر اول، بیت

۱۳۹۹__۱۴۰۰

این چنین معدوم کو از خویش رفت
بهترین هست‌ها افتاد و زفت

او به نسبت با صفات حق فناست
در حقیقت در فنا او را بقاست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۹۸_۳۹۹

جمله ارواح در تدبیر اوست جمله اشباح هم در تیر اوست

اشباح: جمع شبح به معنی تن، کالبد، سیاهی‌ای که
از دور به نظر آید. در این جا منظور مرتبه جسم و
جسمانیت است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۰



آنکه او مغلوب اندر لطفِ ماست

وَلَا: ولاء، دوستی،

محبت، نزدیکی

نیست مُضْطَر، بلکه مُخْتارِ وَلَاست

«کسی که عشقِ الهی را انتخاب کند با فنا کردنِ
«من‌ذهنی» یا وجودِ مجازی خود، «تعظیمِ خدا» را درک
می‌کند و از آن بهره‌مند می‌شود.»

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۱

چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟

تعظیم: بزرگداشت، به
عظمتِ خداوند پی بردن

خویشتن را خوار و خاکی داشتن

چیست توحیدِ خدا آموختن؟

خویشتن را پیشِ واحد سوختن

گر همی خواهی که بفروزی چو روز

هستی همچون شبِ خود را بسوز

مولوی، مثنوی،

دفتر اول، بیت

۳۰۰۸_۳۰۱۰

مُنْتَهای اختیار آن است خَوْد که اختیارش گردد اینجا مُفْتَقَد

مُفْتَقَد: گم کرده شده

اختیاری را نبودی چاشنی
گر ننگشتی آخر او محو از منی

چاشنی: مقداری اندک از خوراک که
برای مزه کردن بچشند، در اینجا به
معنی لذّت و حلاوت است.

مولوی، مثنوی،
دفتر چهارم، بیت
۴۰۴_۴۰۵

در جهان گر لقمه و گر شربت است
لذّتِ او فرعِ محوِ لذّت است

گرچه از لذات، بی‌تأثیر شد لذتی بود او و لذت‌گیر شد

مولوی، شوی، دختر چهارم، بیت ۴۰۵

لذت‌گیر: گیرنده لذت و
خوشی، جذب‌کننده لذت و
خوشی.



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

www.parvizshahbazi.com