



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

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**



## پیغام عشق

قسمت هفتصد و پنجاه و سوم





خانم مرضیه از نجف آباد



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز  و دوستان همراه گنج حضور   
غزل ۲۵۵۲ برنامه ۸۹۹

✨ ✨ یک‌رویی زندگی و صدرویی من‌ذهنی ✨ ✨  
روی خدا فضای گشوده‌شده است، روی من‌ذهنی فکر و هیجان است.

کجا باشد دورویان را میان عاشقان جایی؟  
که با صد رو طمع دارد ز روز عشق فردایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

خدا بی‌نهایت لباس دارد، برای هر لحظه با لباسی وارد شده ولی فقط یک رو دارد. اگر فضا را باز کنی، لباس و نقاب کنار رفته و روی زیبای او را می‌بینی، رویت روی زیبای او می‌شود. ولی اگر لباس وضعیت برایت مهم باشد نه فضای اطراف آن، دورو می‌شوی؛ یعنی قول و قرارت با خودت و خدا این است که در این لحظه فضا را باز کنی و با او یکی شوی ولی در عمل فضا را می‌بندی و با من‌ذهنی یکی می‌شوی.

وقتی رویت روی من ذهنی شد، تمام هشیاری و توجهت را، خودت را (که تو هشیاری و توجه زنده هستی) در اختیار من ذهنی و حرص و طمع آن قرار می دهی. من ذهنی هم توجهت را می درد، پاره پاره می کند، صدپاره می شوی در صد روی من ذهنی که در ذهن تو می چرخند و تو را هم می چرخانند. در اتفاقات و وضعیت های «این لحظه» ها گم می شوی و امید داری که فردایی می آید و این سردرگمی ها و درد کشیدن ها تمام می شود؛ چون من معنوی هستم دارم روی خودم کار می کنم، حتماً در آینده ای نزدیک روزی که «روز عشق» و یکی شدن من با خداست، می آید و من هم به جمع عاشقان می پیوندم.

زهی خیال باطل من ذهنی منافق و دورو!

طمع دارند و نبودشان، که شاه جان کند ردشان  
 ز آهن سازد او سدشان، چو ذوالقرنین آسایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

من ذهنی طمع کار، به زنده شدن هم طمع دارد و قصد به دست آوردن و اضافه کردن به خودش را دارد تا آن روی زیبای معنوی را هم یکی از هزار چهره روباهیت خود کند. غافل از این که زندگی مهربان غیرت دارد، اجازه نمی‌دهد من ذهنی نامحرم پا به فضای یکتایی بگذارد. شاه جان دست رد به سینه هر کسی که خودش را من ذهنی می‌داند می‌زند و سدی بین او و فضای یکتایی می‌سازد که نتواند وارد آن آرامش بی‌نظیر شود.

تا وقتی که آن طرف سد در کنار یا جوج‌ما جوج‌های همانیدگی‌ها هستم (که من هشیاری و توجه زنده‌ام) یعنی توجهم پیش آن‌هاست، راهی به حقیقت ندارم. اما همین که توجهم را که در صد جهت و صد روی من ذهنی پخش شده، «با کشیدن درد هشیارانه نرفتن و پخش نشدن» به این لحظه می‌آورم و یا زندگی مهربان با عنایت و جذب خود در قالب اتفافی مرا جمع‌وجور کرده و در این لحظه مستقر می‌کند، باید قدردان باشم و این بار کمک به ساختن سد بین خودم و همانیدگی‌ها کنم.

ساختن سد کار خدا یا هشیاری زنده به حضور است، کار من فراهم کردنِ آجر آجر فضای گشوده شده است. از طرفی می توانم آجر آجر فضا بندی و مقاومت فراهم کنم تا به خدا در ساختن سدی بین خودم و فضای یکتایی کمک کنم.

بین در این لحظه داری آجر روی کدام سد می گذاری؟ این طرف دیوار سد هستی یا آن طرف؟

دورویی با چنان رویی، پلیدی در چنان جویی  
چه گنجد پیش صدیقان؟ نفاقی کار فرمایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

با چنین روی زیبایی که در درونم منتظرم نشسته تا به خود بیایم و رویم را از بیرون به درون برگردانم، چه جای دورویی و نفاق و منتظر گذاشتن است؟!

از برای آن دل پر نور و بر  
 هست آن سلطان دل‌ها منتظر  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸

فکرها و هیجانات من‌ذهنی که اضافات و کثافات در زمان بودن‌هاست (گذشته دردناک و آینده ترسناک) را، بدون ملاحظه در جوی آب پاک زندگی این لحظه که جاری در جانم می‌شود می‌ریزم.  
 نفاق و دورویی من‌ذهنی که فعلاً کارفرما و صاحب اختیارم شده است، مرا که هشیاریم، به هر طرف می‌کشاند و می‌برد و از این لحظه دور و دورتر می‌کند.  
 وقتی پای درس مولانا می‌نشینم خودم را رند و عاشق و سالک و صادق تصور کرده ولی در بیرون کلاس مولانا نفاق من‌ذهنی را به‌جای اشعار و درس‌هایی که آموخته‌ام، راهنما و کارفرمای خود انتخاب می‌کنم.  
 مولانا اجازه چنین نفاقی را به هشیاری که دعوت کرده و به شاگردی گرفته است، نمی‌دهد. او و زندگی می‌دانند که در این لحظه ریشه جان من از فضای یکتایی آب می‌خورد یا از جهان همانیدگی‌ها.



که بیخ پیشه‌ی جان را، همه رگ‌های شیران را  
بداند یک به یک آن را، به دیده‌ی نورافزایی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

تمام «این لحظه»های تو از دیده‌ی نورافزای زندگی و مولانا پنهان نمی‌ماند، یک‌به‌یک آن‌ها در ترازوی هشیاری  
کل و هشیاری آگاه و بیدار سنجیده می‌شود، که این لحظه از عمر عزیز را صرف بزرگ کردن فضای درون کردی  
یا صرف بزرگ کردن من‌ذهنی؟

بداند عاقبت‌ها را، فرستد راتبت‌ها را  
 ببخشد عافیت‌ها را، به هر صدیق و یکتایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

اگر همین حضور و فضای گشوده‌شده‌ای که پای درس مولانا و یا با پذیرش اتفاق این لحظه پیدا کرده‌ای را حفظ کنی و مراقب چراغ این دل بیدار باشی که کم‌سو نشود، مولانا و زندگی یا هر هشیاری آگاهی که دست یاری به سمت تو دراز کرده، عاقبت تو را می‌بیند و می‌داند و با پیام‌هایش تو را به سمت عاقبت به‌خیری یعنی (بیدار شدن از خواب ذهن و بیدار ماندن) راهنمایی می‌کند.  
 پس باید از کنار هر بانگی که وارد هشیاریت می‌شود و تو را بالا می‌کشد، بی تفاوت رد نشده و به آگاهی‌هایت عمل کنی، تا مستمری و حقوق بعدی یعنی (درسی دیگر و آگاهی جدید) را دریافت کنی.  
 پاداش این یک‌رویی‌ها و صداقت در قول و عمل: عافیت و سلامت چهاربعدی، افزایش جان اصلی و هزاران برکت مربع حقیقت می‌باشد. تو خودت را شایسته و سزاوار این زندگی حقیقی کرده‌ای.

براندازد نقابی را، نماید آفتابی را  
 دهد نوری خرابی را، کند او تازه انشایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

نقاب من ذهنی که هر لحظه روی جان اصلیت را پوشانده بود، برایت کنار زده می شود و تو آگاه می شوی که: «من، من ذهنی نیستم.» حس جدا بودن از من ذهنی و منطبق شدن هشیاری بر هشیاری، سبب طلوع آفتاب درون و تابش نور حقیقت بر خرابی هایی می شود که من ذهنی ایجاد کرده. پس درمی یابم که همه خرابکاری ها از طرف خودم بوده که من ذهنی را کارفرمایم انتخاب کرده بودم. پس دست از مقصر پیدا کردن و ملامت و شکایت و ناله برداشته و نیروی این لحظه صرف جبران از دست رفته ها و اصلاح خرابی ها می شود. انطباق هشیاری بر هشیاری، نوری فوق نور دیگر می شود؛ دیده نورافزا، کارافزایی و مسئله سازی را متوقف کرده و کارگشای مسائل ایجاد شده در گذشته می شود. خلاقیت های راه گشا و نوبه نو، بن بست هایی که من ذهنی ایجاد کرده بود را باز می کند.

اگر این شه دورو باشد، نه آنش خُلق و خو باشد  
 برای جست‌وجو باشد، ز فکرِ نَفْسِ کژپایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

گاهی زندگی چنان روی تُرشش را نشان می‌دهد که دیگر امیدی به دیدنِ روی زیبای آرامش نداری، هرگونه تلاش من‌ذهنی برای درست شدن اوضاع و شاد بودن، بی‌فایده است. ابر ناامیدی و غم، سرتاسر آسمان درون را گرفته بدون هیچ بارانی.  
 در درون از خود و زندگی همیشه همراه می‌پرسم: این همه قبض و دل‌گرفتگی از چیست؟ قبض و بسط تا کی؟ پس چرا تمام نمی‌شود؟ پس کی من به ثبات و عمقِ بی‌نهایت دست پیدا می‌کنم؟ دیگر خسته شده‌ام، پس کی هرروز مولانا خواندن‌ها نتیجه می‌دهد؟ این همه زمین خوردن و بلند شدن دیگر در توان من نیست!

مولانای عزیزم دست هشیاریم را گرفته و از وسط باتلاقِ ناامیدی و توقع و شکایت و ناله بالا می‌کشد و نجات می‌دهد، می‌گوید: خُلق و خوی خدا همه لطف و رحمت و عنایت و مهربانی مطلق است. وضعیت دردناکِ فعلی را پیش می‌آورد و ادامه می‌دهد، تا دست از جست‌وجو با فکر برداری.

این حال و هوای عجیب و غمِ طولانی دارد نشان می‌دهد که باز در دامِ جدید ذهن افتاده‌ای: توقع نتیجه از کار روی خود، منتظر رسیدنِ فردای عشق هستی، برای خودت پارکِ حضور چیده‌ای که اگر چنین و چنان گوش کنم و بخوانم و بنویسم، موفق می‌شوم. تا بدانی که باید بهترین راه و روش‌های کار کردن روی خود را رها کرده و فقط چشم در آسمان عدم بیندازی و جست‌وجو با مرکز عدم را آغاز کنی.

جست و جویی از ورای جست و جو  
 من نمی‌دانم، تو می‌دانی، بگو  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱

ما هر لحظه در حال جست‌وجوی زندگی هستیم که زندگی حقیقی را یافته و تمام و کمال تا انتهایش زندگی کنیم،  
 بله این حق ماست! ولی نه زندگی جستن با ذهن.  
 جست‌وجو با من ذهنی یا جست‌وجو در فضای یکتایی؟ جست‌وجو با عدم، در فضای گشوده‌شده، هیچ حس  
 ناخوشایندی به همراه ندارد، مانند خدا سبک‌رویی به همراه دارد، انقباض و دل‌گرفتگی ندارد.

دورویی اوست بی کینه، ازیرا اوست آینه  
 ز عکس تو در آن سینه، نماید کین و بدرایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

دورویی زندگی در قبض و بسطها، در شادی و غمها، از روی انتقام و کینه‌ورزی نیست که دشمن شوم و ناله و شکایت را شروع کنم. «طرز گذران زندگی‌ام در این لحظه» آینه درونم است که من دارم در درون دورویی می‌کنم.

هر روز در خلوت خودم گنج‌حضور می‌خوانم و می‌نویسم و گوش می‌کنم ولی در میدان اتفاق همه آموخته‌ها را کنار گذاشته و با عقل من ذهنی جلو می‌روم. هیچ درد هشیاران‌های نمی‌کشم که آن چه می‌دانم عمل کنم، اکثر اوقات روز ذهنم روشن است و هنوز به اهمیت خاموشی ذهن پی نبرده‌ام، چرخش در ذهن را همچون قبل ادامه می‌دهم.

این همه بداندیشی را چگونه متوجه شوم و بینم، جز در آینه تمام‌نمای چهاربُعد و وضعیت‌هایم:  
 «فعل توست این غصه‌های دم‌به‌دم»، نه فعل زندگی لطیفِ مهربان!

مزن پهلو به آن نوری، که مانی تا ابد کوری  
 تو با شیران مکن زوری، که روباهی به سودایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

تا کی می خواهی شمع عقلت را در میان روزِ حضورِ زندگی در درونت، روشن کنی و جست و جوی زندگی کنی؟  
 تا کی می خواهی امتحان کنی که بینم صبر خدا چقدر است و تا کجا به من ذهنی و خرابکاری هایش که ادامه  
 می دهم، مهلت می دهد؟

شاید این بار صبر خدا بیشتر شده باشد و هرچه من بیشتر زورورزی کنم او عقب تر بنشیند و مهلت و اجازه  
 جولان دادن با من ذهنی را به من بدهد.

این دفعه هم امتحان می کنم بینم زورِ من بیشتر است که کارِ من ذهنی را به نتیجه برسانم یا زورِ زندگیِ قدرتمند  
 که با یک اشاره می تواند کن فیکون کرده و مرا از صفحه هستی محو کند.



تا به دیوارِ بلا ناید سرش  
 نشنود پند دل آن گوشِ گرش  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳

تا کی می خواهی تا ته کوچه «بن بست» من ذهنی و فکرهای باطلش پیش بروی و با درد، من ذهنی را کوچک کنی؟ وقت آن نیامده که صراط مستقیم یک‌رویی با زندگی را تا تهش که بی‌نهایت هست و انتهای ندارد را، فقط ادامه دهی و به صدها کوچه «بن بست» من ذهنی وارد نشوی؟  
 از همان اول باید چشمِ حضورت را بیندازی روی تابلوی «بن بستِ من ذهنی» و اصلاً حتی یک‌قدم هم از صراط مستقیم منحرف نشوی در گویِ ذهن.

تو فقط باید چشم در چشم زندگی بیندازی که او کجا می‌رود و تو را هم به دنبال خود می‌کشاند. باید زندگی را به موازات این لحظه هر جور که پیش آمد پیش ببری و منتظر هیچ رسیدنی نباشی، هیچ فردایی نیست، هیچ آینده‌ای برای حضور وجود ندارد.

حضور یعنی همین «این لحظه»ها که در بودن سپری شود نه در ذهن و فکر و هیجان. حضور یعنی دنبال زندگی راه رفتن بدون هیچ سؤال و اعتراضی، فقط شاهد و ناظر بودن، منتظر نبودن، ذهن را خاموش کردن، افتادن و باز با قدرت بلند شدن و به دنبال نور این لحظه رفتن، نه ناامید شدن و وسط راه وارد شدن به بن‌بست ناله و شکایت و یأس و ناامیدی. قدم گذاشتن در هریک از این بن‌بست‌ها مرا خسته می‌کند و انرژی‌ام را هدر می‌دهد.

مراقب باش در امتحان خدا زیاده‌روی نکنی که مهلت‌ها پایان یافته و عمر عزیز را از کف می‌دهی و تا ابد کور می‌مانی!

که با شیران مری کردن، سگان را بشکند گردن  
 نه مگری ماند و نی فن، نه دورویی، نه صدتایی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۲

هرگاه قصد امتحان و زورآزمایی با زندگی را دارم که ببینم چه کسی برنده بازی این لحظه می شود، باید خودم را در چنگال شیر زندگی تصور کنم. این من ذهنی حيله گر است و فقط می خواهد با مگری هشیاریم را فریب داده و در خرابکاری هایش شریک کند، ولی من خودم را به چنگال خونین شیر زندگی می سپارم تا هرچه می خواهد با من بکند.

هر دردی هم آمده و گردنی هم شکسته، گردن من ذهنی بوده که جرأت زورآزمایی با خدا و امتحان او را داشته است.

پس از کوچک شدن‌ها و ابرهای درهم گره‌خورده و رعد و برق‌های درونم نمی‌هراسم، زیرا که می‌خواهد همه مکر و فن و زرنگی‌های روباه را از بین ببرد و عوعوی سگ من‌ذهنی را خاموش کند. به‌موقعش ببارد و نفاق و دورویی‌ها را بشوید و ببرد. لایه‌به‌لایه طمع‌های من‌ذهنی صدتو را باز کند و دور بیندازد و در نهایت یکتایی را به من هدیه دهد. تا این من‌ذهنی را در خودم و دیگران راضی نگه می‌دارم، از همه‌چیز و همه‌کس ناراضی هستم. تا وقتی عیب می‌بینم که برطرف کنم، از عیب‌های خودم و برطرف کردن آن‌ها می‌مانم.

در لحظه مبارک پایان غزل ۲۵۵۲، با کمک زندگی و مولانا و آقای شهبازی و دوستان عزیز که هشیاری‌هایشان را در کنار و همراه هشیاریم در این مسیر تبدیل حس می‌کنم، متعهد می‌شوم به یک‌رویی، که تا حداکثر توان رویم را توجهم را (که من توجه زنده هستم) بیندازم روی درونم. این لحظه به مبارکی این غزل و این برنامه کن‌فیکون شده، ذهنم خاموش و مرکزم عدم شده است. متعهد می‌شوم که این مبارک‌جای عدم را از دست ندهم، بمانم و بمانم و بمانم، صدتو و صدپاره نشوم.

اگر اشتباه کردم بدون وارد شدن به بن بستِ ملامت و چه کنم چه کنم، برگردم در صراطِ مستقیمِ زندگی این لحظه.

به سوت زدن‌های فضای مجازی و من‌های ذهنی اطرافیان توجهی نکرده و از جا کنده نشوم، سرم را در جوی زلال یکتایی گذاشته و عقل من ذهنی را تعطیل کنم.

به هر «یک‌سانت» بلند شدنِ من ذهنی آگاه باشم و سرش را در جوی سکوت و عدم و خاموشی فرو ببرم تا فروکش کند، که اگر غفلت کرده و پشت گوش بیندازم، «چند متری» شده و کار مشکل می‌شود. پای این پیام را مهر و امضا می‌کنم که فراموش نکرده و بندبند تعهدات درون ابیات را عمل کنم تا مستمری مورد نیاز بعدی‌ام را از زندگی، مولانا، آقای شهبازی، هشیاری دوستان و جان‌های پاک دریافت کنم.

شاد و سلامت باشید، مرضیه از نجف‌آباد 



خانم مریم از کانادا



با سلام خدمت آقای شهبازی و همراهان محترم گنج حضور  
مراعات ذهن و فضاگشایی

گرچه در مستی خسی را تو مراعاتی کنی  
وآنکه نفی محض باشد، گرچه اثباتی کنی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

این کلمه مراعات را بارها از بزرگترها در زمان کودکی ام شنیده بودم. که می گفتند مراعات حالت را کردیم که چیزی بهت نگفتیم یا جملاتی شبیه این. اما مراعات کدام حال؟ اون موقع نمی دانستم که حال دیگری هم وجود دارد که با حرفها و تغییرات وضعیت زندگی بالا و پایین نمی رود و ثابت است و تغییر نمی کند. در این جا وضعیت مست اشاره به تمام ما انسانها دارد که از عدم زاییده شده ایم.

من از عدم زادم تو را، بر تخت بنهادم تو را  
آینه‌یی دادم تو را، باشد که با ما خو کنی  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۳۶

اما همانیدگی‌ها امان از ما گرفته‌اند و گیج‌مان کرده‌اند.

بر کنار بامی ای مست مدام  
پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلَام  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶

ما که مست همانیدگی‌ها هستیم با تغییر آن‌ها حال ما هم تغییر می‌کند و من‌ذهنی ما که همان خس است، ما غلام حلقه به گوشش شده‌ایم. برای جلوگیری از این تغییر حال مجبوریم که مراعاتش کنیم تا به ما نهیب نزند و همه تلاشمان در جهت آرام کردن اوست. آقای شهبازی فرمودند که به خودتان نگاه کنید و ببینید چگونه این خس را مراعات می‌کنید.



یکی از مهم‌ترین مواردی که خیلی برای من پررنگ هست البته الآن کمتر شده اما هنوز هم وجود دارد این است که من خیلی مراعات من‌های ذهنی اطرافم را می‌کنم و این مراعات من‌های ذهنی اطراف برای این است که استرسی خدای نکرده به من‌ذهنی من وارد نشود.

به عنوان مثال اگر فردی با صدای بلند و عصبانیت با من صحبت کند، من‌ذهنی من می‌ترسد و من برای رعایت من‌ذهنی خودم که خیلی نلرزد، سکوت می‌کردم. یا اگر فردی به من گنده‌گویی کند و من فکر کنم که اگر حرفی بزنم من‌ذهنی‌اش بالا می‌آید و به جر و بحث می‌انجامد و از دست من ناراحت می‌شود، من‌ذهنی من سر و صدا می‌کند و می‌ترسد و به من دستور ساکت باش را می‌دهد. ملاحظه می‌کنید که در اینجا سکوت نشانه فضاگشایی نیست بلکه از فضابندی می‌آید. من قبل از آشنایی با گنج حضور این موارد را خیلی تجربه کرده بودم ولی جالب این‌جاست که بعد از اینکه سکوت می‌کردم و حرف نمی‌زدم من‌ذهنی من را ملامت می‌کرد که تو ترسو و بی‌عرضه هستی و از این‌که دیگران از دستت ناراحت شوند، می‌ترسی. اما حالا در مقابل گنده‌گویی‌ها و پرخاش دیگران جواب نمی‌دهم. نه به خاطر ترس ذهنم بلکه به این دلیل که می‌دانم اگر جوابشان را بدهم یا بحث کنم، فضا بسته می‌شود. من باید مراقب نوزاد خودم باشم چو این آهوی زیبای من، همه‌اش از دست من‌ذهنی در حال فرار و تعقیب و گریز هست.

کثر روى، جَفَّ الْقَلَمِ كثر ایدت  
 راستی آری، سعادت زایدت  
 مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳

وقتی شخصی با تو به ستیزه برمی‌خیزد یا با عصبانیت برخورد می‌کند در این حالت مراعات من‌ذهنی خودت را کردی که بهش توهین شده است یا اینکه فضا را باز می‌کند و از نوزاد حضورت مراقبت می‌کند.

ور تو خود را از بد او کور و کر سازی دمی  
 مدح سر زشت او، یا ترک زلاتی کنی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

آن تکلف چند باشد، آخر آن زشتی او  
 بر سر آید تا تو بگریزی و هیبهاتی کنی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

یکی دیگر از مواردی که من ذهنی را مراعات می‌کنم وقتی است که به خاطر او از کسی برنجم یا توقعی داشته باشم در قبال کاری که برای او انجام داده‌ام و مسلماً این کار نیک و انسان دوستانه اگر برای کسی انجام می‌دهم چون از من ذهنی می‌آید و می‌خواهد که خودش را انسان بزرگی جلوه دهد منجر به ایجاد رنجش و توقع می‌شود. من بارها در خودم و دیگران دیده و شنیده بودم که می‌گفتند من از تو توقع داشتم. تکلف و توقع هم‌میزان هم هستند. گاهی این تله ذهن را در خودم مشاهده می‌کنم که می‌خواهد با ایجاد توقع در قبال کار نیکش فضا را ببندد و حضور من را ببلعد. او گاهی هم موفق می‌شود و آنقدر من را در اتاق ذهن گیر می‌اندازد و تند و تند حرف می‌زند که در انتها منجر به افسوس خوردن من می‌شود.

او به صحبت‌ها نشاید، دور دارش ای حکیم  
جز که در رنجش، قضا گو، دفع حاجاتی کنی  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۰۸

مولانا با به کار بردن کلمه حکیم به ما می‌فهماند که ای انسان که خودت را عالم و دانا می‌دانی، این ذهن شایسته هم‌صحبت شدن با تو نیست. یکی از مواردی که من مراعات این خس را می‌کردم و الآن خیلی کم‌رنگ شده همنشینی با او جواب دادن به سوالاتش بود. به خودم می‌آمدم می‌فهمیدم که دقایقی طولانی او من را به سؤال و پاسخ گرفته تا بالاخره رفع حاجات برایش شود.

در دفتر ششم مثنوی در داستان امتحان کردن مصطفی علیه السلام عایشه را که در خصوص گریختن عایشه از پیش ضریر است به من این آگاهی را داد که باید مراقب فضای گشوده شده خودم باشم. راستش وقتی در خصوص مراعات من ذهنی در غزل ۲۸۰۸ آقای شهبازی صحبت کردند ذهنم این گونه نتیجه گیری کرد که خوب پس وقتی در مقابل واکنش تند دیگران تو مقابله نمی کنی یعنی مراعات خس آن ها را می کنی اما با خواندن ابیات مربوط به ضریر و توجه بیشتر روی غزل متوجه شدم که ذهن کور و کر است و حضور ما بسیار زیبا اما لطیف و ضعیف است و

هر که زیباتر بُود، رَشکش فزون  
 زآنکه رَشک از ناز خیزد، یا بنون  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۴

نازهای هر دو گون او را رسد  
 غیرت، آن خورشید صدتو را رسد  
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۷

در شعاع بی نظیرم لا شوید  
ورنه پیش نور من رسوا شوید  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۹

زندگی به حضور ما که خورشید صدتو است غیرت دارد و به عنوان حضور باید به وسوسه‌های ذهن بگوییم که در این شعاع بی نظیر (لا) شو و الا رسوا می شوی.  
یکی دیگر از مراعات‌های من با ذهنم این است که ذهن من میسر را تبدیل به معسر می کرد و من به دستوراتش که سبب کارافزایی برای من می شد، گوش می کردم.

جُزْ پِشِمَانِي نَبَاشْد رِيْعِ او  
جُزْ خَسَارَت بِيْش نَارِد بِيْعِ او

أَنْ مِيْسَر نَبُوْد اَنْدَر عَاقِبَت  
نَامِ او بَاشْد مَعْسَر، عَاقِبَت

—مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۴۸۷ و ۴۸۸

ذهن اکثر اوقات از من می خواهد که کارم را چک کنم تا اشتباه نکرده باشم از این که بهش گفته شود که اشتباه کردی می ترسد برای همین من را وادار می کند که چک کنم. او به تنها یک بار چک کردن بسنده نمی کند و قبلاً که فکر می کردم هرچه به ذهنم می رسد بی هیچ شکی درست است من را مجبور می کرد که کارم را چندین بار چک کنم این نمونه‌ای از ذهن کارافزای من است که الآن با کمک آقای شهبازی و اشعار مولانا تا حد زیادی متوقفش کرده‌ام.

والسلام، ممنون، مریم از کانادا



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](http://www.parvizshahbazi.com)**