



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

www.parvizshahbazi.com



پیغام عشق

قسمت سبب و پنجاه و نهم





خانم سمیه



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۸۷۰ گنج حضور، بخش سوم

تو که کَلِّی، خوار و لرزانی ز حق
 من که جُزوم، در خلاف و در سَبَق
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۰
 --سَبَق: پیشی گرفتن؛ در این جا به معنی از حد گذشتن است.

تو که به منزله خرد گل هستی یعنی هیچ همانیدگی در تو نیست و به زندگی زنده شده‌ای، در برابر خداوند عقل و دانایی خود را صفر می‌کنی و دائماً لرزان این هستی که مبادا به امر خدا عمل نکرده بر حسب همانیدگی‌ها فکر و عمل کنی.

اما من که در عقل جزوی من ذهنی هستم، بر حسب همانیدگی‌ها فکر و عمل کرده، با امر خدا مخالفت می‌کنم و از حد خود پا را فراتر می‌گذارم.

هر زمان می‌کرد رو بر آسمان
که ندارم روی این قبله جهان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۱

آن کافر، شخص همانیده، هر لحظه با فضاگشایی از جنس زندگی می‌شد و رو به آسمان می‌کرد و می‌گفت: من روی ندارم که به این قبله جهانیان، حضرت رسول (ص)، خدا، نظر کنم.

چون ز حد بیرون، بلرزید و طپید
مصطفی‌اش در کنار خود کشید
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۲

وقتی آن کافر، شخص همانیده، بیش از حد لرزید و مضطرب شد؛ یعنی حالت‌های معنوی، فضاگشایی، آرزومندی و کوشش او خیلی زیاد شد. حضرت محمد مصطفی (ص) خدا، او را در آغوش خود گرفت و به او توجه کرد.

ساکنش کرد و بسی بنواختش
 دیده‌اش بگشاد و داد آشناختش
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۳
 -نواختن: نوازیدن؛ نوازش و دلجویی کردن

به او آرامش بخشید و مورد لطف و نوازش خود قرار داد به طوری که او توانست روی پای زندگی بایستد و به سمت بت من‌ذهنی نرود. و چشم دلش را باز کرد و به او قوه تمییز و شناخت عطا فرمود.

تا نگرید ابر، کی خندد چمن؟
 تا نگرید طفل، کی جوشد لبن؟
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۴
 -لبن: شیر

برای مثال، اگر ابر گریه نکند، باران نبارد، چمن نمی‌خندد و رشد نکرده با طراوت و شاداب نمی‌شود. تا طفل گریه نکند به او شیر نخواهند داد؛ بنابراین ما برای گرفتن رحمت ایزدی باید عدم را به مرکزمان بیاوریم تا ابر رحمتش بر ما ببارد.

طفل یک روزه همی داند طریق
 که بگرییم تا رسد دایه شفیق
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۵
 -شفیق: مهربان؛ دلسوز

طفل یک روزه این روش را می‌داند که باید گریه کنم که مادر یا دایه مهربانم بیاید و به من شیر دهد. اما ما بلد نیستیم مرکزمان را عدم کنیم تا خدا رحمتش را به ما برساند.

تو نمی‌دانی که دایهٔ دایگان
کم دهد بی گریه شیر او رایگان؟
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶

آیا تو نمی‌دانی که دایهٔ دایگان یعنی خداوند بدون گریه یعنی فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه، عدم کردن مرکز، درد هشیارانه و انداختن همانیدگی‌ها، شیر رحمت خود را به تو به صورت رایگان نمی‌دهد؟

گفت فلیبکوا کثیراً، گوش دار
تا بریزد شیر فضل کردگار
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۷

این فرمایش خداوند در آیه «باید فراوان بگریند» یعنی، در بیشتر اوقات، تاجایی که می‌توانید فضا را باز کرده و تسلیم باشید را خوب گوش کن، تا شیر فضل، دانش، رحمت و عنایت خدا فروریزد.

قرآن کریم، سوره توبه-۹، آیه ۸۲
 فَلْيُضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكِوْا كَثِيْرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوْا يَكْسِبُوْنَ؛
 به سزای اعمالی که انجام داده‌اند باید که اندک بخندند و فراوان بگریند.

معنی این آیه این نیست که انسان بیمار روحی است و باید بیشتر بگرید، بدان معناست که باید با فضاگشایی خدا را به مرکزش بیاورد.

گریه ابرست و سوز آفتاب
 استن دنیا، همین دو رشته تاب
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۸
 -استن: ستون

-تاب: فعل امر از مصدر تابیدن یعنی به این دو امر توسل جو.

همان طور که تا ابر نبارد، آفتاب نتابد، هیچ سبزی، خرمی و حیاتی در جهان نخواهد بود؛ بنابراین سوز آفتاب و گریه ابر، ستون دنیا هستند این دو رشته را بگیر و به آنها توسل جو. مولانا مثال می زند و می گوید: باید مرکزت را عدم کنی تا باران و آفتاب عشق و فضل ایزدی، یکی شدن با خدا، بر تو بتابد و ستون زندگی ات درست شود.

گر نبودی سوزِ مهر و اشکِ ابر
گی شدی جسم و عَرَضِ زَفَت و سَتَبَر
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم. بیت ۱۳۹
-عَرَض: آن چه قائم به غیر باشد؛ منظور از جسم و عرض در این جا موجودات و مراتب هستی است.
-زَفَت: درشت؛ فربه
-سَتَبَر: بزرگ؛ تنومند

اگر حرارت خورشید و بارش ابر یعنی انرژی ایزدی که از فضای گشوده شده می آید نبود جوهر و عَرَض - جسم، من ذهنی، چهار بعد و فکرهای انسان، آن قدر فربه، درشت و قوی نمی شد. به عبارت دیگر اگر انسان فضا را باز نکند و خورشید ایزدی به مرکزش نتابد، چهار بعدش نیز نمی تواند سالم بماند.

کی بُدی مَعْمور این هر چار فصل؟
گر نبودی این تَف و این گریه اصل
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰
-مَعْمور: تعمیر شده؛ آباد شده
-تَف: گرما؛ حرارت

اگر گرمای خورشید و گریه ابر اصل و منشأ رویش و رشد موجودات نبود چهار فصل طبیعت سر و سامان پیدا نکرده، آبادان نمی شد.

سوزِ مهر و گریه ابر جهان
چون همی دارد جهان را خوش دهان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۱

حال که حرارت، تابش آفتاب و گرمی ابر، این جهان را زیبا و شیرین نگه می‌دارد و موجب رشد و نمو می‌شود.

آفتابِ عقل را در سوز دار
چشم را چون ابر اشک‌افروز دار
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۲

تو نیز آفتابِ عقلت، خرد زندگی را با فضاگشایی و عدم کردن مرکز گرم و فروزان کن و چشمت را با شکر، رضا و ارتعاش به زندگی مثل ابری گریان نگه‌دار.

چشمِ گریان بایدت، چون طفل خُرد
کم خور آن نان را، که نان آب تو بُرد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۳
-آب: ابرو؛ اعتبار

باید مانند آن طفل خردسال، با چشمی گریان طلب زنده شدن به خدا را داشته باشی و از آن نان، همانیدگی، کمتر بخوری، زیرا نان همانیدگی ابروی تو را می‌ریزد و در ذهن باقی می‌مانی.

تن چو با برگ است روز و شب از آن
شاخ جان در برگ‌ریزست و خزان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۴
-برگ: در این جا به معنی آذوقه و رزق مادی است.

اگر من ذهنی تو روزها و شبها از آذوقه چیزهای این جهانی و همانیدگی‌ها پررونق شود شاخه جان اصلی تو، هشیاری حضور، دچار پژمردگی، برگ‌ریزی و پاییز خواهد شد یعنی با همانیدگی با چیزهای این جهانی و جلوه‌گری من ذهنی روزبه‌روز بزرگتر و من اصلی، هشیاری حضور، کوچکتر می‌شود.

برگِ تن بی برگی جان است زود
این ببايد کاستن، آن را فزود
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵

پررونق شدن من ذهنی با آذوقه همانیدگی، باعث بیرونق ماندن روح، هشیاری حضور، می شود. پس باید هر چه زودتر جیره من ذهنی یعنی همانیدن با چیزها، مقایسه و برتر درآمدن، بحث و جدل، را کم یا قطع کنی و بر رونق و جیره جانت، فضای گشوده شده، هشیاری حضور، بیفزایی.

أَقْرِضُوا اللَّهَ، قَرْضِ دِه زین برگِ تن
تا بروید در عوض در دل، چمن
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶

طبق آیه «به خدا قرض دهید» از آذوقه و رونق جسم یعنی من ذهنی و همانیدگی‌ها بگیر و به خدا قرض بده، توجهات را روی خودت نگه‌دار و فضا را باز کن و نیروی خلاقیت را در خدمت زندگی قرار بده تا به عوض آن در دل اصلی‌ات، هشیاری حضور، چمن بروید یعنی مرکز عدم در تو پروونق شود.

قرآن کریم، سوره مَزَمَل - ۷۳، آیه ۲۰
 ...أَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا...؛
 ...به خداوند قرض الحسنه دهید...

قرض ده، گم کن از این لقمه تنت
 تا نماید وجه لَاعَيْنِ رَأَتْ
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۷

همانیدگی‌هایت را به خداوند قرض بده و از غذای من ذهنی‌ات که تأیید، توجه و خوشی برحسب چیزهای این جهانی‌ست کم کن؛ یعنی با فضاگشایی همانیدگی‌ها را شناسایی کرده بینداز و مرکزت را عدم کن تا وجه و صورت ذات حقیقی‌ات، هشیاری حضور، که تا به حال با ذهن آن‌را ندیده‌ای خودش را به تو نشان داده، با خدا یکی شوی.

حدیث:

«أعددتُ لعبادی الصالحین ما لا عینٌ رأت و لا أذنٌ سمعت و لا خطرٌ علی قلبِ بشرٍ.»

«فراهم آوردم برای بندگان نیکوکردارم، نعیمی را که نه چشمی آن را دیده و نه گوش‌ی شنیده و نه بر قلب انسانی خطور کرده است.»

انسان با مرکز جسمی و همانیده نمی‌تواند ذات حقیقی و خدایی خود را ببیند.

تَنْ زِ سِرِّگین، خویش چون خالی کند
پُر زِ مُشک و دُرِّ اجلالی کند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۸
-سرگین: مدفوع
-اجلال: شکوه و جلال؛ بزرگواری

اگر تن خود را، مرکز خود را، از کثافات همانیدگی‌ها خالی کنی، درون تو پُر از خرد و امنیت، عطر خوش عشق و جلال و بزرگواری خدایی خواهد شد. بنابراین باید مرکز انسان خالی شود تا آنجا که با خدائیت و عدم پُر شود.

این پلیدی بدهد و پاکی بَرَد
از یَطَهِّرْکُم تَنْ او بَرخورد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۹

این کثافات، این همانیدگی‌ها، به انسان پلیدی می‌دهد و پاکی را از بین می‌برد. خداوند هر لحظه می‌خواهد مرکز انسان را تمیز و او را نوازش کند، درواقع در او به خودش زنده شود.

قرآن کریم، سوره احزاب، آیه ۳۳

«إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيراً»

خدا می‌خواهد پلیدی را از شما دور کند و شما را پاک دارد اگر فضاگشایی کنیم خداوند مرکز ما را پاک می‌کند پاک کردن خوبی.

دیو می‌ترسندت که هین و هین
زین پشیمان گردی و گردی حزین
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰
-حزین: غمگین؛ اندوهگین

خداوند به ابراهیم خلیل دستور داد که خانه‌ام را یعنی مرکزت را از آلودگی همانیدگی‌ها تمیز و جارو کن، بدان شیطان تو را می ترساند و می گوید: حواست جمع باشد که از این کار پشیمان و اندوهگین خواهی شد.

گر گدازی زین هوس‌ها تو بدن
بس پشیمان و غمین خواهی شدن
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱
-گدازیدن: ذوب شدن؛ آب شدن

باز شیطان به من ذهنی می گوید: اگر تو دردها و همانیدگی‌ها را ذوب کنی و این هوس‌ها و حرص‌ها و قدرت‌طلبی‌ها را نداشته باشی، پشیمان، غمگین، تنها و بدبخت خواهی شد. کنترل اوضاع از دستت خارج می‌شود، فضا را باز نکن، به حرف من ذهنی‌ات گوش بده و ستیزه کن.

این بخور، گرم است داروی مزاج
و آن بیاشام از پی نفع و علاج
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲

شیطان به تو می گوید: این غذا، دردها و انرژی دنیایی را بخور، که طبعی گرم دارد و داروی مزاج است. خسیس باش، همانیده شو و در خودت نگه دار. تأیید و توجه را از مردم بخواه که قدر تو را بدانند و به تو بگویند که مهم هستی و برای آنکه کامروا شوی فلان شراب را بنوش. شیطان ما را متقاعد کرده است که درد خوردن هم به صلاحمان است، ما را سالم می کند. همانیدن و درد کشیدن، همین کارهای عادی که مرکز ما را آلوده می کنند، فواید زیادی دارند.

هم بدین نیت که این تن مرگب است
آن چه خو کرده ست آتش اصوب است
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳
-اصوب: درست تر؛ راست تر

شیطان با این نیت از حدیث «تن تو مرکوب توست پس با او به نرمی رفتار کن»، به نفع خودش استفاده می کند و در واقع می گوید: از این من ذهنی خود مراقبت کنید. عاداتی که به آنها خو کرده و نتیجه اش ایجاد درد است، بهترین راه و مرکب است.

حدیث:

«نَفْسُكَ مَطِيَّتُكَ فَارْفُقْ بِهَا»

نَفْسِ تُو مَرَكَبِ تُوَسْتِ، پَس بَا اُو بَه نَرْمِی رِفْتَار كُن.

هین مگردان خو که پیش آید خلل

در دماغ و دل بزاید صد علل

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴

-خلل: آسیب و صدمه؛ اختلال

مبادا عادت و خوی خود را تغییر دهی و مرکزت را عدم کنی، زیرا اشکال پیش می‌آید و صدمه و آسیب زیادی به تو می‌رسد، مرکز تو همیشه باید جسم و درد باشد و به مغز و دل و عقل و عشقت صدها مرض رو می‌کند.

این چنین تهدیدها آن دیو دُون
آرد و بر خلق خواند صد فسون
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵
-دُون: خوار؛ پست و فرومایه

آن دیو پست با چنین تهدیدهایی، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به گوش خلق که من ذهنی دارند افسون‌های بسیار می‌خواند.

خویش جالینوس سازد در دوا
تا فریبد نفس بیمار تو را
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۶

شیطان در دارو و درمان، خود را جالینوس حکیم، بهترین پزشک زمان، معرفی می کند تا نفسِ بیمار تو را که از جنس اوست، بفریبد.

کین تو را سود است از درد و غمی
گفت آدم را همین، در گندمی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۷

شیطان می گوید: که این همانیدگی و دردها برای تو مفید است چرا که تو را از درد و غم رها می کند. یعنی دردِ بیشتر تو را از غم و درد رها می کند. شیطان وقتی که می خواست آدم را به خوردن گندم، میوه درخت دانش و قضاوت ترغیب کند هر لحظه از همین گونه حرفها می زد.

پیش آرد هیه‌هی و هیهات را

وز لویشه پیچد او لبهات را

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۸

-لویشه: ریسمانی که به شکل حلقه بر سر چوبی نصب کنند و اسب و خر چموش را در آن حلقه نهند و بتابند تا حرکت نابجا نکند.

شیطان مرتب تو را با سخنان پُر از حسرت و افسوس برای رفتن به زمان گذشته و آینده وسوسه می‌کند، که گذشته‌ات تلف شد، این چیزها را به دست نیاوردی، آن‌ها را از دست دادی، به آینده برو این کار و آن کار را انجام بده، مگر به زندگی بررسی. او با پوزبند من ذهنی لب‌های خرد و هشیاری حضور تو را می‌بندد.

همچو لب‌های فرس در وقت نعل

تا نماید سنگ کمتر را چو لعل

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۹

-فرس: اسب

-نعل: قطعه آهنی که به سم ستور می‌زنند.

-لعل: نوعی سنگ قیمتی به رنگ سرخ

درست مانند وقتی که دهان اسب را می‌بندند و نعلش می‌کنند، شیطان نیز همان طور لب‌های خرد تو را می‌بندد تا سنگ بی‌ارزش من‌ذهنی را به جای لعل قیمتی و ارزشمند حضور جلوه دهد.

-با تشکر:

-سمیه



آقای فرشاد



با سلام به همهٔ دوستان

«شک داشتن به این که چیزها زندگی نمی‌دهند و زندگی خواستن از آن‌ها»
 همهٔ ما چیزهای مختلفی را برای به زندگی رسیدن و بدست آوردن شادی و آرامش امتحان کرده‌ایم. ما برای بدست آوردن تأیید و توجه خیلی تلاش می‌کنیم و بعضی مواقع هم آن تأیید و توجه را می‌گیریم. بعد از آن ممکن است پشیمان شویم و یا اگر پشیمان نشویم، روز به روز برای گرفتن تأیید و توجه تشنه‌تر می‌شویم و در نتیجه درد و غم ما بیشتر می‌شود، بنابراین زندگی نمی‌دهد. فکر کردیم اگر دوستان زیادی داشته باشیم، اگر پول و ماشین داشته باشیم، اگر فلان خانواده را داشته باشیم، اگر ازدواج کنیم، اگر فلان وضعیت را داشته باشیم، آن موقع به زندگی می‌رسیم، ولی حتی بعد از بدست آوردن همهٔ آن‌ها باز هم راضی نشدیم و به زندگی نرسیدیم.

همهٔ این تجربه‌ها و اتفاقات به ما می‌گویند که مشکل جای دیگریست. مشکل این بود که این چیزها زندگی ندارند، ولی ما چون نمی‌دانستیم، از آن‌ها زندگی می‌خواستیم و سعی در زیاد کردن آن‌ها داشتیم و در مرکز خود قرار می‌دادیم و چون قانون زندگی این است که مرکز ما باید خالی باشد، روز به روز درد و ناراحتی ما بیشتر می‌شود.

چون ز زنده مُرده بیرون می کند
 نَفْسِ زنده سوی مرگی می تند
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

اگرچه ما اکنون فهمیده‌ایم که «تمام سبب‌سازی‌هایی که می‌کردیم که چرا من به زندگی نمی‌رسم و تقصیر دیگران می‌انداختیم»، همه اشتباه و توهمی بوده و همه به‌خاطر سیستم من‌ذهنی درون خودمان بود که از چیزها زندگی می‌خواست، ولی شاید هنوز شک داریم در این که چیزها زندگی نمی‌دهند و مطمئن نیستیم. چون مولانا در ابیات زیر می‌گوید کسی که فضای درونش باز شده و از جنس زندگی شده و به یقین رسیده باشد، دیگر برایش مهم نیست که یک چیز را داشته باشد یا نداشته باشد، یک اتفاقی بیفتد یا نیفتد، چیزی بدست بیاید یا نیاید.

هر که را فتح و ظفر پیغام داد
پیش او یک شد مُراد و بی مُراد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹

هر که پایندان وی شد وصل یار
او چه ترسد از شکست و کارزار؟
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۰

گاهی اوقات ما شاید واقعاً بدانیم که چیزها زندگی ندارند، ولی نمی‌توانیم آن را از مرکزمان برداریم چون می‌ترسیم از این که خانواده و اطرافیان چه می‌گویند. همانیدگی‌ها به هم وصلند و هر همانیدگی باعث به‌وجود آمدن همانیدگی جدید می‌شود.

گاهی اوقات ما به طور ذهنی می‌دانیم که چیزها زندگی ندارند، ولی چون مثلاً جوان هستیم و خیلی چیزها را تجربه نکردیم، شک داریم و مدام در فکر چیزها هستیم.

گاهی اوقات ما بر اثر عواملی مانند تقلید و مقایسه و ترس، این قدر در فکر جمع کردن چیزها و زندگی گرفتن از بیرون هستیم که اصلاً حواسمان نیست که عمر ما موقت است و تمام دارایی ما و بدن ما آفل است. من ذهنی اگر صد برابر نیازش به او بدهند باز هم می خواهد.

چون ز زنده مُرده بیرون می کند
نفسِ زنده سوی مرگی می تند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

طبق این بیت مولانا، با گذاشتن چیزها در مرکز و زندگی خواستن از آنها، زندگی ما روز به روز خراب تر می شود، چون قانون قضا این طور کار می کند و ما چاره‌ای نداریم.

خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عنا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

به هر چیزی چسبیدیم و از آن زندگی خواستیم، دچار درد و غم شدیم. چون حقیقت این است که چیزها زندگی نمی‌دهند. ابیات زیر به این موضوع اشاره دارند که چیزهای این جهانی و متعلقات ما و هنرهای ما اگر از آن‌ها زندگی بخواهیم سبب درد و غم و هلاکت ما خواهند شد.

پس هنر، آمد هلاکت خام را
 کز پی دانه، نبیند دام را
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

با هنر خود به دنبال تأیید و توجه و خودنمایی هستیم و فکر می‌کنیم با این کار به ثمر می‌رسیم، ولی این دام است که سبب هلاکت ما می‌شود.

لیک بر من پرّ زیبا دشمنی ست
 چونکه از جلوه‌گری صبریم نیست
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۴

پرِ زیبا و هنر برای من دشمن است، برای این که در مرکز قرار دادم و نمی توانم جلوی خودم را بگیرم و خودم را به مردم نمایش ندهم، تأیید نگیرم توجه نگیرم و مقایسه نکنم.

این سلاح عجب من شد ای فتی
عجب آرد معجبان را صد بلا
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۷

هر خاصیتی که داریم ما، اگر با آن همانیده می شویم، در این صورت سبب خودخواهی و غرور ما خواهد شد و این غرور برای خودبینان صدجور بلا می آورد.

هر چه غیر اوست، استدراجِ توست
گرچه تخت و ملک توست و تاجِ توست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸

هر چیزی که در مرکز ما باشد، فرقی نمی‌کند، قدم به قدم ما را به بدبختی می‌برد. برای زندگی کردن و شاد بودن نیاز به چیزی نداریم، فقط نباید با جدی گرفتن فکرها و هنرها و کارهایمان روی این شادی را بپوشانیم.

نیست انگارد پر خود را صبور
تا پرش در ننگند در شر و شور
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۲

با تشکر
-فرشاد



خانم زهرا از مشهد



با سلام و آرزوی سلامتی برای همه عزیزان

علتی بدتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذو دلال

از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود

علت ابلیس انا خیری بدست
وین مرض در نفس هر مخلوق هست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۱۴ تا ۳۲۱۶

در برنامه ۸۷۰ که آقای شهبازی عزیز توضیحات مفصلی درباره کمال گرایی داده و از ما خواستند انشائی در این مورد بنویسیم سبب شد تمرکز بیشتری روی خودم داشته، و نقطه ضعفهایی را که ناشی از کمال گرایی من ذهنی است در خودم شناسایی کنم. عیب بینی و عیب جویی من از کارهای همسر و فرزندانم، و کار بدون عیب و نقص از آنها از کمال گرایی من است. و وقتی کار را این گونه نمی بینم می رنجم، آنها را با دیگران مقایسه کرده و سپس آنها را سرزنش می کنم و سبب رنجش آنها می شوم، و خودم را گرفتار افسانه من ذهنی می کنم.

اگر فرزندم اشتباهی را چندین بار تکرار می کند از او دلگیر شده و تذکر می دهم و به او می گویم چقدر اشتباه را در زندگی تکرار می کنی یعنی من می دانم، غافل از این که او هم باید اشتباه کند و درد هشیارانه بکشد و از زندگی درس بگیرد. با حبر و سنی کردن آنها تمرکز را از روی خودم برداشته و همه تلاشی را که برای حضور در لحظه انجام داده ام از بین برده و خودم را از انرژی خالی می کنم.

تا کنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بد خو و خالی می کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

و اما مرحله بعد پشیمانی از این کار و سرزنش خودم است چون بارها امتحان کرده و می دانم این کار فایده ای ندارد. ولی این موش من ذهنی بیکار ننشسته و بارها با این کار لحظه را خراب کرده و حضورم را دزدیده است.

گر نه موشی دزد در انبار ماست
گندم اعمال چهل ساله کجاست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

با دید کمال گرایی از خودم نیز عیب گرفته و خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم حتی در پیشرفت معنوی، با خط‌کش ذهن پیشرفت‌م را اندازه‌گیری می‌کنم. نکته بسیار آموزنده دیگر که از این برنامه با فرمایشات آقای شهبازی برایم باز شد این بود که اگر من با حضور ناظر بتوانم قضاوت‌م را کم کنم کمک بزرگی به خودم کرده‌ام. این نکته سبب بازبینی خودم شد و دیدم با شرطی شدگی‌های که دارم در مورد‌های زیادی قضاوت کرده و دنبال عیب‌ها و نقطه ضعف‌ها هستم، پس باید آگاهانه حضور ناظر باشم و من ذهنیم را دیده و اجازه قضاوت را به او ندهم، تکرار این بیت بسیار کمک‌کننده است.

گر مراقب باشی و بیدار تو
بینی هر دم پاسخ‌گرددار تو
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

قانون جبران معجزه می‌کند، من با رعایت قانون جبران در ابعاد زیادی از زندگی‌م بسیار سود برده و خیر و برکت آن را دیده‌ام، ولی با تمرکز بیشتر روی صحبت‌های آقای شهبازی در برنامه ۸۷۰ متوجه نکات ظریف دیگری از این قانون شدم که مرتبط با کمال‌گرایی است.

من به اندازه تلاش و کوششی که در کار معنوی و کارهای دیگر زندگی می‌کنم باید از خودم انتظار داشته باشم نه بیشتر، و دیگر این که همه ما اشتباه داریم، پس من باید اشتباه و نقص خودم و دیگران را بدون سرزنش و عیب‌جویی و عیب‌گیری بپذیرم، و با فضاگشایی و صبر و پرهیز و کار روی خودم آنها را به حداقل برسانم، و این مرا خیلی آرام کرد.

شناسایی دیگری در مورد کمال گرایی در خودم، در خرید کردن و پختن غذا است، چون همیشه بخشی از انرژی و ذهنم را درگیر می‌کند.

خرید اعضای خانواده را قبول ندارم و ایراد می‌گیرم، در مورد پختن غذا هم چون می‌خواهم دست پختم مورد تأیید دیگران قرار بگیرد سخت گیر و کمال گرا هستم. باید درد هشیارانۀ زیادی بکشم تا این درد برتری جویی و می‌دانم و خودپسندی ناشی از کمال گرایی من‌ذهنیم از بین برود.

خدا را سپاس می‌گویم، به خاطر این آگاهی‌ها و مدیون آقای شهبازی و تمامی عزیزانی که پیام‌های بیدار کننده می‌دهند هستم، درس‌های زیادی از آنها آموختم.

با احترام، زهرا از مشهد



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