



## پیغام عشق

قسمت سیصد و پنجاه و نهم





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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۰

تو که کُلّی، خوار و لرزانی ز حق

من که جُزوم، در خِلاف و در سَبَق

\*سَبَق: پیشی گرفتن؛ در این جا به معنی از حد گذشتن است.

تو که به منزله خرد کل 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 برحسب همانیدگی‌ها فکر و عمل کنی.

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۱

هر زمان می‌کرد رو بر آسمان

که ندارم روی این قبله جهان

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۲

چون ز حد بیرون، بلرزید و طپید

مصطفی‌اش در کنار خود کشید



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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۳

ساکنش کرد و بسی بناختش

دیده‌اش بگشاد و داد اشناختش

\*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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۴

تا نگرید ابر، کی خندد چمن؟

تا نگرید طفل، کی جوشد لبن؟

\*لبن: شیر

برای مثال، اگر ابر گریه نکند، باران نبارد، چمن نمی‌خندد و رشد نکرده باطراوت 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۵

طفل یک روزه همی داند طریق



که بگرییم تا رسد دایه شفیق

\*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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶

تو نمی‌دانی که دایه دایگان

گم دهد بی گریه شیر او رایگان؟

آیا تو نمی‌دانی که دایه 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؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۷

گفت فلیبکوا کثیراً، گوش دار

تا بریزد شیر فضل کردگار

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

«فَلْيُضْحِكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»

«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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۸

گریه ابرست و سوز آفتاب

اُستُن دنیا، همین دو رشته تاب

\*اُستُن: 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۹

گر نبودی سوز مهر و اشک ابر

گی شدی جسم و عَرَض زَفَت و سَتَبَر

\*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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰

کی بُدی مَعْمور این هر چار فصل؟

گر نبودی این تَف و این گریه اصل

\*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 سروسامان پیدا نکرده، آبادان نمی شد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۱

سوز مهر و گریه ابر جهان

چون همی دارد جهان را خوش دهان

حال که حرارت، تابش آفتاب و گریه ابر، این جهان را زیبا و شیرین نگه می دارد و موجب رشد و نمو می شود.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۲

آفتابِ عقل را در سوز دار

چشم را چون ابر اشک افروز دار



تو نیز آفتاب 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 نگاه دار.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۳

چشمِ گریان بایدت، چون طفلِ خُرد

کم خور آن نان را، که نانِ آبِ تو بُرد

\*آب: ابرو؛ اعتبار

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۴

تَن چو با برگ است روز و شب از آن

شاخِ جان در برگ‌ریزست و خزان

\*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 شاخهٔ جانِ 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵

برگِ تَن بی‌برگی جان است زود



این بیاید کاستن، آن را فزود

پررونق شدن من ذهنی با آذوقهٔ همانیدگی، باعث بی‌رونق ماندن روح، هشیاری حضور، می‌شود. پس باید هرچه زودتر جیرهٔ من ذهنی یعنی همانیدن با چیزها، مقایسه و برتر درآمدن، بحث و جدل، را کم یا قطع کنی و بر رونق و جیرهٔ جانت، فضای گشوده‌شده، هشیاری حضور، بیفزایی.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶

أَقْرِضُوا اللَّهَ، قَرْضِ دِهٍ زَيْنِ بَرِّكَ تَنْ

تا بروید در عوض در دل، چمن

طبق آیهٔ «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 پررونق شود.

قرآن کریم، سوره مَزَمَل (۷۳)، آیه ۲۰

« ... أَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ...! »

« ... به خداوند قرض الحسنه دهید... »

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۷

قرض ده، کم کن از این لقمهٔ تَنْت

تا نماید وجهِ لَاعَيْنُ رَأَتْ





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

حدیث

«أَعَدَدْتُ لِعِبَادِي الصَّالِحِينَ مَا لَا عَيْنٌ رَأَتْ وَ لَا أُذُنٌ سَمِعَتْ وَ لَا خَطَرَ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ»

«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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۸

تَن ز سِرگین، خویش چون خالی کند

پُر ز مُشک و دُرِّ اِجالی کند

\*سِرگین: مدفوع

\*اِجال: شکوه و جلال؛ بزرگواری

اگر تن خود را، مرکز خود را، از کثافات همانندگی‌ها 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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۹

این پلیدی بدهد و پاکی بَرَد



از يُطَهِّرْكُمْ تَنِّ او بِرْخورد

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...»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰

دیو می‌ترسندت که هین و هین

زین پشیمان گردی و گردی حَزین

\*حَزین: 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 می‌ترساند و می‌گوید: حواست جمع باشد که از این کار پشیمان و اندوهگین خواهی شد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۱

گر گدازی زین هوس‌ها تو بدن

بس پشیمان و غمین خواهی شدن

\*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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۲

این بخور، گرم است داروی مزاج

و آن بیاشام از پی نفع و علاج

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 آن که کامروا شوی فلان شراب را بنوش. شیطان ما را متقاعد کرده است که درد خوردن هم به صلاحمان است، ما را سالم می‌کند. همانیدن و درد کشیدن، همین کارهای عادی که مرکز ما را آلوده می‌کنند، فواید زیادی دارند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳

هم بدین نیت که این تن مرکب است

آن چه خو کرده‌ست آتش اصوب است

\*مرکب: هرچه بر آن سوار شوند.

\*اصوب: درست‌تر؛ راست‌تر

شیطان با این نیت از حدیث «تن تو مرکوب توست پس با او به‌نرمی رفتار کن»، به نفع خودش استفاده می‌کند و درواقع می‌گوید: از این من ذهنی خود مراقبت کنید. عاداتی که به آن‌ها خو کرده و نتیجه‌اش ایجاد درد است، بهترین راه و مرکب است.



حدیث

«نَفْسُكَ مَطِيئَتُكَ فَارْفُقْ بِهَا»

«نَفْسِ تو مَرَكَبِ توست، پس با او به نرمی رفتار کن.»

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴

هین مگردان خُو که پیش آید خَلَل

در دِمَاغِ و دل بِزاید صد عِلل

\*خَلَل: آسیب و صدمه؛ اختلال

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵

این چنین تهدیدها آن دیو دُون

آرد و بر خَلَقِ خواند صد فُسون

\*دُون: خوار؛ پست و فرومایه

آن دیو پست با چنین تهدیدهایی، انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و به گوش خلق که من ذهنی دارند افسون های بسیار می خواند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۶

خویش جالینوس سازد در دَوا



تا فریبِ نفسِ بیمارِ تو را

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۷

کین تو را سود است از درد و غمی

گفت آدم را همین، در گندمی

شیطان می‌گوید که این همانیدگی و دردها برای تو مفید است چراکه تو را از درد و غم رها می‌کند. یعنی دردِ بیشترِ تو را از غم و درد رها می‌کند. شیطان وقتی که می‌خواست آدم را به خوردن گندم، میوهٔ درخت دانش و قضاوت ترغیب کند هر لحظه از همین‌گونه حرف‌ها می‌زد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۸

پیش آرد هیّه‌ی و هیّه‌ات را

وز لویشه پیچد او لبّه‌ات را

\*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 نابه‌جا 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 به‌دست نیاوردی، آن‌ها را از دست دادی، به آینده برو این کار و آن کار را انجام بده، مگر به زندگی بررسی. او با پوزبند من‌ذهنی لب‌های خرد و هشیاری حضور تو را می‌بندد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۹



همچو لب‌های فَرَس در وقتِ نعل

تا نماید سنگِ کمتر را چو لعل

\*فَرَس: اسب

\*نعل: قطعه آهنی که به سُم ستور می‌زنند.

\*لعل: نوعی سنگ قیمتی به رنگ سرخ

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

با تشکر:

سمیه



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 به دست آوردن شادی و آرامش امتحان کرده‌ایم. ما برای به دست 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، روزبه‌روز 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 به دست آوردن همهٔ آن‌ها باز هم راضی نشدیم و به زندگی نرسیدیم.

همهٔ این تجربه‌ها و اتفاقات به ما می‌گویند که مشکل جای دیگری است. 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، روزبه‌روز درد و ناراحتی ما بیشتر می‌شود.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

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 به خاطر 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 به دست بیاید یا نیاید.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹

هر که را فتح و ظفر پیغام داد

پیش او یک شد مُراد و بی مُراد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۰

هر که پایندان وی شد وصل یار

او چه ترسد از شکست و کارزار؟

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 به‌طور 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 می‌خواهد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

طبق این بیت مولانا، با گذاشتن چیزها در مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها، زندگی ما روزبه‌روز خراب‌تر می‌شود، چون قانون قضا این‌طور کار می‌کند و ما چاره‌ای نداریم.





مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

خود ندارم هیچ، به سازد مرا

که ز وهم دارم است این صد عنا

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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

پس هنر، آمد هلاکت خام را

کز پی دانه، نبیند دام را

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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۴

لیک بر من پرّ زیبا دشمنی ست

چونکه از جلوه‌گری صبریم نیست

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

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۷



این سلاح عجب من شد ای فتی

عجب آرد مُعْجَبان را صد بلا

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

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸

هر چه غیر اوست، استدراجِ توست

گرچه تخت و ملکِ توست و تاجِ توست

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.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۲

نیست انگارد پَرِ خود را صبور

تا پَرش در نَفگند در شرّ و شور

با تشکر، فرشاد



با سلام و آرزوی سلامتی برای همه عزیزان

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۱۴ تا ۳۲۱۶

علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذو دلال

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این معجیبی بیرون رود

علت ابلیس انا خیری بده ست

وین مرض در نفس هر مخلوق هست

در برنامه ۸۷+ که آقای شهبازی عزیز توضیحات مفصلی درباره کمال‌گرایی داده و از ما خواستند انشائی در این مورد بنویسیم سبب شد تمرکز بیشتری روی خودم داشته، و نقطه‌ضعف‌هایی را که ناشی از کمال‌گرایی من ذهنی است در خودم شناسایی کنم. عیب‌بینی و عیب‌جویی من از کارهای همسر و فرزندانم، و کار بدون عیب و نقص از آن‌ها از کمال‌گرایی من است. و وقتی کار را این گونه نمی‌بینم می‌رنجم، آن‌ها را با دیگران مقایسه کرده و سپس آن‌ها را سرزنش می‌کنم و سبب رنجش آن‌ها می‌شوم، و خودم را گرفتار افسانه من ذهنی می‌کنم.

اگر فرزندم اشتباهی را چندین بار تکرار می‌کند از او دلگیر شده و تذکر می‌دهم و به او می‌گویم چه قدر اشتباه را در زندگی‌ات تکرار می‌کنی یعنی من می‌دانم، غافل از این که او هم باید اشتباه کند و درد هشیاران به بکشد و از زندگی درس بگیرد. با خبر و سنی کردن آن‌ها تمرکز را از روی خودم برداشته و همه تلاشی را که برای حضور در لحظه انجام داده‌ام از بین برده و خودم را از انرژی خالی می‌کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶



تا کنی مر غیر را خبر و سنی

خویش را بد خو و خالی می کنی

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 بی کار ننشسته و بارها با این کار لحظه را خراب کرده و حضورم را دزدیده است.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

گر نه موشی دزد در انبار ماست

گندم اعمال چهل ساله کجاست

با دید کمال گرایی از خودم نیز عیب گرفته و خودم را با دیگران مقایسه می کنم حتی در پیشرفت معنوی، با خط کش ذهن پیشرفتم را اندازه گیری می کنم.

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 کرده ام. این نکته سبب بازبینی خودم شد و دیدم با شرطی شدگی های که دارم در مورد های زیادی قضاوت کرده و دنبال عیب ها و نقطه ضعف ها هستم، پس باید آگاهانه حضور ناظر باشم و من ذهنی ام را دیده و اجازه قضاوت را به او ندهم، تکرار این بیت بسیار کمک کننده است.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

گر مراقب باشی و بیدار تو

بینی هر دم پاسخ کردار تو

قانون جبران معجزه می کند، من با رعایت قانون جبران در ابعاد زیادی از زندگی ام بسیار سود برده و خیر و برکت آن را دیده ام، ولی با تمرکز بیشتر روی صحبت های 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 کمال‌گرایی 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 دست‌پختم مورد تأیید دیگران قرار بگیرد سخت‌گیر و کمال‌گرا هستم. باید درد هشیارانه زیادی بکشم تا این درد برتری‌جویی و می‌دانم و خودپسندی ناشی از کمال‌گرایی من ذهنی‌ام از بین برود.

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

با احترام: زهرا از مشهد



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

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com