

**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 هشتاد و نهم





خانم فریبا الہی مہر



به نام خدا  
سلام آقای شهبازی، سلام دوستان گنج حضوری  
ابیاتی از حضرت مولانا را، با شما دوستانم به اشتراک می گذارم.

گر غمی آید، گلوی او بگیر  
داد از او بستان، امیر داد باش  
- مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۵۸

وقتی غم می آید، نباید از حالت حضور، خارج شویم، بلکه باید فضا را باز کنیم و شناسایی کنیم که ریشه این ناراحتی از کجاست؟ و بگوییم: ای غم، تو باید از مرکز من، خارج شوی، چون من می خواهم به زندگی زنده شوم، چون من می خواهم این لحظه، شادی بی سبب را تجربه کنم.

چونکه غم بینی، تو استغفار کن  
 غم به امر خالق آمد، کار کن  
 - مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۸۳۶

چون بخواهد، عین غم، شادی شود  
 عین بند پای، آزادی شود  
 - مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۸۳۷

وقتی ما به خاطر چیزهای زودگذر این دنیا، غمگین می شویم، باید معذرت خواهی و توبه کنیم و بگوییم: من الان شناسایی کردم که این همانیدگی مثل: چسبیدن به پول در مرکز من است و من مسئولیتش را می پذیرم که تقصیر خودم بوده است. الان این شناسایی هم هویت شدن با پول را، در هشیاری ام می گذارم و منتظر می مانم تا زندگی، من را آزاد کند؛ زیرا با شناسایی، خداوند این غم همانیدگی را، تبدیل به شادی می کند.

هر چه از وی شاد گردی در جهان  
از فراقِ او، بیندیش آن زمان

ز آنچه گشتی شاد، بس کس شاد شد  
آخر از وی جست و همچون باد شد

از تو هم بجهد، تو دل بر وی منه  
پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

– مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات شماره ۳۶۹۷ الی ۳۶۹۹

ما باید از چیزهایی که گذرا هستند و ما را شاد می‌کنند، به آنها نچسبیم؛ زیرا این چیزهای آفل، مثل: پول، خانه، ماشین، خیلی‌ها از آنها شاد شدند، اما به خاطر چسبیدن به آن چیزها، از آنها گرفته شد. الان ما می‌دانیم که، این چیزهای آفل، از بین می‌روند، پس قبل از اینکه، از ما گرفته شود، ما باید خودمان، زودتر این چیزهای زودگذر و فانی را با کمک زندگی، از مرکزمان خارج کنیم.

جز خضوع و بندگی و اضطرار  
اندرین حضرت ندارد اعتبار

- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۱۳۲۳

وقتی غم‌ها و چیزهای آفل، مثل: حسادت، رنجش، کینه، نفرت و... در مرکز ما باشد و توجه زنده ما را بدزدد، ما هیچ کاری نباید انجام دهیم، فقط باید فضا را باز کنیم و بگوییم: زندگی، من هیچ نمی‌دانم و اظهار ناتوانی می‌کنم که من، نمی‌توانم خودم را، با من ذهنی‌ام تغییر دهم. زندگی، من فقط شاهد می‌شوم و روی خودم تمرکز می‌کنم، تا تو من را، از این غم‌ها و هم‌هویت شدگی‌ها آزاد کنی؛ زیرا من با من ذهنی، اگر بخواهم این چیزهای آفل و غم‌ها را بیندازم، این غم‌ها قوی‌تر می‌شوند و در مرکز من می‌مانند.

فعلِ توست این غصه‌های دم به دم  
این بود معنی قد جفّ القلم

- مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۳۱۸۲

خداوند این لحظه، زندگی درون و بیرون من را می‌نویسد و این معنی را می‌دهد که، من باید مسئولیت را به عهده بگیرم و بگویم: من مسئول این غم و غصه‌های دم به دم هستم. باید فقط با فضاگشایی، اجازه دهم، تا زندگی، این غم‌ها و هم‌هویت شدگی‌ها را، که شوخی هستند، به فضای جد جد، که همان فضای حضور است، تبدیل کند؛ یعنی مرکز ما را، از این چیزهای افل مثل: کینه، رنجش، حس قدرشناسی و تایید و توجه خواستن از مردم و... خالی و ما را، به اصلمان، که همان هشیاری حضور است، تبدیل کند.



اندک اندک آب را دزدد هوا  
دین چنین دزدد هم احمق از شما  
- مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت شماره ۲۵۹۶

همانطور که هوا، آب را بخار می کند و از مقدار آب کم می شود، انسان احمق هم، از ما عشق و خرد را می دزدد؛ یعنی ما باید تمرکزمان، روی خودمان باشد و باید مواظب قرین هایی، که در اطرافمان هستند باشیم، که حضور ما را نذرند. اگر طاقت این را نداریم که در مقابل کسی فضاگشایی کنیم، بهتر است که در اطراف آن آدم نباشیم و فقط مواظب حضورمان باشیم.

شرع بهر دفع شرّ رایّی زند  
دیو را در شیشه حجت کند

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۲۱۱

ما باید کارهایی که نمی‌خواهیم انجام دهیم را، به صورتِ قانونِ اساسی بنویسیم و من‌ذهنی را، در شیشه حجت کنیم، تا فرصت کنیم روی خودمان کار کنیم.

مثلاً بنویسیم:

من از این به بعد نمی‌خواهم غیبت کنم؛ زیرا اگر این کار را نکنیم، ممکن است دیگران هم، پشت سر ما، غیبت نکنند؛ یعنی هر همانیدگی که در مرکزمان است را، شناسایی کنیم و فقط تمرکزمان روی خودمان باشد. اما اگر روی خود متمرکز نباشیم، این دیو من‌ذهنی، از شیشه بیرون می‌آید و دوباره به ما ضرر می‌زند، چون ما با شیشه کردنِ دیو، آن را ضعیف می‌کنیم، اما از بین نمی‌رود.

چون نباشد قوتی، پرهیز به  
 در فرار لا یطاق آسان بجه  
 - مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت شماره ۴۹۶

چون در اوایل کار روی خودمان، ما ضعیف هستیم و آنقدر قوت نداریم که فضاگشایی کنیم، باید پرهیز کنیم. بطور مثال، اگر نمی‌توانیم در برابر یک قرینی که من ذهنی دارد، فضاگشایی کنیم، باید از این قرین، فرار؛ یعنی پرهیز کنیم و با او همنشین نشویم؛ زیرا حضورمان دزدیده می‌شود و ما خالی می‌شویم.

اول ای جان دفع شرّ موش کن  
 وانگهان در جمع گندم جوش کن  
 - مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۸۰

ما باید اول ببینیم من ذهنی، چطور حضور ما را، از ما می‌دزدد؟ مثلاً موش من ذهنی می‌تواند از طریق یک قرین، که ما را عصبانی می‌کند وارد شود، چون ما هنوز قوی نیستیم، بنابراین، نباید دور و بر آن شخص باشیم، باید از او فرار، یعنی پرهیز کنیم و با آن فرد همنشین نشویم.

ما نباید بگذاریم من ذهنی بگوید: تو کاملی، تو عاقلی. این یعنی پندار کمال داشتن. بلکه ما باید پیدا کنیم، چه موانعی در ذهن ما است که نمی‌گذارد ما، به حضور زنده شویم؟ زیرا بعد شناسایی این موانع است که زندگی، ما را از هر هم‌هویت شدگی آزاد می‌کند.

نه تو اعطیناک کوثر خوانده‌ای؟  
 پس چرا خشکی و تشنه مانده‌ای؟  
 - مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۲۳۲

هر کسی که فراوانی خدا را، در مرکزش ندارد؛ یعنی نمی‌تواند پیشرفت مردم را ببیند، حتماً به دیگران ضرر خواهد زد؛ زیرا از فراوانی خداوند، خبر ندارد. خداوند به هر کسی که در مرکزش، فراوانی و کوثر را دارد؛ یعنی برای همه خیر می‌خواهد، به او همه چیز می‌دهد، هم چیزهای مادی و هم معنوی؛ زیرا این یک قانون است.

یا مگر فرعونى و، کوثر چو نیل  
بر تو خون گشته‌ست و ناخوش ای علیل  
- مولوى، مثنوى، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۲۳۳

تو مثل فرعون خسیس و تنگ نظر هستی زیرا درون بیماریت پُر از چیزهای آفل است و همیشه داری  
مساله‌سازی می‌کنی و نیل و فراوانی خدا، در تو تبدیل به خون؛ یعنی غصه‌های دم به دم شده است.

توبه گُن، بیزار شو از هر عدو  
کو ندارد آب کوثر در کدو  
- مولوى، مثنوى، دفتر پنجم، بیت شماره ۱۲۳۴

از هر دشمن؛ یعنی از هر کسی که من‌ذهنی دارد و این فراوانی را در مرکزش ندارد دوری گُن؛ زیرا این فراوانی  
زندگی، در کسی که مرکزش خشکیده و پُر از هم‌هویت شدگی‌ها است، وجود ندارد. اگر ما فراوانی خداوند را  
داشته باشیم، این فراوانی و کوثر را برای همه می‌خواهیم و مطمئناً با موفقیت دیگران خوشحال می‌شویم.

اگر صد سال روز و شب ریاضت می‌کشی دائم  
مباش ایمن یقین می‌دان که نفست در کمین باشد  
- عطار، دیوان اشعار، غزل شماره ۲۶۴

اگر صد سال، روز و شب ریاضت کشیدی و دیو را در شیشه حُجّت کردی، فکر نکن که صد در صد کامل شده‌ای؛ زیرا ممکن است این نفس ما که پنهان شده است، دوباره کاری کند. مثلاً ما را، به غیبت کردن، عصبانی شدن یا سکوت نکردن در جمع و... وادار کند. پس ما باید، همیشه پرهیز کنیم و مراقب خود باشیم و اگر اشتباه کردیم، سریع عذرخواهی کنیم و هرگز خود را ملامت و سرزنش نکنیم.

ارادتمند شما، فریبا الهی مهر



خانم نرگس از نروژ



با سلام و عرض ادب 

شاد آن صبحی که جان را چاره‌آموزی کنی  
چاره او یابد که تش بیچارگی روزی کنی  
-مولوی، دیوان شمس غزل شماره ۲۷۷۷

با قرین شدن با بزرگان و استقرار در این لحظه، آگاهی به این پیدا می‌کنیم که چاره‌ای غیر از عدم کردن مرکز، برای تبدیل و همینطور چالش‌های بیرونی خود نداریم و ما نمی‌توانیم تبدیل خود را از آدم‌های دیگر یا مکانها و باورها و اعمال مذهبی بخواهیم. ما چاره چالش‌های خود را از پول و کار و مردم و خدای ذهنی نمی‌توانیم بخواهیم، تنها راه عدم کردن مرکز و دست برداشتن از شرطی شدگی‌هاست. شناسایی باورهای همانیده در خود با سکوت و صبر و پرهیز.



عشق جامه می دراند، عقل بخیه می زند  
 هر دو را زهره بدرد چون تو دل دوزی کنی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۷۷

وقتی قرین بزرگان می شویم، با گرفتن ارتعاش زندگی، ما با عقل جزئی ذهن نمی توانیم شاهد تغییرات خود باشیم. زندگی عاشقانه، دردهای ما را می ریزد و در این لحظه سبب شناسایی همانیدگی های ما می شود و با لطف و گرمش که با فضاگشایی نصیب ما می شود، هشیاری ما را از دردها و همانیدگی ها ذره ذره آزاد می کند و به هم می دوزد. چیزی که ذهن قادر به درک آن نیست و عقل ذهنی در مقابلش حیران است. هر چند ذهن تلاش می کند که تجزیه و تحلیل کند و یا باز با فکر و الگوی شرطی شده عمل کند ولی زندگی جا پای برای بالارفتن من ذهنی از خود ندارد، مانند کوه قاف انسان زنده به حضور.

گه لباس قهر در پوشی و راه دل زنی  
 گه بگردانی لباس، آیی قلاووزی کنی  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۷۷

گاهی شناسایی بزرگان و ابیات مولانا، ممکن است به مزاج ذهن خوشایند نباشد و گاهی ممکن است، ابیاتی شادی بخش و خوش کننده باشد ولی در هر دو صورت راهنمای ما به تبدیل هستند و پذیرش صادقانه آن و تکرار و تامل در آنها ما را در راه تبدیل قلاووزی می کند. همچنان که در زندگی هر لحظه زندگی با لباس اتفاق این لحظه، پیام خود را به گوش ما می رساند. چه خوشایند، چه ناخوشایند از نظر ذهن، ما باید فضاگشایی کنیم و شناسایی کنیم چه تغییری در جهت بهبود در خود باید بدهیم.

مثلا شناسایی کبر در خود:

-کبر در بی نیازی از زندگی و عدم فضاگشایی لحظه به لحظه، کبر در بی نیازی از زندگی و توجه نکردن به قانون مهم قرین، کبر در خود بر تربینی بر اثر همانیدگی با دانش ذهنی و گرفتن تایید و توجه.

- دیدن کبر و ناشکری و عدم رعایت قانون جبران.
- دیدن کبر در عدم راستین بودن و به خود اجازه دادن که در حضور زندگی به قضاوت و ستیزه برخاستن و دچار انقباض و خشم شدن.
- کبر در پنهان کاری و معذرت خواهی نکردن، کبر در ابروی من‌ذهنی داشتن و خود را به گونه دیگر نشان دادن.
- کبر در بسیاری از اعمال ما نهفته هست، بطوریکه خود نیز آگاه از آن نیستیم، ولی بزرگترین کبر حس بی‌نیازی به تکرار ابیات و قرین شدن با بزرگان و عدم نکردن مرکز و حل چالشها و چاره‌جویی از افکار و عقاید کهنه و شرطی شده است، در حالیکه زندگی در این لحظه نو به نو می‌تواند خردش را از ما بیان کند.
- بزرگترین کبر، همانیده شدن با افراد و چیزهاست و از آنها امنیت و خرد گرفتن در حالیکه در این لحظه ما قدرت فضاگشایی و عدم کردن مرکز را داریم.

عاد را آن باد ز استکبار بود  
یارِ خود پنداشتند، اغیار بود

چون بگردانید ناگه پوستین  
خردشان بشکست آن بس القرین

باد را بشکن که بس فتنه‌ست باد  
پیش از آن کت بشکند او همچو عاد  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات شماره ۴۶۷۷ تا ۴۶۷۹

کبر، یعنی ناموس من‌ذهنی، اینکه سکوت در جمع کنی و به نقص و چالش خود اعتراف نکنی، اینکه حرف نرنی  
که دیگران متوجه نقص‌هایت نشوند.

کرده حق ناموس را صد من حدید  
 ای بسی بسته به بند ناپدید  
 -مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت شماره ۳۲۴۰

ذهن ما دارای ناموس است و نمی تواند عیبها را در خود ببیند، ولی طبق صحبت آقای شهبازی، وقتی ابیات را بارها و بارها تکرار می کنی، ناموس ذهنی کنار می رود و می توانیم آن عیبها و شناساییها را در خود ببینیم. این گفته ایشان به من خیلی کمک کرده است. متوجه شدم، معجزه در تکرار است. وقتی ابیات را تکرار می کنیم، هر روز بیشتر تمایل داریم تکرار کنیم. هر روز، بیشتر وقت پیدا می کنیم که تکرار کنیم. هر روز، قرینهای بد از ما جدا تر می شوند. هر روز، فکرها خاموش تر می شوند و فرصت برای تکرارهای بیشتر پیدا می کنیم و بعد، زنده شدن و شناسایی کلمات ابیات را در خود حس می کنیم.

۹۹.۹۹ درصد ما را زندگی یا خلا در برگرفته است و تکرار ابیات برنامه که به سیاق خاصی توسط دست طیب بزرگی مثل آقای شهبازی ترکیب شده، مانند دکتران جسمی که با نوشتن نسخههایی از داروهای مختلف دردهای ما را درمان می کنند، پزشکان الهی نیز درمان کننده روح ما هستند.

طیبان الهیم، ز کس مزد نخواهیم  
که ما پاک روانیم نه طماع و پلیدیم


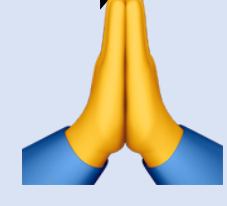
مپندار که این نیز هلیله‌ست و بلبله‌ست  
که این شهره عقاقیر ز فردوس کشیدیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۷۴

ابیات هر برنامه را برخی اوقات سعی کردم از شروع روزی که برنامه اجرا می‌شود، در روی برگه‌هایی بنویسم و شروع به تکرار مثلاً ۵۰ بار، از هر بیت، از اول صد بیت جمع‌آوری شده توسط آقای شهبازی کنم تا هفته آینده. این برگه‌ها را در مترو، محل کار، خیابان، خانه، همه جا با خود همراه می‌دارم و ابیات را به ترتیب در طی چند روز هفته تکرار می‌کنم. مثلاً شاید امروز ۲۰ بیت اول را بتوانم هر بیت را ۵۰ بار تکرار کنم و روز بعد ۲۰ بیت بعدی، به همین صورت تا آخر هفته، توانستم ابیات را با تامل تکرار کنم و اثر بسیار زیادی در زنده شدن برنامه یا شناسایی‌ها در من داشته است. البته ادعایی ندارم، فقط به من ثابت شده است که این روش برای من کارساز بوده و می‌خواستم با یاران خود به اشتراک بگذارم.

پرسید از آنها که دیدند نشانهها  
که تا شکر بگویند که ما از چه رهِدیم

رسیدند طیبیان ز ره دور غریبان  
غریبانه نمودند دواها که ندیدیم

سر غصه بگویم، غم از خانه برویم  
همه شاهد و خوبیم، همه چون مه عیدیم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۷۴

با عشق و احترام   
نرگس از نروژ 



آقای مهدی از مشگین شهر





عرض سلام خدمت جناب شهبازی نازنین و همراهان محترم گنج حضور برداشتی مختصر از چند بیت مثنوی معنوی که در برنامه ۸۸۸ گنج حضور تفسیر شد.

کُنْتُ كَنْزاً كَفْتُ مَخْفِياً ثَنُو  
جوهر خود گم مکن اظهار شو  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۳۰۲۹

هر یک از ما انسانها، موقعی که در خواب من‌ذهنی و یا همانیدگی‌ها هستیم؛ شاید اینطوری فکر کنیم که ما آفریده شدیم در این جهان، زیاد بخوریم، زیاد بخوابیم، پول زیادی جمع کنیم، مستقلات زیادی به خودمان اضافه کنیم و غیره. اما جناب مولانا با تکیه به احادیث و قرآن و مکشوفاتی که داشته؛ در بیت فوق صراحتاً به ما انسانها می‌فرماید: ای انسان، تو برای هیچیک از اینها به این دنیا نیامده‌ای؛ بلکه برای اظهار خدائیت درونی‌ات به این دنیا آمده‌ای. در واقع، منظور اصلی از خلقت ما انسانها، این بوده؛ که خداوند و یا زندگی خودش را از طریق ما بیان کند. حالا کسی هم که به این دنیا آمده؛ طبیعتاً برای ماندن و زندگی کردن در این جهان، به خوراک و پوشاک و مسکن و غیره به اندازه نیاز، احتیاج دارد؛ نه اینکه ما از منظور اصلی غافل شده، و در جمع کردن متعلقات این دنیایی غرق شویم.

پس این بیت از طرف زندگی به ما می‌گوید: که ای انسان در ذات و کُنه وجود تو من هستم؛ به من آگاه شو؛ و بگذار همانگونه که می‌خواهم خودم را از طریق شما بیان کنم. در واقع ما با من ذهنی نمی‌دونیم که، زندگی به چه شکلی می‌خواهد خودش را از ما بیان کند و فقط ما باید حالت تسلیم، فضاگشایی و رضا را در خودمان برقرار کنیم. و بقیه کارها را، با توکل تمام به دست زندگی بسپاریم.

بهر اظهارست این خلق جهان  
تا نماند گنج حکمتها نهان

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت شماره ۳۰۲۸

پس ما دانستیم و یقین پیدا کردیم که، همه ما انسانها برای اظهار خدائیت درونی‌مان به این گُره خاکی آمده‌ایم. تا گنج حکمت‌های زندگی پنهان نماند و از طریق ما بیان شود. حالا اینجا، شاید یک سوالی به ذهنمان برسد؛ که اگر ما روی بعدِ معنویمان کار نکنیم و نگذاریم که زندگی گنج حکمت‌هایش را از ما بیان کند؛ چه اتفاقی می‌افتد؟

مولانا در بیت زیر جواب این سوال را به این شکل می‌فرماید:

هر که گاه و جو خورد، قربان شود  
 هر که نور حق خورد، قرآن شود  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت شماره ۲۴۷۸


یعنی هر کسی در این دنیا فقط به دنبال همانیدگی‌های هر چه بیشتر باشد؛ قربانی می‌شود. حالا قربانی می‌شود یعنی چی؟ یعنی در طول این هفتاد هشتاد سالی که در این دنیا، تلاش می‌کند و زحمت می‌کشد و کار می‌کند و سختی‌های زیادی را متحمل می‌شود؛ بیهوده و جهد بی‌توفیق برده و آخر سر می‌میرد و می‌رود؛ و بجای اینکه به منظور اصلی از آمدنش به این دنیا آگاه شده باشد و به خدائیت درونی‌اش زنده شده باشد؛ این مدت اقامتش در این دنیا، تنها به این کار می‌آید؛ که قربانی شود تا شاید دیگران از سرانجام زندگی او عبرت بگیرند و راه او را نروند، روی بعد معنویتشان کار کنند و به زندگی درونی‌شان زنده شوند.

والسلام، مهدی از مشگین شهر



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)