

با طراحی عکس نوشته از ابیات و متن های
برگزیده هر برنامه، سعی می کنیم به نحوی قانون
جبران را درباره گنج حضور و آموزش هایی که
دریافت داشته ایم رعایت کنیم.

کہ تو آن ہوش و باقر ہوش پوش
خوبی شہزاد کم مکنے بادہ مکو ش

مولانا

پرویز شهبازی، برنامه ۹۶۱

دُلَّ
حضور

مجموعه اپیاں و نکات برگزیدہ

قبل از ورود به این جهان ما از جنس هشیاری، از جنس خدا بودیم، زندگی و عشرت خاصی داشتیم. با وارد شدن به این جهان، عشرت جدیدی پیدا کردیم که همان من ذهنی است،

این هم یک نوع هشیاری است ولی
با فکرها و سبب‌سازی ذهن فکر و عمل
می‌کند که ثابت و پایدار نیست و جز
درد چیزی برای ما ندارد.

وقتی این طرز زندگی وابسته به من ذهنی
یا چیزهای مادی را رها می‌کنیم، با
فضاگشایی عشرتِ جدیدی پیدا می‌کنیم
که همان زنده شدن به خداوند است.

وقتی وارد این جهان می‌شویم،
یک استعداد خاص که مربوط به
انسان است را به کار می‌اندازیم و آن
«فکر کردن» است، به این ترتیب در
فکر یا ذهنمان چیزهای مهم

این جهانی را تجسم کرده و به آن‌ها
حس هویت تزریق می‌کنیم، یعنی به
چیزهایی شبیه پول، اعضای خانواده
و هرچیزی که ذهنمان نشان می‌دهد
و برای بقای ما مهم است،

حس وجود تزریق می‌کنیم که
به این کار «همانیدن» می‌گوییم؛
با این کار مرکز ما از عدم، تبدیل به
جسم‌های ذهنی می‌شود، دراژر
گذشتن از فکرهای همانیده

یک تصویر ذهنی پویا درست
می‌کنیم که کوچک و بزرگ می‌شود،
تغییر می‌کند و می‌خواهد زنده
بماند، این تصویر ذهنی اسمش
من ذهنی است.

من ذهنی دائماً می‌ترسد، برای این‌که سرمایه و مرکزش همانپیدگی‌ها هستند. می‌ترسد آن‌ها را از دست بدهد یا نتواند آن‌ها را زیاد کند. همچنین در من ذهنی با هر اتفاقی ما این‌ویر، آن‌ور می‌شویم.

بعضی از اتفاقات سبب بی مرادی
ما می شوند، مثلاً می خواستیم چیزی را
به دست بیاوریم، اما نمی توانیم به دست
بیاوریم، یا چیزی از کسی می خواهیم
نمی دهد، می رنجیم، بی مراد می شویم.

بی مرادی ما را خشمگین و مأیوس
می کند. بی مرادی راهنمای بهشت است،
اما نه برای هشیاری جسمی و ذهنی،
این هشیاری بی مرادی را بدبخشی و
نامیدی می داند.

ای انسانِ خوشسرشت که از
جنس زندگی هستی، این حدیث از
پیامبر اکرم را بشنو که می‌گوید:
«بهشت در سختی‌ها و ناملاپمات
پیچیده شده است.»

بِ مرادِی شد قَلَّا وَوْزِ بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةَ شَنْوَ اَی خَوْش سَرْشَت

مولوی، مسوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

من ذهنی درواقع ریشه ندارد، و ارزشش
برحسب مقدار همانیدگی‌ها و مقایسه
تعیین می‌شود نه با جوهر انسانی‌اش. به
این معنا که من ذهنی برای تعیین ارزش
خود به بیرون نگاه می‌کند.

ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، اگر برتر درآمدیم، آن‌ها را می‌پذیریم. اگر مردم برتر درآمدند، از آن‌ها انتقاد کرده و تحقیرشان می‌کنیم، تا خودمان زیاد حس حقارت نکنیم.

مولانا می گوید این عشرت جدید که
فعلاً برای بیشتر مردم، عشرت جسمی است،
ریشه ندارد. چرا؟ برای اینکه ما اینها را با
سبب‌سازی ذهن می‌گیریم، یعنی هر اتفاقی
می‌افتد اگر بد است، غمگین می‌شویم و

اگر خوب است خوشحال می‌شویم، پس
ما و حالمان دست‌خوش اتفاقات است،
در حالی که مرتب می‌گوییم اتفاقات مهم
نیستند. ما نباید در این لحظه اتفاقات را
مهم بدانیم، زیرا هر چیزی را که مهم بدانیم

به مرکزمان می‌آید؛ به عبارت دیگر هرچیزی
را که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد،
در برابرش مقاومت کنیم به مرکزمان می‌آید
و از جنس او می‌شویم، در واقع ما قربانی
اتفاقات هستیم.

اگر اتفاق این لحظه برای ما مهم نباشد و به مرکزمان نیاید، یک دفعه مقداری از آن خاصیت عدم بین، فضاغشا و سکوت‌شنوی ما خودش را از جسم جدا می‌کند. برای این‌که ما مرکزمان را جسم نکردیم، بلکه با

فضاگشایی هشیارانه آن را عدم کردیم و
فهمیدیم چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد
زندگی ندارد، پس بی‌اهمیتش کردیم و
واکنش نشان ندادیم؛ درنتیجه آن چیزی که
اصل ماست، باز شد. این عمل «فضاگشایی»

نام دارد. فضای استعدادی مثل زبان باز کردن یا راه رفتن در انسان است، اگر شما بدانید اتفاق این لحظه مهم‌تر از زندگی یا خدا نیست، در این صورت فضای درون شما خود به خود باز می‌شود.

وقتی مرکزمان را عدم کردیم، باید پایداری داشته باشیم و به مرکز عدم متعهد بمانیم.
اشکال مهم مردم این است که نمی‌توانند مرکزشان را عدم نگه دارنده، مرتب می‌خواهند چیزهایی را که ذهنشان نشان می‌دهد،

به مرکزشان بیاورند، زیرا از قبل حرص آن‌ها را دارند و یاد گرفته‌اند، یعنی شرطی شده‌اند که چیزها زندگی دارنده آن چیزها را ذهنشان نشان می‌دهد.

حالا که مرکز ما عدم شده، پایداری در این است

که صبر کنیم و هر لحظه متوجه باشیم این
کاری که ما در عشرت قبل یعنی با مرکز
هماینده انجام می‌دادیم، غلط بود، پس
لحظه به لحظه فضای را باز می‌کنیم؛ این کار
عذرخواهی از زندگی هم هست،

زیرا فضایشایی ما به این معناست که
می‌گوییم قبلًاً مرکزمان که همانیده بود
بی‌ادبی کردیم، چراکه این مدت با من ذهنی
کار می‌کردیم، درحالی که مرکز عدم و خرد کُل
برای ما فراهم بود، ولی از آن استفاده نمی‌کردیم.

اگر هیچ همانیدگی در مرکزمان نباشد، یا بتوانیم مرکز را عدم نگه داریم و مرتب فضا باز بشود، در این حالت ما مانند کوه ثابت و پایدار هستیم، اما وقتی مرکزمان همانیده است، ریشه نداریم و مرتب به اتفاقات واکنش نشان می‌دهیم،

من ذهنی مان کوچک و بزرگ می‌شود، مثل
کاه هستیم، پس این لحظه به خودمان
نگاه کنیم ببینیم که ما کوه هستیم یا کاه؟
اگر من ذهنی باشیم، کاه هستیم، ولی اگر
فضا را باز کردیم و ریشه‌دار شدیم،
تبديل به کوه می‌شویم.

کاہ باشد کو بے هر بادی جَهَد
کوه کی مر باد را وزنی نَهَد؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵

شما باید با تأمل به این نتیجه برسید که این
فکرهای ذهنی درحالی که من همانیده
همستم، این هیاهویی که راه انداخته‌ام واقعاً
ارزشی ندارد!

این حرف‌هایی که مرتب براساس
همانیدگی‌هایم می‌زنم واقعاً هیچ نتیجه
کارساز و سازنده‌ای در بیرون ندارد، نه برای
من نه برای دیگران.

این که مردم با مرکز همانپدیده و من ذهنی در
این جهان هیا هو راه اندداخته‌اند، این هم
هیچ اثری ندارد.

شما می‌دانید هر هیاهو و حرفی که برحسب من ذهنی و با مقاومت همراه باشد، اتلاف انرژی است. وقتی شما با من ذهنی حرف می‌زنید و حرفتان همانیده است، مقدار زیادی از انرژی زنده زندگی تان را تلف می‌کنید.

درواقع هر من ذهنی دائمًا انرژی تلف می‌کند.
شما در خودتان بازبینی کنید، آیا در روز مقدار زیادی فکر همانیده می‌کنید؟ فکرهایی که در شما درد به وجود می‌آورد؟

هر دردی که به وجود می‌آید یعنی شما
انرژی زندگی را در این لحظه به درد
تبدیل می‌کنید.

این هیاهویی که هم‌اکنون روی زمین برپا شده، هیاهوی من‌ذهنی است، هیاهوی دیده شدن. من‌ذهنی چون در مقایسه است می‌خواهد دیده شود. همه این‌ها یک‌جور اتلاف انرژی، ایجاد درد و تخریب است.

اما آن انرژی که از آن ور می‌آید آبادان کننده است، اگر مرکز شما عدم باشد، در این لحظه حاضر باشید و فکرتان خلاق باشد، این فکر خلاق و صنعت شماست که این لحظه می‌تواند زندگی شما را درست کند.

اگر این لحظه شما زیر نفوذ من ذهنی و سبب‌سازی ذهن هستیه، دارید زندگی تان را تلف می‌کنید و همین‌طور بی‌خودی هیاهو راه انداخته‌اید.

قبل از این‌که به این جهان بیاییم و دست و پا پیدا کنیم، مخصوصاً دست و پای من ذهنی،
چون ما از جنس زندگی، از جنس خدا هستیم،
وفا داشتیم و با او یکی بودیم، هنوز به این
جهان نیامده بودیم که همانیده و جدا بشویم،

بنابراین در هشیاری خالص اینور و آنور
می‌پریدیم، بازی می‌کردیم، می‌رقصیدیم،
خوشحال بودیم و یک عشت خارق‌العاده‌ای
داشتیم. منتها هشیار به خودمان نبودیم.

جانهای خلق پیش از دست و پا می پریدند از وفا اندر صفا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۵

چرا ما در من ذهنی محبوس خشم،
حرص و خرسندی هستیم؟

ما باشنده‌ای هستیم که پس از آمدن به این
جهان باید هشیار به خودمان باشیم، اما چون
همانیده شدیم، به ((امر اهْبِطُوا)) به ذهن
افتادیم و هشیاری جدیدی به نام هشیاری

جسمی در ذهن درست کردیم. این هشیاری جدید،
حبسِ خشم، حرص و خرسندی شده‌است. خرسندی
یعنی خوشحال شدن با سبب‌سازی ذهن. حرص یعنی
ما با من ذهنی دائمًا به دنبال هرچه بیشتر بهتر هستیم،
از همانیدگی‌ها زندگی می‌خواهیم. در حقیقت

من ذهنی براساس خواستنِ زیاد، همانیدن و
جدایی تشکیل شده و مرتب می‌خواهد. خشم
هم یکی از اساسی‌ترین هیجان‌های من ذهنی
است و چون ما همانیدگی‌ها را می‌خواهیم،
وقتی خواسته ما برآورده نمی‌شود،

مرتب بی مراد می شویم، در نتیجه خشمگین شده و
می رنجیم، بنابراین همه ما در من ذهنی محبوسِ خشم،
حرص و خرسندی هستیم.

چون به امرِ اهْبِطُوا بندی شدند

اهْبِطُوا: فرود آیید، هبوط کنید.

بندی: اسیر، به بند درآمده.
جبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند

مولوی، مشتوى، دفتر اول، ابيات ۹۲۶

۱۳-۴

نَفْسٌ مطمئنٌّه چیست؟

نَفْسٌ مطمئنٌّه از جنس چیز نیست، بلکه آن لحظه‌ای است که می‌گوییم آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم نیست و نمی‌تواند به مرکز ما بیاید و فضارا باز می‌کنیم.

فضای گشوده شده، نفسِ مطمئنه، اصلِ ما و خداوند است. در نفسِ مطمئنه هشیاری روی هشیاری قائم می‌شود، ناظر و منظور یکی می‌شوند. وقتی نظارت کننده و نظارت‌شونده با هم ترکیب بشوند، انسان یک دفعه ریشه پیدا می‌کند، روی ذاتش قائم شده و از جهان جدا می‌شود.

اصلًاً فضاگشایی یعنی از جهان جدا شدن.

انسان با جدا شدن از جهان مست خدا یا
مست خودش می‌شود؛ لزومی ندارد که از
چیزی در بیرون انرژی، مستی، شادی یا
تأیید و توجه بگیرد.

ما اصلاً متوجه نیستیم مقاومت در مقابل چیزی
که درواقع اقرار به آلت است، چقدر به ما ضرر
می‌زند. شما تا حالا فکر کرده‌اید این‌همه سال
که واکنش نشان می‌دادید، درواقع زندگی تان
تلف می‌شده؟ یعنی زندگی نمی‌کردید،

چون یا تبدیل به درد می‌شده یا مسئله؛ بنابراین شما باید این مسئله را حل کنید ببینید این لحظه از جنس چه چیزی هستید؟ آیا از جنس بی‌ریشگی هستید؟ یا واقعاً فضا را باز می‌کنید، مرکز را عدم کرده، صبر و شکر می‌کنید و مرتب عذرخواه هستید؟

آیا خرد زندگی را به فکرها و اعمالتان می‌ریزید؟
روی خودتان کار می‌کنید؟ مواطن قرین‌ها و
هشیاری به وجود آمده هستید؟ و نمی‌گذارید
منهای ذهنی به شما لطمه بزنند؟ اگر به این
صورت عمل می‌کنید در حال پیشرفت هستید.

اگر شما با سبب‌سازی ذهن و فکر کردن بر حسب همانیدگی‌ها و تلف کردن زندگی‌تان مرتب مسئله می‌سازید و مسئله را حل می‌کنید، باز هم هیچ چیزی درست نمی‌شود؛ به طور مثال می‌بینید که ما چقدر برای دیده شدن، گرفتن تأیید و توجه

به جنگ می‌پردازیم، هم فردآ با یک عده‌ای
درمی‌افتیم، هم جمعاً جنگ به راه می‌اندازیم
تا بتوانیم مسائل مان را حل کنیم؛ این‌ها را
من ذهنی ایجاد می‌کند،

در حالی که ما هر لحظه می‌توانیم سبب‌سازی
ذهن را کنار بگذاریم و فضا را باز کنیم،
بگوییم ما اکنون می‌خواهیم به خدا زنده
 بشویم، صُنع و آفرینندگی داشته باشیم.

کسانی که فضا را باز نکرده‌اند، هنوز بی‌ریشگی و مسئله‌سازی را ادامه می‌دهند، از کسانی که فضا را باز می‌کنند و شادی بی‌سبب دارند، خوششان نمی‌آید. آن‌ها دوست دارند آدم‌ها شادی باسبب داشته باشند. می‌گویند آقا شما

برای چه خوشحال هستید؟ پولتان زیاد شده؟
خانه بزرگ‌تری خریدید؟ همسر بهتری پیدا کردید؟
چه چیزی سبب شده خوشحال باشید؟
از نظر آن‌ها شادی بی‌سبب احمقانه است،
حتماً باید یک چیزی سبب شده باشد تا

کسی خوشحال باشد. یا دائماً می‌پرسند برای
چه این کار را می‌کنم؟ جواب باید یک همانیدگی
باشد، مثلًاً برای این‌که پولم زیاد بشود،
ملکی بخرم، یا به آن مقام برسم.

در ذهن و هشیاری جسمی، به هر
صورت از من ذهنی که باشیم، براساس
هر همانیدگی که بالا بیاییم بگوییم من
کسی هستم که این خانه را دارم، این
هیکل یا این قیافه را دارم،

این مقام را دارم، و با تصویر ذهنی خودمان را ارائه کنیم، باید آگاه باشیم که ذهن و هشیاری جسمی پایدار نیست، گذراست و از بین می‌رود.

انسانِ دارای من ذهنی یک لحظه هم
نمی‌تواند تنها بماند، حتماً باید با مردم
باشد، چون به آن‌ها وابسته است، به
هیاهوی آن‌ها احتیاج دارد، نمی‌تواند

تنها بماند،

۱۸-۳

به محض این که تنها می‌شود به غم
و اندیشه‌های پر از درد فرومی‌رود،
در حالی که انسان وقتی تنها می‌ماند باید
بیشتر از همیشه خوشحال باشد.

من ذهنی دائمًا مسئله ایجاد می‌کند،
حضور حلبی
هشیاری و خلاقیت ما که صنع خداوند یا
استفاده از خرد کل است را کنار می‌گذارد
و می‌خواهد مسائلش را با من ذهنی و
همانیدگی‌ها پیش حل کند

که در نتیجه چندین مسئله از درون آن یک
مسئله بیرون می‌آید! بعد هم فکر نمی‌کند
که اصلاً چرا این مسئله‌ها ایجاد شد!
مثلًاً آدم‌ها با هم دعوا می‌کنند، وقتی
آشتی می‌کنند

نمی توانند بررسی کنند که چرا دعوا کردند
و چه عاملی این اختلاف را به وجود آورد؟

چرا؟

برای اینکه من ذهنی اجازه نمی دهد.

می گویند آشتبانی کردیم، تمام شد.

۱۹-۳

مسئله این است که من ذهنی چون پندار
کمال دارد نمی‌تواند و یا نمی‌خواهد
اشتباه خود را قبول کند، بنابراین مرتب
درد و مسئله ایجاد می‌کند.

در هشیاری جسمی ما می خواهیم همه با
هم به سوی یکتایی برویم، اما وقتی فضا
را باز می کنیم، متوجه می شویم که فقط
خودمان به تنهایی باید برویم نه با مردم.

درست است که در این مرحله هنوز
من ذهنی داریم، به دیگران وابسته
همستیم، و دردها به ما حمله می‌کنند، اما
وقتی فضا را باز می‌کنیم باید تنها بروم.

ما تنها و بدون دخالت مردم و آوردن
آن‌ها به زندگی مان باید به خداوند زنده
شویم، اگر بخواهیم همسر، فرزند یا افراد
دیگر را بیاوریم، نمی‌شود به خدا زنده شد
و این کار به تعویق می‌افتد.

درست است که خداوند در این جسم با ما هم‌نشین می‌شود یعنی ما به بی‌نهایت و ابدیت او زنده می‌شویم، ولی نباید پُرروی کنیم و بی‌ادبانه بنشینیم.

بی ادبانه نشستن یعنی این که بگوییم
ما هم هستیم و بعضی وقت‌ها با
سبب‌سازی ذهنمان تعیین کنیم چه
 بشود، یا چه نشود.

باید بدانیم که ما من ذهنی نیستیم، بلکه آن
فضای گشوده شده هستیم که با مرکز عدم
زندگی و فکر و عمل می‌کنیم.

گرچه با تو، شه نشیند بر زمین
خویشتن بشناس و، نیکوتر نشین

کسی که به سبب سازی ذهن و چیزی
که بی ریشه است متکی شده باشد،
خداوند او را ادب می کند، پس زندگی
ما را ادب می کند.

ادب کردنش هم خسارتنی است که ما می‌دهیم. هر سبب‌سازی همانیدهٔ ذهنی همان تلف شدن انرژی و زندگی ماست؛ این جاست که ما داریم خسارت می‌دهیم.

باید به خودمان نگاه کنیم، ببینیم ما برای
چه خوشحال، خوشبخت و آرام نیستیم؟
شما فکر کنید! ممکن است بگویید من که
به اندازه کافی دارم،

چرا خوشبخت و خوشحال نیستم؟ چرا
آرامش ندارم؟ زیرا خداوند دارد شما را ادب
می‌کند، برای این‌که شما به سبب‌سازی
ذهن که بی‌ریشه است، متکی هستید.

پس ادب کردش بدین جرم اوستاد

که مساز از چوب پوسیده عِماد

عِماد: ستون، تکیه‌گاه

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۱۳

۲۲-۵

یکی از ترفندهای من ذهنی این است که ناله،
شکایت، خشم، ترس، رنجش، حسادت را
هیجانات مفیدی می‌داند، در صورتی که این
هیجانات جسم و بقیه قسمت‌های فرمی‌ما را پر
از درد و زهر می‌کنند و از بین می‌برند،

پس هر کس زندگی اش شیرین است،
انعکاس درون خودش است، درونی که
با فضایگشایی در بیرون تجربه می‌شود.

وقتی فضاغشایی کنیم، در مرکز ما، در خانه زیبای درون ما، خداوند خودش را به ما نشان می‌دهد، اما ما فضا را بسته و با فکر، فلسفه، منطق و استدلال دنبال خدا می‌گردیم. خیلی‌ها در فکرها و جملات پیچیده گم شده‌اند.

این فکرها راه به خدا ندارند، بلکه رسیدن به او فقط در درونِ ما و با فضایگشایی میسر است. وقتی فضا را باز می‌کنیم، زندگی را می‌بینیم و انعکاس آن بیرونمان را سامان می‌دهد.

ما فکر می‌کنیم به وسیله سبب‌سازی ذهن
می‌توانیم زندگی‌مان را اداره کنیم، برای همین
عقل محدود من ذهنی را به خود مسلط کردہ‌ایم،
اما به محض این‌که فضا را باز می‌کنیم می‌بینیم
که خرد دیگری تمام این عالم را می‌گرداند.

او با قضا و گُن فکانش ما را بی مراد می کند تا
با تمام ذرات وجودمان حس کنیم واقعاً خدایی
وجود دارد که زندگی ما را اداره می کند و به این
نتیجه برسیم که نمی توانیم زندگی مان را با
من ذهنی به روش مطلوبی اداره کنیم.

اگر زندگی یا خداوند را دیده‌اید، با فضاگشایی
زندگی‌تان را دست او می‌سپارید، اگر هنوز فکر
می‌کنید با فکر، توطئه، نقشه و ضرر به دیگران
می‌توانید به جایی برسید، این نشانه ندیدن
اوست،

یعنی شما می‌گویید که زندگی یا خداوند،
زندگی من را اداره نمی‌کند، من خودم با
سبب‌سازی ذهن و با نقشه می‌توانم گلیم
خودم را از آب بیرون بکشم، در حالی که این
کار غیرممکن است.

خداوند ما را گرامی داشته و تاج شاهی را بر
سر ما گذاشته که ما شاه همه اجسام باشیم،
پس هیچ جسمی نباید به مرکز ما بیاید و ما
را زیر نفوذ خود قرار دهد، زیرا خداوند
بی‌نهایت فراوانی را به ما داده،

یعنی گفته من در شما به خودم زنده می‌شوم،
این کَرَّمْنا و کوثر است. اما عدهٔ زیادی از مردم
از این تاج پادشاهی، گرامی داشت و بی‌نهایتِ
خدا که به ما عطا شده، تنها من ذهنی را
می‌گیرند و فکر می‌کنند گوهر است.

اگر شما بندۀ خوب خدا باشید، هر لحظه فضا را
باز می‌کنید و چیزهای ذهنی به مرکزتان نمی‌آید.
بنابراین به امرِ خداوند هستید، و وقتی می‌گوید
این همانیبدگی‌ها را رها کن، شما رها می‌کنید،
نمی‌گویید حیف است.

خداوند هر لحظه می‌گوید اجازه ندهید آن چیزی
که ذهنتان نشان می‌دهد به مرکزتان بیاید و با
عدم شدن مرکزتان، شما به عنوان بندۀ خداوند به او
نزدیک‌تر از آدمهایی هستید که دانش، پول و
همانیدگی‌هایشان بیشتر از شما است.

از خودتان بپرسید این سیستم علت و معلول و سبب‌سازی ذهن را چه کسی ساخته؟ شما آن را ساخته‌اید.

شما چگونه به این سیستم که بی‌ارزش و محدود است اعتماد می‌کنید، اما به آفرینندگی خداوند اطمینان ندارید؟!

همهٔ ما باید به این نتیجه برسیم که تنها راه رهایی از من ذهنی این است که فضا را باز کنیم، به صُنع و آفریدگاری خداوند اعتماد کنیم، و لحظه‌به لحظه به او متکی باشیم.

ابیات مولانا همه تأکید می‌کنند که ما باید
فضا را باز کنیم و در آن جا پایداری و صبر
نماییم. در این حالت خُلق بد و خاصیت‌های
بد من ذهنی خودمان و دیگران روی ما
اثر ندارد، چون دیگران از

طريق من ذهنی خودمان است که روی
ما اثر بد می‌گذارند، بنابراین اگر شما
همیشه فضایش باشید، من های ذهنی
بیرون نمی‌توانند به شما آسیب بزنند و
هیچ خطری شما را تهدید نمی‌کند.

کسی که با سبب‌سازی ذهن فکر نمی‌کند،
و همواره فضا را باز می‌کند، وضعیت‌های
بیرون نمی‌توانند به مرکزش بیایند؛ چنین
شخصی به این حقیقت رسیده که
وضعیت‌های بیرون با انعکاس فضای

گشوده شده درون باید درست شوند، نه
این که وضعیت‌ها و اتفاقات به او تحمیل
شوند، بنابراین بدانید این شما هستید
که وضعیت‌ها را با صنع زندگی برای
خودتان ایجاد می‌کنید و اگر دیگران

وضعیت‌های بد ایجاد می‌کنند، اما شما از کنارشان عبور می‌کنید، واکنش نشان نمی‌دهید، پس شما خفته از احوالِ دنیا و آن چیزی که ذهنتان با سبب‌سازی نشان می‌دهد هستید، و مانند قلمی در دست زندگی هستید و اجازه می‌دهید خداوند زندگی‌تان را بنویسد.

«هر که بر خدا توکل کند، خدا برای او
کافی است.»

آیا کسی هست که بر خدا توکل کند و
بگوید خدا برای من کافی است؟

۳۲-۱

ما نمی‌توانیم به طور کامل این حدیث را
اجرا کنیم، اگر این حدیث اجرا بشود
یعنی باید مرکز ما همیشه عدم باشد، و
به چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد و از
این دنیاست احتیاج نداشته باشیم،

۳۲-۲

پس چرا هر لحظه چیزی را که ذهنمان
نشان می‌دهد، در مقابلش مقاومت
نشان می‌دهیم و به مرکز ما می‌آید؟
اگر خدا برای من کافی است، چرا مرکز
من پر از همانپیدگی‌هاست؟

۳۲-۳

شما هیچ وقت در ذهنتان استدلال نکنید که اگر انتخاب دیگری می‌کردم، مصیبت‌ها و مسائلی که اکنون در زندگی‌ام هست ایجاد نمی‌شد؛ این‌ها همه فریب من ذهنی است.

۳۳-۱

شما چون من ذهنی دارید، هرجا بروید و
هر کاری انجام بدهید، مسئله ایجاد می‌شود.
هر کسی می‌خواهد زندگی اش را با
سبب‌سازی درست کند، زندگی اش
خراب خواهد شد.

۳۳-۲

اگر شما فضایشایی کنید و به زندگی جدید
روی آورید، در این صورت دیروزتان را می‌بخشید،
می‌گویید آگاه نبودم، از این به بعد هشیارانه
عمل می‌کنم و خودم را ملامت نمی‌کنم، بلکه
مرکزم را عدم می‌کنم تا زندگی به من کم کند.

۳۳-۳

شما با ذهن فکرها و سبب‌سازی‌های پیچیده نکنید، بلکه با فضایشایی در خانه خدا را بزنید، یعنی به‌طور مداوم فضایشایی کنید و چیزی را به مرکزتان نیاورید. اشعار را بخوانید، مراقبه کنید، همه تلاشتان را

انجام بدھید، اگر در بسته شده فضا را باز
کنید، صبر و شکر کنید، عذر بخواهید،
تمرکزتان روی خودتان باشد.

اگر دیدید ذهن می خواهد شما را منحرف
کند، دوباره به خودتان یادآوری کنید

۳۴-۲

که در این لحظه آن چیزی که ذهنم
نشان می‌دهد مهم نیست، بلکه
فضاگشایی مهم است، باید روی خودم
کار کنم، به‌امید این‌که در باز شود، و در
باز خواهد شد.

۳۴-۳

مولانا می گوید، فقط از خداوند با مرکز عدم و فضای گشوده شده شاد باش. از غیر خدا و آن چیزی که ذهن ت نشان می دهد شاد نباش.

۳۵-۱

فضای گشوده شده، بهار است و هر چیز دیگری
که ذهن ت نشان می دهد زمستان است.

اگر هر چیزی که غیر اوست به مرکزت
باید، به تدریج تو را می گشَد. می بینید
که ما در ده سالگی شاد و پر از انرژی هستیم،

به آرامی زمستان به زندگی مان می‌آید،
برای این‌که مرکزمان شروع می‌کند به
همانیدن و انباشتن دردها و به تدریج
مردن در ذهن. مهم نیست ذهن در
بیرون چه چیز را نشان می‌دهد،

تاج پادشاهی ات، سرزمینت، پول و
هرچیزی که می خواهد باشد، تو هرگز
آنها را در مرکز نگذار!

شاد از وی شو، مشو از غیر وی
او بهارست و دگرها، ماه دی

هر چه غیر اوست، استدراج توست
گرچه تخت و ملک توست و تاج توست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۷-۵۰۸

۳۵-۵

انسان‌های من ذهنی هر لحظه که
برحسب یک همانیدگی کامران می‌شوند،
کنار بام و در حال افتادن هستند.
هر بار که براساس هیکل، زیبایی، مقام،
دانش، پول، خانه و هرچیزی که می‌شود

مالکش شد و یا به ذهن نشان داد
کامران می‌شوند، می‌گویند موفق شدیم
و در آن منیت هست، باید بدانند که آن
لحظه دارند از کنار بام می‌افتنند.

بر کنارِ بامی ای مستِ مُدام پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلام

هر زمانی که شدی تو کامران
آن دم خوش را کنارِ بام دان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶-۲۱۴۷

۳۶-۳

ما انسان‌ها وقتی فضا را باز می‌کنیم و مرکزمان عدم می‌شود معدن تمام خوشی‌ها بوده، زیبا و شاد هستیم؛ بنابراین ما نباید مِنت شرابی را که یک همانیدگی یا یک چیز بیرونی به ما می‌دهد بکشیم، زیرا هیچ احتیاجی به آن نداریم.

شما ابیات مولانا را دائماً تکرار کنید، زیرا
پیشرفت شما در گرو تکرار این ابیات است.
اگر فقط یک بار بخوانید، یعنی بیت را به صورت
یک چیز ذهنی بگیرید و معادلش را پیدا کنید و
رد شوید، این بیت در شما کار نمی‌کند.

هرچه را که ذهن نشان می‌دهد و شما برایش
شاد می‌شوید، همان لحظه که می‌خواهید شاد
 بشوید بگویید این یک روزی از دستم خواهد
رفت، بنابراین با آن همانیده نشوید.

برای آن چیزی که شما اکنون شاد هستید

و میل دارید به مرکز تان بیاورید، می خواهد
یک انسان باشد یا یک چیزی در بیرون،
خیلی ها قبلًا شاد شده اند، ولی در نهایت
مثل باد از دستشان رفته و چیزی برایشان
نماینده است.

بنابراین هم‌اکنون که فرصت دارید شناسایی
کنید که با چه چیزهایی همانیده هستید، و
بگویید می‌خواهم همانیدگی‌ام را با همسرم،
فرزندم، دوستم، مقامم و تمام متعلقات
این جهانی تمام کنم و به حرفتان عمل کنید.

مولانا می گوید ای انسان پر از عشوه
همانیده با چیزها، مرضی بدتر از این که تو
در ذهن خودت را کامل بدانی، در جهان
نیست؛ زیرا پندار کمال سبب می شود
انسان دچار ناموس شود

و چیزهای بیرونی به او بربخورد
و واکنش نشان دهد. این ناموس
درواقع در سبب‌سازی ذهن ابزارِ ایجاد درد
بوده و نمی‌گذارد ما فضا را باز کنیم.

کسی که درد دارد، اگر به او بگویند
ایات مولانا را بخوان و برنامه مولانا را
گوش بده، ناموسش به او اجازه نمی‌دهد،
می‌گوید من کوچک می‌شوم.

علتی بتر ز پندارِ کمال نیست اندر جان تو ای ذُو دَلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

ناموس چیست؟

ناموس به این معناست که شما می‌گویید
من خودم را در چشم مردم خیلی بزرگ و
بی‌ایراد جلوه داده‌ام و اگر الان بگوییم من
حالم بد است و غصه دارم

می‌گویند شما چه جور استادی هستید؟
اگر شما هم مانند دیگران حالتان خراب
است، پس استاد نیستید! شما این ناموس
را کوچک کنید. هر موقع حرفی یا عملی از
مردم به شما برمی‌خورد، بدانید که

ناموس بدلی، پندار کمال و درد دارید.
باید حواستان به خودتان باشد، بگویید
من این مشکل را دارم و باید آن را حل
کنم. با دنبال کردن برنامه مولانا و مداومت
در این کار مسئله شما حل می‌شود.

وقتی وارد این جهان می‌شویم، با چیزهایی
که ذهنمان نشان می‌دهد، همانیده
می‌شویم و چیزهای گذرا به مرکزمان می‌آیند،
در این صورت دو خاصیت مقاومت و قضاوت
را در خودمان می‌بینیم.

مقاومت یعنی آن چیزی که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد، مهم است.

قضاوی یعنی چون آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد مهم است، آن را خوب و بد می‌کنیم، پس به وسیله تغییر فکرها زیاد و کم شده، و یا

خوشحال و غمگین می‌شویم و حال ما به دست اتفاقات یا آن چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد، می‌افتد؛ در حالی که از آموزش‌های مولانا یاد گرفته‌ایم، نباید آن چیزی که ذهنمان در این لحظه نشان می‌دهد به مرکزمان بیاید و برایمان مهم باشد.

سیستم من ذهنی:

من ذهنی یک سیستم بسیار ساده است که ما می‌توانیم راحت آن را بشناسیم. تمام آن چیزهایی که در مرکز ما هستند ذهنی‌اند و هرچه که ذهن نشان می‌دهد،

مربوط به این جهان است که همگی آفل
و گذرا هستند و با تغییر آنها ممکن
است ما دچار ترس شویم.

دلیل تمام ترس‌های ما این است که
چیزهای گذرا در مرکزمان وجود دارد.

این خاصیت آمدن چیزهای آفل به مرکز و مقاومت و قضاوت کردن، سبب خواهد شد که ما من ذهنی بسازیم. من ذهنی درواقع پندار کمال، ناموس و درد دارد که همه این‌ها حاصل همانپیدگی‌ها هستند.

فضاگشایی چیست؟

من ذهنی برای هیچ چیزی جا باز نمی کند،
در حالی که فضاگشایی یعنی شما برای چیزها
جا باز می کنید. اگر کسی یک حرفی می زند،
یا از نظر من ذهنی شما یک رفتار

زشتی انجام می‌دهد و شما واکنش نشان
نمی‌دهید، به این معناست که
دارید جا باز می‌کنید، این جا باز کردن
خود به خود در شما به وجود می‌آید و اسمش
فضاگشایی است.

فضاگشایی معادل عذرخواهی

از زندگی و عدم کردن مرکز است،
درواقع شما به خدا یا زندگی می‌گویید،
من تا به این سن رسیده‌ام،
همیشه عقل و خرد شما را رها می‌کردم

و عقل و خرد من ذهنی ام را
به کار می بردم، اکنون عذر می خواهم،
فضا را باز می کنم و شما را
به مرکزم می آورم.

توجه کنید شما با ذهنتان عدم را نمی‌توانید بشناسید. «نپرسید عدم چیست؟! یا عدم را به ما نشان بدهید، تا آن را در مرکزمان بگذاریم.» درست مثل این است که بگویید خدا از چه چیزی است، خدا را به من نشان بدهید!

درواقع ذهن عدم را نمی‌شناشد.
ذهن و هشیاری جسمی فقط می‌تواند جسم
را بشناسد، آن هم با انعکاس فکری.
ما چیزهای بیرون را با تجسم کردن در
ذهنمان می‌شناسیم.

اگر به این نتیجه رسیدید که زندگی تان به این علت خراب شده که هر لحظه جسمی که ذهنتان نشان می‌داده، مهم شده و با مقاومت و عدم پذیرش به مرکزتان آمده است، در این صورت دیگر اجازه نمی‌دهید

چیزی به مرکزتان باید و مرکزتان را عدم نگه می‌دارید. عدم کردن مرکز باید هشیارانه صورت بگیرد. شما باید این موضوع را بدانید، خوب درک کنید و تمام حواستان روی شخص خودتان باشد. به خودتان بگویید که چیزها

به مرکزم می‌آیند و من با من ذهنی ام
نمی‌توانم آن‌ها را از مرکزم دور کنم، اما یک
چیزی را می‌توانم بفهمم و بشناسم و آن این
است که هرچه ذهنم در این لحظه نشان
می‌دهد مهم نیست، در این صورت آرام‌آرام

می بینید که این چیزهایی که
آفل هستند و ذهنتان نشان می دهد، به
مرکزتان نمی آیند و سهل گیر می شوید،
با کسی ستیزه نمی کنید، مقاومت نمی کنید،

به آسانی از کنار اتفاقات رد می‌شوید، و
خودتان از این‌که زندگی را این‌قدر ساده
می‌گیرید، تعجب می‌کنید.

اگر یک لحظه فضاغشایی کنی، ترازوی خداوند آن را می‌سجد. فکر نکنی که من این‌همه فضاغشایی می‌کنم، پس کجا می‌رود، چرا خداوند توجه نمی‌کند، حواسش به ترازوی من نیست.

نه، حتی یک فضاگشایی تو را هم می‌سجد،
اگر به نتیجه نمی‌رسی، پس یا فضاگشایی
درستی نمی‌کنی یا باید فعلًاً صبر کنی.

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم،
۳۱۴۵ بیت

ذَرْهَاتِي گَرْ جَهْدِ تو افزوْنَ بُود
در ترازویِ خدا موْزونَ بُود

۴۷-۲

صبر چیست؟

صبر یعنی شما می‌گویید تغییر من با سرعت «قضا و کُنْ فَکان» صورت می‌گیرد، یعنی او می‌گوید بشو و می‌شود، پس من باید صبر کنم. با عجله من ذهنی که استرس پیدا کنم و بگویم من چرا به حضور زنده نمی‌شوم،

چرا زندگی من درست نمی‌شود، کار نمی‌کنم، حضور
چون می‌دانم که هر شتابی و هر عجله‌ای از
من ذهنی است.

اگر شما استرس و عجله دارید که به حضور
برسید، به این معنی است که فضا بسته شده
و مرکزتان جسم است.

این شکافی که من ذهنی به شما نشان

می‌دهد و

مرتب می‌گوید این حضور است و حضور

این جاست، یعنی این که شما دارید با

من ذهنی کار می‌کنید،

۴۸_۳

پس کار شما الان بی نتیجه شده،
باید برگردید و فضا را باز کنید،
وقتنا ن را تلف نکنید و به خودتان
فشار نیاورید.

ما با من ذهنی که راه می‌رویم سبب انقباض
مردم می‌شویم، اما اگر شما با فضاگشایی راه
بروید، سبب دلگشادی مردم می‌شوید.
دراین صورت به هر کسی که می‌رسید،

آنها هم به زندگی ارتعاش کرده و
فضاگشایی می‌کنند.

هرکسی مثل یک آنتن است، شما هم آنتن
هستید. دائمًا از خودتان بپرسید، چه پخش
می‌کنم؟ هرچه پخش می‌کنید همان را
می‌گیرید.

اگر درد پخش می‌کنید نباید توقع داشته
باشید که عشق بگیرید.

این جهان مثل آینه است، شما دائمًا خودتان
را می‌بینید، اگر درد پخش می‌کنید درد
می‌گیرید و درد می‌کشید.

اگر کمی پیشرفت کنید، می بینید که شما دیگر حضور
اصلًا به اخبار گوش نمی دهید؛ اخبار هیاهوی
بیهوده این دنیاست.

اخبار از خرابکاری های من ذهنی می گوید. به
چه درد شما می خورد؟ آیا اخبار شما را ناشاد
نمی کند؟ حال شما را بد نمی کند؟

هر خبری مثل این است که شما یک چیز نوک تیزی به بدن روانی تان فرو کنید تا خونش برود. چرا این کار را می کنید؟ شما باید زندگی را تبدیل به شادی و خلاقیت کنید. چرا زندگی را به درد تبدیل می کنید؟

این وظیفه پدر و مادرهاست که تعادل را در همانیدگی‌های فرزندشان به وجود بیاورند.

مثلاً بگویند، با انسان‌ها همانیده نشو. ما می‌توانیم به بچه‌هایمان یاد بدھیم که عشق با همانیدگی فرق دارد.

باید توجه کنیم که وقتی مثلاً با یک کسی همانیده می‌شویم، درواقع عاشق او نشده‌ایم، بلکه او به مرکز ما می‌آید و ما جهان و هر چیزی را از طریق او می‌بینیم. وقتی او می‌رود، زندگی ما بسیار آشفته می‌شود،

آن قدر درد می‌کشیم مثل این‌که عضوی از بدنمان را از دست داده‌ایم، فکر می‌کنیم با از دست دادن این شخص دیگر نابود شده‌ایم. این وضعیت مدت‌ها طول می‌کشد و در این مدت دائمًا انرژی زندگی ما تلف می‌شود.

۵۱-۳

من ذهنی یک چیزی را که ذهن مهم نشان
می‌دهد به مرکز شما می‌آورد و با نشان
دادن کمبود آن، شما به عملی می‌پردازید
که اسمش شکایت است. نارضایتی است.

فغان، ناله و خشم و همه این‌ها شکایت است. شکایت از چه چیزی؟ از این‌که این جسم کم است، اما ما باید آگاه باشیم این جسم به مرکز ما آمده و در حال نابودی ماست.

وقتی مرکزتان را عدم می‌کنید، یعنی شما یک زندگی جدیدی را شروع کرده‌اید که باید آن را ادامه بدهید و پایداری کنید، به این صورت که اگر خداوند امروز به طور مثال،

پنج درصد زندگی شما را اداره می‌کند، فردا
بشود شش درصد، پس فردا بشود هفت
تدریج بالا برود تا این‌که صد درصد درصد، به
زندگی شما را خداوند اداره کند نه من ذهنی.

اگر زندگی شما را هشیارانه خدا اداره نمی‌کند
و من ذهنی اداره می‌کند، این می‌شود نسیان
و فراموشی، در این صورت مولانا می‌گوید شما
مؤاخذه و بازخواست می‌شوید.

اگر از دوازده سالگی به بعد نسیان را ادامه بدھیم، بازخواست می‌شویم و البته شما بازخواست را به صورت ضررهاي زیاد دیده‌اید.

شما اتلاف زندگی را در مسئله‌سازی،

دشمن‌سازی و دردسرانه دیده‌اید. شما دیده‌اید که وقتی از دیگران توقع پیدا کرده‌اید، مقدار زیادی رنجش ایجاد شده و این رنجش‌ها هنوز در شما وجود دارند،

نمی‌توانید از دست آن‌ها رها بشوید. این هم بازخواست خداوند است. این رنجش‌ها را هم فقط خود زندگی می‌تواند ببرد. باید فضا را باز کنید، تا رنجش‌های شما را شفا بدهد.

انسان نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است. شما ببینید که آیا شما نسبت به خداوند سپاس‌گزار بوده‌اید؟ اگر سپاس‌گزار بوده‌اید چگونه این سپاس‌گزاری را عملاً انجام داده‌اید؟

آیا حقیقتاً هر لحظه از جنس خدا بودید؟
آلست را رعایت کردید و ادب داشتید؟
توحید او را یاد گرفتید و یواش یواش
نسبت به من ذهنی کوچک شدید؟ آن چیزی
را که این لحظه ذهن نشان می‌داد
بی‌اهمیت کردید؟

فضای گشوده شده را به مرکزتان آوردید؟ یا به حضور
سبب‌سازی ذهن رفتید؟ این‌ها را شما می‌توانید
به خودتان جواب بدهید تا بینید نسبت به
پرورگارتان سپاس‌گزار بوده‌اید یا ناسپاس.
به احتمال زیاد شما هم ناسپاس بوده‌اید، برای
همین است که تا به اکنون روزنی از دل شما باز
نشده‌است.

چرا این قدر درد در من ذهنی ما هست؟ تا به ما حضور الله

بگوید تسلیم شو، فضا را باز کن و اتفاق این
لحظه را قبل از قضاوت بپذیر! کسی که نیروی
زندگی را تبدیل به درد می‌کند، به این معناست
که نیازمند خداوند است، بنابراین باید هشیاری
جسمی اش را دور بیندازد و مرکزش را عدم کند.

تولد و مرگ هردو توهمند است. آدم متولد می‌شود و بعد از مدتی نسبت‌به جسمش می‌میرد، ولی نسبت‌به هشیاری نه متولد می‌شود و نه می‌میرد، زیرا آن هشیاری دائمًا بوده و هست و تولد و مرگ را نمی‌شناسد.

از نظر ذهن وقتی نوزاد متولد
می‌شود ما باید خوشحال شویم و
وقتی می‌میرد، باید عزا بگیریم، این را
بدانید که هردوی این‌ها توهمند است.

ما باید تمام همانیدگی‌ها را
که عینک‌های دیدمان هستند،
بیندازیم و از عینک بی‌رنگ خداوند
یعنی با عدم، جهان را نظاره کنیم.

۵۸-۱

زندگی از درون به بیرون است.
پس اگر کسی جهان را بد و مخرب
می‌بیند، به خاطر همانیدگی‌های مرکز آن
شخص است، نه محیط بیرون.

مولانا می گوید خداوند آینه است و ما ^{خالی}
خودمان را همان طور که مرکزمان هست
در آینه خداوند می بینیم؛ اگر مرکزمان
از جنس فضای گشوده شده باشد، او را
بی نهایت زیبایی می بینیم و انعکاس این
زیبایی را در بیرونمان نیز می بینیم،

اما اگر من ذهنی و مرکز همانیده داشته باشیم، همه چیز را در بیرون زشت و دردآور می‌بینیم و فکر و عمل مان نیز مخرب می‌شود.

ما باید هشیارانه به آینه خداوند
تبديل شویم؛ این کار با فضاغشایی،
انداختن همانیدگی‌ها و ناظر بودن بر
فکرهایمان صورت می‌گیرد.

شما باید این را بدانید که با هر بار
خشمگین شدن، مقاومت کردن،
قضاؤت کردن و رنجش، زندگی شما
کم و من ذهنی شما بزرگ‌تر می‌شود،

بنابراین سعی کنید که تمام دردسری‌ها و مسئله‌سازی‌های من ذهنی تان را به یک باره بیندازید.
انسان توانایی چنین کاری را دارد.

اوایل کار برایتان سخت است که بتوانید
خودتان را عوض کنید، اما وقتی آرام آرام
با صبر پیش می‌رود، روزی می‌رسد
که با تمام وجود می‌گویند من واقعاً
می‌خواهم درست زندگی کنم،

می خواهم رابطه زیبایی با همسرم داشته
باشم، بچه ام را دوست داشته باشم، روابط
گرمی در خانواده داشته باشم، می خواهم
راست بگویم، می خواهم زرنگی ام را کنار
بگذارم و پیوسته روی خودم کار کنم.

بهترین کار این است که ما وارد مکالمه و بحث و جدل با من ذهنی نشویم، برای این که این من ذهنی طوری نشان می‌دهد که ثابت کند مفید است و می‌خواهد ما را سربلند کند.

برای مثال در مجلسی که ما یک مطلبی را می‌دانیم، من ذهنی به ما می‌گوید بلند شو و صحبت کن، بعد مردم دست می‌زنند و ما را تأیید می‌کنند و یک احساس خوشیٰ مقطعی به ما دست می‌دهد، بنابراین همهٔ ما باید مراقب حیله‌های من ذهنی مان باشیم.

وقتی به عنوان حضور ناظر به
من ذهنی مان نگاه کنیم؛ می بینیم که
فکرهای منفی پشت سرهم از ذهن ما رد
می شوند. من ذهنی اتفاقات بد سالها
پیش را نشان می دهد

تا غم و غصه را به ما تحمیل کند، ما را در زمان مجازی گذشته و آینده نگه می‌دارد تا ما نتوانیم به این لحظه ابدی زنده شویم، بنابراین باید کاملاً حواسمان باشد تا در دامِ من ذهنی گرفتار نشویم.

گاهی انسان در راه زنده شدن به زندگی
نامید می‌شود و می‌گوید من کوشش
کردم اما نشد، چکار کنم؟ این را بدانید
که نامیدی از ذهن می‌آید و زنده شدن
ما به زندگی از راه ذهن نیست،

بنابراین از ذهنتان بیرون بپرید و پی در پی فضارا باز کنید

و به این کار ادامه دهید و اگر فضا بسته شد، شما به انداختن همانیدگی هایتان ادامه دهید و صبر کنید تا دوباره فضای درونتان باز شود، در این صورت در این مسیر معنوی پیشرفت می کنید.

شما حیوانات را نگاه کنید و تأمل کنید،
برای مثال یک پرنده می خواهد آب
بخورد، می بیند آن مکان شلوغ است و
ممکن است به خطر بیفتد،

همانیده نیست که حتماً از آن جا آب

بخورد یا یک پرنده کرمی را می بیند

می خواهد شکار کند،

می بیند یک حیوانی آن جاست و ممکن است جانش به خطر بیفتد، بنابراین می رود دنبال کارش و همانپیده نمی شود که حتماً باید آن کرم را شکار کند.

اما ما که اشرف مخلوقات هستیم
همانیده می‌شویم و می‌گوییم صدرصد
همین را می‌خواهیم، باید همین را
به دست بیاوریم، این نباشد نمی‌شود،

دراین صورت من ذهنی موفق می‌شود آن
چیز را به مرکزمان بفرستد، ما هم با آن
همانیده می‌شویم، برحسب آن می‌بینیم
و مغلوبش می‌شویم.

کار من ذهنی توجیه کردن است، برای حضور
مثال شما نگاه کنید ما حتی جنگ‌ها
را که در آن هزاران یا حتی میلیون‌ها
انسان کشته شده است را توجیه
می‌کنیم و از کسانی که موجب ویرانی و
کشtar آدم‌ها شده‌اند،

قهرمان می‌سازیم. چرا؟ برای این‌که
بتوانیم جاهطلبی‌های جمعی‌مان را
توجیه کنیم. شما این را بدانید که اکیداً
هیچ جنگی موجه نیست.

مولانا به ما می‌گوید من این ابیات
و اسرار جهان هستی را از آن طرف
می‌آورم و در اختیار شما قرار می‌دهم،
اما اگر تو نمی‌توانی این‌ها را درک کنی
و در زندگی‌ات به کار بگیری،
تقصیر من چیست؟

بزرگانِ ما همه چیز را به ما گفته‌اند، همه
را حل‌ها را به ما داده‌اند، اما ما آموزه‌ها را در
زندگی مان به کار نمی‌گیریم و درد می‌کشیم،
شما بگویید خدا دیگر برای ما
چکار کند؟

یک غذای خوشمزه‌ای را از طریق آموزه‌های بزرگان برای ما درست کرده و همه ما نیز گرسنه هستیم، اما وقتی ما از این غذا نمی‌خوریم، خدا دیگر چکار کند؟

اکنون که این دانش معنوی وجود دارد و
می‌تواند شما را از من ذهنی نجات دهد،
باید به طور جدی روی خودتان کار کنید و
آموزه‌های مولانا را در زندگی شخصی‌تان
به کار بگیرید،

اگر متعهد نیستید و این گونه عمل
نمی کنید، برای این است که مرکزتان
از جنس درد است و جنس درد
نمی خواهد عوض شود.

مولانا می گوید اگر شما در حال
فضاگشایی هستید، دیگر نباید به
من ذهنی تان بروید و بازیچه استدلال های
من ذهنی شوید، زیرا من ذهنی می خواهد
شما را از فضاگشایی بازدارد.

نیروی زندگی برای این که کارساز
باشد باید مستقیماً با فضای
گشوده شده به همانیدگی‌ها و
من ذهنی تان بتاولد،

بنابراین اگر فضارا باز کنید و
خورشید زندگی بتابد، شما از نفوذ
من ذهنی خارج می‌شوید.

آن عِشرتِ نو که برگرفتیم

پادار که ماز سرگرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

عِشرت: شادی، طرب، زندگی، کامرانی

آن دلبرِ خوبِ باخبر را

مست و خوش و بی خبر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

هر لحظه ز حُسنِ یوسفِ خود صد مصیر پُر از شَگر گرفتیم

مولوی، دیوارِ شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

در خانهٔ حسن بود ماهی رفتیمش و بام و در گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

آن آبِ حیات سَرَمَدی را چون آب درین جگر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

سَرَمَدی: جاودانه، همیشگی

www.ParvizShahbazi.com



چون گوشہ تاج او بدیدیم مستانه اش از کمر گرفتیم

مولوی، دیوال، شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

هر نقش که بیوی است مُردهست
از بهر تو جانور گرفتیم

مولوی، دیوار شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

هر جانوری که آن ندارد

اورا علف سَقَر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

سَقَر: جهَنْم، از نام‌ها و طبقاتِ دوزخ

هر کس گھری گرفت از کان

از کان همه سیم بَر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

سیم بَر: کسی که بدنش مانند نقره سفید است، مجازاً زیبا

از تابش نور آفتابی چون ماه جمال و فر گرفتیم

مولوی، دیوالی، شمس، غزل شماره ۱۵۷۰ فر: جلال و شکوه ایزدی

شمسِ تبریز چون سفر کرد

چون ماه از آن سفرگرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰



بِ مرادِي شد قَلَّا وَوْز بِهشت وَ حُفَّت الْجَنَّةُ شَنْوَاي خَوْش سَرْشَت

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۴۴۶۷

قَلَّا وَوْز : پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

کاه باشد کو به هر بادی جَهَد
کوه گَی مر باد را وزنی نَهَد؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵

جانهایِ خلق پیش از دست و پا
می‌پریدند از وفا اندر صفا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۵

چون به امیرِ اهْبِطُوا بندی شدند

جسِ خشم و حرص و خرسندی شدند

مولوی، شوی، دفتر اول، میت ۹۲۶

اَهْبِطُوا: فرود آید، هبوط کنید.
بندی: اسیر، به بند درآمدہ.

«قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ
هُدَائِي فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْرَثُونَ.»

«گفتیم: همه از بهشت فرود آید؛ پس اگر هدایتی از من
به سوی شما رسید، آن‌ها که هدایت مرا پیروی کنند، نه
بیمی دارند و نه اندوهی.»

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۸

فکر محدود بُد و جامع و فارق بُعد آنچه محدود بُد، آن محو شد از نامحدود

مولو س، دیوار، شمس، غزل شماره ۷۹۰

روی نفسِ مطمئن در جسد زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً»
«ای روح آرامش یافته، راضی و مرضی بهسوی پروردگارت
بازگرد.»

قرآن کریم، سوره فجر (۸۹)، آیه ۲۷-۲۸

تعّمق: دوراندیشی و
کنجدکاوی، در اینجا
به معنی دنباله‌روی
از عقلِ جزئی است.

فکرت بد ناخن پُرژهر دان می خراشد در تعّمق روی جان

تا گشاپید عُقدۀ اشکال را
در حَدَث کرد هست زرّین بیل را
عُقدۀ: گره
حدَث: سرگین،
مدفع

عقده را بگشاده گیرای مُنتهی عقده‌ای سخت است بر کیسهٔ تهی

مُنتهی: به پایان رسیده، کمال یافته

در گشادِ عقده‌ها گشتی تو پیر

عقدهٔ چندی دگر بگشاده گیر

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰_۵۶۱

مولوی، مثنوی

دفتر پنجم

بیت ۵۶۲ - ۵۶۳

عقده‌ای کان بر گلوي ماست سخت

که بدانی که خسی یا نیک بخت

خس: خار، خاشاک، پست و فرومایه

حَلٌّ این إشْكَالُ كُنْ، گر آدمی

خرج این كُنْ دَم، اگر آدم دَمِی

مولوی، مثنوی

۸۰۶ - ۸۰۴ دفتر چهارم بیت

تو به هر صورت که آیی بیستی

که، منم این، والله آن تو نیستی

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق

در غم و اندیشه مانی تا به خلق

این تو کی باشی؟ که تو آن اوحدی

که خوش و زیبا و سرمست خودی

بِهِ مَثَالٍ آفَتَابِي نَرَوِي مَگر كَهْ تَنْهَا

بِهِ مَثَالٍ مَاهِ شَبَرُو، حَشَم وَحَشَر نَدَارِي

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۷

بِإِدْبَ تَنْهَا نَهْ خُود را داشت بَد

آفاق: جمع اُفق

بِلَكَه آتش در همه آفاق زد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۹

مولوی، مثنوی

دفتر دوم

بیت ۳۴۱

مولوی، مثنوی

دفتر چهارم

بیت ۲۹۶۰

گرچه با تو شه نشیند بر زمین خویشتن بشناس و، نیکوتر نشین

لِي مَعَ اللَّهِ وَقْتٌ بُودَ آنَ دَمَ مَرَا

لَا يَسْعُ فِيهِ نَبِيٌّ مُجْتَبَىٰ

برای من لحظهٔ فنا وقتی بود که تنها با خدا باشم به نحوی که
هیچ پیامبر برگزیده‌ای در آن مقام یا حال جا ندارد.

پس ادب کردش بدین جرم اوستاد مولوی، مشتوى

دفتر ششم

بیت ۳۴۱۳

که مساز از چوب پوسیده عِماد

عِماد: ستون، تکيه گاه

«وَإِذَا رَأَيْتُهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ فَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَانُوهُمْ خُشْبٌ مُسَنَّدٌ . . .»

«چون آن‌ها را ببینی تو را از ظاهرشان خوش می‌آید،
و چون سخن بگویند به سخنانشان گوش می‌دهی. گویی
چوب‌هایی هستند به دیوار تکیه داده...»

قرآن کریم، سوره منافقون (۶۳)، آیه ۴

مولوی، دیوان

شمس غزل

شماره ۱۰۲۱

خوش خبران غلام تو، رطل گران سلام تو
چون شنوند نام تو، یاوه کنند پا و سر

رطل گران: سطل سنگین، ظرف بزرگ

مست و خراب و شاد و خوش، می گذری ز پنج و شش
قافله را بکش، بکش، خوش سفری است این سفر

مولوی، مثنوی

دفتر چهارم

بیت ۳۶۹۸

پ پیاپی می بَر ار دوری ز اصل تا رگِ مردیت آرد سوی وصل

روبهَا، پا را نگه دار از کلوخ

مولوی، مثنوی پا چو نبُود، دُم چه سود ای چشم شوخ؟

چشم شوخ: گستاخ

کاه باشد کو به هر بادی جَهَد کوه کی مر باد را وزنی نَهَد؟

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵

چون ز کَفت باده کشم، بی خبر و مست و خوشم
بی خطر و خوف کسی، بی شر و شور بشری

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸

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

تَقلیب: برگردانیدن، واژگونه کردن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳

ای دهندهٔ قوت و تَمْكِين و ثبات خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات

تمکین: قبول کردن، استعدادِ انسان برای ماندن در حالت تسليم یا
استعدادِ فضاگشاییِ مداوم

اندر آن کاری که ثابت بودنیست

قایمی ده نفس را، که مُنْثَنی است

مُنْثَنی: خمیده، دوتا، در اینجا به معنی سست‌کار و درمانده

مولوی، مثنوی

دفتر پنجم

بیت ۱۱۹۷_۱۱۹۸

گفت که سرمست نهای، رو که از این دست نهای

مولوی، دیوان

شمس غزل

شماره ۱۳۹۳

رقط و سرمست شدم، وز طرب آکنده شدم

آکنده: پُر، لبریز

مولوی، مثنوی

دفتر دوم

بیت ۱۵۰۲

خویش را تسليم کن بر دام مُزد
وانگه از خود بِز خود چیزی بدُزد

هر جا خیالِ شه بَوَدْ باَغْ و تماشًا گه بَوَدْ
در هر مقامی که رَوَمْ بر عِشرتی برمی‌تنم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۸۳

هر چیز که می‌بینی، در بی‌خبری بینی
تا باخبری والله او پرده بنگشايد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹۶

چند روزی که ز پیش رانده است
چشم من در روی خوبش مانده است

کز چنان رُوی چنین قهر ای عَجَب
هر کس مشغول گشته در سَبَب

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳۸_۲۶۳۹

من سبب را ننگرم، کآن حادث است
زان که حادث، حادثی را باعث است

طفِ سابق را نظاره می‌کنم
هرچه آن حادث، دوپاره می‌کنم

حادث: تازه پدیدآمده،
جديد، نو

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۰ - ۲۶۴۱

گر تو این انبان، ز نان خالی کُنی
آنبان: کيسه
اِجلالی: گران قدر
پُر ز گوهرهایِ اِجلالی کنی

طفلِ جان، از شیرِ شیطان باز گُن
بعد از آتش با مَلَک انباز گُن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۹ - ۱۶۴۰

تا تو تاریک و ملوں و تیره‌ای دان که با دیو لعین هم‌شیره‌ای

لعین: ملعون

مولوی، مشنوی، دفتر اقل، بیت ۱۶۴۱

هم‌شیره: خواهر، در اینجا

به معنی همراه و دم‌ساز



رفتم به سوی مصر و خریدم شکری را
خود فاش بگو یوسف زرین کمری را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۷

خانه‌ای را کش دریچه‌ست آن طرف

سیران: گذر کردن دارد از سیران آن یوسف شرف

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۴

گفت پیغمبر که جنت از الله
گر همی خواهی، ز کس چیزی مخواه

مولوی، شور، در ششم، پیت ۳۳۳

چون نخواهی، من کفیلم مر تو را

جَنَّتُ الْمَأْوَى وَ دِيدَارِ خَدَا

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴

جَنَّتُ الْمَأْوَى: یکی از بهشت‌های
هشتگانه

«وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ.»

حدیث

«و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کافی است.»

منگریه هرگدایی که تو خاص از آن مایی مفروش خویش ارزان که تو بس گران بھایی

مولوی، دیوار شمس، غل شماره ۲۸۴۰

بر هرچه امیدست، کی گیرد او دست
بر شکل عصا آید و آن مارِ دوسر باشد

و آن غصّه که می‌گویی: آن چاره نکردم دی
هر چاره که پنداری، آن نیز غَرَر باشد

غَرَر: هلاکت، فریب خوردن

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۰

اگر ز دست بلا بر فلک رود بد خوی
ز دست خوی بد خویش در بلا باشد

سعدی، گلستان، باب هشتم
در آداب صحبت، حکمت ۲۱

شاد از وی شو، مشو از غیر وی
او بهارست و دگرها، ماهِ دی

هرچه غیر اوست، استدراج توست
گرچه تخت و ملک توست و تاج توست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۷ - ۵۰۸

«وَمِنْ خَلْقَنَا أُمَّةٌ يَهْدُونَ بِالْحُقْقٍ وَبِهِ يَعْدِلُونَ.»

**«از آفریدگان ما گروهی هستند که به حق راه می‌نمایند
و به عدالت رفتار می‌کنند.»**

«وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدِرُ جُهُنَّمَ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ.»

**«و آنان را که آیاتِ ما را دروغ انگاشتند، از راهی که خود
نمی‌دانند به تدریج خوارشان می‌سازیم [به تدریج به لب پرتگاه
می‌کشانیم]، [به تدریج به افسانه من ذهنی می‌کشانیم].»**

قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۸۲-۱۸۱

خانه را من رو فتم از نیک و بد

خانه ام پرست از عشقِ أحد

مولوی، شعر، دفتر پنجم، پیت ۲۸۰۴

أُذْخُلُوا الْأَبْيَاتَ مِنْ أَبْوَابِهَا
وَاطْلُبُوا الْأَغْرَاضَ فِي أَسْبَابِهَا

«برای درآمدن به خانه‌ها باید از درهای آن وارد شوید و برای نیل به مقصود و مطلوب خود باید خواهان توسل به علل و اسباب آن شوید.»

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۸

«... وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلِكِنَّ الْبِرَّ مَنِ

اتَّقَىٰ قَلْقَلَةً وَأَتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَاٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.»

«... و پسندیده نیست که از پشت خانه‌ها به آن‌ها داخل شوید، ولی پسندیده راه کسانی است که پروا می‌کنند و از درها به خانه‌ها درآیید و از خدا بترسید تا رستگار شوید.

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۸۹

گر همی جویید دُر بی بها
اُذْخُلُوا الْأَيْمَاتَ مِنْ أَبْوَابِهَا

میزن آن حلقة در و برباب بیست
از سوی بام فلکتان راه نیست

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۲۸_۳۳۲۷

باز در پرستندش و آن در پرست

بر همان امید آتش‌پا شده است

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۱

در پرست: پرستنده در، یعنی کسی که مراقب
و امیدوار گشوده شدن در مقصود است.

آتش‌پا: شتابان و تیزرو

بر کنارِ بامی ای مستِ مدام

پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلامُ
مدام: شراب

هر زمانی که شدی تو کامران

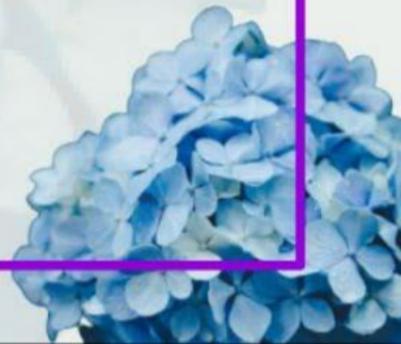
آن دم خوش را کنارِ بام دان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم،

بیت ۲۱۴۷-۲۱۴۶

تو خوش و خوبی و، کانِ هر خوشی تو چرا خود منتِ باده‌گشی؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۳



هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراقِ او بیندیش آن زمان

زانچه 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 بجهه

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،

بیت ۳۶۹۹-۳۶۹۷

که سرگردان بدین سرهاست گرنه
سکون بودی جهانِ بی‌سکون را

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۱

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

ذوَدَالٌ: صاحب ناز و کرشمه

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

فتی: جوان، جوان مرد

عِلْتی بِتّر ز پنداشِ کمال
نیست اندر جانِ تو ای ذُوَدَالٌ

در تگِ جو هست سرگین ای فتی
گرچه جو صافی نماید مر تو را

کرده حق، ناموس را صد من حَدِيد

ای بسی بسته به بند ناپدید

حَدِيد: آهن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من

هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من

مولوی، دیوان شمس،

غزل شماره ۱۸۲۹

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

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

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

مولوی، مثنوی،
دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

گرگِ درندهست نَفْسِ بَد، يقين
چه برهانه می‌نهی بر هر قرين؟

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

بر قرينِ خويش مَفْزا در صِفت
کآن فراق آرد يقين در عاقبت

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴



آن آبِ حیات سَرَمَدی را چون آب درین جگر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

سَرَمَدی: جاودانه، همیشگی

www.ParvizShahbazi.com



چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟

تعظیم: بزرگ داشت، به
عظمتِ خداوند پی بردن

خویشتن را خوار و خاکی داشتن

چیست توحیدِ خدا آموختن؟

خویشتن را پیشِ واحد سوختن

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
بیت ۳۰۰۸-۳۰۰۹

گرهمی خواهی که بفروزی چوروز

هستی همچون شب خود را بسوز

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰

از ترازو کم کُنی، من کم کنم
تا تو با من روشنی، من روشنم

ذرّه‌ای گر جهدِ تو افزون بُود
در ترازوی خدا موزون بُود

مولوی، مثنوی،

دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰

مولوی، مثنوی،

دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵

خواب چون درمی‌ردم از بیمِ دلق خوابِ نسیان کَی بُود با بیمِ حلق؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰

الله
حضور

مولوی،

مثنوی، دفتر

پنجم، بیت

۴۱۵

لَا تُؤَاخِذْ إِنْ نَسِينَا، شَدَّ گَواه

كَه بُود نَسِيَان بَه وَجْهِي هَم گَناه

«...رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا...»

«...ای پروردگار ما، اگر فراموش کردہ ایم یا

خطای کردہ ایم، ما را بازخواست مکن...»

قرآن کریم، سورہ بقرہ (۲)، آیہ ۲۸۶

زآن که استکمالِ تعظیم او نکرد ورنه نسیان در نیاوردی نبرد

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲

یار در آخر زمان، کرد طَربِ سازی‌ای
باطنِ او چدّ چدّ، ظاهرِ او بازی‌ای

جمله عشاق را یار بدین علم گشت
تا نگند هان و هان، جهلِ تو طنّازی‌ای

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳



آگر نه عشقِ شمس الدین بُدی در روز و شب مارا

فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب مارا؟!

بُت شهوت بر آوردی، دَمار از ماز تا بِ خود

آگر از تابشِ عشقش، نبودی تا ب و تب، مارا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱

لذت بی کر انهای است، عشق شل سنت نام او
قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

مَنْظَرٌ: جای
نگریستن و نظر
انداختن

ننگرم کس را و گر هم بنگرم
او بھانہ باشد و، تو مَنْظَرِم

عاشقِ صُنْعِ تواًم در شُکر و صبر
عاشقِ مصنوع کی باشم چو گبر؟

گبر: کافر شُکر و صبر: در اینجا کنایه از نعمت و بلاست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹_۱۳۶۰

عاشقِ صُنْعِ خدا با فَرَّ بُود

عاشقِ مصنوع او کافر بُود

مولوی، مشتوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱

مصنوع: آفریده، مخلوق

صُنْع: آفرینش
فر: شکوه ایزدی

زناسپاسی ما بسته است روزن دل خدای گفت که انسان لرّبِه لکنود

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۹۱۴

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ.»

«همانا آدمی نسبت به
پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

قرآن کریم، سوره

عادیات (۱۰۰)،

آیه ۶

هر نقش که بیوی است مُردهست
از بهر تو جانور گرفتیم

مولوی، دیوار شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

هر جانوری که آن ندارد

اورا علف سَقَر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

سَقَر: جهَنَّم، از نام‌ها و طبقاتِ دوزخ

بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن

بی او نتوان شستن، بی او نتوان خفتن

شِستن: نشستن مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۸۳

شاهد آن نیست که مویی و میانی دارد

طلعت:

بنده طلعت آن باش که آنی دارد چهره، رخسار

حافظ، غزلیات، غزل شماره ۱۲۵

مر لئیمان را بزن، تا سر نهند

مر کریمان را بده تا بر دهند

لا جَرم حق هر دو مسجد آفرید

دو زخم آنها را و، اینها را مزید

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم،

ابیات ۲۹۹۵-۲۹۹۶

لا جَرم: به ناچار

ساخت موسی قدس در، بابِ صغیر

تا فرود آرند سر قومِ رَحِیر

قومِ رَحِیر:

مردم بیمار و آزاردهنده

مولوی، مثنوی،

دفتر سوم،

۲۹۹۷-۲۹۹۶ ابیات

زان که جباران بُدنده و سرفراز

دوخ آن بابِ صغیر است و نیاز

جبار: ستمگر، ظالم

خاییدن:

جویدن

ناز کردن خوش تر آید از شکر
لیک کم خایش که دارد صد خطر

ایمن آبادست آن راه نیاز
ترک نازش گیر و با آن ره بساز

مولوی، مثنوی،

دفتر پنجم،

ابیات ۵۴۵-۵۴۶

خریدی خانه دل را، دل آن توست، می‌دانی
هر آنچه هست در خانه از آن کد خدا باشد

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۷

بیوفایی دان وفا با رد حق بر حقوق حق ندارد کس سبق

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۴

رد حق: آن که از نظر حق تعالی مردود است.

مولوی، مشتوى،
دفتر دوم، بيت ۳۶۹۲
آنصُّوا: خاموش باشد.

پس شما خاموش باشید آنصُّوا
تا زیان تان من شوم در گفت و گو

بر قرین خویش مَفزا در صِفت
کآن فراق آرد یقین در عاقبت

مولوی، مشتوى،
دفتر دوم، بيت ۳۵۱۴

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو
گوشها را حق بفرمود: آئِصِّتُوا

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

آئِصِّتُوا را گوش کن، خاموش باش
چون زبان حق نگشته، گوش باش

مولوی، مثنوی،

دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

هر کس گھری گرفت از کان

از کان همه سیم بَر گرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰

سیم بَر: کسی که بدنش مانند نقره سفید است، مجازاً زیبا

دَلْلَى
حضور

مولوی، مثنوی،

دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جُستن

استماع: شنیدن، گوش دادن

مولوی، مثنوی،

دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴

طوق: گردن بند

از سخنگویی مجوید ارتفاع
منتظر را به زگفتن، استماع

تاج گرمناست بر فرق سرت
طوق اعطیناک آویز برت

شمسِ تبریز چون سفر کرد

چون ماه از آن سفرگرفتیم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۷۰



چون به من زنده شود این مُرده تن

جانِ من باشد که رُو آرد به من

من کنم او را از این جان محتشم

جان که من بخشم، ببیند بخشم

جانِ نامحرم نبیند روی دوست

مولوی، مثنوی، دفتر سوم،

جز همان جان کاصل او از کوی اوست

۴۶۷۸-۴۶۸۰

عُش: آشیانه
پرندگان

گذاره: آنچه از حد
درگذرد، گذرنده.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم،

بیت ۱۴۸۰-۱۴۸۲

مرغِ جذبه ناگهان پَرَد ز عُش
چون بدیدی صبح، شمع آن گه بکُش
چشم‌ها چون شد گذاره، نورِ اوست
مغزها می‌بیند او در عینِ پوست
بیند اnder ڈرہ خورشیدِ بقا
بیند اnder قطره، کُلْ بحر را

بحر: دریا

تیتر «در بیان آن که جنبیدن هرکسی از آن جا که وی است هرکس را از چنبره وجود خود بیند. تابه کبود، آفتاب را کبود نماید و سرخ سرخ نماید، چون تابه از رنگ‌ها بیرون آید سپید شود. از همه تابه‌های دیگر او راست‌گوی‌تر باشد و امام باشد.»

دید احمد را ابوجهل و بگفت
زشت نقشی کز بنی‌هاشم شگفت
مولوی، مثنوی، دفتر
اول، بیت ۲۳۶۵

گفت احمد مرورا که راستی

راست گفتی، گرچه کارافزایستی

دید صدیقش، بگفت: ای آفتاب

ئى ز شرقى، ئى ز غربى، خوش بتاب

مولوی، مثنوی، دفتر اول،

بیت ۲۳۶۶-۲۳۶۷

گفت احمد: راست گفتی ای عزیز

ای رهیده تو ز دنیا ی نه چیز

حاضران گفتند: ای شه، هردو را
راست گو گفتی دو ضد گو را، چرا؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۶۸-۲۳۶۹

گفت: من آیینه‌ام، مَصْقُولِ دست

ترک و هندو در من آن بیند که هست

ای زن ار طمّاع می‌بینی مرا

زین تحرّی زنانه برتر آ

مولوی، مثنوی، دفتر اول،

بیت ۲۳۷۰-۲۳۷۱

تحری: جست و جو

این طمع را ماند و رحمت بُود
کو طمع آن جا که آن نعمت بُود؟

امتحان کن فقر را روزی دو تو
تا به فقر اندر، غنا بینی دو تو

مولوی، مثنوی، دفتر اول

بیت ۲۳۷۲-۲۳۷۳

دو تو: دولا، دو برابر، مضاعف

مولوی، مثنوی،

دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۱

داعیه: خواسته و آرزو

اذنی واعیه: گوشی شنوا

پند را اُذنی باید واعیه

«لِنَجْعَلَهَا لَكُمْ تَذْكِرَةً وَتَعِيَّهَا أُذْنُ وَاعِيَّةً.»

«تا آن را مایه اندرزتان گردانیم و گوش

نگه دارنده اندرز آن را فرا گیرد.»

قرآن کریم، سوره
حاقه (۶۹)، آیه ۱۲

پند گفتن با جَهُولِ خوابناک
مولوی، مثنوی،
دفتر چهارم، بیت ۲۲۶۴

جهول: نادان

تخم افگندن بُود در شوره خاک

تا به دیوارِ بلا ناید سَرِش
نشنود پنِدِ دل آن گوشِ کرش

مولوی، مثنوی،
دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳

گوش آنکس نوشد اسرارِ جلال کو چو سوسن صد زبان افتاد و لال

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱

نوشده: مخفف نیوشد به معنی پشنود.

صبر کن با فقر و بگذار این ملال زان که در فقرست نورِ ذوالجلال

مَلَال: دلتنگی

سِرکه مفروش و، هزاران جان ببین

از قناعت غرق بحرِ انگبین

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
بیت ۲۳۷۵-۲۳۷۴

سِرکه فروختن: کنایه از ترش رویی کردن

صد هزاران جانِ تلخی کِش نگر همچو گل، آغشته اند ر گلِ شکر

ای دریغا مر تو را گنجابُدی
تا ز جانم شرح دل پیدا شُدی

مولوی، مثنوی، دفتر اول،
بیت ۲۳۷۶-۲۳۷۷

این سخن شیرست در پستانِ جان
بو کشندِ خوش نمی‌گردد روان
مستمع چون تشه و جوینده شد
واعظ ار مرده بود، گوینده شد

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۷۸-۲۳۷۹

مستمع چون تازه آمد بی‌مَلَال
صد زبان گردد به گفتن، گُنگ و لال
چون که نامحرم درآید از دَرَم
پرده در پنهان شوند اهلِ حرم

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۲۳۸۰ - ۲۳۸۱

سَتِیر: پوشیده،
در جَاب

ور در آید مَحْرَمَى، دُور از گَزَند
برگشایند آن سَتِيران، روی بَند
هرچه را خوب و خوش و زیبا کنند
از برای دیده بینا کنند

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۲۳۸۲-۲۳۸۳

کی بُود آوازِ لحن و زیر و بم
از برایِ گوشِ بی‌حسّ أَضم؟

أَضم: کر، ناشنوا

مشک را بیهوده حق خوشَ دم نکرد
بهرِ حس کرد او، پی أَخْشم نکرد

أَخْشم: کسی که حس شاممه اش کار نمی کند و بویی احساس ننماید.

حق، زمین و آسمان برساخته است
در میان، بس نار و نور افراخته است

این زمین را از برای خاکیان
آسمان را مسکن افلاکیان

خاکیان: اهل زمین، زمینیان

افلاکیان: اهل آسمان، آسمانیان

مولوی، مشتوفی،
دفتر اول، ابیات
۲۳۸۹-۲۳۸۸

مردِ سُفْلی دشمنِ بالا بُود
مشتری هر مکان پیدا بُود

ای سَتیره هیچ تو برخاستی؟
خویشتن را بهر کور آراستی؟

سَتیره: پوشیده روی، زن

مولوی، مثنوی،

دفتر اول، بیت

۲۳۹۰

گر جهان را پُر دِرِ مکنون کنم روزی تو چون نباشد، چون کنم؟

دُرِ مکنون: مروارید مستور و نهفته، وقتی که مروارید در صدف قرار گیرد و هیچ دستی به آن نرسد، گران‌قدرتر و شفاف‌تر خواهد بود.

«همانند مرواریدهایی در صدف.»

«كَأَمْثَالِ اللَّوْلُؤِ الْمَكْنُونِ.»

قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۲۳

لَلَّٰهُمَّ
حَسْنُ حَسْنٍ

مولوی، مشنوی،

دفتر اول، بیت

۲۳۹۱

تَرِكِ جنگ و رَهْزَنِ ای زن بگو
ور نمی‌گویی، به تَرِكِ من بگو

با من به جنگ شد جان، گفتا: مرا مَرْنجان

گفتم: طلاقِ استان، گفتا: بِده، بِدادم

مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۸۸

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، ابیات
۲۳۹۳ - ۲۳۹۲

مر مرا چه جای جنگ نیک و بد؟
کین دلم از صلح‌ها هم می‌رمد

گر خُمُش کردی و، گرنی آن کنم
که همین دم، تَرِک خان و مان کنم

«مداعات کردن زن، شوهر را و استغفار نمودن از گفتۀ خویش»

زن چو دید او را که تند و توَسَن است
توَسَن: اسب سرکش
گشت گریان، گریه خود، دام زن است

گفت: از تو کی چنین پنداشتم؟
از تو من او میدِ دیگر داشتم

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، ابیات
۲۳۹۵ - ۲۳۹۴

نیستی: در اینجا به معنی
فروتن و نادیده گرفتن خود.

زن درآمد از طریق نیستی گفت: من خاکِ شماًم نَی سَتی

سَتی: مخفّف سَتی به معنی بانو، خاتون

مولوی،
مشنوی، دفتر
اول، ابیات
۲۳۹۷ - ۲۳۹۶

جسم و جان و هرچه هستم آنِ توست
حکم و فرمان، جملگی، فرمانِ توست

گر ز درویشی دلم از صبر جست
بهرِ خویشم نیست آن، بهرِ تو است

مولوی،
مثنوی، دفتر
اول، ابیات
۲۳۹۹ - ۲۳۹۸

تو مرا در دردها بودی دوا
من نمی‌خواهم که باشی بینوا



مولوی، مثنوی،

دفتر اول، ایات

۲۴۰۱-۲۴۰۰

جان و سرکز بهرِ خویش نیست این
از برایِ توتُت این ناله و حنین

خویش من وَاللَّهُ كَه بهرِ خویش تو
هر نَفَسٌ خواهد که میر دپیش تو

کاش جانت کش روان من فدی
از ضمیرِ جانِ من واقف بُدی

چون تو با من این چنین بودی به ظن
هم ز جان بیزار گشتم، هم ز تن

مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۲۴۰۲ - ۲۴۰۳



خاک را بر سیم و زر کردیم، چون
تو چنینی با من، ای جان را سکون

تو که در جان و دلم جا می‌گذی
این قدر از من تَبَرّا می‌گذی؟

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، ابیات
۲۴۰۵-۲۴۰۴

تَبَرّا: بیزاری جُستن

تو تبرّا کن که هست دستگاه مولوی، مثنوی، دفتر اول، حضور
ای تبرّای تو را جان، عذرخواه

ابیات ۲۴۰۸ - ۲۴۰۶

دستگاه: قدرت و توانایی، شکوه و جلال

یاد می‌کن آن زمانی را که من
چون صَنم بودم، تو بودی چون شَمن
ضم: بُت
شَمن: بُتپرست

بنده بر وفق تو، دل افروخته است

هر چه گویی: پُخت، گوید: سوخته است

مولوی، مثنوی، دفتر

اول، بیت ۲۴۰۹_۲۴۱۱

من سِفاناخِ تو با هر چم پَزی
یا تُرش با یا که شیرین می‌سَزی

کفر گفتم، نَك به ایمان آمدم

پیشِ حُکمت از سِر جان آمدم

سِفاناخ: اسفناج

گستاخ مَرگَب تاختن:
کنایه از گستاخی کردن
است.

خویِ شاهانهٔ تو را نشناختم
پیشِ تو گستاخ مَرگَب تاختم

چون ز عفو تو چراغی ساختم توبه کردم، اعتراض انداختم

می نهم پیشِ تو شمشیر و گفن

مولوی، مثنوی،

می گشم پیشِ تو گردن را، بزن

دفتر اول، بیت

۲۴۱۴_۲۴۱۲

از فراقِ تلخ می گویی سخن؟

هر چه خواهی کن، و لیکن این مکن

در تو از من عذرخواهی هست سر

با تو بی من، او شفیعی مستمر
مولوی، مژوی،

عذرخواهم در درونت خلق توتست
دقرانی، ییت

زادعتماد او دل من جرم جست
۲۴۱۷_۲۴۱۵

رحم کن پنهان ز خود ای خشمگین

ای که خلقت به، ز صد من انگبین

زین نَسَق می گفت با لطف و گشاد در میانه، گریه‌ای بروی فتاد

گریه چون از حد گذشت و های‌های
زان که بی‌گریه، بُد او خود دلربای

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت
۲۴۱۰_۲۴۲۰

شد از آن باران یکی بر قی پدید
زد شراری در دل مرد و حید
و حید: یکتا و یگانه

نسق: ترتیب و نظم

شarah: پاره‌ای
آتش که به اطراف
می‌جهد



مولوی،
مثنوی،
دفتر
اول،
بیت
_۲۴۲
۲۴۳

آن که بندۀ روی خوبش بود مرد
چون بُود چون بندگی آغاز کرد؟
آن که از کِرش دلت لرزان بُود
چون شوی؟ چون پیش تو گریان شود
آن که از نازش دل و جان، خون بُود
چون که آید در نیاز، او چون بُود؟

آن که در جور و جفایش دام ماست
عذر ما چه بُود چو او در عذر خاست؟

رِیْن لِلنّاس، حق آراسته است

مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت

زآن چه حق آراست، چون دانند جست؟

۲۴۲۵_۲۴۲۴

«آن مشتهیات و لذت‌هایی که خدا برای مردم آراسته
است، آن‌ها چگونه می‌توانند از کمند آن برهند؟»

«رِزْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالقَنَاطِيرِ الْمُقْنَطَرَةِ مِنَ
الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحُرْثَ؛ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ»

«در چشم مردم آرایش یافته است، عشق به امیال نفسانی و دوست داشتن زنان و فرزندان و همیان‌های زر و سیم و اسباب داغ برنهاده و چارپایان و زراعت. همه این‌ها متاع زندگی این جهانی هستند، درحالی‌که بازگشتن گاه خوب نزد خدا است.»

قرآن کریم، سوره آل عمران (۳۳)، آیه ۱۱۴

حضور
الله

چون پیٰ یَسْكُنِ إِلَيْهَاشْ آفَرِيد «از آن جهت که هدف خدا از آفرینش زن، آرامش مرد بود، آدم (ع) چگونه کی تواند آدم از حَوَا بُرِيد؟

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۲۶ می‌تواند از حَوَا بُرِد؟»

«هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا... .»

اوست که همه شما را از یک تن بیافرید. و از آن یک تن زنش را نیز بیافرید تا به او آرامش یابد... .

قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۸۹

رستم زال ار بُود، وز حمزه بیش
مولوی، مثنوی،
دفتر اول، بیت
هست در فرمان، اسیر زال خویش ۷۴۸_۷۴۷

آن که عالم بندۀ گفتش بُدی
کَلمِینی یا حمیرا می‌زدی

کَلمِینی: با من حرف بزن

آب غالب شد بر آتش از نهیب آتشش جوشد، چو باشد در چباب

نهیب: ترس و
بیم، تشر

چون که دیگی در میان آید، شرها
نیست کرد آن آب را، کردش هوا

ظاهراً بر زن، چو آب ار غالبی
باطناً مغلوب و زن را طالبی
این چنین خاصیتی در آدمیست
مهر حیوان را کم است، آن از کمیست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ایشان_۲۴۳



The background of the entire image is a photograph of a sunset or sunrise over a body of water. The sky is a gradient from light blue at the top to orange and yellow near the horizon. The sun is a small white circle just above the dark blue-grey water.

برنامه کنچ حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر قمایش فرمایید.

www.parvizshahbazi.com