



پیغام عشق

قسمت سبب و چهلم





خانم فاطمه



خلاصه شرح ابیات مثنوی و غزلیات دیوان شمس، موضوع برنامه ۸۶۸ گنج حضور، بخش اول

بس بلا و رنج می باید کشید  
عامه را تا فرق را تانند دید

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۳

انسان‌های عامی یعنی کسانی که من ذهنی دارند، باید زحمت زیادی بکشند، عجله نکنند، باید مرتب با  
فضاگشایی صبر کنند، حواسشان به خودشان باشد، تا بتوانند فرق مرکز عدم و مرکز همانیده را ببینند، و بدانند  
که کی مرکز عدم است و کی یک جسم است.

کین حروف واسطه ای یارِ غار  
پیش واصلِ خار باشد، خار، خار

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۴

زیرا ای دوست صمیمی و خالص، این کلمات و حروف من ذهنی پیش انسان‌هایی که به خدا زنده شده‌اند، خار است و خار است و خار.

کسی که بر حسب ذهن حرف می‌زند، اگر پیش یک آدمی مثل مولانا که به خدائیت درونش وصل شده است حرف بزند، زیاد خوشایند نیست، مثل خار است. برای این که مرتب از دردها، همانیدگی‌ها و مشکلات ذهنی‌اش می‌گوید.

بسی بلا و رنج بایست و وقوف  
تا رهد آن روح صافی از حروف

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۵

پس باید زحمت بسیار کشید، عجله نکرده، درد آگاهانه کشید و آگاهی یافت، تا آن روح صاف، هشیاری و امتداد خدا از حرف زدن، سر و صدا و غوغای ذهن، همانندگی با باورها و جدی گرفتن حرفها برهد.

لیک بعضی زین صدا گرتتر شدند  
باز بعضی صافی و برتر شدند

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۶

و اما از شنیدن این فکریایی که از ذهن ما می‌گذرد و انعکاس زندگی ست، بعضی از مردم به سوی من‌ذهنی رفتند و با فکرها هم هویت شده و گرتتر شدند. [ذهن به جای خود صدا انعکاس صدا و تقلید آن را می‌شنود. در عوض بعضی از مردم فضا را باز کردند مرکزشان از همانیدگی با آن حروف صاف شده، از تقلید به تحقیق و به مرتبه بالاتری از آن یعنی زنده شدن به خدا رسیده‌اند.]

خود، طواف آن که او شه‌بین بود  
فوقِ قهر و لطف و کفر و دین بود

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۷

هر کسی که فضا را باز کرده، حول مرکز عدم بچرخد، این عدم‌بینی و سکون بینی، شه‌بینی است. این شخص به هشیاری نظر آگاه می‌شود؛ در این صورت دید او غیر از آن لطف، قهر، کفر و دینی ست که ذهن می‌بیند؛ وقتی همانیدگی‌های من‌ذهنی کم می‌شود، آن را قهر خدا پنداشته و اگر زیاد شوند، گمان می‌کند این لطف اوست. چنین انسانی باورها را پرستیده و می‌گوید این دین است و از دید او هر کسی که آن باورها را نپرستد کافر است.

زآن نیامد یک عبارت در جهان  
که نهان ست و نهان ست و نهان

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۸

انسان خدایین، درباره عدم، چگونگی زنده شدن به خدا و فضای گشوده شده در این جهان چیزی بیان نمی کند و نمی نویسد؛ چون پنهان است و با قضا و کن فکان کار می کند، خود را به دست زندگی سپرده تا تغییرش دهد. مولانا می خواهد بگوید هر چیزی هم که می نویسیم با ذهن است. فقط آن کسی که فضا را می گشاید این پدیده را دست اول تجربه می کند، زیرا حقیقت فضای یکتایی نهان، اندر نهان و اندر نهان است.



ز آن که این اسما و الفاظ حمید  
از گلابه آدمی آمد پدید

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۹  
—\*گلابه: مخلوط گل و آب؛ کنایه از جسم و کالبد

این الفاظ ستوده مانند نام‌ها و صفات پروردگار که ما آن‌ها را خیلی مهم می‌دانیم از من ذهنی آدمی پدید آمده است. همه این کلمات و حرف‌ها از جنس خدا نبوده، بلکه از جنس ذهن، جسم و مانع راه ما هستند. کلمات با چرخش زبان و تغییر فشار صوت ادا می‌شوند، این‌ها نمی‌توانند خدا و یا خودِ تو باشند.

عَلَّمَ الْأَسْمَاءَ بَدَّ أَدَمَ رَا إِمَامَ  
لِيَكْ نَهْ أُنْدَرِ لِبَاسِ عَيْنٍ وَ لَامِ

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۰

این که خداوند اسما و راز زندگی را به انسان پیاموخت، این امر راهنما و پیشوای او شد، اما این تعلیم، در قالب عین و لام و الفاظ انجام نشده یعنی از جنس فکر و ذهن، کلمه و باور نیست و نمی تواند او را هدایت کند. بلکه فقط با فضاگشایی، آن علم، امام و راهنمای انسان ها می شود. بنابراین آن اسما و رازها، نباید لباس علم، کلمه و باور بپوشند که ما را بتوانند هدایت کنند. پس هدایت شما از فضاگشایی، از درون شما می آید.

چون نهاد از آب و گل بر سر کلاه  
گشت آن آسمای جانی روسیاه

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۱

همین که انسان، به جای تاج پادشاهی زنده شدن به بی‌نهایت خدا، کلاهی از آب و گل همانیدگی‌ها بر سر نهاد، آن نام‌های جانی، علم خاص، دید عدم، آن رازهایی که خداوند به ما یاد داده بود سیاه‌رو، پوشیده و تیره شدند.

که نقاب حرف و دم در خود کشید  
تا شود بر آب و گل معنی پدید

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۲

حقایق لطیف الهی در پوشش حروف، سخن و سر و صدای ذهنی درآمد تا معانی و اسرار الهی بر انسان حاکی که به ذهن افتاده و با چیزها همانیده شده است، آشکار شود. یعنی انسان در من‌ذهنی چاره‌ای ندارد جز با گفتار، آگاه شود؛ ولی تنها با حرف و سخن نمی‌توان معنا را انتقال داد بلکه برای زنده شدن به خدا باید فضا را باز کرد.

گرچه از یک وجه منطق کاشف است  
لیک از ده وجه، پرده و مکّنف است

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۷۳  
- \*مکّنف: پوشاننده؛ پنهان کننده

گرچه نطق، کلام و فکر کردن از یک نظر کاشف اسرارِ نِهانِ الهی است، اما از ده نظرِ دیگر صحبت کردن به وسیله فکرها و جدی گرفتن آنها پوشاننده و پنهان کننده خداست. زبان و ذهن برای بیان زندگی و معنویت، کافی نیست با گفت و گو و بحث و جدل نمی توان معنا را منتقل کنیم، شما باید ابیات مولانا را تکرار کنید تا معنا در درون خودش را نشان دهد.

بهر صورت‌ها مگش چندین زحیر  
بی صداعِ صورتی، معنی بگیر

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۴  
-زحیر: ناله‌ای که از خستگی و آزرده‌گی برآید.  
-صداع: سردرد، زحمت

به خاطر فرم‌ها و صورت‌های ذهنی این همه درد نکش، زحمت و آزرده‌گی را تحمل نکن، بلکه بدون درد و رنج صورت و فرم، آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، معنی را بگیر. یعنی این لحظه با فرم و وضعیتتی که ذهن نشان می‌دهد ستیزه نکرده قضاوت نکن بلکه فضا را باز کن تا فضای گشوده شده به گوش تو معنی و پیغام زندگی را بگوید.

پس هنر، آمد هلاکت خام را  
کز پی دانه، نبیند دام را

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۸

بنابراین هنر، فضیلت یا یک مهارت، که با آن همانیده می شویم موجب مرگ و تباهی شخص خام، من ذهنی، خواهد شد زیرا چنین شخصی همیشه دنبال دانه همانیدگی ها است و دام را نمی بیند. بنابراین با همانیده شدن، مورد توجه قرار گرفتن و نشان دادن خود به تله می افتد.

اختیار آن را نکو باشد که او  
مالک خود باشد اندر اتقوا

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹

اختیار و قدرت انتخاب برای کسی خوب است که توانایی پرهیز را با عدم کردن مرکز خویش داشته و مالک خودش باشد. هر چه فضای درون بازتر می‌شود در فضای پرهیز و تقوا هستیم. اگر کسی نتواند جلوی من‌ذهنی خودش را با مرکز عدم بگیرد، بهتر است در انتخاب‌هایش با آدم‌هایی مثل مولانا مشورت کند.

این دو روزک را که زورت هست، زود  
پرافشانی بکن از راه جود

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۶  
-\*پرافشانی: منظور آثار گمراهی و تن پرستی را مانند پرهای فاسد و فرسوده پرندگان دور ریختن است؛ عادات  
بد خود را از بین بردن است.  
-\*جود: بخشش؛ گرم؛ جوان مردی

این دو روزه عمرت را که باقی مانده و قدرتی داری به طور کامل در راه شناسایی و انداختن همانیدگی‌های  
مرکزت، در راه جود و بخشش و رعایت قانون جبران، صرف کن تا پرهای همانیدگی را بدهی و پر حضور را به  
دست آوری. برای این کار، هر کسی باید یک سبک زندگی توأم با بخشش داشته باشد، قانون جبران را در  
تمام شئون زندگی رعایت کرده و با این کار به خود و دیگران کمک کند.



این قدر تُخمی که مانده ست، بباز  
تا بروید زین دو دم، عمرِ دراز

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۷

همین بذر اندکی که برای تو باقی مانده است، آن را بکار یعنی وقت، عمر، توان، و تشخیص و خردت را در راه شناسایی همانیدگی‌ها و انداختن آن‌ها بکار ببر تا از این مدت کوتاه، عمرِ جاودانه پیدا کنی و به ابدیت خدا زنده شوی.

تا نمرده‌ست این چراغ با گهر  
هین فتیله‌ش ساز و روغن، زودتر

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۸

تا وقتی که این چراغ فروزان حضور که اصل ما و امتداد خداست، به وسیله همانیدگی‌ها و دردها به طور کامل خاموش نشده است، آگاه باش و هرچه زودتر مرکزت را عدم کن، فضا را بگشا، فتیله‌ای برایش بساز و روغنش را که از فضای باز شده یکتایی می‌آید تنظیم کن.

هین مگو فردا، که فرداها گذشت  
تا بکلی نگذرد ایام کشت

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۹

آگاه باش، مبادا در من ذهنی دائماً فردا فردا بگویی که بسی از این فرداها بدون آن که چیزی گیرت بیاید گذشته است، تا ایام کشت و زرع یعنی فرصت کار روی خود به کلی نگذرد و با دید همانیدگی‌ها قدرت بدنی، فکری و احساسی خود را نیز از دست بدهی.

کی فرستادی دمی بر آسمان  
نیکی، کز پی نیامد مثل آن؟

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵۹

ای انسان، تا به حال کی برای یک لحظه مرکزت را عدم کردی و از جنس زندگی شدی، با خدا بر اساس مرکز  
عدم راز و نیاز کردی و به دنبال آن نیکی و کمک از طرف خداوند نیامد؟!  
[ اما ما فضا را می بندیم و بر حسب همانیدگی ها حرف می زنیم و از خداوند بجای خودش، همانیدگی ها را  
می خواهیم.]

گر مراقب باشی و بیدار تو  
بینی هر دم پاسخِ کردار تو

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

اگر تو هر لحظه مراقب فکرها و اعمال باشی و بیدار بمانی یعنی به صورت حضور ناظر ذهنت را نگاه کنی، می بینی که هر لحظه خداوند پاسخ کردار، رفتار و افکار تو را می دهد.  
اگر با مرکز عدم فکر و عمل کنی، سود کرده و اگر بر حسب همانیدگی ها فکر و عمل کنی متضرر می شوی.

چون مراقب باشی و گیری رَسَن  
حاجت ناید قیامت آمدن

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بین ۲۴۶۱  
-\*رَسَن: طناب؛ ریسمان

اگر تو مراقب باشی و ریسمان الهی (فضاگشایی) را بگیری، هر لحظه فضا را باز کرده و به اتفاق این لحظه بله بگویی و این طناب وصل را داشته باشی، نیازی به فرا رسیدن روز قیامت در آینده نداری، همین لحظه می توانی به بی نهایت خدا زنده شوی.

چون زِ مُرده زنده بیرون می کشد  
هر که مرده گشت، او دارد رشد

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹

چون خداوند از مرده من ذهنی، زنده ما، که امتداد خودش هستیم را بیرون می کشد، هر کسی که مرکزش را عدم کرده، آگاهانه نسبت به من ذهنی می میرد و نسبت به خدا حس نیاز می کند او هدایت یافته است.

چون زِ زنده مُرده بیرون می کند  
نفسِ زنده سویِ مرگی می تند

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون خداوند از زنده خودش و هشیاری ما، مردگی من ذهنی، یعنی دیدن بر حسب همانیدگی‌ها و جسم‌ها را بیرون می کند بنابراین نفس زنده من ذهنی دائماً به خود لطمه زده و حول و حوش مرگ و درد می تند.

مُرده شو تا مخرج الحی الصمد  
زنده‌ای زین مرده بیرون آورد

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱

ای انسان، آگاهانه نسبت به من ذهنی‌ات کوچک شو و بمیر، یعنی برحسب من ذهنی و دردهایش فکر و عمل نکن، بلکه همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و بینداز تا خداوندی که بیرون آورنده زندگی و بی‌نیاز است هشیاری زنده تو را از مرده من ذهنی بیرون آورد.



صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق  
نیست فردا گفتن از شرط طریق

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳

ای رفیق معنوی، صوفی ابن الوقت است، یعنی زمان را تلف نمی کند هر لحظه فضا را می گشاید، مرکز را عدم کرده و به این لحظه می آید، فردا گفتن، شرط سلوک و طی مراتب و منازل معنوی نیست.

تو مگر خود، مرد صوفی نیستی  
هست را از نسیه خیزد نیستی

-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۴

ای انسان، مگر تو به معنای مثبت و سازنده صوفی نیستی که فضاگشایی و عدم کردن مرکز در این لحظه را به زمان مجازی من ذهنی در آینده موکول می کنی. بدان هر لحظه که فضاگشایی و عدم کردن مرکز را به فردا و زمان مجازی موکول می کنی، به ذهن و درد افتاده، هشیاری تو جسمی و دچار نیستی می گردد.

آن که او موقوف حال است، آدمی ست  
 گه به حال افزون و، گاهی در کمی ست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۵

انسانی که در ذهن زندگی می کند، حالش به اتفاقات بیرونی و همانیدگی های مرکزش بستگی دارد و مرتب با کم یا زیاد شدن آن ها حالش بد و خوب می شود، چون به شادی بی سبب درون دسترسی ندارد.

صوفی، ابن الوقت باشد در مثال  
 لیک صافی، فارغ است از وقت و حال

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۶

برای مثال صوفی انسانی که در ذهن زندگی می کند ابن الوقت، یعنی در گذشته و آینده بوده و حالش از همانیدگی ها می آید، اما صافی انسانی که مرکز را عدم کرده است، در این لحظه بوده و از وقت، زمان و حالی که همانیدگی ها به او می دهند، فارغ و رها است و حالش همیشه خوب است.

حال‌ها موقوف عزم و رای او  
زنده از نَفخِ مَسِيحِ اَسایِ او

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۷

همهٔ حال‌ها به عزم و اندیشهٔ آن انسانی که خود را از همانیدگی‌ها صاف کرده و حالش از طرف زندگی، خدا می‌آید بستگی دارد و از نَفَسِ گرمِ حیاتِ بخش و مسیحایی او همهٔ حال‌ها زنده و با نشاط می‌شود.

عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر منی  
بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸

ای انسان، تو عاشقِ حالِ خوشی هستی که از همانیدگی‌های مرکزت می‌گیری، تو عاشقِ بر من، یعنی خدا نیستی، بلکه عاشقِ من‌ذهنی خودت هستی و به امید رسیدن به آن حالِ خوش که از همانیدگی‌ها می‌آید، دعا کرده و مرا صدا می‌کنی.

آن که یک دم کم، دمی کامل بود  
نیست معبودِ خلیل، اقل بود

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۹

آن حالی که کم و زیاد می شود و از همانیدگی ها گرفته شده است، لحظه‌ای کم و لحظه‌ای کامل است، معبودِ حقیقیِ ابراهیمِ خلیل، انسان فضاگشا نیست؛ بلکه خدایی از بین رفتنی و ذهنی است.

وآن که اقل باشد و، گه آن و این  
نیست دلبر، لا اُحِبُّ الْأَقْلِينَ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۰

آن محبوب و دلبری که گذرا و از بین رفتنی است و حالش گاهی خوب و گاهی بد می شود، دلبر حقیقی نیست. من نیز مانند ابراهیم خلیل اقلین (چیزهای از بین رفتنی) را دوست ندارم. آن‌ها نمی توانند مرکز م باشند.

عَجَلُوا أَصْحَابَنَا كَيْ تَرْبِحُوا  
عقل می گفت از درون: لا تَفْرَحُوا

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۴

\*لا تَفْرَحُوا: شادی مکنید.

من ذهنی به یارانش می گفت: ای یاران و خویشان بشتابید تا سود ببرید ولی عقل عدم از درون ندا می داد، نباید شادمانی کنید از اینکه همانیدگی ها را در مرکزتان قرار داده و زیادتر می کنید شاد نشوید.

—«لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»  
قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۲۳

«تا بر آنچه از دستتان می رود اندوهگین نباشید و بدانچه به دستتان می آید شادمانی نکنید و خدا هیچ متکبر خود ستاینده ای را دوست ندارد.»

مِنْ رِبَاحِ اللَّهِ كُونُوا رَابِحِينَ  
إِنْ رَبِّي لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۵

عقل عدم و انسان فضاگشا به این جمع سرمست می گفت: از سودهای الهی بهره‌مند شوید، که پروردگار من، سرمستان و شادی‌کنندگان به همانیدگی‌ها را دوست ندارد.

— «... إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ؛»  
قرآن کریم، سوره قصص (۲۸)، آیه ۷۶

«آنگاه که قوم قارون به او گفتند: سرمست مباش، زیرا خدا سرمستان [شادی‌کنندگان به همانیدگی‌ها] را دوست ندارد.»

اَفْرِحُوا هَوْنًا بِمَا آتَاكُمْ  
كُلُّ آتٍ مُّشْغَلٍ اَلْهَاكُمْ

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ۵۰۶

-\*هَوْن: آسانی؛ در این جا منظور مقدار اندک است.  
-\*مُشْغَل: سرگرم کننده؛ بازدارنده

بدانچه خداوند به شما بخشیده و پیش می آید، مقدار اندکی شادمانی کنید (مبادا دچار سرمستی و غرور و افراط در شادمانی شوید) هر چیز سرگرم کننده ای که نصیب شما می شود، در هر لحظه، ممکن است شما را از خدا غافل و به خود مشغول سازد.

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

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۷

فضا را بگشا و تنها به حق تعالی شاد شو و نه از غیر او، زیرا هر چیزی بجز عدم که با ذهن تجسم می‌کنید غیر است.

در مَثَل، حق تعالی مانند بهار سرسبز و زیباست و سایرین یعنی همانیدگی‌هایی که به مرکزتان می‌آید مانند دی‌ماه (زمستان) سرد و خشک کننده.



هرچه غیر اوست، استدراجِ توست  
گرچه تخت و ملکِ توست و تاجِ توست

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸

هرچه غیر حق است اعم از مال دنیا، آدم‌هایی که در اطرافت هستند، نقش‌هایی که داری، اگر در مرکزت قرار بگیرند مایهٔ هلاکتِ تدریجی توست و کم‌کم تو را به پرتگاه می‌کشاند. گرچه آن چیز تخت و سلطنت و تاج شاهانه باشد.

«وَمِمَّنْ خَلَقْنَا أُمَّةٌ يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ»

قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۸۱

از آفریدگان ما گروهی هستند که به حق راه می نمایند و به عدالت رفتار می کنند.

قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۸۲

«وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ»

و آنان را که آیات ما را دروغ انگاشتند، از راهی که خود نمی دانند به تدریج خوارشان می سازیم (به تدریج به لب پرتگاه می کشانیم) یعنی به تدریج به افسانه من ذهنی می کشانیم.

پَرِ كِنَارِ بَامِی اِی مُسْتِ مُدَامُ  
پَسْتِ بَنَشِیْنِ، یَا فَرُودَا، وَالسَّلَامُ

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶

-\*پَسْتِ بَنَشِیْنِ: عَقَبِ تَرِ بَنَشِیْنِ  
-\*وَالسَّلَامُ: سَلَامُ بَرِ تُو بَادِ.

ای کسی که مست شراب غرور هستی و مدام از همانیدگی‌ها شیره تأیید و توجه می‌کشی؛ نزدیک است که بیفتی. یا برو عقب حداقل استدلال را بکن، آسوده‌تر بنشین یا اصلاً به طور کلی سیستم من‌ذهنی را رها کرده و از بامِ همانیدگی‌ها پایین بیا.

«أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُمْ بِهِ مِنْ مَالٍ وَبَنِينَ»

قرآن کریم، سوره مؤمنون (۲۳)، آیه ۵۵

«آیا می‌پندارند که آن مال و فرزندی که ارزانی‌شان می‌داریم.»

قرآن کریم، سوره مؤمنون (۲۳)، آیه ۵۶

«نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ»

«برای آن است که می‌کوشیم خیری به آن‌ها برسانیم؟ نه، که آنان در نمی‌یابند.»

شاد از غم شو، که غم دام لقا است  
اندرین ره، سوی پستی ارتقا است

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۹

فضا را باز کن و از کشیدن درد هشیارانه شاد شو، وقتی یک چیزی را از دست دادی درد آگاهانه جدا شدن از همانیدگی را بکش. این غم است که دام دیدار خداست، ارتقاء و بالارفتن ما معادل پایین آمدن ما بر حسب من‌ذهنی است.

غم یکی گنجی است و رنج تو چو کان  
لیک کی درگیرد این در کودکان؟

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۱۰-

می گوید غم و درد هشیارانه برای جدا شدن از همانیدگی‌ها مثل معدن و کان است. ولی این صحبت گاهی اوقات به صورت غوغا و سر و صدا در ذهن درمی‌گیرد و در کودکان من ذهنی چهل ساله، و پنجاه ساله، شصت ساله هم اثر نمی‌کند.

- با تشکر: فاطمه -



آقای علی



با سلام خدمت استاد عزیز و همراهان گرامی گنج حضور، امروز می‌خواهم در مورد اصل سیزدهم قانون اساسی خودم توضیح بدهم و چنانچه صلاح دانستید لطفاً با اعضای محترم به اشتراک گزارید.

🌹 اصل سیزدهم:

توهین نکنم


🌹 ساختار من ذهنی، از قضاوت، مقاومت، ستیزه، واکنش و سایر ویژگی‌های منفی تشکیل یافته است. توهین و بی‌حرمتی نسبت به دیگران یکی از واکنش‌هایی است که من ذهنی، پس از قضاوت و در حالت مقاومت از خود نشان می‌دهد. حرف‌های زشتی بر زبان می‌آورد، حرف‌هایی که سبب ناراحتی و آزار دیگران می‌شود.



توهین و بی ادبی نسبت به دیگران یک مکانیزم تدافعی است که من ذهنی برای حفظ و ترمیم خودش انتخاب می کند. بی ادبی من ذهنی واکنشی است که نسبت به توهیم کوچک و تحقیر شدنش توسط دیگران، با بر زبان راندن کلمات توهین آمیز مجدداً می خواهد بزرگی توهیمی خودش را حفظ کند. غافل از اینکه، بددهنی و آزار کلامی بقیه، نه تنها ما را بزرگ نمی کند که دیگران را هم از ما دور می کند. بی ادبی هیچ اثر سازنده ای ندارد، صرفاً واکنش های شرطی شده ای هستند که از سنین پایین از بقیه بطور تقلیدی آموخته ایم.

برای رهایی از این صفت بد، باید اول وجود آن را بپذیریم، یعنی تسلیم باشیم، تسلیم کامل. سپس ناظر ذهن باشیم. وقتی ناظر ذهن هستیم تمام افکار و افعال خود را زیر نظر داریم. تمرین دائمی بودن در لحظه، در کاهش و حذف این رفتار بد بسیار موثر است و تا حدود زیادی به من کمک کرده.


با تشکر فراوان

علی - 



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)**