

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 می‌دراند، عقل بخیه می‌زند  
هر دو را زهره بدرد چون تو دل‌دوزی کنی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۷۷

وقتی قرین بزرگان می‌شویم، با گرفتن ارتعاش زندگی، ما با عقل جزئی ذهن نمی‌توانیم شاهد تغییرات خود باشیم. زندگی عاشقانه، دردهای ما را می‌ریزد و در این لحظه سبب شناسایی همانیدگی‌های ما می‌شود و با لطف و کرمش که با فضاگشایی نصیب ما می‌شود، هشیاری ما را از دردها و همانیدگی‌ها ذره ذره آزاد می‌کند و به هم می‌دوزد. چیزی که ذهن قادر به درک آن نیست و عقل ذهنی در مقابلش حیران است. هر چند ذهن تلاش می‌کند که تجزیه و تحلیل کند و یا باز با فکر و الگوی شرطی شده عمل کند ولی زندگی جا پای برای بالارفتن من‌ذهنی از خود ندارد، مانند کوه قاف انسان زنده به حضور.

گه لباسِ قهر در پوشی و راهِ دل زنی  
گه بگردانی لباس، آبی قلاووزی کنی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۷۷۷

گاهی شناسایی بزرگان و ایبات مولانا، ممکن است به مزاج ذهن خوشایند نباشد و گاهی ممکن است، ایباتی شادی بخش و خوش‌کننده 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 می‌کند. همچنان که در زندگی هر لحظه زندگی با لباس اتفاق این لحظه، پیام خود را به گوش ما می‌رساند. 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 بی‌نیازی از زندگی و عدم فضاگشایی لحظه به لحظه، کبر در بی‌نیازی از زندگی و توجه نکردن به قانون مهم قرین، کبر در خود برتری‌ی بر اثر همانندگی 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 برخواستن و دچار انقباض و خشم شدن.

- کبر در پنهان کاری و معذرت خواهی نکردن، کبر در آبروی 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 ایبات 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

یار 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، ایبات 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 **بسا خوانده شده**

ذهن ما دارای ناموس است و نمی‌تواند عیب‌ها را در خود ببیند، ولی طبق صحبت آقای شهبازی، وقتی ابیات را بارها و بارها تکرار می‌کنی، ناموس ذهنی کنار می‌رود و می‌توانیم 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 می‌کنیم، هر روز بیشتر تمایل داریم تکرار کنیم. هر روز، بیشتر وقت پیدا می‌کنیم که تکرار کنیم. هر روز، قرین‌های بد از ما جداتر می‌شوند. هر روز، فکرها خاموش‌تر می‌شوند و فرصت برای تکرارهای بیشتر پیدا می‌کنیم و بعد، زنده شدن و شناسایی کلمات ابیات را در خود حس می‌کنیم.

### از اضافی است

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

طبییان الهیم، ز کس مزد نخواهیم

که ما پاک روانیم نه طماع و پلیدیم

مپندار که این نیز هلیله‌ست و بلیله‌ست

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.

بپرسید از آنها که دیدند نشانها


که تا شکر بگویند که ما از چه رهیدیم

رسیدند طبییان ز ره دور غریبان

غریبانه نمودند دواها که ندیدیم

سر غصه بکوبیم، 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 