



برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید



پیغام عشق

قسمت هزار و صد و شصت و دوم





خانم زهرا از شیراز



کاربرد ابیات

با سلام و احترام به جناب شهبازی و همراهان گنج حضور

آموزش‌های استاد شهبازی و شناخت من‌ذهنی خودم و دیگران و فهمیدن تفاوت بین هشیاری حضور و بودن در ذهن و همانیدگی‌ها، تازه شروع کار است و برای زنده شدن به زندگی و هشیار ماندن، باید با پرهیز دیو را در شیشه کنیم. ابیاتی از جناب مولانا که در بیداری و هشیار ماندن به من کمک می‌کنند را فهرست‌وار نوشته‌ام و هر روز هنگام بالا آمدن من‌ذهنی فریبنده و مکارم با شناسایی، مانند مراقبه تکرار می‌کنم تا طبق قانون مزرعه با صبوری و شکرگزاری از همانیدگی‌ها رها شوم.

شَرَعُ بَهِرِ دَفْعِ شَرِّ رَایِ زَنَد
دیو را در شیشه حجت کند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۱۱

با پرهیز و تکرار ابیات دیو در شیشه می‌رود.

۱. زمانی که درد حسادت در ذهن من بالا می‌آید:

از خدا می‌خواه دفع این حسد
تا خدایت وا رَهاند از حسد
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم بیت ۲۶۸۱

درین بحرِ درین بحر همه چیز بگنجد
مترسید مترسید گریبانِ مدرانید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۷

هین، دل خود را تمام، درِ کفِ دلبرِ سپار
تا که نپوسد دلت، در حسد و کینه‌یی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۲

۲. کنترل کردن دیگران و قضاوت وضعیت آنها :

مُرده خود را رها کرده ست او
مُرده بیگانه را جوید رفو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

دیده اُپر دیگران نوحه گری
مدتی بنشین و بر خود می گری
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

در گوی و در چهی ای قَلْتَبان
دست وادار از سبال دیگران
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵

۳. هنگام ترس و اضطراب و نگرانی:

ای ز غم مُرده که دست از نان تُهی ست
چون غفور است و رحیم، این ترس چیست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

۴. وقتی در برخورد با دیگران شخصیت و جسم آن‌ها را آنالیز و قضاوت می‌کنم:

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا
تا بگیرد دست تو عَلَمَتْنَا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

۵. خوشحالی و غرور برای زیاد شدن همانیدگی:

بِرِ کنارِ بامی ای مَسْتُ مَدَام
پَسْتُ بَنشین یا فُرود آ وَالسَّلام

هر زمانی که شُدی تو کامران
آن دمِ خوش را کنارِ بامِ دان
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۱۴۶ و ۲۱۴۷

هرچه از وی شاد گردی در جهان
از فراقِ او بپندیش آن زمان

ز آنچه گشتی شاد بسِ کس شاد شُد
آخر از وی جست و همچون باد شُد
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۳۶۹۷ و ۳۶۹۸

۶. سبب‌سازی در ذهن و نسبت دادنِ موفقیت‌ها به خودم :

دَمِ او چَانُ دَهْدَت، رَو ز نَفَخْتُ بِپَذِير
کَارِ او کُن فَيَكُونُ است، نه موقوف عَلَل
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

کَارِ من بی عِلَّت است و مُسْتَقِيم
هست تَقْدِيرَم نه عِلَّت، ای سَقِيم
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶

۷. وقتی از جسم خود راضی نیستم و در هیروت، یک بدن و صورت دیگر را برای خودم آرزو می‌کنم:

یکی جانی‌ست در عالم که ننگش آید از صورت
پوشد صورت انسان ولی انسان من باشد
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۷۸

در زمین مردمان، خانه مکن
کار خود کن، کار بیگانه مکن

کیست بیگانه؟ تن خاکی تو
کز برای اوست غمناکی تو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۲۶۳ و ۲۶۴

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خوشتن را گم مکن، یاوه مکوش
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۱

۸. وقتی در جمع ابراز اطلاعات کرده، شروع به نصیحت می‌کنم:

تا کُنی مَرِّ غَیر را حَبْر و سَنی
خویش را بَدخو و خالی می‌کُنی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

۹. وقتی فکرهای مختلف تندتند و پشت سرهم از ذهنم می‌گذرند:

اَحْتَمَا کُن، اَحْتَمَا ز اَنَدیشه‌ها
فَکَرُ شیر و گَور و، دل‌ها بیشه‌ها
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹

پیش بینا، شد خموشی نفع تو
بهر این آمد خطاب اَنْصَتُوا
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲

چون تو گوشتی، او زبان، نئی جنسِ تو
گوشت‌ها را حق بفرمود: اَنْصَتُوا
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

گر تو این اَنْبان ز نانِ خالی کنی
پر ز گوهرهای اَجَلالی کنی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۹

فُرجه صندوقِ نُو نُو مُسکر است
در نیابد کو به صندوقِ اندر است
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۱۶

۱۰. وقتی در ذهن ادعا دارم که از بقیه بهترم یا کارهایی انجام می‌دهم که بهترین باشم:

علّتی بَتر ز پندارِ کمال
نیست آن‌در جانِ تو ای ذودلال

از دل و از دیدِه‌ات بسْ خون رَوَد
تا ز تو این معجَبی بیرون رود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۳۲۱۴ و ۳۲۱۵

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱

۱۱. وقتی با ذهن خواست و طلب همانیدگی بیشتر و حرص چیزهای دنیایی دارم:

از خدا غیر خدا را خواستن
ظن افزونی ست و گلی کاستن
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

اشکاری شه باش و مجو هیچ شکاری
گاشکار تو را باز اجل باز ستاند
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۵۲

۱۲. وقتی قانون اساسی که نوشتم و باید رعایت کنم، خطا کرده و بی قانونی می کنم:

لیک شرطی کن تو با خود، تا که شرطی نشکنی
ور نه علت باقی و درمانت محو و زایل است
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۰

۱۳. وقتی ناخواسته توبه شکستم و یا وسوسه‌ای آمد که توبه بشکنم:

پس همان درد و مرض را یاد دار
چون آياز از پوستين كن اعتبار

پوستين آن حالت درد تو است
كه گرفته‌ست آن آياز آن را به دست
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۳۲۰۸ و ۳۲۰۹

هر روز كه برخیزی رو پاک بشویی
آن سوی دواي دل كه گه درد دويديم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۹۱

۱۴. وقتی حرفی می‌زنم که به چشم بقیه بیایم، تأیید شوم:

هین مشو چون قند پیش طوطیان
بلکه زهری شو شو، ایمن از زیان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۲

دانه پنهان کن، بکلی دام شو
غنچه پنهان کن، گیاه بام شو
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۴

۱۵. وقتی از من تعریف می‌کنند، به یاد می‌آورم که تله من ذهنی است:

هر که بستاید تو را، دشنام ده
سود و سرمایه به مفلس وام ده
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۰

۱۶. وقتی جایی هستم که مشغول به غیبت و بدگویی هستند، سکوت می‌کنم:

من غُلامِ قَمَرَم، غیرِ قَمَرِ هیچ مگو
پیش من، جز سَخَنِ شمع و شگر، هیچ مگو
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۹

۱۷. هروقت جایی سخن از دین و عرفان می‌شود و من می‌خواهم بگویم که چقدر عرفانی و بیدار شده‌ام، سکوت می‌کنم:

چراغ است این دل بیدار به زیر دامنش می‌دار
ازین باد و هوا بگذرِ هوایش شور و شر دارد
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۳

هر که را اسرار کار آموختند
مهر کردند و دهانش دوختند
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۴۰

۱۸. وقتی ریب‌المنون، بیماری، مشکلات دنیوی و درد هشیارانه می‌آید:

بر خارِ پُشت هر بلا خود را مَزَن تو هم، هَلا
ساکنِ نشینِ وین وردِ خوانِ جاءِ الْقَضا ضاقَ الْقَضا
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰

حاکم است و، یَفْعَلُ اللهُ مایِشا
او ز عینِ دردِ انگیزد دوا
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۱۹

قضا که تیر حوادث به تو همی‌انداخت
تو را کند به عنایت از آن سپس، سپری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۶

۱۹. زمانی که ناامید و خسته‌ام و فکر می‌کنم علیرغم تلاشم، نمی‌توانم به حضور برسم:

زان مُزد کار می‌نرسد مَر تو را که هیچ
پیوسته نیستی تو درین کار، گَه گَهِی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۸۱

۲۰. وقتی ناراحت، غمگین و غصه دارم:

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

فعلِ توست این غصّه‌های دَم به دَم
این بود معنی قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

كَزْ تَنَاقُضِ هَايِ دَلْ پُشْتَمِ شَكْسَت
 بر سَرَمِ جانا بیا می مال دَسَت
 -مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۰

۲۱. وقتی با ذهن، برای رسیدن به همانیدگی برنامه‌ریزی می‌کنم، ولی نمیرسم، یا اینکه همانیدگی از دست می‌دهم:

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش
 باخبر گشتند از مولای خویش
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت
 حَفَّتِ الْجَنَّةُ شِنوایِ خوش‌سرشت
 -مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

۲۲. وقتی از اطرافیان توقع و انتظار دارم چیزی به من بدهند، تأیید و محبتم کنند:

گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را
جنت المأوی و دیدار خدا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴

۲۳. وقتی من‌های ذهنی، همانیدگی‌هایم را تأیید می‌کنند وحس خوبی دارم:

آنکه باشد بر زبان‌ها لا اُحِبُّ الْاَفْلِینِ
باقیاتُ الصّالِحَات است آنک در دل حاصل است
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۰۲

که تو آن هوشی و باقی هوش پوش
خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۱

دان که هر شهوت چو خمرست و چو بَنگ
پرده هوشست و عاقل زوست دنگ
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۲

۲۴. وقتایی که آروم و لی من ذهنی مرا وسوسه می کند که زندگی ات یکنواخت و تکراریست، برو به جمع دوستانت که ظاهرشان شاد و پرهیجان هست، ولی پر از درد من ذهنی هستند:

می رود از سینه ها در سینه ها
از ره پنهان، صلاح و کینه ها
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

از قرین بی قول و گفت و گوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶

حَقِّ ذاتِ پاکِ اَللّٰهُ الصَّمَدُ
که بود به مارِ بد از یارِ بد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴

۲۵. وقتی برای زیاد کردن همانیدگی‌ها وسوسه می‌شوم که دروغ بگویم:

راستی پیش آر یا خاموش کن
وانگهان رحمت ببین و نوش کن
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۵۲

۲۶. زمان‌هایی که خجالت می‌کشم و یا با من ذهنی می‌خواهم ابروداری کنم:

ایمنی بگذار و جای خوف باش
بگذر از ناموس و رسوا باش و فاش
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۱

۲۷. زمانی که مرا تحقیر و مسخره می کنند:

ای خُنک جانی که عیب خویش دید
هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۴

هر که ترا خوار کرد رو به خدایش سپار
هر که بترساندت روی به حق آر زود
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۸۷

۲۸. وقتی می‌خواهم بحث کنم و به طرف مقابلم ثابت کنم اشتباه می‌کند:

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا
تا زبان‌تان من شوم در گفت و گو
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

۲۹. وقتی از مهمانی برگشتم ولی اتفاق و حرف‌های آنجا ذهنم را درگیر کرده است:

در تلاقی روزگارت می‌برند
یادهاشان غایبی‌ات می‌چرند
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۷

۳۰. وقتی با زرنگ‌بازی من‌ذهنی، می‌خواهم چیزی را مفت به‌دست بیاورم:

خیره میا خیره مرو جانب بازار جهان
زان که درین بیع و شری این ندهی آن نبری
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۵

۳۱. وقتی خیلی سرگرم چیزهای دنیایی می‌شوم و به حضور رسیدن را فراموش می‌کنم:

عاشق خود را فتاده خفته دید
آندکی از آستین او درید

گردگانی چندش آندر جیب کرد
که تو طفلی گیر این می‌باز نرد
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۶۰۱ و ۶۰۲

گفت شاه ما همه صدق و وفاست
آنچه بر ما می‌رسد آن هم ز ماست
_مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۰۴

۳۲. وقتی من ذهنی مرا فریب می‌دهد که تو شایسته نیستی و به حضور نمی‌رسی:

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر
او همین داند که گیرد پای جبر

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد
تا همان رنجوری‌اش در گور کرد
_مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۰۶۸ و ۱۰۶۹

۳۳. وقتی من ذهنی‌ام در ذهن، خودش را توصیف می‌کند:

چُنان گشت و چُنین گشت چُنان راست نیاید
مدانید که چونید بدانید که چندید

چو آن چشمه بدیدیت چرا آب نگشتید؟
چو آن خویش بدیدیت چرا خویش پسندید؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۳۸

خویش را صافی گن از اوصافِ خود
تا ببینی ذات پاک صافِ خود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰

۳۴. وقتی من ذهنی‌ام داشته‌هایش را می‌شمارد و با اطرافیان مقایسه می‌کند:

چون آلف چیزی ندارم ای گریم
جز دلی دلتنگ‌تر از چشم میم
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت، ۲۳۲۹

خود ندارم هیچ به سازد مرا
که ز وهم دارم است این صد عنا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴

۳۵. هر موقع من ذهنی از کسی یا چیزی انتقاد می کند:

هزار ابر عنایت بر آسمانِ رضا است
اگر ببارم از آن ابر، بر سرت بارم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

صبر و خاموشی جذوب رحمت است
وین نشان جستن نشانِ علت است

انصتوا بپذیر تا بر جان تو
آید از جانان جزای انصتوا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۷۲۵ و ۲۷۲۶

هیچ مگو و کف مکن، سر مگشای دیگ را
نیک بجوش و صبر کن، زانک همی پزانت
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۲۲

۳۶. وقتی مجذوب چیزی یا کسی یا موقعیتی می‌شوم و من ذهنی می‌خواهد آن را به مرکزم بیاورد:

بُگْرِیزِ سَویِ عَشَق و بِپَرهیزِ ازِ آن بُتِی
کُو دَلبریِ نَماید و خُونِ جِگرِ دَهد

در چَشمِ منِ نِیایدِ خُوبیِ هِیچِ خُوبِ
نَقاشِ جِسمِ جانِ را غِیبیِ صُورِ دَهد
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۷۸

۳۷. وقتی من ذهنی کینه و نفرت قدیمی را بالا می‌آورد و یادآوری می‌کند:

گَر سِپَنه آئینَه کُنیِ بیِ کُبرِ و بیِ کِینَه کُنیِ
در ویِ بَینیِ هَر دَمَشِ کَالصَبَرِ مَفْتاحِ الفَرَجِ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۱۹

۳۸. وقتی من ذهنی وسوسه‌های جنسی را بالا می‌آورد و فکرم را درگیر می‌کند:

مرا در دست اندیشه بمسپار
که اندیشه‌ست خون آشام دیگر
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۴۵

دشمنی داری چنین در سر خویش
مانع عقل است و خصم جان و کیش
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵

زشت‌ها را نغز گرداند به فن
نغزها را زشت گرداند به ظن
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۱

نَفْس و شَیْطَان هر دو یک تَن بوده‌اند
در دو صورت خویش را بَنموده‌اند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳

این چُنینِ سَاحِرِ دَرُونِ تَوَسِیت و سِرِ
ان فی الُوسْوَاسِ سَحَرًا مَسْتَرِ
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۴

گفت او سَحَرِ است و وِیرانیِ تو
گفت من سَحَرِ است و دَفْعِ سَحَرِ او
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۸

۳۹. وقتی دلم برای حضور و خداوند تنگ می‌شود و می‌خواهم حضور خداوند را بیشتر حس کنم:

سایه خود از سر من برمدار
بی‌قرارم، بی‌قرارم، بی‌قرار
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۲

گفتم دوش عشق را ای تو قرین و یار من
هیچ مباش یک نفس غایب ازین کنار من

مُرده تر از تنم مَجو زنده گُش به نور هو
تا همه جان شود تنم این تن جانسپار من
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

چه شکر فروشِ دارم که به من شکر فروشَد
که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۲۰

خُنک آن دَم که نشینیم در ایوانِ من و تو
به دو نقش و به دو صورت به یکی جان من و تو

به یکی نقشِ برین خاک و بران نقشِ دگر
در بهشتِ ابدی و شکرستانِ من و تو
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۱۴

دلا گرچه نزاری تو، مقیمِ کوی یاری تو
مرا بس شد ز جان و تن، تو را مژده گز آن کویی
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵۳

۴۰. وقتی من ذهنی می گوید اگر این مسئله در زندگیت نبود، خیلی شاد بودی، فکری برایش کن:

عُقدۀ را بگشاده گیر ای مُنتهی
عقدۀیی سخت ست بر کیسه تهی
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰

در گشاد عقدۀها گشتی تو پیر
عقدۀ چندی دگر بگشاده گیر
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱

عقدۀای کآن بر گلوی ماست سخت
که بدانی که خسی یا نیک بخت
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲

۴۱. زمانی که وضعیت یا اتفاق این لحظه را دوست ندارم و مرا عصبی می‌کند، من ذهنی می‌گویم اگر مقاومت کنی می‌توانی شرایط را به نفع خودت تغییر دهی:

تَدْبِيرُ كُنْدُ بَنْدَهُ وَ تَقْدِيرُ نَدَانْدُ
تَدْبِيرُ بَه تَقْدِيرِ خَدَاوَنْد نَمَانْدُ

استیزه مَكْن مَمْلَكَتِ عشقِ طَلَبِ كُنْ
گین مَمْلَكَتِ از مَلِكِ الْمَوْتِ رَهَانْدُ
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۴۷

گَر سَتِیزَه كُنْدُ فَلَكِ بَا مَا
بِر مَرَادَشِ رَوِیم وَ نَسْتِیزِیم
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۶۶

۴۲. اگر من ذهنی تنبلی‌اش بیاید که برنامه را گوش بدهد یا بنویسد:

یک بدست از جمع رفتن یک زمان
مکر شیطان باشد، این نیکو بدان
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶

هر که را دیو از کریمان وا برد
بی کسش یابد، سرش را او خورد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۵

۴۳. وقتی مدتی جایی نرفته‌ام و روی خودم تمرکز کرده‌ام تا همانیدگی‌ها را بیندازم، ولی کسی رفتارهایی می‌کند که باعث واکنش من می‌شود و تعجب می‌کنم و از او انتظار ندارم:

دیو چون عاجز شود از افتتان
استعانت جوید او زین آنسیان
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات
خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷

۴۴. زمانی که از انجام خطایی پشیمانم و من ذهنی مرا ملامت و سرزنش می کند :

این پشیمانی قضای دیگر است
این پشیمانی بهل، حق را پرست

ور گنی عادت، پشیمان خور شوی
زین پشیمانی پشیمان تر شوی

نیم عُمرت در پریشانی رود
نیم دیگر در پشیمانی رود
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۱

۴۵. وقتی همانیدگی خشم بالا می‌آید و خشمگین می‌شوم، فضاگشایی کرده سکوت می‌کنم:

حکم حق گسترده بهر ما بساط
که: بگوید از طریق انبساط
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

که درون سینه شرح داده‌ایم
شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷

۴۶. وقتی من ذهنی‌ام از اتفاق، حرف یا رفتار کسی می‌رنجد:

نَرَنجَمِ زَانِ چه مردم می‌برنجند
که پیشم جمله جان‌ها هست یکتا

یکی جانیم در اجسام مُفَرَّق
اگر خردیم اگر پیریم و بُرنا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۹

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم
که در طریقت ما کافرست رنجیدن
-غزلیات حافظ، غزل شماره ۳۹۳

۴۷. وقتی حس می‌کنم اعمال و رفتارم تقلیدی از آموزه‌های گذشته و شرطی‌شدگی‌هایم شده است و خودم آنها را از خرد کل نگرفته‌ام:

از مُحَقِّق تا مُقَلِّد فرقه‌هاست
کین چو داوودست و آن دیگر صداست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۹۳

ز آنکه بر دل، نقشی تقلید است بند
رو به آب چشم، بندش را برند
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۸۳

ز آنکه تقلید، آفت هر نیکویی ست
که بُود تقلید، اگر کوه قوی ست
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۸۴

تا نشد تحقیق، از یاران مبر^۹
از صدف مگسل، نگشت آن قطره، در^{۳ ۹}
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۸

۴۸. وقتی در دیگران متوجه عیب و ایرادی می شوم:

پیش چشمت داشتی شیشه کبود
ز آن سبب، عالم کبودت می نمود
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۹

عکس خود در صورت من دیده‌ای
در قتال خویش بر جوشیده‌ای
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۴

همچو آن شیری که در چه شد فرو
عکس خود را خصم خود پنداشت او
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۵

هر که حمال عیب خوشتنید
طعنه بر عیب دیگران مزنید
-گلستان سعدی، باب پنجم در عشق و جوانی، حکایت بیستم

۴۹. وقتی با من ذهنی دعایی کردم که انگیزه دعا جهان بیرون بوده و مستجاب نشده و شاکی می شوم:

بس دعاها کآن زیان است و هلاک
وز گرم می نشنود یزدان پاک
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰

شکر حق را، کآن دعا مردود شد
من زیان پنداشتم، و آن سود شد
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۹

۵۰. وقتی من ذهنی محبت، احترام و درخواست دیگران را عشق به حساب می‌آورد:

حَزْمِ آن باشد که چون دعوت کنند
تو نگوئی: مست و خواهانِ من‌اند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰

حزم، آن باشد که نفُرید تو را
چرب و نوش و دام‌های این سرا
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹

۵۱. هنگام وسوسه من ذهنی برای استعمال دخانیات :

تَتَن تَتَن شَنو و تَن مَزَن
وَقْتِ تو خوش ای قَمَرِ خوش لقا

در سِرَمِ اَفْکَن می و پابند کُن
تا نروم بیهده از جا به جا
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۵۵

من هر کدام از این ابیات را همچون نام یک فرشته می دانم که با خواندن آن، فرشته خاصی را طلب می کنم تا در آن زمینه به کمک هشیاری ام بیاید!

قبل از اینکه تصمیم بگیرم ناظر افکار و اعمالم باشم و من ذهنی را هر لحظه شناسایی کنم و بنویسم که از چه راه‌هایی من را فریب می‌دهد و گندم جمع شده انبار حضورم را می‌برد، به نظرم از دو سه ناحیه فریب می‌خورم و به راحتی می‌توانم کنترلش کنم، ولی با نوشتن آن‌ها متوجه شدم که اینقدر زیاد هستند که می‌توانم با من ذهنی‌ام و راه‌هایی که فریبم می‌دهد، کتاب بنویسم.

ما در این انبار، گندم می‌کنیم
گندم جمع آمده، گم می‌کنیم
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۷

گر نه موشی دزد در انبار ماست
گندم اعمال چل‌ساله کجاست؟
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲

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

ازدهایی ناپدید دلربا
عقل همچون گوه را او کهربا
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۴

ای خدا سنگین دل ما موم کن
نالۀ ما را خوش و مرحوم کن
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۲

با اینکه می‌دانم من ذهنی آفل هست و نباید به پیشنهادهای او توجه کنم چون سرمایه حضور و انرژی زنده زندگی‌ام را به مردگی من ذهنی تبدیل می‌کند، ولی باز فریب او را می‌خورم، و تعجب می‌کنم که چطور بارها فریب تله من ذهنی را می‌خورم. تعجب می‌کنم از هشیاری حضورم که بی‌نهایت است ولی چطور در محدودیت من ذهنی جا شده است.

هرکسی در عجبی و عجب من این است
کو نگنجد به میان چون به میان می‌آید
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۸۰۶

با سپاس و احترام،

زهرا از شیراز



خانم فاطمه از ساری



به نام جان و خرد

چشم معشوق:

مشکل هر انسان از دید اوست.

نفس و شیطان، هردو یک تن بوده‌اند
در دو صورت خویش را بنموده‌اند

چون فرشته و عقل، که ایشان یک بُدند
بهر حکمت‌هاش دو صورت شدند
مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳ و ۴۰۵۴

مشکل هر انسان از دید اوست.
آری! نقص و عیب از خودم است. من ذهنی نماینده ابلیس و شیطان که جلوی راه آب حیات را گرفته و مانع
فضاگشایی و تسلیم مستمر است.
شیطان همان نیروی همانیدگی و کارخانه درد در جهان است که در وجود تک تک ما انسان ها در لایه های زیرین
نهفته است و در ما زندگی می کند و به شکل پنهانی از سوراخی سر بیرون می آورد. البته وقتی ما را غافل ببیند،
ما را از جنس خودش می کند. ولی اگر فضاگشایی کنیم، تسلیم، از جنس فرشته خویی و خداگونه شویم، به سوی
ارجعی و خدا کشیده می شویم.

البته هُشیاری حضور که از خداوند غفور در درونمان چون گنج نهادهینه کرده است امتداد خودش می باشد و
قسمتی از خداگونگی خودش. به خاطر حکمت های خودش و همان خرد کل در دو صورت در ما قرار گرفته است.

گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا
او ز فعل حق نَبْدُ غافل چو ما
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹

اکنون آیا حقیقتاً ما هم می توانیم مانند حضرت آدم بگوییم خداوندا، من به خودم ظلم و ستم کرده‌ام و با جهل عقل جزوی من ذهنی در زندگی‌ام فکر و عمل و تصمیم‌گیری کردم که منجر به درد رنج و بلا و مصیبت شد. این بلا را خودم به سر خودم آورد. از ماست که بر ماست.

—سوره اعراف (۷) آیه شماره ۲۳: {قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ}

اشاره به آیه ۲۳ سوره اعراف: (آدم و حوا گفتند که پروردگارا، به خودم ستم و ظلم کردم و اگر بر ما آمرزش نیاوری و رحمت روا مداری، هر آینه از زیانکاران خواهیم بود.)

آیا واقعاً از روی صدق و راستی می توانم به خودم بگویم: از این به بعد دیگر عمل من ذهنی و نظمش را رها می کنم و با فضاگشایی و مرکز عدم که موهبت بی نظیر پروردگارم است و نهایت رعایت کردن ادب در نزد حق است، نظم و خرد عقل کل را در زندگی ام ساری و جاری می سازم؟ شکایت و ناله و گله کردن با من ذهنی مرا از زندگی شاد این لحظه محروم و بی مراد می سازد، در حالی که می خواهم به زندگی لحظه به لحظه وصل شوم و با تسلیم پیایی شراب خالص ناب در وجودم جاری و ساری شود.

شاد و بیدار بمانید،

فاطمه از ساری



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





برنامه **گنج حضور** با اجرای **پرویز شهبازی** را در وب سایت

www.parvizshahbazi.com

تماشا فرمایید