

با سلام و سپاس و قدردانی از زحمات بی‌دریغانه آقای شهبازی عزیز با اجرای برنامه بی نظیر و آموزنده و کار بردی ۹۰۴ که جنبه های مختلف من ذهنیم را به من یادآوری نمود.

🌸 تمرکز بر تغییر دادن یک انسان دیگر

متأسفانه این مورد را در خودم خیلی پر رنگ دیدم بیشتر تمرکز و انرژی را برای تغییر رفتار و کنترل فرزندانم گذاشته ام و مرتب عیب و ایرادهای آنها را دیده و تذکر می دهم. (کار افزایی) شناسایی کردم این من ذهنیم است و با آنها هم هویت هستم.

🌸 تا کنی مر غیر را حبر و سنی

خویش را بد خو و خالی میکنی

مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

خیلی وقت ها بی حوصله و خالی می شوم و هیچ تغییری هم در آنها نمی بینم، و اندک حضوری را که به زحمت وبا گوش دادن و تمرکز روی برنامه و تکرار ابیات مولانای جان به دست اوردم را از دست می دهم. ولی لحظه ای از برنامه دور نمی شوم و یقین دارم تنها راه رهایی از من ذهنی و تبدیل شدن و عدم کردن مرکز همین راه است. ولی اعتراف میکنم که هنوز نتوانستم این ضعف من ذهنیم را از بین ببرم و در هوشیارم نگه داشتم به امید روزی که کاملاً از بین برود.

روزی صد بار باید این بیت طلایی را با تمرکز بخوانم و بنشینم و به حال من ذهنی خودم گریه کنم که با این ترفندهایش مرا از تمرکز روی خودم و تبدیل شدن دور می کند.

🌸 دیده آ، بر دیگران، نوحه گری

مدتی بنشین و، بر خود می گری

مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

و همین طور این بیت:

گر مراقب باشی و بیدار تو 

بینی هر دم پاسخ کردار تو

مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰

باید هر لحظه حضور ناظر باشم و پاسخ کردارم را که از طرف زندگی می آید ببینم و مسئولیت هوشیاریم را به عهده بگیرم، چرا که حضرت مولانا می فرماید

فعل توست این غصه های دم به دم 

این بود معنی قد جف القلم

مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

این رفتار و واکنش های شرطی شده من ذهنی خودم است که سبب می شود آرامش و حس امنیت از من گرفته شده و قلم صنع خدا این گونه بنویسد.

ولی این سخن آقای شهبازی مرا دلگرم و امیدوار می کند که با تمرین و فضا گشایی و تسلیم باید عضلات معنویم را قوی کنم و مرتب این را به خودم یادآوری می کنم.

با سپاس فراوان از دوستان و همراهان عزیز که پیغامهایشان بسیار آموزنده و بیدار کننده است مخصوصا از آقا پویا و آقا نیما درسهای بسیار آموختم و مدیون آنها هستم.

با احترام، زهرا از مشهد 