

برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)



## پیغام عشق

قسمت هزار و چهارصد و هفتاد و هفتم





آقای حسام



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس ، موضوع برنامه ۹۸۵ گنج حضور، بخش اول

وآن گس که گس بُود او، ناخورده و چشیده  
 گه می گزد زبان را، گه می زند دهان را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۶

کسی که واقعاً گس است و فضا را باز می کند و هنوز غذای فضای گشوده شده را نخورده و فقط با چندبار  
 فضاگشایی، اندکی مزه زندگی و لطف ایزدی را چشیده، گاهی زبانش را گاز می گیرد و گاهی دست بر  
 دهانش می گذارد که حرف نزند؛ یعنی ذهنش را ساکت می کند و من ذهنی اش را از کار می اندازد تا چیزها  
 را به مرکزش بیاورد.

نکته ۱: ما اول براساس من ذهنی، گس درست می کنیم، بعد فضا را باز می کنیم و برحسب زندگی گس واقعی می شویم.  
نکته ۲: معنای حرف زدن ما در ذهن این است که هر لحظه ذهن ما به مرکزمان بیاید و برحسب آن فکر کنیم و حرف بزنیم.

چون به قعر خوی خود اندر رسی  
پس بدانی کز تو بود آن ناکسی  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۴

ای انسان، اگر به اعماق خوی من ذهنی ات بررسی، به ناگسی خود که همان گس بودن براساس من ذهنی است پی میبری و متوجه می شوی این ناگسی از تو بوده و فکر، عادت و واکنش های تو از انقباض آمده است.

صد هزار ابلیسِ لَاحَوْلِ آر بین

آدم، ابلیس را در مار بین

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۷

صدهزار آدم را بین که به‌عنوان نمایندهٔ شیطان در ظاهر و به لفظ می‌گویند: «هیچ نیرویی غیر از خدا وجود ندارد»، اما در باطن با فکرهای همانیده زندگی می‌کنند. ای آدم، ای کسی که فضا را باز کرده‌ای و از جنس عدم و زندگی هستی و به‌صورت هشیاری ناظر به جهان نگاه می‌کنی، تو ابلیس را در من ذهنی خودت و دیگران بین که از رشته‌فکرهای همانیده تشکیل شده و به همین دلیل مانند مار به‌نظر می‌رسد.

دَم دهد گوید تو را: ای جان و دوست  
تا چو قصابی گشَد از دوست، پوست  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۸

-دَم دادن: دمیدن، افسون خواندن بر مار، در این جا یعنی فریب دادن

من ذهنی انسانی دیگر راجع به تو حرف می زند، از تو تعریف کرده و تو را «جان» و «دوست» خطاب می کند، اما در اصل با حرف هایش تو را فریب می دهد و مانند قصاب می خواهد پوست از دوست برگذد. [قصاب ظاهراً با گوسفندان دوستی می کند، اما عاقبت آنها را به مسلخ می کشاند. من های ذهنی نیز اگر تو را والامر تبه و بزرگ خطاب می کنند و تو آن را باور می کنی، حقیقی نیست و هلاک و بدبخت خواهی شد.]

نکته: از خودمان پرسیم آیا این کاروان و قافله انسانی ما می تواند درحالی که پوست همدیگر را می کنیم، به ضرر هم کار می کنیم و حس جدایی از یکدیگر داریم، جلو برود؟

دَم دهد، تا پوست بیرون گشد  
وای او کز دشمنان، آفیون چشد  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۹

-دَم دادن: دمیدن، افسون خواندن بر مار، در این جا یعنی فریب دادن  
آن من ذهنی با حرف هایش می خواهد تو را گمراه کند و پوست از سرت بکند. وای به حال کسی که از حرف من های ذهنی که دشمن او هستند اما در لباس دوست ظاهر می شوند، خوشی بگیرد و افسون حرف هایشان را بپذیرد.



سَر نهد بر پایِ تو، قصابِ وار  
دَم دهد تا خونت ریزد زارِ زار  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۰

چنین انسانی چاپلوسی و تملق می کند تا مانند قصاب که گوسفندان را می کُشد، خون تو را بریزد و تو را با حالی زار هلاک کند.

نکته ۱: من ذهنی براساس جدایی تشکیل شده است. به همین دلیل ما دائماً احساس تنهایی می کنیم و به خیالمان این تنهایی با حضور من های ذهنی دیگر برطرف می شود، درحالی که این پندار هم جنبه ای از خواب بودن ما در ذهن است.

نکته ۲: برای این که تنهایی مان به پایان برسد، چاره‌ای نداریم جز آن که فضا را باز کنیم و از خرد زندگی بهره بگیریم تا به اصلمان برگردیم.

همچو شیری، صیدِ خود را خویش گن  
ترکِ عشوهٔ اجنبی و، خویش گن  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۱

فضا را باز کن، همچون شیر باش و به‌عنوان زندگی، شکار خود را خودت صید کن. فریب و عشوهٔ آدم‌های غریبه و آشنا را رها کن و از کسی تقلید نکن، زیرا این من‌های ذهنی به‌درد تو نمی‌خورند.

همچو خادم دان مُراعاتِ خُسان  
بی کسی بهتر، ز عِشوهٔ ناگسان  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۲

غم خواری و مواظبتِ من‌های ذهنیِ فرومایه را مانند خدمت آن خادم بدان که هیچ سودی برایت ندارد و چیزی به تو اضافه نمی‌کند. بنابراین بی‌کسی و تنهایی بهتر از این است که فریب من‌های ذهنی بی‌ارزش را بخوری. [این بیت مربوط به داستان آن صوفی است که خرش را در کاروان‌سرای بی‌کسی به یک خادم سپرد تا از آن مراقبت کند. هرچه صوفی به خادم سفارش می‌کرد، او آیهٔ «لا حول» را می‌خواند و می‌گفت: «من کارم را خوب بدم و نیاز به سفارش نیست.» روز بعد هم خر را بدون هیچ تیماری نزد صاحبش آورد. وقتی پالان را روی خر گذاشت، سرِ خر فرود آمد. مردم از صوفی دلیل را پرسیدند. او گفت: «این خر دیشب لاحول خورده و الآن در حال سجده کردن است.»]

نکته: ما باید با استفاده از ابیات مولانا دیدمان را اصلاح کنیم و مسئولیت بیداری خود را بپذیریم. نباید به عنوان من ذهنی از مردم بخواهیم که دوستانمان باشند و به ما کمک کنند، زیرا این دوست‌ها به درد ما نمی‌خورند.

در زمین مردمان، خانه مکن  
کار خود کن، کار بیگانه مکن  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳

ای انسان، تو با زندگی کردن براساس آن چه ذهن خودت و دیگران به مرکزت می‌آورد، خانه خود را در زمین انسان‌های دیگر بنا نکن. زمین تو، فضای گشوده‌شده و کار تو حفظ هشیاری حضور است؛ بنابراین به کارهای بیهوده دیگران که به وسیله من ذهنی به تو القا می‌شود نپرداز و با فضاگشایی لحظه به لحظه و مرکز عدم، به کار اصلی خودت که خلاقیت و صنع است مشغول شو تا زندگی از طریق تو سخن بگوید.

نکته: تمام اشکالاتی که ساختمان جسمی و ذهنی ما به وجود می‌آورد و به صورت بی‌مرادی یا ناکامی در رابطه‌هایمان تجربه می‌کنیم و یا به خاطرش به خوردن دارو پناه می‌بریم، مانند شکافی است که از ریزش دیوار این ساختمان آگاهمان می‌کند و هشدار می‌دهد دیگر در این خانه ذهن نمانیم.

کیست بیگانه؟ تنِ خاکی تو

کز برای اوست غمناکی تو

—مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴

بیگانه چه کسی است؟ همین تنِ خاکی و من‌ذهنی تو که تمام استرس، غمناکی و غصه‌هایت از او و خواسته‌هایش نشأت می‌گیرد. [او بدترین دشمن توست که زندگی‌ات را می‌دزدد، اما تو برای حفظ کردنش غصه می‌خوری و این خواب رفتن در ذهن را بیداری می‌پنداری.]

تا تو تن را چرب و شیرین می دهی  
جوهر خود را نبینی فربهی  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۵

تا زمانی که تو با آوردن چیزهای ذهنی به مرکزت و زندگی خواستن از آنها، به من ذهنیات خدمت می کنی و خواسته هایش را برآورده می سازی و غذای چرب و شیرین حرص و شهوت براساس همانیدگی ها را به او می دهی، جوهر اصلی ات که همان آلت و هشیاری توست زیاد نخواهد شد، زیرا فضا را نمی گشایی.

نکته: اگر با فضاگشایی تدریجاً از تغذیه من ذهنی با همانیدگی های چرب و شیرین دست برداریم و به حرف هایش گوش ندهیم، متوجه خواهیم شد تمام دردهایمان ناشی از خوابیدن هشیاری مان و وجود دزد من ذهنی در مرکزمان است؛ بنابراین باید هرچه زودتر بیدار شویم.

این سزای آن که شد یارِ خسان  
یا کسی کرد از برای ناکسان  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۳۷

درد و رنج، سزای کسی است که به جای کار کردن روی خود و یار عاشقان شدن، دوست و یار خسان و فرومایگان شود؛ یا برای ناکسان که من‌های ذهنی هستند کسی کند یعنی «گس» آن‌ها باشد.

نکته ۱: «ناگس» کسی است که قانون جبران را رعایت نمی‌کند و به دیگران ضرر می‌زند. ناگس مسئله ایجاد می‌کند و آن را به سمت دیگران هل می‌دهد و زیر بار نمی‌رود که این مسئله را او ایجاد کرده‌است. این‌ها همه نشانه‌های در خوابِ ذهن بودنِ اوست.

نکته ۲: ما مسئولیم چه به صورت جمعی و چه به صورت فردی، کیفیت هشیاری مان را حفظ کنیم و عقلمان را در این لحظه بسنجیم که عقل من ذهنی است یا عقل زندگی؟ اگر عقل من ذهنی است، بدانیم حاصلش تخریب و ملامت و «ناگسی» است.

نکته ۳: عقل زندگی این است که هر کسی مواظب خودش باشد، مسئله ایجاد نکند، در مردم زندگی را ببیند و آنها را کمک و تشویق کند.

نکته ۴: چنانچه توقع چیزی را داشته باشیم که زحمتی برایش نکشیده‌ایم، یعنی توقعمان خارج از قانون جبران باشد، این به معنای خواب بودن ما در ذهن است.



نکته ۵: انسان وقتی در خواب است، «من» درست می‌کند و از چیزهای ذهنی زندگی می‌خواهد و براساس من‌ذهنی «گس» است، پس درواقع «ناگس» است؛ اما وقتی فضاگشایی و مرکز را عدم می‌کند و روی پای زندگی می‌ایستد، براساس زندگی «گس» می‌شود.

تا بجویند اصل آن را این خسان  
خود بر این قانع شدند این ناگسان  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۳۳

خداوند خوشی‌هایی مثل بهره بردن از مادیات را به انسان‌ها در این جهان عطا کرده‌است، تا از آن لذت ببرند و سرچشمه اصلی آن را که لذات آن جهانی است، جست‌وجو و پیدا کنند؛ اما مردم فرومایه دنیا به همین خوشی‌های ذهنی قناعت کرده‌اند و جزو ناگسان شده‌اند.

بنی آدم اعضای یکدیگرند  
که در آفرینش ز یک گوهرند  
—سعدی، گلستان، باب اول، در سیرت پادشاهان

تمام قافله بشری، انسان‌ها، در واقع اعضای یک هشیاری واحد هستند و در عرصهٔ آفرینش الهی از یک گوهر و یک خدائیت تشکیل شده‌اند.

نکته: تا زمانی که ما انسان‌ها آن گوهر و خدائیت را چه در خودمان و چه در دیگران نبینیم و به جای زندگی، چیزهای ذهنی را معیار دیدمان قرار دهیم، کار ما درست نخواهد شد و روزبه‌روز بدتر می‌شود.

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

—سعدی، گلستان، باب اول، در سیرت پادشاهان

همان طور که وقتی یکی از اعضای بدن ما درد می‌گیرد بقیه هم بی‌قرار می‌شوند، درد و رنج یکی از اعضای این قافلهٔ انسانی نیز به بی‌قراری و ناراحتی بقیهٔ انسان‌ها منجر می‌شود. [البته در صورتی که آن‌ها یکدیگر را در ذهن و برحسب جدایی نبینند.]

تو کز محنتِ دیگران بی غمی  
نشاید که نامت نهند آدمی  
-سعدی، گلستان، باب اول، در سیرت پادشاهان

-محنت: رنج

ای انسانی که از جنس زندگی نیستی و با دیدن بر حسب جدایی، نسبت به رنج و محنت دیگران بی غم و بی تفاوتی، بدان که سزاوار آن نیستی که نامت را آدم بگذارند.

نکته ۱: من ذهنی، انسان‌ها را به بی‌مسئولیتی سوق می‌دهد تا نسبت به درد و رنج دیگران بی‌تفاوت شوند.

نکته ۲: من ذهنی، انسان‌ها را به توقع وامی‌دارد، به طوری که به جای قدردانی از کمک دیگر انسان‌ها، توقع کمک بیشتر و حل تمام مشکلاتشان را از آن‌ها دارند.

نکته ۳: ما انسان‌ها یک قافله نور و هشیاری واحد هستیم ولی متأسفانه خود را گس می‌دانیم، گوشمان کر است و ذهنمان حرف می‌زند؛ این بینش غلط است و بالاخره سرمان را به دیوار خواهد کوبید.

نکته ۴: از سه نکته بالا نتیجه می گیریم نمی توانیم با عقل من ذهنی زندگی مان را اداره کنیم و باید چه فرداً و چه جمعاً بیدار شویم و دید ذهنی را به دید و بینش زندگی تغییر دهیم، تا طرز دید دنیا عوض شود.

با تشکر:

کارگروه خلاصه سازی متن برنامه ها

گوینده: حسام



آقای حسام



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس ، موضوع برنامه ۹۸۵ گنج حضور، بخش دوم

علتی بتر ز پندارِ کمال  
نیست اندر جانِ تو ای ذودلال  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

-ذودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

ای من ذهنی عشوه‌گر که هم خودت و هم دیگران را فریب می‌دهی، در جان تو هیچ مرضی بدتر از پندار کمال و «می‌دانم» من ذهنی وجود ندارد که براساس آن خود را عاقل‌ترین دانسته و با گذشتن از یک فکر همانیده به فکر دیگر ناموس و درد ایجاد می‌کنی.



نکته ۱: ما در من ذهنی زیر بار نمی‌رویم که با پندار کمالمان در خواب ذهن هستیم. اگر هم بفهمیم در خوابیم و فکرهای ما مخرب است، به ناموس ما برمی‌خورد. تا زمانی که ناموس داریم، چیزی یاد نمی‌گیریم و از خواب بیدار نخواهیم شد.

نکته ۲: خداوند لحظه‌به‌لحظه می‌خواهد با رحمتش به ما کمک کند، ولو با بی‌مراد کردنمان؛ اما چون پندار کمال داریم به ما برمی‌خورد، بنابراین واکنش نشان می‌دهیم. در حقیقت می‌خواهیم چیزی که پندار کمالمان پیش‌بینی کرده بود اتفاق بیفتد، اما اتفاق نمی‌افتد و ناکام می‌مانیم. بدین ترتیب موش من ذهنی، زندگی ما را لحظه‌به‌لحظه می‌دزدد.

کرده حق ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰

-حدید: آهن

خداوند آبرو و حیثیت بدلی من ذهنی را که ناشی از پندار کمال اوست، همانند صد من آهن کرده و به صورت زنجیری نامرئی بر دست و پای هشیاری انسان بسته است. چه بسیارند کسانی که به وسیله این زنجیر پنهانی در ذهن اسیرند، به طوری که نمی توانند به اشتباهشان اقرار کرده و درد هشیارانہ بکشند؛ در نتیجه نمی توانند از ذهن آزاد شوند.

نکته: حیثیت بدلی من ذهنی آن قدر سنگین است که توان تکان خوردن به ما نمی دهد و نمی گذارد قبول کنیم که در خواب ذهن هستیم. کی می خواهیم از خودمان پرسیم اشکال ما در کجاست؟ کی می خواهیم از این خواب سنگین بیدار شویم؟

در تگِ جو هست سرگین ای فتی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹

-فتی: جوان، جوانمرد

ای جوانمرد، [اگر حتی یک لحظه مرکزت عدم شود، متوجه خواهی شد که] در اعماق جوی به ظاهر آرام  
ذهنت، انبوهی از سرگین دردهایی چون خشم، ترس، حرص، انتقام‌جویی و کینه‌ورزی، حسادت، نگرانی،  
اضطراب و غیره وجود دارد که با کمترین واکنش بالا می‌آیند. هرچند به دلیل داشتن پندار کمال و حیثیت  
بدلی من‌ذهنی، این جوی صاف و آرام به نظر می‌رسد.

نکته ۱: دردهایی مانند استرس، خشم، رنجش، کینه، احساس گناه و خبط، نگرانی، اضطراب و ترس از آینده همگی جنبه‌هایی از «خوابِ ذهن» و از علائم آن هستند.

نکته ۲: یکی از دردهای ما ترس از دست دادن چیزهایی است که به مرکزمان راه داده‌ایم. مادامی که هسته مرکزی ما به جای جنس عدم، از جنس چیزهای ذهنی و جسمی است، دائماً در حال تغییر خواهد بود و این ترس همیشه با ما باقی خواهد ماند، حتی اگر من‌های ذهنی دیگر مثل همسر یا دوستان مدام در کنار ما و حامی ما باشند.

حکمِ حق گسترده بهر ما بساط  
که بگویند از طریق انبساط  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰

-بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

خداوند برای ما خاصیت فضاگشایی و بساط عدم را گسترده و به ما حکم کرده است که هر لحظه در اطراف وضعیت‌ها و چالش‌هایی که با قانون «قضا و کُنْ فَکَانَ» برای ما پیش می‌آورد، از طریق انبساط و فضاگشایی سخن بگوییم.

نکته ۱: همه ما باید منبسط بشویم، اما برعکس منقبض می شویم و حتی با دیدن یکدیگر انقباضمان بیشتر می شود. ما باید اول دید خودمان را عوض کنیم و بعد به دیگران کمک کنیم که دیدشان را عوض کنند.

نکته ۲: ما باید لحظه به لحظه ابزار بیدار شدن از خواب ذهن را که فضاگشایی و انبساط است، به کار ببریم.

نکته ۳: چگونه بفهمیم بیداریم یا خواب؟ اگر فضاگشایی می کنیم، بیداریم. اگر دستور «با من با انبساط صحبت کنید.» خدا را متوجه شده ایم و در عمل هم انجام می دهیم، بیداریم؛ اما اگر من ذهنی مان بالا آمده، درد داریم و به خصوص اگر بی مرادی برایمان سخت است، منقبض و در خوابیم.

چون ملایک گوی: لا عِلْمَ لَنَا  
تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰

ای انسان، فضا را بگشا و مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست.» و دیگر به وسیلهٔ دانش من ذهنی فکر و عمل نکن، آن چه ذهنت نشان می دهد را انکار کن و بگو من براساس من ذهنی نمی دانم، تا «عِلْمَتَنَا» یعنی خرد و دانش ایزدی که در اثر گشودن فضا و مرکز عدم در این لحظه به تو عطا می شود، دستت را بگیرد و از ذهن بیرون بکشد.

نکته: یکی از علائم بیداری از خواب ذهن این است که ما می‌گوییم: «نمی‌دانم» و بر حسب من‌ذهنی فکر و عمل نمی‌کنیم.

قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲  
- «قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

« گفتند: «منزهی تو. ما را جز آنچه خود به ما آموخته‌ای دانشی نیست. تویی دانای حکیم.»»



دم او جان دَهَدَتِ رُو ز نَفَخْتُ بَیذیر  
کارِ او کُنْ فیکون ست نه موقوفِ علل  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

-نَفَخْتُ: دمیدم

ای انسان، وقتی هشیارانه با فضاگشایی مرکزت را عدم می کنی، دَم یا دانش زنده کننده زندگی است که وارد وجودت شده و به تو جان و عقل می بخشد، یعنی تو را به خودش زنده می کند. این تغییر و تحول به وسیله ذهن قابل فهم نیست. برو این را از آیه «نَفَخْتُ»، «روح خود را در تو دمیدم»، بپذیر، چرا که خداوند از طریق «کُنْ فَکان» که می گوید: «بشو و می شود»، عمل می کند و کار او موقوف فکر کردن بر حسب همانیدگی ها و سبب سازی ذهن نیست.

نکته ۱: اگر ما زندگی را موقوف علل و سبب‌سازی ذهن می‌دانیم، پس در خواب ذهن هستیم.  
نکته ۲: فضاگشایی و عدم کردن مرکز از علائم بیداری از خواب ذهن است و هر چقدر ما فضاگشایتر شویم، بیشتر از خواب ذهن بیدار می‌شویم.

نکته ۳: ما با فضاگشایی متوجه می‌شویم که آوردن آن‌چه ذهن نشان می‌دهد به مرکز، ما را از زندگی جدا و از رحمت او محروم می‌کند. بنابراین آگاه می‌شویم که باید فضا را باز کنیم و نسبت به من‌ذهنی صفر شویم، تا رحمت زندگی به ما برسد.

نکته ۴: ما فرداً و جمعاً در خواب ذهن فکر می‌کنیم اگر این کار را کنیم این‌طوری می‌شود، و اگر آن کار را کنیم آن‌طوری می‌شود، ولی وقتی همه این کارها را پشت‌سرهم انجام می‌دهیم، نتیجه آن‌گونه نمی‌شود که فکر می‌کنیم. علت این است که ما با خرد و عشق زندگی عمل نکرده‌ایم، بلکه براساس جدایی من‌ذهنی عمل کرده‌ایم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من  
هیچ مباش یک نَفَس غایب از این کنارِ من  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۲۹

وقتی این لحظه در اثر فضاگشایی با زندگی یکی شدم و مرکزِ عدم شد، به عشق یا خداوند گفتم: «ای خداوندی که یار و همنشین اصلی من هستی، دیگر تصمیم گرفته‌ام همیشه مرکزِ عدم نگه دارم، چرا که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از عشق تو دور شده و از یکی شدن با تو جدا شوم. پس پیش من بمان.» [من نیز در اطراف اتفاقات فضاگشایی می‌کنم و درسم را می‌گیرم.]

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

دل انسان بدون هیچ گفت‌وگویی، به‌طور پنهانی و از طریق ارتعاش، خو و سیرت همنشینی را که با او  
قرین شده‌است می‌دزد.

نکته: هم بی‌مسئولیتی و ایجاد درد که از خاصیت‌های خواب ذهن است و هم عشق، هردو از مرکز انسانی  
به مرکز انسانی دیگر منتقل می‌شود. حال ما باید از خودمان بپرسیم به‌صورت قرین می‌خواهیم چه تأثیری  
روی قافلهٔ انسان‌ها بگذاریم؟ آیا مسئولیت ما ایجاد عشق و ارتعاش به زندگی و شادی است؟ یا نه  
منقبض می‌شویم و به درد ارتعاش می‌کنیم؟

می رود از سینه‌ها در سینه‌ها  
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱

هم صفات و انرژی‌های خوب هشیاری حضور و زندگی، هم انرژی‌های بد و مخرب درد و من ذهنی، به طور پنهانی و از طریق ارتعاشی که با چشم دیده و با ذهن مجسم نمی‌شود، از مرکز انسانی به مرکز انسان دیگر راه پیدا می‌کنند.

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین  
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶

ای انسان، به‌طور قطع و یقین من‌ذهنی تو اولین و خطرناک‌ترین دشمن و بدترین قرین است که همچون گرگی درنده، همه‌چیز خودت و دیگران را خراب و تباه می‌کند. پس تو نباید با سبب‌سازی بهانه‌تراشی کنی و همه‌چیز را گردن قرین‌های بیرونی بیندازی.

نکته: ما قبل از این که مواظب قرین‌های دیگر باشیم، اول باید اثر بدترین قرین را که من‌ذهنی خودمان است از خود دفع کرده و در اطرافش فضا باز کنیم و ناظرش باشیم تا ببینیم چه ضررهایی به ما می‌زند و چگونه زندگی ما را خراب می‌کند.

بر قرین خویش مَفرّا در صفت  
کآن فراق آرد یقین در عاقبت  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴

ای انسان، در صفت بیان خود و حرف زدن با من ذهنی، بر قرین اصلی خود که خداوند است، پیشی نگیر و به او مجال سخن گفتن بده. یعنی با فضاگشایی و مرکز عدم ذهنت را خاموش کن تا زندگی از طریق تو سخن بگوید و شراب عشق، شادی و آرامش را در جام تو بریزد. در غیر این صورت، بدون شک از خداوند و انسان‌های زنده‌شده به او جدا خواهی شد و نمی‌توانی با آن‌ها به وحدت بررسی.

نکته ۱: هر چقدر ما آوردن چیزهایی را که ذهن نشان می‌دهد به مرکز کُند کنیم، به همان اندازه فرصت می‌دهیم که «رحمت اندر رحمت» زندگی به ما کمک کند.

نکته ۲: مهم ترین قرین ما خداوند است و وقتی ما به عنوان من ذهنی حرف نزنیم و ذهنمان ساکت باشد، او از طریق ما حرف می زند.

نکته ۳: اگر ما در خواب ذهن با تندتند حرف زدن از خداوند پیشی می گیریم، درحقیقت در حال خراب کردن زندگی خود هستیم و نمی گذاریم او به ما کمک کند و با این طرز زندگی در نهایت به طور کامل از خداوند جدا شده و تبدیل به یک باشنده ای می شویم که مثل یخ منقبض بوده و پر از غصه، غم و استرس است.

نکته ۴: این مسئولیت ما است که ببینیم به صورت قرین چه اثری روی انسان های دیگر می گذاریم. آیا هر لحظه منبسط شده، به عشق ارتعاش می کنیم و اثر سازنده می گذاریم، یا با انقباض اثر مخرب می گذاریم؟



نکته ۵: علت این که ما انسان‌ها از خواب ذهن بیدار نمی‌شویم این است که ما اصلاً به همدیگر فرصت نمی‌دهیم و کمک نمی‌کنیم؛ نه تنها به هم کمک نمی‌کنیم، بلکه اثر منفی می‌گذاریم و جلو بیداری همدیگر را با ارتعاش به درد می‌گیریم.

نکته ۶: ما مدام ناله و شکایت کرده و می‌گوییم به ما کم رسیده و وضعیتمان خراب است، تا جایی که خودمان را از خدا جدا می‌کنیم و آن چیزی که داریم از جمله سلامتی خود را از دست می‌دهیم. در حقیقت ما خودمان با انقباض، خودمان را بدبخت می‌کنیم و نمی‌گذاریم خدا از طریق ما حرف بزند و به ما کمک کند.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی  
خویش را بدخو و خالی می کنی  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶

-حَبْر: دانشمند، دانا  
-سَنی: رفیع، بلندمرتبه

اگر به جای تمرکز روی خود، روی دیگران کار کنی و بخواهی با عقل من ذهنی ات که از پندار کمال و «می دانم» سرچشمه می گیرد، آن ها را نصیحت کرده و به بزرگی و دانایی برسانی، درواقع خودت را بدخو و خالی از شادی و انرژی زنده زندگی خواهی کرد.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رفو  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱

انسان نادان، تبدیل مردۀ من‌ذهنی خود به هشیاری حضور را رها کرده و به‌دنبال زنده کردن من‌های ذهنی دیگر و اصلاح آن‌هاست. او مشغول ایراد گرفتن از دیگران است و ایرادهای خود را نمی‌بیند.

نکته ۱: مردگی ما درحقیقت همان خواب ذهن و درد است.

نکته ۲: ما باید همیشه روی خودمان کار کنیم و حواسمان به مرده من ذهنی خودمان باشد، زیرا اگر با مردگی من ذهنی و انقباض بخواهیم سراغ دیگران برویم و آنها را از خواب ذهن بیدار کنیم، خواب آنها را در ذهن بیشتر کرده و باعث می شویم بیشتر در ذهن بمیرند.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹

[انسانی که به مرکز همانیده و پُر از دردش آگاه شده، به خود می‌گوید:] ای چشم من، تا امروز برای دیگران گریه می‌کردی و می‌خواستی آن‌ها را عوض کنی. اکنون بیا با فضاگشایی به دردهای ناشی از همانیدگی‌هایت بنگر و مدتی بر حال زار خودت گریه کن، یعنی از این پس فقط روی خودت کار کن و به اصلاح خود پرداز. کاری به دیگران نداشته باش، وگرنه تو را از حضور خارج می‌کنند.

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

-گو: گودال  
-قَلْتَبان: بی حمیت، بی غیرت  
-سِبَال: سبیل

ای بی غیرت، تو خودت در گودال و چاه پُر از درد و گرفتاری من ذهنی و خواب همانیدگی‌ها گرفتار هستی، بنابراین به کار رها کردن خودت مشغول باش و دست از سبیل دیگران بردار؛ یعنی در مسائل دیگران دخالت نکن و به فکر اصلاح زندگی آن‌ها نباش، فقط روی خودت کار کن.

نکته: از اولین علائم بیداری از خواب ذهن این است که ما متوجه می‌شویم باید فقط روی خودمان کار کنیم، ولی اگر به دیگران می‌گوییم «چگونه زندگی کن» هنوز در خواب هستیم و اگر جمعاً این کار را کنیم، تخریب زیادی ایجاد خواهیم کرد.

چون به بستانِ رسی زیبا و خوش  
بعد از آن دامنِ خَلقان گیر و گش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶

هرگاه به بوستان زیبا و خوش رسیدی، یعنی فضا را باز کردی و انعکاس این فضا در بیرون، تبدیل به باغی زیبا شد، و هر وقت زندگی خودت را درست کردی، به خدا زنده شدی و شادی و آرامش بی‌سبب را تجربه کردی، آن وقت به عشق ارتعاش کن و دامن مردم را از طریق ارتعاش به عشق بکش و آنها را به گلستان معرفت و بهشت فضای یکتایی دعوت کن.

ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شش  
نغزجایی، دیگران را هم بکش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷

[مولانا با کنایه خطاب به انسانی که من ذهنی دارد، می گوید:] ای کسی که در خواب ذهن و زندان محدودیت‌های این جهان یعنی چهار بُعد و پنج حس و شش جهت جغرافیایی هستی، یعنی در جهان مادی ذهن محبوس بوده و به حضور یا بی‌نهایت خداوند زنده نشده‌ای، عجب جایگاه خوبی داری! دیگران را هم به آن جا ببر.

با تشکر:

کارگروه خلاصه‌سازی متن برنامه‌ها


گوینده: حسام





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)**