

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 بیست و هفتم





خانم لیلا



خلاصه شرح ابیات مثنوی و دیوان شمس، موضوع برنامه ۹۸۰ گنج حضور، بخش اول

گر همی خواهی سلامت از ضرر  
چشم زاوّل بند و پایان را نگر  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۰

اگر می خواهی از ضرر و زیانی که فکر و عمل برحسب من ذهنی به تو می زند در امان بمانی، تمرکزت را روی خودت بگذار و بدان که در ابتدا به عنوان امتداد خدا وارد جهانِ همانیدگی ها شده‌ای. پس با فضاگشایی و عدم کردن مرکز، چشمت را بر این جهان و همانیدگی ها ببند و به پایانِ راه که زنده شدن به بی نهایت و ابدیت خداوند است بنگر.  
نکته: ما با فکر و عمل برحسب من ذهنی گمان می کنیم داریم به خودمان سود می رسانیم، ولی برعکس در حال ضرر زدن به خودمان هستیم.



حَبَّذَا دُو چَشْمِ پَایانِ بَینِ رَاد  
کِه نَگِه دَارَنَد تَن رَا اَز فَسَاد  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۵۷

-حَبَّذَا: خوشا

-رَاد: حکیم، فرزانه، جوانمرد

خوشا به حال دُو چَشْمِ انسانِ خردمندی که فضا را باز کرده و پایانِ راه و فضای بی‌نهایت وسیعِ درون را می‌بیند و این فضاگشایی و پایان‌بینی‌اش، تن او را از تباهی و ضررِ تنگنای من‌ذهنی حفظ می‌کند و اجازه نمی‌دهد چهار بُعد وجودی‌اش به تباهی و نابودی کشیده شود.

نکته: اگر منقبض شویم، مرکزمان جسم باشد و ذهنمان را به مرکز بیاوریم، نمی‌توانیم پایان را ببینیم. پایان در واقع جنس خداگونه ماست.

بنگر سوی حریفان که همه مست و خرابند  
تو خمش باش و چنان شو، هله ای عربده‌باره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۳۷۲

-عربده‌باره: آن که بسیار بدمستی می‌کند. عربده‌جوی

ای انسان، به حریفان و همراهانی مثل مولانا و حافظ که مست و خراب زندگی هستند نگاه کن که فضا را باز کرده‌اند و به بی‌نهایت خدا زنده شده‌اند. ای کسی که دائماً عربده می‌کشی و مدام با من ذهنی‌ات حرف می‌زنی و هیاهو به راه انداخته‌ای، آگاه باش، فضا را بگشا و مثل آن‌ها ذهنت را خاموش کن و در این لحظه حاضر باش.

نکته: ما اصلاً به اشخاص دیگر مثل همسر و دوستانمان کاری نداریم، بلکه همه حواسمان به خودمان است. باید هر لحظه در خودمان بازبینی کنیم که آیا به‌عنوان من ذهنی عربده می‌کشیم یا فضا را باز کرده و «انصتوا» را رعایت می‌کنیم؟



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

[خداوند به ما می گوید:] پس شما فضا را باز کنید و ذهن را خاموش نگه دارید تا من زبانتان شوم و از طریق شما در گفت و گوهایتان سخن بگویم.

نکته ۱: اگر ما انسان‌ها بخواهیم در زمین باقی بمانیم و همدیگر را به خاطر چیزهای سطحی نگشیم، باید حواسمان روی خودمان باشد و فضا را بگشاییم تا خورشید خداوند از درونمان طلوع کند و همه از جنس یک هشیاری واحد شویم.

نکته ۲: من ذهنی و هشیاری جسمی، یک سیستم و ساختاری است که زندگی خراب کن و ضررزننده است. ما با گوش کردن به ابیات مولانا و تلقین آنها به خود، باید خودمان را متقاعد کنیم که با این من ذهنی به خودمان ضررهای زیادی زده‌ایم، درحالی که فکر می‌کردیم خداوند یا دیگران به ما ضرر زده‌اند.

أَنْصِتُوا رَا گوش کن، خاموش باش  
چون زبانِ حق نگشتی، گوش باش  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶

ای انسان، فرمان «أَنْصِتُوا» را که به معنای «خاموش باشید» است، گوش کن و با فضاگشایی ذهنت را خاموش کن. و تا زمانی که آن قدر فضا را نگشوده‌ای که مرکزت عدم بشود و زندگی از طریق تو سخن بگوید، فقط گوش کن.



بانگِ سگ اندر شکم، باشد زیان  
نه شکارانگیز و نه شب پاسبان  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۵

عوعو و سروصدای سگانی که هنوز در شکم مادر به سر می‌برند زیان دارد و بی‌فایده است؛ زیرا در این حالت نه شکاری تعقیب می‌کنند و نه شب‌ها نگهبانی می‌دهند تا دزدی را فراری دهند. [عوعو کردن انسان در ذهن که درحقیقت هیچ چیزی نمی‌داند نیز بی‌فایده است؛ زیرا او از طریق فکر و عمل برحسب من‌ذهنی و دیدِ غلط، هم به خودش و هم به دیگران ضرر می‌زند ولی فکر می‌کند سود می‌رساند.]

گرگ نادیده که منع او بود  
دزد نادیده که دفع او شود  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۶

چنین سگانی نه گرگی دیده‌اند که او را از تهاجم بازدارند و فراری بدهند، و نه دزدی دیده‌اند که او را دفع کنند.



از حریصی، وز هوایِ سروری  
در نظر کند و به لافیدن جری  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۷

-حریص: آزمند، زیاده‌خواه  
-جری: گستاخ

انسان‌های فرومایه که من‌ذهنی دارند به سبب حرص فراوان و شهوتِ قدرت‌طلبی، ریاست‌طلبی و بهتر و بالاتر درآمدن از دیگران، درکی ضعیف از پیغام‌های خداوند دارند و در لاف زدن و ادعا کردن گستاخ و پررو هستند.

ماه نادیده نشان‌ها می‌دهد  
روستایی را بدان کژ می‌نهد  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۵۹

آن قومِ غافل که در ذهن هستند، بی‌آنکه ماه حقیقت یعنی خداوند را دیده باشند از آن نشانی‌ها می‌دهند و بدین ترتیب افراد ساده‌لوح را که من‌ذهنی دارند، به گمراهی می‌کشند. [در بعضی از نسخه‌ها، به جای روستایی، روشنایی آورده شده که در این صورت می‌توانیم این‌طور معنا کنیم: کسانی که من‌ذهنی دارند، روشنایی یا هشیاری انسان‌ها را کژ و تبدیل به من‌ذهنی می‌کنند.]



نکته ۱: ما نباید خودمان و خداوند را توصیف کنیم؛ زیرا توصیف خود سبب ایجاد من‌ذهنی می‌شود و توصیف خداوند نیز ما را منحرف می‌کند، چون خداوند به توصیف در نمی‌آید.

نکته ۲: خداوند می‌خواهد همین لحظه به صورت آفتاب از مرکز ما بالا بیاید، ولی ما با مقاومت جلوی او را گرفته‌ایم.

نکته ۳: ما باید انصتوا را رعایت کنیم و ساکت باشیم، ولی ما با تندتند حرف زدن و فکر کردن امید داریم من‌ذهنی زندگی ما را درست کند که هیچ‌وقت هم درست نمی‌کند.

رازها را می کند حق آشکار  
 چون بخواهد رُست، تخمِ بد مکار  
 -مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۶۹

خداوند رازها را آشکار می کند، یعنی هر چیزی که در این لحظه فکر و عمل می کنی، آشکار می شود. حال که هر بذری بکاری همان خواهد روید، پس هرگز تخمِ بدِ من ذهنی را نکار یعنی یک چیز ذهنی را به مرکزت نیاور و برحسب آن فکر و عمل نکن، زیرا درد بیشتری را برداشت می کنی.



فعل توست این غصه‌های دم به دم  
این بود معنی قد جف القلم  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲

معنی «جَفَّ الْقَلَمُ» «خشک شد قلم زندگی به آن چه سزاوار هستی»، همین غصه‌هایی است که هر لحظه یکی پس از دیگری به سراغت می‌آیند و حالت را خراب می‌کنند؛ این‌ها نتیجهٔ سال‌ها فکر و عمل براساس همانیدگی‌ها، رنجش و ایجاد درد بوده‌است.

نکتهٔ ۱: وضعیت بیرون ما، سلامتی جسم، فکر و هیجانات ما بستگی به این دارد که این لحظه مرکزمان چقدر منبسط و یا چقدر منقبض است. هر کسی بیرونش پر از غصه و خرابی است، یعنی مقاومت دارد و مرکزش منقبض شده‌است.

نکته ۲: اگر ما بخواهیم با خودمان به صلح برسیم و یا بخواهیم با دیگران به وحدت برسیم باید هیچ همانندگی‌ای در مرکزمان نماند و پاک و ناب شویم.

نکته ۳: هیچ همانندگی‌ای به ما زندگی نمی‌دهد بلکه غصه‌های دم‌به‌دم برای ما ایجاد می‌کند.

حدیث

«جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا أَنْتَ لَاقٍ.»

«خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی.»



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

ای انسان، در صفت رفتار 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: ما فکر می‌کنیم اگر از فکری به فکر دیگر و از دردی به درد دیگر برویم زندگی ما درست می‌شود، ولی نه تنها زندگی ما درست نمی‌شود بلکه سبب جدایی ما از خداوند شده و ما را از کمک و رحمت او بی‌نصیب می‌کند.

پیش بینایان خبر گفتن خطاست  
کآن دلیل غفلت و نقصان ماست  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۱

پیش بینایانی چون مولانا و قرین اصلی، خداوند، با من ذهنی و مرکزی انباشته از همانیدگی‌ها فکر و عمل کردن خطاست، چراکه بینا و دانای اصلی زندگی است و این تندتند فکر کردن و حرف زدن، داشتن ناموس و پندار کمال دلیل بر ناآگاهی، غفلت و نقص من ذهنی ماست.



پیش بینا، شد خموشی نفعِ تو  
بهر این آمد خطابِ اَنْصِتُوا  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲

ساکت کردن ذهن و خاموش ماندن در پیشگاه خداوند و انسان‌های زنده‌شده به زندگی، به نفع تو است.  
به همین دلیل «خطابِ اَنْصِتُوا» یعنی «خاموش باشید» آمده‌است.

نکته: اگر فضا را باز کنیم و زندگی از طریق ما سخن بگوید، در این صورت ما هم می‌توانیم صحبت کنیم، ولی اگر دیدیم چیزی از فضای درون برنخاست و به عبارتی از فضای یکتایی چیزی نیامد و خاموش شد، در این صورت ما با من‌ذهنی صحبت کرده‌ایم و نباید دیگر صحبت کنیم.

گر بفرماید: بگو، برگوی خوش  
لیک اندک گو، دراز اندر مگش  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۳

اگر فضا را باز کردی و خداوند و یا انسان زنده به زندگی گفت: «حرف بزن، تا من از طریق تو خودم را بیان کنم»، تو خوب و گزیده و اندک بگو، نه این که با گفتن زیاد و طولانی دوباره من ذهنی را بسازی و براساس سبب‌سازی من ذهنی سخن بگویی. [همیشه باید مواظب باشی که خطا نکنی.]



ور بفرماید که اندر گش دراز  
همچنین شرمین بگو، با امر ساز  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۴

-شرمین: شرمناک، باحیا  
-با امر ساز: از دستورات اطاعت کن

اگر فضا را گشودی و نیروی زندگی از طریق تو خود را بیان کرد، در این صورت به خودت مغرور نشو و اگر آن نیرو خواست بیشتر از طریق تو سخن بگوید، امرش را مطیع باش و با شرم او را دنبال کن، یعنی نگذار من ذهنی دوباره بیدار شود و با زیاد سخن گفتن خود را بالا ببرد.

چون تو گوشِی، او زبان، نی جنس تو  
گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

ای انسان از آن جا که تو از جنس سکوت و گوش کردن هستی و خداوند از جنس زبان و سخن گفتن، بنابراین خداوند به خاموشی ذهن و رعایت سکوت فرمان داده‌است. پس من ذهنی‌ات را که همواره از فکری به فکر دیگر می‌پرد خاموش کن و با تندتند فکر کردن از خداوند پیشی نگیر تا شاید مورد رحمت خداوند قرار بگیری، زندگی از طریق تو سخن بگوید و قرآن درونت را که من ذهنی به هیچ وجه قادر به خواندنش نیست بخواند.

«وَ إِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَ اُنصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.»

«هرگاه قرآن خوانده شود، گوش فرادهید و خموشی گزینید، باشد که از لطف و رحمت پروردگار برخوردار شوید.»

—قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۲۰۴

کودک اول چون بزاید شیرنوش  
مدتی خاموش باشد، جمله گوش  
—مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۳

—شیرنوش: نوشنده شیر، شیرخوار  
به عنوان مثال وقتی کودک متولد می شود، ابتدا شیر می نوشد و مدتی خاموش و سراپا گوش می شود.



مدتی می‌بایدش لب دوختن  
از سخن، تا او سخن آموختن  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۴

آن نوزاد شیرنوش باید مدتی ساکت و خاموش باشد و به مادرش گوش بدهد تا سخن گفتن را یاد بگیرد.

ور نباشد گوش و تی تی می کند  
خویشتن را گنگ گیتی می کند  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۵

-تی تی: کلمه ای که مرغان را بدان خوانند، زبان کودکانه  
اگر کودک تازه متولدشده تا مدتی به مادر و اطرافیانش گوش ندهد، خاموش نباشد و شروع به «تی تی»  
کند، یعنی حرف‌های نامربوط و بی‌معنی بزند، در این صورت هیچ‌گاه زبان به سخن نگشوده و خویشتن را  
به گنگ بودن در جهان مشهور می‌کند.

نکته ۱: ما با آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان، کر می‌شویم و حرف‌های زندگی را  
نمی‌شنویم در نتیجه لال هم می‌شویم و نمی‌توانیم به زبان زندگی سخن بگوییم.

نکته ۲: اگر مدتی ذهنمان را به مرکزمان نیاورده، برحسب همانیدگی‌ها فکر و عمل نکنیم، همچنین فضا را باز و مرکز خود را عدم کنیم و به مادر خود، خداوند، گوش دهیم، پس از مدتی خداوند از زبان ما سخن می‌گوید.

گوش را بندد طمع از استماع  
چشم را بندد غرض از اطلاع  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۶

-غرض: قصد

طمع یا آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها باعث می‌شود پیغام‌های زندگی را نشنویم. غرض‌ورزی من‌ذهنی یا دید ذهنی داشتن نیز چشم هشیاری را می‌بندد و انسان را از دیدن حقیقت محروم می‌کند. [مثلاً اگر غرض ما زیاد کردن پولمان باشد، جلوی چشم عدم ما را می‌گیرد.]



نکته ۱: وقتی چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان می‌آیند، من ذهنی تشکیل می‌شود.

نکته ۲: انسانی که با مرکز همانیده همواره در فکر بیشتر کردن همانیدگی‌های خود است، هیچ‌گاه به انسان‌های دیگر گوش نمی‌دهد، صحبت‌های آن‌ها را نمی‌شنود و نسبت به درد و رنج آن‌ها بی‌تفاوت است. همچنین او علی‌رغم این که تمام توجهش معطوف زیاد کردن همانیدگی‌هاست، نسبت به حال خود نیز بی‌تفاوت است و نمی‌بیند که چگونه به خودش ضرر می‌زند.

همچنانکه آن جنین را طمَعِ خُونِ  
کَانَ غِذَايِ اَوْسْتِ دَرِ اَوْطَانِ دُونِ  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۷

-اوطان: وطن‌ها  
-دون: پست و فرومایه

همان‌طور که جنین را طمَعِ خورَدَنِ خُونِ، که غذای اصلی او در جایگاه‌های پست و فرومایه، یعنی رحم  
مادر است، [ادامه در بیت بعد]

از حدیثِ این جهان، محجوب کرد  
غیرِ خون، او می‌نداند چاشت خورد  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸

از شنیدن و پذیرش توصیفاتِ که دربارهٔ این جهان به او گفته‌اند محروم کرد، چراکه او غیر از خون غذای دیگری نمی‌شناسد. [ما نیز به‌عنوان هشیاری که در رحم ذهن تنها از بند ناف این جهان تغذیه می‌شویم و طمع خوردن درد و همانیدگی را داریم، از شنیدن توصیفات فضای یکتایی محروم هستیم و آن را نمی‌پذیریم، درحالی‌که ذهن یک وطن پست به‌شمار می‌آید و باید هرچه سریع‌تر از آن خارج شویم.]



هیچ در گوشِ کسی زایشان نرفت  
کاین طَمَع آمد حجابِ ژرف و زَفَت  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۵

-زَفَت: سَتَبَر؛ درشت؛ فربه  
ولی این سخنان به گوشِ هیچ‌یک از انسان‌های من‌ذهنی فرونمی‌رود، چراکه طمع، یعنی آوردن چیزهایی  
که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و زندگی خواستن از آن‌ها و تلاش برای زیادتر کردنشان، حجابی بسیار  
عمیق و بزرگ است.

یک زمان کار است بگزار و بتاز  
کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

[اگر به حرفهای مولانا گوش دهی و از آن چیزی که ذهنت نشان می‌دهد قطع امید کنی] کار زنده شدن به زندگی یک لحظه است، بنابراین فضا را باز کن و با رها کردن من‌ذهنی، به سوی زندگی بشتاب و با ماندن در ذهن این کارِ راحت و کوتاه را این‌قدر طولانی نکن.

خواه در صد سال، خواهی یک زمان  
این امانت وا گزار و وارهان  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲

-گزاردن: انجام دادن، ادا کردن

حال می خواهی کار زنده شدن به زندگی را در صد سال انجام بده و یا در یک لحظه، بالاخره باید حق  
امانت الهی را ادا کرده و خود را از شرّ من ذهنی نجات دهی.



نکته ۱: اگر ما به جای زنده شدن به زندگی وقتمان را تلف کرده، مرتب مشغول پیدا کردن علت و سببها در هپروتِ ذهن شویم و بررسی کنیم که چه کسی ما را به این روز انداخته، یا این که مثلاً ما چگونه با سببسازی ذهن این مسائل را برای خودمان به وجود آورده‌ایم و چگونه می‌توانیم آن‌ها را حل کنیم، در این صورت به جایی نخواهیم رسید.

نکته ۲: باید توجه کرد سیستم علت و معلولی ذهن یک سیستم اشتباه است که بر حسب دید غلط همانیدگی‌ها می‌بیند و انسان با این دید هیچ‌گاه نمی‌تواند حقایق را درک کند. بنابراین فقط باید فضاگشایی کند چرا که در این حالت، تمام علائم من‌ذهنی از جمله خشم، رنجش، حسادت، انتقاد، توقع، نومیدی و ترس و ... خاموش شده و در فضای گشوده‌شده از بین می‌رود. این‌گونه است که کار زنده شدن به زندگی نیز کوتاه می‌شود.

نکته ۳: ما مسئولیت زندگی مان را نمی پذیریم، تقصیر خود را گردن خدا انداخته و می گوییم خدا زندگی ما را خراب کرده است، در حالی که ما از جنس خداوند هستیم، او سرمست خودش است و هر لحظه می خواهد زندگی ما را درست کند. همچنین خداوند تمام گناهان گذشته ما را بخشیده است، ما هم باید خودمان را ببخشیم.

نکته ۴: انسان های من ذهنی حال انسان را خراب می کنند، اما ما با بودن در ذهن متوجه این حقیقت نیستیم و همواره از تنها شدن و تنها ماندن فرار می کنیم.

با تشکر:

کارگروه خلاصه سازی متن برنامه ها


گوینده: لیلا



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)**



