

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 چهل و دوم





خانم طاهره از تهران



بنام خدا با سلام درود خدمت جناب شهبازی عزیز و یاران همراه؛

عشق گزین عشق و در او کوکبه می‌ران و مترس  
ای دل تو آیت حق مصحف کثر خوان و مترس  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۴

کوکبه: کر و فر و حشمت  
مصحف: قرآن

ای جامه به خود پیچیده: یعنی ای کسی که در شب ذهن، همانیدگی‌ها، دردها و فکرها خفته‌ای از خواب  
ذهن بیدار شو و بیدار بمان.

خواند مُزْمَلٌ نَبِيَّ را زین سبب  
که برون آید از گلیمِ ای بُوالْهَرَبِ  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۳

بوالهرب: گریزان

به هوش باش ای بزرگ‌مرد، شب هنگام برخیز، زیرا که شمع در تاریکی شب ایستاده و فروزان است.  
«شب» کنایه از تاریکی و انکدار این دنیای دون است. و «شمع» کنایه از روحِ ولیّ مرشد.

هین قُمِ اللَّیْلِ که شمعی ای هُمَام  
شمع اندر شب بُود اندر قیام  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶

قُمِ اللَّیْلِ: به پا خیز شب را  
هُمَام: مرد و پادشاه بزرگ، دلیر، بخشنده

مولانا می‌فرماید: از این رو خداوند پیامبر را « گَلِیْمٌ بر خود پیچیده » خواند و بدو خطاب کرد که ای گریزان از خلاق، از گَلِیْمِ خلوت و انزوا بیرون آ.

ای انسان بیدار شو، از همانیدگی‌ها دست بردار و خداوند را به مرکزت بیاور، خیلی کم در شب ذهن بمان یا اصلاً نمان! و قرآن درونت را دائماً با دقت و تأمل بخوان. خداوند می‌فرماید: من تو را بیهوده خلق نکرده‌ام تو برای مسئولیتی سنگین به این جهان قدم گذاشته‌ای، تو مسئول هستی اول خودت به زندگی زنده شوی و آنگاه دعوت عمومی کنی.

یعنی با ارتعاش مرکز عدم شده‌ات، روی تمام کائنات اثر عالی بگذاری. و اما تو را در روز آمد و شدی دراز است، همانیدگی‌ها تو را مشغول می‌کنند، بنابراین الویت کارهایت باید زنده شدن به حضور خداوند باشد. کارهایت را با آگاهی و با تمرکز در لحظه بودن انجام بده. خداوند منتظر آن دل پر نور بر و مرکز عدم شده‌ ما است.

از برای آن دلِ پُر نور و بر  
هست آن سلطانِ دل‌ها منتظر  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸

ما هر لحظه باید وصل به زندگی در نماز دائمی باشیم. با صبر، شکر، پرهیز، تسلیم و فضاگشایی، پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط، هر لحظه ذکر خدا، با خواندن این ابیات دیو سوز، مدام تکرار کنیم تا به جان و دلمان بنشیند، هر چیز گذرا، اَفل را از مرکزمان بیرون کنیم. تا خداوند قدم به مرکز عدم شده‌مان بگذارد.



خداوند بهترین یار و یاور ما است، تمام امور زندگیمان را به او خداوند بسپاریم. در برابر سخنان من‌های ذهنی فضاگشا و صبور باشیم، و از آن‌ها دوری کنیم، فقط و فقط روی خودمان تمرکز کنیم، این خداوند است که قادر است انسان‌ها را تغییر دهد. ما تنها خودمان را می‌توانیم، تغییر دهیم آن هم به کمک زندگی والاغیر.

کار من بی علت است و مستقیم  
هست تقدیرم نه علت، ای سقیم

عادت خود را بگردانم به وقت  
این غبار از پیش بنشانم به وقت  
مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶ و ۱۶۲۷

سقیم: بیمار

کار من بی واسطه و مستقیم است و مقید به هیچ علتی نیست. ای بیمار دل، تقدیر من هم منوط به علتی نیست. هرگاه بخواهم عادتم را دگرگونه می سازم و غبار عادت را از پیش چشم آدمیان برمی دارم.

با «قضا و کن فکان» بشو می شود، و ریب المنون «حوادث ناگوار» با بی مرادی ها روی تک تک انسان ها کار می کنم، کوه من ذهنی شان را متلاشی می کنم، آسمان درون شان را باز می کنم. و همچنین هیچ زمانی نبوده، دنیا بدون رهبر و هادی باشد، خداوند همیشه برای هدایت انسان ها پیامبرانی فرستاده است، اما همان فرعون، من های ذهنی با پیامبران به ستیزه و مخالفت پرداخته اند، عذاب آن را هم چشیده اند، پس چگونه است که پرهیز نمی کنیم. این لحظه را می پوشانیم، کافر می شویم؟

قیامت ما هر لحظه اتفاق می افتد. اگر به زندگی «خداوند» اجازه دهیم ، دم به دم ما را به خودش زنده تر می کند، آسمان درونمان گشوده و مرکزمان تبدیل به عدم می شود. «وعدۀ خداوند حق است» انسان اختیار دارد که راه خودش را به درستی انتخاب کند. و همچنین خداوند از ضعف انسان آگاه است، می داند چه اندازه ای برای او تکلیف تعیین کند.

بنابراین عذر ما را پذیرفته است، البتّه نه این که تنبلی و کاهلی کنیم، هیچ تلاشی نکنیم. ما هر لحظه باید در مسیر زنده شدن به حضور خداوند باشیم، هیچ نیم‌لحظه هم نباید غافل شویم، «به آهستگی و آرامش کامل» نه با «شتاب و عجله من ذهنی» ما باید مدام به زندگی وصل باشیم. و زکات روی خوبمان را بدهیم.

اگر در این کار خساست کنیم، دیگر پیغامی از زندگی دریافت نخواهیم کرد. و همین‌طور قانون جبران معنوی و مادی را حتماً رعایت کنیم، اگر رعایت نکنیم، پیشرفتی حاصل نمی‌شود. از خداوند فقط خودش را بخواهیم و طلب امرزش کنیم، چرا که خداوند آمرزنده مهربان است.

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظنّ افزونی ست و، کُلی کاستن  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳

– با عشق و احترام  
– طاهره از تهران 🙏



خانم لیلا از استرالیا



سلام به شما عزیز بزرگوار و همه همراهان عاشق  
عجایب مرکب

الله، مولانا، علی مدد که شما بنویسید که هر چه من نوشتم، سیاه مشقی بیش نبود. این سوال شما در  
سرم می چرخید که پرسیدید: چرا با اینکه روی خودتان کار می کنید به حضور زنده نمی شوید؟ حتماً جایی  
از کار ایراد دارد. انگار زندگی این سوال را می پرسید و خودش هم جوابهایی می داد.

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

چند وقتی بود از خداییت درونم می پرسیدم چطور یک زمان کار است و برای من اینقدر دراز و طولانی شده؟ چطور بگذارم و بتازم؟ کلمهٔ تاختن مرا یاد براق حضرت رسول انداخت. این براق که حضرت رسول بر آن سوار شد، چگونه بود؟ خیلی توجه‌ام به این جلب شده بود که بگذار و بتاز. تاختن یعنی کاری بسیار سریع. یعنی سوار شدن بر براق که بزرگان بر آن سوار شدند و فضایی عظیم در آنها باز شد.

خلاصه این حرف‌ها در سرم همانند مهمانی می‌آمدند. که این براق یا مرکب چیست؟ این مرکب چیست؟ می‌دانم فضاگشایی است اما من فعلاً قدرت چنین فضاگشایی را ندارم. من چطور باید به چنین فضاگشایی دست پیدا کنم؟ در همین احوالات در حال خواندن مثنوی بودم که چشمم به این کلمه که دوبار در یک بیت تکرار شده بود خورد: کلمهٔ مرکب. همانند تشنه‌ای بیت را بلعیدم. حضرت مولانا فرمودند:



مرکب توبه عجایب مرکب است  
بر فلک تازد به یک لحظه ز پست  
مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴

تمام سوالاتم در این یک بیت برایم خلاصه شده بود. بله آن مرکبِ عجیبِ آن براق که به یک لحظه می‌تواند در ما فضا را باز کند، توبه است اما توبه‌ای از جنس توبهٔ نصوح. چنین توبه‌ای نصیب هر کسی نمی‌شود. راه سخت است و من توشه‌ام کم. از حضرت رسول معنای توبهٔ نصوح را پرسیدند. ایشان فرمود: یعنی توبه کننده، توبه‌ای کند و زان پس به سوی هیچ گناهی باز نگردد، چنانکه شیرِ دوشیده به پستان باز نگردد. و مولانا می‌فرمایند:

هین سوار توبه شو در دزد رس  
جامه‌ها از دزد بستان باز پس

مرکب توبه عجاب مرکبست  
بر فلک تازد به یک لحظه ز پست

لیک مرکب را نگه می‌دار از آن  
کو بدزدید آن قبایت را نهان  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۴۶۶-۴۶۳

تا ندزدد مرکبت را نیز هم  
پاس دار این مرکبت را دم به دم  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۴۶۶-۴۶۳

حضرت مولانا فرمودند: توبه کردن با فضای گشوده همانند مرکبی است که به سرعت انقباض را از تو می برد و تو را به فضای حضور وصل می کند. فقط با مرکب توبه است که می توانی فضای حضورت را از دزد که همان من ذهنی توست، پس بگیری. به محض اینکه خطا کردی و منقبض شدی با فضای باز توبه کن، در هر حالی هستی فقط توبه کن تا فضا باز شود. پرسیدم توبه بسیار کردم و متوجه شدم بدون توفیق تو، توبه کردن هم اصلاً امکان ندارد. پس چطور توبه ای حقیقی داشته باشم. حضرت مولانا می فرمایند:

توبه بی توفیقت ای نور بلند

چیست جز بر ریش توبه ریشخند؟

-مولانا، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۸

خداوندا بدون توفیق و جذبۀ تو، من هم همانند نصوح و مرد کوهی توبه‌هایم را هربار خواهم شکست.  
وقتی قضای تو می‌آید بدون تو کاری از دست من بر نمی‌آید و همانند پر گاهی قضای تو مرا با خود می‌برد.

چون قضا آید، نبینی غیر پوست  
دشمنان را باز شناسی ز دوست  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۹۴

وقتی قضا و قبض می‌آید تو قدرت تشخیص نخواهی داشت پس فقط بگو نمی‌دانم و فضا را باز کن و در برابر آن عظمت احساس نیازت را اعتراف کن، همانند مرده‌ای بمان تا زندگی دستت را بگیرد قبل از آنکه دزد یعنی من‌ذهنی تو جامه‌هایت را یعنی حضورت را ببرد.

چون چنین شد ابتهال آغاز کن  
ناله و تسبیح و روزه ساز کن  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۹۵

حضرت آدم هم گفت من به خودم ستم کردم و اشتباهش را پذیرفت و توبه کرد. اما من چطور توبه‌ام را  
نشکنم؟ نصوح می‌دانست خطا کارست و تنها راه نجاتش توبه است اما (دایم) توبه‌هایش را می‌شکست.  
تا اینکه به حضور عارفی رفت:

رفت پیش عارفی آن زشت کار  
گفت ما را در دعایی یاد دار  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۳۶

نصوح به آن عارف اعتراف کرد و گفت: گناهکارم، جاهلم به من تعلیم بده، دعایم کن، کمکم کن. احساس نیازش را با تضرع اعتراف کرد. گفت من توبه کردن هم بلد نیستم. پس شیخ دعایی برای نصوح کرد.

سست خندید و بگفت: ای بدنهاد  
زآنکه دانی ایزدت توبه دهاد  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۴۱

آن شیخ گفت: چون آمدی و اعتراف می کنی که که جاهلی، پس انشاله خداوند از فعل زشتت تو را برهاند و  
به تو توفیق توبه دهد. و دعای شیخ از هفت گردون گذشت و توفیق توبه نصیبش شد.



آن دعا از هفت گردون در گذشت  
کار آن مسکین به آخر خوب گشت

کان دعای شیخ نه چون هر دعاست  
فانی است و گفت او گفت خداست

—مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۲۲۴۳-۲۲۴۴

پس براق توبه را زمانی می‌توانی، سوار شوی و در یک لحظه زنده شوی که پیر تو را دعا کند، آن دعا  
همین کتابهای مثنوی و نوشته‌های بزرگان و برنامه گنج حضور و صحبت‌های آقای شهبازی‌ست. بزرگان  
همه نور الهی هستند چون در او فنا شده‌اند.

حرفی نمی‌زنند جز آنکه به آنها وحی شود و بر دلشان می‌آید. و زمانی ما را دعا می‌کنند که اعتراف به مجرم بودن و جاهل بودن خود می‌کنیم و خم می‌شویم تا توبه ما از گناهانمان برای ما براق شود.

خویش مجرم دان و مجرم گو مترس  
تا ندزد از تو آن استاد درس

چون بگویی جاهلم، تعلیم ده  
این چنین انصاف از ناموس به  
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۱۳۸۷-۱۳۸۸

با سپاس  
- لیلا از استرالیا



خانم زهره از آمل



با سلام برنامه ۹۸۰

امتزاجِ روح‌ها در وقتِ صلح و جنگ‌ها  
با کسی باید که روحش هست صافی صفا  
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۸

اکثریت هوشیاری، به طور دسته جمعی و یا چه فردی یا بین زن و شوهر، با من ذهنی خود آمیخته‌اند. روزی در صلحند و روزی دیگر در جنگ این عمل ناپسند و مخرب من ذهنی است و اصلاً درست نیست. مولانا در همین نیم بیت مصرع دوم دستور العمل را داده و می‌گوید: با کسی باید که روحش هست صافی صفا، با کسی که روحش از جنس صافی و صفاست، با آن کس تعامل عشقی برقرار کن که زندگیت سر و سامان یابد.

از خود میگویم: از طفلی چه بسا در سبب سازی افتادم؛ با خیلی چیزها همانیده شدم و روحم را بر اساس ساخته من ذهنی جریحه دار کردم. اما نوری در درونم همیشه روشن بود که زندگی اینگونه که می بینم، درست نیست و روزی آگاه خواهم شد. مطمئن بودم روزی تخیل ها را آن صمد به حقیقت ها تبدیل کند. به آرزوی دل دیرینه که روزی بهش میرسم امیدوار بوده که کمک زندگی روزی از راه خواهد رسید، وقتش و کی و کجا را نمیدانستم. تا آن زمان همچنان با اشکال گمرهی چون من ذهنی وارد رابطه با من ذهنی دیگر، داماد دلربایی شدم.

عاشق تپ و قیافه همسرم شدم. به گفته خودش، او هم عاشق تپ و قیافه من. هر دوی ما از طریق من ذهنی عمل می کردیم، اینکه وجه مشترک داریم با هم در آمیخته ایم. از همان ابتدا حس مالکیت نسبت به او پیدا کرده و او را در مرکز گذاشتم.

به خاطر وجود ترسِ منِ ذهنی که در کار بود، کنترلش میکردم و اوضاعم بتدریج بدتر از قبل هم میشد؛ رابطه ما همیشه جنگ و آشتی بود، یادم است آنقدر درد داشتم که روزی از زندگی کمک خواسته که این دیگر چه زندگیست؟ با عجز و درماندگی تمام از ته دل، صادقانه خدا را برای خودش صدا زده که چرا با خود این چنین میکنم؟. چرا انسانها را جدای از هم می بینم؟ حس یکی بودن را نمیکنم؟ این دل چه خواهد؟ چه کسی مانع کارم میشود؟ چه رمز و راز است ای خدا؟.

نالهای شب و روزم تمامی نداشت؛ درد و سوزم هم از پیک او بود. بعد مدتها دعای قلبیم بر اینکه مردی در این جهان پیدا شود و به گوشتم سر پنهانی بخواند و زیبایی زندگی را درک و فهم کنم (برآورده شد). بالاخره چاره کارم با سر راه گذاشتن آموزه مولانای جان و آقای شهبازی بزرگوار، مرا متوجه جریانات زندگی که اوضاع از چه قرار است، ساخته است. بله، من ذهنی خودم در کار بود.

علتی بدتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای ذو دلالت  
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

از همان ابتدا با دیدن برنامه حق عضویت‌م را یکبار نشد که به تعویق بیندازم. هزاران بار خدا را شکر با جان و دل خون خوردن! دعا و آرزوی دیرینه قلبیم که خودش را برای خودش بخواهم، اجابت کرد. اما، باید همچنان در این بینهایت حضرت راه بروم که صدرم که گذاشتن صدر، راهم است.

هم دعا از تو اجابت هم ز تو  
ایمنی از تو مهابت هم ز تو  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۲

بینهایت حضرت است این بارگاه  
صدر را بگذار، صدر توست راه  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱

آگاه شده ام که فقط فضاگشایی کارم است، تا به عشق زنده نشوم و زندگی زنده کننده را در درون هر  
چیز نبینم هنوز سطحی نگری من ذهنیم در کار است. باید تماماً نسبت به من ذهنی صفر شوم و گرنه  
زندگی کردن بی عشق، محال و مشکل است.



با وجود خردمندی آموزه‌های مولانا در این چند سال یاد گرفتم که جز عشق او در دل نکنم، تدبیر بی حاصل نکنم. بتدریج با کار روی خود، سبک زندگی من ذهنی تا حدود زیادی از رونق افتاد و جور دیگر شده‌ام، مولانا ورق را برایم برگرداند. نه اینکه کارم تمام شده است، نه! هنوز نیازمندم در کنار حضور عاشقان دل به زنده که قرین آن‌ها بمانم.

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر  
بر جای پا چون رُست پر، دوران به آسانی کنم  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱

قبلا بر جای پای من ذهنی داشتم، اکنون پر آزادی درآورده، که از طریق قدرت سر فضاگشایی عمل کردن  
قادرم از روی همانیدگیها آگاهانه بپریم. هر چند من ذهنی ستیزه‌گر از آن طرف در تلاش این است که از  
هر سویی حمله کند.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و تو منظرم

—مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹

همین که با نرمش با او برخورد می‌کنم، او هم آرام شود. تلاش را بیشتر از قبل کرده که با فضاگشایی این لحظه فضا را باز کنم، ساختار من ذهنی توهمی و غلط اندیش را در خود بیشتر شناسایی کنم. بدانستم من این تن من ذهنی دردمند نیستم، جدی‌ش نمی‌گیرم. هر چند کار سخت است ولی آسان هم است. مراقبت و حزم داشتن ما را به این امر نزدیک می‌کند که بر قرین‌های بد بهانه نیاوریم. دشمن اصلی را در درون خود که به طور پنهانی نشسته، فقط ناظرش باشیم. دیگر خواسته‌مان که از ته دل باشد باکی‌مان نباشد، کارها با کریمان دشوار نباشد. پرهیز و صبر و شکر همراهی‌مان کند در مقابل بی‌مرادی‌ها، اتفاق را راحت بپذیریم.

با عملکرد قدرت فضاگشایی درون متوجه این لحظه نزدیک شده که هیچ چیز مهمتر از خدا در مرکز نیست، جای ندهیم؛ جسم را نبینیم، ذهن ساده شده این گونه مرا با کن فکان زندگی هماهنگ و یکی میکند. با خود صادق و خودم را بیشتر به حساب آورده روی خود متعهدانه تر کار و تمرکز کنم. برای لحظه‌ای بعد اگر باز عشوه من ذهنی خواست از هر سویی وارد شود و گولش را بخورم... نه! مراقبم که نخورم، دردی ایجاد کند را نکنم. زودی متوجه شده این خرابکاری عیب و ایراد من ذهنیست؛ باید بی توجه باشم و هیچ ادامه ندهم و ملامتی به خود نکنم.

از سخن گویی مجوید ارتفاع  
منتظر را به ز گفتن استماع

—مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

فوراً به خود آمدن، از زندگی عذر خواستن، دوباره با برداشتن اولین قدم شروع و دقت نظر را داشتن، منتظر واقعی که می‌خواهد به عشق زنده شود بهتر است به گوش زندگی خاموش و درست بنشیند و صبر و شکر کند و ادب را به پیش زندگی نگه دارد. وقتی در بودن این لحظه با سکوت درون ارتباط برقرار میکنم با شادی بی سبب او به شوق می‌آم که گفت گوی ظاهر غبار آمده است، پرهیز کنم و تنها دگرگونی جان هوشیاری را از درون و بیرون خود و چه من ذهنی دیگران، همینطور ناظر باشم.

انسانها همه از یک روح هوشیاری تنها هستند را در آنها دیده. گرچه به مصلحت خداوندی همه انسانها از هم جدا گشتند، ولیکن هوشیاری که هیچ خوب و بد نشود.

چون تغیر هست در جان، وقت جنگ و آشتی  
آن نه یک روح است تنها، بلکه گشتستند جدا  
مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۸

با احترام و عشق فراوان  
زهره از آمل



خانم مهتاب از مشهد



نادیده گرفتن سبب سازی‌های ذهنی  
به نام خداوند مهربان عرض سلام و خدایوت خدمت آقای شهبازی عزیز و اعضای محترم خانواده گنج  
حضور.

از آنجایی که به لطف برنامه گنج حضور متوجه شدم که اتفاقات به دنبال سبب‌های ذهنی و به خاطر آنها  
نیست که رخ می‌دهند، بلکه بر طبق مرکزمان و طبق اراده زندگی رخ می‌دهند تا ما فضا باز کنیم و  
مرکزمان را ببینیم، نه اینکه مسبب‌های ذهنی آن اتفاقات را ملامت یا تحسین کنیم؛ تصمیم گرفتیم نوع  
دیگری برخلاف نگاه همیشگی به اطرافم داشته باشیم. من هم مثل سایر من‌های ذهنی اطرافم، مادر  
شوهرم را مانع زندگی و در خیلی موارد دشمن ذهنی خودم می‌دانم و تمام چیزهایی را که خیلی دوست  
دارم داشته باشم و با آنها همانیده هستم را دلم می‌خواهد دور از چشم او انجام دهم و داشته باشم.

چون او را نسبت به آن چیزها تنگ نظر می‌دانم و گمان می‌کنم او مانع رسیدن من به آن چیزها می‌شود و مدام می‌خواهد چوب لای چرخ من بگذارد و شیرینی آن همانیدگی‌های ذهنی را به کامم تلخ کند. برای همین همیشه در درونم آرزو دارم او به سفر برود یا کمی از ما فاصله بگیرد یا ما خانه‌مان را از او جدا کنیم و خلاصه هر چیزی که او را از من دور کند تا من راحت زندگی‌ام را بکنم.

این مسئله و طرز تفکر زشت را الان که می‌نویسم واضح تر می‌بینم و از خودم خجالت می‌کشم و باور نمی‌کنم من چنین آدمی هستم! اما ذهنم به همین واضحی در من دارد دشمن سازی می‌کند و چنان با سبب سازی‌هایش این اتفاقات را توجیه می‌کند که کاملاً طبیعی و واقعی به نظر می‌رسد و من باور کرده‌ام آن شخص دشمن من است و من آن فرد مظلومی که مورد ظلم او قرار گرفته و او قدرت این را دارد که هر کارخرابی و فتنه اندازی را که دوست دارد خواسته یا ناخواسته در زندگی من انجام دهد.



این باعث شده که من متأسفانه آرامش و زندگی راحت خودم را با نبود او مرتبط بدانم و بگویم فعلاً که او هست باید شرایط را تحمل کنم وقتی جایی برود یا سفری باشد یا ما از این خانه نقل مکان کنیم، تازه زندگی من شروع می‌شود. نمی‌خواهم شیوه و سبک زندگی اجتماعی و خانوادگی خاصی (مثل زندگی با خانواده همسر در واحد های مختلف یک آپارتمان) را تأیید یا رد کنم اما می‌خواهم بگویم این مانع تراشی برای شاد زندگی کردن و این دشمن‌انگاری ذهنی، کار من ذهنی خودم هست.

بس گریزند از بلا سوی بلا  
بس جهند از مار سوی ازدها

حیله کرد انسان و حیله‌ش دام بود  
آنک جان پنداشت خون آشام بود

در بیست و دشمن اندر خانه بود  
حیله فرعون زین افسانه بود

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت‌های ۹۱۷ تا ۹۱۹

شاید آن شخص در گذشته حرف‌هایی زده و کارهایی کرده که موجب رنجش من شده یا باعث اختلافاتی بین من و همسر و یا بین همسر و خانواده من شده که کینه آنها را به شکل درد در خودم نگه داشته و مانند سرمایه از آنها محافظت می‌کنم. اما در واقع آن پارک ذهنی من که داخلش همسر و خانواده‌ام را چیده بودم و در گذشته بهم می‌ریخته و ذهنم مادرشوهرم را به عنوان سبب ذهنی‌اش نشان می‌داده، امروز می‌دانم توسط زندگی بهم می‌ریخته تا من دست بردارم از نگه داشتن آنها در مرکز.

امروز می‌فهمم، آنچه مایه بهم خوردن آرامش من می‌شده، من ذهنی خودم بوده که در مرکز خانواده و همسر را همچون بت‌های یک بت‌خانه می‌تراشیده و اگر حرفی یا اتفاقی باعث بهم ریختن وضعیت آنها و روابط آنها با هم می‌شده را به سبب‌هایی غیر از خودش ارتباط می‌داده تا من به جای او با دیگران مثل مادر شوهرم دشمنی کنم.

بابت این برنامه که باعث این شناسایی بزرگ در زندگی شخصی‌ام شده خدارو هزاران بار شاکرم و تا افتادن کامل آن می‌دانم، باید صبوری کنم. چون کینه‌ها و دردهایی که تا امروز در مرکز من نگه داشته‌ام بسیار بیشتر از تصورم است و سبب‌سازی‌های ذهنم همچنان ادامه دارد.

لازم است بگویم این هفته‌ای که گذشت مادر شوهرم سفر بود و من طبق معمول خوشحال بودم که استقلال و شادی بیشتری را تجربه خواهم کردم و همسرم و خانواده خودم را می‌توانم آن جور که دوست دارم در کنار هم بیشتر داشته باشم و با هم بیرون برویم بدون اینکه نگران ناراحت شدن مادر شوهرم یا قضاوت‌های او درباره خودم باشم. پارک ذهنی من دوباره در همین هفته به لطف پروردگار بهم خورد تا از دردش به خودم بیایم و بینم در نبود سبب ذهنی من (مادر شوهرم) چگونه این پارک ذهنی ( خانواده خودم و همسرم ) بهم می‌خورد.


خدایا بابت این شناسایی از تو ممنونم. در ضمن این را هم لازم می دانم که بگم بهد از نوشتن این پیام، بعد از این دو، سه روزی که پیام را برای آقای شهبازی ارسال می کنم، بسیار در درون خودم احساس سبکی دارم، احساس آرامش دارم و نسبت به مادرشوهرم احساس بدی را در خود حس نمی کنم. همانقدر که این پیام را برای شما می نویسم، خودش کلی باعث شده که احساس سبکی به من دست بدهد. تا پایان افتادن این همانیدگی باید صبر کنم چون می دونم که ذهنم به دشمن تراشی های خودش ادامه خواهد داد. به امید اون روز، به امید عنایت پروردگار. با تشکر از همه عزیزان کوچکترین عضو خانواده گنج حضور.

مهتاب از مشهد  
خدایا شکرت



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)**

