

# کنج ضرور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱-۱۰۰۲

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۷ فروردین ۱۴۰۳

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



## ده زکات روی خوب، ای خوب رو شرح جان شرح شرح بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۱۰۰۲

اوست بهترین کسی که از او درخواست شود، و بدو امید رود. [پس] از خدا توفیق آن خواهیم که سپاس [بودن در این راه را] به ما ارزانی کناد. زیرا سپاس همچون زنجیری است که نعمت موجود را نگه دارد و نعمت فزون‌تر را صید کند و هیچ نشود جز آنچه خدا خواهد.

(برگرفته از مقدمه دفتر چهارم مثنوی، مولوی)

شایسته است از تلاشهای متعهدانه، مستمر و ماندگار جناب آقای پرویز شهبازی در اجرای این برنامه و روشنگری، اشاعه و بسط درس‌های زندگی‌ساز مولانای جان، در کنار برقراری رابطه صمیمانه ایشان با راهیان این مسیر نورانی، کمال سپاس و قدردانی را به جا آوریم.

همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۱-۱۰۰۲		
ناهید سالاری از اهواز	الهام فرزامنیا از اصفهان	مهردخت از چالوس
زهرا عالی از تهران	فاطمه زندی از قزوین	فاطمه جعفری از فریدون‌کنار
مرضیه شوشتری از پردیس	امیرحسین حمزه‌ئیان از رشت	الناز خدایاری از آلمان
فرشاد کوهی از خوزستان	الهام بخشوده‌پور از تهران	پارمیس عابسی از یزد
شبثم اسدپور از شهریار	عارف صیفوری از اصفهان	اعظم جمشیدیان از نجف‌آباد
رویا اکبری از تهران	مریم زندی از قزوین	شاپرک همتی از شیراز
کمال محمودی از سندج	نصرت ظهوریان از سندج	فرزانه پورعلی‌رضا از تهران
الهام عمادی از مرودشت	راضیه عمادی از مرودشت	مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز
	لیلی حسینی‌زاده از تبریز	بهرام زارعبور از کرج

**با تشکر از دوستان بیننده که با ارسال متن پیام‌هایشان ما را یاری دادند.**

جهت ارسال متن پیام یا تصویر پیام و یا همکاری با گروه متن برنامه‌های گنج حضور با آیدی زیر در تلگرام تماس حاصل کنید.

**@zarepour\_b**

لطفاً پیام‌های خوانده شده روز جمعه را تا ساعت ۱۲ ظهر شنبه ارسال نمایید.

کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/ganjehozourProgramsText>

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم نیر از تهران با سخنان آقای شهبازی	۵
۲	خانم بیننده با سخنان آقای شهبازی	۹
۳	خانم آزاده از بجنورد با سخنان آقای شهبازی	۱۲
۴	آقای بیننده از مشهد با سخنان آقای شهبازی	۱۷
۵	آقای خلیل از تهران	۲۰
۶	خانم رویا از کانادا با سخنان آقای شهبازی	۲۲
۷	خانم سنا از سنندج با سخنان آقای شهبازی	۲۸
۱	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۳۰
۸	خانم فریده از هلند	۳۱
۹	آقای صادق و همسرشان از ایلام با سخنان آقای شهبازی	۳۳
۱۰	خانم‌ها آیدا و فرخنده از جوزدان نجف‌آباد با سخنان آقای شهبازی	۴۰
۱۱	آقای پویا از آلمان	۴۵
۱۲	آقای جلیل از تبریز	۴۹
۱۳	خانم پروین از استان مرکزی	۵۰
۱۴	آقای بیننده از پاکدشت با سخنان آقای شهبازی	۵۵
۱۵	خانم نگار از گلپایگان	۵۷
۰	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۵۸
۱۶	خانم مهردادخت از چالوس	۵۹



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱۷	خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین شهر با سخنان آقای شهبازی	۶۳
۱۸	خانم الناز از آلمان	۶۷
۱۹	خانم بهار از کالیفرنیا	۶۹
۲۰	خانم نفس [کودک عشق] و پدرشان از اندیشه	۷۳
۲۱	خانم سارا از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۸۰
۰	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۸۵
۲۲	خانم پریسا از کانادا	۸۶
۲۳	خانم افضل از یزد با سخنان آقای شهبازی	۹۲
۲۴	خانم مهسا و خانم لئا و آقای احسان از کرج با سخنان آقای شهبازی	۹۵
۲۵	خانم مهناز از کوهدشت لرستان	۱۰۳
۲۶	خانم مهنوش از ملایر با سخنان آقای شهبازی	۱۰۸
۲۷	خانم لیلا	۱۱۴
۲۸	خانم شهین از مازندران با سخنان آقای شهبازی	۱۱۵
۰	◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇	۱۱۶



## ۱ - خانم نیر از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نیر]

خانم نیر: آقای شهبازی، من نیر هستم از تهران زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بله، بله، خواهش می‌کنم، بفرمایید.

خانم نیر: آقای شهبازی، الان هشت سال است من با برنامه آشنا شدم.

آقای شهبازی: بله، بله. بفرمایید بله پیغامتان.

خانم نیر: الان اولین بار است که توانستم پیام تلفنی انجام بدهم.

آقای شهبازی: خُب بفرمایید پیشرفتی هم کرده‌اید؟ این برنامه برایتان خوب بوده؟

خانم نیر: بله، من مرده بودم. شما من را زنده کردید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: [در حال خنده] من نکردم، خودتان کردید.

خانم نیر: آقای شهبازی، شما معجزه زندگی من شدید.

آقای شهبازی: لطف دارید شما. بله، زنده شدن شما...

خانم نیر: اصلاً من تلویزیون نداشتم. تلویزیون را هشت سال پیش به‌خاطر مولانا خریدم.

آقای شهبازی: آفرین! خب.

خانم نیر: یعنی اصلاً زندگی‌ام روش و فرم زندگی‌ام اصلاً عوض شد.

آقای شهبازی: بله.

خانم نیر: قبلاً (قطعی صدا) بعد می‌خواستم اصلاً همه آدم‌ها را تغییر بدهم غیر از خودم. فکر می‌کردم خیلی خودم بلد هستم.

آقای شهبازی: بله.

خانم نیر: بعد خیلی هم لطمه خوردم در این زمینه که پندار کمال داشتم، خیلی آسیب دیدم. بعد خیلی کلاس‌های مختلف

و روان‌شناسی رفتم، ولی همین حال خوب موقتی به من می‌داد، دائمی نبود. بعد دیگر وقتی که به آخر خط رسیدم هشت

سال پیش، توی یک اتفاق مهمانی با این برنامه شما آشنا شدم، دیگر شکر خدا راه زندگی‌ام را پیدا کردم.

آقای شهبازی: آفرین!



خانم نیر: بعد نقص‌هایم را شاید سی تا بیشتر نقص در خودم پیدا کردم، یکی خودکم‌بینی، خودبزرگ‌بینی، حس خبط، رنجش، دیگر خیلی، کنترل دیگران، قضاوت دیگران، این‌ها را الآن نمی‌گویم برطرف شده، ولی لغزش دارم، ولی می‌شناسمش دیگر.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نیر: دیگر خودم را می‌شناسم که چه جور آدمی هستم.

آقای شهبازی: آفرین! خیلی خوب.

خانم نیر: آفرین به شما باد آقای شهبازی که این همه تحول در مردم ایجاد کردید، مخصوصاً در زندگی من.

آقای شهبازی: لطف دارید.

خانم نیر: واقعاً زندگی‌ام پر است، پر و الآن یعنی ورزش هفته‌ای سه جلسه در برنامه‌ام است، کوهنوردی، موسیقی.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین!

خانم نیر: اصلاً برنامه‌ای که نگاه می‌کنم اول صبح که روشن می‌کنم حتی اگر هم کار داشته باشم، برنامه گنج حضور است. می‌گویم حالا اول پیامم را بگیرم از مولانا، بعد بروم معطل کار دیگر بشوم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین! بله، عالی، عالی. در ضمن پیشرفت شما در واقع مدیون زحمت خودتان است و مولانا. من کاری نکردم. به من نگوئید کاری کردید، درست کردید، عوض کردید. من کاری نکردم.

خانم نیر: چرا؟ من اصلاً شعرهای مولانا را حالی‌ام نمی‌شد. شما تفسیر کردید، متوجه شدم، یاد گرفتم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خوب.

خانم نیر: بعد آقای شهبازی، من حدود سی سال شاید بیشتر، من خاطرات می‌نوشتم، سفرنامه می‌نوشتم،

آقای شهبازی: بله.

خانم نیر: دست به قلم بودم کلاً، ولی بعد با مولانا و شما آشنا شدم دیدم این‌ها همه با من ذهنی نوشته شده، همه را ریختم توی یک گونی گذاشتم آن را بیرون.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین!

خانم نیر: آفرین به خود شما که من مرده را زنده کردید.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم نیر: معجزه کردید توی زندگی من.

**آقای شهبازی:** لطف دارید، لطف دارید. همین جدیت شما، پیگیری شما و به اصطلاح همین تداومی که شما می‌گویید حالا به هر لفظی باید صبر کنیم، هی ادامه بدهیم تا این دید پندار کمال ما عوض بشود که به قول شما ما پندار کمال داریم فکر می‌کنیم از همه بهتریم باید مردم را عوض کنیم مثل خودمان بکنیم. ولی زیر این پندار کمال احساس حس امنیت هم است، ترس، حس امنیت.

مردمی که مشغول عوض کردن دیگران هستند به علت عدم حس امنیت درون است و ترسشان است. هیچ‌کس هیچ‌کس دیگر را عوض نمی‌کند مگر بترسد، مگر حس امنیت نداشته باشد، مگر در توهم می‌دانم باشد و پندار کمال.

اصلاً این من‌ذهنی خیلی چیز خطرناکی است. به تدریج شما خطرناک بودن این را می‌بینید. برای همین است که به اصطلاح مولانا یا حالا کتاب‌های دینی مثل قرآن می‌گوید که بابا این یک چیز موقتی است. من این من‌ذهنی را، اموال شما را از شما خریدم به بهای بهشت، این من‌ذهنی را رها کنید بروید به بهشت. بهشت، زندگی خوب، حس خوشبختی، حس فراوانی در درون، در بیرون و کمک به دیگران و به خود برای ما میسر است، ولی مردم دنبال پندار کمالشان، می‌دانم، سلطه به دیگران، کنترل دیگران می‌روند. بله، ببخشید وسط صحبت شما.

**خانم نیر:** بله خواهش می‌کنم. آقای شهبازی، اول صبح که بلند می‌شوم می‌گویم خدایا من را بی‌سر کن، من را، از سر خودت به من بده.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم نیر:** من را بی‌سر و بی‌تنم کن خدایا. از سر خودت به من بده. من نمی‌دانم. با تو می‌دانم، من نمی‌توانم، با تو می‌توانم. **آقای شهبازی:** همین درست است.

**خانم نیر:** یعنی روزی چندین بار این را هی هر روز تکرار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم نیر:** بعد چندتا دانه کلمه نوشتم کنار تلفن گذاشتم که در صحبت‌های تلفنی مراقب باشم. شکر یادم نرود، «أَنْصِتُوا» را حواسم باشد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم نیر:** دیگر قضاوت نکنم، کنترل نکنم، دیگر دائم، دائم تسلیم می‌شوم و با تسلیم متوجه می‌شوم چه نقص‌هایی دارم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! خیلی خب اگر دیگر صحبتی ندارید، با شما خداحافظی کنم. پنج دقیقه شد.

**خانم نیر:** خیلی ممنونت هستم. تشکر می‌کنم از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. ممنونم. خداحافظ شما.





خانم نیر: بهترین‌ها را برای آرزو دارم.

آقای شهبازی: برای شما هم همین‌طور.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نیر]

آقای شهبازی: همین‌طور که بر روی صفحه می‌بینید، این کلاس‌های آموزش زبان فارسی برای کودکان و بزرگسالان به‌طور آنلاین یعنی می‌توانند با اینترنت شرکت کنند از طریق زوم (Zoom) یا حضوری آغاز شده در مرکز مولانا در وودلند هیلز (Woodland Hills)، شهر ما. و فعلاً روزهای شنبه هست. اگر شما کسی را سراغ دارید که بچه‌اش در آمریکا یا اروپا بیرون از ایران می‌خواهد فارسی یاد بگیرد و فامیل شماست، دوست شماست، خبر بدهید به همین شماره زنگ بزنند که الآن روی صفحه است.

کلاس‌های حضوری و آنلاین آموزش زبان فارسی برای کودکان و بزرگسالان در مرکز مولانای گنج حضور

تلفن:

001-310-701-8006



## ۲- خانم بیننده با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

**خانم بیننده:** آقای شهبازی من الآن حدوداً پنج سال است با برنامه شما آشنا هستم. بعد جبران مالی را هم از همان اول پرداخت می‌کنم. ولی اولش خیلی روی خودم کار می‌کردم، بعد این آخر دیگر یک کم نه که دور شدم و این‌ها، ولی مرتب گوش می‌دهم، ولی حس می‌کنم که من هیچ پیشرفتی ندارم. من ذهنی هی می‌گوید هیچ پیشرفتی نکردی، هیچ کاری نکردی. تا این‌که چند روز پیش برای تعطیلات عید ما رفتیم مسافرت، بعد آن‌جا ماشینمان تصادف کرد، یک اتفاقی برای شوهرم پیش آمد.

ماشینمان تصادف کرد، آمدند به ما شب خبر دادند گفتند ماشین از دره رفته پایین با مسافرها. ولی همه ما آن‌جا کلاً دوست دارند مثلاً من ذهنی خیلی مثلاً عزاداری می‌کنند و چیز می‌کنند. بعد این‌جوری که آمدند به ما گفتند ماشین از دره رفته پایین، من نمی‌دانم چرا اصلاً گفتم هیچ پیشرفتی من در خودم، همیشه می‌گفتم اصلاً من هیچ کاری نکردم، اصلاً من یک درصد هم در خودم پیشرفت نمی‌دیدم. فقط گوش می‌دادم، هی گوش می‌دهم، ولی هی می‌گویم نه، من که هیچ کاری نکردم، من هیچ پیشرفتی نکردم.

ولی نمی‌دانم تعجب کردم اصلاً موقعی که نصف شب من را از خواب بیدار کردند گفتند این‌جوری شده، من یک ذره هم دلم تکان نخورد، گفتند ماشین از دره افتاده پایین، یک ذره. تا این شد که به خیر گذشت، ولی چیزی نبود، مسافرها و حالا شوهرم هیچ چیزشان هم نبود ولی این‌جوری که آمدند به ما گفتند دور و بری‌ها همه می‌گفتند تو خیلی چیزی و حتی به شوهرم هم گفته بودند که خانم تو چرا این‌قدر مثلاً کاری ندارد، ما این‌قدر گریه کردیم برایت، این‌قدر خودمان را زدیم، خودمان را کشتیم ولی خانمت هیچ کاری نداشت.

تا این‌که این دو سه روز تازه شوهرم هی می‌گوید تو خیلی بی‌خیال شدی، خیلی سرد شدی از ما، از زندگی، از کارها. بله. ولی نمی‌دانم چرا همه‌اش من هی می‌گویم پیشرفت ندارم ولی این چیزها را هم در خودم می‌بینیم. ولی نمی‌دانم آیا این پیشرفت است، یا من بعضی وقت‌ها می‌نشینم پیش خودم گریه می‌کنم می‌گویم من دلم سنگ شده، من مثلاً دیگر کافر شدم، من این‌جوری هستم که دلم مثلاً این‌قدر آرام، مثلاً هیچ کاری به هیچ چیزی ندارم، بی‌خیال.

یا مثلاً امروز صبح یک خانمی، خانم مدیرمان، من بچه‌ام از روی چیز. این‌ها تجربه‌هایی که دارم مثلاً پیش آمده برایم دارم می‌گویم. مثلاً بچه‌ام یک کمی چیزی را از داخل بالکن انداخته بود پایین. بعد همین، من کارم کار پرستاری است.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بیننده:** شغل پرستاری است، پرستار مریض هستم. بعد موقعی که چیزها را بچه‌ام انداخته بود پایین، مدیرمان آیفون ما را زد، زنگ را زد گفت که شما هر روز دارید کلفتی مردم را می‌کنید، حالا من باید این‌جا کلفتی شما را بکنم، خانم؟! چرا آشغال‌هایت را انداختی پایین؟ همین‌جوری به من گفت. ولی من حالا نمی‌دانم این تحمل بوده یا هرچه بود، من صبر

کردم، گفتم باشد ببخشید شما، ولی جور دیگر هم می‌شود بگویید، من می‌آمدم آشغال‌هایم را جمع می‌کردم. بعد خیلی، یک کمی حقیقتاً دلم چیز شد، ناراحت شد بعد گفتم خب من که، آقای شهبازی، این‌ها را نمی‌دانند ولی من که می‌دانم که می‌گوید:

## درین بحر، درین بحر، همه چیز بگنجد مترسید، مترسید، گریبان مدرانید (مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

بعدش یک نیم ساعت نشستم گریه کردم، گفتم خب من این‌ها را که می‌دانم، آن‌ها نمی‌دانند که این‌جوری به من توهین کرد. چرا به من برمی‌خورد؟ پس چرا بدنم می‌لرزد؟ چرا به خودم، چرا بد، خیلی، همان لحظه فراموش کردم، فراموشش کردم.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم بیننده: ولی نمی‌دانم.

آقای شهبازی: خانم این‌ها پیشرفت عالی است. توجه می‌کنید؟ شما پیشرفتتان را تا این‌جا مردم می‌دانند هزار بار گفتیم شما پیشرفت معنوی‌تان را، خداگونگی‌تان را از من‌ذهنی نباید پرسید. من‌ذهنی دشمن شما است در درون که با سراسیمگی، سرگشتگی، گم شدن در فکر، گیج‌شدگی سروکار دارد، در توهم است. معلوم است که پیشرفت عالی شما را من‌ذهنی نمی‌تواند اندازه بگیرد و نمی‌خواهد شما این کار را بکنید.

خانم بیننده: آهان!

آقای شهبازی: و این‌که شما می‌گویید من از شما سؤال می‌کنم فرض کنید که یک حادثه‌ای پیش بیاید که غیرعادی است، مثلاً اصلاً آدم تصادف کند خدای ناکرده، آن موقع به نظر شما باحوصله بودن، آرام بودن و فضاگشایی و خردورزی و وصل شدن به خدا به آدم بیشتر کمک می‌کند یا آدم بیاید پایین، داد و بیداد کند، توی سر خودش بزند، دعوا بکند؟ یا اگر آن کارهایی را بکند که بیشتر من‌های ذهنی می‌کنند؟ معلوم است صبوری، فضاگشایی. ایشان در ضمن قطع شدند.

## آن دلت را خدای نرم کناد این دعای خوش است، آمین کن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۰)

خدا دل آدم را نرم بکند، فضاگشا بکند، آدم خردورزی می‌کند. آن اشکالاتی را، رویدادهای بگویم منفی یا مخرب، مخرب خیلی کلمه خوبی است برای من‌ذهنی که من‌ذهنی پیش می‌آورد فقط خردورزی شما می‌تواند حل کند. یعنی من‌ذهنی دائماً با عجله‌اش، عجله کار شیطان است، دیگر از این ضرب‌المثل ما نداریم. عجله کار من‌ذهنی است، سراسیمگی، گم‌شدگی. چرا شما پیشرفت خودتان را از من‌ذهنی‌تان می‌پرسید؟ از من‌های ذهنی می‌پرسید؟



یک نفر می‌میرد، خب همه باید بمیرند، نمی‌شود. این [اشاره به بدن] باید یک روزی متلاشی بشود. شروع می‌کنند مردم به توی سر خودشان زدن. بابا این یک چیز حقی است، عوض این‌که آرامش بدهیم به صاحب مرده بگوییم چیزی نیست، این برای همه اتفاق می‌افتد، فلان، فلان، آن چیزهایی که بلد هستیم، تحریک می‌کنید که خودش را آزار بدهد، برای چه؟ عزا بگیر. بابا این حق است، همه می‌میرند.

آن تصادفات و رویدادهای بد اتفاقاً اتفاق می‌افتد شما فضاگشایی کنید. آن‌ها بی‌مرادی هستند، در اطراف بی‌مرادی شما باید فضاگشایی کنید. که من ذهنی شما می‌گوید که نه باید خودم را گم کنم. از من ذهنی‌تان پیشرفتتان را نپرسید و این را هم بدانید که این من ذهنی به شما حمله خواهد کرد.

۳- خانم آزاده از بجنورد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم آزاده]

خانم آزاده: خیلی خوشحال شدم که سال جدید با شما صحبت می‌کنم و خیلی الان شوک شدم چون اولین تماس بود و خیلی تعجب کردم که توانستم بگیرم، خوب هستید شما؟

آقای شهبازی: شما حالا فعلاً یک نفس عمیق بکشید خانم، آرام باشید. [خنده آقای شهبازی]

خانم آزاده: دستتان درد نکند مرسی. استاد واقعاً

تو کجایی تا شوم من چاکرت  
چارقت دوزم، کنم شانه سرت  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۷۲۱)

[گریه خانم آزاده] استاد جان، اگر شما نبودید، اگر این شعرها و اگر این زبان زیبای فارسی، اگر حافظ نبود، اگر مولانا نبود، ما در این دنیا گم بودیم استاد جان، شکر شکر، سپاس.

«یا مَنْ اِسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ» «ای که نامش دوا و ذکرش شفا است.»

خدا را شکر می‌کنم استاد جان، شما نجات‌دهنده هستید استاد جان و این زبان و این شعرها و این بزرگانی که ما داریم و چقدر خوب که داریم و خدا را شکر که من پیدا کردم شبکه شما را استاد. من حدوداً دوازده سالی است که برنامه شما را می‌بینم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم آزاده: و واقعاً و واقعاً هر روز تشنه‌تر هستم استاد، خیلی عجیب است یعنی هر شبکه‌ای را که می‌روم نگاه می‌کنم باز برمی‌گردم گنج حضور، هر جا که می‌روم باز برمی‌گردم گنج حضور، برمی‌گردم به شعرها، من چهل و چهار سالم است استاد و انگار از وقتی که خودم را شناختم با شعرهای زیبای حافظ، غزلیات عاشقانه حافظ زندگی کردم و اگرچه واقعاً در این مسیر واقعاً مسیر زندگی که هر کسی پستی و بلندی دارد گاهی به شعرهای خیام روی می‌آوردم بطالت این دنیا،

ماییم و می و مطرب و این کنج خراب  
جان و دل و جام و جامه پر درد شراب

یا دُرد شراب

فارغ ز امید رحمت و بیم عذاب  
آزاد ز خاک و باد و از آتش و آب

(خیام، رباعیات، رباعی شماره ۶)

گاهی به این شعرها روی می‌آوردم، گاهی شعرهای حافظ و خیلی دیر مولانا را من رفتم سراغش و بیشترش با برنامه شما من با مولانا آشنا شدم و عاشق شدم استاد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم آزاده:** با شما دوباره عاشق شدم، عاشق زندگی شدم، صبح‌ها با صدای پرندگان بیدار می‌شوم، می‌روم توی طبیعت ورزش می‌کنم از خاک، از آب، از آسمان انرژی می‌گیرم مثل دیوانه‌ها با پرنده‌ها حرف می‌زنم، با گل، با درخت، توی حال خودم رفتم و الان کلاً انگار که از همه جدا شدم دارم تنها زندگی می‌کنم و امتحانات الهی هم که همچنان هست.

خدا را شکر که خدا را شکر که هیچ‌چیزی نتوانست من را از برنامه گنج حضور، از شعرهای زیبای مولانا جدا کند.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم آزاده:** شش ماهه پیش پدرم فوت کردند و واقعاً این غم‌ها و شادی‌ها در کنارش توی این زندگی با این شعرها، این شعرها حتی توی خواب من خوابیدم مثلاً با یک فکری، با یک غمی که خب از ضمیر ناخودآگاه می‌آید بالا، یک شعر یک دفعه‌ای از آن طرف می‌آید و این غم را پوشش می‌دهد و من نگاهم به این درد یک‌جور دیگر می‌شود.

صبح که از خواب بلند می‌شوم اصلاً انگار که این شعر دوی درد من بود، به من کمک کرد و این درد فروکش کرد. دوباره باز در طول روز یک اتفاق دیگر، باز یک مسئله دیگر و این شعرها خیلی عجیب مومیایی می‌کند این دردها را از بین می‌رود.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم آزاده:** خدا را شکر استاد جان که خدای مهربان صدای فارسی‌زبان‌ها را شنید، شما را در مسیر راه ما قرار داد.

وگرنه من با وجود این شعرها نمی‌دانستم این شعرها خب شعرها را حفظ می‌کردم مثلاً من بیست سالم بودم شعرها را حفظ می‌کردم نمی‌دانستم ولیکن این شعرها درمان دردهای ما توی این دنیاست.

به من کمک می‌کردند این شعرها، ولی خب گم بودم مثل یک آدم نابینا که توی این دنیا دارد راه می‌رود و هیچ‌چیز نمی‌فهمیدم، نمی‌دیدم و واقعاً چقدر جالب که تک‌تک ماها در اوج مسئله برنامه گنج حضور را پیدا کردیم و این چقدر عجیب که شعرهای مولانا این‌قدر زیبا تک‌تک ما را به راه آورد، **[گریه خانم آزاده]** دست ما را گرفت، مثل یک مادر توی مسیر قرار داد، خدا را شکر استاد جان.

**آقای شهبازی:** آفرین! بله، بله، بله، آفرین!

**خانم آزاده:** استاد جان واقعاً خیلی زیباست که از زبان تک‌تک این کودکان عشق می‌شنویم آقای پرویز شهبازی دوست داریم، واقعاً دوست داریم.

**آقای شهبازی:** لطف دارید، ممنونم.

**خانم آزاده:** استاد جان این‌جاست که عاشق و معشوق و عشق یکی می‌شود.



آقای شهبازی: آفرین، آفرین! آزاده خانم از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم آزاده: من از بجنورد.

آقای شهبازی: بجنورد آفرین! خیلی خوب، خیلی خوب، دیگر اگر صحبتی دارید بفرمایید؟

خانم آزاده: شما استاد امری دارید بفرمایید؟ چیزی دارید بگویید؟

آقای شهبازی: والله جز تحسین شما هیچ حرفی ندارم، نه تنها تحسین شما، البته این تلفن یک راه ارتباطی با شماست که همه می‌شنوند، ولی پیغام‌هایی که از طرف شما بینندگان می‌آید نشان می‌دهد که چقدر خوب درک کردید مولانا را و دیدتان را عوض کردید و آن عوض کردن دیدتان را اعمال کرده‌اید به عملتان، به فکرتان و زندگی‌تان را درست کرده‌اید، دیگر از این بزرگ‌تر پاداش، عیدی نمی‌شود به من داد.

که من در ابتدای شروع راستش فکر نمی‌کردم که این مطالب به این صورت که خداوند کمک کرد، زندگی کمک کرد، صورت بگیرد منتقل بشود.

مولانا شاید یکی از بزرگان ماست تنها. من نمی‌دانم حالا بزرگان دیگر که بیایند به عمل گاهی اوقات مثلاً من سعی کردم فردوسی را آن چیزی را که بلد بودم بیاورم به عمل، می‌بینم که این قصه‌های کوتاه و نمی‌دانم بیت‌های آن‌طوری که به عمل بتوانیم در بیاوریم، نقداً بگوییم که شما ببینید، این بیت مثنوی را بگیر الان این‌جا به‌کار ببر، این‌طوری نقد به‌دست نمی‌آید، سخت است و یا حتی حافظ که این قدر علاقه دارم من به حافظ، می‌بینید که نمی‌شود خیلی ملموس نیست، هر چقدر هم که صحبت می‌کنیم نمی‌شود.

ولی مولانا یک‌جوری هست که همه می‌فهمند، این قدر ساده و بعد با تمثیل‌هایش می‌بینید که نمی‌دانم با داس و میخ و نمی‌دانم چاقو و خر و گاو و این هم تمثیل‌هایش شخم زدن و گاوآهن و با این‌ها حرفش را می‌زند و به کرسی می‌نشاند، یعنی این قدر این مرد بزرگوار بوده، این قدر به بشریت کمک کرده که اصلاً من فکر کنم تنها بوده.

و شما نگاه کنید بعضی موقع‌ها این آمریکایی‌ها می‌گویند که ما می‌خواهیم فارسی یاد بگیریم، می‌گویم برای چه؟ می‌گویند برای رومی، ما می‌خواهیم رومی را بفهمیم.

خب این کار سختی است، ولی یک آمریکایی بیاید فارسی یاد بگیرد به‌خاطر یک بزرگ ایرانی، یعنی فارسی‌زبان، خب این خیلی چیز مهمی است که بیاید کلاس بنشیند، از اول شروع کند به فارسی، خلاصه این چیزها را ایرانی‌ها شاید حالا چون ما را در طول تاریخ متاسفانه تحقیر کردند، گفتند شما چیزی نیستید، ما هم قبول کردیم، ما اصلاً اولین پله این‌که ما قبول کنیم بابا ما بزرگ هستیم و بزرگانی داریم که در دنیا بی‌نظیر است.

این را همانندش به مردم کار سختی است دیگر، ولی شما بزرگی خودتان را و بزرگی بزرگانمان را فهمیده‌اید، خدا را شکر و این دانش مولانا و دیدش منتقل شد باید برویم شکر کنیم هیچ‌هیچ.



خانم آزاده: خدا را شکر آقای شهبازی.

آقای شهبازی: اصلاً یک پیغام‌هایی می‌آید، من می‌بینم خدایا این چه جوری است؟ همه را فهمیدند این‌ها، هرچه من می‌گویم می‌شنوند. ابتدا خب من فکر می‌کردم خب می‌نشینیم و این‌جا صحبت می‌کنیم کسی واقعاً گوش می‌دهد، می‌بینیم بابا گوش می‌دهند، گوش می‌دهند، می‌فهمند، به‌کار می‌برند، بله، ببخشید بفرمایید.

خانم آزاده: زنده باشید استاد واقعاً من در طول این سال‌ها چهل و چهار سالم هست و در طول این سال‌ها، ده پانزده سالگی که با شعر آشنا شدم و کلاً ادبیات فارسی را دوست داشتم. رشته‌ای که در دانشگاه خواندم تاریخ بود و ولی همیشه برمی‌گشتم به شعر و واقعاً توی این مسیر من‌ذهنی، پسر ده سالش است می‌گوید من دشمن، من دشمن من را برمی‌گرداند با همین شعرها می‌گفتش که

## هفت شهر عشق را عطار گشت ما هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم (ضرب المثل)

تو چکار کردی؟ تو چقدر بی‌عرضه هستی، تو چقدر خنگی، نمی‌فهمی، این همه درس خواندی، این همه هزینه دانشگاه کردی، چقدر تو بی‌عرضه‌ای، این همه نگاه کن رفتن این‌جوری شدن، آن‌طوری شدن، تو هیچ چیزی نشدی بدبخت، ولی خب مثلاً، ولی من باز هم با این شعر زندگی می‌کنم، من شب می‌خوابم با شعر، صبح بیدار می‌شوم با شعر، خیلی عجیب است.

شب توی خواب شعر، خیلی عجیب است یعنی این شعرها، آن شاعر من را جذب کرده و گرنه من که نرفتم سراغ آن شعرها، این مولانا است که من را، دردهای من را با این شعرهای خودش دارد درمان می‌کند.

خیلی دردهایی که ما آدم‌ها داریم و اصلاً هیچ پزشکی، هیچ دکتر روان‌شناسی، هیچ دارویی درمان نمی‌کند، همین شعرها است، فقط تکرار این شعرها، شعرهایی که من نمی‌خواهم تکرار کنم خودش یک دفعه‌ای می‌آید توی ذهن من در موقعیت، توی ذهن من تداعی می‌شود و می‌گویم ای بابا! آزاده این شعر تو را این‌جا کمک کرد، خیلی عجیب است واقعاً، واقعاً ما چه بزرگانی داریم که رفته‌اند، ولی هستند هنوز، شعرهایشان هست و واقعاً دارند به ما کمک می‌کنند.

وگرنه چه چیزی می‌تواند من را مثلاً بیست سال با شعر نگه دارد، با شعر التیام بدهد دردهای من را، دردهایی که هیچ‌کس هیچ‌چیزی توی این دنیا درمان نمی‌کند، هیچ‌کسی دست من را نمی‌گیرد.

من اگر الان از زندگی‌ام بگویم استاد زندگی‌ام داغان است. خیلی از دست دادن‌ها را توی این چند سال اخیر یاد گرفتم که اصلاً از دست دادن است که من را دارد اهلی می‌کند.

باید یاد بگیرم که از دست بدهم، چون با این‌ها هم‌هویت شدم. من نمی‌دانستم که این‌ها توی قلب من هستند، رفتند توی دل من، جایی که جای آن‌ها نبوده.





و خیلی عجیب‌تر این‌که فکر می‌کردم نه من با این هم‌هویت نیستم، وقتی که درد از دست دادنش را کشیدم، فهمیدم که چقدر من با این هم‌هویت بودم و خودم از خودم غافل بودم، خودم از درونم، از قلبم که آلوده کردم به دست خودم غافل بودم.

و خدا چقدر بخشنده است استاد جان و خدای مهربان چقدر بخشنده است. خدایا شکر، سپاس از داشتن شما استاد، از پیدا کردن شما که به زندگی ما مفهوم داد، معنا داد که این زندگی که به نظر می‌آمد که همه‌اش ماده است، همه‌اش دوییدن است، همه‌اش به دست آوردن است و خوب از دست دادن‌هایش هم پر از درد است، خوب چه مفهومی دارد، ولی خدا را شکر که با شعرهای مولانا شما ما را بیدار کردید، وگرنه ما غافل بودیم، غافل به این دنیا می‌آمدیم، غافل از این دنیا می‌رفتیم.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم آزاده: شکر که این عشق را نصیب ما کردید استاد جان، شکر.

آقای شهبازی: عالی، عالی!

خانم آزاده: خدا را شکر از وجود شما استاد من وقت بقیه را نمی‌گیرم.

آقای شهبازی: ممنونم، ممنونم، عالی، عالی!

خانم آزاده: ببخشید زیاد حرف زدم، شرمنده استاد، خدا شما را برای ما نگه دارد استاد، فدای شما، التماس دعا.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آزاده]

آقای شهبازی: در ضمن مولانا درس زندگی‌ست. یک موقعی می‌گوییم ادبیات مردم شاید برداشت منفی می‌کنند، فکر می‌کنند مثلاً ما فقط شعر می‌خوانیم و مشاعره می‌کنیم و از این حرف‌ها، نه، این‌ها درس زندگی‌ست.

#### ۴- آقای بیننده از مشهد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای بیننده]

آقای بیننده: من از مشهد زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بله.

آقای بیننده: و سه‌تا تبریک دارم، یکی به‌خاطر سال نو، یکی به‌خاطر این‌که هزارمین برنامه‌تان را گذراندید، یکی به‌خاطر این‌که پنج‌تا کانال گذاشتید. ان‌شاءالله که کانال‌ها هزارتا بشود، برنامه‌ها هم دو هزارتا، ان‌شاءالله سایه شما بالای سر همه ما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. حالا این پنج‌تا کانال درست کار می‌کند؟ پنج‌تا کانال را شما می‌توانید بگیرید؟

آقای بیننده: بله. عالی است، عالی! البته حقیقتاً من چهارتایش را بیشتر نتوانستم بگیرم. نمی‌دانم حالا چرا نتوانستم، ولی بسیار عالی. اصلاً اگر باور نمی‌کنید، مخصوصاً برنامه‌های جدید و قدیم را که هم‌زمان با هم نگاه می‌کنیم، اصلاً یک تحول عجیبی دارد، مخصوصاً وقتی که احساس می‌کنیم که حرف شما از روز اول همین‌طور است، به همان کیفیت و تازه این مطالب توی این برنامه‌های قدیمی، چون ما به‌رحال به آن مرحله نرسیدیم، این قدر مفید واقع می‌شود که به خدا نمی‌دانیم چه‌جوری شکرگزاری کنیم.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای بیننده: بله، خوب است برنامه‌ها. درعین‌حال یک متن خیلی کوتاهی تهیه کردم، کوچک است.

آقای شهبازی: بله بله.

آقای بیننده: خیلی مزاحم نمی‌شوم فقط ابتدا بی‌تشر را بخوانم.

### در آشنا عجمی‌وار منگرید چنین فرشته‌اید به معنی اگر به تن بشیرید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۵۴)

این من در مورد حضرت موسی با خضر که می‌روند یک مطلب کوتاهی نوشتم. اولاً که هم‌زمان من احساس می‌کنم که طبق آموزش‌هایی که یاد گرفتم ما هم‌زمان با چشم دلمان دوتا نگاه داریم، یکی نگاه «عجمی‌وار» است که در این شعر می‌گوید، یکی هم نگاه واضح است. ما به‌تدریج که همان‌گونه می‌شویم وضوح چشم دلمان تبدیل می‌شود به وضوح چیزها و آن وضوح اصلی‌مان می‌شود «عجمی‌وار».

آقای شهبازی: بله.

**آقای بیننده:** در همین رابطه، در رابطه با حضرت موسی که با حضرت خضر می‌روند، نوشتیم دو دریا، یکی دریای عشق و دیگری دریای عقل که حضرت موسی سمبل عقل جست‌وجوگر در سفر خود تا آنجا که به لب دریای عشق می‌رسد، با تکیه یا همان توکل بر تخته‌سنگِ عقل، ماهی که رمز عشق انسان است را فراموش می‌کند و به راه خود در خشکی ادامه می‌دهند تا جایی که خستگی و درماندگی ایشان را به یاد ماهی می‌اندازد و از همان‌جا راه بازگشت یا همان توبه را پیش می‌گیرند. به این سفر، سفر رفت و برگشت به تمام سالکین است که می‌بایست تا محل تلاقی دو دریا ادامه داشته باشد و به‌نظرم آموزش‌های گنج حضور به‌خوبی از عهده این کار برآمده به شرطی که سالک توقف نکند و اما حضرت موسی پس از رسیدن به محل تلاقی، حضرت خضر را جدای از خود می‌بیند و در ادامه راه به همین دلیل باز می‌ماند.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای بیننده:** این در حالی است که همه اعضای گنج حضور چنانچه صادقانه و با دید وضوح، نه عجمی‌وار به مسیر بازگشت خود نگاه کنند، تمام عوامل بیرونی و درونی بدون شک گواه همراهی خضر که نماد خداوند است می‌باشد. و دقیقاً از همین نگاه حقیقی است که تجربه با او یکی بودن و حس وحدت و یقین به آلت به آن‌ها به اذن خداوند دست می‌دهد. و در ادامه تسلیم همراه با شادی بی‌سبب و نفس مطمئنه ضامن خوشبختی ابدی آن‌ها خواهد شد. ان‌شاءالله.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای بیننده:** تمام شد متنم به اضافه این‌که من حدوداً بیشتر از ده سال است با برنامه شما آشنا هستم. شصت و نه سال سنم است. و به قدری معجزات توی زندگی من اتفاق افتاده و یکی از چیزهایی که حقیقتاً تجربه‌ای دارم بگویم آن سکوت است. من حقیقتاً خیلی سعی می‌کردم به‌رحال با این سن و سالم با بچه‌ها با این‌ور آن‌ور صحبت نکنم، از گنج حضور نگویم، ولی نمی‌توانستم.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای بیننده:** تا بالاخره متوجه شدم که این مسیر، من فکر می‌کردم که آن‌ها با توجه به وضعیتی که بنده دیدم، چون حقیقت من اگر بخواهم از وضعیت خودم بگویم، خُب سختی‌هایی که کشیدم توی این مسیر، می‌دیدم آن‌ها ناخودآگاه وقتی اسم گنج حضور را می‌برم چون این سختی‌ها را می‌بینند، آن‌ها نمی‌فهمند درون من چه خبر است، من می‌خواهم از درون بگویم، آن‌ها بیرون را می‌بینند، برای همین نتیجه عکس داشت، تازه متوجه شدم که به چه دلیل نباید به دیگران بگویم، چون آن‌ها که من ذهنی دارند بیرون را دارند می‌بینند، می‌گویند اگر گنج حضور این است پس ما اصلاً نخواستیم، برای همین است که اثر منفی می‌گذارد رویشان.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای بیننده:** برای این است که واقعاً باید سکوت کرد و با همان ارتعاش زبان دل فقط به آن‌ها گفت. چون آن‌ها بیرون را می‌بینند و بیرون چون به‌رحال دردها و ناراحتی‌ها و تنهایی‌های خودش را دارد و متأسفانه مورد پسند من‌های ذهنی



نیست. بنابراین سکوت واقعاً واقعاً این‌جوری من با تمام وجود لمس کردم که به عزیزترین کسَم دیگر به هیچ عنوان سفارش نکنم، نگویم، فقط سعی کنم تمرکز روی خودم باشد و زبان جانم اگر لطف خدا شامل حالم بشود، شامل حال آنها هم بشود.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله.

**آقای بیننده:** به‌رحال وقتتان را نمی‌گیرم، خیلی خوشحال شدم. ان‌شاءالله دوهزارمین برنامه‌تان را حالا من که نیستم ان‌شاءالله که شما باشید و اجرا کنید همه برخوردار بشویم. **[خنده آقای شهبازی]** خدا خیرتان بدهد. خدا عوضتان بدهد.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی! آفرین!

**[خداحافظی آقای شهبازی و آقای بیننده]**

## ۵- آقای خلیل از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای خلیل]

**آقای خلیل:** به نام عشق، خلیل هستم از تهران. اولین بار است تماس می‌گیرم آقای شهبازی. [گریه آقای خلیل]

**آقای شهبازی:** آفرین! بله، یک نفس عمیق بکشید، خواهش می‌کنم، لطف کردید.

**آقای خلیل:** درود بر روان روح پاک حضرت مولانای جان، درود بر آقای شهبازی، درود بر افراد خالص پاک اتاق فرمان که با کمکشان این برنامه را رسیدگی و به‌راحتی در دسترس ما شاگردان این کلاس معنوی قرار می‌دهند و درود بر کودکان عشق و نوجوانان و جوانان عشق. از کودک سه‌ساله تا افراد نودساله. آقای شهبازی عزیز که بارها در برنامه‌ها فرمودید به شما استاد خطاب نکنیم، ولی شما آن‌قدر لطیف و کارشناسی‌شده و کامل ابیات حضرت مولانا را می‌شکافید که بنده که بی‌سواد کلاس مولانا هستم قرار می‌دهید. بنده مدت پنج سال و دو ماه است به برنامه خودمان که به فرموده شما می‌گویید این برنامه شما است گوش می‌دهم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای خلیل:** و کم‌کم به لطف زندگی یاد گرفتم قانون جبران مالی و معنوی را، آقای شهبازی عزیز از همان ماه‌های اول قانون جبران مالی را رعایت کردم و ثمره‌اش را دیدم. [گریه آقای خلیل]

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای خلیل:** این‌جا از طریق درد به این برنامه رو آوردم و از شما و همکارانتان و افرادی که در این برنامه به شما کمک می‌کنند تشکر بی‌نهایت را دارم. ان‌شاءالله این برنامه به تمامی انسان‌های این جهان برسد و زنده به زندگی شوند همانطوری که خود شما می‌خواهید. از فرسنگ‌ها دور دستان پُربرکتان و پُرمهرتان را می‌بوسم و سر تعظیم فرود می‌آورم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، لطف دارید، ممنونم.

**آقای خلیل:** دو بیت از دفتر پنجم برایتان ذکر می‌کنم آقای شهبازی عزیز.

**آقای شهبازی:** بله‌بله، بله، بفرمایید.

**آقای خلیل:**

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظَنِّ افزونی‌ست و، کَلِّ کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)



## حسرت آزادگان شد بندگی بندگی را چون تو دادی زندگی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۵۴)

آقای شهبازی: آفرین!

آقای خلیل: و این عید سعید باستانی را به شما و به تمامی خانواده گنج حضور تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم. ان شاء الله سالیان سال با بودن شما این برنامه پربرکت حضرت مولانای جان ادامه پیدا کند و مردمان جهان زنده به زندگی شوند.

آقای شهبازی: ان شاء الله.

آقای خلیل: با نهایت تشکر از شما و تمامی همکارانتان و تبریک بابت دومین هزاره برنامه زندگی‌ساز، هم به شما و هم به خانواده پرمهر عشق گنج حضور.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای خلیل: در تمامی این کره خاکی با هر عقیده و ملیتی که هستند و زندگی می‌کنند تبریک عرض می‌نمایم و این جا جا دارد از دوست عزیزم آقای ارشد از تبریز تشکر و قدردانی کنم که این برنامه انسان‌ساز و معنوی را به بنده معرفی کردند تا بتوانم از سخنان زندگی‌ساز حضرت مولانای جان استفاده و بهره به زندگی زنده شوم، به لطف زندگی. خدا را شکر، خدا را شکر. ان شاء الله که سالیان سال سایه‌تان بر سر همه ما خانواده گنج حضور برقرار باشد.

آقای شهبازی: ممنونم، لطف دارید. فرمودید از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای خلیل: از تهران هستم، خلیل.

آقای شهبازی: از تهران. بله، آقای خلیل. آقای خلیل با اجازه‌تان با شما دیگر خداحافظی کنم اگر امر دیگری ندارید؟

آقای خلیل: عرضی نیست، ان شاء الله پایدار و پاینده باشید به امید همیشگی جاودان باشید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: ممنونم شما هم همین‌طور.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای خلیل]

۶- خانم رویا از کانادا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم رویا]

خانم رویا: ببخشید من دوباره مزاحمتان می‌شوم، تقریباً حدود چهار پنج هفته پیش هم زنگ زدم خدمتتان. عذرخواهی می‌کنم که الان دوباره زنگ زدم چون بقیه روز نمی‌توانستم تماس بگیرم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم رویا: آقای شهبازی من زنگ زدم خدمتتان که بگویم واقعاً این برنامه واقعاً یک معجزه الهی هست، واقعاً شما یک معجزه الهی هستید.

من پنج هفته پیش وقتی زنگ زدم به شما گفتم که من، من دلم می‌خواهد بچه‌هایم هم به برنامه شما گوش بدهند، ولی فارسی بلد نیستند. به شما گفتم که بچه‌هایم توی تشویش زیادی هستند. شما گفتید اول تو باید تشویش خودت را بخوابانی، مرغ خودت باش. آقای شهبازی توی این پنج هفته من فقط سعی کردم مرغ خودم باشم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم رویا:

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش  
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟  
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغِ خود برافروز  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

چراغست این دل بیدار به زیر دامنش می‌دار  
از این باد و هوا بگذر، هوایش شور و شر دارد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۳)

آقای شهبازی من همه این بیت‌ها را با خودم هر روز تکرار می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم رویا: حتی وقتی سر کار هستم، این ایرپادم (هدفون بی‌سیم: AirPods) همراهش توی گوشم هست. حرف‌های شما، حرف‌های همه دوستان، همراهش توی همه هشت ساعتی که سر کار هستم دارم گوش می‌دهم و از قرین این همه که شما



همیشه می‌فرمایید از قرین خودتان را نگه دارید، مراقب خودتان باشد، واقعاً همه حرف‌های شما را باید با طلا نوشت آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم رویا: من همه‌اش، یعنی واقعاً واقعاً یک معجزه است. من هر لحظه که به چالشی که با آن دست و پنجه نرم می‌کردم فکر می‌کردم این ابیات را می‌خواندم:

کشتی نوحیم در دریا که تا  
رو نگردانی ز کشتی، ای فتی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۶۰)

همچو کنعان سوی هر کوهی مرو  
از نُبی لا عاصِمَ الْیَوْمَ شنو  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۶۱)

می‌نماید پست این کشتی ز بند  
می‌نماید کوهِ فکرت بس بلند  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۶۲)

فتی: جوان، جوانمرد

نُبی: قرآن کریم

لا عاصِمَ الْیَوْمَ: امروز نگه‌دارنده‌ای غیر از خدا نیست.

هر لحظه به خودم می‌گفتم رویا «ماه درست را ببین».

آقای شهبازی: آفرین!

خانم رویا: رویا هر بی‌مرادی که می‌آید یعنی از خواب بیدار شو، هر بی‌مرادی که می‌آید یعنی ماهِ خودت باش، هر بی‌مرادی که می‌آید یعنی مرغِ خودت باش.

ماهِ دُرست را ببین، کو بشکست خوابِ ما  
تافت ز چرخ هفتمین در وطنِ خرابِ ما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸)

ماهِ دُرست: ماه شب چهارده، ماه کامل، بدر

تافت: تابید.

چرخ هفتمین: فلک هفتم، در این‌جا منظور عرش است.

آقای شهبازی: به‌به! بله.





خانم رویا: هر لحظه که باز مشکلات می‌آمد جلوی چشم باز:

## تا گشاید عَقدَه اشکال را در حَدِّت کرده‌ست زرین‌بیل را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹)

## عقدِه را بگشاده گیر ای مُنتهی عقدِه‌یی سخت‌ست بر کیسه تھی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

## در گشاد عَقدِه‌ها گشتی تو پیر عقدَه چندی دگر بگشاده گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

## عُقدِه‌ای کآن بر گُلوی ماست سخت که بدانی که خسی یا نیک‌بخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

عُقدِه: گره

حَدِّت: سرگین، مدفوع

مُنتهی: به‌پایان‌رسیده، کمال‌یافته

خَس: خار، خاشاک، پست و فرومایه

آقای شهبازی: آفرین!

خانم رویا: آقای شهبازی امروز صبح من وقتی داشتم دخترم را می‌رساندم مدرسه به من گفت مامان من دوست دارم برنامه آقای شهبازی را گوش بدهم، آن قسمت‌هایش را که انگلیسی هست، کسانی که انگلیسی گفتند باز هم می‌شود برای من توی واتساپ فوروارد (ارسال کردن: forward) کنی؟ گفتم آره این کار را حتماً می‌کنم، ولی دخترم فارسی‌اش را هم تو می‌توانی بفهمی. گفت آره، ولی بعضی کلمات برای من خیلی سخت هست نمی‌توانم بفهمم.

آقای شهبازی اگر این یک معجزه نیست که من امروز تلویزیون را روشن کردم و شما آن بالا نوشتید که برای کودکانی که بیرون از ایران هستند، ما فارسی درس می‌دهیم، اگر این معجزه نیست چه هست؟ [گریه خانم رویا] آقای شهبازی شما همه کار در حق ما تمام کردید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم رویا: من همیشه شرمندۀ شما هستم.



آقای شهبازی: اختیار دارید.

**خانم رویا:** ولی امیدوارم که بتوانم جبران بکنم آقای شهبازی. شما هر حرفی که می‌زنید تک‌تکش را باید با طلا نوشت. آقای شهبازی با این‌که توی زندگی‌ام هنوز آن چالشی که شاید چند ماه پیش پیش آمده، هنوز هم هست ولی این قدر من آرام هستم، این قدر آرام هستم توی این پنج هفته‌ای که فقط حواسم به خودم بوده، آن قدر آرامش دارم که اصلاً دیدم عوض شده، همه‌اش با خودم می‌گویم:

## حلقه کوران، به چه کار اندرید؟

### دیدهبان را در میانه آورید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۳۹)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین!

**خانم رویا:** ما دیدمان را باید عوض کنیم و واقعاً خدا را هزاران بار شکر برای وجود شما، برای وجود مولانا، برای همه این ابیاتی که سال‌های سال توی خانه‌های ما، روی تاقچه‌ها خاک خورده، ولی شما پیامبر امروز هستید.

آقای شهبازی: اختیار دارید.

**خانم رویا:** امیدید به ما یادشان دادید، امیدید به ما گفتید که این بزرگان هستند، چه کلامی دارند، چه پیامی دارند.

من همسرم برنامه شما را نگاه نمی‌کند، ولی خیلی مشتاقانه همیشه از من می‌پرسد، همیشه پیام را حتی او هم با این‌که نگاه نمی‌کند ولی پیام را گرفته. دیروز برای من قشنگ توضیح می‌داد که حرف‌هایی که آقای شهبازی می‌زنند من از آن این برداشت را می‌کنم که هر اتفاقی که می‌افتد آدم باید همان لحظه تسلیم باشد، اگر همان لحظه پیامی آمد با آرامش انجام بدهد، اگر همان لحظه کاری از دستش بر نمی‌آید انجام بدهد باید صبر کند تا زندگی یا خدا آن راه درست را جلویش بگذارد.

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم رویا:** گفتم خب ببین حتی تو هم گوش نمی‌دهی، ولی واقعاً آقای شهبازی این‌که می‌گوید حواستان به خودتان باشد، چراغ شما که روشن باشد بقیه هم از آن نور استفاده می‌کنند، کاملاً صحیح است، کاملاً درست است.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! همین‌طور است، همین‌طور است. خواهش می‌کنم به یک خاصیت پندار کمال من ذهنی و می‌دانم توجه کنید. این فرض که هر من ذهنی می‌کند که دیگران نمی‌فهمند غلط است.

**خانم رویا:** بله.

**آقای شهبازی:** یعنی ما باید بگوییم، هر موقع این من ذهنی حمله کرد از این راه که طرف نمی‌فهمد، شما به خودتان بگویید من حتماً چراغم روشن نیست و گرنه او می‌دید. مردم می‌فهمند، اصلاً این گفتنش هم زائد است، ولی خب من ذهنی قبول ندارد، بیشتر مردم من ذهنی هستند. ما به خودمان احترام نمی‌گذاریم به دیگران هم احترام نمی‌گذاریم و اگر فقط روی



خودمان کار کنیم، چراغ خودمان را همین‌طور که شما می‌فرمایید روشن کنیم، چراغ باشیم نه قاضی، بعد یک چیز شگفت‌انگیزی را متوجه می‌شویم، می‌بینیم حتی کودکان هم می‌فهمند. کودکان حتی چهارساله، پنج‌ساله، شش‌ساله، این‌ها هم به‌راحتی در نور چراغ می‌بینند. و همین مثل بچه‌ها می‌گوید این‌ها را فوروارد (ارسال کردن: forward) کن به من این برنامه‌ها را، من می‌خواهم مثلاً این‌ها را یاد بگیرم. چرا؟ این‌ها را از روشنی شما گرفته، برای این‌که شما تصمیم گرفتید چراغ خودتان را روشن کنید، قضاوت نکنید. بعد می‌بینید که این بچه‌ها من رفتارش عوض شد، این همان بچه هست شما عوض شدید، و عوض شدن هم ساده است به شرطی که شما از حمله‌های من‌ذهنی و من‌های ذهنی به‌صورت قرین که دور و ور ما هستند آگاه باشید. نه که بد هستند، این‌ها هم دارای من‌ذهنی هستند. من‌ذهنی مجهز به یک چیزی است به نام خروب، من‌ذهنی دائماً زندگی نقد را می‌گیرد به مسئله، به مانع، مخصوصاً مسئله و مانع و دشمن و درد تبدیل می‌کند.

در برنامه همین ۱۰۰۲ داشتیم می‌گفت که این انبار ما موش دارد. اگر انبار ما موش ندارد، این نتیجه اعمال چهل‌ساله ما کجاست؟ یک چیزی در ما، در درون ما، نتیجه عمل ما را می‌دزدد، معنویت ما را می‌دزدد، زندگی ما را می‌دزدد. گفت این مشک سوراخ دارد آب تویش جمع نمی‌شود، هر اگر مشک‌کی که سوراخ دارد، معیوب است. خب این‌ها مطالبی است که مولانا به ما می‌گوید و درسی است که باید با طلا نوشت.

شما به‌زودی می‌بینید که هر کسی به مولانا گوش می‌کند مخصوصاً از طریق گنج حضور، هر دفعه ما یک سناریویی برای شما اجرا می‌کنیم مثل نمایش‌نامه هست. کل برنامه را اگر گوش کنید، یک برنامه کافی هست برای شما که مقدار زیادی از دید شما عوض بشود.

خانم رویا: بله، بله.

آقای شهبازی: بله ان‌شاءالله که قانون جبران را عمل کنند و روی خودشان کار کنند و باید ادامه بدهند مثل شما. یک حمله‌ای که من‌ذهنی می‌کند به ما می‌گوید کافی هست دیگر، من الآن بلد هستم، تمام شد.

**بی‌نهایت حضرت است این بارگاه**

**صدر را بگذار، صدرِ توست راه**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

شما این را می‌دانید.

خانم رویا:

**بی‌نهایت حضرت است این بارگاه**

**صدر را بگذار، صدرِ توست راه**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)



بله آقای شهبازی، واقعاً می‌گویم من به این ایمان دارم که هر جمله شما، هر کلمه‌ای که از دهان مبارک شما بیرون می‌آید حق است و همراهش باید با طلا نوشته بشود.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، شما لطف دارید.

**خانم رویا:** یعنی من این را یاد گرفتم که هر کلمه‌ای از دهان شما بیرون می‌آید را من باید به دقت گوش بدهم. و آقای شهبازی نمی‌دانم من البته خیلی عضو بسیار بسیار کوچک و ناچیزی هستم در به قول معروف خانواده گنج حضور، ولی به همین دلیلی که من دوست دارم که هر کلمه شما را با دقت گوش بدهم خیلی وقت‌ها برنامه‌ها را دوست دارم چندبار تکرار کنم برای خودم، و بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم واقعاً نمی‌رسم به پای شما، شما ماشاءالله این قدر با قدرت و این قدر با توانایی بالا کار می‌کنید، من بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم یک هفته کافی نیست، ای کاش برنامه هر دو هفته یک بار بود، حداقل من می‌توانستم هر برنامه‌ای را سه چهار بار گوش بدهم.

**آقای شهبازی:** آفرین! لطف دارید. الآن دو هفته یک بار شده خانم، خوب شد یادآوری کردید. قرار شد دو هفته یک بار یک برنامه اجرا بشود و روزهای سه‌شنبه یک در میان من همین صبح ساعت ۱۰ که می‌شود الآن ساعت ۸:۳۰ بعد از ظهر ایران یک برنامه تلفنی بگذارم. حالا یک مدتی این طوری کار کنیم آن‌هایی که نتوانسته‌اند بیایند روی خط، بیایند پیغام بدهند، بله. به هر حال رویا خانم آفرین بر شما! اگر اجازه می‌دهید با شما خداحافظی کنم، موفق باشید.

**خانم رویا:** بله، خیلی ممنون، ببخشید وقت شما را بسیار زیاد گرفتم، دست شما را می‌بوسم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم رویا]

## ۷- خانم سنا از سنج با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سنا]

**خانم سنا:** خیلی خوشحال شدم که گرفت! واقعاً این را از خدا خواسته بودم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، لطف دارید. بفرمایید.

**خانم سنا:** استاد عزیزم من سنا هستم از سنج تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** بله بله، خواهش می‌کنم.

**خانم سنا:** راستش را بخواهید خیلی وقت‌ها جرئت نمی‌کنم تماس بگیرم، ولی خانم هدیه گفتند که تماس بگیرید و بگویید که من ذهنی دارید این باعث پیشرفتتان می‌شود.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم سنا:** من هم خواستم بگویم که استاد عزیزم اگرچه که من ذهنی خودش را به من نشان داده و واقعاً می‌ترسم از آن، ولی در این راه طبق گفته خودتان دارم می‌آیم و سعی می‌کنم فضاگشایی بکنم، شکر.

**آقای شهبازی:** بله بله، نترسید از من ذهنی. من ذهنی یک توهم است و قدرت این لحظه در واقع قدرت خدا است که پشت شما است در این لحظه ابدی، بنابراین شما فضا را باز کنید اصلاً از من ذهنی نترسید. شما ممکن است از تاریکی بترسید، ولی همین‌که یک چراغ‌قوه یا یک شمع روشن کنید، می‌بینید که تاریکی رفت. توجه می‌کنید؟

من ذهنی از جنس تاریکی است، از آن نترسید و بپذیرید. اگر دیدید من ذهنی‌تان خیلی ایراد دارد، با آغوش باز بپذیرید، به‌زودی می‌بینید که وقتی شمع وجودتان، شمع عشقتان روشن شد، تاریکی دارد از بین می‌رود. یعنی لازم نیست ما از تاریکی بترسیم و نمی‌دانم جنگ کنیم، کافی است یک چراغ روشن کنیم، بله، ترس از بین می‌رود.

**خانم سنا:** عزیزم، آدم باورش نمی‌شود که در تمام این سال‌ها که زندگی می‌کرده، این همه، این همه برخلاف زندگی عمل می‌کرده و فکر می‌کرده که درست داشته عمل می‌کرده! شمشیر چوبین داشته و فکر می‌کرده واقعاً نه، کامل است و دارد مبارزه می‌کند، درحالی‌که هیچ این‌طور نبوده و این یک ذره فکر می‌کنم ملامت هست.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم سنا:** و این ملامت همراه من هست هرچند که فکر می‌کنم یک مقدار هم کند و کودن هستم، شاید برای همین هست که نرسیدم و، نمی‌دانم.

**آقای شهبازی:** نه، ببینید شما کند و کودن نیستید، ولی همینی که می‌گویید «ملامت»، یادمان باشد یک واژه دیگر «سرزنش» است، ملامت خود به این معنا که چرا این کار را کردم، یا ملامت دیگران، کسی که دیگران را ملامت می‌کند خودش را هم ملامت می‌کند و از زیر بار مسئولیت درمی‌رود و این یکی از خطرناک‌ترین ابزارهای من ذهنی است یعنی دیگر از این خطرناک‌تر

ما نداریم، از ملامت! و شما می‌بینید که چقدر متداول است. زن و شوهرها همدیگر را ملامت می‌کنند. ملامت یعنی تقصیر تو است. تقصیر تو است یعنی من مسئولیتی ندارم، من به خودم نگاه نمی‌کنم، من در پی اصلاح خودم نیستم، من گناه یا عیب خودم را نمی‌بینم.

ما در من ذهنی اوضاع را به هم می‌ریزیم، یک عمل اشتباهی انجام می‌دهیم، ضرر مادی و معنوی می‌زنیم، می‌گوییم تقصیر من نیست! خب تقصیر شما نیست! یعنی شاید بهترین پهلوانی در جهان این است که وقتی آدم شتباه می‌کند بگوید اشتباه کردم، مردانه بگوید، شجاعانه بگوید، پهلوانانه بگوید، رستم‌وار بگوید من اشتباه کردم، بابا من اشتباه کردم! الآن این همه هم شاید غلو و این‌ها هست شما از من هی تعریف می‌کنید، من هم اشتباه می‌کنم معلوم است که انسان هستم، و اشتباه آدمی مثل من را نباید به حساب مولانا بگذارید. من یک آدم عادی هستم مثل شما، شاید عادی‌تر از شما.

**خانم سنا:** نه نه! شما مرشد تمام هستید عزیزم.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید، ولی من خودم را یک آدم عادی می‌دانم و من هم سعی می‌کنم خدای ناکرده اشتباهی نکنم که اسم مولانا را خراب کنم، چون مردم می‌گویند ها! نگاه کن مولانا این است مثلاً، از خیلی چیزها پرهیز می‌کنم. شما مثلاً یکی‌اش مهمانی واقعاً نمی‌روم، دعوت می‌کنند نمی‌روم، چون ممکن است اتفاقی بیفتد آن‌جا، می‌دانید یک حرفی زده بشود یا من اشتباه کنم یک حرفی بزنم. خیلی کارها را نمی‌کنم. توجه می‌کنید؟! فقط به‌خاطر این‌که در موقعیتی هستم ممکن است اشتباه بکنم.

یعنی من می‌گویم خدایا قبل از این‌که من اشتباهی بکنم که یک موقعی لطمه‌ای به مولانا بزنم، من بمیرم دیگر اصلاً، نمانم، ممکن است آدم اشتباه بکند.

**خانم سنا:** نه، عزیزم! این دید شما خیلی زیبا است.

**آقای شهبازی:** نه نه نه، هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید اشتباه نمی‌کنم اصلاً همچون چیزی نیست. من ممکن است اشتباه بکنم و اشتباه من آن موقع گران هم برای من تمام بشود هم برای این برنامه. ببینید ما الآن بیست و سه سال است شب و روز داریم کار می‌کنیم فقط به‌خاطر این‌که بگوییم ما یک کار سازنده‌ای بکنیم. کار سازنده‌مان هم من چون مولانا را تا حدودی، نمی‌گویم مثل شاید خیلی از شما می‌شناختم و در زندگی من کار کرده بود، همین چیزهایی که به شما گفتیم دیگر، یک مقدار دیگرش هم مانده، و این‌ها را به مردم معرفی کنیم بفهمند، همین هدف ما همین بود. ولی توی این کار باید در برنامه قبل گفت «شب قدر» است، شب قدر باید پاک بماند.

خب من ممکن است اشتباه بکنم، بله، هیچ هیچ بحثی نیست. البته ببینید مردم می‌بخشند. آدم پهلوان باشد به اشتباهش اعتراف کند، مردم می‌بخشند. مردم چرا نمی‌بخشند؟ همین که می‌گویید ملامت، یک کسی اشتباه می‌کند، یا انکار می‌کند یا گردن دیگران می‌اندازد، این را مردم نمی‌بخشند. دیگر آن موقع می‌گویند این اشتباه به توان دو است، برای این‌که هم اشتباه

می‌کنی هم ببخشد خودت را می‌زنی به آن راه! حالا اصطلاح بدی دارد. بعد آن موقع فکر می‌کنی مردم نمی‌فهمند! [خنده]

آقای شهبازی

حتی بچه‌های ما هم می‌فهمند. بچه‌های هفت هشت‌ساله ما می‌فهمند ما اشتباه کردیم و از زیرش دررفتیم و این اثر بدی دارد. بله، بله، ببخشید.

خانم سنا: درست است استاد عزیزم. قدمی نبوده که در این زندگی بردارم حالا در این مدت و در آن اشتباه نباشد. دید کاملی وجود نداشته، یعنی اگر بگویم آگاهی، هشیاری‌ای نبوده، هرچند نسبت به زمانی که این برنامه را شروع کردم واقعاً الآن نگاه می‌کنم خیلی پیشرفت کردم.

آقای شهبازی: بله، هیچ اشکالی ندارد خانم، انسان جایز‌الخطا است، یعنی شما نباید بگویید که من قدم بردارم ممکن است اشتباه بکنم. اشتباهات ما راه‌های مختلف انجام یک کار است. به تدریج ما کارها را بهتر انجام می‌دهیم و شما نباید جلوی خودتان را بگیرید، این هم دوباره حمله من ذهنی است.

شما می‌گویید مثلاً من بروم استخر شنا بکنم، شنا نمی‌کنم باید مثل قهرمان جهان شنا کنم تا بروم شنا کنم! می‌دانید؟ می‌خواهم ساز بزنم باید مثل استاد بزنم، اگر نمی‌توانم بزنم بهتر است نزنم! نه. این همان پندار کمال است دیگر! حمله پندار کمال است. یا باید کامل انجام بدهم یا اصلاً انجام ندهم! همچو چیزی نیست. هر کسی یک نمره‌ای می‌گیرد از صد. شما ممکن است بردارید یک ساز بزنید از صد بگیرید دو، بعد چند روز دیگر می‌شود سه، چهار، همین‌طوری. یک ورزشی را شروع می‌کنی ابتدا نمره کمی می‌گیری، یواش‌یواش یواش‌یواش هر روز به‌طور مداوم این کار را می‌کنی هی نمره‌تان می‌رود بالا. بله، پس باید عمل کنید و از ناقص بودن عمل نترسید و عرض می‌کنم مردم هم می‌بخشند.

و ما هم اگر بلد هستیم، شما مثلاً بچه‌تان یک کاری را انجام می‌دهد بچه هفت‌ساله، هشت‌ساله‌تان، بعد غلط انجام می‌دهد باید بگویید آفرین خوب است ولی بگذار نشان بدهم به تو که این را می‌شود بهتر هم انجام داد. در یک زمینه عشق شما نشان می‌دهید که این را می‌شود یک خرده بهتر انجام داد و حتی کلهش هم غلط بوده، این دفعه بچه‌تان می‌فهمد که راه درستش چیست در یک زمینه عشقی، نه این‌که بلد نیستی، فلان شعور نداری!

به ما این‌طوری می‌گفتند: «بچه اصلاً تو آدم نمی‌شوی»، نه نه نه، این چیز من‌ذهنی است. چطور از من یک همچو فرزندمی درآمده؟! من با این کمال حالا بچه من باید این‌طوری باشد؟! این‌ها همه ملامت و تحقیر است و راه‌های من‌ذهنی است. راه عشقی این است که «خوب است ولی بهتر هم می‌شود».

خانم سنا: دقیقاً. این برخلاف کمال‌گرایی هست، یعنی ما باید بپذیریم که آدم هستیم. مرسی عزیزم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سنا]

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇

۸- خانم فریده از هلند

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فریده]

خانم فریده: با اجازه‌تان یک پیام کوتاهی داشتم، می‌خوانم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم فریده: مولانا جسم انسان را به‌عنوان سکوی پرتابی می‌داند که روح ما می‌تواند از آن به پرواز دربیاید.

شب قدر است جسم تو، کز او یابند دولت‌ها  
مه بدر است روح تو، کز او بشکافت ظلمت‌ها  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

برای خارج شدن از ظلمت من‌ذهنی، ما احتیاج به این جسم که سکوی پرتاب ما است داریم، پس حضرت مولانا می‌فرماید شب قدر از لحظه‌ای که روح، خود را در این فرم جسمی ساخته، شروع می‌شود تا لحظه‌ای که از این جسم خارج شویم. شب قدر، روز و ماه سالی نیست که به انتظار بنشینیم تا خداوند چیزی از آسمان توهمی ذهن ما نازل کند و ما را زنده کند. شب قدر در همین جسم ما و در لحظه‌لحظه زندگی‌مان می‌تواند به وقوع بپیوندد.

حضرت مولانا می‌فرماید ای انسان، تو تقویم خداوند هستی پس منتظر تقویم شیطانی من‌ذهنی نباش که در روز و ماه ذهنی به حضور برسی. ما معدن عُفرانی، معدن بخشش هستیم پس چرا باید منتظر روز و ماه ذهنی باشیم تا به حضور برسیم؟ فضای گشوده‌شده بی‌نهایت، درون ما به امر و اراده خداوند باز می‌شود و تمام لغزش‌ها و همانیدگی‌های ما بخشیده می‌شود و تو چه دانی که شب قدر چیست؟ آیا سینه‌ات را برایت ننگشودم؟ حضرت مولانا در غزل سحرآمیز ۵۵ می‌فرماید که ای انسان، تو لوح محفوظی، تو صفحه سفید بی‌رنگی هستی که از غیب بر دل تو کتابت را نازل می‌کنم و گنجینه رحمت را به تو می‌پوشانم. «عجب! تو بیت معموری، عجب! تو رَقِّ منشوری»

عجب! تو بیت معموری که طوفان‌ش املاک‌اند  
عجب! تو رَقِّ منشوری، کز او نوشند شربت‌ها  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

بیت معمور: خانه‌ای در مقابل کعبه (مجازاً دل انسان)  
رَقِّ منشور: صفحه‌ای گشاده، اشاره به آیه ۳، سوره طور (۵۲)

ای انسان، دل تو محل طواف همه باشندگان عالم است. دل تو فضای گشوده‌شده خداوند است. ای انسان، تو آن روح بی‌چون و چرایی هستی که نه نامی داری و نه نشانی. «کامل‌جان آمده‌ای» پس با ذهنت شب قدر نسا که تو خود شب قدری، تو خود عجایب یوسفی، تو عجایب یوسفی هستی که به اشتباه عاشق عکس من‌ذهنی خود شده‌ای، تو آن انعکاس من‌ذهنی نیستی، تو خود یوسف زیبایی‌ای.





## آن شب قدری که گویند اهل خلوت امشب است یا رب این تأثیر دولت در کدامین کوب است؟ (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۱)

کوب: ستاره

تمام شد آقای شهبازی، با سپاس از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، آفرین بر شما فریده خانم!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فریده]

مجموعه آثار  
حافظ

**۹- آقای صادق و همسرشان از ایلام با سخنان آقای شهبازی****[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای صادق]**

**آقای صادق:** خدمت همه دوستان هم سلام عرض می‌کنیم. در ابتدا این را بگویم، آقای شهبازی در ابتدا این را بگویم که آقای شهبازی این را بگویم سال‌ها پیش در همین روستای ما برای یک خانواده از فامیل‌ها اتفاقی افتاد و آن این بود که مادر آن خانواده در وعده شام کوکو درست کرده بود، غذای سرخ‌کردنی است که از آرد گندم و تخم‌مرغ و سیب‌زمینی درست می‌شود. بعد از شما همگی به مسمومیت بسیار شدیدی دچار شده بودند، غیر از پدر همه به شدت مسموم بودند.

فامیل‌ها جمع شدیم، زمستان بود، شب برفی هم بود و راه روستا به شهر کاملاً مسدود شده بود و امکان انتقال به شهر ایلام هم وجود نداشت و حالشان هم هر لحظه خراب‌تر می‌شد.

ما از پدر خانواده که سالم بود پرسیدیم که چه اتفاقی افتاده، او گفت شام که خوردند بعد از یک ساعت این‌جوری شدند. پدر خانواده به هر دلیلی شام نخورده بود و این تقریباً نشان می‌داد که مشکل از غذا بوده.

با یک پرستار فامیل که در شهر بود مرتب در تماس تلفنی هم بودیم او هم می‌گفت که مثلاً چه کارهایی برایشان انجام دهیم و گفت مواد غذایی را تست کنید ببینید که مشکل چه بوده.

ما هم آرد و سیب‌زمینی و این‌ها را همه را بررسی کردیم، مشکل خاصی برخورد نکردیم، همه سالم بودند اما یک‌هو متوجه شدیم که مادر آن‌ها وقتی می‌خواست نمک غذا را بپاشد ندانسته به جای نمک از سم استفاده کرده بود. سم مورچه و حشرات در جایی شبیه نمکدان بود و ماده سمی هم سفید رنگ بود، دقیقاً شبیه نمک و اشتباهی به جای نمک از آن سم به غذا پاشیده بود.

همه آن‌ها تا یک قدمی مرگ رفتند اما کمک خدا و تلاش فامیل‌ها باعث شد حالشان کمی بهتر شود اما تا چندین روز در بستر بیماری بودند.

حالا چرا من این خاطره را گفتم؟ من خودم را عرض می‌کنم، من بقیه را عرض نمی‌کنم، من تا وقتی در ذهن هستم هرچه برای خودم و دیگران بپزم چون نمکدان سمی در دست من ذهنی من هست آن را مسموم می‌کند.

من وقتی خبر و سنی می‌کنم، دخالت می‌کنم، پند و نصیحت می‌کنم در واقع دارم برای آن‌ها غذا می‌پزم، آن هم کوکوی سمی چون با ذهنم می‌پزم و چون خودم هم باید طبق قانون هرچه بپزم باید از آن خودم هم بخورم، این است که همیشه حال خودم و دیگران را خراب می‌کنم.

**آقای شهبازی: آفرین!****آقای صادق:** مولانا در بیت ۳۱۸۱ دفتر پنجم اشاره کرده است هرچه می‌کاری باید خودت هم بخوری.

## زانکه می‌بافی، همه ساله بپوش زانکه می‌کاری، همه ساله بنوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۱)

من هرچند در حبر و سنی کردن‌هایم شاید از اشعار مولانا و از سخنان دیگر بزرگان هم استفاده کنم اما وجود آن نمکدان سمی که در دست من ذهنی من است در نهایت همه‌چیز را خراب می‌کند.

آرد سالم بود، روغن سالم بود، تخم‌مرغ‌ها همه سالم بودند اما آن یک ذره سم حشره‌کش همه‌چیز را خراب کرده بود. من وقتی با من‌ذهنی‌ام برای دیگران غذا می‌پزم خوشبخت کسی است که از آن نمی‌خورد، مانند پدر آن خانواده.

آیا حالا که من فهمیده‌ام که نباید با ذهنم برای خودم و دیگران غذا بپزم، آیا باید باز هم بپزم؟ واقعیت این است آقای شهبازی من با استفاده از این برنامه ارزش‌مند تا حدود زیادی دست از سر مردم برداشته‌ام و فقط روی خودم کار می‌کنم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای صادق:** البته این بدان معنی نیست که خدمت نکنم بلکه عاشق خدمت هم شده‌ام اما دیگر برایشان غذای سمی نمی‌پزم. من همین که به لطف شعر ۵۳۰ از دفتر ششم تا حدود خیلی زیادی کار غیر ضروری انجام نمی‌دهم، قانون جبران را رعایت می‌کنم، ورزش می‌کنم، هم در خودم تأثیر مثبت زیادی گذاشته، هم در خانواده و بقیه.

و این شاید غذای سالمی است که من در حد خودم توانسته‌ام برای خود و دیگران بپزم که هم حال خودم را بهتر می‌کند و هم حال دیگران را. هرچند کم باشد اما سالم است و این نمونه‌ای از خدمت است.

**آقای شهبازی: بله.**

**آقای صادق:** از طرفی حالا که من هشیار شده‌ام که نباید با من‌ذهنی خودم برای مردم غذا بپزم، باید هشیار باشم که غذای دست‌پخت من‌های ذهنی دیگران را هم نخورم.

**آقای شهبازی: بله.**

**آقای صادق:** تأیید و توجه دیگران، اخبار، بیشتر سریال‌ها، فیلم‌ها، بیشتر مجالس، دوره‌می‌ها با سم حشره‌کش سم‌پاشی شده‌اند باید خیلی مواظب باشیم و هر وقت از این سفره‌ها پهن شد فوراً به یاد کوه‌های سمی بیفتیم و نخوریم و مولانا در بیت ۲۲۲۵ دفتر ششم هم به ما تأکید کرده که

## هر ولی را نوح و کشتیان شناس صحبت این خلق را طوفان شناس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۲۲۵)



پس هر لحظه ما دو انتخاب داریم، یا دست‌پخت من‌ذهنی خود و دیگران را بخوریم و قربان شویم یا با فضاگشایی و عمل به اشعار مولانا دست‌پخت زندگی را بخوریم و جاودانه شویم و در دفتر پنجم بیت ۲۴۷۸ مولانا ما را آگاه کرده که نور حق بخورید تا جاودانه شوید.

## هرکه گاه و جو خورد، قربان شود هرکه نور حق خورد، قرآن شود (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۷۸)

همان‌طوری که کسی نمی‌تواند به‌جای من غذا بخورد، کسی هم نمی‌تواند به‌جای من نور حق بخورد پس این‌که من قربان شوم یا قرآن، فتوادهنده خودم هستم. از طرفی باید هشیار باشم که دست‌پخت من‌ذهنی خودم را هم نخورم. مثلاً وقتی خودم را ملامت می‌کنم، من‌ذهنی درواقع دارد برایم کوکوی سمی از جنس ملامت می‌پزد.

من قبل از این‌که با این برنامه آشنا شوم وقتی مثلاً ملامت بالا می‌آمد فوراً شخص دیگری را مسئول ناکامی‌های گذشته‌ام می‌دانستم آنگاه کینه بالا می‌آمد و این کینه کوکوی سمی دیگری بود که من‌ذهنی بعد از ملامت برایم می‌پخت و حال مرا خراب‌تر می‌کرد. چون این ناله «بِمَا أَعْوَيْتَنِي» بود که ناله شیطان است.

آنگاه مثلاً می‌گفتم بروم پیش فلانی که دم و دست‌گاه قلیان و دود دارد تا کمی از غصه‌ها رها شوم. ندانستم که دود خودش کوکوی سمی دیگری است. یا این‌که می‌گفتم بروم پیش یک شخص مصیبت‌زده و دردمند تا او از رنج‌هایش برایم بگوید و من درد خودم را فراموش کنم و سبک شوم و آنگاه شخص مورد نظر هم از دردهایش بیرون می‌ریخت و ما با هم میل می‌کردیم و این هم یک کوکوی سمی جدیدی بود.

من ندانستم که ما غیر از فضای گشوده‌شده پناه‌گاهی نداریم. وقتی من‌ذهنی موفق شد ملامت را در من بالا آورد آن‌گاه ما به‌دست من‌های ذهنی دیگران سپرد. برای همین است که در شعر ۴۰۶۳ دفتر سوم مولانا ما را آگاه کرده که

## گر نه نفس از اندرون راهت زدی رهزنان را بر تو دستی کی بُدی؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

حالا به لطف این برنامه ارزش‌مند مثلاً وقتی ملامت بالا می‌آید فوراً می‌بینم که من‌ذهنی آتشش را روشن کرده، ماهی‌تابه‌اش را بالا گذاشته، روغن هم ریخته تا برایم کوکوی سمی ببزد. و می‌دانم به هر کجا که فرار کنم و به هر کسی که پناه ببرم فایده ندارد و مانند آن خانواده شب برفی است و راه‌های کمک گرفتن مسدود است. و تلاش می‌کنم که ناله «إِنَّا ظَلَمْنَا» سر دهم که ناله آدم است.



فوراً به گوشه‌ای می‌نشینم و می‌گویم خدایا کجای کار من اشتباه بوده که من ذهنی دست به کار شده و برایم آسپزی می‌کند. خدایا کمکم کن نخورم، خدایا آتشش را خاموش کن تا کوه‌هایش پخته نشوند، خدایا تا تو قدم در میان نگذاری این آتش خاموش نمی‌شود.

و دیگر غیر از فضای گشوده‌شده به جایی پناه نمی‌برم و اشعار مربوط به ملامت را زمزمه می‌کنم که این‌ها هم جز پناه بردن به فضای گشوده‌شده است. مثلاً این شعرها را می‌خوانم که در دفتر چهار ابیات ۱۳۳۹ تا ۱۳۴۲ هستند.

### این پشیمانی قضای دیگرست این پشیمانی بهل حق را پرست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۳۹)

### ور کنی عادت پشیمان خور شوی زین پشیمانی پشیمان‌تر شوی (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۰)

### نیم عمرت در پریشانی رود نیم دیگر در پشیمانی رود (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۱)

### ترک این فکر و پشیمانی بگو حال و یار و کار نیکوتر بگو (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۲)

بارها برایم اتفاق افتاده که با این روش آتشی که من ذهنی روشن کرده، خاموش و سرد می‌شود و دیگر غذایش پخته نمی‌شود و من هم از شر او خلاص می‌شوم. البته ملامت یک مثال بود. عصبانیت، کینه، ترس، عجله، قضاوت، به گذشته رفتن همه و همه به همین شکل هستند.

و مولانا در شعر ۳۳۸۶ دفتر سوم آب پاکی را روی دستان ما ریخته و فرموده که شما غیر از پناه بردن به فضای گشوده راه دیگری ندارید.

### پس چه چاره جز پناه چاره‌گر؟ ناامیدی مسّ و، اِکسیرش نظر (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۶)

اِکسیر: کیمیا



من باید هشیار باشم که من‌ذهنی آشپز خوبی نیست و با فضاگشایی اجازه بدهم که زندگی برایم بپزد و تلخ و شیرین هم نکنم زیرا هرچه زندگی بپزد هرچند به‌ظاهر تلخ است و در قالب نامرادی‌ها می‌آید اما غزل ۷۱۲ دیوان شمس به من گفت اگر این تلخی را با لب خندان بخوری تو را بهبود می‌بخشد.

## تلخ‌ش چو بنوشی و بخندی در ذات تو تلخی‌یی نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۱۲)

چون زندگی عاشق خودش است و من هم که امتداد خودش هستم پس هرچه برای من بپزد آغشته به عشق است. به شرطی برای من می‌پزد که من تدبیر خودم را فراموش کنم و شعر ۳۰۷۵ دفتر سوم من را راهنمایی می‌کند که

## چون فراموش شود تدبیر خویش یابی آن بخت جوان از پیر خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۵)

من نباید بگویم وقتی به فلان مقام رسیدم، به فلان مبلغ پول رسیدم وقتی با فلان کس ازدواج کردم آن‌گاه با این‌ها آش خوبی برای خودم می‌پزم و زندگی‌ام بهتر می‌شود، نه این‌طوری نیست. این‌ها اگر در اختیار منیت و من‌ذهنی قرار بگیرند فوراً با نمدان پر از سمش آن‌ها را فاسد می‌کند و آن‌گاه تبدیل به کوکوی سمی می‌شوند و حال مرا بیشتر خراب می‌کنند. مقام و پول و ملک این‌ها خوب است اما به شرطی در اختیار زندگی قرار گیرند تا از شر نمکدان سمی خلاص شوند و آن‌گاه مفید باشند. [صدا نامفهوم] بالا اگر سمی شوی تبدیل به [صدا نامفهوم] شیمیایی می‌شود که جهانی را مسموم می‌کند. خیلی از مقام‌های بالا و خیلی از دانشمندان با سوادِ بالا هستند که در حال پختن کوکوی سمی برای جامعه جهانی هستند. به همین دلیل جهان ما پر از مسمومیت و دود و آه و ناله شده است.

سواد بالا اگر در اختیار زندگی قرار بگیرد تبدیل به اختراع برق می‌شود که جهانی را منور می‌کند یا تبدیل به پیغام‌های دوستان گنج حضوری ما می‌شود که نور می‌دهند، حتی سواد پایین هم اگر در اختیار زندگی قرار بگیرد تبدیل به نور می‌شود مانند پیغام‌های دوستان گنج حضوری ما که سواد پایینی هم دارند.

در کل هرچه از طرف زندگی بیاید نور است و هرچه از طرف من‌ذهنی بیاید سم است. و در پایان این را هم بگویم که شعر ۵۳۰ از دفتر ششم که در پیام به آن اشاره کردم این است.

## گفت: مُفتی ضرورت هم تویی بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

مفتی: فتوادهنده

و در این سال جدید برای همه‌مان آرزو داریم که با انجام کارهای ضروری و خریدهای ضروری و خوردن‌های ضروری از شر جرمه‌ها خلاص شویم. آقای شهبازی خسته نباشید.

**آقای شهبازی:** آفرین بر شما!

**آقای صادق:** خیلی طول کشید خانم هم سلام می‌رساند خدمتان.

**آقای شهبازی:** سلام برسانید، فقط یک جمله با ایشان سلام علیک کنیم. عالی بود آقای صادق! مثل همیشه واقعاً عالی، عالی، عالی، بسیار مفید، آفرین!

**آقای صادق:** خواهش می‌کنم گوشی خدمتان باشد.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای صادق]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و همسر آقای صادق]

**همسر آقای صادق:** سال نوی شما مبارک.

**آقای شهبازی:** برای شما هم همین‌طور. ان‌شاءالله، که سلامت باشید، خوب باشید. ماشاءالله به آقای صادق، عجب پیغامی [خنده آقای شهبازی] تبریک به شما.

**همسر آقای صادق:** ممنونم، ممنونم به شما تبریک می‌گویم واقعاً هرچه داریم از شما است، از مولانا است، از خدا است واقعاً ما همیشه می‌گوییم و خواهیم گفت که هیچ‌چیزی نداریم هم‌ماش مال شما است، زحمت‌های شما است.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید.

**همسر آقای صادق:** عنایت خدا بوده، مولانا بوده و خیلی واقعاً مدیون شما هستیم.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید، شما شعرهای مولانا را می‌گیرید تبدیل به عمل می‌کنید، مثال می‌زنید، مردم متوجه می‌شوند. چقدر این توضیحات شما براساس آن بیت دفتر ششم «گفت: مُفْتیِ ضرورت هم تویی» مفید بوده، چقدر چیز یاد گرفتیم.

امروزه مردم یک معیار دارند، موقع انتخاب یا اقدام، موقعی که یک حرف می‌زنند، چیزی می‌خرند، یک فکری می‌کنند، از خودشان می‌پرسند واقعاً این ضرورت دارد؟ می‌بینند ندارد نمی‌کنند این کار را. بنابراین جلوی کارافزایی، جلوی مسئله‌سازی، جلوی مانع‌سازی من‌ذهنی را می‌گیرند. جلوی دشمن‌سازی‌اش را می‌گیرند. بفرمایید، ببخشید.

**همسر آقای صادق:** بله واقعاً همین‌طور است واقعاً. ما قبل از این‌که با این برنامه آشنا بشویم هیچ‌کدام از این شعرها که هم‌ماش واقعاً قانون زندگی، تک‌به‌تک این شعرها اگر دقت بکنیم هم‌ماش قانون زندگی است، قانون زندگی درست.

**آقای شهبازی:** بله.



همسر آقای صادق: نه زندگی با من ذهنی. این همه ما زندگی کردیم همه‌اش با من ذهنی بود و نه تنها خوب نبود بلکه جهان را خراب کرد ولی ما ناامید نمی‌شویم از این به بعد، از این موقعی که با این برنامه آشنا شدیم روی خودمان کار می‌کنیم، هرچند که یواش‌یواش بسیار آهسته پیشرفت می‌کنیم ولی باید شکرگزار باشیم.

هر لحظه باید شکرگزار باشیم تا این پیشرفت ما اضافه بشود و قانون‌ها را درست همین‌طور که شما توضیح می‌دهید، قانون جبران معنوی و جبران مادی هم انجام بدهیم و مثل این‌که واقعاً دفتر سوم می‌گوید:

## بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

### صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

آقای شهبازی: آفرین!

همسر آقای صادق: ما همیشه توی راه هستیم. رسیدنی وجود ندارد ما همیشه روی خودمان کار می‌کنیم تا وقتی که به این تن بمیریم.

آقای شهبازی: آفرین!

همسر آقای صادق: و ناامید هم نمی‌شویم و خدا را شکر می‌کنیم و از خدا و مولانا و از شما و از تمام بینندگانی که تک‌تکشان، از کودکان گرفته تا نوجوانان و جوانان و میان‌سالان و بزرگ‌سالان و تمام دست‌اندرکاران شما، چه در خارج ایران و چه در داخل ایران همه سپاس‌گزار و ممنون و شکر می‌کنیم و سال جدید، سالی پر از سلامتی، شادی، آرامش برای همه آن‌ها آرزو مندیم.

آقای شهبازی: ممنونم، ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و همسر آقای صادق]



۱۰ - خانم‌ها آیدا و فرخنده از جوزدان نجف‌آباد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوالپرسی آقای شهبازی و خانم آیدا]

آقای شهبازی: خوش آمدید سال نو مبارک!

خانم آیدا: [خنده خانم آیدا] استاد سال نو شما هم مبارک باشد.

آقای شهبازی: بله، سال نو ما مبارک است وقتی شما به این زیبایی شکوفا شده‌اید و مردم هم پیغام‌های به این زیبایی و به این مفیدی می‌دهند خب سال مبارک است دیگر، دیگر چه می‌خواهیم؟! بله بفرمایید.

خانم آیدا: بله استاد دقیقاً. ممنونم استاد.

استاد در برنامه ۱۰۰۲ متوجه شدم چقدر پرهیز مهم است. فرمودید که در هر کار معنوی یک چیزی درشت نوشته شده است که ما نمی‌بینیم و آن پرهیز است. پرهیز از آوردن هر چیز ذهنی به مرکز.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم آیدا: پرهیز از فکر کردن حول محور چیزها، پرهیز از آوردن ذهن به مرکز، پرهیز از فکر پشتِ فکر. متوجه شدم اگر پرهیز نکنم دارم خودم را صید می‌کنم، یعنی با آوردن هر چیز ذهنی به مرکز در واقع دارم تکه تکه از خودم که زندگی هستم را می‌کنم و هر تکه از وجود خودم را در دام چیزها می‌اندازم، یعنی دارم هی از خودم کم می‌کنم، خودم را کوچک می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم آیدا: فضایم را کوچک می‌کنم، دارم عقلم را تبدیل به عقل چیزها می‌کنم، دارم شادی‌ام را بسته به چیزهای ذهنی می‌کنم. «همانش» یعنی همان را درست کردن. در واقع ما فکر می‌کنیم که چیزهایی را در جهان داریم، اما ما چیزی نداریم و فقط شکل فکری چیزها را در ذهن تجسم می‌کنیم و به آن‌ها حس وجود می‌دهیم، یعنی صید آن چیز ذهنی می‌شویم.

در زمانه صاحب دَمی بُود؟  
همچو ما احمق که صید خود کند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷)

چون شکارِ خوک آمد صیدِ عام  
رنج بی‌حد، لقمه خوردن زو حرام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۸)

آنکه ارزد صید را، عشق است و بس  
لیک او کی گنجد اندر دام کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹)

## تو مگر آیی و صید او شوی دام بگذاری، به دام او روی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰)

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم آیدا:** این احمق بودن است که از چیزها زندگی می‌خواهم، چون خودم را صید می‌کنم. استاد فرمودید همه چیز بستگی به مرکز ما دارد. اولین و آخرین چیزی که مهم است مرکز ما است. اگر مرکز ما جسم باشد نحسی دارد و اگر مرکز ما عدم باشد سعدی و نیک‌بختی دارد.

اگر مرکز ما جسم باشد بهترین و بالاترین سبب‌سازی‌ها و بهترین روش‌های ذهنی را هم که به‌کار ببریم هیچ فایده‌ای ندارد و نمی‌توانیم زندگی‌مان را درست کنیم و نحسی را تبدیل به سعدی کنیم.

## صد هزاران عقل با هم برجهند

تا به غیر دام او دامی نهند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۶۶)

## دام خود را سخت‌تر یابند و بس

کی نماید قوتی با باد، خس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۶۷)

نحسی و سعدی جهان من از مرکز من است.

دی منجم گفت: دیدم طالعی داری تو سعد

گفتمش: آری ولیک از ماه روزافزون خویش

مه که باشد با مه ما؟ کز جمال و طالعش

نحس اکبر، سعد اکبر گشت بر گردون خویش

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۴۷)

سعد: خجسته، مبارک

سعدی، خوشبختی و شادی را از ماه روزافزونم دارم، فقط ماه من که مرکز عدم است می‌تواند نحس‌های اکبر را به سعدهای اکبر تبدیل کند. پس فقط باید حواسم به مرکزم باشد، چون مرکزم تعیین‌کننده همه ابعاد زندگی من است. درواقع مرکزم تعیین‌کننده سرنوشت من است، هر کاری که این لحظه انجام می‌دهم مهم و جدی نیست، بلکه مرکز عدم است که اهمیت دارد.



فرمودید پرهیز با صبر، پرهیز با شکر. پرهیز با صبر یعنی ماندن در زمان حقیقی که این لحظه است و پرهیز از زمان مجازی ذهن.

## اگر مشتاق اشراقات شمس الدین تبریزی شراب صبر و تقوا را تو بی‌اکراه و صفرا خور (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۲۳)

این لحظه تقویم یزدانی و زمان توهمی ذهن، تقویم شیطان است.

## مگر تقویم یزدانی که طالع‌ها در او باشد مگر دریای غفرانی کز او شویند زلت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

غُفران: آمرزش، بخشایش

زَلَّت: لغزش و گناه

پرهیز با شکر یعنی من خوشحال و شاکرم که خود را در دام چیزها نمی‌اندازم و شاکر مرکز عدم هستم، چون مرکز عدم سَنَد آزادی و نجات من و بشریت است.

## شب قدر است او، دریاب او را امان یابی چو برخوانی براتش (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۳۳)

استاد فرمودید هر چقدر هم ورزش کنید اگر در خوردن غذاهای چاق‌کننده و مضر پرهیز نکنید خوش هیكل نمی‌شوید. یادام افتاد که دو سال پیش وقتی داشتم در مورد تأثیر رژیم غذایی در ورزش برای خودم تحقیق می‌کردم به نکته جالبی رسیدم که نوشته بود متخصصان فیزیولوژی معتقدند که نزدیک به ۷۰ درصد کاهش وزن و خوش‌فُرم شدن به رژیم غذایی بستگی دارد و ۳۰ درصد آن هم به ورزش کردن بستگی دارد. اگر رژیم غذایی را همان پرهیز ما در مسیر معنوی در نظر بگیریم، می‌بینیم که ۷۰ درصد اساس کار ما پرهیز است و بقیه‌اش تمرین معنوی ما است.

این‌که ما شعرهای جناب مولانا را بخوانیم ولی لحظه‌به‌لحظه حول محور چیزها بچرخیم و مرکز را عدم نکنیم مثل این است که سخت‌ترین تمرین ورزشی را انجام دهیم ولی بعدش هرچه غذای چاق‌کننده و مضر هست را بخوریم، خب ورزش ما بی‌فایده بوده‌است. پس پرهیز اساس مرکز عدم است.

فرمودید پرهیز نگهبانی و پاسبانی از مرکز عدم است. خیلی ممنونم استاد ببخشید که زیاد شد.

آقای شهبازی: به‌به، آفرین، آفرین آیدا خانم! ماشاءالله، واقعاً ماشاءالله! خیلی زیبا، خیلی مفید! شکر.



خانم آیدا: ممنونم استاد.

آقای شهبازی: واقعاً مردم این پیغام را از یک دختر خانم جوان ۱۸ ساله می‌شنوند واقعاً آی مردم تعجب نمی‌کنید پیغام به این زیبایی و سودمندی ایشان می‌دهند؟! پس این امکان دارد، آفرین، آفرین آیدا خانم.

خانم آیدا: ممنونم استاد، شکر از وجود شما لحظه به لحظه شکر می‌کنم، مخصوصاً برنامه ۱۰۰۲ چقدر بیدارکننده بود واقعاً.

آقای شهبازی آفرین، آفرین! خب تنها هستید یا کس دیگری می‌خواهد صحبت کند؟

خانم آیدا: استاد مادرم هم هستند، فکر می‌کنم متنم خیلی زیاد شد.

آقای شهبازی: عیب ندارد نه بگوید خب! ما باید حق مادر را نگه داریم، بله. مخصوصاً هم که دختری مثل شما دارند.

خانم آیدا: [خنده خانم آیدا] لطف دارید استاد.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آیدا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرخنده]

آقای شهبازی: بله ماشاءالله به این آیدا خانم واقعاً. خیلی پیغامشان جالب بود. چقدر هم ساده و زیبا، هم صحبت می‌کنند، هم روشن می‌نویسند که همه‌اش قابل فهم است هیچ چیز پیچیده‌ای در پیغام ایشان نیست که یکی بگوید من نمی‌فهمم. بفرمایید خواهش می‌کنم، تبریک!

خانم فرخنده: شکر حضور و وجود مبارک شما استاد گران‌قدر با اجازه‌تان. یک متنی دارم در مورد تأثیر ابیات مولانا در زندگی خودم با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم فرخنده:

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز

با چنین استاره‌های دیوسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰)

هر یکی در دفع دیو بدگمان

هست نفت‌انداز قلعه آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۱)

نفت‌انداز: نفت‌اندازنده، کسی که آتش می‌بارد.

باعث می‌شوند که من تمرکز را از روی غیر خودم بردارم و تنها بر روی خود و احوال خودم متمرکز شوم.



## تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی خویش را بدخو و خالی می‌کنی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلندمرتبه

در بیرون از خودم در پی یافتن زندگی گرفتن، شادی و برکت از چیزها و وضعیت‌های بیرونی یا پیدا کردن مقصر برای دردها و غصه‌هایم نباشم.

## بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی (مولوی، رباعیات، رباعی ۱۷۵۹)

در حال به صلح رساندن و آشتی دادن من با زندگی، خودم هستی و دیگران هستم. مانند نورافکنی در وجود من می‌تابند و مرا متوجه عیب‌ها و نقص‌ها و ایرادات و اشکالات درونم می‌کنند که به دنبال عیب‌بینی و عیب‌جویی در دیگران نباشم. دید جسم‌بین خود را از روی آن‌ها بردارم و آن‌ها را از جنس زندگی ببینم و غیر از همان یک زندگی، دنبال یافتن چیز دیگری در آن‌ها نباشم.

ابیات دارند قضاوت‌های مرا نسبت به خودم و دیگران کاهش می‌دهند. همیشه با زمان به‌خاطر تندتند رفتنش یا گذر آن به‌صورت کند و آهسته در جنگ بودم بنابراین همیشه با شلاقی از عجله، مقاومت، ستیزه با زمان در حال جنگ بودم که برای پیشبرد اهداف غلط من‌ذهنی در خودم زمان خیلی با سرعت بگذرد یا خیلی آهسته و آرام طی شود، ولی حالا با تکرار و خواندن ابیاتی با محور تسلیم و صبر، نوعی هم‌فازی با زمان پیدا کرده‌ام که دیگر درگیر یا متوجه گذر زمان چه به‌صورت کند و تند نمی‌شوم.

می‌بینم وقت‌های اضافی و زیادی هستند در زندگی روزمره که می‌توانم با تکرار و خواندن ابیات مولانا و عمل به آن‌ها بهترین استفاده را از آن‌ها بکنم و از هر لحظه خود به بهترین نحو استفاده بکنم.

مثلاً خواندن و تکرار ابیات مولانا در مواقع پیاده‌روی، در حین انجام کارهای منزل مثل ظرف شستن، جارو کردن، غذا درست کردن، صف‌های سالن‌های انتظار، در اتوبوس، پشت چراغ قرمزها، مواقع ترافیک، مواقعی که دچار تشویش و نگرانی و خستگی هستم خواندن ابیات در این مواقع موج عظیمی از فشارهای عصبی و روانی و اندیشه‌ها و افکار مزاحم را از ما دور می‌کند و مانع ایجاد شکاف استرس و ترس و ناامنی در ما می‌شوند. ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فرخنده]

۱۱ - آقای پویا از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای پویا]

آقای پویا: آقای شهبازی اگر اجازه بدهید یک متنی هست با شما به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بفرمایید بله.

آقای پویا: اسم متن هست قیچی تمرکز روی خود.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای پویا: در چند هفته اخیر در خود دقیق‌تر شده‌ام. ما در برنامه گنج حضور بارها و بارها می‌گوییم در هر کاری تنها و تنها تمرکز بر روی خود. من با خود فکر می‌کردم تمرکز بر روی خودم دیگر اگر ۱۰۰ درصد نباشد حداقل ۸۰ درصد هست. بعد از عمیق‌تر شدن در خودم دیدم واقعیت چیزی حدود ۴۰ درصد است. یعنی تمرکز من در روز در هر کاری بر روی خودم حدوداً ۴۰ درصد است.

دو بیت زیر در چند هفته اخیر بسیار در این شناسایی من را یاری کرده‌اند و همانند دو سر قیچی همیشه توجه رفته شده از من را بریدند و به من بازگرداندند.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای پویا:

کمال سرِّ مَحَبَّتِ بَیْنِ نَه نَقْصِ گناه  
که هر که بی‌هنر افتد نَظَر به عیب کند  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۸۸)

جان چو سوی وطن رَوَد، آب به جوی من رَوَد  
تا سوی گولخن رَوَد طبع خسیس ژاژخا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱)

آب به جوی کسی رفتن: کنایه از حصول خواسته و گشتن اوضاع بر وفق مراد است.  
گولخن: گُلخن، مرکز سوخت حمام‌های قدیم که موادش از سرگین و چیزهای دیگر بود.  
خسیس: پست و فرومایه  
ژاژخا: بیهوده‌گو

کمال سرِّ مَحَبَّتِ بَیْنِ نَه نَقْصِ گناه  
که هر که بی‌هنر افتد نَظَر به عیب کند  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۸۸)

این بیت اولین شناسایی را به من داد که چقدر من در روابط خود به‌ویژه در روابطم با نزدیک‌ترین‌هایم نقص‌گناه را می‌بینم. همین دو کلمه کافی بود: «نقص‌گناه».

حافظ می‌گوید نظر کردن به عیب، بی‌هنری است. من متوجه دو اشتباه در خود شدم. اولین آن‌که نه‌تنها توجه را از روی خود برداشتم و بر روی دیگری گذاشتم، بلکه در دیگران به‌جای کمال سیر محبت یعنی آن یک زندگی، نقص‌گناه تنها چیزی بود که می‌دیدم. مثلاً چرا فلانی این‌طوری کرد، چرا آن‌طوری کرد. چرا این‌طوری که من می‌خواهم نمی‌کند. چرا فلانی فلان کرد اصلاً. این اولین تیغۀ قیچی بود.

## جان چو سوی وطن رَوَد، آب به جوی من رَوَد تا سوی گولخن رَوَد طبع خسیس ژاژخا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱)

آب به جوی کسی رفتن: کنایه از حصول خواسته و گشتن اوضاع بر وفق مراد است.  
گولخن: گلخن، مرکز سوخت حمام‌های قدیم که موادش از سرگین و چیزهای دیگر بود.  
خسیس: پست و فرومایه  
ژاژخا: بیهوده‌گو

این بیت تیغۀ دوم قیچی بود که به کمک من آمد. ترکیب «طبع خسیس ژاژخا» با من ماندگار شد. من در روابطم دیدم که از این‌که مرا قضاوت کنند بسیار برافروخته می‌شوم. من دیدم به دیگران روا نمی‌دارم که هرگونه که می‌خواهند یا هر کاری که دوست دارند انجام دهند. این طبع خسیس ژاژخا است که از قضاوت دیگران خشمگین می‌شد.

پس از خواندن پی‌درپی این بیت دیدم چقدر رها شدم. دیگر اگر نزدیک‌ترین‌هایم مرا قضاوت می‌کردند من سریع توجه را روی خود می‌انداختم و با خود می‌گفتم من طبع خسیس ژاژخا نیستم. او هرگونه که دوست دارد می‌تواند حرف بزند و مرا قضاوت کند. من قضاوت شدنم را به‌وسیله دیگران به آن‌ها روا می‌دارم.

## کمال سیر محبت بین نه نقص‌گناه که هر که بی‌هنر افتد نظر به عیب کند (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۸۸)

## جان چو سوی وطن رَوَد، آب به جوی من رَوَد تا سوی گولخن رَوَد طبع خسیس ژاژخا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱)

آب به جوی کسی رفتن: کنایه از حصول خواسته و گشتن اوضاع بر وفق مراد است.  
گولخن: گلخن، مرکز سوخت حمام‌های قدیم که موادش از سرگین و چیزهای دیگر بود.  
خسیس: پست و فرومایه  
ژاژخا: بیهوده‌گو

این مطلب تمرکز روی خود مثل ماهی‌ای لیز و لزج می‌ماند، که در ثانیه از دست آدم لیز می‌خورد و می‌افتد پایین. این مطلب تمرکز بر روی خود در عین سادگی دشوار است.

این مطلب تمرکز بر روی خود در عین سادگی جنبه‌های مختلفی دارد که درک همه جنبه‌های آن مستلزم صبر و زمان و کار کردن روی خود است.

شما آقای شهبازی یک بار فرمودید که در هر رابطه دو طرف وجود دارند و رابطه به مانند یک معادله است. یعنی در یک سمت معادله من هستم و در سمت دیگر طرف مقابل، و در بینمان علامت تساوی قرار دارد. چیزی که واضح است این است که تا مادامی که من به‌عنوان یک طرف معادله تغییر نکنم، طرف دیگر هم تغییر نخواهد کرد.

## مگر تقویم یزدانی که طالع‌ها در او باشد مگر دریای غفرانی کز او شویند زلت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

غُفران: آمرزش، بخشایش

زَلَّت: لغزش و گناه

## عجب! تو بیت معموری که طوافانش املاک‌اند عجب! تو رَقِّ منشوری، کز او نوشند شربت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

بیت معمور: خانه‌ای در مقابل کعبه (مجازاً دل انسان)

طوافان: جمع طواف به‌معنی گردنده، طواف‌کننده

املاک: جمع ملک، فرشتگان

رَقِّ منشور: صفحه‌ای گشاده، اشاره به آیه ۳، سوره طور (۵۲)

ولی مولانا با ابیاتی که به داد ما رسیده‌است. او گفته تنها روی خود تمرکز کنیم. او گفته این تمرکز بر روی خود و چراغ خود را روشن کردن، یک قوه و پتانسیل عظیمی است که روابط ما را تغییر می‌دهد. او گفته ما خود تقویم خود هستیم و طالع‌ها را با فضاگشایی می‌توانیم معین کنیم. ما خود دریای آمرزش هستیم که از آب فضای گشوده‌شده متمرکز بر روی خود ناپاکی‌هایمان را می‌توانیم بشویم. بیت معمور هستیم، ما خانه آباد و صفحه گشاده هستیم.

## مگر تقویم یزدانی که طالع‌ها در او باشد مگر دریای غفرانی کز او شویند زلت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

غُفران: آمرزش، بخشایش

زَلَّت: لغزش و گناه





## عجب! تو بیت معموری که طوافانش آملاک‌اند عجب! تو رَقِّ منشوری، کز او نوشند شربت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

بیت معمور: خانه‌ای در مقابل کعبه (مجازاً دل انسان)

طوافان: جمع طواف به معنی گردنده، طواف‌کننده

آملاک: جمع ملک، فرشتگان

رَقِّ منشور: صفحه‌ای گشاده، اشاره به آیه ۳، سوره طور (۵۲)

چیزی که واضح است در یک معادله اگر من تمرکز را تنها و تنها بر روی خود بگذارم، یک طرف معادله تغییر می‌کند. یک طرف معادله که تغییر کند، طرف دیگر هم باید تغییر کند. یا آن شخص تغییر می‌کند و یا از زندگی من می‌رود. چیزی که واضح است این است که طرف دیگر ثابت نخواهد ماند.

به دلیل کمبود وقت من نمی‌توانم به تمام اِلِمَان‌های (عنصر: Element) غزل شماره ۵۵ اشاره کنم، ولی بارزترین وجه این بود که ما خودمان هستیم که تنها می‌توانیم خودمان را نجات دهیم و آن تغییری باشیم که در جهان انتظارش را داریم. این است که گنج حضور را نسبت به آموزه‌های دیگر متمایز و کاربردی می‌کند.

هنر گنج حضور و غزل شماره ۵۵ این است که می‌گوید منتظر کسی نباشید، خودتان با دنبال کردن راهنمایی‌های مولانا کافی هستید و نیازی به انسان کامل نیست.

این خیلی امیدوارکننده است که من اگر تنها با گذاشتن ۴۰ درصد توجه‌ام روی خود تا به حال، از زمان آشنایی‌ام با گنج حضور این همه تغییر کرده‌ام، پس اگر ۱۰۰ درصد توجه را بگذارم چه می‌شود؟

## بی‌کلید، این در گشادن راه نیست بی‌طلب، نان سنتّ الله نیست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

مرسی آقای شهبازی.

آقای شهبازی: عالی، عالی. آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای پویا]



۱۲ - آقای جلیل از تبریز

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای جلیل]

آقای جلیل: یک متنی نوشتم می‌خواستم با یاران به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید. خواهش می‌کنم.

آقای جلیل: با سلام آقای شهبازی، با اجازه شما متنی نوشتم، می‌خواهم با یاران گنج حضور به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بله.

آقای جلیل: نام نوشته «بی‌خودی» است.

مرغ دل پَران مَبَا، جز در هوای بی‌خودی  
شمع جان تابان مَبَا، جز در سرای بی‌خودی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۷۵)

چه سحرانگیز کلمه‌ای است این «بی‌خودی». همین یک کلمه تا به ذهن‌خطور می‌کند، درون‌عدم می‌شود و اگر لطافتی در روح باشد، اشک سرازیر می‌شود.

یک تجربه‌ای که همه داریم درباره پدران و مادرانی است که من‌ذهنی دارند. به نحو زیبایی این موضوع دیده می‌شود. نوزاد هفت‌هشت‌ماهه‌ای که تازه پا به این دنیا گذاشته، با آن «بی‌خودی» که خود ذاتاً از آن طرف آورده، شادی را در یک مجلس مهمانی بیست‌سی نفره به همه پخش می‌کند.

در همین مهمانی بچه سه‌چهارساله هست که تا حدودی ضعیف چیزهایی را در ذهن خود چسبانده است.

۱ - نام خود.

۲ - پدر، مادر، خواهر، برادر یا اسباب بازی‌های خود.

تا این نوزاد در این مجلس مهمانی هست هیچ‌کس به آن پسر سه‌ساله توجه نمی‌کند. اگر این نوزاد در این مهمانی نبود همه توجه‌ها به سوی بچه چهارساله جلب می‌شد، چون زیاد از اصلیت خود دور نشده و آن «بی‌خودی» را با خود دارد.

[تماس قطع شد.]



۱۳ - خانم پروین از استان مرکزی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پروین]

خانم پروین: خیلی ممنون از برنامه ۱۰۰۲ که خیلی عالی بود، خیلی تأثیرگذار بود.

آقای شهبازی: لطف دارید شما، خواهش می‌کنم. بفرمایید.

خانم پروین: با اجازه نکاتی از برنامه ۱۰۰۲ آماده کردم.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم پروین: مولانا می‌گوید ما آلت هستیم، یعنی ما از جنس خداوند هستیم، از جنس ابدیت و بی‌نهایت. و ما به‌عنوان هشیاری انسانی می‌دانیم که از جنس خدا هستیم و باید دولت را یعنی تمام برکات را از او بگیریم نه از جسم‌ها.

ما به‌عنوان هشیاری و امتداد خدا خلاق هستیم و جسم خود را در شکم مادر درست می‌کنیم. جسم ما چهار بُعد دارد، یکی بدن، فکر، هیجانات و جان ما که هشیاری در داخل این جسم می‌تواند از خودش آگاه شود و خودش را از جسم جدا کند و روی خود قائم شود.

ما جسممان را می‌بافیم و به‌عنوان روح در این تن می‌رویم، یعنی تن برای روح ما یک دام است و ما تا زمان مرگ امکان رهایی و جدایی از آن را نداریم. اما ما دام دیگری هم برای خودمان درست می‌کنیم که همان من‌ذهنی و همانیده شدن با اجسام است. یعنی ما از یک دام به دام دیگر می‌افتیم، دام جسم و دام ذهن.

## او درون دام دامی می‌نهد جان تو نه این جهد، نه آن جهد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۶)

اگر ما در خانواده عشقی باشیم و همانیده شدنمان مختصر باشد از دام دوم زود آزاد می‌شویم و با هشیاری جسمی همانیده نشده خیلی راحت به وحدت مجدد با خدا می‌رسیم.

اما نبود خانواده عشقی، همانیده شدن با دردها، انتظارات و توقعات، خواستن‌ها و همه خاصیت‌های مخرب من‌ذهنی و افتادن در زمان روان‌شناختی گذشته و آینده، ما را می‌پیچاند و در این دام نگه می‌دارد و اگر کمک انسان‌هایی چون مولانا نباشد امکان رهایی از این دام وجود ندارد.

اگر ما هشیارانه تسلیم شویم و فضا را در اطراف اتفاقات باز کنیم و مرکزمان را عدم کنیم جسم ما دیگر هویت ندارد و ما فقط هشیاری جسمی داریم و از دام دوم خارج می‌شویم، در نتیجه جسم ما شب قدر می‌شود.

یعنی از لحظه تولد ما در این جهان تا لحظه مرگ جسم شب قدر ماست. یعنی روح ما در این جسم چهار بُعدی است و فرصت دارد که به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شود و ما باید این جسم را که منبع پخش برکات غیبی است با پرهیز پاک نگه داریم.

پرهیز یعنی اجتناب از همانش و هیجان‌ات منفی. وقتی همانیدگی‌ها در مرکز ما باشند اداره ما در دست همانیدگی‌ها می‌افتد و از اداره زندگی خارج می‌شویم. در این صورت ما می‌شویم خروب و جسممان را آلوده می‌کنیم.

زمینه اصلی هر پیشرفتی مخصوصاً پیشرفت معنوی، پرهیز است. انسان موجودی است که در صورت تسلیم خداوند هم جسم او را اداره می‌کند و هم روح او را. به محض این‌که فضا را باز می‌کنیم جسم ما آنتنی می‌شود که برکات را در جهان پخش می‌کند.

سفر ما مانند موسی از مصر که نماد تن ما است به سرزمین موعود یعنی فضای یکتایی است و با فضاگشایی دریای سرخ را یعنی ذهن همانیده با دردها را می‌شکافیم و راهمان را روشن می‌کنیم.

هشیاری جسمی دو جور هست، هشیاری جسمی همانیده که گیج‌کننده است و هشیاری جسمی بدون من که باز هم با سبب‌سازی کار می‌کند. با فضاگشایی تاریکی سبب‌سازی شکافته می‌شود و ما با نور نظر می‌بینیم.

در سینه هر انسانی یک کتاب مقدس و عالی قرار دارد که خداوند باید آن را بخواند. از ثانیه صفر تا مرگ ما مبارک شب است، چون هشیاری در جسم قرار دارد و فرصت زنده شدن به زندگی را داریم. و با مرگ، مبارک شب به پایان می‌رسد. ما تقویم یزدانی هستیم، یعنی همیشه در این لحظه قرار داریم و این لحظه همواره مبارک و فرخنده است و رحمت اندر رحمت است.

تقویم شیطانی یعنی افتادن به زمان روان‌شناختی گذشته و آینده. در تقویم شیطان شب با شب فرق می‌کند، در تقویم شیطانی لحظه‌ها سعد و نحس هستند، در حالی‌که آفتاب زندگی همیشه می‌تابد و رحمت خداوند همواره در این لحظه جاری است و این ما هستیم که با قرار دادن چیزها در مرکزمان لحظه‌ها را نحس می‌کنیم.

## آفتاب معرفت را نقل نیست مشرق او غیر جان و عقل نیست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۳)

نقل: نقل مکان کردن، جابه‌جا شدن

برای این‌که این لحظه هشیارانه به خداوند بله بگوییم، خداوند راه بلا را باز کرده. یعنی لحظه‌به‌لحظه به اتفاق اکنون بله می‌گوییم و مقاومت و قضاوت نمی‌کنیم و اگر گشودن فضا در برابر اتفاق این لحظه همراه با درد باشد این درد را هشیارانه پذیرا می‌شویم.



## آلست گفت حق و جان‌ها بلی گفتند برای صدق بلی حق ره بلا بگشاد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۰)

اگر ما تسلیم شویم در دام خدا می‌افتیم، «دام مُزد». دام مُزد دام خداوند است، همان فضای گشوده‌شده، و در این فضا همانیدگی‌ها را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم.

## این گهر از هر دو عالم برتر است هین بخر زین طفل جاهل، کو خر است (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۰۰)

## پیش خر، خرمهره و گوهر یکی‌ست آن اشک را در دُر و دریا شکی‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۰۱)

خرمهره: نوعی مهره بزرگ سفید یا آبی که آن بر گردن خر و اسب و آستر آویزند.

اشک: خر، الاغ (لفظی ترکی است).

ما این گوهر را ارزان خریدیم و مانند کودکان ارزش گوهر را نمی‌دانیم و آن را در همانیدگی‌ها سرمایه‌گذاری کردیم.

## هر که او ارزان خرد، ارزان دهد گوهری، طفلی به قرصی نان دهد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۵۶)

من ذهنی مانند خر فرق گوهر و خرمهره را نمی‌داند. یعنی ارزش هشیاری ما را که «أَحْسَنَ التَّقْوِيمِ» است و در این جسم قرار دارد و قابلیت زنده شدن به بی‌نهایت خداوند را دارد نمی‌داند و به خسی می‌فروشد، یعنی به همانیدگی‌ها.

ما در ذهن از جنس «چون» هستیم، یعنی چونی و چگونگی داریم، حال و وضع ما قابل اندازه‌گیری است.

مولانا می‌گوید انسان هیچ‌علاجی برای رهایی از دام ذهن ندارد، تنها مشرق‌های بی‌چونی، یعنی انسان‌های کاملی چون مولانا می‌توانند به ما کمک کنند، با تابیدن بر چون‌ها. تنها علاج ما تابیدن بی‌چون بر چون است.

بی‌چون یعنی فضای گشوده‌شده. با بی‌چون شدن شناسایی می‌کنیم که دوستی ما با چیزها غلط بوده و آن‌ها را رها می‌کنیم.

## ولی برتافت بر چون‌ها مشارق‌های بی‌چونی بر آثار لطیف تو، غلط گشتند الفتها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)



تافت: تابید

مَشْرِق: مشرق‌ها

بی‌چون: بدون چگونگی

أَلْفَت: انس گرفتن، دوستی

## عجایب یوسفی چون مه، که عکس اوست در صد چه از او افتاده یعقوبان به دام و جاه ملت‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

تنها یک هشیاری وجود دارد که عکس آن در صد چاه افتاده، یعنی یک خدا در میلیارد‌ها انسان که در من‌ذهنی هستند. هر انسانی تا زمانی که به حضور زنده نشده یعقوب است و در کلبه احزان و غم و غصه به سر می‌برد، زیرا که یوسف او در چاه همانیدگی‌هاست. همه سیستم‌های بسته فکری در دنیا توی دام هستند و به دام خود افتخار می‌کنند. با فضاگشایی ما تقویم یزدان و دریای بخشش می‌شویم و تمام گناهانمان را می‌شویم. ما لوح محفوظ هستیم و با فضاگشایی درس غیب را از خودمان می‌گیریم و گنجینه رحمت که با انداختن همانیدگی‌ها هر بار خلعت تازه و نوبی از حضور می‌پوشیم و هر بار زنده‌تر و پرنورتر می‌شویم.

## عجب! تو بیت معموری که طوافانش املاک‌اند عجب! تو رَقِّ منشوری، کز او نوشند شربت‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

بیت معمور: خانه‌ای در مقابل کعبه (مجازاً دل انسان)

طوافان: جمع طواف به معنی گردنده، طواف‌کننده

املاک: جمع ملک، فرشتگان

رَقِّ منشور: صفحه‌ای گشاده، اشاره به آیه ۳، سوره طور (۵۲)

عجب تو انسان با فضاگشایی خودت خانه آباد شده هستی که فرشتگان دورش می‌گردند، عجب تو فضای گشوده‌ای هستی که از آن فضا همه شربت می‌نوشند و چه عجیب است که همه باشندگان محتاج تو هستند و تو خودت محتاج و گدای چیزها شده‌ای.

تو روحی هستی که با فکر و ذهن قابل شناخت نیستی و ذهن در شناخت تو سرنگون است. تنها با بی‌چونی می‌شود بی‌چونی را شناخت.

## بی‌چون تو را بی‌چون کند، روی تو را گلگون کند خار از کفت بیرون کند و آنگه سوی گلزار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)



با تکرار ابیات مولانا و گشوده شدن فضا در درونمان ما از جنس بی‌چونی می‌شویم و از دوستی با چیزها رها می‌شویم و با فضاگشایی زلف معشوق مانند طنابی ما را از چاه به آغوش رحمت خود می‌کشد و از حیرت و گمگشتگی در فکرها رها می‌کند.

## چو زلف خود رَسَن سازد، ز چَه‌هاشان براندازد کَشَدشان در بر رحمت، رها نَدشان ز حیرت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

رَسَن: ریمان، کمند

تمام شد استاد، ببخشید یک کم طولانی شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! خیلی زیبا! پروین خانم. عالی، عالی! جامع، سودمند. آفرین!

خانم پروین: خیلی ممنون استاد. عالی شما هستید که همه از فرمایشات جناب مولانا و شما بود.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پروین]

۱۴ - آقای بیننده از پاکدشت با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای بیننده]

آقای بیننده: می‌خواستم تشکر کنم از برنامه خوبتان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای بیننده: آقای شهبازی من چند سال است برنامه شما را نگاه می‌کنم، هفت هشت سالی هست.

آقای شهبازی: آفرین. از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای بیننده: من از تهران زنگ می‌زنم، پاکدشت.

آقای شهبازی: بله، بله. خواهش می‌کنم.

آقای بیننده: این برنامه شما خیلی تأثیرگذار است، من چند سال است نگاه می‌کنم. ولی زنگ زدم قانون جبران را رعایت کنم، بعد خیلی تأثیرات مثبتی روی من داشته، ولی باز جدی نمی‌گیرم، خیلی موقع‌ها این من‌ذهنی من را اذیت می‌کند نمی‌گذارد برنامه را جدی دنبال کنم.

آقای شهبازی: خب دیگر این بستگی به انتخاب شما دارد که جدی بگیرید و وقت بگذارید و روی خودتان کار کنید، باید خیلی، یک جایی آدم تصمیم بگیرد.

آقای بیننده: خیلی خیلی خوشحالم که صدای شما را می‌شنوم.

آقای شهبازی: ممنونم، من هم همین‌طور.

آقای بیننده: ان‌شاءالله که پیگیری کنم، نمی‌دانم والله، من خیلی موقع‌ها این برنامه را با جان و دل، خیلی چیزها متوجه شدم ها! ولی باز نمی‌دانم کوتاهی می‌کنم. خودم می‌دانم که کوتاهی می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین! آن کسی که می‌داند کوتاهی می‌کنید، دارد به شما می‌گوید که کوتاهی نکن. همین اصلاً به‌طور، یعنی اگر گوش عدم باشد می‌شنود. شما دارید می‌گویید که نباید کوتاهی کنم، پس یک‌دفعه تصمیم بگیرید کوتاهی نکنید. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید. توجه می‌کنید؟

آقای بیننده: بله، بله.

آقای شهبازی: یعنی یک جایی باید بنشینید بگویید تمام شد دیگر، من بعد از این کوتاهی نمی‌کنم، به‌طور جدی دنبال این کار هستم.

آقای بیننده: تصمیم می‌گیرم ها! نمی‌دانم، نمی‌شود، یا نمی‌خواهم، نمی‌دانم چرا این‌جوری است که تسلیم این برنامه [قطع صدا] که یک تصمیم جدی بگیرم.



**آقای شهبازی:** بله، توجه کنید به قرین‌هایتان، می‌دانید قرین خیلی مهم است. و یا کارهایی که می‌کنید. توجه می‌کنید؟ شما ممکن است که تصمیم می‌گیرید ولی می‌روید دنبال کارهایی. مثل مثلاً شما فرض کن تصمیم بگیرید مولانا مطالعه کنید، روی خودتان کار کنید، من ذهنی را شناسایی کنید، بعد بروید دیگر هرچه هست تماشا کنید، به اخبار گوش بدهید، نمی‌دانم سوشال مدیا (رسانه‌های اجتماعی: Social media) بروید، با همه صحبت کنید، هر کسی هر صحبتی می‌کند گوش بدهید، خب معلوم است دیگر، انرژی شما را تلف می‌کنند، توجه می‌کنید؟ شما را برمی‌گردانند.

**آقای بیننده:** خیلی ممنونم.

[تماس قطع شد.]

**آقای شهبازی:** توجه می‌کنید؟ مطلب خیلی مهمی را ایشان مطرح می‌کنند. یک موقعی هست آدم می‌خواهد، فهمیده هم چکار باید بکند، ولی نمی‌تواند انرژی‌اش را جمع کند، چرا؟ آن کارهایی که می‌کند، آن جاهایی که می‌رود، آن کتاب‌هایی که می‌خواند، نمی‌دانم، باید سبک زندگی‌اش را عوض کند. یک صفحه کاغذ بردارد بگوید از امروز به بعد من این کارها را دیگر نمی‌کنم. مثلاً اخبار گوش نمی‌دهم. اخبار مسموم است.

نمی‌گویم نکنید ها! من با شما کاری ندارم، فقط دارم می‌گویم که آدم می‌داند یک کاری را باید بکند، نمی‌کند، هی عقب می‌اندازد. مثلاً خیلی‌ها می‌دانند که باید ورزش کنند، ولی هنوز شروع نمی‌کنند. خیلی‌ها مثلاً فرض کن سیگار می‌کشند، می‌دانند این را باید بگذارند کنار، نمی‌گذارند. یا یک کار دیگر می‌کنند می‌دانند مضر است، ولی باز هم می‌کنند. این چه کسی می‌کند؟ من ذهنی می‌کند.

سخت است؟ بله. یک اراده و خواست قوی می‌خواهد که این کار را انجام بدهد. بله دیگر آن بستگی واقعاً به شما دارد، کس دیگر نمی‌تواند به شما کمک کند غیر از خودتان.



## ۱۵ - خانم نگار از گلپایگان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نگار]

**خانم نگار:** آقای شهبازی من یک چند روز پیش که یکی از دوستانم را دیدم که یک مدت زیادی بود ندیده بودم ایشان را. و خب فکر می‌کردم حالشان هم خوب است، حالا شاید بگویم دو سال بود که ندیده بودم ایشان را. بعد از، اما دیدم خب خیلی تغییرات خاصی داشتند و متوجه شدم طی این دو سال خب خیلی مشاوره رفتند، پیش روان‌شناس رفتند و خیلی هم قرص‌های اعصاب مصرف می‌کردند. و خب همان‌جوری که بودند، بودند. حالا شاید حتی، یا شاید یک سری از حالاتش خوب شده بود، ولی خب چیزی تغییر نکرده بود.

من این‌ها را گفتم برای این‌که سپاس‌گزار این راه باشم. یعنی دوباره دیدم که چقدر، واقعاً گنج حضور چقدر به من کمک کرده. همان دو سال پیش من، دوباره یک نفر دیگر هم که بود در جریان آن بودم که با همسرش مشکل داشت و می‌خواستند جدا بشوند و الآن متوجه شدم که بعد از حالا دو سال یک دو سه ماهی است که جدا شدند.

و واقعاً نمی‌دانم چه‌جوری باید سپاس‌گزار این راه بود که چقدر این راه من، با خودم داشتم فکر می‌کردم که من راحت‌ترین راه را انتخاب کردم و شعر خواندن بود. شاید آن درد هشیارانه کشیدن اولش سخت به نظر بیاید، ولی وقتی که یاد می‌گیری که این درد را نگاهش کنی، قاطی درد نشوی و فضا را اطراف این درد باز کنی، اصلاً چه راحت‌تر از این آقای شهبازی؟

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم نگار:** درست است این من‌ذهنی یا ذهن ما بزرگ می‌کند همه‌چیز را، و می‌گوید من این راه را نمی‌روم.

و خیلی سخت است، برای خودم هم خیلی بالا و پایین داشته. شاید خیلی برایم بعضی جاها سخت کرده راه را، ولی الآن می‌بینم که واقعاً چقدر راه راحتی را شما جلوی پای ما گذاشتید، واقعاً شسته رفته. خیلی سپاس‌گزارم از شما و واقعاً خدا را شکر می‌کنم که این دردها را به من داد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم نگار:** [قطع صدا] که من دو سال پیش هم می‌خواستم، نمی‌گویم حالا مشاوره بد است، ولی واقعاً این چیزی که شما به ما یاد می‌دهید توی برنامه با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست اصلاً. یعنی این‌قدر درجه‌اش بالا است. خیلی سپاس‌گزارم از شما.

**آقای شهبازی:** بله. روان‌شناس بد نیست، ولی توجه کنید که اگر قرار باشد که ما فقط تغییرات را در ذهنمان انجام بدهیم، من‌ذهنی را نگه داریم، من‌ذهنی را من‌ذهنی بهتری بکنیم یک ذره، که کمتر تخریب کند. این امکان دارد که شما من‌ذهنی‌تان را به من‌ذهنی کمتر خطرناک تبدیل کنید.



آن هم نه با دارو خوردن، چون دارو خوردن آدم را بی‌هوش‌تر می‌کند، هشیاری را می‌آورد پایین. فقط اصلاح مثلاً باورها، گفتارها، رفتارها، انسان می‌تواند کمتر مسئله‌سازی بکند، ولی اصل تخریب و تبدیل زندگی به مسئله و مانع و دشمن و ایجاد درد کار من‌ذهنی است.

یعنی شما نمی‌توانید یک چیزی را که دشمن شماست در درون خودتان نگه دارید و او کارهایش را یک کمی با تخفیف انجام بدهد. می‌دانید؟

این همان داستان خرس را خواندیم دیگر، که بالاخره ما با خرمان دوست می‌شویم. می‌گوییم آقا، خانم این دیگر خرس خوبی است، این دیگر درست شد، کاری با من ندارد. ولی آخر سر سنگ بزرگ برمی‌دارد می‌زند سر ما در عالم دوستی. توجه می‌کنید؟

این «دشمن دانا به از نادان دوست»:

## دشمن دانا بلندت می‌کند بر زمینت می‌زند نادان دوست (ضرب‌المثل)

که همین من‌ذهنی است. پس بنابراین باید بکوشیم من‌ذهنی را شناسایی کنیم و از زندگی مان، مخصوصاً در زندگی زناشویی، این را حذف کنیم. باید بشناسیم که در زندگی زناشویی این من‌ذهنی می‌خواهد همان‌طور که توی حسابمان می‌رویم پول می‌گذاریم، این هم می‌خواهد درد بگذارد.

یک حساب مشترکی باز می‌کنند زن و شوهرهای من‌ذهنی که در حساب مشترک مرتب رنجش، رنجش، کینه، رنجش، خشم، این جور چیزها را به اصطلاح واریز می‌کنند. پس از یک مدتی موجودی حسابشان خیلی بالا می‌رود مجبورند جدا بشوند.

باید مواظب خودشان باشند، پرهیز کنند از خیلی کارها. و شما فهمیده‌اید از چه کارهایی باید پرهیز کنید که زندگی زناشویی‌تان سالم بماند. بیخشید وسط صحبت شما من حرف زد.

**خانم نگار:** خیلی ممنونم، نه خواهش می‌کنم. واقعاً همین‌که من شناسایی کردم که چقدر، الان توی مسئله دیگر هم شناسایی کردم که چقدر توی کارم درد را دوست داشتم. همین‌جوری که حالا هی شعرها را می‌خوانیم فقط می‌فهمیم که ما از جنس عشقیم. و توی همین واقعاً مسئله درد چقدر ما [قطع صدا] درد را ادامه بدهم. ولی خیلی سپاس‌گزارم، خیلی سپاس‌گزارم که می‌بینم این‌ها را و سپاس‌گزار شما و زندگی هستم. خیلی ممنونم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نگار]

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇

خانم مهردخت:

نکات آموزنده در داستان اعتراض اُمرا به سلطان محمود که چرا به ایاز مستمری سی امیر را می‌دهی؟

در این قصه کاروانی به آن منطقه آمده بود و سلطان محمود از یکی از امیران خود خواست که به کاروان برود و بپرسد که از کجا آمده‌است و آن امیر هم فقط جواب همین سؤال را برای شاه آورد و وقتی شاه سؤال دیگری از آن امیر پرسید، او جوابش را نمی‌دانست. بعد شاه از امیر دیگری خواست که به‌سوی کاروان برود و آن سؤال را بپرسد. باز امیر دوم هم فقط جواب همان سؤال را می‌گرفت و جواب سؤال دیگر شاه را نمی‌دانست. تا این‌که شاه سی امیر را به‌سوی کاروان فرستاد و به آن امرا فهماند که چرا حقوق ایاز سی برابر بود.

در این داستان سلطان محمود نماد خدا و امیران نماد من‌های ذهنی و ایاز نماد انسان کامل است.

اولین نکته این است که ایاز با درایت و عقل و خرد خداگونه خود حل معما می‌کرد، ولی امرا به عقل جزوی خود بسنده می‌کردند و مأموریت خود را کامل نمی‌توانستند انجام دهند. پس ارزیابی انسان کامل هم با من‌های ذهنی بسیار متفاوت است، چون آن‌ها براساس ذهن سست و کوتاه‌بین خود عمل می‌کنند. هر کدام از این امیران قسمت کوچکی را می‌دیدند و ما هم ممکن است الآن یک همانندگی را در خود ببینیم و بعد مدت طولانی همانندگی بعدی را شناسایی کنیم، چون دوباره با دید من‌ذهنی می‌بینیم.

نکته بعدی این است که ایاز با تحقیق و جست‌وجوی کامل هیچ‌جای شک و تردیدی نگذاشت و او با یک بار رفتن به کاروان به‌طور کامل تحقیق می‌کرد و به کشفیات خود می‌رسید. ما هم در مسیری که قدم برداشتیم بهتر است با قرین شدن با یک انسان کامل و با تحقیق و تأمل جای هیچ شک و تردیدی برای خود نگذاریم.

**گفت امیران را که من روزی جدا**

**امتحان کردم ایاز خویش را**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۹۷)

**که بپرس از کاروان تا از کجاست**

**او برفت، این جمله واپرسید راست**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۹۸)

**بی‌وصیت، بی‌اشارت، یک‌به‌یک**

**حالشان دریافت بی‌ریبی و شک**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۹۹)



نکته سوم این است که امیران که از پاسخگویی درمانده بودند به دنبال بهانه بودند و کار ایاز را یک عنایت و موهبت الهی می‌دانستند، نه این‌که ایاز با تلاش و کوشش آن را کسب کرده باشد، درحالی‌که او با تلاش و صبر و تأمل و وصل شدن به خرد الهی حل معما می‌کرد.

## پس بگفتند آن امیران کین فنی‌ست از عنایت‌هاش، کار جهد نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۱)

حال ما هم می‌خواهیم تلاش کنیم و صبر داشته باشیم یا در من‌ذهنی و بدون تلاش می‌خواهیم که عنایت خدا ما را تغییر دهد؟

نکته چهارم، نکته چهارم این است که شاه گفت هر آن‌چه از انسان سر می‌زند یا به‌خاطر کوتاهی و سهل‌انگاری اوست یا محصول سعی و تلاش اوست و این نشان اختیاری بودن عمل انسان است نه جبری بودن آن. اگر اعمال انسان جبری باشد، حضرت آدم به خداوند نمی‌گفت که ما بر خود ستم کردیم. و یا اگر حضرت آدم گناه خود را جبری می‌دید، آن را به گردن «قضا و کُنْ فکان» می‌انداخت.

## گفت سلطان: بلکه آنچه از نفس زاد رِیعِ تقصیرست و دخلِ اجتهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۳)

ورنه آدم کی بگفتی یا خدا  
رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا نَفْسَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۴)

## خود بگفتی کین گناه از بخت بود چون قضا این بود حزم ما چه سود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۵)

ما هم که مورد تجاوز دنیا قرار می‌گیریم، مقصر خودمان هستیم که یک چیز ذهنی را به مرکزمان می‌آوریم و برحسب آن عمل می‌کنیم، مثل ابلیس که یک بُعدی دید و فقط به جسم انسان توجه کرد و متوجه روح الهی در او نشد و به او سجده نکرد و به خدا گفت که تو مرا گمراه کردی و من هیچ تقصیری ندارم، یعنی دید و بینش او جبری بود.

## همچو ابلیسی که گفت: اَغْوَيْتَنِي تو شکستی جام و ما را می‌زنی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۶)



بنابراین ما باید بدانیم که قضا حق است، ولی زیر بار مسئولیت رفتن و تعهد به مرکز عدم داشتن و شناسایی دردها و همانندگی‌ها با تلاش و کوشش ما هم حق است.

## بل قضا حقست و جهد بنده حق هین مباحش آغور چو ابلیس خلق (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۷)

آغور: کسی که یک چشم دارد، جمع غور

خلق: کهنه و مندرس

نکته مهم دیگر در مورد مردد ماندن انسان در میان دو کار است که مولانا می‌گوید انسان قدرت اختیار دارد و می‌تواند بهترین راه را انتخاب کند که با دید من‌ذهنی عمل کند یا دید حضور و مرکز عدم خود را به‌کار اندازد.

## در تردّد مانده‌ایم اندر دو کار این تردّد کی بود بی‌اختیار؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۸)

## این کنم یا آن کنم او کی گود که دو دست و پای او بسته بود (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۹)

گود: بگوید

عملی که از ما سر می‌زند با ناظر شدن باید از خود بدانیم و به گردن شاه نیندازیم و بدانیم که شاه یا خدا به کسی اشتباهاً پاداش نمی‌دهد و خدا بنده خود را می‌شناسد.

بنابراین به‌خاطر اعمال اشتباه خود از خدا عذر بخواهیم و قضاوت و مقاومت را در خود صفر کنیم و بدانیم که هر عملی که به نیکی یا با حضور و فضاگشایی انجام دهیم یا از روی من‌ذهنی و فضا‌بندی، خدا پاداش و جزای آن را می‌دهد.

## بر قضا کم نه بهانه، ای جوان جرم خود را چون نهی بر دیگران؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۳)

## گرد خود برگرد و جرم خود ببین جنبش از خود بین و، از سایه مبین (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۵)



که نخواهد شد غلط پاداشِ میر  
خصم را می‌داند آن میرِ بصیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۶)

مُتَّهَمِ کُنْ نَفْسِ خُودِ رَا اِی فِتِّی  
مُتَّهَمِ کَمِ کُنْ جِزَاِی عَدْلِ رَا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰)

توبه کن، مردانه سرآور به ره  
که فَمَنْ یَعْمَلْ بِمِثْقَالِ یَرَّةٍ  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۱)

با تشکر از شما. ممنون از زحمات شما و مطالب آموزنده‌ای که به ما آموختید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

خانم مهردخت: مرسی، ممنون از شما و همهٔ دوستان که در این راه زحمت می‌کشند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهردخت]

## شب قدر است جسم تو، کز او یابند دولت‌ها مه بدر است روح تو، کز او بشکافت ظلمت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

بدر: قرص کامل ماه، ماه شب چهاردهم قمری

مولانا می‌گوید شب قدر همان جسم ماست که ما می‌توانیم در همین جسم با فضاگشایی، پرهیز، صبر و شکر به قدر و منزلت خود پی ببریم.

وقتی ما با فضاگشایی از ظلمت و تاریکی شب ذهن بیرون می‌آییم و همانندگی‌ها را از مرکزمان دور می‌اندازیم و مرکز خود را عدم می‌کنیم و با حفظ کردن جنس آلت خود به حضور و بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده می‌شویم، پی به قدر و منزلت خود می‌بریم و با درک و بینش این‌که ما دائم باید در شب قدر باشیم و با لا کردن و پرهیز از همانندگی‌ها و زندگی نخواستن از آن‌ها، قدرت، هدایت، حس امنیت و عقل من‌ذهنی را نمی‌خواهیم و دیگر نمی‌توانیم با عقل من‌ذهنی عمل کنیم، مخصوصاً در مواقعی که از ما سؤال می‌کنند و یا از ما نظر می‌خواهند، به‌طور واضح عجز و ناتوانی من‌ذهنی را می‌بینیم و به‌راحتی اجازه ارتفاع گرفتن به من‌ذهنی را نمی‌دهیم و می‌گوییم نمی‌دانم و میل و اشتیاقی به پندار کمال، ناموس من‌ذهنی و سبب‌سازی‌های آن که موجب به‌وجود آوردن دام‌های زیادی می‌شود را نداریم.

حال که نمی‌خواهیم از شب قدر به شب قبر برویم و دائم میل و کشش داریم تا در این لحظه ابدی و مبارک بدون رفتن به زمان مجازی و روان‌شناختی بمانیم، در مکان و زمان‌های خاص گیر نمی‌کنیم و در دام خرافات من‌ذهنی نمی‌افتیم و دائم در تلاش هستیم تا چراغ خود را با انبساط، تسلیم و خاموشی روشن نگه داریم و دنبال راه و چاره از من‌ذهنی نیستیم و با عدم کردن مرکز خود لحظه‌به‌لحظه رحمت اندر رحمت خداوند را می‌بینیم و بدون این‌که سر ما به دیوار بلا بخورد اتفاقات و چالش‌هایی که برایمان پیش می‌آید را می‌پذیریم و با فضاگشایی در اطراف اتفاقات، عنایت و رحمت ایزدی را که برای نشان دادن همانندگی‌ها در مرکزمان است را می‌بینیم و دست از مقاومت و قضاوت برمی‌داریم و با دست برداشتن از مقاومت و قضاوت خیلی از ابزارهای من‌ذهنی مانند فرافکنی، حبر و سنی، منصب تعلیم، پندار کمال، دشمن، مانع و مسئله‌سازی کمرنگ می‌شوند و از بین می‌رود و دوباره کشت اولیه را از کشت‌های ثانویه پاک می‌کنیم و با ماندن در شب قدر و فضاگشایی، آرام‌آرام خلق و خوی ما عوض می‌شود و ما از همانندگی‌ها پاک می‌شویم.

تأیید و توجه، توقع و انتظار، عدم مسئولیت‌پذیری، یواش‌یواش رها می‌شوند و از درون آرام می‌شویم و وحدت و عشق را در خود حس می‌کنیم. و در آخر استاد عزیزم می‌خواستم یک مطلبی را بگویم.





## مُشْتَرِیِّ مَاسْتِ اَللّٰهِ اَشْتَرِیِّ از غم هر مشتری هین برتر آ (مولوی، مشنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳)

اِشْتَرِیِّ: خرید

استاد عزیز در این سال جدید که گذشت، نگاه می‌کردم به سال قبل، چقدر از درون شکر کردم که شما استاد نازنین با برنامه گنج حضور و ابیات مولانا، چه مشتری برای ما بودید، چه چیزهایی را از ما گرفتید و چه چیزهایی به ما هدیه دادید. هشیاری جسمی را از ما گرفتید و هشیاری نظر را به ما دادید. مردگی را ما دادیم و زندگی را گرفتیم. خواب را دادیم و بیداری را گرفتیم. دویی و کثرت را دادیم و وحدت را گرفتیم. زمختی و سختی را دادیم و نرمی و لطافت را گرفتیم. درد را دادیم و درمان را گرفتیم. غم و اندوه را دادیم و شادی و آرامش را گرفتیم. ترس و استرس را دادیم و قدرت و شجاعت را گرفتیم. غرور و تکبر را دادیم و تواضع و فروتنی را گرفتیم. بی‌خردی و نادانی را دادیم و دانایی و خردمندی را گرفتیم. عیب‌بین را دادیم و دید غیب‌بین را گرفتیم. قبض را دادیم و بسط و فضاگشایی را گرفتیم. فرافکنی را دادیم و مسئولیت‌پذیری را گرفتیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زرین: واقعاً استاد شکر می‌کنم و از درون با زبان بی‌زبانی از شما قدردانی می‌کنم. ممنونم استاد.

آقای شهبازی: عالی! خواهش می‌کنم. نتیجه زحمات خودتان است. آفرین! هر کسی کار کرد و کارش مداوم بود، جدی بود در این راه، بُرد واقعاً.

شما برنده بودید، تبریک می‌گویم به شما و به فرزندانان، فرزندان عشق. یک موفقیت عظیمی در شما و در خانواده‌تان هست، خدا را شکر. ان‌شاءالله همه خانواده‌ها موفق بشوند و خودشان را قربانی من‌ذهنی نکنند. قصد همین است دیگر، حالا که این ابزار، این وسیله، این ابیات مولانا پخش می‌شود و با هر ابزار پخش‌کننده تکنولوژی در اختیار شماست، این هم کار خداوند است واقعاً، لطف خداست.

این درس مولانا یک چیز معمولی نیست. ممکن است حالا خیلی‌ها احترام نگذارند به او، دیگر خودشان می‌دانند، ولی درس زندگی است و هیچ‌کس نمی‌تواند از گرفتن درس زندگی از بزرگان خودش را محروم کند و زندگی موفقیت‌آمیزی داشته باشد، چه به لحاظ مادی، چه به لحاظ معنوی. خودش خودش را فریب می‌دهد.

ما با من‌ذهنی نمی‌توانیم زندگی توأم با خوشبختی داشته باشیم، امکان ندارد. هم خودمان را، بدنمان را خراب می‌کنیم، فرمان را خراب می‌کنیم، هم خانواده‌مان را، هم به جامعه آسیب می‌زنیم. این دانش الآن در دسترس شماست، شکر کنید خواهش می‌کنم، از آن استفاده کنید.

من اگر بنشینم این دانش مولانا را تعریف کنم، توصیف کنم، ممکن بعضی‌ها فکر کنند دارم از خودم می‌گویم. نه، این مال من نیست، مال شماسست، مال مولاناست، مال فرهنگ همه‌مان است، بسیار باارزش است، منتها متأسفانه خیلی‌ها ارزشش را نمی‌دانند. بدانند! بدانند که راه است، الآن راه هم نشان داده شده.

وقتی ما جوان بودیم، مثلاً سی سالمان بود، این نبود، در دسترس نبود، الآن در دسترس شماسست. در دسترس مثلاً بچه‌های شماسست که نه‌ساله و دوازده‌ساله و سیزده‌ساله هستند یا مثلاً آیدا از اصفهان هجده سالش است، جوانان دیگر، خیلی راحت می‌توانند جوانان به این برنامه گوش بدهند و راه خودشان را پیدا کنند اشتباه نکنند دیگر. بله ببخشید.

**خانم زرین:** بله ممنونم استاد. با اجازه‌تان گوشی را می‌دهم تیارا.

**آقای شهبازی:** بله بله ممنونم. عالی بود.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زرین]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم تیارا]

**آقای شهبازی:** سن شما را درست گفتم؟ دوازده؟ یا کم و زیاد گفتم؟

**خانم تیارا:** نه استاد، دوازده سال، ولی چند روز دیگر می‌شود سیزده سالم.

**آقای شهبازی:** من درست گفتم پس. دوازده، سیزده درست بوده. [خنده آقای شهبازی] مبارک باشد. بله ممنونم. بفرمایید.

**خانم تیارا:** ممنون از شما. با اجازه‌تان.

## ای حیات عاشقان در مُردگی دل نیابی جز که در دلبردگی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۵۱)

دلبردگی: عاشقی، عاشق شدن

حیات و زندگی واقعی عاشقان، مردن در راه معشوق است. اگر ما همراه با من‌ذهنی‌مان عاشق هستیم، می‌دانیم که دیگر باید به من‌ذهنی بمیریم و تا به معشوق حقیقی دل ندهیم، صاحب‌دل نمی‌شویم. البته دل ما را معشوق حقیقی نبرده، بلکه جنبه‌های این جهان برده، ولی اگر دل ما را خدا ببرد، دل پیدا می‌کنیم. ولی ما من‌ذهنی‌مان مرکز است و با دل‌مان به این جهان چسبیده‌ایم.

دل و هسته مرکز ما وابستگی‌های این جهان است. هر موقع یکی از این وابستگی‌ها و دل‌بستگی‌ها تکان می‌خورد، ما می‌ترسیم و آن موقع دل ما مرکز ترس و قضاوت می‌شود. پس بنابراین باید به من‌ذهنی بمیریم تا دل ما را خدا ببرد. استاد تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا! آفرین، آفرین!



[خداحافظی آقای شهبازی و خانم تیارا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یکتا]

خانم یکتا:

امروز جمال تو بر دیده مبارک باد  
بر ما هوس تازه پیچیده مبارک باد  
گل‌ها چون میان بندد بر جمله جهان خندد  
ای پرگل و صد چون گل خندیده مبارک باد  
خوبان چو رخت دیده افتاده و لغزیده  
دل بر در این خانه لغزیده مبارک باد  
نوروز رخت دیدم خوش اشک بباریدم  
نوروز و چنین باران باریده مبارک باد  
بی گفت زبان تو بی حرف و بیان تو  
از باطن تو گوشت بشنیده مبارک باد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۷)

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یکتا]

## شب قدر است جسم تو، کز او یابند دولت‌ها مه بدر است روح تو، کز او بشکافت ظلمت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

دنیاى جسمی مثل یک شب تاریک است که در آن حقیقت معلوم نیست، جنس اصلی آفریده‌ها معلوم نیست. ولی ای انسان جسم تو «شب قدر» است، یک شب بارزش است. زیرا تو می‌توانی از خوردن قضاوت مربوط به تمام اقلام جسمی روزه‌گیری، از آوردن فکر هر چیزی به مرکز پرهیز کنی، تا دلت از تمام اجسام خالی شود. آنگاه یگانه ماه یا روح یکتای زندگی از دل خالی تو طلوع می‌کند و تاریکی این شب جسمی را می‌شکافتد و تو شروع می‌کنی به خواندن اسراری که از چشم من‌ذهنی و چشم هشیاری جسمی پنهان است، یعنی به یک‌باره قرآن تو بر تو نازل می‌شود و راه خروج از دو دام هشیاری من‌ذهنی و هم هشیاری جسمی را نشانت می‌دهد.

آنگاه این جسم تو تبدیل می‌شود به یک آنتن پخش آگاهی و ارتعاش عشقی به تمام باشندگان دیگر، تا شب آن‌ها نیز شکافته شود و آن‌ها نیز از روزن بازشده دلشان ماهشان را بتوانند ببینند و قرآنشان را بخوانند، ان‌شاءالله.

## مگر تقویم یزدانی که طالع‌ها در او باشد مگر دریای غفرانی کز او شویند زلت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

ای انسان شب قدر تو در تقویم این‌جهانی نیست، شب قدر تو در تقویم یزدانی است، احسن‌التقویم است، این لحظه است که بهترین هنجار و نیکوترین اعتدال است و بهترین داور آن را داوری می‌کند، از لحظه صفر ثانیه تولد تا لحظه مرگ جسمی‌ات است. تو باید بیشترین اتکایت بر این تقویم خدایی باشد، باید همیشه در این لحظه حاضر باشی و این لحظه را و جسمت را که در این لحظه است، قدر بدانی. زیرا که بخت و اقبال تو در همین‌جا است. تو در همین لحظه و در همین جسم می‌توانی شادی زندگی را تجربه کنی، می‌توانی دیدت را تبدیل به دید عدم بکنی، در همین لحظه و همین جسم می‌توانی دست به عمل بزنی و در این جهان ساختارهای نیک بیافرینی.

ای انسان آن خدای بخشنده که از او انتظار داری اشتباهات گذشته‌تو را ببخشد، درون خودت هست، تو می‌توانی فضا را بی‌نهایت باز کنی و از روی هر رویداد که ذهنت نشان می‌دهد، برخیزی و اجازه دهی موج دریای بخشندگی نقش‌های نادلخواهی که در روی شن و ماسه ساحل زندگی‌ات ترسیم کرده بودی را بشوید و در خود حل کند.



## مگر تو لوح محفوظی که درس غیب از او گیرند و یا گنجینه رحمت کز او پوشند خلعت‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

خلاصه ای انسان تمام اسرار زندگی که این دنیا چیست و من از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم و ارتباط من با دیگر باشندگان عالم چیست؟! تمام آن‌ها در سینه تو حک شده، که وقتی دید تو تصحیح بشود، تمام آن‌ها را می‌توانی بخوانی، و خودت راز خودت را کشف کنی. و این راه بی‌نهایت را تا ابدیت ادامه بدهی و هی لباس نازک‌تر، ولی ارزشمندتری بپوشی و به شناسایی خودت و تماس با خودت نزدیک‌تر بشوی.

خلاصه انسان تو منبع هر خیر و برکتی که در این جهان می‌تواند باشد، هستی و درعین حال فارغ از همه این‌ها. چراکه هرچه که می‌توانیم تجسم کنیم و به تعریف و تجربه دریاوریم، همه مصنوع و آفریده هستند، درحالی‌که حقیقت هستی تو آفرینندگی است و آفریننده بودن. و کارگاه اصلی تو عدم است و تو خود عدم هستی و به تعریف و تعیین و تفکر در نمی‌آیی.

فقط یک نکته را بدان که منشأ تمام رنج و درد و گنجی و سرگشتگی تو در این جهان، دوتا دامی هست که در آن گرفتار شده‌ای.

این دام‌ها از جنس وهم و خیال یعنی فکریهایی که حیاتی و جدی گرفتی و قضاوت و مقاومت هستند.

و تنها راه خلاصی تو از این دام‌ها، پرهیز از قضاوت کردن، پرهیز از جدی گرفتن فکرها، پرهیز از آوردن چیزی به مرکز، پرهیز از زندگی خواستن از چیزها یا خوشبختی خواستن از دیگران است و در یک کلمه تسلیم بودن برابر زندگی این لحظه و این لحظه را در حالت فضاگشایی زندگی کردن است.

استاد مرسی، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم الناز]

خانم بهار: یک پیغامی دارم در مورد همین نیم‌بیت «شبِ قدر است جسمِ تو»

## شبِ قدر است جسمِ تو، کز او یابند دولت‌ها مهِ بدر است روحِ تو، کز او بشکافت ظلمت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

آقای شهبازی: بله بله بفرمایید.

خانم بهار: در این غزل زیبایی که شما خواندید مولانا جسم فیزیکی ما را عامل یافتن دولت و برکت معرفی می‌کند، چون می‌گوید «شبِ قدر است جسمِ تو، کز او یابند دولت‌ها»

ولی این دولت‌ها یعنی برکت و نعمت‌ها چطور به دست می‌آیند؟ چه رابطه‌ای بین این دولت و جسم فیزیکی وجود دارد؟

امروز ما می‌دانیم که دردهای هیجانی و تروماهای ما (Trauma: آسیب) در جسم فیزیکی به شکل انرژی ذخیره می‌شوند. ممکن است که ما از واقعه‌ای که درد در ما ایجاد کرده حتی خاطره‌ای نداشته باشیم اما بدن ما خاطرات را به صورت حس‌های بدنی و هیجانات به خاطر می‌آورد.

بدن ما در واقع همان ذهن ناخودآگاه ماست، پس جسم ما جایی است که ما هم حضور و هم درد را تجربه می‌کنیم. این بیت مولانا همچنین به قدر و ارزش جسم ما اشاره می‌کند، این قدر و ارزش به چه جهت است؟

شاید به این جهت باشد که بدن ما جایی است که توی آن دردهای کهنه را می‌توانیم پردازش کنیم، هشیاری درونشان آزاد بشود و ما فضای گشوده را تجربه کنیم، چون تن و روان ما از هم جدا نیستند شاید حتی بتوانیم بگوییم آن‌ها یکی هستند. در مورد درد هشیارانه مولانا ابیات بسیار زیادی دارد که می‌گوید مثلاً:

درد، داروی کهن را نُو کند  
درد، هر شاخِ ملولی خُو کند  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۲)

کیمیای نوکننده، دردهاست  
کو ملولی آن طرف که درد خاست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۳)

هین مزن تو از ملولی آهِ سرد  
درد جو و، درد جو و، درد، درد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۴)



پس درد را به‌عنوان یک کیمیای تبدیل‌کننده در نظر گرفته. اهمیت درد هشیارانه در این ابیات گفته شده و ابیاتی که پشت سر این می‌آید موانع تجربه درد هشیارانه را گفته که عبارت‌هایی مثل «درمان‌های ژاژ»، آب شور یا «زَرِّ قلبی» به آن گفته، گفته که:

### خادع درداند درمان‌های ژاژ

### رهزن‌اند و زرسِتانان، رسم باژ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۵)

### آب شوری، نیست درمان عطش

### وقت خوردن گر نماید سرد و خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۶)

### لیک خادع گشت و، مانع شد ز جُست

### ز آب شیرینی، کز او صد سبزه رُست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۷)

### همچنین هر زَرِّ قلبی مانع است

### از شناس زَرِّ خوش، هر جا که هست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۸)

### پا و پَرت را به تزویری بُرید

### که مراد تو منم، گیر ای مُرید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۰۹)

که تمام این ابیات توی برنامه ۱۰۰۰ شما به‌زیبایی این‌ها را تفسیر کردید، اما این درمان‌های ژاژ، زَرِّ قلبی، آب شور این‌ها چه هستند؟! یک چندتا مورد در حد وسع خودم اشاره می‌کنم.

۱- یکی‌اش پرت کردن حواسمان با یک فکر، عمل، یا فعالیتی است که تلاش برای نادیده گرفتن آن درد دارد، به امید این‌که درد خودش از بین برود که توی دنیای امروز ما برای پرت کردن حواسمان ابزار کم نداریم، تلویزیون، سوشال مدیا (Social media: شبکه‌های اجتماعی)، خوردن، این‌ها نمونه‌هایش هستند.

۲- برداشتن تمرکز از خود و گشتن دنبال مقصر در بیرون، دیگران، گذشته، جامعه این شاید نوعی درمان ژاژ باشد، چون ذهن شروع به یاوه‌گویی، مسئله‌سازی، مانع‌بینی می‌کند و دچار این توهم است که راه‌حلی که با سبب‌سازی درواقع راه‌حلی

برای کم شدن یا متوقف کردن آن پیدا می‌کند و راه‌حل‌ها عموماً مخرب هستند، مثلاً در موارد حاد فرد به خودکشی فکر می‌کند حتی تا از این دردش خلاص بشود.

۳- همانی‌ده شدن با درد و رفتن در نقش قربانی در این حالت معمولاً با دردهای کهنه مواجه هستیم، دردهایی که از آن‌ها برای خودمان هویت ساختیم و حتی شاید بابت بازی کردن نقش قربانی، اعتبار، توجه، همدلی و سرویس دریافت کردیم از دیگران.

دست برداشتن از این دردها می‌تواند به منزله از دست دادن همه آن جایزه‌های بیرونی باشد و به همین دلیل شاید مصداق آب شوری باشد که در ابیات بالا گفته شده، چراکه تأیید و توجه و اعتبار بیرونی مثل آب شور فقط بذ عطش ما اضافه می‌کند. این جایزه‌ها مصداق زرّ تقلبی هم می‌توانند باشند، چون در ظاهر به نظر مهم و ارزشمند می‌آیند، ولی تقلبی هستند و ما را از گشتن دنبال زر واقعی بازمی‌دارد.

۴- یکی از مهم‌ترین عوامل اجتناب از درد هشیارانه حاضر نبودن در بدن است. اگر کاملاً در خودمان حاضر باشیم متوجه می‌شویم که به محض فعال شدن یک درد، تجربه‌ای در جایی از بدن شروع می‌شود مثلاً گرفتگی یا انقباض، حس سردی و گرمی، حس سنگینی، حس سوزش، حس آشوب، دلشوره، بی‌قراری. بسیاری حس‌های دیگر که شاید نتوانیم لغتی برایش پیدا کنیم.

این حس‌ها را ممکن است در قفسه سینه، شکم، سر یا هر قسمت دیگر بدن حس کنیم. ذهن به‌طور ناخودآگاه می‌خواهد به این حس‌های ناخوشایند واکنش نشان بدهد و به طریقی از آن‌ها دوری کند. آسان‌ترین راه هم این است که می‌خواهد از آن‌ها دوری کند می‌رود در ذهن و ما را با بدنمان قطع می‌کند، تماس ما را با بدن قطع می‌کند و سعی می‌کند توی ذهن دنبال راه‌حل بگردد.

درحالی‌که بدن درست همان جایی است که باید توی آن حضور داشته باشیم برای پردازش دردها. بدن همان مهمان‌خانه‌ای است که کارگاه خداوند است. ذهن با این ترفند که اگر توی بدنت بمانی دردها بیشتر می‌شوند و هرگز پایان پیدا نمی‌کنند ما را متقاعد می‌کند که ماندن در بدن خطرناک است، درحالی‌که اگر در بدنمان حاضر و ناظر بمانیم کیمیای حضور، حضور ناظر شروع به کیمیگری می‌کند. در این‌جا نیاز به صبر و ماندن با حس‌های بدنی داریم تا به تدریج کم بشوند و حس‌ها تغییر کنند.

ماندن هشیارانه با دردها اگرچه آسان نیست، اما نتایج شگفت‌انگیزی به بارمی‌آورد. حس‌های ناخوشایند جای خودشان را به حس‌های سبک‌تر و لطیف‌تر می‌دهند. این فقط از راه تجربه به‌دست می‌آید و شاید تکرار ابیات زیر مفید باشد مثل:

**هست مهمان‌خانه این تن ای جوان**

**هر صباحی ضیف نو آید دوان**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)





ضیف: مهمان

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هر چه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

ضیف: مهمان

لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیابد مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

فتی: جوانمرد، جوان

پس بنابراین تجربه درد هشیارانه بر جسم فیزیکی و حاضر و ناظر بودن به آن، آن دولت‌ها و برکت‌ها و نعمت‌ها را به زندگی ما روانه می‌کند.

ممنونم از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بهار]

۲۰- خانم نفس [کودک عشق] و پدرشان از اندیشه

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نفس]

خانم نفس: می‌خواستم برایتان شعر مولانا بخوانم.

آقای شهبازی: به به، به به! بفرمایید بله‌بله، نفس خانم.

خانم نفس:

لیک می‌گویم حدیث خوش‌پی‌ای  
بر امید آنکه تو کنعان نه‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۶۸)

مرغ خویشتی، صید خویشتی، دام خویشت  
صدر خویشتی، فرش خویشتی، بام خویشت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

جوهر آن باشد که قایم با خود است  
آن عرض باشد که فرع او شده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

گر تو آدم‌زاده‌یی، چون او نشین  
جمله ذریات را در خود ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۹)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

گفت آدم که ظَمْنَا نَفْسَنَا  
او ز فعل حق نَبْدُ غافل چو ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس: ممنون.

اوّل و آخر تویی ما در میان  
هیچ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)



آقای شهبازی: به به به! آفرین، آفرین!

خانم نفس:

چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد  
هرکه مُرده گشت، او دارد رَشَد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ  
زنده‌ای زین مُرده بیرون آوَرَد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

رَشَد: به راه راست رفتن

مُخْرِجُ الْحَيِّ: بیرون آورنده زنده

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

مُرده باید بود پیش حکم حق  
تا نیاید زخم، از رَبُّ الْفَلَقِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۱)

رَبُّ الْفَلَقِ: پروردگار صبحگاه

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

ماه دُرُست را ببین، کو بشکست خواب ما  
تافت ز چرخ هفتمین در وطن خراب ما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم نفس:

تو مرا جویان، مثال مادران  
من گریزان از تو مانند خَران  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۹۸)



خر گریزد از خداوند از خری  
صاحبش در پی ز نیکوگوهری  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۹۹)

نه از پی سود و زیان می‌جویدش  
بلکه تا گرگش ندرد یا ددش  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۰۰)

دَد: حیوان درنده و وحشی

آقای شهبازی: آفرین! [خنده آقای شهبازی] عالی، عالی!

خانم نفس:

چرخ فلک با همه کار و کیا  
گردِ خدا گردد چون آسیا  
گرد چُنین کعبه کن ای جان، طواف  
گرد چُنین مایده گرد ای گدا  
بر مثل گوی، به میدانش گرد  
چونکه شدی سرخوش بی‌دست و پا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰)

کار و کیا: کار و بزرگی و اهمیت آن کار، قدرت و سلطنت، توانایی و فرمانروایی

مایده: مائده، خوان، سفره

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

لیک حاضر باش در خود، ای فتی  
تا به خانه او بیاید مر تو را  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

ورنه خَلعت را برد او بازپس  
که نیابیدم به خانه هیچ‌کس  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)



قَتی: جوان‌مرد، جوان

خَلَّت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

چشم او مانده‌ست در جوی روان  
بی‌خبر از ذوق آب آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

مَرکبِ همت سوی اسباب راند  
از مُسببِ لاجرم محروم ماند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

آنکه بیند او مُسبب را عیان  
کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

از مُسبب می‌رسد هر خیر و شر  
نیست اسباب و وسایط ای پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس:

گر امین آید سوی اهل راز  
وارهید از سرکله مانند باز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۳۵)

سر کلاه چشم‌بند گوش‌بند  
که ازو بازست مسکین و نژند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۳۶)

آقای شهبازی: آفرین!



خانم نفس: ممنون.

زآن کله مر چشم بازان را سد است  
که همه میلش سوی جنس خود است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۳۷)

چون بُرید از جنس، با شه گشت یار  
برگشاید چشم او را بازدار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۳۸)

نژند: افسرده، اندوهگین

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس: می‌خواهم یک نصیحتی به همه بگویم.

آقای شهبازی: نصیحت بگوید؟

خانم نفس: آری.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید، بله.

خانم نفس:

ای رفیقان، راهها را بست یار  
آهوی لنگیم و او شیر شکار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۶)

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟  
در کف شیر نر خون‌خواره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نفس: تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: تمام شد نفس خانم. یک بار دیگر بگوئید چند سالتان است.

خانم نفس: شش سالم است.



آقای شهبازی: شش سال. آفرین، آفرین! خب نفس خانم کس دیگر هم می‌خواهد صحبت کند؟

خانم نفس: بابایم الآن نمی‌تواند.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] سلام برسانید، نمی‌خواهد صحبت کند؟ چند کلمه بگویید صحبت کنند.

خانم نفس: باشد، گوشی را می‌دهم به بابایم.

خانم نفس: خیلی دوستان دارم.

آقای شهبازی: ممنونم، من هم همین‌طور. آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نفس]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و پدر خانم نفس]

آقای شهبازی: ممنون از زحمات شما واقعاً. آفرین بر شما و نفس خانم. چقدر شعر حفظ شده نفس واقعاً، آفرین بر شما!

پدر خانم نفس: حالا آقای شهبازی ما این را یک حالت چهار رکعت چیزش کردیم، مثل نماز. از همین‌هایی را که خواند را

مثلاً مثل نماز سجده دارد، رکوع دارد، این‌ها را اون‌جوری انجام می‌دهیم.

آقای شهبازی: عجب! آفرین.

پدر خانم نفس: هر روز با نفس می‌خوانیم، بعد قبله‌مان هم این است که

## یک زمان زین قبله گر ذاهل شوی

### سُخْرَةُ هِر قِبْلَةُ بَاطِل شَوِی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۸)

دیگر دنبال قبله هم نمی‌گردیم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین، آفرین! بله ممنونم.

پدر خانم نفس: هر روز این‌ها را تکرار می‌کنیم.

آقای شهبازی: عالی، عالی! واقعاً خسته نباشید، چقدر خوب کار می‌کنید شما. یک کمی لطف کنید از اوضاع خانواده خودتان،

به نظر شما خانواده‌تان آرام شده؟ خوشبخت شده؟ واقعاً چه حسی دارید اول سال جدید؟

پدر خانم نفس: والله آقای شهبازی من و نفس یک خرده تنهایم توی خانواده، چون اطرافیانمان زیاد توجه نمی‌کنند به این

برنامه.

آقای شهبازی: خب؟

**پدر خانم نفس:** یک خرده تنهاییم، ولی داریم کارمان را می‌کنیم تنهایی. به کسی هم نمی‌گوییم که مثلاً چکار بکن، چکار نکن.

**آقای شهبازی:** آفرین! ولی احوالتان خوب است، درست است؟

**پدر خانم نفس:** بله بله، با نفس اتفاقاً هر روز می‌گویم این‌ها را هم مثل نماز می‌خوانیم، ورزش می‌کنیم. مثلاً چند روز است نفس من را می‌برد دنبال ورزش، می‌گوید ورزش را حتماً باید بکنیم، این‌ها را باید مثل نماز بخوانیم. با نفس خوش می‌گذرونیم، دوتایی.

**آقای شهبازی:** آفرین! شما یک ساز هم می‌زنید، نه؟

**پدر خانم نفس:** بله، تنبور می‌زنم.

**آقای شهبازی:** تنبور می‌زنید، آفرین، آفرین! عالی، عالی! چیز دیگر می‌خواهید بگویید؟

**پدر خانم نفس:** نه دیگر، خیلی ممنون. سال نویتان هم باز هم مبارک باشد. ان‌شاءالله توی امسال همه پیشرفت کنند، سال خوبی باشد، ما را هم دعا کنند، چون می‌گویم من و نفس خیلی تنهاییم واقعاً.

**آقای شهبازی:** شما تنها نیستید، شما با عاشقان هستید. نفس در واقع نفس که می‌کشد با همه عاشقان نفس می‌کشد. شما با خانواده گنج حضور عملاً یکی هستید، یک نفر دو نفر نیستیم ما. شما می‌بینید هر کسی می‌آید از وحدت، از عشق، از زندگی، از تحول، از آفرینندگی حرف می‌زند. هیچ‌کدام تنها نیستیم، ما از درون به هم وصلیم. هر کسی به زندگی وصل می‌شود، به دیگران هم که به زندگی وصل هستند وصل می‌شود، به مولانا وصل می‌شود، به حافظ وصل می‌شود، به بزرگان دیگر وصل می‌شود، به عاشقان دیگر وصل می‌شود. شما تنها نیستید، **[خنده آقای شهبازی]** به هیچ وجه.

**پدر خانم نفس:** البته این تنهایی را آقای شهبازی من خیلی دوستش دارم! من خیلی دوستش دارم این تنهایی را، چون تنهایی‌ای که با مولانا باشد، آدم هیچ وقت تنها نمی‌شود.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**پدر خانم نفس:** خیلی دوستش دارم این تنهایی را، ولی اتفاقاً با کسان دیگر هم که زنگ می‌زنند نفس هم آن‌ها را می‌شناسد، خیلی دوستشان دارد. مثل هدیه، مثل ماندانا، مهرگان، ما آن‌ها را هم جزو خانواده خودمان می‌بینیم، پریسا خانم، فریبا خانم. این‌ها هم جزو خانواده ما هستند.

**آقای شهبازی:** بله بله، عالی، عالی!

**[خداحافظی آقای شهبازی و پدر خانم نفس]**





۲۱- خانم سارا از آلمان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سارا]

**خانم سارا:** آقای شهبازی من درواقع فقط دوست دارم که یک احساسی را که از یک تجربه‌ای می‌آید که امروز کردم را با شما و همه عزیزانی که عاشقانه پای این برنامه نشستن به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله بفرمایید!

**خانم سارا:** من چند روز پیش توی خیابان نزدیک خانه‌مان که داشتم راه می‌رفتم، چشم افتاد به یک تبلیغ از این عکس‌های تبلیغ بزرگ که برای فیلم‌های سینمایی می‌گذارند، یک عکس خیلی زیبا و قشنگی بود و یک خانم خیلی لطیفی، بعد بزرگ روی آن نوشته شده بود که ماریا مونته‌سوری (Maria Montessori).

بعد من این کلمه ماریا مونته‌سوری را از خواهرم شنیده بودم بیشتر، چون بچه دارند و می‌دانستم که ایشان یک مربی کودک و متخصص خیلی بزرگ خیلی خیلی معروف دنیا در زمینه پرورش کودک و نوجوان و این‌ها هستند.

این فیلم در مورد زندگی این شخص بود و من عکسش را گرفتم و برای خواهرم فرستادم. بعد امروز من تصادفاً یک مقاله‌ای را خواندم که در مورد همین شخصیت بود، یعنی در مورد همین شخصیت ماریا مونته‌سوری بود که توی این مقاله یک صحبتی بود درواقع با یک پروفیسوری که تمام زندگی‌اش را در زمینه تربیت کودک و این‌ها گذاشته بود.

و توی این مقاله خب از طرفی در مورد خدمات همین خانم مونته‌سوری صحبت می‌شد، ولی از طرفی هم در مورد یک سری تاریکی‌ها و اشاره می‌شد مثلاً به یک کتابی که اسمش بود حالا سایه مونته‌سوری و این جور صحبت‌هایی که مثلاً این را مشخص می‌کرد که به بچه‌ها به یک دید ابزاری نگاه می‌شود، یعنی با این‌که خیلی انسانی است، با این‌که خیلی تلاش می‌شود، تحقیق می‌شود در این زمینه، ولی به بچه‌ها به یک دیدی نگاه می‌شود که خب ما چه جوری می‌توانیم این «هرچه بیشتر» را از توی این‌ها بیاوریم بیرون و این‌ها استعداد‌های ذهنی‌شان هرچه زودتر و هرچه سریع‌تر به شکوفایی برسد و این‌که مثلاً توی حول و حوش این دیدگاه‌ها، بچه‌هایی که مثلاً از لحاظ ذهنی به آن‌ها می‌گویند بچه‌های استثنایی، این‌ها کاملاً مردود بودند و حتی مثلاً اسم هیولا را مثلاً به این جور بچه‌ها می‌گفتند.

که بعد این را من حالا همین‌طوری نمی‌دانم خواندم و یک جورهایی، بعد آخرش یک‌دفعه آن کسی که این پروفیسور یا آن حالا کسی که این صحبت‌ها را داشت می‌کرد، گفتند که توی آلمان ششصدتا مهدکودک مونته‌سوری وجود دارد، فقط توی آلمان و چهار صدتا هم مدرسه مونته‌سوری.

بعد من یک لحظه واقعاً تکان خوردم و با خودم گفتم پس اگر این‌طوری است، چرا نباید توی ایران و توی تمام این جهان یک روزی بیاید که هزاران تا مهدکودک پرویز شهبازی و مدرسه و دبستان پرویز شهبازی یا گنج حضور وجود داشته باشد؟

و برای من این روشن شد که شما چه کار دارید می‌کنید و چه دری به روی این بچه‌های ایران و خانواده‌های ایران باز شده و متوجه شدم که بدون حضور، یعنی این کسانی که تحقیق کردند در مورد تربیت، روانشناسی، حالا اسم بزرگی هم دارند

توی دنیا، ولی بدون هشیاری حضور و بدون عشق ممکن است که ما یک بچه‌ای را یا انسانی را تربیت کنیم که توی سن مثلاً شش سالگی دهتا زبان بلد است حرف بزند، خیلی عالی ویولن می‌زند، ده سالگی هم اطلاعاتی دارد که از یک استاد بالاتر است اصلاً کما این که داریم می‌بینیم.

مثلاً توی آلمان این جور انسان‌های بسیار باهوش، بسیار دانشمند هم زیاد بوده از قدیم، الان هم هست، ولی آیا این توانسته که بشر را از آن درد و ظلمت و تخریب‌کاری من‌ذهنی نجات بدهد؟ واقعاً نه! یعنی توی همین حالا منی که دارم توی آلمان زندگی می‌کنم، می‌بینم نه! تمام این هوش و شکوفایی استعداد‌های ذهنی که آدم‌ها پیشرفت می‌کنند در این زمینه توی ذهن، این نتوانسته از آن تاریکی و ظلمت من‌ذهنی و تخریبش نجات بدهد.

و الان این چیزی که ما توی گنج حضور داریم می‌بینیم واقعاً عادی نیست، یعنی واقعاً من الان برایم روشن شد که شما با چه خردی! شما می‌گویید که این بچه‌ها همیشه می‌توانند زنگ بزنند، بعد این کانال، یک کانال را اختصاص داده‌اید به بچه‌ها، بچه‌های ایرانی الان دارند شعر مولانا می‌خوانند و تفسیر می‌کنند و این شعرها را می‌فهمند. بچه‌هایی که حالا اگر بخواهد شعر به آن‌ها یاد داده شود، یک سری چیزهای کاملاً بی‌معنی که واقعاً فقط بچه‌ها را می‌برد توی ذهن توی دنیای عادی.

و واقعاً من چقدر احساس قدردانی کردم امروز از شما در وهله اول، از مادرهایی که مادرهای عشق هستند، پدرهای عشق، تک به تک این کودکان عشق و کسانی که این برنامه‌های کودکان عشق را زحمت می‌کشند، وقت می‌گذارند، ویدیوهایش را درست می‌کنند و آگاه شدم واقعاً که این عجب چیزی است که اصلاً این نیست توی دنیا، وجود ندارد چنین چیزی!

و یک دری هست که باز شده و چقدر آب شور توی این دنیا هست، یعنی کسانی که متخصص هستند، متخصص تعلیم و تربیت هستند، ولی این‌ها ممکن است خیلی کارهای خیر هم کرده باشند، ممکن است که خیلی آگاهی‌هایی را هم به این جهان آورده باشند، ولی این رودخانه آب شور است، برای این‌که هنوز به آن هشیاری حضور زنده نیست، هنوز توی ذهن دارد حرکت می‌کند.

**آقای شهبازی: بله!**

**خانم سارا:** ولی شما با گنج حضور یک رودخانه جوشان و گوارای آب شیرین را الان جاری کردید و یک عدد زیادی از این دارند می‌خورند و این یک پدیده خیلی شگفت‌انگیزی است که نصیب ما فارسی‌زبان‌ها شده.

و واقعاً من برای خودم آرزو می‌کنم که هر کمکی که می‌توانم من، حالا من بچه ندارم، در این زمینه انجام بدهم و این‌که قدر مادرها را بدانم و این‌که توی این پیغام دوست داشتم این را بگویم که چقدر من متوجه شدم که چه کار بزرگی می‌کنند، یعنی مادر و پدر و هر کسی که برای بچه‌ها دارد یک کاری می‌کند چه کار بزرگی می‌کند!

**آقای شهبازی: بله!**

**خانم سارا:** چون که نجات بشر در دست این بچه‌ها است که به حضور زنده بشوند و این‌که شما همیشه می‌گویید: «عشق و خرد»، یعنی واقعاً الآن دیگر توی دنیا ثابت شده که دانشِ ذهنی خشک انسان را اصلاً نمی‌تواند نجات بدهد.

**آقای شهبازی:** بله!

**خانم سارا:** خب «خرد» تقریباً فکر می‌کنم جایی نباشد، یعنی اصلاً الآن من می‌گویم توی آلمان ششصدتا مهد کودک مونته‌سوری و چهارصدتا مدرسه و حالا این‌ها.

و ما که الآن به این گنج دست پیدا کردیم، پس چقدر قشنگ می‌شود روزی که ما دبستان‌های گنج حضور داشته باشیم، مهد کودک‌های گنج حضور، که یعنی این اسم را به این معنی که این آگاهی و این عشق و خرد می‌خواهد با این بچه‌ها برخورد کند.

من امروز خیلی واقعاً احساس قدردانی کردم و امیدوارم که لایق باشم و بتوانم من هم یک، آن زکاتی که شما می‌گویید و این‌که هر کسی یک هلی بدهد به این گنج حضور، من هم در آن حدی که لایق هستم را بتوانم انجام بدهم، خیلی خیلی ممنون آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله عالی! شما دارید می‌دهید، اتفاقاً این ویدیوهایی که شما به آلمانی دارید درست می‌کنید، ممکن است الآن خیلی آدم‌ها را جذب نکند، ولی به تدریج راه خواهد افتاد و مولانا را به زبان آلمانی به مردم معرفی خواهد کرد.

آن مونته‌سوری حالا می‌دانید در آمریکا هم خیلی رواج داشته و این‌ها، و خیلی شعبه دارد و معمولاً یک می‌دانید که این یک چیز هندی است، از آن طرف آمده و معمولاً هم در این دبستان‌ها یا کودکان‌های مونته‌سوری معمولاً یک هندی کار می‌کند.

آن‌ها تعلیمات خودشان را، هندی‌ها را عرض می‌کنم، خیلی جدی گرفتند و یک مقدار زیادی زحمت کشیدند به غرب فروختند، ولی ما فارسی‌زبانان به‌طور کلی تقریباً می‌شود گفت در معرفی فرهنگمان به دنیا هیچ کاری نکردیم و اگر هم آن مونته‌سوری یا چیزهایی شبیه آن در آمریکا رواج دارد، حالا این را من می‌گویم ممکن است بعضی‌ها ایراد بگیرند، یک رنگ و بویی از مولانا گرفته، یعنی از فرهنگ ایران است که رفته آن‌ور.

مثلاً شما می‌بینید مثلاً بعضی هندی‌ها یا پاکستانی‌ها فرضاً با همان لهجه شعر حافظ می‌خوانند، این‌جا ما دیده‌ایم و یا مثلاً یک قسمتی از هند فارسی‌زبان هستند یا ادبیات فارسی را بلد هستند، احترام می‌گذارند، خلاصه عرض می‌کنم که اگر ما زحمت بکشیم، ما که یعنی دیگر شما که جوان هستید، ما تا آن‌جا که می‌توانستیم من خودم زحمتم را کشیدم، شبانه روز هم دنبال این کار هستیم.

برای من خیلی مهم است این مولانا، دیگر تمرکز کردیم روی مولانا که جامع هست واقعاً این را در دنیا به مردم بشناسانیم.

این هندی‌ها مثلاً وقتی به یک چیزی می‌پردازند این را به دنیا معرفی می‌کنند. و مثلاً کریشنامورتی (Krishnamurti) می‌دانید قسمتی از این معنویت را نوشت و، ولی مسافرت می‌کرد سخنرانی می‌کرد. یک عده‌ای هم با او می‌رفتند همه‌جا.

یعنی زحمت می‌کشید او. نیامد مثلاً دیگر یک چیزی یاد بگیرد بعد برود دنبال کارهای دیگر. گفت نه من این را می‌خواهم به دنیا معرفی کنم، خوب هم معرفی کرد، آن چیزی که بلد بود را، در همین تقریباً در همین زمینه است.

ولی خب مولانا کجا! یک دفعه مثلاً کریشنامورتی کجا یا مثلاً فرض کن مونته‌سوری (Montessori) و این‌ها، اصلاً این‌ها با هم قابل مقایسه نیستند که! حالا کریشنامورتی و این‌ها یا بقیه عارفان هندی این‌ها هم بسیار خوب هستند نه که، ولی من فکر می‌کنم که از این طرف رفته به آن‌جا.

و کما این‌که ایرانی‌هایی که می‌روند هند دنبال دانش معنوی می‌گردند، می‌گویند شما که مولانا دارید چرا آمدید این‌جا؟! چرا آمدید پیش ما؟!!

یا می‌روند تایلند و این طرف‌ها، نمی‌دانم از این مانک‌ها (monk) و آن‌هایی که سرهایشان را می‌زنند و فلان. می‌گویند شما که مولانا دارید، چون رومی (Rumi) را می‌شناسند، و برای چه آمدید این‌جا؟!!

در نتیجه بله اگر ما سرمایه‌گذاری کنیم، وقت بگذاریم، مخصوصاً جوانانی که الآن دارند یاد می‌گیرند، دنبال این کار باشند، این کار را مهم بدانند، این آموزش مولانا می‌تواند دنیا را تغییر بدهد. دنیا را هم می‌تواند، این به اصطلاح زندگی جمعی ما یک قطاری است که از ریل خارج شده دارد می‌رود، شاید یک عده‌ای این را برگردانند به روی ریلشان، مسیر درستش. و ما باید از آدم‌هایی مثل مولانا کمک بگیریم.

حالا مولانا در غرب خودبه‌خود شناخته شده، ولی هیچ کاری مثلاً ما برای شناساندن حافظ، سعدی، فردوسی، هیچ‌کدام از این‌ها کاری نکردیم ما. این‌ها باید به انگلیسی برویم مثلاً جا درست کنیم، آن‌جا کلاس بگذاریم، این خارجی‌ها بیایند یاد بگیرند، یواش یواش این اشاعه پیدا کند.

یا نه واحدهای آموزشی تربیتی تأسیس کنیم برای کودکان، همین شبیه کودکان عشق. که آن‌جا مثلاً شعرهای مولانا را یواش یواش یاد بدهیم به کودکان. الآن این از دست ما برمی‌آید که یک کانال بگذاریم برای کودکان یا مدت‌ها است که می‌بینید در همین کانال اصلی‌مان ما برنامه کودکان را درست کردیم ده دقیقه به ده دقیقه مثلاً این‌ها دارند پخش می‌شوند یا بعضی موقع‌ها تک‌به‌تک پخش می‌کنیم کودکان به شوق می‌آیند.

اولش است، ولی وقتی این شکوفا بشود، اولش باید در به اصطلاح ایران شکوفا بشود این. یعنی مردم باید رویاوارند، کودکانشان را با بزرگان تربیت کنند. وقتی شکوفا شد دیگر نمی‌شود جلوی او را گرفت، می‌رود به دنیا معرفی می‌شود. دنیا هم توجه می‌کند، می‌بینند چیز خوبی است وارد می‌کنند از آن استفاده می‌کنند.

ممنونم. ببخشید وقت شما را گرفتم شما داشتید صحبت می‌کردید.

**خانم سارا:** خواهش می‌کنم آقای شهبازی. خیلی خیلی ممنون از روشنگری شما، از این آفتاب شما به دل بچه‌ها رسیده، ما الآن این را می‌بینیم جلوی چشممان و این خیلی ارزش دارد. ان‌شاءالله که بچه‌های هرچه بیشتری، واقعاً مادر و پدرهای هرچه بیشتری و انسان‌های بیشتری دلشان به این نور روشن بشود. خیلی ممنون از شما.

**آقای شهبازی:** بله، ان شاء الله. اول باید ما از این حقارت بیرون برویم، از این تحقیر که ما کم هستیم. ما کم نیستیم. هم فارسی‌زبانان مخصوصاً ایرانیان اصلاً کم نیستند، فرهنگشان هم کم نیست.

من به علت این‌که بیزینسی (Business) که در آمریکا تأسیس کردیم اول براساس صادرات بوده، به اکثر کشورها به اصطلاح مسافرت کردم در دنیا. و هر جا می‌رفتم معمولاً یک چشمی هم به فرهنگ آن‌ها، روش تربیتی آن‌ها، معنویت آن‌ها انداخته‌ام. راستش می‌گرددی خبری نیست در کشورهای دیگر، حالا شما هم که آلمان می‌بینید دیگر به غیر از چندتا فیلسوف و این‌ها، ولی خوب ما باید فرهنگ خودمان را خیلی جدی بگیریم. خیلی باید ارزش بگذاریم، خیلی بالا بگیریم، رویاورییم. این جوان‌ها باید رویاورند. از این اگر می‌بینید که مثلاً به ما یاد دادند شما هیچ چیز ندارید، شما نمی‌توانید، هم ما می‌توانیم، هم هم می‌خواهیم و هم چیزی داریم به دنیا معرفی کنیم.

ما عقب افتادیم. نه خودمان یاد گرفتیم، نه به دنیا نمایاندم. بعد هندی‌ها آن موقع یک چیز کوچولو به دنیا معرفی می‌کنند. من یادم است بچه‌های خودمان هم این‌جا، من خودم می‌بردم بچه‌هایم را می‌گذاشتم مونته‌سوری این‌جا، کوچک بودند. ولی حالا دیگر من راجع به آن حرف نمی‌زنم چون آن‌جا را هم من مطالعه کردم یک مقداری.

حالا، به هر صورت فرهنگ باارزشی داریم، هر کدام از بزرگانمان را دست بزنیم و معرفی کنیم عالی هستند. اگر شما مطلبی دارید بفرمایید.

**خانم سارا:** خیلی خیلی ممنون آقای شهبازی من هم هر چقدر که بیشتر حالا نگاه می‌کنم و دقت می‌کنم واقعاً هی پی می‌برم به این‌که، این‌که ما حقیر خودمان را احساس کردیم و آن، ما قدر خودمان را یعنی ندانستیم، فرهنگمان را نشناختیم، قدرش را ندانستیم یک توهم است یعنی واقعاً یک توهم من ذهنی است.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم سارا:** چون همان‌طور که شما هم می‌فرمایید آدم نگاه که می‌کند به مثلاً حالا توی کشورهای دیگر هم الآن مثلاً من آلمان را می‌بینم واقعاً نیست. یعنی همین مثلاً مطلب امروز من هم این بود که حالا این شخص که همین مونته‌سوری خوب ممکن است یک خدمات داده، ولی خیلی واضح بود که اصلاً این چیزی که الآن خرد و عشقی که از مولانا من دریافت کردم اصلاً قابل مقایسه نیست. یعنی خیلی خیلی والاتر است.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم سارا:** و این بچه‌ها، چه شانس آوردیم همه ما. ولی واقعاً از آن ما چون این قدر، یعنی بی‌خبریم به نظر خیلی قدرش را آن‌طوری که باید احساس نمی‌کنیم. مثل این است که یک دریچه نوری به روی ما فارسی‌زبان‌ها باز شده و توی دنیایی که تاریک است. یعنی دنیایی که همه‌جایش تاریک است، ولی ما یک واقعاً گنجی، واقعاً ما را به یک گنجی شما رساندید آقای شهبازی. ان شاء الله که قدردان باشیم.

**آقای شهبازی:** من که نرساندم، نه بابا من نرساندم. آن گنج به اصطلاح مال همه‌مان است، فرهنگمان است، توجه نکردیم.



مثلاً شما می‌گویید مونته‌سوری این‌همه در آلمان هست، به دلیل این‌که نیست واقعاً. مثلاً مونته‌سوری در ایران نمی‌تواند جا بیفتد. هر کاری بکنند نمی‌افتد. برای این‌که ایرانی‌ها در ذات مثلاً با حافظ، نمی‌دانم با مولانا آشنا هستند، تا بیایی آن را بخواهی آن‌جا بخواهی رشد بدهی فوراً خشک می‌شود، نمی‌شود در ایران. توجه می‌کنید؟ ولی می‌بینید ایرانی‌ها الآن بیت‌های مولانا، آموزش مولانا را می‌بینند، می‌بینند چقدر آشناست این! اصلاً مثل این‌که روحشان با این آموزش آشناست. آن چیزها جا نمی‌افتد.

در غرب جا می‌افتد برای این‌که، حالا نمی‌خواهم بد بگویم، خبری نیست آخر، یک چیز ریشه‌داری نیست. این‌جا آخر مثلاً چه هست؟ کدام ریشه هست؟ توجه می‌کنید؟ چیز ریشه‌داری که از آن‌ور آمده باشد، منسجم شده باشد مثل مولانا، که آن فرض کن گل‌های سرسبد عالی‌دین را چیده باشد، آن‌جا با فرمت (Format) و با سینتکس (Syntax) و نمی‌دانم کدام کلمات را به کدام واژه‌ها را به‌کار ببرد، چه‌جوری بچیند، مثل مولانا، مثل فردوسی، از کجا می‌توانید شما پیدا کنید؟ اصلاً نیست! نیست اصلاً! همچون چیزی نیست. منتها ما دیگر ان‌شاءالله بیشتر توجه کنیم به امید خدا.

خانم سارا: خیلی ممنون آقای شهبازی، ممنون از لطفتان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سارا]

◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇

۲۲- خانم پریسا از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پریسا]

خانم پریسا: آقای شهبازی با اجازه‌تان یک پیامی آماده کردم در مورد چراغ‌هایی از غزل شماره ۵۵ و برنامه ۱۰۰۲، خدمتتان خواستم بخوانم.

آقای شهبازی: به، به، به! بفرمایید، بله، بله.

خانم پریسا: خیلی ممنونم.

چراغ اول، رفتن هشیاری در شب جسم یک فرصت استثنایی است. وقتی هشیاری در جسم انسان می‌رود و این تن را می‌تند، به دلیل این‌که به قفس تن می‌رود برایش شب جسم فرا می‌رسد. اما همین شب جسم فرصتی بسیار استثنایی برای او فراهم می‌آورد که در آن می‌تواند آگاهانه به بی‌نهایت خدا زنده شود.

این فرد آن قدر ارزشمند است که زندگی از طریق حضرت رسول و مولانا به ما گفته است این شب، شب قدر است که از هزار ماه بهتر است. هزار نماد کثرت است و ماه هم ماه تقویمی نیست. هزار ماه یعنی از ابتدای خلقت تا کنون. یعنی هشیاری که در طی میلیون‌ها و یا میلیاردها سال تقویمی ما از ابتدای خلقت تا کنون در حال تغییر و تبدیل بوده است تا حالا هیچ وقت چنین فرصت استثنایی نداشته است.

این شب قدر یا شب جسم بالاتر از این همه مدتی است که هشیاری از ابتدای خلقت تا کنون طی کرده است. اما آیا ما حقیقتاً قدر این فرصت استثنایی را می‌دانیم؟

## هزاران قرن می‌باید که این دولت به پیش آید کجا یابم دگر بارش، اگر این بار بگریزم؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۲۹)

چراغ دوم، «لَوْلَاک»، اگر تو نبودی کائنات را نمی‌آفریدم. در حدیثی از پیامبر آورده شده است:

«لَوْلَاکَ لَمَا خَلَقْتُ الْأَفْلَاکَ.»

«ای انسان اگر تو نبودی، جهان را نمی‌آفریدم.»  
(حدیث)

یعنی خدا می‌گوید ای انسان، اگر تو نبودی من کائنات را خلق نمی‌کردم. یعنی این‌که زندگی این همه خلق و آفرینش کرده است. این همه فرم تشکیل شده است و سپس از هم پاشیده شده است و این‌که هشیاری از فرمی به فرم دیگر رفته است. در جماد و در نبات و در حیوان رفته و در نهایت در انسان درآمده است.



زندگی از این‌همه خلق یک مقصود نهایی داشته است و آن این بود که در نهایت موجودی خلق شود به نام انسان که زندگی بتواند آگاهانه و هشیارانه در او به خود زنده شود. حدیث لَوْلَاک ارزش وجودی انسان و جایگاه و مرتبه شب قدر که همین شب جسم انسان است را نشان می‌دهد.

## شب قدر است جسم تو، کز او یابند دولت‌ها مه بدر است روح تو، کز او بشکافت ظلمت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

چراغ سوم، ای انسان همه چیز خودت هستی، دنبال چیزی از بیرون نباش. در غزل شماره ۵۵ مولانا می‌فرماید: ای انسان، شب قدر جسم توست.

«ماه بدر» که تاریکی جسم و من‌ذهنی را می‌شکافت روح توست، تو تقویم یزدانی هستی، تو «أَحْسَنَ التَّقْوِيمِ» هستی. در بهترین تعادل آفریده شده‌ای. تمام طالع‌ها و بخت‌ها در خود توست، تو «دریای عُفْران» هستی، یعنی دریایی هستی که زلّت‌ها و خطاهایت را خودت می‌بخشی. تو «لوح محفوظ» هستی. درون تو قرآنی است که باید آگاهانه آن را بخوانی. سینه تو آگاه به غیب است و از آن درس می‌گیرد. تو گنجینه رحمت هستی، خودت هستی که لباس حریر نازک حضور را بر تن خودت می‌کنی. تو «بیت معمور» هستی. خانه‌ای آباد هستی پس کعبه همان فضای گشوده شده دل توست. وقتی فضا درونت باز شود و به خدا زنده شوی فرشتگان و هشیاری‌ها بر تو نزول می‌کنند تا با گرفتن هشیاری و آگاهی و عشق به کارهای خود در کائنات عمل کنند.

ای انسان، سینه تو «رَقِّ منشور» است، فضایی است که باز می‌شود و از آن شراب مست‌کننده به تمام کائنات می‌رود و تو اصلاً ورای همه این‌ها هستی. تو آن روح بی‌چون هستی که فکر و تأمل نمی‌تواند آن را درک کند. تو همان یوسف و همان زندگی هستی که عکس آن در چاه شب هر انسانی افتاده است. پس همه چیز خودت هستی و خودت. تو برای شناختن خودت به عنوان زندگی نیازی به کسی نداری. برای زنده شدن به اصل خودت و خدایت خودت هم به چیزی بیرونی نیاز نداری. همه در درون خودت است.

چراغ چهارم، انسان تقویم یزدانی است.

## مگر تقویم یزدانی که طالع‌ها در او باشد مگر دریای عُفْرانی کز او شویند زلّت‌ها (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

عُفْران: آمرزش، بخشایش

زلّت: لغزش و گناه



تقویم حقیقی این تقویمی که در بیرون می‌شناسیم و با زمان روانشناختی درست کرده‌ایم نیست. گردش زمین به دور خورشید شب و روز را درست کرده‌است. ذهن ما هم می‌چرخد و خوب و بد و روشنایی و تاریکی ایجاد می‌شود. اما این تبدیل مجازی است تقویم یزدانی این لحظه است و همیشه این لحظه است. اگر کسی آن قدر بالا برود که از جاذبه زمین دور شود می‌بیند خورشید همیشه می‌تابد. اگر هشیاری ما هم آن قدر صعود کند که از جاذبه همانیدگی‌ها رها شود می‌بیند خورشید حضور همیشه می‌تابد. شب و روز و اتفاقات خوب و بد را چرخش ذهن ما می‌سازد. مولانا می‌گوید ای انسان، تو «تقویم یزدانی» هستی که همیشه طالع و بخت داری.

یعنی اولاً ای انسان، تو این لحظه هستی، تو زندگی هستی خودت را درست ببین، خودت را با چشم ذهن نبین. دوماً طالع و بخت نیک تو هستی نه چیزهای بیرونی. فریب شب و روز و نحسی و طالع بیرونی را نخور. و سوماً تو «أَحْسَنَ التَّقْوِيمِ» هستی، در بهترین و نیکوترین تعادل آفریده شده‌ای دیگر چه می‌خواهی؟ چراغ پنجم، انسان دریای غفران و بخشش است.

## مگر تقویم یزدانی که طالع‌ها در او باشد مگر دریای غفرانی که او شویند زلت‌ها (مولوی، دیوان شمش، غزل ۵۵)

غفران: آمرزش، بخشایش

زَلَّت: لغزش و گناه

انسان هر بار که به ذهن می‌رود و با انسان‌ها و چیزها همانیده می‌شود و من‌ذهنی می‌سازد دچار زَلَّت یا لغزش یا خطا و اشتباه و یا به اصطلاح مرسوم گناه می‌شود. ولی چه کسی باید این خطای ما را ببخشد؟ انسانی یا خدایی در بیرون یا خود ما به عنوان هشیاری؟

مولانا می‌فرماید دنبال کسی یا چیزی در بیرون نباش که زَلَّت و لغزش تو را ببخشد تو خودت دریای غفران و بخشش هستی و خودت زَلَّت‌های خودت را می‌شویی و خودت را پاک می‌کنی، نپرس چگونه؟ چون با ذهنت نخواهی دانست. ولی سینه تو لوح محفوظیست که به اسرار غیب دسترسی دارد و خودش می‌داند که چگونه زَلَّت‌های تو شسته می‌شود، تو فقط فضا را باز کن.

به نظر می‌رسد مولانا این‌جا یک دید اشتباه دیگر را هم دارد در ما درست می‌کند و آن این‌که ما ممکن است فکر کنیم اگر قبلاً گناهان و اشتباهاتی داشته‌ایم باید خیلی عذاب بکشیم و درد بکشیم تا جبران اشتباه ما بشود.

یا این‌که ما کارمای سنگینی داریم و درست نمی‌شویم باید چند بار بمیریم و به دنیا برگردیم بلکه درست شود. مولانا می‌گوید همین الآن در همین جسم تو فرصت پاک شدن را داری، اصلاً تو خودت دریای غفران و بخششی و خودت خودت را از زَلَّت‌ها، لغزش‌ها و دردها می‌شویی و پاک می‌کنی.



**خانم پریسا:** آقای شهبازی من، چراغ‌هایم مانده‌اند شاید ان‌شاءالله جلسه بعد باقی‌اش را بخوانم. وقتم تمام شده.

**آقای شهبازی:** چه مانده‌اند؟ بخوانید تمام بشود. پریسا خانم دارید دیگر، نوشته شده دارید؟

**خانم پریسا:** بله نوشته شده دارم، فقط زمانم گذشته، دیگر تمام شده.

**آقای شهبازی:** عیب ندارد دیگر. نه، من فکر کنم بینندگان مان هم دوست دارند شما مطلبتان را تمام کنید.

**خانم پریسا:** چشم حتماً.

**آقای شهبازی:** بله حیف است آخر محروم می‌شویم ما الآن، دیگر نمی‌توانیم تا هفته دیگر صبر کنیم که.

**خانم پریسا:** چشم، خواهش می‌کنم. خیلی ممنون لطف شماست.

**آقای شهبازی:** ما هم صبر نداریم اشکال ما هم این است دیگر، اشکال داریم ما صبر نداریم. بفرمایید. [ **خنده آقای شهبازی** ]

**خانم پریسا:** [ **خنده خانم پریسا** ] لطف شماست. به‌روی چشمم.

چراغ ششم، ما دو نوع هشیاری جسمی داریم. هشیاری جسمی ساده و هشیاری جسمی همانیده. هشیاری با آمدن در تن، هشیاری جسمی می‌سازد و برایش شب می‌شود. در ابتدای زندگی هشیاری انسان از نوع هشیاری جسمی ساده و ناهمانیده است. اما وقتی انسان شروع به همانیدگی با چیزها و انسان‌ها می‌کند هشیاری جسمی او از حالت ناهمانیده به هشیاری جسمی همانیده تبدیل می‌شود این هشیاری جسمی همانیده همان من‌ذهنی‌ست.

چندتا مثال کمک می‌کند تفاوت این دو هشیاری جسمی مشخص‌تر شود. اولین مثال را مولانا با دامی درون دام بیان می‌کند. مولانا می‌فرماید که اول مرغ هشیاری ما به قفس تن می‌افتد این همان شب قدر دام اول یا دام تن و یا هشیاری جسمی ناهمانیده است. سپس با همانیده شدن با چیزها و انسان‌ها، انسان در همین دام تن که هست یک غل و زنجیر دیگری هم به پایش می‌زند و به دام دوم می‌افتد.

**او درون دام دامی می‌نهد  
جان تو نه این جهد، نه آن جهد**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۶)

مثال دوم مولانا مثال شمع و چراغ است.

**باد، تند است و چراغم اَبتری**

**زو بگیرانم چراغ دیگری**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۸)

**تا بُود کز هر دو یک وافی شود**

**گر به باد، آن یک چراغ از جا رَوَد**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۹)



## همچو عارف، کز تن ناقص چراغ

### شمع دل افروخت از بهر فراغ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۱۰)

## تا که روزی کاین بمیرد ناگهان

### پیش چشم خود نهد او شمع جان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۱۱)

آبتر: ناقص و به‌دردنخور

وافی: بسنده، کافی، وفاکننده به عهد

هشیاری جسمی ناهمانیده به مثال شمعیست که به‌وسیله آن باید چراغ پرنور هشیاری حضور را روشن کرد، پس این هشیاری جسمی ناهمانیده در ابتدا به درد می‌خورد. اما کاربردش محدود است. قرار نیست تا ابد آن را ادامه بدهیم آبتر و ناقص است و به‌زودی خاموش خواهد شد. پس باید هرچه زودتر از آن استفاده کرد و چراغ حضور را روشن کرد.

اما هشیاری جسمی همانیده که همان من‌ذهنی است بسیار مخرب است و هیچ فایده‌ای ندارد، با آن حتی به حضور هم نمی‌توان رسید. اول باید من‌ذهنی را به صفر رساند تا هشیاری جسمی همانیده به هشیاری جسمی ناهمانیده تبدیل شود و شب قدر ما شب قدر درستی شود و سپس صبر و فضاگشایی کرد تا هشیاری جسمی ناهمانیده به هشیاری حضور تبدیل شود.

چراغ هفتم، با شناسایی همانیدگی‌ها و رها کردن آن‌ها شب قدر ما درست می‌شود. بودن ما در این جسم شب قدری است که بسیار ارزشمند است و فرصت حضور و زنده شدن او به خدا را فراهم می‌آورد، البته مشروط بر این‌که همانیدگی‌ها را بیندازیم تا شب قدر ما شب قدر درستی شود. با همانیده شدن دیگر شب قدر شب درستی برای ما نیست و نمی‌توانیم در آن به خدا زنده شویم. اول باید همانیدگی‌ها را بیندازیم و من‌ذهنی را کوچک کنیم تا شب قدر ما شب درستی شود که در آن بتوانیم به خدا زنده شویم.

پس زنده شدن برای عموم انسان‌ها در دو مرحله اتفاق می‌افتد. اول همانیدگی‌ها را باید انداخت و از دست دام دوم رها شد و سپس مدتی در شب قدر صبر کرد و مرتب چراغ روح را در این شب قدر تابانید تا ظلمت و تاریکی برود و خورشید زندگی از درون ما طلوع کند.

انداختن نور چراغ روح در شب قدر همان فضاگشایی‌های پی در پی و صبر و تسلیم ماست. پس در ابتدا مدتی من‌ذهنی خودمان را ناظر می‌شویم تا کوچک شود و از دام دوم رها شویم و شب قدر ما درست شود. و سپس مدتی در شب قدر صبر و فضاگشایی می‌کنیم تا در یک جا مرغ هشیاری از تن فیزیکی هم جدا بشود و به خدا زنده بشویم.



چراغ هشتم، در شب قدر پرهیز زمینه‌ای است که برای به حضور رسیدن ما لازم است. رمضان نماد پرهیز است و این‌که گفته می‌شود شب قدر در رمضان است یعنی که زمینه به حضور رسیدن در شب قدر پرهیز است. در این شب مبارک که نمی‌دانیم کی صبح می‌شود زمینه پرهیز است.

زمینه هر موفقیت معنوی پرهیز است، ولی دیده نمی‌شود. متأسفانه ما پرهیز را رعایت نمی‌کنیم، ما یک لحظه به زندگی وصل می‌شویم ولی چون پرهیز نمی‌کنیم «رُدوَالْعَادُوا» می‌کنیم و اتصال قطع می‌شود. در شب قدر پرهیز پایه کار است اما دیده نمی‌شود.

فرق بین دو انسان که یکی موفق می‌شود و دیگری موفق نمی‌شود این است که یکی پرهیز می‌کند و دیگری نمی‌کند. ما شاهد پرهیز جسمی که فرق یک انسان لاغر و یک انسان چاق در این است که یکی از خوردن شیرینی و برنج و غیره پرهیز می‌کند دیگری نمی‌کند. ما موفقیت بیرونی را می‌بینیم ولی پرهیز پنهان است و دیده نمی‌شود. خیلی ممنون از شما آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** تمام شد به این زودی، پریرسا خانم! [خنده آقای شهبازی]

**خانم پریرسا:** [خنده خانم پریرسا] آقای شهبازی نکات این برنامه واقعاً خیلی زیاد بود حالا ان شاءالله باز می‌نویسم. این چراغ‌هایش را. [خنده خانم پریرسا] خیلی برنامه فوق‌العاده‌ای بود. ممنون از شما.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنونم. ممنونم لطف فرمودید. عالی، عالی، عالی، عالی! عالی بود، عالی!

**خانم پریرسا:** ببخشید که وقت زیاد گرفتیم از برنامه‌تان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پریرسا]



۲۳- خانم افضل از یزد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم افضل]

خانم افضل: چند ساله برنامه‌تان را تماشا می‌کنم ولی قابلیتی که خوب بشوم را نداشتم، ولی باز هم دوست دارم برنامه‌تان را.

آقای شهبازی: از کجا می‌دانید خوب نشده‌اید؟

خانم افضل: نمی‌دانم شاید به خاطر من ذهنی‌ام است. [خنده خانم افضل]

آقای شهبازی: نکند با خطکش ذهنی خودتان را اندازه می‌گیرید؟!

خانم افضل: شاید.

آقای شهبازی: از من ذهنی‌تان می‌پرسید پیشرفت کرده‌ام یا نه؟

خانم افضل: بله.

آقای شهبازی: بله خوب نپرسید، نپرسید. نه، نمی‌شود شما کار کنید پیشرفت نکنید. اصلاً خود عامل گوش کردن به این برنامه، کسی که بتواند این برنامه را تحمل کند عصبانی نشود، با آن مخالفت نکند معنی‌اش این است که دارد پیشرفت می‌کند، به درجه‌ای از حضور زنده شده که می‌تواند این برنامه را تحمل کند.

من ذهنی تمام عیار به این برنامه نمی‌تواند گوش بدهد، برای این که دارد یک چیزهایی می‌گوید که باید اصلاح کند. من ذهنی با پندار کمال و ناموس خود نمی‌تواند اصلاح کند، بنابراین تحمل نمی‌تواند بکند.

من ذهنی یک موجود واکنشی هست، یک چیزهایی را گرفته از آن بدش می‌آید فوراً آن‌ها پیش می‌آید، در برنامه یا در پیغام دیگران، حوصله‌اش سر می‌رود نمی‌تواند تحمل کند من ذهنی.

برای شما و دیگران می‌گویم، اصلاً معیار پیشرفت شما این است که به این برنامه می‌توانید گوش بدهید و ادامه بدهید، با من ذهنی اندازه نگیرید.

من ذهنی معلوم است که می‌گوید نه شما پیشرفت نکرده‌اید. من ذهنی به کسی می‌گوید پیشرفت کرده که من ذهنی را تقویت کند.

اگر شما از مولانا چیزی یاد بگیرید و بخواهید پُر بدهید من ذهنی خوشش می‌آید، می‌خواهید به عنوان من ذهنی با سوادتر، معنوی‌تر جلوه کنید من ذهنی خوشش می‌آید می‌گوید ها پیشرفت کردی این مولانا به تو کمک کرده، برای این که داری کمک می‌کنی من ذهنی قوی بشود.

ولی اگر قرار باشد من ذهنی تضعیف بشود که می‌شود، دید شما عوض می‌شود خب من ذهنی خوشش نمی‌آید، از او بپرسی

می‌گوید هیچ پیشرفت که نکردی که هیچی عقب هم رفتی، به حرفش گوش ندهید. [خنده آقای شهبازی]

خانم افضل: چشم.

آقای شهبازی: ممنونم، بفرمایید.



**خانم افضل:** خیلی خوشحال هستم که توانستم تماس بگیرم با شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم افضل:** اولین بارم هست که دارم زنگ می‌زنم.

**آقای شهبازی:** اولین بارتان است، آفرین.

**خانم افضل:** ولی چند سالی است قانون جبران را هم یک کمی پرداخت می‌کنم. برنامه‌ها را هم خیلی دوست دارم. شب، روز هر وقت که فرصت بکنم می‌نشینم گوش می‌کنم، شعرها را می‌نویسم یا یکی برایم می‌نویسد، سوادم خیلی زیاد نیست، می‌نویسند من می‌خوانم. الآن هم می‌خواستم یک دانه غزل شماره ۲۱۳۳ را بخوانم، اگر اجازه بدهید.

**آقای شهبازی:** یک جمله بگویم شما غزلتان را بخوانید.

کسانی که متعهد نیستند آن‌ها کسانی هستند که قانون جبران مالی را رعایت نمی‌کنند. غیر ممکن است که شما قانون جبران مادی را، مالی را، یعنی هر ماه یک پولی به این برنامه، برنامه خودتان کمک کنید و متعهد نشوید.

علت سست بودن و عدم تعهد شما عدم رعایت قانون جبران است. این کار را زرنگی من ذهنی می‌کند، دلیل می‌آورد، مثلاً یک دلیلش این است که خب این برنامه پخش می‌کند خب چه فرقی می‌کند که یک نفر اضافه مثل من گوش بدهد، چه فرق می‌کند؟! حالا این چیزها که نباید پولی باشد که.

نه این بهانه‌ها را نیاید بیاورید، یا مثلاً من ندارم حالا، می‌دانید، خب دیگران می‌دهند دیگر، چقدر دیگر؟ من هم بدهم زیاد می‌شود بگذار همین دیگران که می‌دهند کافی است لابد دیگر، اگر کافی نبود که اصلاً برقرار نمی‌شد. نگذارید بهانه دستتان بدهد و شما قانون جبران مادی را رعایت نکنید.

من این حساب و این‌ها را نشان می‌دهم که امکان این کار را به وجود بیاوریم، شما قانون جبران را انجام بدهید. قانون جبران مالی را انجام ندهید متعهد نمی‌شوید، متعهد نشوید پیشرفت نمی‌کنید، یک مدتی تماشا می‌کنید بعد رها می‌کنید، دوباره برمی‌گردید تماشا می‌کنید دوباره رها می‌کنید، هیچی آن چیزی که به دست می‌آورد را از دست می‌دهید، هی به دست می‌آورد از دست می‌دهید، به دست می‌آورد از دست می‌دهید، آن درست در نمی‌آید. بله، بفرمایید حالا.

**خانم افضل:** به نام خدا.

**بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو**

**بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو**

**در مصر ما یک احمقی نک می‌فروشد یوسفی**

**باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو**



بی‌چون تو را بی‌چون کند، روی تو را گلگون کند  
خار از کفّت بیرون کند و آنگه سوی گلزار شو

مشنو تو هر مکر و فسون، خون را چرا شویی به خون؟  
همچون قدح شو سرنگون، و آنگاه دُردی‌خوار شو

در گردش چوگان او چون گوی شو، چون گوی شو  
وز بهر نقلِ کرکسش مردار شو، مردار شو

آمد ندای آسمان، آمد طیبِ عاشقان  
خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

این سینه را چون غار دان، خلوتگه آن یار دان  
گر یارِ غاری، هین بیا، در غار شو، در غار شو

تو مرد نیک ساده‌ای، زر را به دزدان داده‌ای  
خواهی بدانی دزد را، طرّار شو، طرّار شو

خاموش، وصف بحر و دُر کم گوی در دریای او  
خواهی که غواصی کنی، دَم‌دار شو، دَم‌دار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

دُردی‌خوار: آن که ته‌نشین شراب را می‌خورد.

نُقل: در اینجا طعمه، غذا.

یارِ غار: مجازاً دوست بسیار صمیمی.

دَم‌دار: کسی که بتواند نفس را در سینه حبس کند.

ممنونم آقای شهبازی، خیلی دوستتان دارم، خیلی دوستتان دارم.

آقای شهبازی: عالی‌عالی، ممنونم لطف دارید، خواهش می‌کنم.

خانم افضل: اول خدا بعدش مولانا بعدش شما را، خیلی دوستتان دارم.

آقای شهبازی: خیلی لطف دارید پس [خنده آقای شهبازی] ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم افضل]

۲۴- خانم مهسا و خانم لنا و آقای احسان از کرج با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مهسا]

خانم مهسا: برنامه ۱۰۰۰ را من تبریک می‌گویم به شما و به همه گنج حضوری‌ها. چند لحظه آقای پرویز شهبازی، دخترم لنا چهار سالش است می‌خواهد یک بیت مولانا برایتان بخواند. اول می‌دهم به دخترم، گوشه چند لحظه.

آقای شهبازی: بله! بله.

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لنا]

خانم لنا: امشب نیامدی خانه‌مان؟ خانه‌مان [نامفهوم].

آقای شهبازی: نیامدیم خانه‌تان؟ خیلی خب. [خنده آقای شهبازی]

خانم لنا:

درین بحر، درین بحر، همه چیز بگنجد

مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی زیبا!

خانم لنا: دوست دارم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لنا]

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مهسا: ببخشید من خواستم یک چندتا تجربه‌ام را به شما بگویم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم مهسا: اول که تشکر می‌کنم به خاطر وجود شما و حضرت مولانا توی زندگی‌ام که راه را به من نشان دادید و من اگر شما نبودید، همیشه یک کسی بودم که تحت کنترل دیگران بودم و دیگران برایم تعیین تکلیف می‌کردند که چه‌جوری باشم، طبق آن جمع پیش می‌رفتم و تقلید می‌کردم و خیلی چیزهای دیگر، ولی از موقعی که با برنامه شما آشنا شدم، یاد گرفتم انسانیت را، قانون جبران را، مسئولیت‌پذیری را، تعهد را. این‌که نباید خشمگین باشم، نباید زود قضاوت بکنم، نباید خوب و بد بکنم. و این‌که سبب مهم نیست، سبب مهم است که من نباید سبب‌سازی بکنم. فکرها را جدی نباید بگیرم توی مرکز بگذارم و این‌که حرف‌ها را جدی نگیرم. توقع و انتظار نداشته باشم، اگر هم دارم، حتماً از بین ببرم آن را. رنجشی دارم، حتماً به خدا بسپارم و شناسایی کنم و کنار بگذارم آن را و این‌که بیت‌های مولانا را بخوانم.





برنامه شما همیشه روشن است توی خانه ما، من هیچ برنامه‌ای را به جز شما نمی‌توانم گوش بکنم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**خانم مهسا:** و خیلی ممنونم واقعاً، خیلی توی زندگی‌ام چالش هست، بالا پایین هست، اما هر بار قوی‌تر می‌شوم، تغییر می‌کنم، رشد می‌کنم.

و این‌که واقعاً خدا را شکر می‌کنم که توی مسیری فرار گرفتم که برای بیداری هست و با همسرم، با دخترم زندگی‌ای داریم که داریم روی خودمان کار می‌کنیم و من سعی می‌کنم روی خودم کار کنم، اصلاً با کسی کاری نداشته باشم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**خانم مهسا:** اگر هم فکر کسی بیاید برایم، اصلاً کلاً قطع می‌کنم آن فکر را، آن کس را که اصلاً باعث نشود از راه خودم گم بشوم و طناب را بخوام جدا کنم. پیش می‌آید، خیلی پیش می‌آید اشتباه می‌کنم، خطا می‌کنم چون راه بی‌نهایت است، همین‌طور باید ادامه بدهم.

از برنامه ۱۰۰۰ به بعد آقای پرویز شهبازی اصلاً برنامه برای من یک‌طور دیگر شد.

**آقای شهبازی: خب!**

**خانم مهسا:** برنامه ۱۰۰۰ به بعد اصلاً ندای برنامه برای من کلاً عوض شد. من خیلی سطحم بالاتر رفت توی فهم و درک و شعورش، که این دریافت‌هایی که می‌کنم، آن صحبت‌های شما.

از برنامه‌های پائنتان تا همه برنامه‌هایتان را گوش می‌کنم. از برنامه پایین تا هر برنامه‌ای که گوش می‌کنم هر کدامشان هی روی من تأثیرهای عجیبی می‌گذارند و من بیشتر متوجه می‌شوم، آگاه‌تر می‌شوم و بیشتر به جان من می‌نشیند.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**خانم مهسا:** خیلی تغییر کرده از برنامه ۱۰۰۰ به بعد اصلاً دیدگاهم، یک حس خیلی عجیبی دارم. خدا را شکر می‌کنم، واقعاً خدا را شکر می‌کنم به خاطر این اتفاق. خیلی دوست داشتم با شما صحبت کنم و چندتا بیت مولانا می‌خوانم می‌دهم گوشه را به همسرم، زیاد صحبت نکنم. با اجازه‌تان.

**آقای شهبازی: بله، بله، خواهش می‌کنم.**

**خانم مهسا:**

دَم او جان دهدت، رو ز نَفَخْتُ بپذیر  
کار او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)



صبح نزدیک است، خامش، کم فروش  
من همی کوشم پی تو، تو مکوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

پیش چوگان‌های حکم کُنْ فکان  
می‌دویم اندر مکان و لامکان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

رفته ره درشت من، بار گران ز پشت من  
دلبر بردبار من، آمده برده بار من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۳۷)

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی‌ای  
باطن اوجد جدّ، ظاهر او بازی‌ای  
جمله عشاق را یار بدین علم کُشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنّازی‌ای  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

خیلی بیت‌های دیگری حفظ هستم، دوست دارم بخوانم ولی خب وقت نیست فقط برّندم را می‌خوانم، گوشه را می‌دهم به همسر. همیشه هم توی برنامه‌تان می‌خوانند. اگر اجازه بدهید؟

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم مهسا: بله.

آه کردم، چون رسن شد آه من  
گشت آویزان رسن در چاه من  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۱)

آن رسن بگرفتم و بیرون شدم  
شاد و زفت و قربه و گلگون شدم  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۲)



در بُن چاهی همی بودم زبون  
در همه عالم نمی‌گنجم کنون  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳)

آفرین‌ها بر تو بادا ای خدا  
ناگهان کردی مرا از غم جدا  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۴)

گر سر هر موی من یابد زبان  
شکرهای تو نیاید در بیان  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

می‌زنم نعره در این روضه و عیون  
خَلَقَ رَا يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۶)

رَسَن: ریسمان، طناب

زَفَت: بزرگ، ستمبر

بُن: تَه

زَبون: خوار و پست

روضه: گلشن، بوستان

عُیون: جمع عین به معنی چشمه

يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ: ای کاش قوم من می‌دانستند.

واقعا با برنامه شما من من ذهنی‌ام را شناختم، دارم شناسایی می‌کنم عیب‌هایم را. خیلی راه است باید خیلی کار کنم،  
همه‌اش به خدا توکل می‌کنم و به برنامه شما. قانون جبران را رعایت می‌کنیم با همسر.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم مهسا:** و خیلی خوشحالم که شما توی زندگی ما هستید. از خدا و از شما خیلی ممنونم.

**آقای شهبازی:** ممنونم، عالی، عالی! بله، خیلی وقتی هم زنگ نزدی من یادم می‌آید الان، شما یک‌جور خاصی صحبت  
می‌کنید که یادم نمی‌رود. شاید بیشتر از دو سال می‌شود شما زنگ نزدی، نه؟

**خانم مهسا:** مرسی. نه، چند ماه پیش زنگ زدم خودم، همسر نبود، خودم زنگ زدم.

**آقای شهبازی:** ها! خودتان زنگ زدید.

**خانم مهسا:** خیلی توی چالش بودم، خیلی درگیر بودم، ولی با شما صحبت کردم کلی هم گریه کردم، اذیتتان کردم، بعدش  
خیلی خودم ناراحت شدم گفتم وای چقدر گریه کردم!



من شما را قلباً دوست دارم، خیلی خوشحالم که شما توی زندگی‌ام هستید و هر لحظه خدا را شکر می‌کنم. برای ما دعای خیر بکنید همیشه، ممنون. به امید دیدار بیداری‌مان آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** ممنونم، ممنونم، خواهش می‌کنم. لطف کنید بدهید پس همسران صحبت کنند اگر می‌خواهند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهسا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای احسان]

**آقای احسان:** من احسان هستم، سی و نه سالم است، از کرج تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**آقای احسان:** خیلی خوشحالم با شما صحبت می‌کنم آقای شهبازی عزیز. سال نو را به شما تبریک می‌گویم و به همه دوستان. سال خیلی زیبایی آغاز شده از نظر من.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای احسان:** و با برنامه‌های ۱۰۰۰ که همسرم گفتند دقیقاً من خودم خیلی جذب شدم دوباره، چون فاصله گرفته بودم نمی‌دانم چرا، ولی دو سال با شما، درست می‌فرمایید، من خودم تماس نگرفتم. دخترم دیگر دو سالش بود الان چهار سالش است.

**آقای شهبازی:** آفرین! آره، آره، شما یادم است که دو سال. [خنده آقای شهبازی]

**آقای احسان:** بله [خنده آقای احسان] دقیقاً، عرضم به خدمتان که واقعاً از شما تشکر می‌کنم. مطلبی را آماده نکردم ولی چندتا چیز توی ذهنم هست که با اجازه‌تان به شما می‌گویم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید.

**آقای احسان:** می‌گویم که اگر شما به‌جای هفته‌ای یک بار، ماهی یک بار این برنامه را اجرا می‌کردید، یک قرن طول می‌کشید تا به برنامه ۱۰۰۰ برسید و بها دادن شما یک قرن مولانا به ما یاد دادید و با زحمتی که کشیدید، خیلی زیباست این از نظر من.

از شما ممنونم به‌خاطر این‌که هر دفعه ورزش را تکرار می‌کنید و ما را با ورزش آشنا کردید.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای احسان:** ما سراغ ورزش رفتیم و حداقل ورزش را انجام دادیم. این واقعاً من از شما ممنونم، کسی نبود توی زندگی‌ام به من دائماً این را تکرار کند که «آقا برو ورزش کن، برو ورزش کن».

یک بار، دو بار نهایتاً به من می‌گفتند ولی کسی که دلسوزانه این قدر بگوید «آقا برو ورزش کن» و این روی من اثر بگذارد و من ورزش کنم، سیگار را ترک کنم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای احسان:** و خیلی چیزهای دیگر. خب زمانی که احساس می‌کنم مرکز را عدم می‌کنم، آقای شهبازی احساس می‌کنم زفت‌تر و فرزت‌تر می‌شوم، موقعی که دارم ورزش هم می‌کنم، کاملاً این هشیاری را متوجه می‌شوم.

عرضم به خدمتتان که وقتی که این مرکز را عدم می‌کنم، ناخودآگاه چیزهایی که خدا به من داده می‌بینم و شاکر می‌شوم، قبل از آن این طوری نیستم و شاید می‌بینم که نیستم و باز هم نمی‌توانم فضاگشایی کنم و عدم کنم مرکز را.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای احسان:** این که قدرت این را پیدا کردم فضاگشایی انجام بدهم، به همسرم اعتراف کنم، حتی یک چیزی که خیلی از نظر من ذهنی زشت می‌آید و من آن کار را انجام دادم و همانندگی است، وقتی به همسرم اعتراف می‌کنم و فضا باز می‌شود، باز هم آگاه‌تر می‌شوم نسبت به آن هشیاری که چقدر این سریع است، و واقعاً غیر قابل توصیف است آن حالت یوسف‌گونه‌ای که درون انسان می‌آید، شاید برای لحظاتی تجربه‌اش کردم، توی کارها خرد جدید می‌آید. متوجه می‌شوم که قبل از این توی حالت محدودیت بودم و نمی‌توانستم چیز جدیدی داشته باشم.

فکر می‌کردم با یک سری از باورها این زندگی من ادامه دارد، همان را هی باید ادامه بدهم. یک سری مسائل توی ذهنم مثل کات شده می‌آمد. اصل را نمی‌دیدم، اصل را کات (قطع: cut) می‌کند ذهن من، اصلاً به من نشان نمی‌دهد و من توی آن ستون این شمع من ذهنی دائماً حرکت می‌کنم.

ولی وقتی متوجه می‌شوم و ذهنم را خاموش می‌کنم، فضاگشایی انجام می‌دهم، از حالت دوبینی خارج می‌شود چشمم، دوباره می‌آید توی این لحظه و آن لوچی‌ای که دارم، می‌بینمش که چشم من است و لوچ است، تو توی فکرهای همانیده خودت گم هستی و واقعاً سخت است که دوباره بخواهی از توی آن بکنی بیایی بیرون. فقط نور این برنامه که می‌تابد و من شما را می‌بینم، شما خودتان فقط با کمک مولانا البته جذب می‌کنید و من یک لحظه دوباره برمی‌گردم به این لحظه.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای احسان:** واقعاً این‌ها برایم شگفت‌انگیز است، از خدا تشکر می‌کنم که این اگر باشد، خود هشیاری است و ادب را درست رعایت نمی‌کنم. من در حضور شما، از شخص خود شما خیلی عذرخواهی می‌کنم.

**آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.**

**آقای احسان:** به خاطر رابطه‌ای که توی دیدن این برنامه داشتم، درست نگاه نمی‌کردم. می‌توانستم خیلی سریع‌تر مثلاً فضاگشایی را بفهمم و انجامش بدهم. به‌رحال ولی اعتراض نکردم، نقص خودم را می‌بینم.

## هر که نقص خویش را دید و شناخت اندر استکمال خود، دواسبه تاخت (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال خواهی

دواسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

وقتی این را متوجه می‌شوم که آقا این نقص خودم است، سریع‌تر سعی می‌کنم بهترش بکنم که حداقل ادب را بتوانم در حضور زندگی یک مقدار رعایت بکنم. ببخشید خیلی وقتتان را گرفتم.

**آقای شهبازی:** آفرین! خیلی زیبا، خیلی زیبا! ببینید من ذهنی سرکش است، شما نمی‌کنید، من ذهنی می‌کند. مثلاً شما اگر به سن و سال شما حالا یا جوان‌تر، یک مدتی به برنامه نگاه می‌کند خب بعد من ذهنی حمله می‌کند او را می‌برد از برنامه، باید مواظب بود که آدم بتواند از این خاصیت‌های مخرب من ذهنی مثل پندار کمال، مثل ناموس، هرچه هم که بگوییم ما نداریم، به ما چیزها برمی‌خورد. توجه می‌کنید؟!

در نتیجه، یا این راه خیلی نرم و صاف و این‌ها نیست. مسائلی پیش می‌آید، بی‌مرادی‌هایی پیش می‌آید، آدم خشمگین می‌شود و قضاوت می‌کند روی خودش، فکر می‌کند که خب اگر من پیشرفت کرده بودم مثلاً امروز داد نمی‌کشیدم یا عصبانی نمی‌شدم یا فلان کار را نمی‌کردم به خودم آسیب مالی بزنم.

این‌ها را شما باید بشناسید که این‌ها حمله‌های من ذهنی است ولی دوباره برگردید روی خودتان کار کنید. سرکشی خودمان را ببینیم در هر سنی مخصوصاً در جوانی. اصلاً شاهکار است که شما الان در این سن و سال به‌عنوان مرد به این برنامه گوش می‌کنید و خودتان را اصلاح می‌کنید، یعنی به خودتان باید تبریک بگویید.

مردان در سن سی سال، بین سی و چهل خیلی سرکش هستند. اصلاً هیچ چیزی را قبول ندارند، می‌گویند «می‌دانیم». یک چنین آدمی را بیاوری پای برنامه بنشانی، یا خودش خودش را بیاورد، خب این پرهیزهای زیادی می‌خواهد، یک مقدار درد هشیارانه می‌خواهد، زیر بار رفتن می‌خواهد، می‌دانید، شناسایی خاصیت‌های مخرب من ذهنی مثل ملامت و زیر بار مسئولیت رفتن و این‌ها که آدم زیر بار مسئولیت برود، توجه می‌کنید؟! که نگویید دیگران می‌کنند، تقصیر تو است.

ما در آن سن به ملامت مجهز هستیم، به پندار کمال که آقا من که چیزی‌ام نیست! ما می‌گوییم: «من که چیزی‌ام نیست!» و از این حالت بیرون آمدن خیلی کار سختی است. و شما که درمی‌آیید و یا حالا به آن‌ها برمی‌گردید پهلوانی می‌کنید، من تبریک می‌گویم به شما.



**آقای احسان:** ممنون از شما، از مولانا واقعاً. آقای شهبازی واقعاً این «پندار کمال» و «ناموس» عجب چیزی است! وقتی ناموسم را دیدم، واقعاً نمی‌توانستم تحمل کنم خودم را و واقعاً زار می‌زدم از آن و حالت عین فتیله می‌چرخید و این اشک‌ها می‌آمد بیرون از ناموس خودم! که این دیگر از کجا آوردی؟!

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای احسان:** و اشکال ندارد، می‌پذیرفتم، فضا را باز می‌کردم می‌گفتم اشکال ندارد، داری دیگر، حالا این ناموس را داری ولی فضا را باز کن بگذار این برود از تو.

## از دل و از دیده‌ات بس خون رود

### تا ز تو این معجبی بیرون رود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵)

مُعجَبی: خودبینی

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای احسان:** واقعاً تجربه‌اش کردم. خیلی سپاس‌گزارم.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی! ممنونم.

**آقای احسان:** خیلی خوشحالم با شما صحبت کردم، شما دوست همیشگی من هستید.

**آقای شهبازی:** ممنونم، لطف دارید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای احسان]



۲۵- خانم مهناز از کوه‌دشت لرستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مهناز]

خانم مهناز: استاد پیامم را می‌خوانم با اجازه‌تان.

جملات کلیدی و تأکیدی:

۱. شکر چو کم نیست شکایت چرا؟
۲. خدا برای من کافی است.
۳. بی‌مرادی‌ها فرصت است.
۴. کای خدا افغان ازین گُرگِ کُهَن.
۵. هدف اصلی زنده شدن به اصل خود است.
۶. مشتری ماست الله‌اشتری.
۷. در هر وضعیتی که هستیم به سوی او برگردیم.
۸. غم من باید غم دین یعنی فضاگشایی باشد.
۹. ناامیدی‌ها به پیش او نهید.
۱۰. من کیستم؟
۱۱. چون آب باش و بی‌گره از زخم دندان‌ها بجه.
۱۲. صبر، شکر، پرهیز، تسلیم، فضاگشایی.
۱۳. تحمل ممنوع، صبر و کشیدن درد هشیارانه.
۱۴. ماه درست را ببین.
۱۵. بی‌مرادی شد قلاووز بهشت.
۱۶. تکرار، تعهد، مداومت.
۱۷. هیچ ترسی واقعی نیست مگر ماندن در من‌ذهنی.
۱۸. من مالک هیچ‌کس و هیچ‌چیزی نیستم.
۱۹. خداوند بی‌نظیر است، پس من هم بی‌نظیر هستم.
۲۰. به‌راستی که اگر عشق بود، چه می‌بود، چه می‌کرد؟





۲۱. آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست.

۲۲. من در مقابل هوش زندگی هیچ هوشی ندارم.

۲۳. هر چیزی غیر از خداوند غیر است و نباید به مرکز مبنیاید.

۲۴. از گذشته بپریم بیرون.

۲۵. صدر راه است.

۲۶. نگویم نمی‌توانم بلکه بگویم نمی‌خواهم و کم‌کم آن را به می‌خواهم تبدیل کنم.

این‌ها جملاتی بود که نوشته بودم استاد.

اگر اجازه بدهید چندتا از اصولم را هم بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بله. این‌ها هم خیلی جالب بود. یک ذره شاید برای کسی که آشنا نیست حالت تلگرافی داشته باشد، ولی برای ما که خیلی جالب است. قرار شده این‌ها را بفرستید ما هم بخوانیم، بالاخره از این‌ها استفاده کنیم. یک بار فرستادید درست است؟ یک چیزهایی فرستادید.

**خانم مهناز:** بله استاد هم تلگرام فرستادم هم واتساپ.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بله. مهناز خانم بله.

**خانم مهناز:** سلامت باشید، استاد اتفاقاً همکارهایم همیشه به من می‌گویند توی محیط کار چقدر شعر می‌خوانی، یا مثلاً همیشه دفترم همراه هست و مثلاً می‌گویند شعر خواندن و این‌ها برایشان عجیب است. فقط یک بار به ایشان گفتم من احساس نمی‌کنم شعر می‌خوانم من این‌ها را می‌خوانم چون به من کمک می‌کند، مثل درس هست، مثلاً الآن این قدر مقاومت دارم ابیات تسلیم را می‌خوانم، اگر غم دارم از غم می‌خوانم و همه این‌ها. واقعاً این‌ها درس است، یعنی اصول هست، واقعاً اصل است.

**آقای شهبازی:** شما ببینید اوایل برنامه می‌گفتم که چقدر این ابیات و آموزش مولانا سریع قابل تبدیل به عمل است، همه این چیزهایی که شما الآن گفتید در واقع یک عمل خاصی را نشان می‌دهد و جلوی عمل مخرب ما را می‌گیرد. خیلی خوب بود، یعنی همین چیزهایی که خواندید یکی انجام بدهد، واقعاً شصت هفتاد درصد زندگی‌اش عوض می‌شود، دیدش عوض می‌شود. همین‌هایی که امروز شما خواندید. بله درست می‌گویید شما بله.

**خانم مهناز:** بله استاد من این را همه را از صحبت‌های شما و دوستان که پیغام می‌گذارند برداشتم و این قدر تکرارشان می‌کنم که ان‌شاءالله یک روزی مثل نور بتابند. و مثلاً استاد وقتی خیلی ابیات می‌خوانم دیگر یک جاهایی که می‌بینم دیگر خیلی ذهنم ناامیدم می‌کند یا هر چیزی دیگر شروع می‌کنم هزار بار با تسبیح خدا برای من کافی‌ست را می‌خوانم، یا «شکر چو کم نیست شکایت چرا». همه این نکته‌هایی که شما می‌گویید را استفاده می‌کنم. شما واقعاً برکت جهان ما هستید.



آقای شهبازی: آفرین! شما لطف دارید، خواهش می‌کنم بفرمایید.

خانم مهناز:

اصل بیست و چهارم:

جز توکل جز که تسلیم تمام  
در غم و راحت همه مکر است و دام  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸)

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟  
در کف شیر نر خون‌خواره‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

شرط، تسلیم است، نه کار دراز  
سود نبود در ضلالت ترک‌تاز  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳)

استاد این اصل را فکر می‌کنم روزی ۲۰۰۰ بار می‌خوانم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مهناز:

اصل بیست و پنجم:

زان همه کار تو بی‌نورست و زشت  
که تو دوری دور از نور سرشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۳۲)

اصل بیست و ششم:

حق قَدَم بر وی نهد از لامکان  
آنگه او ساکن شود از کُنْ فکان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱)

اصل بیست و هفتم:

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان  
هر صباحی ضیف نو آید دوان  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)



هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هر چه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیفست، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

ضیف: مهمان

-----  
اصل بیست و هشتم:

بلکه اغلب رنج‌ها را چاره هست

چون به جد جویی، بیاید آن به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۱۶)

اصل بیست و نهم:

بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون

آیت انا بنیناها و انا موسعون

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۸۹)

رواق: رواق به معنی عمارتی که سقف قوسی شکل دارد، ایوان، راهرو و مدخل سقف‌دار در داخل عمارت می‌باشد. در این جا رواق آبگون به معنی آسمان آبی است.

آبگون: آبی، مانند آب

-----  
می‌گوید هر لحظه از این آسمان گشوده شده ندا می‌رسد که خودمان بنا نهادیم و آن را توسعه می‌دهیم.

اصل سی‌ام:

آن چنان که ناگهان شیری رسید

مرد را بر بود و در بیشه کشید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۲)

او چه اندیشد در آن بردن؟ ببین

تو همان اندیش، ای استاد دین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۳)

اصل سی و یکم:



## دل و جان به آبِ حکمت ز غبارها بشوید هله تا دو چشمِ حسرت سوی خاکدان نماند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

هله: آگاه باش، توجه کن، هین

اصل سی و دوم:

به گرد تو چو نگردم، به گرد خود گردم  
به گرد غصه و اندوه و بخت بد گردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۳۶)

اصل سی و سوم:

پروانه که گرد دود گردد  
دودآلوده‌ست و خام و رسواست

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۷۱)

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهناز]

۲۶- خانم مهنوش از ملایر با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مهنوش]

**آقای شهبازی:** اولین بار است زنگ می‌زنید؟

**خانم مهنوش:** من نه دو بار دیگر هم تماس گرفتم خدمتان.

**آقای شهبازی:** تماس گرفتید. آفرین! بفرمایید در خدمتان هستیم.

**خانم مهنوش:** سال نو را می‌خواستم خدمت شما و همه یاران عشقی اول از همه تبریک بگویم. واقعاً خیلی از شما ممنونم.

یک متنی داشتم می‌خواستم بخوانم برای شما، با دوستان به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله، بله بفرمایید.

**خانم مهنوش:** اسم متنم هست «درد بزرگی از جنس کینه و رنجش»

قبلاً حتی نگاهم به کلمات هم سطحی بود، مثلاً کلمه رنجش و کینه، اصلاً نمی‌دانستم رنجش چیست، فکر می‌کردم رفتاری هست که دیگران باعث شده‌اند که به وجود بیاید، اما الآن فهمیده‌ام که معنی این کلمه و رای آن چیزی هست که فکر می‌کردم، چه سم مهلک و کشنده‌ای است این رنجش، رنجش یعنی لحظه‌ای که من آن را زندگی نکرده‌ام و شادی و آرامش و رحمت و کمک خداوند را نگرفته‌ام و به جای آن غم و درد را زندگی کرده‌ام.

**پس تو را هر غم که پیش آید ز درد**

**بر کسی تهمت مننه، بر خویش گرد**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳)

**چون که غم بینی، تو استغفار کن**

**غم به امر خالق آمد، کار کن**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۳۶)

**چون چنین وسواس دیدی، زود زود**

**با خدا گرد و، درآ اندر سجود**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵)

می‌خواهم رنجش را از دید زندگی بررسی کنم و حتی برای یک بار هم که شده لذت آزادی از این درد بزرگ را بچشم.

**با درد بساز چون دوی تو منم**

**در کس منگر که آشنای تو منم**



## گر کشته شوی مگو که من کشته شدم شکرانه بده که خون بهای تو منم

(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۱۱۶۷)

من ذهنی بر پایه خواستن زنده است و تمام فکرهای ما حول و حوش خواستن‌های ما شکل می‌گیرد، توقع از دیگران و از وضعیت‌ها و اتفاقات باعث قضاوت یعنی خوب و بد کردن و چرا و چگونگی می‌شود.

ما از دیگران و علی‌الخصوص نزدیکان خود توقع داریم که برحسب خواسته‌ها و باورهای ما زندگی کنند و اگر کسی خلاف آن را انجام دهد، نسبت به آن مقاومت در ما ایجاد می‌شود. مقاومت یعنی فکر ما به چیزی در بیرون گیر می‌دهد و آن را ول نمی‌کند، این مقاومت در ما با فکرهای پشت‌سرهم شدت می‌گیرد و باعث قضاوت ما نسبت به آن فرد یا اتفاق می‌شود که خوب است یا بد.

من ذهنی ما یک قاضی به تمام عیار است و با پندار کمال، خود را کامل می‌داند و هیچ عیب و نقص و همانندگی ندارد، بنابراین اشکال را در بیرون از خود می‌بیند، به ناموس و آبرو و حیثیت بدلی او برمی‌خورد که اگر کسی بگوید تو نمی‌دانی یا فلان اشکال را داری یا خیلی هم که فکر می‌کنی می‌فهمی و عاقل هستی نیستی و این‌طور که زندگی می‌کنی درست نیست. وای که این‌جاست که تو منفجر می‌شوی و تمام دردهای درونی‌ات بالا می‌آید، گویی در چاهی از سرگین گیر افتاده‌ای و داری خفه می‌شوی، بغض چنان گلوی تو را فشار می‌دهد که انگار گویی کسی دست بر گلوی تو گذاشته و عن‌قریب است که تو را خفه کند.

ولی تمام این چیزها فقط در درون تو اتفاق می‌افتد، ظاهر و بیرون تو آرام و ساکت است و حتی ممکن است هیچ واکنشی نشان ندهی، احساس می‌کنی قربانی اتفاق این لحظه شدی و به باورهای تو که سرمایه‌های من‌ذهنی توست خیانت شده، فکر می‌کنی که چقدر تو خوب بودی و چقدر دیگران بد و خیانت‌کار بوده‌اند و به تو ظلم کرده‌اند، چون تمرکزت فقط روی دیگران است و خود را نمی‌بینی که چطور به من اصلی خودت و خداوند خیانت کرده‌ای.

همانندگی‌ها که فکرها، باورها، دردها، رفتارها، گفتارها و نقش‌های خودت و دیگران بوده‌است را به‌جای خدا در مرکزت گذاشته‌ای و از آن‌ها پاسبانی کرده‌ای که نکند لطمه‌ای به آن‌ها وارد شود.

## گرچه خود را بس شکسته بیند او آب صافی دان و سرگین زیر جو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۷)

## فعل توست این غصه‌های دم به دم این بود معنی قد جَفَّ الْقَلَم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)



## معنی جَفَّ الْقَلَمِ کی آن بود که جفاها با وفا یکسان بود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱)

## عدل چه بُود؟ وضع اندر موضعش ظلم چه بُود؟ وضع در ناموقعش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۹۶)

پس این نتیجه فکر و عمل تو در من‌ذهنی بوده‌است که باعث این رنجش و درد بزرگ شده‌است، رنجش را هم در دلت نگه می‌داری و آن را به خودت می‌چسبانی و جزئی از وجود خودت می‌کنی و هر روز به او آب و غذا می‌دهی که بزرگ و بزرگ‌تر و قوی و قوی‌تر شود، تا روزی که بر سر تو بنشیند و تبدیل به یک کینه بزرگ و ریشه‌دار شود.

دیگر از این‌جا به بعد او پادشاه توست، تو در ظاهر با آن شخص که از او کینه به دل گرفتی خوب هستی، ولی هر کار، هر فکر و هر رفتاری که انجام بدهی یک قطره از آن کینه مثل سیانور به کار تو ریخته می‌شود و هیچ لذتی حتی از خوبی‌ای که به آن شخص می‌کنی نمی‌توانی ببری، زیرا دل تو هنوز چرکین است و پاک نشده، تنها با فضاگشایی و صبر است که می‌توانی زنگار کینه را که سفت و سخت شده‌است از آئینه دلت پاک کنی.

## گر سینه آئینه کنی، بی‌کبر و بی‌کینه کنی در وی ببینی هر دَمَش، کَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱۹)

کبر: غرور، خودپسندی

کَالصَّبْرِ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ: بردباری کلید گشایش است.

با من‌ذهنی سعی کرده‌ای خانه دلت را پاک کنی، خیلی تلاش کردی، خیلی سعی کردی خود را آدم خوب و مهربانی نشان دهی و به آن شخص خدمت کنی، ولی باز هم نشد.

## درگذر از فضل و از جَلْدی و فن کار، خدمت دارد و خُلُقِ حَسَنِ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

جَلْدی: چابکی، چالاکي

وقتی دیگر با من‌ذهنی ناامید شدی، جام شراب الهی را نوشیدی، غابر و ماجرا را رها کردی و فقط از خود زندگی کمک خواستی که خانه دلت را پاک کند، خداوند در دلت نشست.



## جام مُباح آمد، هین نوش کُن بازره از غابر و از ماجرا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۷)

مُباح: حلال، جام مُباح: شراب حلال

غابر: گذشته

## خانه را من رو فتم از نیک و بد خانه‌ام پُر است از عشق احد (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)

به امر کن فیکون نه با سبب‌سازی ذهنی که تو انجام می‌دادی و این چند سال به طول انجامید، در یک لحظه دلت را با «بشو می‌شود» خود شست، تو دم خود را به او سپردی و این کینه و رنجش در یک لحظه شناسایی و پاک شد و تو آزاد شدی از این رنج و درد بزرگ که هر لحظه روی مثل ماه تو را می‌خراشید، پس خداوند برای تو کافی است.

## دم او جان دَهَدَت رو ز نَفَخْتُ بپذیر کار او کُن فیکون است نه موقوفِ علل (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

## بس بُدی بنده را کَفی بِالله لیکش این دانش و کِفایت نیست (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۹۹)

کَفی بِالله: خداوند کفایت می‌کند.

پیغام زندگی برای تو چند سال طول کشید، زیرا با دست و پای من ذهنی می‌خواستی آن را دریافت کنی.

## اختیاری می‌کنی و، دست و پا برگشا دستت، چرا حبسی؟ چرا؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۸۲)

الآن دیگر با آن شخص حس جدایی نمی‌کنی، به او هم حق اشتباه کردن را می‌دهی، او را از جنس زندگی می‌بینی که در دست من ذهنی خود اسیر است و مثل یوسفی در دستان زلیخا اسیر شده‌است.

## هزار گونه زلیخا و یوسفند اینجا شراب روح فزای و سماع طنبوری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۳)





عیبش را نمی‌بینی و ایراد نمی‌گیری و نمی‌خواهی او را درست کنی.

کمال سرِّ محبتِ ببین نه نقصِ گناه  
که هر که بی‌هنر افتد نظر به عیب کند  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۸۸)

فقط ناظر هستی، مثل یک مرده بی‌واکنش نسبت به حرف‌ها و اتفاقاتی که آفل هستند.

مُرده باید بود پیش حکمِ حق  
تا نیاید زخم، از رَبُّ الفَلَقِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۱)

رَبُّ الفَلَقِ: پروردگار صبحگاه

در نهایت با این بیت‌های زیبای حافظ خودم را در دستان زندگی رها می‌کنم، فقط و فقط عشق بی‌قید و شرط می‌ورزم، عیب نمی‌گیرم، به عهد آلت خود که از جنس خداوند هستم وفا می‌کنم و هر لحظه شادی بی‌سبب را از زندگی می‌گیرم، کینه و رنجش را به دل خود راه نمی‌دهم و جام شراب عشق الهی را می‌نوشم.

مَنْم که شَهْرَهُ شَهْرَم به عشقُ ورزیدن  
مَنْم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم  
که در طَرِیْقَتِ ما کافری ست رنجیدن

به پیرِ میکده گفتم که چیست راهِ نجات  
بخواست جام می و گفت عیب پوشیدن  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۹۳)

تمام شد استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین! گفتید از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم مهنوش: من مهنوش هستم از ملایر زنگ می‌زنم.



آقای شهبازی: از ملایر، آفرین، آفرین خانم مهنوش! خیلی زیبا!

خانم مهنوش: همسر هم می‌خواستند با شما صحبت کنند، ولی دیر وقت بود خوابشان برد.

آقای شهبازی: خوابشان برد، ببخشید دیر شد، باشد دیگر سلام برسانید، پیغام شما عالی بود، عالی، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهنوش]

مهنوش



۲۷- خانم لیلا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لیلا]

خانم لیلا: باعث افتخار است با شما صحبت می‌کنم، سال نو را خیلی به شما تبریک می‌گویم. خیلی خوشحال هستم از برنامه‌ای که گذاشتید. خیلی غصه می‌خوردم تا این‌که هزار و یک را [صدا ناواضح] تمام شد. ممنون که [ناواضح] اجرا می‌کنید. [قطع و وصل شدن صدا]

آقای شهبازی: ببخشید خطتان خیلی پارازیت دارد، شما می‌توانید درست کنید؟ چرا این‌قدر پارازیت دارد؟

خانم لیلا: شاید چون روی آیفون گذاشتم. [بررسی کیفیت صدا]

عرض می‌کردم خدمتتان که باعث خوشحالی و سعادت من هست که خدمتتان هستم. من لیلا هستم [صدا ناواضح] سال‌ها پیش مقالاتی می‌نوشتم راجع به مولانا [صدا ناواضح] مقالاتم را برای شما ایمیل کرده بودم.

آقای شهبازی: باز هم لیلا خانم خطتان خیلی پارازیت دارد. حالا شما خیلی خلاصه اگر می‌شود یک چیزی بگویید.

خانم لیلا: بله چشم. ببینید جناب شهبازی من خیلی دلم می‌خواست بتوانم شعر بگویم، با برنامه‌های شما من توانستم شاعر بشوم. کتاب شعرم هم به‌زودی چاپ می‌شود.

آقای شهبازی: خیلی خب! این خط حالا بعداً خودتان گوش می‌کنید متوجه می‌شوید که خیلی بد است.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لیلا]

۲۸- خانم شهین از مازندران با سخنان آقای شهبازی

[ سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم شهین ]

خانم شهین: عید را تبریک می‌گویم خدمت شما و برنامه‌های جدیدتان خیلی عالی! و خدا قوت می‌گویم به شما. می‌خواستم به خاطر این‌که مثل این‌که آخر برنامه هم هست، فقط از حافظ یک غزلی بخوانم به خاطر این ایامی که هستیم.

آقای شهبازی: بفرمایید، خواهش می‌کنم.

خانم شهین:

عید است و آخر گل و یاران در انتظار  
ساقی به روی شاه ببین ماه و می بیار

دل برگرفته بودم از ایام گل ولی  
کاری بکرد همت پاکان روزه‌دار

دل در جهان میند و به مستی سؤال کن  
از فیض جام و قصه جمشید کامگار

جز نقد جان به دست ندارم شراب کو  
کان نیز بر کرشمه ساقی کنم نثار

خوش دولتیست خرم و خوش خسروی کریم  
یا رب ز چشم زخم زمانش نگاه دار

می خور به شعر بنده که زیبایی دگر دهد  
جام مَرُصع تو بدین دُر شاهوار

گر فوت شد سحور چه نقصان صبح هست  
از می کنند روزه گشا طالبان یار

زان‌جا که پرده‌پوشی عفو کریم توست  
بر قلب ما ببخش که نقدیست کم عیار



ترسم که روز حشر عنان بر عنان رود  
تسبیح شیخ و خرقة رند شرابخوار

حافظ چو رفت روزه و گل نیز می‌رود  
ناچار باده نوش که از دست رفت کار  
(حافظ، غزلیات، غزل ۲۴۶)

این را من تقدیم به شما و دوستان عزیز گنج حضور می‌کنم و امیدوارم که سال خوبی باشد برایتان.

آقای شهبازی: ممنونم، خیلی زیبا!

خانم شهین: خواهش می‌کنم. یک غزلی هم هست جدیداً فرموده بودید در برنامه، آن هم می‌خوانم و خداحافظی می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم شهین:

عجایب یوسفی چون مه، که عکسِ اوست در صد چه  
از او افتاده یعقوبان به دام و جاهِ ملتها  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

خیلی ممنون از شما آقای شهبازی.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم شهین]

آقای شهبازی: خب برنامه به پایان رسید. همان‌طور که عرض کردم، برای مدتی قرار است دو هفته یک بار برنامه گنج حضور اجرا بشود. ولی روز سه‌شنبه عصر شما، یعنی عصر سه‌شنبه در تهران یک برنامه تلفنی خواهم داشت ان‌شاءالله که آن‌هایی که تا حالا صحبت نکرده‌اند، بیایند صحبت کنند.

◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇