

# کنج حنور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۳-۲-۱۰۰

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۴ 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 سیزده‌بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که 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 ۳-۱۰۰۲

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 کند. 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 گهربار ۳-۱۰۰۲		
ناهید سالاری از اهواز	الهام فرزام‌نیا از اصفهان	مهردخت عراقی از چالوس
زهرا عالی از تهران	فاطمه زندی از قزوین	فاطمه جعفری از فریدون‌کنار
مرضیه شوشتری از پردیس	امیرحسین حمزه‌ثیان از رشت	الناز خدایاری از آلمان
فرشاد کوهی از خوزستان	یلدا مهدوی از تهران	پارمیس عابسی از یزد
شب‌نم اسدپور از شهریار	کمال محمودی از سنندج	اعظم جمشیدیان از نجف‌آباد
رویا اکبری از تهران	مریم زندی از قزوین	شاپرک همتی از شیراز
آقای عارف صیفوری از اصفهان	الهام عمادی از مرودشت	لیلی حسینی‌زاده از تبریز
مریم مهرپذیرخیابانی از تبریز	راضیه عمادی از مرودشت	فرزانه پورعلی‌رضا از تهران
		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 بیننده از امریکا با سخنان آقای شهبازی	۴
۲	خانم بیننده با سخنان آقای شهبازی	۱۱
۳	خانم فائزه از کرج	۱۶
۴	آقای یوسف از جرقویه اصفهان	۱۷
۵	آقای حسین از بسطام	۲۴
۶	آقای افشین از لرستان با سخنان آقای شهبازی	۳۰
۳۵	♦ ♦ ♦ پایان بخش اول ♦ ♦ ♦	
۷	خانم شیدا از کرج	۳۶
۸	آقای علی موسوی از دانمارک	۳۹
۹	خانم نگار از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی	۴۴
۱۰	خانم سرور از گلستان	۴۷
۱۱	خانم مریم از فولادشهر	۵۱
۱۲	خانم ستایش از تاجیکستان	۵۴
۱۳	خانم‌ها فرخنده و آیدا از جوزدان نجف‌آباد	۵۵
۱۴	آقای فرهاد و خانم آرمیتا از شهرکرد	۵۷
۵۹	♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦	
۱۵	خانم سعیده و آقای علی از کانادا با سخنان آقای شهبازی	۶۰
۱۶	آقای علی از کرج	۶۵
۱۷	خانم الناز از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۶۸
۱۸	خانم فاطمه از کرج	۷۲
۱۹	خانم فریده از تهران	۷۶
۲۰	خانم حمیده از استان مرکزی	۷۹
۲۱	خانم مریم از کانادا	۸۳
۲۲	خانم سکینه از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۸۷
۸۸	♦ ♦ ♦ پایان بخش سوم ♦ ♦ ♦	



۱ - خانم بیننده از امریکا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

**خانم بیننده:** من باور نمی‌کنم که با اولین شماره توانستم شما را بگیرم آقای شهبازی. خیلی دستپاچه هستم می‌بخشید.  
**آقای شهبازی:** شما لطف دارید. الان خلوت است آن‌هایی که زنگ نزدند می‌توانند زنگ بزنند و صحبت کنند.  
**خانم بیننده:** بله، بله. آقای شهبازی من دقیقاً امروز شش ماه گذشته از آخرین تماسی که داشتم. دقیقاً شش ماه کامل شد.  
**آقای شهبازی:** بله بله.

**خانم بیننده:** و البته با شما از طریق ایمیل (Email) و لطف فرمودید به اصطلاح اضطراری احتیاج داشتم با شما صحبت کنم، شما زحمت کشیدید و خیلی هم استفاده کردم، ولی شش ماه کامل شد که من به این به اصطلاح پیغام‌های تلفنی زنگ بزنم.

**آقای شهبازی:** از کجا زنگ می‌زنید خانم؟

**خانم بیننده:** ببخشید من از آمریکا زنگ می‌زنم. شمال شرقی آمریکا. خدمتتان دو سه هفته پیش صحبت کردم در مورد پسر من بود، شما هم لطف کردید.

**آقای شهبازی:** بله بله. پزشک هم هستید، نیست؟ شما پزشک هستید.

**خانم بیننده:** بله، بله.

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

**خانم بیننده:** بله. آقای شهبازی من همیشه دوستان که تشکر می‌کردند فکر می‌کردم که شما می‌فرمایید تشکر نکنید، ولی فکر می‌کنم که واقعاً باید قدر این برنامه را دانست. این به اصطلاح این جامع بودن تعلیمات مولانا، جامع بودن این برنامه‌ای که شما درست کردید، که این قدر خوب و کامل و همین‌جور واقعاً دارد یک گل‌های جدیدی شکفته می‌شود و همین‌جور در حال بهتر شدن و عطراکنی بیشتری است آقای شهبازی. شما چیزهایی که من خیلی دوست دارم که شما این قدر تأکید می‌فرمایید این اهمیت دوران بارداری، اهمیت آن زمان به اصطلاح کودکی، طفولیت.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بیننده:** همه این‌ها را که این قدر شما به همه چیز، به تغذیه، به ورزش، من خیلی تغییر کردم و هنوز هم خیلی راه دارم که بروم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بیننده:** و خلاصه می‌توانم حالا درضمن یک، البته به صورت متنی ننوشتم، چون من دفعه قبل یک چیز نوشته بودم، ولی این قدر دستپاچه بودم و بدون این‌که مکث کنم همین‌جوری خواندم و وقت گرفتم، بیشتر از پنج دقیقه وقت گرفتم. ببخشید من این ساعت را هم بگذارم که دیگر تخلف نکنم.

**آقای شهبازی:** بله.



**خانم بیننده:** خدمت شما عرض کنم آقای شهبازی راجع به می‌خواستم یکی از ابیات این آخرین غزلی که شما صحبت کردید، غزل پنجاه و پنج بود، که بیت دوم بود و در آن به اصطلاح صحبت دریای غفرانی.

**آقای شهبازی:** بله، بله بله.

**خانم بیننده:** آن بیت:

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

غفران: آمرزش، بخشایش  
زَلَّت: لغزش و گناه

من نقطه ضعف خیلی بزرگی که همیشه داشتم، از کودکی داشتم این است که همیشه خیلی احساس گناه می‌کردم و شروعش هم، ریشه‌اش در حدود سه سال و نیمگی در اثر اشتباه یکی از نزدیکان که به صورت شوخی، جدی به اصطلاح بیماری شخصی مادرم دچار شده بودند، بیمارستان بودند و بعد از چندی که یک خرده بهتر بودند و من و برادرم را که یک کمی از من بزرگ‌تر بود بردند بیمارستان، یکی از به اصطلاح نزدیکان خیلی شوخی واقعاً هرچه بود خیلی آزاردهنده بود برای من که جوری گفتند که تو مقصر یعنی این مریض هستی، حالا عیناً این نه، ولی یک حالت شوخی، من نمی‌دانم. شما خیلی می‌فرمایید که به بچه به چشم یک مجسمه نگاه نکنند و آن موقع یادم است من که اوج خوشحالی بودم از دیدن مادرم بعد از چند وقت، یک دفعه همه چیز سیاه شد کاملاً، یعنی دیگر یادم نمی‌آید اصلاً، فقط می‌دانستم خیلی ناراحت شدم و خیلی هم حساس بودم از بچگی و این ریشه احساس گناه کردن همه عمر با من بوده.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بیننده:** و قبل از این که با گنج حضور آشنا بشوم، سعی می‌کردم با من ذهنی به اصطلاح کمک کنم به خودم که خب البته امکان نداشت و درگیر بودم. یادم است چند سال پیش، دو سه سال پیش، البته من حدود یازده ماه است که الان با گنج حضور آشنا هستم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بیننده:** من به یک آیه قرآن برخوردم که این آیه سی و سه سوره آل عمران است که ترجمه‌اش هست که «و بشتابید به سوی بخشایشی از جانب پروردگارتان و بهشتی که پهنای آن به اندازه آسمان و زمین است و برای پرهیزکاران آماده شده است.»

«وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ.»

«بر یکدیگر پیشی بگیرید برای آمرزش پروردگار خویش و رسیدن به آن بهشت که پهنایش به قدر همه آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزکاران مهیا شده است.»

(قرآن کریم، سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۳۳)

به اصطلاح ترجمه و تفسیرها همین بود، یعنی خدا باید ببخشد، ولی به نظر من می‌آمد این‌که، این‌که شتاب کنید و این‌ها، به نظر من بلکه این باید یک چیزی بیشتر باشد، یک چیزی است که خب دیگر با توضیحات شما، تعلیمات شما، الآن می‌فهمم که باید فضاگشایی بشود که آن آحسن تقویمی که در ما هست، این باید اجازه به آن به اصطلاح عدم ما و خداوند، زندگی بتواند که این کار را انجام بدهد و این کار من ذهنی نیست.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بیننده:** و وقتی که دقت می‌کردم به به اصطلاح این کلمه‌ای که بخشایش در عربی، مغفرت و غفار، یادم است که شما یک بی‌تی هم فرمودید، من یادداشت کرده بودم، پیدایش نکردم که شما خیلی قشنگ توضیح دادید برای من روشن شد که این، ببخشید وقت من تمام شد.

**آقای شهبازی:** حالا شما صحبتتان را تمام کنید، یک جورهایی. **[خنده آقای شهبازی]**

**خانم بیننده:** چشم چشم. بله همین را من

**آقای شهبازی:** سخت است.

**خانم بیننده:** یعنی این‌که واقعاً با فضاگشایی باید بشود که این غفران، به اصطلاح این کلمه را که من نگاه کردم، برای غفار یا مغفرت این‌ها غیر از بخشیدن، چیزهای دیگر هم توی این لغت است. یعنی آن پوشانیدنی که خداوند، ستار بودن خداوند که من یادم برود اشتباهی که کردم مثلاً تا حالا که آزاردهنده است هنوز موفق نشدم.

البته باید فضاگشایی کاملی کنم که این اتفاق بیفتد. و این بخشایش خدا و این‌که می‌تواند بپوشاند و کاملاً اصلاً ما فراموش کنیم که چه اشتباهی کردیم اتفاق بیفتد. من عرضم را دیگر تمام می‌کنم آقای شهبازی. اگر شما در این مورد بعد از صحبت من بعدش فرمایشی دارید، توضیحی بفرمایید. جانم؟

**آقای شهبازی:** حالا فرمودید آن موضوع الآن در اثر فضاگشایی شما بخشیده شده، آن کوچولو بودید، الآن چند سالتان است؟

**خانم بیننده:** من الآن هفتاد و سه سال دارم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خب هفتاد و سه سال. خب این همه خب تحصیلات هم که دارید و این‌ها.

**خانم بیننده:** بله، بله.

**آقای شهبازی:** و فضاگشایی و این‌ها را هم، مولانا را هم خواندید و این‌ها، شما الآن آن واقعه را بخشیدید که این رنجش شما و درد شما یک چیز توهمی بوده، یک اشتباهی بوده، شما اشتباه خودتان را که کرده‌اید و رنجیده‌اید الآن بخشیده‌اید یا هنوز با شما هست؟

**خانم بیننده:** نه من فقط این را برای این خدمتتان عرض کردم که این سابقه احساس گناه خیلی همیشه توی عمرم غیر از این مسئله هم خیلی سریع احساس گناه کردم همیشه. یعنی مثلاً فرض بفرمایید که همیشه احساس گناه می‌کردم که بچه‌هایم را آن جور که باید عشقی بزرگ نکردم یا اشتباه شبیه این. یعنی این‌ها هست که دلم می‌خواهد کامل خودم را ببخشم.

**آقای شهبازی:** خب خودتان را الآن بخشیده‌اید؟



خانم بیننده: جانم؟

آقای شهبازی: حالا می‌گویید که شما الآن فهمیده‌اید دریای غفران هستید.

خانم بیننده: بله، بله.

آقای شهبازی: بخشیده‌اید؟ شسته‌اید این‌ها را؟ خودتان باید بشورید. شسته‌اید یا نه؟

خانم بیننده: بله من احساس می‌کنم هنوز فضاگشایی‌ام کامل نشده که این موضوع را مطرح کردم

آقای شهبازی: بله.

خانم بیننده: وگرنه این دیگر شامل گذشته می‌شد، یعنی فکر کنم که باید این فضاگشایی‌ام کامل بشود که آن دریای غفران اتفاق بیفتد و کار خودش را بکند.

آقای شهبازی: خب دریای غفران اتفاق افتاده. شما رنجش، احساس گناه، احساس خطا، احساس خبط که از گذشته دارید با این دریای غفران، با این غزل عالی مولانا الآن بخشیده‌اید یا هنوز نمی‌خواهید ببخشید؟ شما بچه‌هایتان را با عشق بزرگ نکردید، هیچ‌کدام از ما هم نکرديم. خب ما باید ببخشیم این‌ها را.

حالا باید و نباید را نمی‌گویم، شما عملاً بخشیده‌اید؟ که من دیگر بیشتر از این نمی‌دانستم دیگر. حالا استدلال هم نمی‌خواهد. شما می‌گویید، اصلاً به‌طور کلی گذشته ابزار من ذهنی است. شما گذشته را نباید ملامت کنید یا خودتان را به‌خاطر اشتباهات گذشته ملامت کنید. ببینید هر مرحله‌ای از زندگی، هنوز سؤال به جاست، شما جواب بدهید‌ها!

خانم بیننده: بله، بله.

آقای شهبازی: عین این موشک‌هایی که می‌بینید می‌فرستند به فضا مثلاً یک قسمتی از آن که میلیون‌ها دلار خرج کردند، پس از این‌که این سفینه را تا یک حدی می‌برد بالا می‌افتد، یعنی آن می‌افتد آن دیگر یعنی کارش را کرده آن،

خانم بیننده: بله، بله.

آقای شهبازی: ولی واقعاً هم میلیون‌ها دلار هزینه داشته. اگر ما فکر کنیم این چه‌جوری شد افتاد، آخر ما این را خرج کردیم، می‌افتد اقیانوس و این‌ها دیگر از بین می‌رود، آخر نمی‌شود که! ولی اگر توجه کنید آن برای یک کاری بوده دیگر، آن قسمت از آن سیستم برای این‌که هل بدهد با فشار این را ببرد بالا، برای یک مسافتی بوده، بعد از آن دیگر کاربرد ندارد.

خانم بیننده: بله، بله. کاملاً.

آقای شهبازی: شما هم اشتباهاتی کردید، شما نه، همه ما، اصلاً این موضوع خیلی مهمی است شما می‌گویید که، انسان در گذشته خبط و چه می‌دانم گناه و حالا هرچه اسمش را می‌گذارید، بکند، الآن که بالای هفتاد سالش است هنوز آن را نبخشد یا نخواهد اصلاً ببخشد، با آن بخواهد بمیرد. چون پس اگر دیگر شما الآن نبخشید کی می‌خواهید ببخشید. یا من اصلاً نبخشم.



من باید بگویم که خب این اتفاق در این مرحله من را هل داده رسانده به این‌جا، از آن‌جا هم آن یکی اتفاق رسانده به این‌جا، آن اتفاقات قبلی دیگر ارزش ندارد، برای همین بود که یک خرده به من چیز یاد بدهد، آن را هم یاد داده دیگر. الآن شما یاد گرفتید که الآن خودتان می‌گویید، کودک را با عشق بزرگ می‌کنند. حالا که شما دیگر کودک هم ندارید.  
**خانم بیننده:** بله.

**آقای شهبازی:** بنابراین می‌توانید، تنها کاری که می‌توانید بکنید مثلاً یک کتاب بنویسید، جزوه بنویسید، یا بیایید این‌جا پیغام بدهید آهای مردم بچه‌هایتان را با عشق بزرگ کنید، ای کسانی که حامله هستید، نمی‌دانم تازه بچه زاییدید، بچه دارید، این‌ها را با عشق بزرگ کنید، مجسمه نباشید، این‌ها را مجسمه نبینید، این کار را می‌توانید بکنید، ولی این‌که شما بیایید خودتان را ملامت کنید، ای وای! من بچه‌ام را چرا با ظلم بزرگ کردم، اجحاف کردم، مثل مجسمه به او نگاه کردم، این دیگر کاربرد ندارد، می‌دانید؟

**خانم بیننده:** بله. ممنونم این توضیحات شما همیشه این توضیحاتی که بعد از صحبت‌ها تلفن‌ها هست خیلی خیلی به من کمک می‌کند و الآن هم، آقای شهبازی من بخشیدم، من تقریباً می‌توانم بگویم حداقل هشتاد درصد بخشیدم خودم را.  
**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** و الآن من خیلی راحت هستم، من اصلاً تقریباً می‌توانم بگویم یک آدم دیگری هستم و الآن خوشبختانه کسانی را که به اصطلاح الآن درگیر کار هستند، چون من خودم را بازنشسته کردم و بچه‌های کوچک دارند، سعی می‌کنم به آن‌ها عشق بدهم و به اصطلاح یک راهنمایی برای این مادرها، پدرها باشم، یعنی فقط هم با معلم. سعی می‌کنم که همین جور که شما می‌فرمایید خبر و سنی نکنم، ولی آن عشقی که می‌دهم و این کاری است که خیلی به من رضایت می‌دهد. یعنی من کلاً الآن می‌توانم بگویم که این برنامه شما واقعاً زیر و رو کرده من را.  
**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم بیننده:** یعنی عرض کردم خدمت شما، من فکر کنم شما این همه انسان که می‌گویند که این جور زندگی‌شان عوض شده، من فکر می‌کنم خوشبختی بیشتر از این نمی‌تواند باشد که این همه انسان به آدم اطلاع بدهند که چقدر بهتر شدند. آقای شهبازی من گاهی وقت‌ها اصلاً خیلی شادی، گاهی وقت‌ها فکر می‌کنم مثل حسین آقا آن جوری حرف بزنم. یعنی الآن یک مقداری دستپاچی و به اصطلاح این چیزی که دارم این خوشبختانه این حال معمولی من نیست.  
**آقای شهبازی:** بله. آفرین!

**خانم بیننده:** من خیلی شاد شدم، خیلی

**آقای شهبازی:** خب، خب.

**خانم بیننده:** خیلی از وقتم خوب استفاده می‌کنم و از برنامه شما هم همین جور. یعنی آقای شهبازی من اول این‌که هرچه وقت دارم، دارم صرف یاد گرفتن می‌کنم و علاوه بر آن هر روز می‌بینم که خب من مثلاً از این برنامه مثلاً اگر که این جوری گوش کنم، این یکی را بیشتر گوش کنم، چکار کنم، یعنی همه‌اش در حال یادگیری هستم روز به روز.  
**آقای شهبازی:** آفرین!



**خانم بیننده:** یعنی اصلاً احساس نمی‌کنم که من بخواهم به یک نقطه‌ای برسم. مثلاً همیشه برای قشنگی، زیبایی راه معنوی برای من این بوده که نهایی ندارد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** چون من به آن چیزهایی که می‌خواستم خیلی هم سخت بوده رسیدم، هیچ‌وقت راضی‌کننده نبوده.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** و دلم می‌خواهد که واقعاً خدا بی‌نهایت است و آن هست، یعنی دلم می‌خواهد هر لحظه، هر لحظه بیشتر و بیشتر از این برنامه‌های شما استفاده کنم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون.

**خانم بیننده:** و واقعاً آقای شهبازی خیلی سپاس‌گزارم، اصلاً من فکر کنم بزرگ‌ترین اتفاقی که در زندگی من افتاد و همین‌جور که شما می‌فرمایید واقعاً زندگی من همان موشک‌هایی بود که به‌اصطلاح کارشان، وظیفه‌شان تمام شده، دیگر کارشان را انجام دادند، من الان این‌جا هستم و الان خیلی احساس خوشبختی می‌کنم.

**آقای شهبازی:** بله. آفرین!

**خانم بیننده:** خوش‌ترین خوشبختی من این است که زنده بودم و این برنامه را دارم می‌بینم. می‌بینم که از کشورهای هم‌زبانان، از افغانستان، تاجیکستان، این کودکان، نوجوانانشان، با آن لجه‌های زیبایشان، اصلاً همان چیزهایی که آرزوی مولانا بود که یک روزی این‌جور افکار خوبش، این‌جوری پخش بشود، شما دارید این کار را می‌کنید.

**آقای شهبازی:** ممنونم.

**خانم بیننده:** شما واقعاً دستتان درد نکند. نمی‌دانم چه بگویم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. ممنونم. پس قرارمان این است که شما دیگر به گذشته نروید. **[خنده آقای شهبازی]**

**خانم بیننده:** چشم آقای شهبازی. شما هرچه بفرمایید شما من روی چشم می‌گذارم.

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

**خانم بیننده:** اصلاً آقای شهبازی من هیچ‌وقت توی عمرم هیچ راهنما، خضرِ راهی نداشتم و همین‌جوری سعی می‌کردم این کتاب را بخوانم، آن کتاب را بخوانم، خودم روی قرآن فکر کنم، ولی دستتان درد نکند.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده:** الان من فکر کنم تا این برنامه هست و مطمئن هستم که خدا دارد این برنامه را پابرجا نگه می‌دارد، دیگر غمی نیست دیگر.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله.

**خانم بیننده:** آقای شهبازی این بیت از سعدی را خدمتان با اجازه‌تان بخوانم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید. بفرمایید.

**خانم بیننده:**

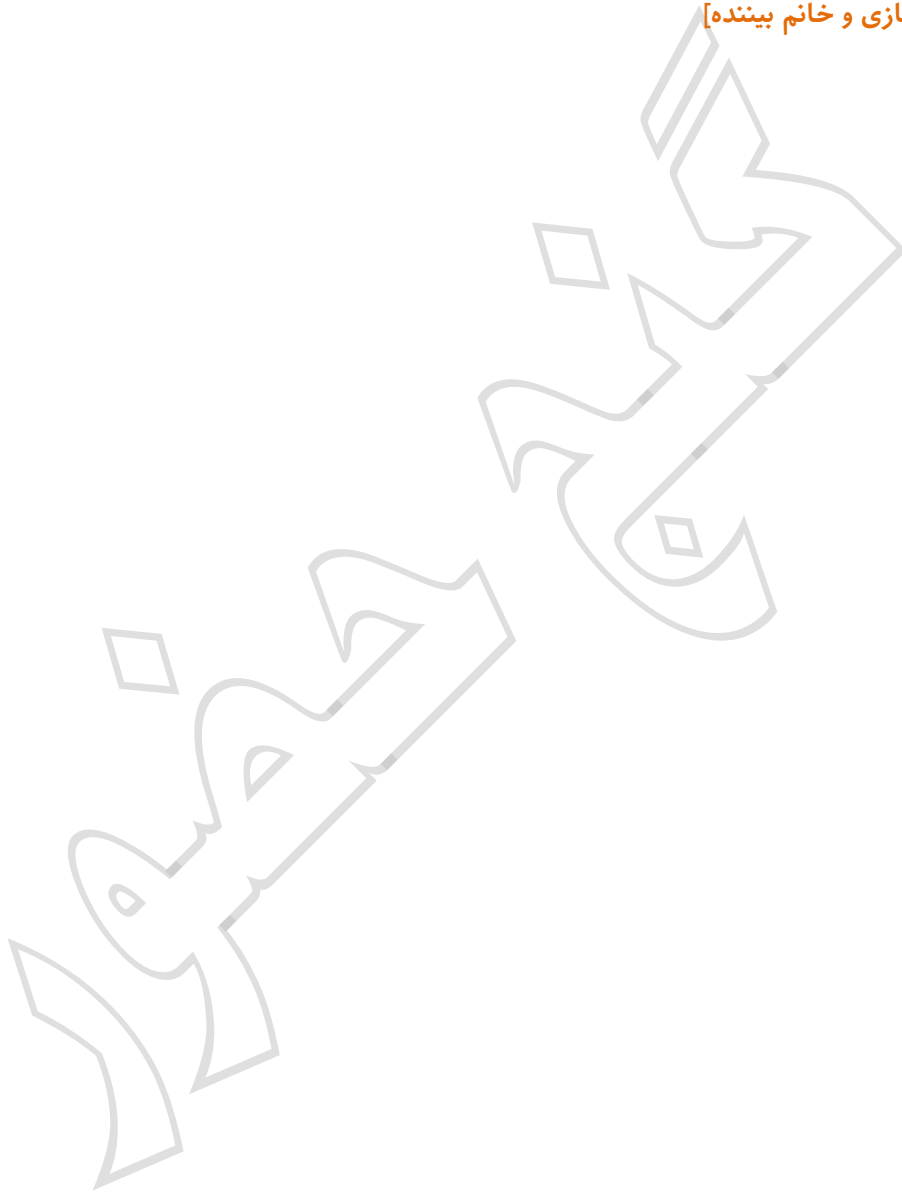


من خود ای ساقی از این شوق که دارم مستم  
تو به یک جرعه دیگر ببری از دستم  
(سعدی، دیوان اشعار، غزلیات، غزل ۳۶۷)

ببخشید نشد که نگاه کنم بگویم که کدام غزل است.

آقای شهبازی: عیب ندارد. من با شما خداحافظی کنم. موفق باشید خانم دکتر.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]





## ۲- خانم بیننده با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

**خانم بیننده:** استاد من حدوداً چهار پنج سالی هست که برنامه شما را می‌بینم و خب خیلی هم متعهد نبودم، اوایل که اصلاً قانون جبران مادی را رعایت نمی‌کردم، بعد ولی بعداً فهمیدم که اگر جبران مادی نکنم، هی قطع می‌شوم، هی یعنی نمی‌توانم به این برنامه مدام گوش کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** تا این‌که الان چند ماهی هست که آن جبران مادی را رعایت می‌کنم ولی باز هم نمی‌توانم خیلی متعهد باشم، یعنی ابیات را تکرار می‌کنم ولی مثلاً این پیغام‌های دوستان را که می‌شنوم می‌بینم چقدر پیشرفت کردند واقعاً من آن قدری نتوانستم پیشرفت کنم و

**آقای شهبازی:** بله، چه چیزی شما، چه چیزی آدم را متعهد می‌کند به هر کاری، توجه کنید، تا متعهد نشویم پیشرفت نمی‌کنیم. اولینش همین جبران مالی است یا استفاده از آن چیزی که احتمال دارد ما هم‌هویت شده باشیم. چه چیزی مثلاً متعهد می‌کند؟ اجازه بدهید عرضم تمام بشود.

**خانم بیننده:** بله.

**آقای شهبازی:** مثلاً دادن پول، گذاشتن وقت، گذاشتن توجه، توجه می‌کنید؟ و مثلاً برایتان مهم است، و یا عمل کردن، عمل کردن در آن راه، عمل کردن شما را متعهد می‌کند. نوشتن، نوشتن، نوشتن شما را متعهد می‌کند. برای همین می‌گوییم بیت‌ها را بنویسید.

تکرار، تکرار شما را متعهد می‌کند. ببینید کدام یکی از این‌ها را شما انجام نمی‌دهید. خیلی‌ها می‌نویسند متعهد می‌شوند. آن قانون جبران مالی جای خودش هست. شما ممکن است به من بگویید که چرا این قدر پول خرج کردی؟ چرا این قدر وقت می‌گذاری؟ برای این‌که متعهد می‌شوم. تا شما متعهد نشوید به این راه، امکان پیشرفت وجود ندارد.

نمی‌توانید به صورت من ذهنی بگویید که فرق نمی‌کند که من که می‌دانم که باید این کار را بکنم! فرق دارد با این‌که شما یک چیزی را عمل کنید. وقتی عمل می‌کنید به مردم هم نشان بدهید که من عمل می‌کنم، شما هم ببینید از شما هم هیچ خجالت نمی‌کشم. نمی‌ترسم. این شما را متعهد می‌کند. عمل، تکرار، دادن یک چیزی که برای شما ارزش مادی دارد. وقت، وقت ارزش مادی دارد. توجه می‌کنید؟

**خانم بیننده:** بله.

**آقای شهبازی:** پول، اگر شما به یک چیزی پول خرج می‌کنید، متعهد هستید. شما توجه کنید به حرف‌های من ذهنی‌تان گوش ندهید اصلاً. من ذهنی می‌گویم فرق نمی‌کند که من همین‌طوری متعهد هستم دیگر! نه نه، این‌طوری نیست. فرق می‌کند که من بنشینم این‌جا سه ساعت وقت صرف کنم یا همین‌طوری توی هوا بگویم که فرض کن وقت هم صرف کردم حالا! درست است؟

یکی می‌گوید: فرض کنید که اصلاً من عوض شده‌ام، رفتارم عوض شد، شما چکار می‌کنید؟ مثلاً به همسرش می‌گوید، که شما که درست نمی‌شوید. فرق دارد به این‌که شما و رفتارتان عوض بشود. فرض، فرض نمی‌شود کرد توی هوا. وقتی شما رفتارتان عوض می‌شود یک چیزهایی در بیرون عوض می‌شود، در درون عوض می‌شود، ارتعاش شما عوض می‌شود. بله، بفرمایید شما الآن، معذرت می‌خواهم. خواستم بگویم دیگران هم متوجه بشوند که تعهد روی هوا و با ذهن و با حرف زدن و این‌ها نمی‌شود.

تعهد باید این همین کارهایی که گفتیم باید بکنید. همه را با هم بکنید. چرا یک عده‌ای پیشرفت می‌کنند؟ یک، پول می‌دهند. دو، شعرها را تکرار می‌کنند. وقت می‌گذارند این برنامه را تکرار، گوش می‌دهند. عمل می‌کنند. عمل، عمل، عمل، عمل، هزار بار بگویید عمل که بتوانید عمل کنید. می‌دانید، یک گرم عمل، یک گرم عمل، حالا گرم در ایران هم که گرم است دیگر. یک متقال، یک متقال عمل بهتر از یک خورار حرف زدن است به‌لحاظ تعهد و پیشرفت. یک عده‌ای فقط حرف می‌زنند. حرف فایده ندارد. بفرمایید، بله. **[خنده آقای شهبازی]**

**خانم بیننده:** بله، ممنونم از شما. راستش من برنامه را خیلی تکرار می‌کنم، مثلاً بعضی وقت‌ها که خانه هستم سر کار نیستم، صبح تا شب برنامه را نگاه می‌کنم، گوش می‌کنم و مثلاً شب موقع خواب هم حتی مثلاً صدای گوشی کم است دوباره در گوشم است دارم گوش می‌دهم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** ولی خیلی احساس می‌کنم که چاله‌های مختلف دارم. اصلاً اولاً که یک کم که روی خودم کار می‌کنم بعد می‌خواهم دیگران را، می‌خواهم خانواده‌ام را درست کنم، می‌خواهم روی بقیه هم تأثیر بگذارم، بعد این می‌زند همه‌چیز را خراب می‌کند. یا این‌که یک مسئله‌ای هم مثلاً فکر می‌کنم شاید ده دوازده سال هم بیشتر است، مسئله‌ای که دارم فکر می‌کنم که زندگی‌ام روی تردمیل است هیچ پیشرفتی نمی‌کنم. با این‌که خیلی می‌دوم ولی پیشرفتی که باید توی زندگی‌ام اتفاق، اصلاً هیچ تغییری احساس نمی‌کنم توی زندگی‌ام.

**آقای شهبازی:** بله، شاید عمل نمی‌کنید شما خانم، عمل می‌کنید؟ عمل، عمل می‌کنید؟ عمل.

**خانم بیننده:** اوایل که خیلی با ذهنم، شاید مثلاً دو ماه است فهمیدم اصلاً با ذهنم دارم کار می‌کنم. با ذهن فقط مثلاً مثل درس خواندن بود. من همیشه توی مدرسه شاگرد اول بودم فکر می‌کردم این هم همین‌جوری هی باید بخوانم، گوش بدهم، بخوانم، گوش بدهم، بعد فهمیدم که چقدر من دارم با من ذهنی این برنامه را نگاه می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** این فرق می‌کند با درس خواندن.

**آقای شهبازی:** فرق می‌کند بله.

**خانم بیننده:** بعد هم این‌که یک مسئله دیگری هم که هست این‌که هم‌ااش یک چاله بزرگ توی ذهنم است که هی می‌گوید مأموریت تو توی زندگی چه هست؟ رسالت تو چه هست؟ چرا پیدا نمی‌کنی؟ چرا نمی‌دانی استعدادت توی چه هست؟ من احساس می‌کنم هیچ استعدادی ندارم. اصلاً احساس نمی‌کنم، راهم را فکر می‌کنم توی زندگی هنوز پیدا نکردم. خیلی این‌ور



آنور می‌شوم ولی نمی‌دانم واقعاً چه‌جوری باید راهم را پیدا کنم، توی چه مسیری باشم. هی می‌خواهم برای زندگی‌ام هدف، با این‌که شغل دارم، متأهل هستم ولی فکر می‌کنم باید یک هدفی توی زندگی‌ام داشته باشم که آن هدف را نمی‌توانم انتخابش کنم.

**آقای شهبازی:** بگذارید یک سؤال بکنم، اجازه بدهید.

**خانم بیننده:** بفرمایید.

**آقای شهبازی:** شما این شعرها را که می‌خوانید، فرض کن که یک شعری را خواندید، ده بار هم گوش کردید، الآن می‌توانید شعر را بگذارید کنار، اولاً این را از حفظ بخوانید، ثانیاً تأمل کنید که این بیت، به چه جای من مربوط می‌شود؟ به کجای زندگی من مربوط می‌شود؟ همان چیزهایی که معمولاً من می‌گویم، اشاره می‌کنم. شما اولاً ببینید می‌توانید این بیت را دوباره خودتان تکرار کنید؟ اگر نتوانید تکرار کنید، پس شما نفهمیدید. اگر می‌فهمیدید، به اندازه کافی گوش می‌کردید بیت را می‌توانستید تکرار کنید. خوب این‌دفعه نتوانستید، دوباره نگاه کنید. نگاه کنید، دوباره بخوانید بعد یا شاید چشمانتان را ببندید یا این‌که همین‌طوری تأمل کنید. تأمل، حزم، یعنی شما می‌گویید که این بیت را که می‌خوانم مثلاً می‌گویید:

## در زمانه صاحب دمی بود؟ همچو ما احمق که صید خود کند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷)

این شعر، آفرین! حالا خواندید؟ شما این را از حفظ بخوانید، حالا نمی‌گویم الآن بخوانید ها! شما چشمانتان را ببندید از حفظ، می‌بینید نمی‌توانید. خوب دوباره بخوانید، دوباره، این‌قدر تکرار کنید بعد از این‌که تکرار کردید، حالا که می‌توانید بخوانید، بنشینید تأمل کنید بگویید یعنی چه که این مولانا می‌گوید در زمانه، در این روزگار، من صاحب دام هستم؟ من صاحب دام هستم؟ کدام دام را می‌گوید این؟ چرا می‌گوید آدم می‌شود یک موجودی این‌قدر احمق باشد که خودش دام داشته باشد، با دامش خودش را صید کند؟ یعنی مثل این‌که آدم تله بگذارد خودش توی آن تله بیفتد! مولانا این را می‌گوید. کدام تله را می‌گوید این؟

به سؤال باید جواب بدهید. این تله در من کدام است؟ نکند این همان‌دگی‌ها را می‌گوید؟ نکند درد را می‌گوید؟ من درد دارم که مرتب هی این‌ها را تکرار می‌کنم؟ من در روز چندتا بحث بی‌خود می‌کنم؟ چندتا حرف بی‌خود آغاز می‌کنم که هیچ فایده‌ای ندارد، فقط خودم را خسته می‌کنم؟ آیا من زیر سلطه من‌ذهنی هستم؟ در دام من‌ذهنی هستم؟ در دام همان‌دگی‌ها هستم؟ توجه می‌کنید؟

بیت را باید به خودتان به قول آمریکایی‌ها، به اصطلاح انگلیسی می‌گویند آپلای (Apply) کنید، باید اعمال کنید، کاربردش را پیدا کنید. نه، فقط نخوانید بروید جلو تندتند. آرام بخوانید، به خودتان اعمال کنید، کاربردش را پیدا کنید، تأمل کنید، شاید یک بیت یک روز طول بکشد برای شما، مثلاً می‌گویم. یک غزل ممکن است سه چهار روز طول بکشد. ولی اگر درست

بخوانید، از یک جایی شروع بشود، توجه می‌کنید؟ از آن راه به توی این مخزن راه پیدا می‌کنید، توی این گنج‌خانه. یادتان است آقای صادق را می‌شناسید از ایلام؟

**خانم بیننده:** بله، بله.

**آقای شهبازی:** ایشان یک بیت را خوب فهمیده. توجه می‌کنید؟ می‌خواهد دنیا را با آن بیت عوض کند. هر دفعه می‌آید آن بیت دفتر ششم، نمی‌دانم من این‌طور، من این کار را کردم، چرا؟ درست فهمیده، درست فهمیده. برای همین از طریق آن بیت وارد بیت‌های دیگر هم شده. شما از یک روزن وارد بشوید دیگر وارد شده‌اید. خیلی‌ها وارد نمی‌شوند، وارد این مخزن نمی‌شوند برای این‌که نتندند می‌خوانند. ذهنی است فقط.

**خانم بیننده:** بله، چون ذهن اجازه نمی‌دهد. مثلاً هی، مثلاً من دارم برنامه ۱۰۰۲ را می‌بینم، بعد یک‌هو تلویزیون را که روشن می‌کنم، این را توی گوشه‌ام می‌بینم، بعد تلویزیون را می‌بینم مثلاً برنامه ۷۰۰ است. بعد می‌گویم وای چقدر ۷۰۰ خوب است، پس بگذار بروم ۷۰۰ را ببینم و آن را می‌بینم وسطش مثلاً یک برنامه دیگر از توی شبکه دیگر می‌بینم دوباره می‌روم روی آن. بله، عجله

**آقای شهبازی:** تأمل کنید، عجله نکنید. یادتان است می‌گویند عجله کار شیطان است؟ عجله کار من ذهنی است.

**خانم بیننده:** درست است.

**آقای شهبازی:** تأمل کنید. بنشینید به بیت نگاه کنید. بعد تحلیل کنید هر کاری می‌خواهید کاربردتان را پیدا کنید و کاربرد مثلاً بیت آقای صادق را پیدا کنید. شاید هم یک دری پیدا شد از آن در همه وارد بشوند. توجه می‌کنید؟ ایشان یک در باز کرده **[خنده آقای شهبازی]** خدا پدر و مادرش را بیامزد، از آن در خیلی‌ها وارد می‌شوند که مفتی ضرورت من هستم.

هر کاری که می‌کنی مثلاً الآن شروع می‌کنی به بحث با یکی، می‌گویند: آیا این ضرورت دارد؟ درضمن مفتی ضرورت من هستم، یعنی تصمیم‌گیرنده من هستم. این بحث و جدل را شروع کنم؟ تکرار مکررات را شروع کنم؟ به گذشته بروم؟ حادثه شش ماه پیش را که یکی من را رنجانده، الآن جلوی من نشسته دوباره تکرار بکنم؟ دوباره دعوا راه بیندازم؟ این‌ها ضرورت دارد؟ تأمل کنید می‌بینید نه، ندارد. بفرمایید من قرار است که صحبت دیگر نکنم. دیگر حالا

**خانم بیننده:** نه، ممنونم، ممنونم از شما. ببخشید من واقعاً شاگرد تنبل شما هستم. من نباید این حرف‌ها را می‌زدم، قرار است که ما زنگ بزنییم از پیشرفت‌هایمان بگوئیم. من واقعاً معذرت می‌خواهم.

**آقای شهبازی:** نه، تنبل نیستید.

**خانم بیننده:** با این‌که شما این‌همه زحمت کشیده‌اید چه مادی، چه معنوی وقتتان را، انرژی‌تان را صرف ما کردید ولی باز هم من نتوانستم آن‌جوری که باید و شاید روی خودم کار کنم و مشکل از من بوده.

**آقای شهبازی:** نه، توانسته‌اید. نه مشکل همه‌مان است، مشکل من ذهنی است. من ذهنی هزارتا ابزار دارد جلوی ما را بگیرد فقط شما هستید که با تأمل، با خردورزی، با فضاگشایی می‌توانید کار کنید روی خودتان و خودتان را تغییر بدهید. وگرنه اگر مثل مسلسل بخواهید فکر بعد از فکر بکنید، این در بسته است، در زندگی بسته است با ذهن. توجه می‌کنید؟ باید فضا باز کنید، باید خردورزی کنید، یواش، خیلی یواش، عجله نکنید. توجه می‌کنید؟



یواش، شما یک عیب خودتان را پیدا کنید و قبول کنید زیر بار بروید شاید از آنجا شروع کنید بگویید که خب این را قبول کردم و ببینم چیز دیگر هم می‌توانم پیدا کنم؟ می‌بینید که عیب بعد از عیب هی پیدا می‌شود. عیب بعد از عیب. آن موقع آدم می‌گوید: من فکر می‌کردم من یک آدم کاملی هستم، تا حالا که ده‌تایش را پیدا کردم [خنده آقای شهبازی] هر عیبی در مردم می‌بینم در من هم هست. خب این خردورزی است، این اصلاح، شناسایی مساوی آزادی است. من دیگر با شما خداحافظی کنم ببخشید.

**خانم بیننده:** ممنونم، باز هم از شما تشکر می‌کنم و از همه عزیزانی که زحمت می‌کشند پیغام می‌دهند خیلی واقعاً مؤثر است.

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

**خانم بیننده:** و از شما هم بی‌نهایت سپاس‌گزارم و دستتان را می‌بوسم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم خانم، اختیار دارید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]



### ۳- خانم فائزه از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فائزه]

**آقای شهبازی:** قرار است بگویید از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم فائزه:** من از کرج دارم زنگ می‌زنم، فائزه هستم از کرج دارم زنگ می‌زنم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**خانم فائزه:** آقای شهبازی الان پانزده سال است من این برنامه را نگاه می‌کنم، امشب دیگر گرفتم این برنامه را، یک خانمی برداشت گفت شما این شماره‌ای که زیرنویس است، آن را بردارید بگیرید.

یعنی آقای شهبازی خدا خیرش بدهد این خانم را، این قدر دعایش می‌کنم، گفتم خدایا بشود که این اصلاً زبان این خانم برای من سبک بود که الان گرفته. یعنی آقای شهبازی به خدا این برنامه شما این قدر کمک به زندگی من کرد.

الآن یک ذره هول شدم نمی‌دانم چکار کنم! خوشحال هستم از خوشحالی، اصلاً نمی‌دانید آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید.

**خانم فائزه:** ولی الان هم خودم هم دخترم، یعنی زندگی ما، من آن قدر آن موقع مشکل داشتم، ولی الان پانزده سال است که اصلاً تمام مشکلاتم، تمام همه چیز حل شده.

آن موقع‌ها، قدیم پدر بزرگ‌ها می‌گفتند، مثلاً می‌گفتند می‌خواهیم برویم مشهد یک نذری کردیم امام رضا، شب می‌شد ساکشان را می‌بستند می‌رفتند، خب؟! حاجتشان را می‌گرفتند.

ولی ما آقای شهبازی این برنامه همین‌جوری شده برای ما به خدا قسم. نمی‌دانید توی زندگی من چقدر ما تغییر کردیم! چقدر این برنامه شما را نگاه می‌کنیم، این قدر زندگی ما برای ما خوب شده.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم فائزه:** برکت آمده توی زندگی ما. اصلاً یعنی چه‌جوری بگویم؟ همیشه یک چیزهایی بود که می‌گفتم عیسی مسیح می‌گفت که چه؟ یعنی آن که واقعاً باید خدا را بشناسید.

یعنی آقای شهبازی من یک کلاس درس هم نخواندم! ولی خدا به سر شاهد است، اصلاً سواد ندارم، ولی این قدر توی زندگی من خوشبخت هستم، این قدر خوشبخت هستم آقای شهبازی!

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم فائزه:** یعنی می‌گویم خدایا شکرت. دخترم هم همین‌طوری بدتر از خودم، همیشه برنامه شما را نگاه می‌کند تا یک چیزی، اگر یک وقتی یک چیز کوچولو هم که می‌شود می‌گوید نه، مامان بزن کانال آقای شهبازی، بگذار همین برنامه را

نگاه کنیم مامان جان! این اصلاً یک معجزه است. آقای شهبازی خدا خیرتان بدهد.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم فائزه:** ان‌شاءالله که همیشه سلامت باشید. سایهات بالای سر ما باشد که این همه مردم شما را دوست دارند به خدا

قسم. نه این‌که دارم زنگ می‌زنم این حرف‌ها را می‌زنم، نه! اصلاً آقای شهبازی معجزه شده توی زندگی من. [قطع تماس]

۴- آقای یوسف از جرقویه اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای یوسف]

آقای یوسف: یک دنیا سپاس‌گزار خداوند هستم. من از جرقویه اصفهان زنگ می‌زنم. بابت برنامه از شما تشکر می‌کنم.

می‌خواستم شعر بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای یوسف: یک سری شعر بود:

چيست تعظيم خدا افراشتن؟  
خويشتن را خوار و خاكي داشتن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

چيست توحيد خدا آموختن؟  
خويشتن را پيش واحد سوختن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)

گر همي خواهي که بفروزي چو روز  
هستي همچون شب خود را بسوز  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)

تعظيم: بزرگداشت، به عظمت خداوند پی بردن

آقای شهبازی: آفرین!

آقای یوسف:

ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

عاشق صنع توأم در شکر و صبر  
عاشق مصنوع کی باشم چو گبر؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

عاشق صنع خدا با فر بود  
عاشق مصنوع او کافر بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن  
شکر و صبر: در این‌جا کنایه از نعمت و بلا است.





گبر: کافر  
صنوع: آفرینش  
مصنوع: آفریده، مخلوق

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.

از ترازو کم کنی، من کم کنم  
تا تو با من روشنی، من روشنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)

از خدا غیر خدا را خواستن  
ظن افزونی‌ست و، گلی کاستن  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟  
نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

قدم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من  
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

نور دو دیده منی، دور مشو ز چشم من  
شعله سینه منی، کم مکن از شرار من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

ره آسمان درونست، پر عشق را بجنبان  
پر عشق چون قوی شد، غم نردبان نماند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)



من از عدم زادم تو را، بر تخت بنهادم تو را  
آینه‌ای دادم تو را، باشد که با ما خو کنی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۶)

ای دل به ادب بنشین، برخیز ز بدخویی  
زیرا به ادب یابی، آن چیز که می‌گویی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۲۰)

تاج کَرَمَناسْت بر فرق سَرَت  
طُوقِ اَعْطِیْناکَ آویزِ بَرَت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴)

طُوق: گردنبند

که درون سینه شرح داده‌ایم  
شرح آن‌در سینه‌ات بنهاده‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

خانه را من روفتم از نیک و بد  
خانه‌ام پُر است از عشقِ احد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)

خوب دیدن شرط انسان بودن است  
عیب را در این و آن پیدا مکن

(شاعر: ناشناس)

درین بحر، درین بحر، همه چیز بگنجد  
مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

رفته ره درشت من، بار گران ز پشت من  
دلبر بردبار من، آمده برده بار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۳۷)

از همه اوهام و تصویرات دور

نور نور نور نور نور نور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)



پس هماره روی معشوقه نگر  
این به دست توست، بشنو ای پدر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۷)

جست و جویی از ورای جست و جو  
من نمی دانم، تو می دانی، بگو  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱۱)

سوی حق گر راستانه خم شوی  
وارهی از اختران، محرم شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۸۳)

من غلامِ قمرم غیرِ قمر هیچ مگو  
پیش من جز سخنِ شمع و شکر هیچ مگو  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۱۹)

شاد باش و فارغ و ایمن که من  
آن کنم با تو که باران، با چمن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

من غم تو می خورم تو غم مخور  
بر تو من مشفق ترم از صد پدر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

فارغ: راحت و آسوده  
ایمن: رستگار، محفوظ و در امان، سالم

پس درآ در کارگه، یعنی عدم  
تا ببینی صنّع و صانع را به هم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۲)

صنّع: آفرینش  
صانع: آفریدگار

عذر می خواهم یک لحظه.

آقای شهبازی: خواهش می کنم. خیلی زیبا است. آفرین، آفرین!

آقای یوسف: زنده باشید آقای شهبازی.



شُکرِ قدرت، قدرتت افزون کند  
جبر، نعمت از کَفَت بیرون کند  
(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۹۳۹)

شکر نعمت، نعمتت افزون کند  
کفر نعمت از کَفَت بیرون کند  
(شاعر: ناشناس)

عقلُ قربان کُن به پیش مصطفی  
حَسْبِيَ اللَّهُ گو که اللَّهُام کَفی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸)

یا رب، مرا پیش از اجل فارغ کن از عِلْم و عمل  
خاصه ز علم منطقی در جمله افواه آمده  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۷۹)

افواه: دهان‌ها

پس درآ در کارگه، یعنی عدم  
تا ببینی صُنْع و صانع را به هم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۲)

صُنْع: آفرینش  
صانع: آفریدگار

چه شِکر فروش دارم که به من شِکر فروشد  
که نگفت عذر روزی که: برو شِکر ندارم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۲۰)

لیک مقصود ازل، تسلیم توست  
ای مسلمان بایدت تسلیم جُست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۷)

ازل: آنچه اوّل و ابتدا نداشته باشد، ابدی، جاودانه

دَم او جان دهدت رو، ز نَفَخْتُ بپذیر  
کار او کن فیکونست، نه موقوف علل  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)



آقای شهبازی من هر روز صبح که بلند می‌شوم، زود که می‌خواهم بروم بیرون، از خانه می‌خواهم بروم بیرون همه این‌ها را می‌خوانم. «آنصِتوا» را هم هر روز دارم می‌خوانم.

**آنصِتوا را گوش کن، خاموش باش**  
**چون زبان حق نگشتی، گوش باش**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

آنصِتوا: خاموش باشید.

**آنصِتوا بپذیر تا بر جان تو**  
**آید از جانان جزای آنصِتوا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

**آنصِتوا یعنی که آبت را بلاغ**  
**هین تلف کم کن که لب‌خشکست باغ**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

**چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو**  
**گوش‌ها را حق بفرمود: آنصِتوا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

**پس شما خاموش باشید آنصِتوا**  
**تا زبانتان من شوم در گفت و گو**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

آقای شهبازی من سپاس‌گزار تمام کسانی هستم که در این حلقه عشق، دارند می‌آیند و پیام می‌دهند و شعر می‌خوانند و من سپاس‌گزار همه آن‌ها و مولانای جان و شما آقای شهبازی و خداوند مهربان هستم که این قدر آقای شهبازی درون من، نمی‌دانم یک تحولی درون من اتفاق افتاده که از درون دارد می‌خواهد مثل بمب دیده‌اید می‌خواهد منفجر شود، درون من می‌بنا می‌کند باز کردن، نمی‌دانم این چه هست؟!

**آقای شهبازی: آفرین، آفرین!**

**آقای یوسف:** ولی بابتش خدا را شکر می‌کنم. عیب دارم، درد دارم، نقص دارم، عیب خیلی دارم، نقص خیلی دارم، درد هم خیلی دارم، ولی بابتش آقای شهبازی خدا را شکر می‌کنم. من یک بار هم دیگر قبل از عید به شما زنگ زدم، ولی قطع شد نتوانستم دیگر با شما تماس بگیرم.

**آقای شهبازی: آفرین، آفرین!**

**آقای یوسف:** و خیلی خیلی خوشحال هستم آقای شهبازی توانستم دوباره با شما ارتباط برقرار کنم. و قانون جبران مالی هم هر هفته من انجام می‌دهم.





آقای شهبازی: آفرین!

آقای یوسف: این وظیفه شخصی من است درقبال خودم و برنامه و کودکان عشق و تمام کسانی که در این حلقه هستند انجام بدهم که پابرجا باشد برای خودم مفید است و برای تمام مردم جهان. انگار من توی یک حلقه جهانی شرکت کردم و یک قدم خیلی کوچکی برداشتم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای یوسف: و خدا را شاکر و سپاس‌گزارم بابتش.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای یوسف: از این هم که وقت شریفتان را گرفتم عذرخواهی می‌کنم و دست‌بوس تمام گنجینه عشق هستم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. عالی، عالی، عالی! عالی آقا یوسف! ماشاءالله، ماشاءالله، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای یوسف]



## ۵- آقای حسین از بسطام

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای حسین]

**آقای حسین:** من حسین هستم برای دومین بار است که تماس می‌گیرم جناب آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** حسین آقا از کجا زنگ می‌زنید؟

**آقای حسین:** من حسین بایزید هستم، همان بایزیدی که دفعه پیش گفتم خدمتان. بین دو عارف بزرگ زندگی می‌کنم، شیخ ابوالحسن خرقانی و بایزید بسطامی. فاصله این دو بزرگوار بیست کیلومتر است از هم، من دقیقاً وسط این دو بزرگوار هستم. بوی عطرش همیشه پر می‌کند منطقه را.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای حسین:** آقای شهبازی عزیز من دست شما را می‌بوسم.

**آقای شهبازی:** اختیار دارید.

**آقای حسین:** دست بچه‌های کوچکی که می‌آیند، دست آن بچه‌های نازی که می‌آیند با آن صحبت‌هایشان ما را دگرگون کردند. واقعاً دستشان را می‌بوسم. این برنامه انسان‌ساز شما زندگی همه ما را، زندگی کسانی که واقعاً محتاج بودیم، گرفتار بودیم، نه به‌خاطر گرفتاری، اصلاً دگرگونمان کرد، وضعیت شخصیت ما را عوض کرد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای حسین:** من یادم است بیست‌سالگی آرزو داشتم بروم خانه خدا که اسمم حاجی بشود، بگویند به من حاجی حسین، دنبال این چیزها بودم که مثلاً ابهتی بگیرم، برای خودم ارزش و اعتباری کسب کنم. همه‌اش دنبال این چیزها بودم. با برنامه‌های شما من سال نود و شش دقیقاً هشت سال پیش، مشکلات مالی برایم پیش آمد از خودی، غریبه نه از عزیزترین کسب پا خوردم و تمام زندگی‌ام رفت با اعتمادی که کردم و این باعث شد که من پناه بیاورم به هزار چیز تا آخر برنامه انسان‌ساز شما و شخص شما جناب آقای شهبازی، بزرگواری شما من را نجات داد، نه این‌که نجات بدهد.

**گودش: رُدُوا لَعَادُوا، کار توست**

**ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

**لیک من آن ننگرم، رحمت کنم**

**رحتم پُرسْت، بر رحمت تنم**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

**ننگرم عهد بدت، بدهم عطا**

**از گرم، این دم چو می‌خوانی مرا**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰)

رُدُوا لَعَادُوا: اگر آنان به این جهان برگردانده شوند، دوباره به آنچه که از آن نهی شده‌اند، بازگردند.



وقتی او بیاید بخواهد تو را انتخاب کند، دستت را بگیرد، می‌آید تو را می‌اندازد توی دامن این برنامه انسان‌ساز آقای شهبازی عزیز.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای حسین: من دقیقاً بار قبلی که زنگ زدم، خودم را معرفی کردم، این بیت که گفتم صادق و خیلی از دوستان برندی (نماد: Brand) برای خودشان دارند این:

## دم او جان دَهَدَتِ رُو ز نَفَخْتُ بپذیر کار او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

این توی جان من، توی وجود من رفته حسابی. تمام برنامه‌های هفت سال زندگی‌ام را انگار، من آدم بسیار خشنی بودم، خودم دارم اعتراف می‌کنم، بسیار پندار کمال داشتم، یعنی این قدر اذیت می‌کردم اطرافیان، خودم، خانواده‌ام، خانم، بچه‌هایم، خودشان دارن الان اذعان می‌کنند که تو نود نه، صد نه، هشتاد عوض شدی.

این قدر به خودم، نه این که بخواهم خودم را بیرم بالا نه، نه، خودم را دارم کوچک می‌کنم. تمام گفته‌هایی که دارم می‌گویم واقعیتی است. الان هم وقتی شعری، صحبتی که می‌آید، یک دفعه می‌آید، یک اشعاری به سرم می‌زند، می‌نویسم برای خودم، می‌خوانم، می‌روم زمزمه می‌کنم، توی صحرا، توی باغ با خودم می‌گویم.

خداوند ما را همان جور که بارها جناب عالی فرمودید ما را آفرید که از هشیاری حضور برای همه‌اش، تا بیاییم با ذهن آشنا بشویم بعد بیاییم برگردیم دوباره با هشیاری اولیه‌مان. خداوند در سوره هود آیه ۶، فرموده هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست که روزی‌اش بر عهده خداوند نباشد.

«وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ»

«و هیچ جنبنده در زمین نیست جز آنکه روزیش بر خداست و خدا قرارگاه (منزل دائمی) و آرامشگاه (جای موقت) او را می‌داند، و همه احوال خلق در دفتر علم ازلی خدا ثبت است.»

(قرآن کریم، سوره هود (۱۱)، آیه ۶)

و عمل او در تمام کارهایشان من به‌عهده گرفته‌ام و در کتابی مشخص در ماه مشخص ثبت کردم. پس ما برای چه غصه‌ای بخوریم؟ وقتی خداوندی داریم به این بزرگواری، همه‌چیز ما را، تمام برنامه‌های ما را به‌عهده گرفته ما برای چه می‌خواهیم پا بیندازیم پشت هم، همدیگر را هل بدهیم توی زندگی هم دخالت بکنیم، گرفتاری درست کنیم برای همدیگر، مشکلات درست بکنیم.



این بزرگوارانی که من در خدمتشان هستم و در زادگاهم در این‌جا است، دارم زندگی می‌کنم، بایزید سال صد و شصت و یک هجری قمری می‌زیسته، ابوالحسن خرقانی سیصد و پنجاه و دو یعنی دویست سال اختلاف داشتند این‌ها در زمانی که می‌زیستند.

در کتاب بایزید که من می‌خوانم، در کتاب ابوالحسن نوشته از سوی قبله به مشام من عطری هر روز صبح، معطر به مشام من می‌خورد، دارد اشاره می‌کند به به دنیا آوردن نونهالی در آن سال یعنی بایزید مزده ابوالحسن را در سالی که می‌زیسته داده، در کتاب خودش مشخص کرده و منظور کرده.

در این مسئله من خیلی بالا و پایین زدم، تمام کتاب‌های این بزرگواران را خواندم ولی همه‌اش گوش می‌کنم، همه‌اش نمی‌دانم برایم مهم است. آقای شهبازی، آن پندار کمال و این‌ها را گذاشته‌ام کنار. حالا اگر اجازه بدهید من با این شعر «دم او جان دهد» برای خودم همان‌جور که گفتم برایم زمزمه‌هایی است به‌صورت چیز، اگر اجازه بدهید بخوانم برایتان.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

آقای حسین:

دَم او در دی و بهمن به تو  
سوسن و نسرين و سنبل می‌دهد

دَم او در فصل گرمای شدید  
در کویرت نغمه بلبل دهد

دَم او در کاروان مصر و شام  
یوسفی از قعر چاهت می‌دهد

دَم او کنعانیان پُر گناه  
را به یک‌باره ببخشد در پناه

دَم او در زندان‌های هوس  
می‌رهاند یوسف از مکر و بوالهوس

دَم او مایه فخر و شادی است  
می‌دهد در یوسف زندانیت

دَم او علم تعبیر خواب را  
در دو زندان به یوسف می‌دهد



## اولی در زندان شهوت حرم سرا دومی در زندان محبوس زاویرا

زاویرا همان زندان معروفی است که در زمان حضرت یوسف بوده.

ببخشید آقای شهبازی، ببخشید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای حسین:

دَم او علم تعبیر خواب را  
در دو زندان به یوسف می‌دهد

دَم او در چشمان یعقوب نبی را  
به بوی پیرهن یوسف [صدا نامفهوم]

دَم او پاسبان رحمت است  
[صدا نامفهوم]

این شبه و شیره از لطف خداست  
که دَمش را می‌دهد بر ماتم سرات

این که فعلت به غصه‌های دم به دم  
می‌زند هر دَم به کوه‌ها و فلک

این دَم یکتایی آن حضرت است  
بر تو این لحظه گلستانت دهد

دَم او بر ترازوی دلت  
هی زند خرمین به کوه و برزنت

دَم او گوید که دل را تو بچسب  
دومی آفل بود او را نچسب





این‌که گفتم تو نگهدار باش که اولی  
بہتر است از گلستان و دلبری

دومی یار بدی [صدا نامفہوم]  
کہ بُود از یار بد بدتر ہمی

ہمچو مار نیش زند در لحظہ‌ای  
یارِ بد دائم تو را نیش ہر دمی

دَم او ہر گاہی باز داردت  
نرگس و بلبل و سوسن داردت

دَم او یار ہمیشہ زندہ است  
دیدنش احوالِ مردِ مردہ است

دَم او بر ہر ہوش زندہ است  
حال او ہوش اول را پختہ است

ہوش اول بہ ز ہر ہوشِ دگر  
گر تو خواهی از دَمش بگیر و ببر

ذہن تو در ہر فعلی آفل است  
دَم او پایندہ و بر جا عاقل است

دَم او در درونت حاضر است  
ذہن در افکار نہ دل است

دَم او ہشیاری اصلِ تو است  
ذہنِ تو سرگرم ہر فعلِ تو است

دَم او درماندہ ذہنِ تو نیست  
گر تو تکراری نمایی ابیاتِ مولوی



هر دمی گوید شهبازی عزیز  
توبه و میثاق بود از یار ای عزیز

سعدی و حافظ و عطار گفته‌اند  
یار تو در این معما مولوی است

آقای شهبازی پنج دقیقه من تمام شد، نمی‌خواهم وقت، زیاده، وقت دیگران، اگر اجازه بدهید دفعات بعد بخوانم.  
آقا شهبازی: ممنونم.

آقای حسین: من همین‌جور برای خودم آقای شهبازی زمزمه می‌کنم، می‌آید برای خودش، من نیازی نیست بگویم خودش می‌آید. این‌ها همین‌جور خودش می‌آید با این شعر «دم او جان دهدت».

آقای شهبازی: ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حسین]



## ۶- آقای افشین از لرستان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای افشین]

آقای افشین: حدود پنج ماه است دارم برنامه شما را نگاه می‌کنم. ببخشید من الان یک کم مریض شده‌ام چند روزه.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید.

آقای افشین: کرونا گرفتم.

آقای شهبازی: کرونا گرفتید، بله.

آقای افشین: بله، خیلی خوشحالم دارم با شما صحبت می‌کنم جناب شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای افشین: توی ماشین نشستم، داشتم با خدای خودم می‌گفتم، ببخشید یک لحظه،

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای افشین: من هم مثل بقیه دوستان تجربیاتی داشتم می‌خواستم با شما در میان بگذارم، به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: من حقیقتش معتاد بودم.

آقای شهبازی: بله!

آقای افشین: خیلی خانم و بچه‌هایم را اذیت می‌کردم. می‌خواستم با زرنگ بازی زندگی‌ام را جلو ببرم. شغلم مغازه‌داری

است.

بعد دو نوع ترازو توی این حالت درون و بیرون تجربه کردم.

آقای شهبازی: بله!

آقای افشین: یکی آن ترازویی که بیرون از من داخل مغازه خودم با زرنگ بازی می‌خواستم کم فروشی کنم، بعد نتیجه عکس

می‌داد، روزبه‌روز من ورشکسته‌تر می‌شدم، اوضاع مالی‌ام بدتر می‌شد.

مشکلات برایم به وجود می‌آمد، حدود هشت بار تصادف کردم، ولی خب ماشین خراب می‌شد، ولی هیچ اتفاقی برای خودم

و بچه‌هایم پیش نمی‌آمد، الان که این را دارم می‌گویم یاد این شعر می‌افتم که:

از هر جهتی تو را بلا داد

تا بازگشَد به بی‌جهات

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)

بی‌جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

بعد افسرده شده بودم، توی مغازه نشسته بودم که چه‌جوری مثلاً راحت بشوم از این زندگی حقیقتش. توی گوشی تو فضای

مجازی داشتم چرخ می‌زدم یک کم حال من‌ذهنی خودم را خوب کنم، دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دادم که خدایا این چه

زندگی است که برای خودم درست کرده‌ام، زن و بچه من چه گناهی کردند دارند با من زندگی می‌کنند، بعد توی یوتیوب



(YouTube) با آقای قویدل آشنا شدم، که داشت در مورد من ذهنی و فضاگشایی صحبت می‌کرد، صدایش خیلی به دلم نشست در مورد شما حرف می‌زد که می‌گفت من خودم جزو اعضای گنج حضور هستم.

آقای شهبازی: بله، لطف دارند.

آقای افشین: توی این پنج ماه تجربیاتی برایم پیش آمد، سه ماه اول را گیج و گنگ بودم، نمی‌دانستم، حرف‌ها را خوب نمی‌فهمیدم، ولی خب با این بیت:

## لیک حاضر باش در خود، ای فتی

### تا به خانه او بیابد مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

این بیت خیلی بهم کمک کرد که چه‌جوری فضاگشایی کنم و آن (صدا واضح نیست) خیلی به من کمک کرد، پندار کمال خیلی قوی داشتم، همیشه با ذهنم عجله داشتم که زودتر به آینده برسم، خلاصه توی ماه سوم بود که آن عید فطر که شما، آن حلولی که شما می‌گفتید در درونم یک چیزی احساس کردم، اوایلش یک کم برایم ترسناک بود، که این چیست توی درون من؟ این اتفاق‌ها چیست؟ خلاصه ادامه دادم.

گفتید صبر کنید، عجله نکنید، گوش بدهید، همه این‌ها را با خودم تکرار می‌کردم.

## دم او جان دهدت رو ز نفخت پذیر

### کار او کن فیکون است نه موقوف علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

آقای شهبازی: آفرین!

آقای افشین:

## لیک بعضی رو سوی دم کرده‌اند

### گر چه سر اصل است، سر گم کرده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۵۶)

## سرنگون ز آن شد، که از سر دور ماند

### خویش را سر ساخت و تنها پیش راند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱)

این ابیات خیلی توی زندگی من کمک کردند. بعد یک چیزی هست که آقای شهبازی توی این روزها خیلی دارم اذیت می‌شوم. کرونا گرفتم من را به ضعیف‌ترین حالت خودم کشاند، قبلش داشتم فضاگشایی می‌کردم، خیلی خوشحال شده بودم، از آن

حالت افسردگی درآمده بودم، ولی مشکلاتی برایم پیش آمد، مشکلات مالی که قبلاً هم داشتم هنوز هم داشتم آنها را، که این مرضی هم برایم پیش آمد من را به ضعیف‌ترین حالت خودم کشاند.

توی خانه مثل یک طفل دراز کشیده بودم که هیچ‌کاری از دستم بر نمی‌آمد. قبلش می‌خواستم دیگران را خبر و سنی کنم، با آن پندار کمالم به دیگران کمک کنم ولی خوب نمی‌توانستم، همه‌اش به در بسته می‌خوردم.

خلاصه دراز کشیده بودم ساعت نزدیک دوازده نیمه شب بود، خدایا من را راحت کن از این زندگی، این چیه، تا الآن به آن روش قبلی زندگی می‌کردم، الآن هم می‌خواهم با گنج حضور زندگی کنم بی‌مراد شدم. یک چیزی آمد در گوشم، درونم یک چیزی زمزمه کرد:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

«مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست» تا «جز آنچه به ما آموختی» دست تو را بگیرد.»

«قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ»

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

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۳۲)

آقای شهبازی توی همین حالت به ساعت نگاه کردم. دقیق تمام عقرب‌ها روی ساعت دوازده، خودم اسمش را گذاشتم ساعت عدم، ساعت صفر، خداوند به من فرمود که باید صفر بشوی، باید عدم، باید بگویی «نمی‌دانم»، با من ذهنیات نمی‌توانی زندگی‌ات را پیش ببری. اگر باید پیشرفت کنی، باید بگویی هیچ‌چیزی نمی‌دانم.

بعد توی همین حالت یک ساعت، یک ساعت و نیم با خودم کلنجار رفتم که این از کجا آمد، خوابم برد آقای شهبازی. یک چیزی، یک خوابی دیدم توی مسیر جاده داشتم می‌رفتم، به یک دوراهی برخوردیم، همه‌جا سرسبز، این دوراهی به کوه رسید که به دو مسیر می‌رفت، من مسیر سمت راست را انتخاب کردم، چند قدم نرفته آقای شهبازی همه‌اش چاله و چوله بود، مسیرم خیلی سخت و ناهموار بود، جلوتر می‌رفتم با آدم‌های ناجور برخورد می‌کردم، خلاصه ادامه دادم، ادامه دادم تا به دریا رسیدم.

این تصویر این دریا من توی برنامه شما دیده بودم فقط. کنار دریا توی عمرم نرفتم، دریا را از نزدیک ندیدم شاید توی تلویزیون دیدم، ولی کنار دریا نرفتم، گفتم خدایا شکرست مسیر را بهم نشان دادی.

الآن هم مشکلاتم زیاد است آقای شهبازی، ولی می‌دانم با کمک برنامه شما، با کمک دوستانی که زنگ می‌زنند پیغام‌هایشان را می‌دهند، با کمک بچه‌هایی که می‌آیند شعر می‌گویند، تقریباً ابیات را از آنها یاد گرفتم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای افشین:** خدا را شکر می‌کنم، ببخشید من هول شدم نتوانستم آن‌طوری که منظورم را برسانم، فارسی حرف زدن را حقیقت خوب بلد نیستم آقای شهبازی.



**آقای شهبازی:** خیلی زیبا حرف می‌زنید، اختیار دارید.

**آقای افشین:** دست و پا شکسته حرف می‌زنم، ببخشید خلاصه هول شدم.

**آقای شهبازی:** [خنده آقای شهبازی] عالی! خواهش می‌کنم.

**آقای افشین:** از همه دوستان هم گوش دادن و گوش می‌دهند عذرخواهی می‌کنم، خلاصه به بزرگی، ولی خب خوشحالم که توانستم تماس بگیرم و قوت قلبی شد برای خودم که این مسیر را قوی‌تر ادامه بدهم.

**آقای شهبازی:** آفرین! ان شاء الله.

**آقای افشین:** ببخشید ببخشید وقت شما، وقت دوستان را هم گرفتم قبلش، ولی آقای شهبازی ببخشید من دیگر قطع می‌کنم، ولی یک چیزی هست شکایت زیاد می‌کنم آقای شهبازی این شعر را می‌دانم:

## لذت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نام او قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای افشین:** با این‌که این ابیات زیادی را حفظ کردم، ولی خب حقیقتش چون مواد را الآن ترک کردم حدود امروز چهارمین روز بود که مواد را توی این پنج ماه که برنامه شما گوش دادم کم‌کم کمش کردم و چهار روز است که کلاً کنار گذاشتم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! ورزش هم بکنید، حالا ان شاء الله کرونا خوب بشود، ورزش هم بکنید، خیلی کمک می‌کند به همین ترک اعتیاد، همین شعرها را هم بخوانید.

این دوستان آقای یوسف به‌نظر از اصفهان بودند تعداد زیادی بیت خواندند، ان شاء الله آن‌ها را به ما بفرستند از یک طریقی، ما هم این‌ها را در تلگرام پست می‌کنیم، شما از آن‌جا می‌توانید کپی کنید شعرهایش خیلی خوب بود این‌ها را مثلاً هر روز تکرار کنید شما هم، هر بیتی را که تکرار می‌کنید به شما قوت می‌دهد، به شما قوت می‌دهد قوی‌تر می‌شوید.

**آقای افشین:** ان شاء الله.

**آقای شهبازی:** بله بله، ان شاء الله موفق باشید، همین طور که هستید.

**آقای افشین:** سلامت باشید، آقای شهبازی عذرخواهی می‌کنم حرفتان را قطع کردم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای افشین:** من درد جسمی‌ام خیلی باعث می‌شود که شکایت زیاد کنم آقای شهبازی. اگر پیشنهادی دارید زمانی که درد جسمی، درد فیزیکی دارم، با این‌که دردهای زیادی کشیده‌ام توی زندگی ولی نمی‌دانم این روزها تحملش یک کم برایم سخت شده، فضاگشایی می‌کنم به‌ترم، ولی خب باز هم به ذهن می‌روم دردهایم بیشتر می‌شود.

**آقای شهبازی:** همه ما که دورانی می‌آید متوجه می‌شویم که اشتباه زیاد کرده‌ایم، شما اشتباهات خب خیلی افراطی کرده‌اید، خودتان دیگر اقرار می‌کنید چه می‌دانم کم فروشی و اعتیاد و دیگر همه‌کار کرده‌اید، نتیجه نگرفته‌اند، ولی البته آن دوران مفید بوده الآن برای شما به‌طور قطع و یقین مسلم شده که آن راه نیست، آن راه درست نبوده.

بنابراین شما در مرحله بسیار عالی هستید الآن. یک مدتی توجه کنید طول می‌کشد تا ما آثار اشتباهات گذشته را پاک کنیم، توجه می‌کنید! حتی مثلاً مردم ممکن است اعتماد نکنند اول به ما، ولی شما وقتی ثابت می‌کنید که اعتیادتان ترک شده مثلاً شما می‌توانید یواش‌یواش بدوید و ثابت کنید حتی برای نزدیکانتان خیلی مهم است که مثلاً همسر شما و بچه‌های شما به شما اعتماد کنند، بگویند بابای ما دیگر بچه‌هایتان بگویند دیگر معتاد نیست، ببینید دارد می‌دود، دو سه کیلومتر در روز می‌دود و شما جوان هستید نیست؟ چند سالتان است؟

**آقای افشین:** سی و سه سال آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** سی و سه سال، خوب جوان هستید، خیلی درست هم به‌اندازه کافی خردمند هستید، هم این قدر جوان هستید که بتوانید دوباره این بدن را برگردانید به سر جای خودش، فیزیک خیلی مهم است، این باید قوی بشود، ورزش کنید از من می‌پرسید، صبر کنید، صبر کنید، تا آثار گذشته یواش‌یواش پاک بشود.

مثل یک منحنی شاید شما منحنی نمی‌دانم می‌دانید منحنی چیست؟ این یواش‌یواش شروع می‌کند با یک شیئی به‌طرف صفر رفتن. آثار اشتباه را دارم عرض می‌کنم، اشتباهات ما که در گذشته کرده‌ایم، الآن عواقبی دارد که ما دچارش هستیم. شما دیگر آن اشتباهات را ادامه ندهید، آثارش، عواقبش شروع می‌کند به سمت صفر رفتن، یک موقعی است همه‌اش پاک می‌شود، وقتی پاک می‌شود هرچه شما جلوتر می‌روید زندگی‌تان بهتر می‌شود، مثلاً روابطتان با همسران، بچه‌هایتان بهتر می‌شود، اعتماد پیش می‌آید، مردم به شما اعتماد می‌کنند، خودتان به خودتان اعتماد می‌کنید، خودتان به خودتان احترام می‌گذارید، ارزش می‌گذارید، دیگر به‌جایی نمی‌رسید بگویند خدایا یا من را بکش، یک کاری بکن این زندگی نیست. در نتیجه زندگی را شروع می‌کنید به دوست داشتن، می‌گویید چه زندگی خوبی دارم، به‌به! توجه می‌کنید! صبر، صبر، ورزش، متعهد شدن به برنامه، قانون جبران مالی را رعایت کنید.

امروز می‌گفتم هرچه بیشتر متعهد بشوید، شعرها را بنویسید، تکرار کنید، تغییراتتان را به مردم بگویید، یعنی این پهلوانی است که شما می‌گویید من مثلاً معتاد بودم، یا فرضاً فلان کار را می‌کردم، الآن نمی‌کنم. اگر هم خواستید فاش نکنید دیگر آن کار را نکنید، عالی می‌شود.

من دیگر با شما خداحافظی کنم، ان شاءالله موفق باشید.

**آقای افشین:** ممنون و سپاس‌گزارم از زحمات شما آقای شهبازی،

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای افشین:** از همه دوستانی که پیغام می‌گذارند، زحمت می‌کشند توی فضای مجازی، از اتاق فرمان، از تمام کسانی که دارند توی این راه، توی این مسیر کمک می‌کنند که یکی دست یکی مثل من را بگیرد از چاه در بیاورند، سپاس‌گزاری می‌کنم آقای شهبازی.

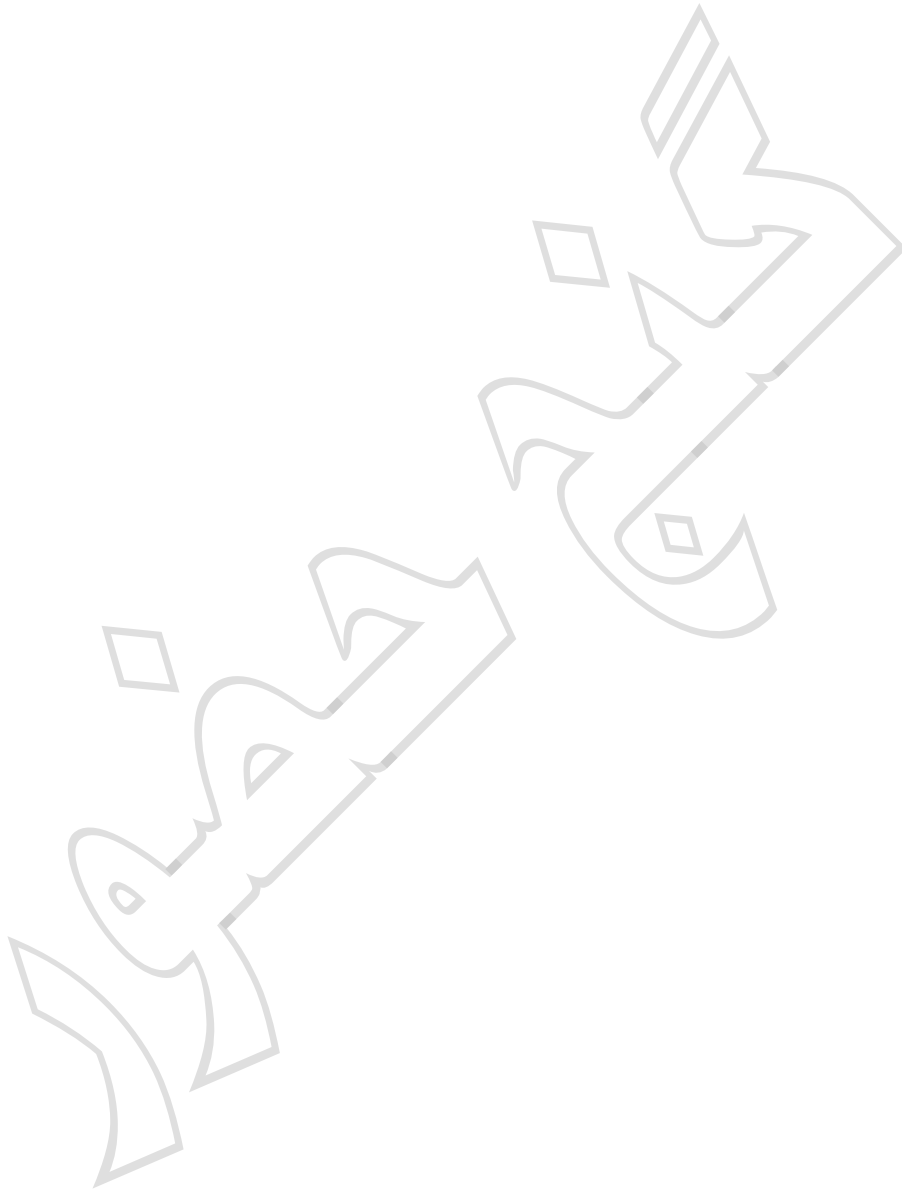




آقای شهبازی: عالی، آفرین! آن بیرون آورنده البته خود شما هستید. شما درضمن از خودتان هم یک تشکری بکنید، یک باریکلایی، احسنی به خودتان بگویید که توانستید برگردید روی پای اصلی‌تان، روی پای زندگی بایستید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای افشین]

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇





## ۷- خانم شیدا از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم شیدا]

**خانم شیدا:** می‌خواستم یک تجاربی را که این اواخر به دست آوردم با دوستان در میان بگذارم و با شما.

**آقای شهبازی:** بله بله.

**خانم شیدا:** اولاً خیلی تشکر می‌کنم از شما، با این‌که شما می‌گویید تشکر نکنید ولی واقعاً البته با زبان که نمی‌توانم بگویم چقدر به من کمک شده. من ۵۷ سالم است، حدود هشت سال است که دارم این برنامه را نگاه می‌کنم. البته توی این هشت نه سالی که تقریباً دارد می‌شود نه سال، تماماً با من ذهنی‌ام البته گوش می‌کردم. متوجه شدم که اولاً که با من ذهنی‌ام گوش می‌کردم چون من من ذهنی بسیار قوی، بسیار بسیار پندار کمال و بسیار همانندگی‌های خیلی زیادی داشتم و دارم. من فکر می‌کردم که همانندگی‌هایم به شدت چسبیده به خانواده، پدر، مادر، خواهر، برادر، همسر، فرزند، من به طوری که وقتی پدرم را از دست دادم ده سال تمام، تا وقتی که با برنامه شما من آشنا شدم، درست ده سال، من از ۸۵ تا ۹۵ برای ایشان در واقع به نوعی عزاداری می‌کردم و به حدی نسبت به ایشان من چسبیده بودم که فکر می‌کردم می‌میرم به طوری که بعد از فوت پدرم همه می‌گفتند خب شیدا چه می‌شود؟ ولی جالب بود که من مادرم را در کرونا (بیماری کرونا: coronavirus) سال، اسفند ۹۹ از دست دادم.

بعد از فوت مادرم [بغض خانم شیدا] متوجه شدم که من از پدرم کینه به دل دارم. این شناسایی خیلی برایم عجیب بود و جالب. پدری که من به شدت به ایشان وابسته بودم، به شدت. خیلی کارها کردم، هر کاری می‌کردم که ایشان را ناراحت نکنم، ایشان بخندد، غم نداشته باشد. هر کار درست و غلط، فرقی نمی‌کند. هرچه که ایشان می‌گفت اصلاً فکرم را نمی‌کردم. و بعد از فوت مادرم من شناسایی کردم دیدم من چه کینه‌ای از پدرم در دلم هست و این آمد بالا، و این خیلی برایم عجیب بود.

اوایلش نمی‌توانستم بپذیرم و به یاد حرف شما بودم که می‌گفتید که اگر قرار باشد همه همانندگی‌ها یک دفعه باز بشود، شما طاقت ندارید. من مانده بودم چکار کنم. این‌که دورانی که پدرم مرد سالار بود در خانه، دورانی که مادرم، حالا در واقع مادرم هم عاشق من ذهنی پدرم بود و یک خانم بسیار عاشق و وفادار و هرچه ایشان می‌گفت همان کار را می‌کرد. ولی بعد به خاطر اذیت و آزارهایی که مادرم دیده بود آن‌ها در نظرم آمدند و وقتی می‌رفتم مثلاً سر مزار مادرم و پدرم، نمی‌نشستم خیلی، شاید یک ثانیه می‌نشستم، خیلی برایم عجیب و دردناک بود. و بعد از مدتی که هی پذیرفتم، یکی از چیزهایی که یاد گرفتم این بود که چیزی که توی این هشت سال من نفهمیده بودم با این‌که صدها شاید بیت من حفظ هستم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم شیدا:** آقای شهبازی من فکر می‌کردم خیلی ذهنم گند است، فکر می‌کردم [نامفهوم] می‌گیرم ولی صدها بیت را من حفظ هستم، و وقتی که شروع کردم به خواندن و هر روز هم گوش می‌کنم، هر روز. قانون جبران مالی خیلی کم‌کم کرد، به دلیل این‌که از روز اول من جبران مالی را رعایت کردم، عین کرایه‌خانه‌ای که هر ماه می‌دهم اضافه‌تر کردم که کمتر نکردم حتی الآن مدتی هست برای پسر هم یک مبلغی را می‌دهم بدون این‌که خود پسر بداند.

آقای شهبازی: بله.

خانم شیدا: و وقتی که باز می‌کردم، پذیرفتم، دیدم یکی از ایرادهای من این است که خودم را نمی‌پذیرم، مسئولیت خودم را نمی‌پذیرم، باورم نمی‌شد. وقتی خودم را پذیرفتم که آره من این هستم. من فکر می‌کردم که اگر کسی توی این راه است، توی این برنامه است، من خیلی به خودم سخت می‌گرفتم.

بعد شعر حافظ را که هی می‌خواندم «سخت می‌گردد جهان بر مردمان سخت‌کوش»

## گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع سخت می‌گردد جهان بر مردمان سخت‌کوش (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۸۶)

فکر می‌کردم اگر کسی توی این راه است، حقّ این‌که یک قدم کج برود ندارد، حقّ این‌که یک اشتباه کند ندارد، خیلی پندار کمال شدید بود. وقتی پذیرفتم خودم را، آهسته‌آهسته بخشیدم پدرم را، خیلی ناراحتم کرد ولی بخشیدم و از او عذرخواهی کردم گفتم من را ببخش پدر، من این مدت از تو ناراحت بودم. این یک تجربه‌ای بود که پیدا کرده بودم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شیدا: و این‌که فکر می‌کردم چون توی این راه هستم حقّ اشتباه ندارم و تماماً نورا فکنم روی خودم نبود. نورا فکنم بیشتر روی همسرم بود، روی پسر هم بود. این‌که یک چیزی را می‌خواستم که حتماً همسرم، همسرم هم با این‌که با من شروع کرده، حالا گوش می‌کند یا نمی‌کند، کم و زیادش به خودشان مربوط است ولی مرتب نورا فکنم روی ایشان بود. این را هم فهمیدم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شیدا: و از تلفن‌ها یاد گرفتم که نه می‌شود کسی که توی این راه هست اشتباه هم بکند، پیش می‌آید خطا هم بکند مثلاً خشمگین هم بشود. ملامت نکنم خودم را. این چیزی بود که خیلی کمک کرد، و حتی از تلفن‌های امروز باز یاد گرفتم. من بسیار سپاس‌گزارم از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم شیدا: از تک‌تک عزیزان، خیلی کمک می‌کنند خیلی. من خودم را نمی‌شناسم، آدم سال‌های پیش نیستم، فکر می‌کردم هیچ پیشرفتی نداشتم. اطرافیانم همه فکر می‌کنند آدم افسرده و کناره‌گیری شدم، ولی اصلاً آن آدم سابق نیستم. خدا را شکر می‌کنم یواش‌یواش دارم می‌روم جلو. ولی خواهشی که می‌کنم از بچه‌ها، از آدم‌هایی که دارند گوش می‌کنند قانون جبران را رعایت بکنند، این خیلی کمک‌کننده است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شیدا: گرچه که آدم اشتباه بکند، بیفتد، ولی جبران مالی نگذاشت که من قطع بشوم، ابداً نگذاشت قطع بشوم.

آقای شهبازی: آفرین!



**خانم شیدا:** و این خیلی مهم است. من خواهش می‌کنم از همهٔ دوستان که این را جدی بگیرند. من برای خودم دارم جبران می‌کنم ها! من نیازمندم. و این امروز من از آقای قویدل هم جا دارد این جا تشکر کنم، خیلی از ایشان هم یاد گرفتم. از خانم فریبا خادمی که رفتم توی جلسه‌شان بسیار آموختم، از تک تک عزیزان. من از افغانی‌ها خیلی بدم می‌آمد آقای شهبازی، خیلی وطن، احساس می‌کردم خیلی وطن پرستم، ولی الان عاشق افغانی‌ها هستم. وقتی که طاهره حرف می‌زند و شعر می‌خواند من عاشقانه به او گوش می‌دهم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم شیدا:** عاشقانه کیف می‌کنم.

من از شما سپاس‌گزارم، **[بغض خانم شیدا]** خیلی سپاس‌گزارم. خدا را شکر می‌کنم و وقتتان را نمی‌گیرم می‌دانم وقت من تمام شده.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی! ممنونم، ممنونم. عالی!

**[خداحافظی آقای شهبازی و خانم شیدا]**

## ۸- آقای علی موسوی از دانمارک

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

**آقای علی:** خدمتان عرض کنم که می‌خواستم اول یک مطلبی را خدمتان بگویم و بعد یک تعدادی ابیات اگر اجازه بفرمایید، آن‌ها را بخوانم.

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

**آقای علی:** دیروز یک گردهمایی این‌جا توی دانمارک، توی کپنهاگ (پایتخت دانمارک: Copenhagen) برگزار شد به مناسبت هفتصد و پنجاهمین سالگرد مولانا بود در دانشگاه کپنهاگ.

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**آقای علی:** یک تعدادی از دانشجویهای به حساب دانشگاه کپنهاگ این را مدیریت می‌کردند و البته یک تعداد ایرانی هم بودند، دانشجویهای ایرانی که برگزار کرده بودند این را. و من رفتم آن‌جا و یک تعدادی آمدند و راجع به مولانا صحبت کردند. البته حدود مثلاً چهار پنج ساعت طول کشید، ولی بیشتر راجع به، درباره مولانا صحبت شد. مثلاً آمدند راجع به ملاقات شمس و مولانا حالا صحبت کردند و در رابطه با حالا صوفیسم (Sufism) صحبت کردند. ولی آن، و یکی هم بود که حالا مترجم یک سری اشعار شاعران ایرانی بود که مثل صادق هدایت و این‌ها که ایشان هم یک اطلاعاتی را داد، ولی خب یک تعدادش هم نادرست بود اطلاعاتی که داد.

و می‌خواستم این را عرض کنم که از یک طرف خب جای خوشحالی هست که چنین رویدادهایی این‌جا شکل می‌گیرد و به‌رحال حالا مولانا معرفی می‌شود، ولی مهم این است که درست معرفی بشود و آن پیام اصلی‌اش، پیام اصلی مولانا به گوش به حساب مردم و به‌رحال جهانیان برسد. و متأسفانه حالا من حدود چهار پنج ساعت که آن‌جا بودم همه آن‌هایی هم که آن‌جا بودند چیز زیادی دستگیرشان نشد که مولانا چه گفته، پیام اصلی‌اش حالا چه بوده. و خیلی مهم است که به‌رحال اطلاعات درست داده بشود.

و می‌خواستم این را بگویم که واقعاً برنامه گنج حضور نعمت بزرگی است. حالا ما که دسترسی داریم به این برنامه واقعاً قدرش را باید بدانیم که شما به‌رحال زحمت می‌کشید و بقیه و همه دوستانی که به‌رحال در این راه هستند، ولی آن پیام اصلی مولانا این‌جا واقعاً گفته می‌شود و عملاً پیاده می‌شود، و این خیلی مهم است.

**آقای شهبازی:** بله. ممنونم.

**آقای علی:** خواهش می‌کنم. حالا اگر اجازه بفرمایید یک تعداد ابیات هست که خدمتان قرائت کنم.

**آقای شهبازی:** بله بله، بفرمایید.

**آقای علی:**

کِشْتِ اوّلِ کامل و بگزیده است

تخمِ ثانی فاسد و پوسیده است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)



بشنو این پندِ نکو از مولوی  
هرچه کاری تو همان را بدروی

(علی موسوی)

پس بیندیش آن زمان در کشت و کار  
بذرِ نیکو در زمینِ خود بکار

(علی موسوی)

کار، آن دارد که حق افراشته است  
آخر آن روید که اول کاشته است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۶۱)

کار آن باشد شناسد مر تو را  
کشت‌های ثانویه در تو را

(علی موسوی)

تا ببینی تخم فاسد کاشتی  
بیرق ابلیس را افراشتی

(علی موسوی)

دام بنهادی به روی دام، تو  
سخت‌تر کردی به خود ایام، تو

(علی موسوی)

کار یک‌روزه شده بر تو دراز  
یوسف در حبس مانده، ای آواز

(علی موسوی)

تا بندهی آن شهادت ای صفی  
تا به دیدار قیامت در صفی

(علی موسوی)

آن شهادت گفتنت لبیک توست  
در جوابِ آن آلت کز غیب رُست

(علی موسوی)



لیک آن را تو فراموش کرده‌ای  
شمعِ جانت را تو خاموش کرده‌ای  
(علی موسوی)

آن فراموشیِ تو ترک ادب  
نارِ شهوت را از آن گشتی حطَب  
(علی موسوی، تضمین از مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۲۲)

حطَب: هیزم

وآنکه اندر وَهْم او ترک ادب  
بی ادب را سرنگونی داد رب  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵)

سرنگون زان شد که اندر مسجدش  
نفس و شیطان شد امام، او ساجدش  
(علی موسوی)

مسجد است آن دل که جسمش ساجد است  
یارِ بدِ خُرُوبِ هر جا مسجد است  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۳)

خُرُوب: بسیار ویران‌کننده

در شب قدری که جسم ما در اوست  
گیر قرآن بر سر و بشنو ز دوست  
(علی موسوی)

نَحْنُ أَقْرَبُ گفْتِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ  
تیرِ فکرت را تو پرانی بعید  
(علی موسوی، تضمین از مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۵۳)

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلِمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ.»

«ما آدمی را آفریده‌ایم و از وسوسه‌های نفس او آگاه هستیم، زیرا از رگ گردنش به او نزدیک‌تریم.»

(قرآن کریم، سوره ق (۵۰)، آیه ۱۶)





## حکم حق بر لوح می‌آید پدید آنچنانکه حکم غیب بایزید (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۲۴)

بایزید: عارف بزرگ بایزید بسطامی

## در نگر در شرح دل در اندرون تا نیاید طعنه لا تُبْصِرُونَ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

«الْمَ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ.»

«آیا سینه‌ات را برایم نگشودیم؟»

(قرآن کریم، سوره انشراح (۹۴)، آیه ۱)

«وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.»

«و نیز حق درون شماست. آیا نمی‌بینید؟»

(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۲۱)

«وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ.»

«ما از شما به او، (کسی که در حال مرگ است)، نزدیک‌تریم ولی شما نمی‌بینید.»

(قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۸۵)

## همچو موسی حشر را در خود ببین تا شتابی و ببینی نور دین (علی موسوی)

حشر: قیامت، رستاخیز

## در شبی که اهل خلوت می‌روند راه ده‌ساله بر ایشان خُطُوتین (علی موسوی)

خُطُوتین: دو قدم، دو گام.

بایزید خُطُوتین را این‌گونه بیان می‌کند: هرچه هست در دو قدم حاصل آید که یکی بر نصیب‌های خود نهد و یکی بر فرمان‌های حق. آن یک قدم را بردارد و آن دیگر بر جای بدارد.

## یک قدم را می‌نهد بر نهی حق وآن دگر را می‌نهد بر جذب حق (علی موسوی)



## رفت احمد سوی معراج از زمین در شبی که آن بُراقش شد مُعین

(علی موسوی)

بُراق: اسب تندرو، مَرکَب هشیاری، مَرکَبی که پیامبر در شب معراج بر آن سوار شد.  
مُعین: یار، یاری‌کننده

## ظلمت شب شد بر او نور و ضیا محو ذاتش گشت و جوای صفا

(علی موسوی)

## لیلة القَدْرِ که خیرِ اَلْفِ شَهْرِ آن درود است و سلامی تا به فَجْرِ

(علی موسوی)

«لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ»

«شب قدر بهتر از هزار ماه است»

(قرآن کریم، سوره قدر (۹۷)، آیه ۳)

تمام شد آقای شهبازی، خیلی ممنون.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

آقای علی: سلامت باشید آقا.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی]



## ۹- خانم نگار از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نگار]

**خانم نگار:** آقای شهبازی همین اول برنامه که شما برنامه را شروع کردید من این قدر دلم برایتان تنگ شد که گفتم امشب زنگ بزنم با شما صحبت کنم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون.

**خانم نگار:** و بگویم که چقدر خوشحالم که هستید توی زندگی ما.

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

**خانم نگار:** ببخشید. آقای شهبازی من یک مسئله‌ای را توی خودم چند روز شناسایی کردم در مورد این‌که من مسئولیت گوش کردن به ندای درونم به عهده نمی‌گیرم. این‌که من همیشه از بچگی به یاد دارم که هیچ چیزی را نمی‌توانستم تصمیم بگیرم، برای هر تصمیم‌گیری من مدام دودل می‌شدم و همیشه به حرف‌های بقیه باید گوش می‌دادم و خودم هیچ چیزی از خودم نداشتم. و خب الآن که خدا لطف کرده یک هشجاری دیگری را درون من گذاشته و آن دارد خودش را می‌بافد، از الآن دارد به من یاد می‌دهد که چه کاری را باید بکنم، به چه چیزی باید گوش بدهم. و من الآن هفته‌ای که گذشت این بود که یک مقدار حالا از لحاظ جسمی، حالا چیز خاصی هم پیش نیامد ولی این پیام را، حالم یک کمی خوب بود و این پیام را خدا به من داد که به حرف همه این قدر گوش نده.

من، حالا شاید اطرافیان هم از سر دلسوزی یا مهربانی هم هست واقعاً، ولی هزاران تا حرف می‌زنند من به حرف همه‌شان گوش می‌دادم و باعث شده بود که حالا یک اتفاقی بیفتد برایم. بعد دیدم که درونم دارد چقدر به من می‌گوید که فقط به من گوش بده. چقدر این ندای درون من همیشه هست و همیشه بوده و می‌گفته که به من گوش بده ولی من نبودم که حاضر در خودم باشم که بخوام به آن گوش بدهم، و چقدر چشم‌دنبال حرف‌های دیگران بود و می‌لغزید واقعاً. دنبال قضاوت‌های دیگران این دل من و چشم من می‌لغزید و هم‌اشار نگاهم به اطراف بود به دهان دیگران بود.

امیدوارم این شناسایی را که الآن به من این زندگی به من داده بتوانم درون خودم، توی هشجاری‌ام نگه دارم که برای بعداً هم نخواهم از، مشورت گرفتن حالا شاید درست است که خوب است، ولی این‌که آدم به درونش گوش بدهد این‌که زندگی دارد چه به تو می‌گوید، واقعاً یک چیز دیگر است که شما به ما یاد دادید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. عالی!

**خانم نگار:** خیلی ممنونم، آقای شهبازی خیلی ممنونم از شما.

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

**خانم نگار:** همین دیگر، پیامی ندارم.

**آقای شهبازی:** ندارید، خیلی خب. پس سلام برسانید. ان‌شاءالله همه‌چیز خوب می‌شود. می‌دانم حالا شاید یک عده‌ای متوجه نشدند، شما حمله هستید. بله ان‌شاءالله مبارک باشد.

**خانم نگار:** بله.



**آقای شهبازی:** دیگر سلامتی باشد، خیر باشد. کاری هم داشتید زنگ بزنید [خنده آقای شهبازی]، ممنونم.

**خانم نگار:** خیلی ممنونم، سلامت باشید. واقعاً نمی‌دانم چه‌جوری بیان کنم که چقدر شما را ما دوست داریم و چه عشقی شما توی خانه ما به پا کردید و چقدر من فقط سپاس‌گزاری می‌کنم. اصلاً نمی‌توانم بگویم چه لطفی شما در حق ما کردید آقای شهبازی. من فکر می‌کردم که ما هر چقدر که پول هم بدهیم واقعاً کم است.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم نگار:** خیلی ممنونم.

**آقای شهبازی:** شما از خودتان هم ممنون باشید و شکر خدا را هم بکنید که همسرتان هم با شما به این برنامه گوش می‌کنند، شما قدر زندگی را می‌دانید.

واقعاً آرزوی این برنامه، هدف این برنامه این است که این آموزش بین جوان‌ها به‌اصطلاح مُد بشود، جا بیفتد. مخصوصاً آن‌هایی که شروع می‌کنند به یک زندگی جدید، زن و شوهرهای جوان، قبل از به‌اصطلاح بچه‌دار شدن یا حین بچه‌دار شدن. و این شکر برای شما واقعاً لازم است که شکر خدا را بکنید که هر دوی شما رو آوردید به این برنامه، به مولانا البته، به این برنامه که می‌گویم برنامه برنامه شماسست و برنامه مولاناست. می‌دانم از من هم تشکر می‌کنی، ولی واقعاً همه‌مان باید از این بزرگوار تشکر کنیم، مولانا، و از خداوند! که توانست در یک انفجارِ معنا در یک زمانی یک‌دفعه این‌همه دانش را به این جهان بریزد، این کار زندگی است و باید شکر کنیم.

این دانشی که به جهان ریخته و الآن یک مقدارش را خب در این برنامه ما بیان کردیم، می‌تواند دنیا را نجات بدهد. دنیا الآن در گيجیِ تصورات من‌ذهنی است. شما حتی شما جنگ را، جنگ خیلی خانمان‌سوز است، جنگ بزرگ‌ترین موفقیت شیطان است، اگر بگوییم موفقیت شیطان چیست؟ جنگ است. و چه بخواهد جنگ‌های کوچک در خانواده باشد، چه بخواهد جنگ‌های بزرگ دسته‌جمعی باشد.

شما نگاه کنید در این دوره زمانه جنگ حتی در مرکز اروپا که در واقع می‌گویند که ابتدا و منشأ قانون‌گذاری بوده، خب دیگر ما می‌دانیم آلمان و فرانسه و این اروپا، این‌ها بودند که ابتدا به قانون‌مندی رو آوردند که قانون نوشتند و بعد آمریکا و فلان، ولی به‌رحال جلوی جنگ را نمی‌توانند بگیرند! چرا؟ برای این‌که ما هم فرداً، هم دسته‌جمعی درد حمل می‌کنیم، این درد است که می‌خواهد بیاید بالا. ما باید ببینیم درد کجا می‌رود؟ درد چه موجی می‌زند؟ مردم دنیا باید مواظب درد باشند. توجه می‌کنید؟

و شما الآن باید جلوی درد را بگیرید. ما می‌توانیم از خانواده شروع کنیم. اول از خودمان شروع کنیم، که من درد دارم ممکن است که ایجاد درد بکنم، ایجاد نگرانی بکنم، اضطراب بکنم، ایجاد ترس بکنم، ایجاد دعوا بکنم، ایجاد اوقات تلخی بکنم، مسئله‌سازی بکنم، مانع‌سازی بکنم، روی دیگران تأثیر بد بگذارم. «من درد حمل می‌کنم» هر کسی باید به خودش بگوید. من از صبح تا شب مواظب خواهم شد که در دیگران و در خودم ایجاد درد نکنم. وقتی موج درد می‌آید، این واقعاً مولانا هم تأکید می‌کند:



## هیچ کنجی بی‌دَد و بی‌دام نیست جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

دَد: حیوانِ درنده و وحشی

«هیچ کنجی بی‌دَد و بی‌دام نیست»، یعنی هر جا شما فرار کنید آن جا من ذهنی می‌بینید، من ذهنی مزاحم شماست. دَد و دام من ذهنی در همه جا هست، در ما هم هست.

وقتی جمع می‌شوند یک دفعه شروع درد یک‌جایی موج می‌زند، می‌خواهند تخریب کنند، می‌خواهند به جان خود بیفتند. ما باید هم فرداً، هم جمعاً مواظب درد باشیم، مواظب درد باشیم! این خیلی مهم است.

درد می‌تواند از قانون بگذرد، از نوشته بگذرد، از دین بگذرد، از همه چیز می‌تواند بگذرد. ما می‌توانیم همه چیز را به خاطر این که درد ایجاد کنیم، درد درونمان را، «از کوزه همان برون تراود که در اوست»، وقتی بیرون می‌تراود باید جلوییش را بگیریم، باید فضا را باز کنیم.

چرا این همه آیه هست می‌گوید پناه ببر به خدا؟ اصلاً ما از شر شیطان که من ذهنی نماینده شیطان است، کجا پناه می‌بریم؟ برای همین می‌گوید «جز به خلوت خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست». هیچ کس در دنیا نمی‌تواند آرامش پیدا کند مگر فضا را باز کند در درونش پناه ببرد آن جا. «جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست»، این را ما باید به صورت فردی، جمعی، خانوادگی هر جور شده باید بفهمیم که خودمان را از بین نبریم.

درد، موج درد، موج درد می‌بینید در خاورمیانه می‌آید بالا، هی این‌وری می‌رود، آن‌وری می‌رود، آن زیر است. به صورت یک فضای مغناطیسی در مردم است، هی موج می‌زند یک قسمتی را تحریک می‌کند می‌اندازد جان یک قسمت دیگر. این مردم نیستند مقصودند، درد است، شیطان است، من ذهنی است. مردم باید آگاه بشوند جلوی ایجاد درد و زیاد کردن درد را بگیرند، یواش یواش با عشق کم کنند. فقط عشق است که درد را کم می‌کند، شفا می‌دهد.

خب شما این اصل را فهمیدید، در خانواده‌تان به کار بستید، موفق هستید، ولی همیشه باید مواظب بود، همیشه باید مواظب بود. هر کسی باید نگهبان هشیاری‌اش باشد، توجه می‌کنید؟ که من الآن در چه وضعی هستم. من نگهبان خودم هستم، مسئول خودم هستم که درد ایجاد نکنم، دیگران را تحریک نکنم، کس دیگر را عصبانی نکنم، حرف بیخود نزنم، مسئله ایجاد نکنم، گرفتاری ایجاد نکنم. می‌دانید؟! این‌طوری مواظب خودم باشم.

خلاصه نگار خانم خیلی ممنون، لطف دارید شما، موفق باشید.

خانم نگار: ممنونم، مرسی آقای شهبازی از توضیحاتتان، خیلی عالی بودند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نگار]



۱۰- خانم سرور از گلستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سرور]

**خانم سرور:** سلامت باشید، سال نو شما هم مبارک. هر روز که برای شما عید است، برای ما هم البته همین‌جور. کاری کردید که برای ما هم هر روز خدا را شکر عید است.

**آقای شهبازی:** ممنون.

**خانم سرور:** زنده باشید، ان‌شاءالله که سلامت باشید، عمر با برکت داشته باشید که دارید هزاران شکر. واقعاً زندگی ما را بهشت کردید واقعاً. من خودم آن دفعه هم زنگ زدم گفتم خدمت شما، من واقعاً زندگی خیلی سختی داشتم، یعنی خیلی سخت بود زندگی، یعنی داشتم می‌مردم واقعاً. همین‌جوری اتفاقی با برنامه آشنا شدم، هزاران شکر و با برنامه هم ماندم، هزاران شکر، هزاران شکر.

**آقای شهبازی:** آفرین! چقدر هم زحمت کشیدید آفرین! زحمت کشیدید، زحمت کشیدید، خدمت کردید شما و دوستانتان. واقعاً تشکر می‌کنم، من هر چقدر از شما تشکر بکنم و مردم هم همین‌طور این خلاصه و نکات (گروه خلاصه‌نویسی و نکات برگزیده).

**خانم سرور:** نه بابا آقای شهبازی من کاری نمی‌کنم واقعاً، حتی گروه ما هم کمترین کاری است که می‌توانیم بکنیم. زحمات شما این قدر عظمت دارد واقعاً، یعنی نمی‌توانیم، هر کاری بکنیم نمی‌توانیم جبران کنیم واقعاً، هزاران شکر. از زحمات شما، از برنامه‌ای که اجرا می‌کنید، از عشقی که به زندگی ما آوردید واقعاً ممنونم از شما.

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

**خانم سرور:** از آرامشی که توی زندگی ما آمده واقعاً ممنونم، هزاران شکر، ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم سرور:** زنده باشید. مرسی. یک متنی آماده کردم اگر اجازه بفرمایید بخوانم.

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

**خانم سرور:** خواهش می‌کنم، با اجازه‌تان.

«رستاخیز و تبدیل»

چشم حس افسرد بر نقش ممر  
تُش ممر می‌بینی و او مُستقر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۸)

این دویی اوصاف دید احوال است  
ورنه اوّل آخر، آخر اوّل است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۹)



## هی ز چه معلوم گردد این؟ ز بعث بعث را جو، کم کن اندر بعث بحث

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۰)

مَمَر: گذرگاه، مجری، محل عبور  
مُسْتَقَر: محل قرار گرفتن، استوار، برقرار  
أَحْوَل: لوچ، دوبین

این لحظه گذرگاه است، هر لحظه فکری از ذهن ما می‌گذرند. گذر فکرها معنی‌اش این است که همیشه این لحظه است و ما همیشه در این لحظه هستیم، فکری که این لحظه از ذهن ما رد می‌شوند نباید آن‌ها را جدی بگیریم و به آن‌ها واکنش نشان بدهیم.

اگر این کار را بکنیم، در نقش فکر منجمد می‌شویم و در اثر انجماد فکر من ذهنی می‌سازیم، باید ناظر افکار باشیم و بگذاریم افکار بیایند و بروند و ما در این لحظه ساکن و مستقر باشیم، اگر با آن‌ها حرکت کنیم، من ذهنی را تقویت می‌کنیم. زندگی یا ما به عنوان زندگی در این لحظه مستقر هستیم، حرکت نمی‌کنیم، فقط فکرها حرکت می‌کنند. اگر ما با فکرها حرکت کنیم، از این لحظه جدا می‌شویم و به زمان و ذهن می‌افتیم. ذهن با سبب و علت کار می‌کند. ما باید از سبب‌سازی ذهن بیرون بپریم و مُسَبَّب یعنی خداوند را به زندگی‌مان بیاوریم. مُسَبَّب در زندگی ما نیست، ما با من ذهنی کارهای مذهبی انجام می‌دهیم و تصور می‌کنیم چون مذهبی هستیم و اعمال مذهبی را انجام می‌دهیم، پس از جنس خدا هستیم، نه این طور نیست، زمانی ما از جنس خدا می‌شویم که فضاگشا باشیم.

اگر ما به فکری که این لحظه از ذهنمان می‌گذرد اهمیت بدهیم، با این کار از زندگی، از خدا جدا می‌شویم. ولی ما لحظه به لحظه این کار را می‌کنیم، چرا؟ چون فکر می‌کنیم این فکری که از ذهن ما می‌گذرند به ما زندگی می‌دهند. بنابراین مدام در حال مقاومت، قضاوت و واکنش هستیم.

حال از خودمان بپرسیم آیا خداوند مثل ما عصبانی می‌شود و واکنش نشان می‌دهد؟ مسلماً نه، خداوند فضاگشا است، خداوند «مُسْتَقَر» است. ما هم که از جنس او هستیم، اگر می‌خواهیم از جنس اصلمان باشیم، با گذر فکرها نباید تکان بخوریم.

ما با من ذهنی در سبب‌سازی هستیم، ولی باید از سبب‌سازی ذهن بیرون بپریم. درست است که سبب‌سازی ذهن در جهان مادی کار می‌کند، ولی سبب‌سازی ذهن در جهان معنوی بازدارنده و مانع است، پس باید سبب‌سازی ذهن را رها کنیم و با فضاگشایی در این لحظه مستقر شویم. برای همین جناب مولانا می‌فرماید:

چشم حس افسرد بر نقش مَمَر  
تُش مَمَر می‌بینی و او مُسْتَقَر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۸)

مَمَر: گذرگاه، مجری، محل عبور  
مُسْتَقَر: محل قرار گرفتن، استوار، برقرار



ای انسان، چشم من ذهنی تو به فکریایی که این لحظه از ذهنت می‌گذرد دوخته شده و از آن‌ها زندگی می‌خواهد. بنابراین تو با دیدن براساس فکریهای گذرا همه چیز، حتی خودت را گذرا می‌بینی، درحالی‌که تو به‌عنوان امتداد خدا مستقر و ساکن در این لحظه ابدی هستی، پس با نظارت بر فکریها در این لحظه ساکن و مستقر باش.

## این دویی اوصاف دید احوّل است وَرَنه اوّل آخِر، آخِر اوّل است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۹)

أحوّل: لوچ، دوبین

دیدن براساس نقش‌های گذرا که از خصوصیات من‌ذهنی است باعث دوبینی می‌شود، درحالی‌که اوّل همان آخر و آخر همان اوّل است، یعنی ما اول از جنس خدا بودیم، وارد این جهان شدیم و الآن هم می‌توانیم هشیارانه با فضاگشایی به خدا زنده شده و ناظر بر ذهن و فکریهای گذرا باشیم.

## هی ز چه معلوم گردد این؟ ز بعث بعث را جو، کم کن اندر بعث بحث

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۰)

بعث: رستاخیز، قیامت

بعث، یعنی زنده شدن به خداوند، از کجا معلوم می‌شود؟ با ذهن که قابل فهم نیست، پس چگونه باید بفهمیم؟ تنها از طریق رستاخیز یعنی زنده شدن به زندگی می‌توان آن را به اجرا درآورد، بنابراین این لحظه با فضاگشایی باید مرکز را عدم کنی، نسبت به من‌ذهنی بمیری تا به زندگی زنده شوی. با من‌ذهنی، با سبب‌سازی در مورد چگونگی زنده شدن به بی‌نهایت خداوند، رستاخیز و قیامت، تبدیل شدن به او بحث و جدل نکن. این لحظه قیامت توست، پس فضا را باز کن و از جنس او بشو، تا از من‌ذهنیات رها شوی.

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ...»

«اوست اوّل و آخر...»

(قرآن کریم، سوره حدید (۵۷)، آیه ۳)

قبل از ورود به این جهان خدا بودیم، بعد از خروج از من‌ذهنی هم او هستیم. قبل از این‌که بمیریم باید به او زنده شده باشیم. اگر در جبر من‌ذهنی ماندیم و به خدا زنده نشدیم، یعنی رستاخیز ما پدید نیامده، دراین‌صورت به منظور آمدنمان عمل نکردیم، آمدیم یک توهم درست کردیم، با توهم هم مردیم. این توهم را باید پاره کنیم، از من‌ذهنی و از سبب‌سازی ذهن بیرون ببریم.

## غیر مُردن هیچ فرهنگی دگر در نگیرد با خدای، ای حيله‌گر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۸)



غیر از کوچک شدن و مردن به من‌ذهنی هیچ فرهنگ و دانشی، هیچ تدبیر و راهی و هیچ سبب‌سازی‌ای روی خدا اثر ندارد و در نهایت ما به جایی می‌رسیم که می‌گوییم دیگر کوشش با من‌ذهنی فایده‌ای ندارد. آیا لازم است که از ناکامی، حرمان و از ناامیدی آتش در دل ما بر پا شود که به این نتیجه برسیم؟ نه، می‌توانیم هرچه زودتر فضا را در اطراف اتفاقات باز کنیم و هر اتفاقی را قبل از قضاوت بپذیریم، در این حالت متوجه می‌شویم که با اقدامات من‌ذهنی به هیچ‌جا نمی‌رسیم، چون من‌ذهنی جز مکاری و حيله‌گری، جز درد و بدبختی چیز دیگری برای ما ندارد، پس باید به من‌ذهنی بمیریم. ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی عالی! خب خانم سرور موسیقی داریم امشب؟

خانم سرور: خواهش می‌کنم. سلامت باشید. بله بله. پویا هست، منتظر است.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] خیلی خب، خیلی ممنون، بفرمایید. ممنون، زحمت کشیدید.

خانم سرور: ممنونم از شما، سلامت باشید.

[صدای تارنازی آقای پویا]

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم خانم سرور، سلام برسانید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سرور]

۱۱ - خانم مریم از فولادشهر

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مریم]

خانم مریم: با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم مریم خانم.

خانم مریم: ممنونم.

جان‌ها در اصل خود عیسی‌دم است  
یک دم‌ش زخم است و، دیگر مرهم است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۹۸)

گر حجاب از جان‌ها برخاستی  
گفت هر جانی، مسیح‌آسایی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۹۹)

گر سخن خواهی که گویی چون شکر  
صبر کن از حرص و، این حلوا مخور

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۰۰)

صبر باشد مُشتهای زیرکان  
هست حلوا، آرزوی کودکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۰۱)

هر که صبر آورد، گردون بر رَوَد  
هر که حلوا خورد، واپس‌تر شود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۰۲)

مُشتهی: آرزومند

واقعاً استاد جان ابیات برند (نماد: Brand) هستند و بسیار کمک‌دهنده. چیزی که با کمک برنامه آموختم در لحظه و اکنون زندگی کردن است. من‌ذهنی یا در گذشته و حسرت‌ها و حسادت‌ها و ترس‌ها است و صبر ندارد. شکر وجودی، با کمک برنامه الآن خیلی بهترم. بدون پندار کمال عملکرد دارم، بدون ادعا و خودنمایی. این‌که تشخیص می‌دهم من‌ذهنی یا در آینده و ترس‌ها است چون صبر ندارد. هرچه در درونت بگذرد بر پیرامون تو هم اثر می‌گذارد. اگر خانه تو تاریک باشد، پنجره‌هایت نیز تاریکی را نشان خواهد داد و اگر درون تو شمعی روشن باشد، همان تغییر خودت، نور آن شمع از روزنه‌هایش به بیرون هم خواهد تابید.

استاد جان تا قبل از برنامه همیشه در فاز منفی و دلسوزی من‌ذهنی برای دیگران بودم. حکایت مریم حکایت من‌ذهنی و حکایت فقیری است که وقتی او را به زندان بردند بسیار پرخوری می‌کرد و سیری‌ناپذیر شده بود و چیز رایگان بسیار به او

مزه می‌داد. راضی نبود، در مقام رضا نبود، چون ترس داشت و من‌ذهنی حریصش حرص داشت و از دیگران توقع و انتظار داشت و زمانی که کسی به او می‌گفت «ای فقیر، به حق خودت قانع باش»، به او برمی‌خورد.

برنامه به من آموخت کسی که به او برمی‌خورد یک من‌ذهنی است. حکایت مریم هم همین‌طور بود، مرتب به او برمی‌خورد پس این‌طور روی تعالی خط می‌خورد، کسی که مرتب به او برمی‌خورد. و این من‌ذهنی است که مرتب به او برمی‌خورد چون صبر ندارد و راضی نیست و در نیاز است. مرتب واکنش، مقاومت و قضاوت دارد، بی‌نیازی را تجربه نکرده‌است. آن فقیر هم حتی در زندان هم با من‌ذهنی‌اش به حد و مرز بقیه وارد می‌شد، چون نیازمند و دردمند و پُر از ترس بود و به سهم و حق خودش راضی نبود. خودم هم دقیقاً همین‌طور بودم. همیشه شکوه و شکایت و ناله و ناسزا از خدا و بقیه داشتم، چون که صبر و شکر و پرهیز نداشتم.

برنامه ۱۰۰۲ چقدر زیبا به من آموخت پیغام پرهیز را، که روی خودت کار کن، من‌ذهنی‌ات را شناسایی کن، تشخیص بده که خودت هستی الآن یا من‌ذهنی؟ و این تشخیص استاد جان خدا را شکر، خدا را شکر با کمک برنامه و شما استاد عزیزم تا حد بسیار زیادی قابل شناسایی شده و همیشه در مواقع فشار زندگی از خودم می‌پرسم الآن خودت هستی یا این‌که یک من‌ذهنی است که در فعالیت است؟ این بسیار کمک‌کننده شد تا به خودشناسی برسم و خدا را هم در مرکز جای دهم، فقط من‌ذهنی نباشد. تسلیم باشم، شاهد باشم، رها بشوم.

و این‌که استاد جان چند خاصیت من‌ذهنی ترس است، ناامیدی است، توقع و انتظار است، خودنمایی است، تأیید و توجه دیگران را خواستن است، مرکز توجه بقیه قرار گرفتن است، این‌که تشویق دیگران را داشتن است، خودخواهی است، حسرت است، حسادت است، مقایسه است. الآن شکر خدا با شناسایی این خصوصیات که من‌ذهنی هستم در تشخیص لحظه می‌توانم رهاتر و راحت‌تر زندگی کنم و به دیگران هم اجازه می‌دهم تجربه و زندگی کنند.

و غزل شماره ۱۵۱۸:

من آن ماهم که اندر لامکانم  
مجو بیرون مرا، در عین جانم

تو را هر کس به سوی خویش خواند  
تو را من جز به سوی تو نخوانم

مرا هم تو به هر رنگی که خوانی  
اگر رنگین، اگر ننگین، ندانم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۱۸)

و استاد جان چند تشخیص و شناسایی من‌ذهنی که همیشه می‌گویم خودت هستی یا من‌ذهنی؟ من‌ذهنی در رنجش، خشم و ترس است. من‌ذهنی توقع و انتظار و ادعا دارد. من‌ذهنی پرهیز که اصل مهم برنامه است ندارد. من‌ذهنی خاموش نیست.



من ذهنی در حال تغییر دادن بقیه است. من ذهنی در لحظه نیست و حضور ندارد. من ذهنی در پندار کمال و منیت است. من ذهنی صبر ندارد. من ذهنی در نیاز است و این‌که من ذهنی تأییدطلب و مردم راضی‌کن است. استاد جان تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مریم]

مکالمات

۱۲ - خانم ستایش از تاجیکستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ستایش]

خانم ستایش: السلام بابای شهبازی. ستایش هشتم پنج‌ساله از تاجیکستان. می‌خواهم برایتان غزل مولانا بخوانم. با اجازه‌تان شروع می‌نمایم.

آقای شهبازی: بله بفرمایید، بله سلام، بفرمایید. بله.

ماهِ دُرُست را ببین، کو بشکست خوابِ ما  
تافت ز چرخِ هفتمین در وطنِ خرابِ ما  
خوابِ بَبر ز چشمِ ما، چون ز تو روز گشت شب  
آبِ مده به تشنگان، عشق بس است آبِ ما  
جمله ره چکیده خون از سر تیغِ عشقِ او  
جمله کو گرفته بو از جگرِ کبابِ ما  
شکرِ باکرانه را، شکرِ بی‌کرانه گفت:  
غرّه شدی به ذوقِ خود، بشنو این جوابِ ما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸)

ماه دُرُست: ماه شبِ چهارده، ماه کامل، بدر

تافت: تابید.

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

کو: کوی، محله

باکرانه: محدود، منتهای

غرّه: مغرور

[قطع تماس]

آقای شهبازی: قطع شد. حیف شد.

### ۱۳ - خانم‌ها فرخنده و آیدا از جوزدان نجف‌آباد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرخنده]

**خانم فرخنده:** عرض ادب و احترام دارم خدمت شما استاد گران‌قدر. تشکر می‌کنم از برنامه‌عالی‌تان، همه عزیزانی که شما را در اجرای این برنامه یاری می‌دهند و تشکر از برنامه آپ (app) شما که واقعاً بسیار داریم استفاده می‌بریم. **آقای شهبازی:** ممنونم، لطف دارید.

**خانم فرخنده:** تشکر می‌کنم همچنین از خانم نرگس از شیراز که از برنامه‌های ایشان هم داریم واقعاً استفاده می‌بریم، از سخنان زیبایشان. عرض دیگری ندارم با اجازه‌تان گوشی را می‌دهم به آیدا.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فرخنده]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم آیدا]

**خانم آیدا:** با اجازه‌تان استاد.

**آقای شهبازی:** بله، خواهش می‌کنم.

**خانم آیدا:**

## وآن‌که اندر وَهْم او ترک ادب

### بی‌ادب را سرنگونی داد رب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵)

وقتی از طریق چیزها می‌بینم در وهم و توهم می‌روم. فرمودید این فکرها و دیدها به‌هیچ‌وجه با واقعیت جور نیست. حتی فرمودید هشیاری جسمی ناهمانیده، که علم جزوی از آن است، خیلی به آن حقیقت وجودی ما نزدیک است. داشتم فکر می‌کردم که وقتی علم با آن‌همه پیشرفت و اثبات کاملاً با آن حقیقت نزدیک نیست پس این هشیاری جسمی همانیده و من‌ذهنی چطور می‌تواند حتی یک قدم با آن حقیقت وجودی ما نزدیک باشد؟ پس من‌ذهنی خیلی خیلی توهمی است.

وقتی چند بار با تسلیم و فضاگشایی موهومی بودن این من‌ذهنی را ببینیم جدی نبودن من‌ذهنی و فکرها را می‌بینیم. چقدر مهم است که ما موهومی بودن و جدی نبودن من‌ذهنی را ببینیم. آن لحظه است که متوجه می‌شویم واقعاً چرا باید از یک من‌ذهنی و من‌توهمی دفاع کنیم.

استاد، فرمودید چقدر این زندگی آسان می‌شود اگر هیچ چیزی به مرکز ما نیاید. این جمله من را به وجد آورد و راه آسانی و آسودگی و شادی را در زندگی من باز کرد.

آخر چقدر می‌خواهم از این من‌موهومی دفاع کنم و به آن پر و بال بدهم و زندگی را برای خودم سخت و جدی کنم؟ چقدر می‌خواهم زندگی زنده این لحظه را که سهم چهار بعد و زندگی درون و بیرون من است را به من‌ذهنی بدهم که زنده بماند تا برای من درد و مسئله تولید کند؟

چقدر می‌خواهم چیزهای ذهنی را به مرکزم بیاورم و حوادث ناگوار و سرنگونی را به جان خود بخرم؟





چقدر می‌خواهم با من‌ذهنی و روش‌های غلطش عمل کنم و قلم زندگی را که می‌خواهد برایم شادی و آرامش بنویسد را خشک کنم؟

## فعلِ توست این غصه‌های دَم به دَم این بود معنیِ قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

چقدر می‌خواهم من‌ذهنی و فکرها را گنج بدانم درحالی‌که با این توهّم گنج اصلی‌ام را که عدم است گم می‌کنم.

## آنچه تو گنجش توهم می‌کنی ز آن توهم، گنج را گم می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۷۵)

به‌راستی هر کسی که چند بار تسلیم کامل شود دیگر دلش نمی‌خواهد از من‌ذهنی دفاع کند و حول محور چیزی فکر کند و عاشق پرهیز از آوردن هر چیز ذهنی به مرکزش می‌شود. به‌راستی که هر کسی که مرکز عدم را تجربه کند دوست دارد مدام هستی همچون شب خود را بسوزاند و همچون روز بی‌فروزد.

## گر همی‌خواهی که بفروزی چو روز هستی همچون شب خود را بسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)

به‌راستی که هر کسی که نور عدم به ذهنش تابید و او را خاموش کرد، لحظه‌به‌لحظه از تصاویر و اوهام‌های ذهنی فاصله می‌گیرد و می‌گوید:

## از همه اوهام و تصویرات دور

نور نور نور نور نور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)

مگر می‌شود انسانی به‌وضوح ذات امن و جاودان خود را ببیند و در آن‌جا قصری نسازد و مستقر نشود؟

## ای خُنک آن را که ذات خود شناخت

اندر امنِ سَرمدیِ قصری بساخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۱)

خُنک: خوشا

سَرمدی: ابدی، جاودانه

خیلی ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی خیلی خوب! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آیدا]

۱۴- آقای فرهاد و خانم آرمیتا از شهرکرد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای فرهاد]

آقای فرهاد: حدود هشت ماه است که برنامه شما را می‌بینم.

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای فرهاد: تشکر می‌کنم از شما و مولانا و همه کسانی که در این راه به ما کمک می‌کنند.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. ممنون از شما، بفرمایید.

آقای فرهاد: زنگ زدَم برای جبران قانون، قانون جبران معنوی و تشکر از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، ممنونم.

آقای فرهاد: ما هر ماه قانون جبران مادی را انجام می‌دهیم. ما با خانواده برنامه خیلی خوب شما را می‌بینیم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای فرهاد: خیلی خوشحالم و خدا را شکر می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین! ممنونم.

آقای فرهاد: دخترم، دخترم هم چند بار فیلم فرستاده برایتان ویدئو گرفته، الان هم یک شعری می‌خواهد برای شما بخواند.

آقای شهبازی: بله، بله، خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای فرهاد]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم آرمیتا]

آقای شهبازی: اسمتان را بگویید.

خانم آرمیتا: آرمیتا هستم.

آقای شهبازی: آرمیتا خانم، ماشاءالله! بفرمایید.

خانم آرمیتا:

شب که جهان است پر از لولیان

زهره زند پرده شنگولیان

ببند مریخ که بزم است و عیش

خنجر و شمشیر کند در میان

ماه فشاند پر خود چون خروس

پیش و پسش اختر چون ماکیان



دیدۀ غمّاز بدوزد فلک  
تا که گواهی ندهد بر کیان

خفته گروهی و گروهی به صید  
تا که کند سود و که دارد زیان

پنج و شش است امشب مهره قمار  
سست میفکن لب چون ناشیان

جام بقا گیر و بهل جام خواب  
پرده بود خواب و حجاب عیان

ساقی باقی‌ست خوش و عاشقان  
خاک سیه بر سر این باقیان

زهر از آن دست کریمش بنوش  
تا که شوی مهتر حلویان

عشق چو مغز است جهان همچو پوست  
عشق چو حلوا و جهان چون تیان

حلق من از لذت حلوا بسوخت  
تا نکنم حلیه حلوا بیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۴)

لولیان: جمع لولی، کولی، سرودخوان کوچه  
شنگولیان: جمع شنگولی، شاداب، شوخ  
پر ماه: مراد هاله ماه است که حلقه نورانی سفید یا رنگی است که گاهی گرد قرص ماه دیده می‌شود.  
ماکیان: مرغان

غمّاز: خبرچین، سخن‌چین

کیان: چه کسانی

ناشیان: جمع ناشی، افراد نوحاسته و کم‌اطلاع

مهتر: بزرگ‌تر

تیان: دیگ سرگشاده بزرگ

حلیه: زینت، مشخصات ظاهر، وصف

آقای شهبازی: آفرین! عالی، عالی!

خانم آرمیتا: ممنونم.



آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. تمام شد؟ صحبت دیگری ندارید؟

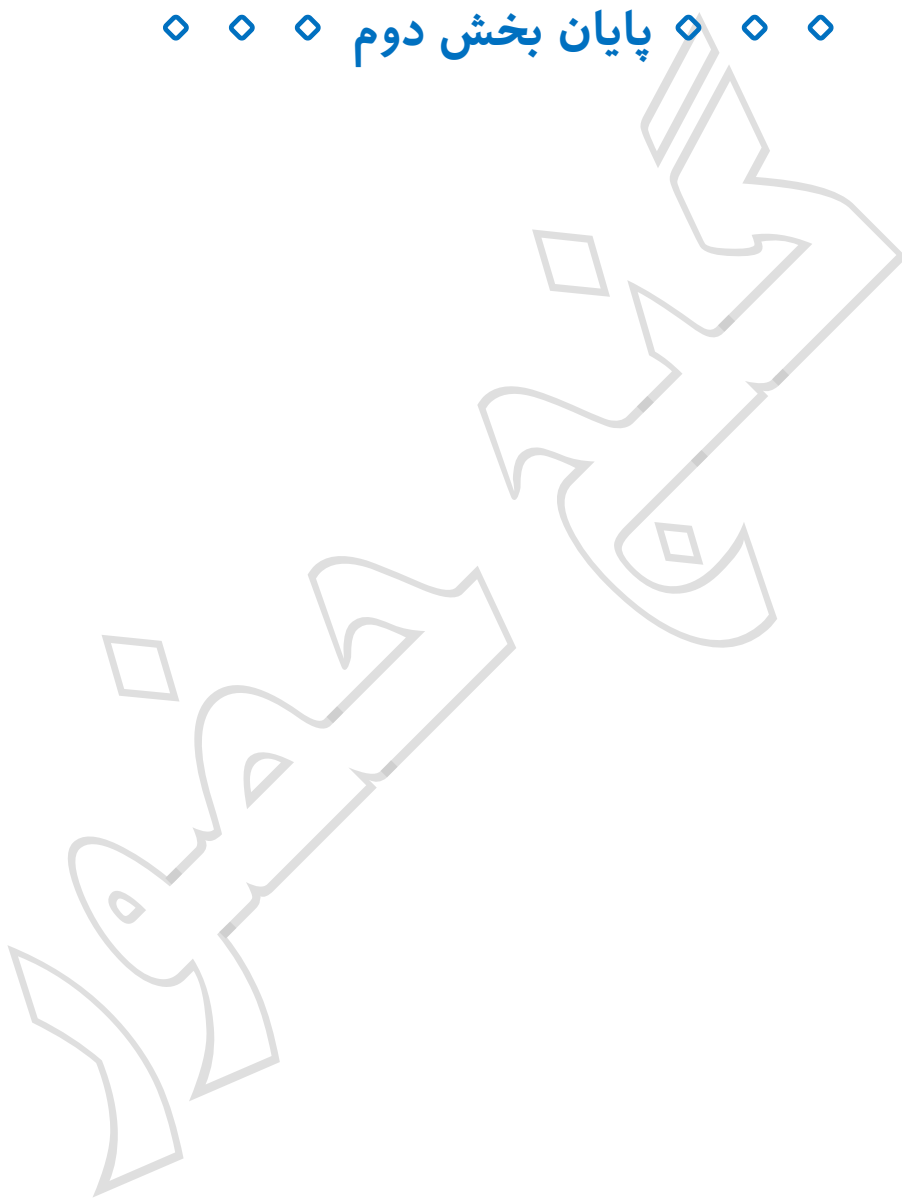
خانم آرمیتا: نه دیگر، مرسی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آرمیتا].

آقای شهبازی: خیلی عالی!

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇





۱۵ - خانم سعیده و آقای علی از کانادا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سعیده]

خانم سعیده: متنی ننوشتیم، زنگ زدیم که یک غزل بخوانم و از شما از صمیم قلب تشکر کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم! بفرمایید.

خانم سعیده:

دولتی همسایه شد همسایگان را الصلا  
 زین سپس باخود نماند بوالعلی و بوالعلا  
 عاقبت از مشرق جان تیغ زد چون آفتاب  
 آن که جان می‌جست او را در خلا و در ملا  
 آن ز دور آتش نماید چون روی نوری بود  
 همچنان که آتش موسی برای ابتلا  
 الصلا پروانه‌جانان قصد آن آتش کنید  
 چون بلی گفتید اول، درروید اندر بلا  
 چون سمندر در میان آتشش باشد مقام  
 هر که دارد در دل و جان این چنین شوق و ولا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۲)

آقای شهبازی از صمیم قلبم می‌خواستم از شما تشکر کنم بابت این دید جدیدی که به ما دادید، زندگی ما را از این رو به آن رو کرده.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سعیده: دیدگاه ما نسبت به همه‌چیز عوض شده، همه‌چیز را وارونه می‌دانستیم، وارونه فهمیده بودیم. فکر می‌کردیم ما باید بچه تربیت کنیم، از شما یاد گرفتیم که بچه‌مان ما را تربیت می‌کند، ما باید از او یاد بگیریم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سعیده: یاد گرفتیم اتفاق این لحظه هیچ اهمیت ندارد، مهم این درسی است که این اتفاق آمده به ما بدهد. اتفاقات خیلی برایمان بزرگ و مهم و باارزش بودند، اصلاً به‌جای این‌که درس از آن‌ها بگیریم، مدام یا می‌ترسیدیم یا خشمگین می‌شدیم، ولی الان فهمیدیم که به‌قول مولانا بادبیزنی هست اگر بادی می‌آید. اگر اتفاقی می‌افتد، یک مسببی هست و این‌ها همه را شما به ما یاد دادید. و خیلی از شما از صمیم قلب سپاس‌گزارم.



آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین! به به به!

خانم سعیده: آقای شهبازی می‌خواستم کوتاهش کنم، اگر اجازه بدهید گوشی را بدهم علی هم می‌خواهد خدمتان سلام کند.

آقای شهبازی: بله! چه چیز مهمی گفتید، قبل از این‌که علی آقا صحبت کنند، واقعاً اتفاقات برای درس دادن آمدند. به‌جای این‌که اتفاق را بگیریم برویم سبب‌سازی کنیم، توی درد و غم دچار بشویم، بیاییم مسبب را ببینیم که چه درسی می‌خواهد به ما بدهد. درست مثل یک معلم می‌ماند که دائماً آن‌جا ایستاده، واقعاً زندگی، خداوند مثل یک معلمی است که آن‌جا ایستاده، هی اتفاقات را بالا می‌آورد بلکه ما چیزی یاد بگیریم.

ما هم اتفاقات را می‌گیریم، با آن می‌رنجیم، می‌ترسیم، واکنش نشان می‌دهیم، می‌رویم مشغول سبب‌سازی می‌شویم. هیچ، فقط تکرار مکررات، هیچ درسی نمی‌گیریم.  
خانم سعیده: دقیقاً.

آقای شهبازی: چه چیز مهمی شما می‌گویید، درس اتفاقات. اتفاقات مهم نیستند، آمده‌اند درس بدهند، درس بدهند. مسبب می‌خواهد، معلم می‌خواهد ببیند که ما الان چه چیزی یاد می‌گیریم. با سبب‌سازی هیچ‌چیز، اما با فضاگشایی و پیدا کردن معنی اتفاق، آن شعر را هم شما بلدید حتماً دیگر می‌گوید که هر لحظه در خودت حاضر باشد. لیک  
خانم سعیده:

**لیک حاضر باش در خود، ای فتی**

**تا به خانه او بیاید مر تو را**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

**ورنه خِلعت را برد او بازپس**

**که نیابیدم به خانه هیچ‌کس**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)

فتی: جوان‌مرد

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

آقای شهبازی: به به به! آفرین، آفرین!

خانم سعیده: خیلی از شما ممنون هستیم آقای شهبازی. شما اصلاً کلاً زندگی را جور دیگری برای ما معنی کردید و این خیلی قشنگ‌تر و خیلی لذت‌بخش‌تر است، اصلاً قابل مقایسه نیست اصلاً. واقعاً خیلی از شما ممنونم.

آقای شهبازی: ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سعیده]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

آقای شهبازی: ماشاءالله به شما، ماشاءالله به سعیده خانم. ماشاءالله!



آقای علی: ماشاءالله به شما آقای شهبازی، ماشاءالله به شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی: آقای شهبازی اگر اجازه هست، من متن نوشتیم، فقط می‌خواستم قدردانی کنم. راستیتش از صبح که بیدار شدم از خواب، هنوز چشمم باز نشده یک بی‌تی مدام توی ذهنم می‌آمد:

## می‌زنم نعره در این روزه و عیون خلق را یا لیت قومی یعلمون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۶)

«من در میان این بوستان‌ها و چشمه‌ساران در خطاب به مردم فریاد برمی‌آورم که ای کاش قوم من بدانستندی.»

روژه: گلشن، بوستان

عیون: جمع عین به معنی چشمه

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: هی مدام گفتم، نمی‌دانم چرا این هی می‌آمد، تا این‌که برنامه شروع شد و هی پیام‌ها آمد. گفتم من هم باید زنگ بزنم فقط تشکر کنم، یک نعره‌ای بزنم به آن‌هایی که هم‌سن من هستند. من تقریباً ۳۵ سالم می‌شود دیگر این ماه. بگویم چه می‌خواستید تا الان توی زندگی‌تان؟

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای علی: بگویم شادی می‌خواستید؟ تا حالا آرزو می‌کردید من می‌خواهم شاد باشم؟ یک همسر خوبی داشته باشم؟ یک خانواده خوبی داشته باشم؟ نمی‌دانم، چه می‌خواستید؟ می‌خواستید پول داشته باشید؟ یک نمی‌دانم جای خوب، مکان خوب؟ یک روابط خوبی داشته باشید با دیگران؟ یک دوستان خوبی داشته باشید؟ نمی‌دانم هرچه که می‌خواستید، هرچه که می‌خواهید، توی این برنامه هست، توی این برنامه به‌وجود می‌آید.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: به شرطی که واقعاً اگر می‌خواهید، روی خودتان کار کنید، نمی‌گویم خودم این‌جوری هستم! دارم تلاش می‌کنم، اما دیدم، دریچه‌هایش را دیدم، باز شده، توی آن بودم، لحظاتی را دیدم که واقعاً وقتی که روی خودم کار کردم، روی خودم ناظر بودم، مرغ خودم بودم به‌قول شما، واقعاً زندگی خیلی شیرین است. اما لحظاتی هم بوده که بله رفتم توی فکر دیگران، توی ذهن بودم، از یک چیزی ناراحت بودم، دیدم مدام دارم غم‌سازی می‌کنم، دردسازی می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: خب اگر این برنامه نباشد همین است، من بودم، می‌دانم چه بودم، الان چه هستم، حداقل این را می‌بینم که، حداقل آن روزهایم را می‌بینم که چه بودم. من هم مثل همه شما نه بگویم خانواده، خیلی از بچه‌ها که الان فکر کنم توی برنامه هستند، شاید ببینند، فکر کنند مثلاً من یک خانواده خیلی پولداری داشته باشم که الان مثلاً کانادا هستم، نه من هم زندگی دیگر قسمت شد آمدم، خیلی هم سختی کشیدم، خیلی هم سختی کشیدم، اما فقط به حسن این برنامه گنج حضور و این کارهایی که داریم می‌کنیم و نمی‌دانم شمایی که واقعاً برای ما خیلی پدري کردید.





آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی: تا الآن به همان جاهایی که آرزو داشتیم از بچگی برسم رسیدم. نمی‌گویم نرسیدم، واقعاً رسیدم، شکرش را می‌کنم. فقط برای آن‌هایی می‌گویم که فکر نکنند، من بابایم یک معلم بوده، یک خانه‌دار بوده مادرم، چیزی نداشتیم که بخواهد با چهارتا پسر، چیزی نداشتیم که بخواهد به ما پولی بدهد. من خیلی تلاش کردم، تحصیل کردم، حالا بگویم، برای خودم دانشگاه دولتی بودم، تحصیل را کردم، کار کردم، زحمت کشیدم از همان اول هم که توی ایران بودم، از آن هجده سالگی هم کار می‌کردم توی همین رشته‌ای که الآن هم هستم. خب این‌ها را کار کردم، اما واقعاً هیچ چیز نداشتیم که بگویم آقا مثلاً من یک همچو آدمی هستم که مثلاً فلان کار را می‌توانم بکنم، بهمان کار را می‌توانم بکنم، نه، همه‌اش را با این گنج حضور رسیدم.

واقعاً آن‌هایی که می‌خواهند به آن آرزوهایی که می‌خواهند برسند، بابا چه مادی‌اش چه معنوی‌اش، دیگر چه است؟ زندگی قرار است بهشت بشود؟ خدا گفته می‌خواهم شما توی بهشت باشید؟ می‌خواهم زندگی خود خدا بشوید توی این دنیا؟ همین زیبایی‌ها، یک درختی که این‌جا هست دارد بهترینش را انجام می‌دهد، یک سنگی که هست دارد بهترینش را انجام می‌دهد، یک گلی که هست دارد بهترینش را انجام می‌دهد، تو هم قرار است بنده تو هم بهترینت را انجام بده، دیگر حالا ممکن است یک کم از نظر ظاهری متفاوت باشد، اما تو بهترینت را انجام بده. ما هدفمان این است توی دنیا.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: به همه نیکی کنیم، به همه خوبی کنیم. خب ما این‌ها را می‌خواهیم دیگر. ما اصلاً می‌دانستیم یک سری چیزهای ظاهری از بچگی بزرگ شدیم توی آن، می‌دانستیم که این‌ها را می‌خواهیم باشیم، خب بسم‌الله، اگر می‌خواهیم باشیم هست این راه، این راه الآن هست، شما هستید، باید استفاده کنیم. خواستیم همین را بگویم آقای شهبازی. خیلی ممنونم از شما. آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! واقعاً از شما ممنونم که در این به اصطلاح، اولاً در این سن موفق شدید و فهمیدید مولانا چه می‌گوید، به‌کار بردید و الآن شما زوج جوان آن چیزی که از عشق یاد گرفتید، یعنی در واقع عشق یادگرفتنی نیست، در درونتان بیدار شد عشق، بیدار کردید و با همدیگر روابط خوبی دارید، این‌ها را بیان کنید، شاید مثلاً سن و سال‌های شما از شما بهتر می‌شنوند.

علی آقا ما که الآن من ۷۶ سالم است، ما خیلی اشتباه کردیم آقا، خیلی اصلاً. شما نمی‌کنید خب، شما اگر این چیزها را بدانید نمی‌کنید دیگر، دنیا بهتر می‌شود. بدانید همین زوج جوان با یک بچه را شما الآن با عشق بزرگ می‌کنید، می‌دانید چه خدمتی می‌کنید؟ هم به خودتان هم به جامعه.

اگر همه خانواده‌های دنیا مثل شما بودند، این دنیا گلستان می‌شد، هیچ جنگ و دعوایی نبود، همه به هم کمک می‌کردند. شما در این سن و سال، هم از نظر معنوی موفق هستید، هم از نظر مادی، ماشاءالله. چرا؟ راهش را پیدا کردید.

آقای علی: همه‌اش شکر شماست، همه‌اش شکر وجود شما و این برنامه است، همه‌اش، همه‌اش.

آقای شهبازی: ممنونم، ممنونم. بله به صورت ویدئو بیایید بگویید، به صورت پیغام بیایید بگویید. احتمالاً من ذهنی بگذارد این غرور، سی سالگی خب آدم خیلی غرور دارد واقعاً. هر کسی سی سالش است، حوالی سی سالش است، پیغام مولانا را



می‌شنود، باید به خودش آفرین بگوید، برای این‌که در سی‌سالگی، من‌ذهنی، یعنی انسان به‌صورت من‌ذهنی این‌قدر سرکش است فکر می‌کند همه‌چیز را می‌داند دیگر، حرفش را باید با طلا بنویسند، درحالی‌که همه‌اش حرف‌هایی می‌زند که اصلاً هیچ فایده ندارد اگر من‌ذهنی داشته باشد، مگر عوض شده باشد.

و ما در حوالی سی‌سالگی خیلی، من دارم می‌گویم، من خودم را دارم می‌گویم، خیلی اشتباه کردم. خب راه را بلد نبودیم ما. فقط علم داشتن کافی نیست که من مهندس هستم. بله من فوق لیسانس یکی از بهترین دانشکده‌های ایران دانشکده فنی بودم، ولی آیا مسیر زندگی را هم بلد بودم؟ نه نمی‌گویم الان بلام‌ها، آن موقع دیگر خیلی بد بود، خیلی بد بود واقعاً! ولی خب فهمیدیم که علم کافی نیست، شما نمی‌توانید بگویید من دکتري دارم، دیگر همه باید به حرف من گوش بدهند. ما باید به حرف بزرگانمان گوش بدهیم، زندگی‌مان را درست کنیم. با من‌ذهنی زندگی نکنیم. ممنونم علی آقا، عالی!

**آقای علی:** آقای شهبازی خواستم بگویم از ته دل دوستان دارم، خیلی ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** لطف دارید، من هم شما را دوست دارم، آفرین، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی]

۱۶- آقای علی از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

آقای علی: از شما با هزاران زبان ممکن تشکر می‌کنم استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی: از همه دوستان که عاشقانه کار می‌کنند، ماها استفاده می‌کنیم در کانال‌های تلگرامی، تلویزیونی، اینستاگرام.

ان شاءالله خدا این توفیق را، فرصت را به بنده هم بدهد بتوانم یک خدمتی بکنم و من هم سهمی داشته باشم.

آقای شهبازی: ان شاءالله شما خدمت را کرده‌اید و می‌کنید.

آقای علی: قربانتان ممنونم. استاد یک متنی اگر اجازه بفرمایید بخوانم برای حال خودم.

آقای شهبازی: بله، بله! بفرمایید.

آقای علی: ممنونم.

به درون توست مصری که توی شکرستانش  
چه غم است اگر ز بیرون مدد شکر نداری

شده‌ای غلام صورت به مثال بت پرستان  
تو چو یوسفی ولیکن به درون نظر نداری

به خدا جمال خود را چو در آینه ببینی  
بت خویش هم تو باشی به کسی گذر نداری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۲۸)

استاد شما در برنامه ۱۰۰۲ کل اصول دین و اصول زندگی را کامل و جامع تدریس فرمودید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی: مخاطبی عادی مثل بنده، باید این برنامه را هزار بار ببیند و بشنود و مخاطب آماده حداقل صد بار پای این

برنامه بنشیند تا جان هزاران حقیقت پیدا و پنهان را دریابد.

صدها اصل و ماده و تبصره زندگی‌ساز و روحانی در این برنامه وجود دارد که اگر کسی مرکز عدم و آمادگی داشته باشد، با

همین برنامه قطعاً بال پرواز از روی همانیدگی‌ها را پیدا می‌کند و در هشیاری خالص غوطه‌ور می‌شود.

شب قدر است جسم تو، کز او یابند دولت‌ها  
مه بدر است روح تو، کز او بشکافت ظلمت‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۵)

در این برنامه سیر حقیقت شب قدر، قرآن درون و آلم نَشْرَح باز شد که ما به‌عنوان هشیاری خالص و از جنس ابدیت و

بی‌نهایت از ازل بوده‌ایم و تا ابد خواهیم بود و در مقابل ابدیت عمر ما در قالب جسم انسان شب قدر ما است.

یعنی عمر کوتاه و این فرصت ما در این جهان شب قدر حساب شده است. و در این شب قدر چراغ و ماه ما روح ما است که توان تشخیص درست را به ما می‌دهد.

خدا جهان هستی را به خاطر انسان آفریده و فرمانبردار انسان کرده تا نشانه‌ها را ببیند و امکانات کافی را برای زنده شدن داشته باشد و به اصل خودش و عزت الهی نائل شود.

خدا قرآنی را در شب قدر در درون هر کسی قرار داده که در حالت ساده و در زندگی بیرونی به صورت انصاف و وجدان و رحم و قانون جبران و خدمت می‌شود خواند و در حالت تسلیم، فضایی بی‌نهایت باز می‌شود و به صورت ترازو و آینه و آفتاب نمایان می‌شود و آسمان درون را باز می‌کند و دستورالعمل و اساس نامه اعمال و افکار ما را نوبه‌نو از آنجا برمی‌خیزد. نه از شب، شب خاصی و نه از روز خاصی و نه از مکان و شخص خاصی.

با الگوهای ذهنی از جهان بیرون زندگی می‌خواهیم. نسبت‌های توهمی مثل سعد، نحس به زمان می‌دهیم، به مکان‌هایی باور شفا دهندگی پیدا می‌کنیم. انسان‌های خاصی را دارای انرژی‌های خاص می‌دانیم مثل توانایی ساحری و انرژی درمانی و جادوگری.

اگر بر فرض هم وجود خارجی داشته باشند، ناقص و آبت‌ر است و نتیجه‌ای جز گرفتاری و درد و گناه نخواهد داشت. چرا که شرک و کفر است و روی زندگی زنده را با فریبکاری و آلودگی می‌پوشاند.

امراض و نحسی از درون آلوده ما بلند می‌شود و یقه ما را می‌گیرد و سلامتی و سعادت سهم ما از مرکز عدم و منبسط ما است.

قرآن درون ما هر لحظه در شب قدر جسم ما زیر نور ماه شب چهارده روح ما خوانده می‌شود و از آن برکت و هدایت و قدرت به زندگی ما می‌ریزد و نیازی به شفا و انرژی مکان یا زمان یا انسان خاصی نداریم. خودمان بیمارکننده خودمان و شفا دهنده خودمان هستیم که این قدرت را زندگی به ما داده است.

فقط باید مراقب باشیم زیر نفوذ ارتعاش بدن‌های ذهنی قرار نگیریم و خودمان هم با انقباض مستقیم و غیرمستقیم به دیگران انرژی و ارتعاش بد ندهیم و به جای آن با فضاگشایی، فضای مثبت را برای دیگران ایجاد کنیم که این سرمشق خدمت ما به خلق و کائنات است.

توانایی خواندن قرآن درون مستلزم پرهیز و قانون جبران و کار و اجتهاد گرم است که باید همیشه در میدان عمل حاضر بود که هر لحظه مدام مورد امتحان عملی قرار می‌گیریم و ترس و کاهلی و خواب و وسوسه را از خود دور کنیم.

قرآن درون اجازه نمی‌دهد در جهانی که مسخر ما است خود را مالک و صاحب چیزی بدانیم. قرآن درون اجازه نمی‌دهد حقی را ضایع کنیم، دلی را بشکنیم و نسبت به دیگران و جهان پیرامون بی‌تفاوت و خودخواه باشیم.

قرآن درون اجازه منیت و دویی و پندار کمال نمی‌دهد و ما را از هرگونه سبب‌سازی و دیدن با عینک همانندگی‌ها و عمل براساس آن منع می‌کند.



قرآن درون ما را صاحب صبر جمیل می‌کند و تسلیم و شکر و رضا را به‌زیبایی در زندگی ما جاری می‌سازد و ما را از جهان بیرون بی‌نیاز می‌کند و به‌روشنی می‌بینیم که فقط نیازمند زندگی هستیم و به‌اندازهٔ پرهیز ما شرح صدر را برای ما باز می‌کند. پس امکان فضاگشایی برای ما نیازمند پرهیز ما از همانیده شدن است.

به درون توست مصری که توی شکرستانش  
چه غم است اگر ز بیرون مدد شکر نداری

شده‌ای غلام صورت به مثال بت پرستان  
تو چو یوسفی ولیکن به درون نظر نداری

به خدا جمال خود را چو در آینه ببینی  
بت خویش هم تو باشی به کسی گذر نداری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۲۸)

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا علی آقا. خیلی عالی بود.

آقای علی: قربانتان بروم. ممنونم استاد، ممنونم.

آقای شهبازی: زحمت کشیدید.

آقای علی: ممنون. من به دوستان پیشنهاد می‌کنم این برنامه را بارها ببینند. خیلی چیزهای پیدا و پنهان خیلی هست. حالا

من که زیاد گیرایی‌ام ضعیف است ولی خب خیلی عالی بود.

آقای شهبازی: منظورتان ۱۰۰۲ است، نیست؟

آقای علی: برنامهٔ ۱۰۰۲ واقعاً هم از نظر روحانی و هم زندگی‌سازی، معنوی مثل همهٔ برنامه‌ها، این اصلاً برای من یک

برنامهٔ دیگری بود.

آقای شهبازی: آفرین، ممنونم. خیلی خب.

آقای علی: از زحمتهای شما ممنونم.

[ خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی ]



## ۱۷ - خانم الناز از آلمان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم الناز]

**خانم الناز:** استاد با اجازه‌تان می‌خواستم یک خاطره‌ای بگویم. یک موضوع برایم روشن‌تر شد توی این اتفاق، آن هم همین موضوع تمرکز روی خود است. و این‌که وقتی تمرکزمان می‌رود روی دیگران و دخالت می‌کنیم توی کارهای آنها، چقدر خراب‌کاری می‌شود. و این بیت بسیار مهم که

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

و فکر کنم جای دارد که واقعاً امسال بگویم سال تمرکز روی خود است توی گنج حضور.

**آقای شهبازی:** تمرکز روی خود.

**خانم الناز:** بله، به‌نظرم عالی می‌شود.

[بررسی کیفیت صدا]

**خانم الناز:** موضوع این بود که من چند وقت پیش، دوتا گلدان گل خریدم، بعد یکی برای خودم، یکی هم برای خواهرزاده‌ام که اتاق کناری من زندگی می‌کند، توی خوابگاه هستیم جفتمان. بعد من این گلدان را گذاشتم یکی‌اش را در اتاق خودم و یکی هم دادم به ایشان. بعد من هرچند روز یک بار که می‌رفتم اتاق ایشان، بلافاصله چشمم به این گلدان می‌افتاد، از ایشان می‌پرسیدم تو این گلدانت را آب می‌دهی؟ بعد ایشان هم می‌گفت آری حواسم هست. بعد من می‌گفتم نه، با خودم می‌گفتم نه این اصلاً اهل این چیزها نیست که، خودم برمی‌داشتم یک لیوانی چیزی، هرچه به‌دستم می‌آمد پُر می‌کردم، می‌ریختم توی آن گلدان.

همین‌جوری پیش رفت، تا من می‌دیدم این گلدان دارد وضعیتش بدتر می‌شود و سعی می‌کردم حواسم باشد آب بدهم به آن، جایش را عوض می‌کردم، هر دفعه که می‌رفتم اتاق او می‌گذاشتم جلوی این پنجره، این‌ور آن‌ور. بعد از چند وقت دیگر دیدم گلدان نابود شد، افتضاح شد حالش، اصلاً گفتم من این را می‌برم دیگر اتاق خودم. آوردم و می‌نگاه کردم به گلدان خودم به گلدان ایشان، دیدم که خب این‌ها را که من با هم خریدم، چرا این‌قدر گلدان خودم از روز اولش هم خیلی بهتر شده، گلدان ایشان اصلاً نابود شده؟! هی این‌ور آن‌ور را نگاه کردم، بررسی کردم، دیدم اصلاً این خاک این گلدان دیگر اصلاً عین لجن شده. بعد می‌فکر کردم که چه شده؟ دیدم من هر دفعه که رفتم اتاق او، این‌قدر به این گلدان آب دادم، که اصلاً این وضعی شده. در صورتی‌که به گلدان خودم شاید توی یک هفته یک بار هم آب ندادم، که مثل هم بودن، ده روز هم شاید یک بار هم آب ندادم، چون هم‌ه‌اش پیش خودم بود و حواسم بود وقتی کاملاً خاکش خشک می‌شود، آب بدهم.

بعد واقعاً آن‌جا یک چیزی مثل یک برق خیلی قوی مرا گرفت خیلی، بعد من متوجه شدم با تمام سلول‌های وجودم که این موضوعی که پس می‌گویند تمرکز روی خود، یعنی چه واقعاً! که وقتی تمرکز می‌رود روی یکی دیگر و می‌خواهی یکی دیگر را پرورش بدهی و درست کنی و حبر و سنی کنی، این اتفاق یعنی درواقع دارد می‌افتد.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**خانم الناز:** و خدا را شکر از آن موقع، همان آن موقع هم مصادف بود با همین آمدن ایشان، مواین (جا به‌جا شدن : move in) کرده بودند پیش من، اوایل بود، بعد همان از آن موقع مثل واقعاً یک برقی که مرا گرفته و حالا خدا را شکر نسیان فعلاً غلبه نکرده، واقعاً ولم نمی‌کند که هر دفعه می‌آیم یک چیزی به ایشان بگویم و این‌ها، یاد آن گلدان می‌افتم و به خودم می‌گویم لطفاً گلدانش را آب نده، خرابش نکن. و متوجه شدم که اصلاً واقعاً خراب‌کاری محض است تمرکز روی دیگران. بله استاد فکر خیلی باید روی این موضوع خیلی من یکی بیشتر حواسم را جمع کنم و بیشتر برای مرده خودم گریه کنم.

**آقای شهبازی: آفرین، آفرین!** همه‌مان نه شما، همه‌مان خانم، همه‌مان. این یکی از مشکل‌ترین کارها است که حواس آدم به خودش باشد. شاید مشکل‌تر از این ما کاری نداریم در کار مولانا و معنویت، که حواسم به خودم باشد، به قول شما گلدان دیگران را آب ندهم. ما از شما امروز یاد گرفتیم که یادمان بیفتد وقتی حواسمان می‌رود روی یکی دیگر، بگویم گلدان دیگران را آب ندهم، بروم گلدان خودم را آب بدهم، **[خنده آقای شهبازی]**. آفرین!

**خانم الناز:** بله دیگر گلدان ایشان یعنی واقعاً فکر کنم دو سه هفته نکشید نابود شد، گلدان خودم الان اصلاً خیلی شگفت‌انگیز رشد کرده و بزرگ شده و این‌ها.

بعد و این‌که این هفته هم شما فرمودید در مورد «لَاتُبْصِرُونَ»، این‌که:

**دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

**مرده خود را رها کرده‌ست او**

**مرده بیگانه را جوید رفو**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

و این‌که فرمودید که

**در نگر در شرح دل در اندرون**

**تا نیاید طعنه لاتُبْصِرُونَ**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

«وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.»

«و نیز حق درون شماست. آیا نمی‌بینید؟»

(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۲۱)





«وَتَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ»

«ما از شما به او، (کسی که در حال مرگ است)، نزدیک‌تریم ولی شما نمی‌بینید.»

(قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۸۵)

که مربوط به آن آیه است.

آقای شهبازی: بله «طعنه لَاتُبْصِرُونَ».

[چک کردن تماس]

خانم الناز: بله این آیه که گفته بودید، آیه قرآن که فرموده‌اند که آیا نمی‌بینند که ما به آن کسی که دارد می‌میرد، از شما نزدیک‌تریم؟

یعنی خدا به همه نزدیک‌تر است از همه چیز، از آموزه‌هایی که من می‌خواهم به یکی دیگر بگویم و او را به زندگی زنده کنم، خود زندگی که به او نزدیک‌تر است که و از درونش دارد روی او کار می‌کند، و آن چیزی که من می‌گویم واقعاً دست دوم است و فقط همین نمی‌بینی مرا نشان می‌دهد، ندیدن خودم را فقط دارد نشان می‌دهد.

خیلی ممنون استاد، دیگر حرفی ندارم من.

آقای شهبازی: شاید واقعاً آن آیه هم معنی‌اش این است که شما دارید الآن می‌گویید. می‌گویید که مردم گریه می‌کنند که این آدم دارد بدبخت می‌شود، همه نصیحت می‌کنند، بعد خدا هم از آن‌ور می‌گوید که شما که فکر می‌کنید این دارد می‌میرد، من از همه شما به این نزدیک‌تر هستم، [خنده آقای شهبازی] بگذارید من نصیحتش می‌کنم.

از بس که ما نصیحت می‌کنیم یکی را، گنجش می‌کنیم، دیگر خداوند نمی‌تواند نصیحتش کند. پس می‌تواند به این معنی هم باشد که می‌گوید کسی که دارد جان می‌دهد، همه گریه می‌کنند دیگر، ما همه‌مان به حال یکی گریه می‌کنیم، بدبخت شده، درحالی‌که خداوند می‌گوید من از همه شما به این نزدیک‌تر هستم. «لَاتُبْصِرُونَ» که آیا نمی‌بینند؟ شما نمی‌بینید؟ خدای درونتان را نمی‌بینید؟ من با شما هستم، مرا نمی‌بینید؟ خیلی جالب است این «طعنه لَاتُبْصِرُونَ». طعنه می‌زند، طعنه خیلی کلمه زیاد جالبی نیست، کلمه تنبیهی است، آن هم طعنه خدا. خیلی ممنون الناز خانم. کار دیگری ندارید؟

خانم الناز: استاد فقط یک چیز هم اضافه کنم که این موضوع تکمیل بشود، ببخشید. این که یک چیز خیلی شگفت‌انگیز که این را هی دارم این روزها خیلی تجربه‌اش می‌کنم، چون همین یک قرینی دارم الآن. هر چقدر مثلاً می‌خواهم یک چیزی بگویم، همان موقع این آموزه‌ها را می‌آورم و انصتوا می‌کنم، خیلی برایم جالب است که در نود درصد اوقات آن چیزی که من می‌خواستم بگویم را، همان خود آن فرد، خودش بعد یک مثلاً چند ثانیه، یک دقیقه دو دقیقه همان چیز را خودش می‌گوید، حتی اگر مثلاً صد و هشتاد درجه با نظر قبلی خودش متفاوت بوده. اصلاً یک‌هو نظرش برمی‌گردد، همان چیزی که من می‌خواستم به او بگویم را خودش می‌گوید. و من این را دیدم که می‌گفت که، موسی می‌گفت که «بیش ز ده‌ساله» رفت.

رفت به شب بیش ز ده‌ساله راه

دید درختی همه غرق ضیا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

ضیا: روشنایی، نور

واقعاً این اتفاق می‌افتد وقتی ما فضا را باز می‌کنیم، این آدم‌ها «بیش ز ده‌ساله راه» را یک‌هو می‌روند توی یک ثانیه و آن تحول بینش اتفاق می‌افتد توی فضای گشوده.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! این شعر را دوباره شما بخوانید که گفتیم.

## در نگر در شرح دل در اندرون تا نیاید طعنه لا تبصرون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

یک بار دیگر یواش بخوانید. این خیلی بیت مهمی است. هم «شرح دل» دارد، فضاگشایی دارد، هم «لا تبصرون» یعنی، یعنی چه که شما نمی‌بینید مرا؟ مثل این که خداوند از بشر می‌پرسد یعنی چه که مرا نمی‌بینید؟ چطور مرا نمی‌بینید؟ معنی ندارد که مرا نمی‌بینید، نگاه کن به گشوده شدن فضا در درونت. «در نگر در شرح دل»، شرح دل، باز شدن دل «در اندرون» «تا نیاید طعنه لا تبصرون». بخوانید یک بار دیگر یواش.

**خانم ناز:** چشم. فکر کنم بیت قبلی‌اش هم این است که

## که آلم نشرح نه شرح هست باز؟ چون شدی تو شرح جو و گدیه‌ساز؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۱)

گدیه‌ساز: گدایی‌کننده، تکدی‌کننده

«آلم نشرح لك صدرك.»

«آیا سینه‌ات را برای نگشودیم؟»

[آیا قابلیت فضاگشایی را در مرکز نگذاشتیم؟ چرا از آن استفاده نمی‌کنی؟]

(قرآن کریم، سوره انشراح (۹۴)، آیه ۱)

## در نگر در شرح دل در اندرون تا نیاید طعنه لا تبصرون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

**آقای شهبازی:** والله از این بهتر دیگر ما نمی‌توانیم بیت پیدا کنیم، هر کسی می‌خواهد توجه کند، توجه کند. همین دوتا بیت پشت سر هم باید برای مردم کافی باشد، مخصوصاً برای آن‌هایی که اهل دین هستند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ناز]



## ۱۸ - خانم فاطمه از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

**خانم فاطمه:** با تأخیر برنامه هزار گنج حضور را به شما تبریک می‌گویم. شروع هزاره دوم را هم واقعاً از صمیم قلب به شما تبریک می‌گویم، یعنی به همه‌مان واقعاً این برنامه انسان‌ساز که واقعاً برای کل بشریت دارد ضبط می‌شود و پخش می‌شود، امیدوارم تا صدها سال آینده هم این برنامه همین‌جور پابرجا باشد و همین‌جور بتوانیم ما بهره‌هایی از آن ببریم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون.

**خانم فاطمه:** سال نو را هم به شما تبریک می‌گویم آقای شهبازی. من در وهله اول می‌خواستم از همه کارگروه‌ها تشکر کنم، مخصوصاً از بابت جمع‌آوری ابیاتی که مرتبط با آیه‌های قرآن بودند، من خیلی از آن چیز بردم امسال. واقعاً می‌دانم چقدر زحمت کشیدند. بیشتر دارم درک می‌کنم راجع به زحماتی که دارند توی کارگروه‌ها می‌کشند، از تک‌تک آن‌هایی که زحمت کشیدند واقعاً تشکر می‌کنم و همین بیت:

### که آلم نَشْرَحْ نه شرح هست باز؟ چون شدی تو شرح‌جو و کدیه‌ساز؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۱)

کدیه‌ساز: گدایی‌کننده، تکدی‌کننده

دقیقاً همین بیت را من تا هفته قبل که برنامه ۱۰۰۲ را اجرا کرده بودید هم‌اش این را با خودم تکرار می‌کردم. و می‌خواستم بگویم که پیشرفت‌هایی که نسبت به پارسال عید تا امسال عید داشتم خیلی تغییر توی خودم دیدم. پارسال عید من تازه یک بچه شش‌ماهه بودم که وصل شده بودم به برنامه گنج حضور. هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم. برنامه گنج حضور هم سال نو نبود، من کاملاً یادم هست که چه‌جور خودم را به در و دیوار می‌زدم، چقدر فضا بسته می‌شد وقتی شما نبودید. زیاد هم اطلاع نداشتم از تلگرام و آپ برنامه، خیلی سخت گذشت برایم، اما امسال خدا را شکر با برنامه‌هایی که همین‌جور پخش کردید توی تلویزیون‌تان با آپ، تلگرام، با همین ابیاتی که مرتبط با آیه‌های قرآن بود، خیلی خوب پیش رفتیم. شاید توی این برهه اسفند و فروردین توی خانه ما معمولاً خیلی چالش برانگیز بود، من توانستم خیلی از چالش‌ها را با فضاگشایی درون خودم حل کنم. به‌جز یک مورد که دیگر واقعاً برایم فضا بسته شد. من بعد از آن خودم را ملامت نکردم. و می‌دانستم که توی این فضا بندی هم که برای من اتفاق افتاد، یک درس جدیدی هم برای من بود و خدا را بابت این شکر کردم. هر لحظه دارم خدا را شکر می‌کنم بابت این‌که این‌عنایت را به من داشت. «عنایتش بگزیده‌ست». وای تپش قلب گرفتم.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید خانم.  
**خانم فاطمه:**

### عنایتش بگزیده‌ست از پی جان‌ها مسببش بخریده‌ست از مسبب‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۲)

واقعاً این عنایت خداوند را دارم درونِ خودم می‌بینم که چه عنایتی خداوند به من داشته که با جذبۀ حق خودش من را که درواقع خود او هستم به سمت خودش دارد می‌کشد.

خداوند را هر لحظه شکر می‌کنم بابت آفرینش مولانا، بابت آفرینش آقای شهبازی، بابت هدایت آقای شهبازی، بابت این‌که این برنامه را توانست آقای شهبازی، هزار برنامه کم چیزی نیست، بیست و سه سال از عمر آدم کم چیزی نیست، شاید توی دهانت یک جمله باشد، اما واقعاً یک عمر است آقای شهبازی. واقعاً دستانتان را می‌بوسم که کم نیاوردید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم فاطمه:** من دیر با برنامه، شاید من سه سالم بوده برنامه را شما شروع کردید به وصل کردن. با خودم گاهی اوقات می‌گویم کاش همان اول من هم آشنا می‌شدم، اما شاید این هم دست سرنوشت بوده که به این‌جا رسیدم.

گاهی اوقات به خودم می‌گویم کاش درواقع من ذهنی به من می‌گوید که آن‌هایی که همسرشان اول آشنا شدند بعد آمدند خانم‌هایشان را هم به این برنامه دعوت کردند ای کاش من هم همین‌جوری می‌شدم. بعد به خودم گفتم که نه، شاید من هم جزو همان خانم‌هایی می‌شدم که آقایان رسیدند اما خانم‌هایشان قبول نمی‌کردند. شاید این راه هدایت من همین بوده.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم فاطمه:** و این مثلث هدایت من، همین مثلث مولانا و آقای شهبازی و همسر من است. هر کدام از شما این سه ضلع اگر نبودید من در من ذهنی می‌پوسیدم.

آقای شهبازی من امسال بیست و هفت سالم شد، اولین تار موهای سفید خودم را دیدم و اولین چیزی که به ذهنم رسید فکر کردم قبل از این‌که بخوادم به میان‌سالی برسم، قبل از این‌که بخوادم تمام صورتم چین و چروک بشود از غم و غصه‌هایی که من ذهنی برایم ایجاد می‌کند، خدا هدایت را به من نشان داد.

فهمیدم که قیافۀ آدم اصلاً چیز مهمی نیست، این‌ها همه‌اش از بین‌رفتگی هستند. مهم درونت است، مهم روح است که چقدر به خدا وصل می‌شوی.

اگر اجازه بدهید یک متن کوتاهی هم نوشته‌ام این هم برایتان بخوانم.

**آقای شهبازی:** بخوانید وقتتان البته تمام شده. ولی حالا بخوانید شما خیلی مشکل است بگیرید مثل این‌که، بفرمایید.

**خانم فاطمه:** چند شب پیش که همگی خانۀ پدر شوهرم جمع شدیم خانم‌ها صحبت می‌کردند من هم در کنار آن‌ها نشستم. یکی راجع به کاشت ابروهایش صحبت می‌کرد، یکی راجع به عمل اسلیو معده‌اش (جراحی کوچک کردن معده: Sleeve) که سه‌ماهه قرار است سی کیلو وزن کم کند، یکی راجع به کاشت خط رویش پیشانی‌اش، یکی راجع به عمل بینی، یکی کاشت ناخن و مژه‌ها و ده‌ها چیز و موضوع دیگر.

من در آن لحظه فقط شنونده حرف‌های آن‌ها بودم، بعد از خداحافظی از آن‌ها و بازگشت به خانه حملۀ من ذهنی به من شروع شد. حس انقباض شدیدی درون سینه‌ام می‌کردم و فکر می‌کردم که من حتی از کوچک‌ترین، ابتدایی‌ترین خواسته‌هایم هم در این زندگی محروم شدم.



حتی از لباس خریدنی که سالی یک بار قرار است لباس بخرم آن هم با درد و انقباض و دعوا و کشمکش آن لباس برای من خریده می‌شد و ده‌ها چیز دیگر که ابتدایی‌ترین چیزهای زندگی‌ام بود، یک‌هو بیت:

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست  
اگر ببارم، از آن ابر بر سرت ببارم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳)

شده‌ای غلام صورت به مثال بت پرستان  
تو چو یوسفی ولیکن به درون نظر نداری  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۲۸)

گر قضا صد بار، قصد جان کند  
هم قضا جانت دهد، درمان کند  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۹)

در اگر بر تو ببندد، مرو و صبر کن آن جا  
ز پس صبر تو را او به سر صدر نشاند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

به خودم گفتم اگر شوهر من هم اجازه این کارها را به من می‌داد آیا من هم این کارها را می‌کردم؟ البته قبل از آشنا شدن با برنامه. با کمی تأمل من متوجه شدم که در نود درصد موارد بله! و اشک‌هایم لبریز شد. همسر مأمور بی‌مراد کردن من از جانب خداست. اگر همسر من نبود من غرق در صورت پرستی می‌شدم. من کجا می‌خواستم به باطن آفرینش، به هدف خلقت خودم برسیم؟

لبریز از شکر و رضایت شدم، همسر را در آغوش کشیدم و سپاس‌گزاری کردم. خدایا شکر بابت مولانا، خدایا شکر بابت آفرینش و هدایت آقای شهبازی، بابت برنامه گنج حضور، بابت همسر که مأمور بی‌مرادی من است.

شهر ما فردا پر از شکر شود  
شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

در شکر غلطید ای حلویان  
هم‌چو طوطی، کوری صفرایان  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)

نیشکر کوبید کار این است و بس  
جان برافشانید یار این است و بس  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)



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)

پیش ز زندان جهان با تو بدم من همگی

کاش برین دامگم هیچ نبودی گذری

چند بگفتم که خوشم، هیچ سفر می‌نروم

این سفر صعب نگر ره ز علی تا به ثری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵۸)

ندا آمد ز عشق ای جان، سفر کن

که من محنت‌سرایی آفریدم

بسی گفتم که من آن جا نخواهم

بسی نالیدم و جامه دریدم

چنانک اکنون ز رفتن می‌گریزم

از آن جا آمدن هم می‌رمیدم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۹)

خیلی ممنون آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین! ممنونم خانم فاطمه.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

۱۹ - خانم فریده از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فریده]

خانم فریده: عیدت هم مبارک استاد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

خانم فریده: قربانت. استاد اگر اجازه بدهید عزیزم، قربانت بروم، یک غزلی می‌خواهم بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم فریده: ولی با خلاصه، با خلاصه معنی‌اش می‌شود سه صفحه، بخوانم؟

آقای شهبازی: فقط غزل را بخوانید خانم.

خانم فریده: معنی‌اش را نخوانم؟

آقای شهبازی: دیگر معنی‌اش را مردم می‌فهمند. شما غزل را بخوانید.

خانم فریده: باشد. باشد عزیزم، قربانت بروم. بیخشید.

آقای شهبازی: ممنونم. خواهش می‌کنم.

خانم فریده:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عقل بند ره روانست ای پسر

بند بشکن ره عیانست ای پسر

عقل بند و دل فریب و جان حجاب

راه از این هر سه نهانست ای پسر

چون ز عقل و جان و دل برخاستی

این یقین هم در گمانست ای پسر

مرد کو از خود نرفت او مرد نیست

عشق بی‌درد آفسانست ای پسر

سینه خود را هدف کن پیش دوست

هین که تیرش در کمانست ای پسر





سینه‌ای کز زخم تیرش خسته شد  
در جبینش صد نشانست ای پسر

عشق کار نازکان نرم نیست  
عشق کار پهلوانست ای پسر

هر کی او مر عاشقان را بنده شد  
خسرو و صاحب‌قرانست ای پسر

عشق را از کس می‌رس از عشق پرس  
عشق ابر درفشانست ای پسر

ترجمانی منش محتاج نیست  
عشق خود را ترجمانست ای پسر

گر روی بر آسمان هفتمین  
عشق نیکو نردبانست ای پسر

هر کجا که کاروانی می‌رود  
عشق قبله کاروانست ای پسر

این جهان از عشق تا نفریبت  
کاین جهان از تو جهانست ای پسر

هین دهان بر بند و خامش چون صدف  
کاین زبانت خصم جانست ای پسر

شمس تبریز آمد و جان شادمان  
چونک با شمسش قرانست ای پسر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۹۷)

ببخشید استاد جان غزل ۱۰۹۷ است. فریده هستم از تهران هم زنگ زدم. ببخشید زودتر معرفی نکردم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم.



خانم فریده: قربان شما. الآن هفت ماه است استاد جان زنگ نزدم.

آقای شهبازی: بله می‌دانم. خیلی ممنون.

خانم فریده: قربانت بروم. ممنونم. ممنون از زحمتهای شما استاد جان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فریده]

مهربان



## ۲۰- خانم حمیده از استان مرکزی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم حمیده]

خانم حمیده: می‌خواستم برایتان یک پیامی را بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید بله.

خانم حمیده: اسم پیام هست تله زنده‌گیر شیطان.

آقای شهبازی: خیلی خب.

خانم حمیده: یک روز پسر سیزده‌ساله من توی آشپزخانه داشت برای خودش آشپزی می‌کرد، بعد یک‌دفعه از آشپزخانه آمد بیرون و گفت مامان من یک موشی دیدم که از توی خانه رد شده، بعد دیگر ما کلی گشتیم و کلی ترسیدیم و دیگر بعد از این‌همه که گشتیم و همه کابینت‌ها و این‌ها را، دیگر چیزی پیدا نکردیم، مجبور شدیم که زود رفتیم یک تله‌موش خریدیم آوردیم گذاشتیم، بعد ما هر روز توی این تله‌موش خوراکی می‌گذاشتیم بعد هی عوضش می‌کردیم، سعی می‌کردیم هی بزرگ‌تر و خوش‌مزه‌تر بگذاریم. بعد دیدیم که خدا را شکر پسر ما به چشمش آمده بود اصلاً موشی در کار نبود. بعد ما دیدیم که خبری نیست تله را جمع کردیم.

آقای شهبازی من از این تله‌موش دوتا درس گرفتم. این تله‌موش تا وقتی توی خانه ما بود، من هی نگاه می‌کردم. بعد دوتا درس از آن گرفتم این‌که اول این‌که شیطان مدام دارد برای ما تله می‌گذارد، هر بار هم طعمه‌اش را عوض می‌کند و متأسفانه چیزهایی را می‌گذارد که می‌داند ما خیلی آن‌ها را دوست داریم، خیلی رویشان حساس هستیم، مثل پول، مثل خانواده، مثل فرزند و همسر، مثل تأیید و توجه، مثل توقع، تفریح یا بعضی چیزها مثل دشمن و دوست، مثل عاشق کسی شدن یا چیزی شدن، مثل باورهای سیاسی و اجتماعی و مذهب و قرین و جنگ‌های بزرگ و کوچک و هزاران دام دیگر که ما با آن‌ها همان‌جایی هستیم تا بالاخره در طی روز و شب ما را توی تله یکی از این‌ها گیر بیندازد.

**مرغ فتنه دانه بر بام است او**

**پر گشاده بسته دام است او**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۰)

**چون به دانه داد او دل را به جان**

**ناگرفته مر ورا بگرفته دان**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۱)

**آن نظرها که به دانه می‌کند**

**آن گره دان کاو به پا برمی‌زند**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۲)



## حَزْمٌ سُوءُ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول هر قدم را دام می‌دان ای فضول

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

حَزْمٌ: دوراندیشی در امری، هوشیاری و آگاهی

ظَنٌّ: حدس، گمان

فَضُولٌ: زیاده‌گو

## آن بُزِ کوهی دَوَدَ که دام کو؟ چون بتازد، دامش افتد در گلو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰)

آقای شهبازی درس دومی که من گرفتم که از اولی خیلی بدتر است و آن هم این است که یک دامی هست که ما خودمان با دست خودمان برای خودمان می‌گذاریم. و آن دردهایمان است، غصه‌هایمان است، احساس و افکارهای بدمان است، سرزنش است، ملامت است، مثل گذشته، مثل استرس‌های آینده، رنج و رنجش و کینه و پژمردگی و افسردگی و کاهلی و عدم تحرک و ورزش و ترس و ناامیدی و پرخوری و مقاومت و ستیزه و حرص و بایدها و نبایدها و حسادت، مقایسه، پندار کمال، عادت‌های مخربمان مثل مصرف دخانیات. همانندگی با جسممان، ملولیمان، می‌دانم‌هایمان، دیده شدن‌هایمان، تقلید از دیگران، تمرکز روی دیگران، وقت تلف کردن در فضای مجازی هست.

## در زمانه صاحب دامی 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)

## آن که ارزد صید را عشق است و بس لیک او کی گنجد اندر دام کس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹)

## پس تو خود را صید می‌کردی به دام که شدی محبوس و، محرومی ز کام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶)

## بر هرچه امیدست، کی گیرد او دستت بر شکلِ عصا آید و آن مارِ دوسر باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۰)

آقای شهبازی من یاد گرفتم اگر هر بار که شیطان برایمان یک دام جدید، طعمه جدید می‌گذارد، ما می‌توانیم خودمان را با رضا، با صبر، با شکر، با عذرخواهی و در لحظه بودن، با پرهیز و فضاگشایی نجات بدهیم، آخرش او هم طعمه و تله را جمع می‌کنیم و ما ان‌شاءالله، ان‌شاءالله به حضور زنده می‌شویم.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰)

## عشق می‌گوید به گوشم پست پست صید بودن خوش‌تر از صیادی است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۱)

## گول من کن خویش را و غره شو آفتابی را رها کن، ذره شو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۲)

پست پست: آهسته آهسته  
گول: ابله، نادان  
غره: فریفته

## بر درم ساکن شو و بی‌خانه باش دعوی شمعی مکن، پروانه باش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۳)

## تا ببینی چاشنی زندگی سلطنت بینی نهان در بندگی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۴)

## گفت: مفتی ضرورت هم تویی بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

## ور ضرورت هست، هم پرهیز به ور خوری، باری ضمان آن بده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

مفتی: فتوا دهنده  
ضمان: تعهد کردن، به عهده گرفتن



آن زمان که حرص جنبید و هوس  
آن زمان می‌گو که ای فریادرس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۵)

چون نباشد قوتی، پرهیز به  
در فرار لا یطاق آسان بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)

لا یطاق: که تاب نتوان آوردن  
آسان بجه: به آسانی فرار کن

گر مراقب باشی و بیدار تو  
بینی هر دم پاسخ کردار تو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰)

گر هزاران دام باشد در قدم  
چون تو با مایی، نباشد هیچ غم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۷)

هیچ کُنْجی بی دَد و بی دام نیست  
جز به خلوتگاهِ حق، آرام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

تمام شد استاد.

آقای شهبازی: خیلی خیلی خوب، ممنونم. عالی!

خانم حمیده: قربان شما، ممنون، متشکرم، خسته هم نباشید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم حمیده]

۲۱- خانم مریم از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مریم]

خانم مریم: اگر اجازه بفرمایید من پیامی داشتم که می‌خواستم، یک پیام کوتاهی. خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: بله، بله بفرمایید.

خانم مریم: با عرض سلام خدمت آقای شهبازی و یاران معنوی. آقای شهبازی فرمودند که پرهیز رکن و اساس موفقیت در هر کاری هست. در کار معنوی هم بدون پرهیز نمی‌توان پیشرفت کرد.

## گرچه ایمان هست مبنی بر بنای پنج رکن لیک‌والله هست از آنها اعظم الأركان صیام

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۰۲)

اعظم الأركان: بزرگ‌ترین پایه‌ها  
صیام: روزه گرفتن

حضرت مولانا قسم می‌خورد که این پرهیز رکن اساسی ایمان هست.

## چو پیغامبر بگفت: الصَّوْمُ جُنَّةٌ، پس بگیر آن را به پیش نفس تیرانداز، زَنهار، این سپر مفکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۵۰)

الصَّوْمُ جُنَّةٌ: روزه سپری است.

حضرت محمد هم فرموده‌اند پرهیز یا روزه سپری است که آن را در مقابل نفس تیراندازت که هر لحظه هوشیاریات را نشانه می‌گیرد قرار بده.

بچه که بودم دوست داشتم روزه بگیرم تا موقع افطار چیزهایی را که دوست دارم بخورم. ذوق خوردن خوراکی‌های خوشمزه در افطار افرادی را هم که اعتقاد دینی زیادی ندارند به وجد می‌آورد که روزه بگیرند تا افطار هرچه می‌خواهند، بخورند. این تأخیر در خوردن لذتی داشت که صبر و پرهیز را در نهاد ما قوی‌تر می‌کرد. اما پشت این روزه گرفتن‌ها چه مزایایی باید به‌دستمان می‌رسید؟ آیا در روز عید فطر تغییری در خودمان می‌دیدیم؟ پرهیز از خوردن از اذان صبح تا اذان شب چه معنایی دارد؟ یادم می‌آید مادر بزرگم برایم می‌گفت که ملایک در ماه رمضان دور فرد روزه‌دار می‌چرخند.

در قصه دلک‌خواندیم که بعد از تنبیه، دلک‌ک به نکات مهمی پی برد و یکی از آن‌ها اشتهای کاذب بود.

## شهوت کاذب شتابد در طعام خوف فوت ذوق، هست آن خود سقام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۶)





## اشتها صادق بود، تأخیر به تا گواریده شود آن بی‌گِره (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۷)

سقام: بیماری

دلک فهمید که حرص و شهوت در هر چیزی که مشهودترین آن طعام است، ما را به عجله برای رسیدن به آن وادار می‌کند. طوری که ما می‌ترسیم زمان از دستان برود و اشتهایمان را از دست بدهیم. دلک فهمید که حتی اگر ما واقعاً به چیزی نیازمند هستیم بهتر است صبر کنیم و این ترس از دست رفتن آن ذوق، خود نوعی بیماری است.

## گر روزه ضرر دارد صد گونه هنر دارد سودای دگر دارد، سودای سر روزه (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۰۷)

اما هنر نهفته در روزه چیست؟ بستن دهان فقط از خوردن است؟ مسلماً این‌طور نیست. حضرت مولانا می‌فرماید روزه هزار هنر دارد. روزه «لا» کردن آن‌چه ذهن می‌خواهد همان لحظه به آن برسد و طمع و حرص آن را دارد است. حضرت مولانا می‌فرماید:

## تا نخوانی لا و اِلَّا الله را در نیابی منهج این راه را (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۴۱)

منهج: راه آشکار و روشن

هر لحظه هرچه ذهنت می‌گوید باید لا کنی. تمثیل ساده آن نخوردن است. در هر لحظه اتفاقی در ذهن یا در بیرون می‌افتد، خاموش نگه داشتن ذهن یعنی تو در روزه هستی. ذهنت می‌خواهد قضاوت کند، دروغ بگوید، خشمگین شود، لحظه‌به‌لحظه «لا» می‌کنی، می‌خواهد عیب ببیند، نقص ببیند، حسادت کند، تحقیرت کند، اگر در روزه باشی، «لا» می‌کنی. فکرهای همانیده دائماً در حال گذر از ذهن هستند. یادم می‌آید اوایل آشنایی با گنج حضور در میان فکرها می‌گشتم که کدام فکر از فضای گشوده می‌آید، غافل از این‌که همه فکرها از روی خواستن‌های ذهن همانیده می‌آید و همه باطل هستند.

## چون امیدت لاست، زو پرهیز چیست؟ با انیس طمع خود استیز چیست؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۳)

## چون انیس طمع تو آن نیستی است از فنا و نیست، این پرهیز چیست؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۴)



## گر انیس «لا» نهیی، ای جان به سر در کمین «لا» چرای منتظر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۷۵)

انیس: مونس، همدم

حالا که تنها امید ما برای زنده شدن به عشق و زندگی، لا کردن آنچه هست که ذهن همانیده ما نشان می‌دهد، پس چرا از انجام این کار پرهیز می‌کنم؟ نیستی و نفی کردن هر آنچه به ذهنت می‌آید، دوست و همراه تو در این راه هست. پس چرا از فضای عدم و خالی کردن درونت پرهیز می‌کنی؟  
از خودم می‌پرسم، چرا من برای گوش کردن صحبت‌های جناب مولانا و آقای شهبازی نازنین آن قدر ولع دارم اما متعهد به دوست بودن مداوم با فضای نیست و عدم نیستم؟  
خیلی ممنون آقای شهبازی تمام شد. فقط اگر اجازه بدهید من یک چند بیتی در مورد پرهیز اضافه کنم.  
**آقای شهبازی:** بله، بله حتماً. بفرمایید.

خانم مریم:

## اختیار آن را نکو باشد که او مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

## چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

اتقوا: بترسید، تقوا پیشه کنید.  
زینهار: بر حذر باش، کلمه تنبیه

## چونکه هیزم باز گیری، نار، مرد ز آنکه، تقوی، آب، سوی نار بُرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۵)

## کی سیه گردد به آتش روی خوب؟ کو نهد گل‌گونه از تقوی القلوب؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۶)

## چون نباشد قوتی، پرهیز به در فرار لا یطاق آسان بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)



لا يُطَاق: که تاب نتوان آوردن  
آسان بچه: به آسانی فرار کن

سایه و نور بایَدت، هر دو بهم، ز من شِنو  
سَر بِنه و دراز شو پیشِ درختِ اِتقُوا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۵۵)

اِتقُوا: پرهیز کنید، بترسید، تقوا پیشه کنید.

برپر به پَرِ روزه، زین گنبدِ پیروزه  
ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸۲)

خیلی ممنون آقای شهبازی، متشکر از وقتی که به من دادید. متشکرم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم زحمت کشیدید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مریم]



## ۲۲- خانم سکینه از شیراز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سکینه]

**خانم سکینه:** اول می‌خواهم به زبان مادری‌ام دو بیت شعر تقدیم کنم به وجود نازنینتان. ان‌شاءالله که متوجه بشوید. ببخشید.

من ا گوندن کی سنی ائل‌ده سراغ ایله می‌شم

دیل آجیب دفتیریمی، نغمه‌لی باغ ایله می‌شم

آسمان آچدی گوجاق تاره گرک باخدی منه

کی سنین آیینی وی یولدا چراغ ایله می‌شم

(Man o gündən ki səni eldən sorağ eylamişəm)

dil açib daftarimi nağmeli bağ eylamişəm

Aseman açdı quçaq tarra görə baxdı mənə

(ki sənin ayinivi yolda çıraq eylamişəm

[من از آن روزی که تو را از ایل جستجو کرده‌ام

زبان باز کرده و دفترم را یک باغ پر از نغمه کرده‌ام

آسمان آغوشش را باز کرد و به خاطر خدا به من نگاه کرد

چراکه آئین تو را چراغ راهم کرده‌ام]

آقای شهبازی این‌جا می‌خواهم یک تشکر هم از اکرم خانم از قزوین کنم که در برنامه تلفنی ۱۰۰۱ بخش دوم یک تلفنی داشتند با شما و ابیاتی را خواندند که واقعاً این ابیات به جان و دل من رخنه کرد و چقدر تأثیرگذار بود و چقدر زیبا خواندند. این ابیات یک هدایایی بود برای من از طرف زندگی و من از همین‌جا واقعاً روی ماهشان را می‌بوسم. خیلی روی من تأثیر گذاشت این ابیات. بیست و دو سه تا از ابیات را خواندند که من سه‌تایش را حفظ بودم و بیست تای بعدی را بگویم در عرض سه روز حفظ کردم همه‌اش را.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم سکینه:** برایم جالب بود. بعد آقای شهبازی من در سال جدید مواردی را یادداشت کردم و متعهدانه روی خودم کار می‌کنم. یکی که هر روز یک ساعت دفتر ششم مثنوی را شروع کردم چون الان امروز بیست و چهارم است و حدود ۸۵۰ بیتش را با معنی خوانده‌ام حالا بعضی از ابیات را هم که ممکن است متوجه نشوم ولی ادامه می‌دهم.

هر روز برنامه گنج حضور را گوش می‌دهم. هر روز ورزش و پیاده‌روی. هر روز ابیاتی را می‌خوانم و در سال جدید حدود هفتاد و پنج شش بیت را حفظ کردم.

بعد یک دفتری هم گذاشتم، دفتر رسیدگی به اعمالم، بعد با کسانی که روبه‌رو می‌شوم، کارهایی که انجام می‌دهم، کجاها لغزش را دارم، وسوسه شدم و این‌ها را یادداشت می‌کنم و برای خودم این‌ها را بازگو می‌کنم بعداً و سعی می‌کنم روی آن‌ها



کار می‌کنم که ان‌شاءالله در رفع آن به‌قولاً عیوبی که دارم ان‌شاءالله بکوشم و رفعشان کنم. همه این کارها را مدیون شما هستم و یکی از کارهای دیگری که به من خیلی کمک کرده آقای شهبازی قانون جبران مادی است که واقعاً این روزها تأثیر شگفت‌انگیزی توی زندگی من دارد.

## خیره میا، خیره مرو، جانب بازار جهان زانکه درین بیع و شری، این ندهی، آن نبری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵۵)

بیع و شری: خرید و فروش، معامله

آنگاه که تعلق را قربانی می‌کنی به‌واقع جا را برای آمدن چیزی فراتر خالی می‌کنی.

اگر چیزی را خواستی، ابتدا جایش را خالی کن، چیزی از وجودت، چیزی از متعلقات، صفتی از اوصاف. اما قربانی کردن باید متناسب با خواسته باشد، هم‌وزن و هم‌سنگ. اگر ارزش قربانی [صدا قطع شد]. قطعیت کار را مخدوش کرده‌ای. هستی هوشمند است و کسی نمی‌تواند به او مکر بورزد. چیزی می‌دهی و هم‌ارزش آن چیزی می‌گیری. این تعامل یک موازنه عادلانه است. اگر ابراهیم دوستی خدا را خواهان شود، قربانی او مرغ و خروس نیست، ذبح عزیز است، زیرا خواسته‌اش عظیم است. هابیل ارزشمندترین مایملکش را می‌برد و پذیرفته می‌شود، اما قابیل مشتی گندم پوسیده می‌برد و پذیرفته نمی‌شود.

اما بهترین قربانی نزد خداوند قربانی کردن صفات پلید و رذلیه است پس مردانه با این هستی هوشمند وارد معامله شو. آقای شهبازی رعایت قانون جبران هم توی خانواده ما یک اصل شده و نهادینه شده یعنی بچه‌هایم، همسر و خودم شروع کردیم و هر کسی که برای کسی کاری انجام می‌دهد کلاً داریم رعایت می‌کنیم و هم‌اشار به لطف جناب مولانا و راهنمایی‌های شما هست که واقعاً زندگی ما را دارد دگرگون می‌کند، ان‌شاءالله ما شاگردهای خوبی برای شما باشیم.

آقای شهبازی: شما لطف دارید، خیلی ممنون، موفق باشید.

خانم سکینه: ودر آخر، خواهش می‌کنم، الهی:

## بفگن از من حمل ناهموار را تا ببینم روضه آبرار را (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۶)

دستان را می‌بوسم خیلی متشکرم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سکینه]

◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇