

کنج حضور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱۰۳۱-۰

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

چهارشنبه ۱۴ خرداد ۱۴۰۴

www.parvizshahbazi.com



ده زکات روی خوب، ای خوب‌رو شرح جان شرحه شرحه 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. درعین‌حال 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 ۰-۱۰۳۱

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 گهر بار ۰-۱۰۳۱		
الهام فرزامنیا از اصفهان	نرگس کیایی از گیلان	زهرا عالی از تهران
لیلا غلامی از شیراز	مریم زندی از قزوین	فاطمه زندی از قزوین
شاپرک همتی از شیراز	مرضیه شوشتری از پردیس	ماهان چوبینه از نورآباد
فرشاد کوهی از خوزستان	بهرام زارعیپور از کرج	فرزانه پورعلیرضا اناری از کرمان
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		
کانال متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:		
https://t.me/ganjehozourProgramsText		
کانال متن کامل پیغام‌های تلفنی گنج حضور در تلگرام:		
https://t.me/GanjeHozorTeleText		



ردیف	لینک پیام دهنده
۱	<u>خانم سارا از شیراز</u>
۲	<u>خانم ناهید از گلپایگان</u>
۳	<u>خانم مهنوش از تهران</u>
۴	<u>خانم دیبا از کرج</u>
۵	<u>خانم رخشان از تهران</u>
۶	<u>خانم نسرين از تهران با سخنان آقای شهبازی</u>
	♦ ♦ ♦ پایان ♦ ♦ ♦



۱- خانم سارا از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سارا]

خانم سارا: خیلی خوشحالم اولین نفر. خدا قوت به جانتان استاد. خدا را شکر که مثل همیشه عالی هستید. ممنونم از شما بابت این برنامه‌های بسیار زیبا و شگفت‌انگیز و خارق‌العاده.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم سارا: که اصلاً قابل جبران نیست. استاد شما گنجی را به ما هدیه دادید که اصلاً قابل توصیف نیست.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم سارا: خیلی وقت است که تماس نگرفتم یا برقرار نشده یک سالی می‌شود. اگر اجازه بفرمایید متنی را آماده کرده‌ام در مورد الگوهای ذهنی که باعث فضا‌بندی می‌شود در من.

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

خانم سارا: چون طولانی هست نصفش را می‌خوانم اگر اجازه بفرمایید.

آقای شهبازی: بله، بله خواهش می‌کنم.

خانم سارا: خواهش می‌کنم، قبل از آن یک بیت از حافظ تقدیم حضورتان می‌کنم.

فاش می‌گویم و از گفته خود دلشادم

بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم

(حافظ دیوان غزلیات غزل ۳۱۷)

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم سارا:

سوی دریا عزم کن زین آبگیر

بحر جو و ترک این گرداب گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۴)

بحر: دریا

می‌دانم امتداد زندگی هستم و به منظوری خلق شدم. آمده‌ام تسلیم محض باشم.

[کنترل کیفیت صدا]

خانم سارا: فضاگشایی کنم تا با فضای گشوده‌شده اداره زندگی‌ام به دست خرد کل بیفتد. آمده‌ام لحظه به لحظه شاد باشم، جشن بگیرم و این شادی را در جهان پخش کنم. چراکه زندگی می‌خواهد شادی بی‌سبب و برکاتش



را در من تجربه کند. آمده‌ام تا بهترین خودم باشم و بهترین میوه خودم را بدهم و ارزش خودم گنج پنهان درونم را بشناسم و بدانم.

تو چه دانی، تو چه دانی که چه کانی و چه جانی؟

که خدا داند و بیند هنری کز بشر آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲)

بنابراین اختیارم را تام و تمام به دست زندگی سپرده و می‌پذیرم.

درنگر در شرح دل در اندرون

تا نیاید طعنه لا تبصرون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

لا تبصرون: نمی‌بینید.

حکم حق گسترد بهر ما بساط

که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

یکی از الگوهای ذهنی من که هم‌اکنون با برنامه بی‌نظیر گنج حضور خیلی کم‌رنگ شده می‌دانم‌هایم است. تمام عمر خود را صرف چیزهای آفل کرده بودم و هویتم را از آن‌ها می‌گرفتم. اصرار در دانش ذهنی و کسب هویت از آن‌ها. فقط می‌خواستم بدانم. زیاده‌روی در هر چیزی چیزهایی که به‌نظرم برای یک سبک زندگی سالم عالی به‌نظر می‌رسید اما بیشتر آن‌ها ضرورتی نداشت.

صرف وقت و هزینه برای رفتن به کلاس‌های مختلف اعم از هنری، ورزشی و غیره. از طلوع صبح را تا به شب و جمع‌آوری مدارک بسیار در زمینه‌های مختلف که در آخر نه ارزش مادی داشت و نه معنوی، فقط به دنبال دانستن بودم و در این موارد حرص بسیار داشتم. دلیلش را نمی‌دانم شاید می‌خواستم دیگران تصویری ایده‌آل از من داشته باشند و اعتبار کسب کنم.

بیافت کوزه زرین و آب بی‌حد خورد

خמוש باش که تا ز آب هم شکم ندرد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۵۴)

افراط در هر چیزی یکی از اوصاف رسوا و الگوی ذهنی من بود، حتی بعد از آشنایی با گنج حضور، کلاس‌ها و حتی کارم را رها و شروع کردم به انباشته کردن دانش معنوی و پر کردن ده‌ها دفتر و چاپ پی‌دی‌اف (PDF) از برنامه‌ها بدون مراجعه به آن‌ها.

با این بیت فهمیدم که انسان من‌ذهنی وقتی کوزه زرین را که همان هادیان راه هستند را کسب می‌کنم لحظاتی خاموش بمانم و به اندازه بردارم و بیش از حد انباشته نکنم بلکه با تکرار و تمرکز و کار روی خود به‌جای انباشته



کردن عملاً در زندگی به‌کار ببرم و به‌قول شما استاد نازنین [قطع صدا] و حتی عمل کردن به‌تنهایی کافی نیست بلکه منظور نهایی تبدیل است و از این کوزه‌ی طلایی مقداری حکمت برداشته و مرکز را «لا» کرده و با مرکز عدم تمام توجه‌ام [قطع صدا] به خاصیت عدم‌بین باشد.

[تماس قطع شد.]

حاج حضرت



۲- خانم ناهید از گلپایگان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ناهید]

خانم ناهید: خدا را شکر می‌کنم که توانستم بگیرم، ارتباط برقرار بشود. من چندین سال است که گنج حضور آشنا هستم. خیلی سال است که آشنا هستم، اما خب متعهدانه نبود، جبران مالی را انجام می‌دادم، برنامه را گوش می‌دادم، حتی الان توی نوشته‌هایم نگاه کردم دیدم من از برنامه پانصد مثلاً نوشتم مثلاً، ولی آن‌جوری نبود که توقف داشتم، توقف کردم. برنامه‌های دوازده قدمی را رفتم دنبالش، خیلی دنبال یادگرفتن و آرامش و شاد بودن، بودم همیشه. نمی‌گویم آن‌ها خوب نبودند، ولی واقعاً برنامه شما معجزه داشت برای من.

خیلی آرام که شدم که خب هیچ‌چیز، واقعاً تغییری که کردم که هیچ‌چیز، اصلاً خیلی خیلی واقعاً برای من معجزه دارد و یک زندگی خیلی خوبی دارم. الان فکر می‌کنم یک جوری معجزه شده که همیشه همه‌جا به من می‌گفتند سکوت کن، ولی من این سکوت را فقط اسمش را شنیده بودم، فقط سکوت، سکوت می‌کردم، ولی ته دلم مثلاً جواب کسی را نمی‌دادم، ولی ته دلم انگار جلتز ولز می‌کردم، می‌خواستم جواب بدهم، ناراحت شدم، ولی با این برنامه خیلی الان حالم خوب است.

یا سکوت واقعاً آرامی دارم، واقعاً آدم‌ها را دیگر دوست دارم، اگر کسی چیزی می‌گوید، می‌گویم خب هست دیگر، این‌جوری است چه‌کارش کنم. واقعاً این برنامه به من کمک کرده. حالا می‌خواستم من این‌جا دعای خیرم همیشه برای خواهرم دارم که او من را آشنا کرد با این برنامه و برای او آرزوی موفقیت و هرچه که دوست دارد برایش می‌کنم برایش.

می‌خواستم در مورد الگوهایی که من را متقبض می‌کند بگویم که وقتی که من حواسم به خودم نیست و تمرکز من از روی خودم برمی‌دارم و حواسم به دیگران است، حالا یا آن‌ها را کنترل می‌کنم یا قضاوتشان می‌کنم، یا به آن‌ها حسادت می‌کنم، توی این مواقع اغلب خشمگین می‌شوم و متقبض می‌شوم و بعد از خشمگین شدن، چنان متقبض می‌شوم که دیگر خودم می‌فهمم.

دیگر زمانی که دوست دارم بقیه مثل من رفتار کنند و فکر می‌کنم که فقط کارهای من و فکر و عمل و رفتار من درست است و پندار کمال دارم، آن وقت است که من واقعاً متقبض می‌شوم.

علّتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو، ای ذودلال
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

بتر: بدتر
ذودلال: صاحب ناز و کرشمه

متوجه شدم که نباید فکر کنم، این فکر روی فکر، من را خیلی متقبض می‌کند. وقتی که فکر روی فکر می‌آید و پشت سرهم فکر می‌کنم، این خودم دیگر متمرکز روی خودم نیستم، این من را متقبض می‌کند.



وقتی که ناموس دارم و حیثیت بدلی دارم و فکر می‌کنم که حالا اگر من این کار را بکنم، آبرویم می‌رود، اگر آن کار را بکنم آبرویم می‌رود، آن وقت باز هم منقبض می‌شوم و خودم نیستم، آن‌جوری که باید باشم نیستم.

کرده حق ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

ناموس: خودبینی، تکبر، حیثیت بدلی من ذهنی
حدید: آهن

قبلاً همیشه در بیرون از خودم پرسه می‌زدم و می‌خواستم خبر بگیرم و قضاوت کنم. حالا واقعاً دوست دارم به درون خودم بازگردم و این خیلی برای من سخت است.

این کار خیلی برایم اذیت می‌کند، یک وقت‌هایی دوست دارم باز هم بروم، ببینم چه خبر است. بروم آن‌جا ببینم چه خبر است یا الآن پا بشوم بروم خانه مامانم ببینم آن‌جا چه خبر است، چه کسی آن‌جا است، ولی واقعاً این قرین‌ها خیلی من را اذیت می‌کند و وقتی که خودم هستم و خودم با خودم هستم و تمرکز روی خودم است خیلی راحت‌تر زندگی می‌کنم خیلی آرامش دارم.

یکی از قرین‌هایی که من را اذیت می‌کند و باعث منقبض شدن من می‌شود، چیز است این‌که من ذهنی خودم است. این قرین از همه بیشتر من را اذیت می‌کند. همیشه فکر می‌کردم اطرافیانی که توی خانه هستند آن‌ها من را اذیت می‌کنند، ولی الآن متوجه شدم می‌بینم که نه، من ذهنی خودم خیلی بیشتر من را اذیت می‌کند و این افکار خودم، فکرهای پشت فکر.

از اهالی گنج حضور هم واقعاً تشکر می‌کنم، از همه‌شان، از همه‌شان، همه‌شان را دوست دارم. از شما که خیلی تشکر می‌کنم، اصلاً نمی‌توانم چه‌جوری بگویم و چه‌جوری تشکر کنم، با این‌که می‌دانم شما اصلاً نیاز به تشکر ندارید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم ناهید: اصلاً یک شخص خاص، یک نمی‌دانم واقعاً چه بگویم، اصلاً واقعاً نمی‌دانم، یک جاهایی را چه بگویم اصلاً، چه‌جوری بگویم و ممنونم از شما با برنامه‌تان، ممنونم از همه اعضای گنج حضور. من چندتا خواهر و برادر هم هستیم، یازده‌تا خواهر و برادر هستیم.

آقای شهبازی: ماشاءالله.

خانم ناهید: خدا را واقعاً شکر می‌کنم به‌خاطر این‌که همه‌مان گنج حضور هستیم، حتی مادرم، بچه‌های خودم، همه همه گنج حضور هستیم و این خیلی شکر دارد. اصلاً نمی‌دانم چه‌جوری خدا را شکر کنم که این‌جوری همه دارند با گنج حضور آشنا هستند، همه کار می‌کنند، همه متعهدانه کار می‌کنند، همه واقعاً برنامه‌ها را دنبال می‌کنند، همان‌جوری که من خودم دنبال می‌کنم، می‌بینم آن‌ها هم همین‌جوری دارند دنبال می‌کنند برنامه را و این خیلی من را خوشحال کند.

آقای شهبازی: آفرین!



خانم ناهید: چون دیگر وقتی که می‌روم، می‌رویم کنار هم، خیلی با هم راحت هستیم، با هم راحت زندگی می‌کنیم. حالا چه بچه‌هایم این‌جا بیایند، چه من بروم آن‌جا، چه پیش خواهر و برادرم بروم، هر جا بروم واقعاً این‌ها این خیلی من را خوشحال می‌کند. ممنونم از این‌که گوش دادید به صحبت‌هایم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم ناهید: خیلی متشکرم، نمی‌دانم حالا وقت من چه‌جوری است. اصلاً خیلی خوشحالم که گرفت. اصلاً باورم نمی‌شد که بگیرد، یک‌هو صدای شما را شنیدم، تعجب کردم اصلاً، فکر می‌کردم از تلویزیون دارم می‌شنوم صدای شما را، خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: ممنونم، خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ناهید]



۳- خانم مهنوش از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مهنوش]

خانم مهنوش: می‌خواستم یکی از درواقع، انشا درمورد همان الگوهای انقباض برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم مهنوش:

هر حدیث طبع را تو پرورش‌هایی بدش شرح و تأویلی بکن، وادان که این بی‌حائل است (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۰۰)

تأویل: بازگردانیدن، تفسیر کردن
وادانستن: بازدانستن، بازشناختن، تشخیص دادن
بی‌حائل: بدون مانع، بدون حجاب

یکی از الگوهای انقباض در من، توقع درک، رفتار خاصی از طرف مقابل است. توقع تأیید شدن از سمت دیگران به شدت می‌تواند به قبض بینجامد. طبق همین بیت از غزل شماره ۴۰۰، باید این الگو را برای خودم تشریح کنم، باز کنم. باید معاینه افکار کنم، آنگاه با پرسیدن سؤالات خوب، این الگوی مخرب را که به مدت‌های زیادی به مسیر عصبی‌اش در ذهنم ساخته شده و به محض نگرفتن تأیید و دریافت رفتار خاص، بلافاصله دکه رنجش و انقباض، خودبه‌خود زده می‌شود و من تبدیل به یک خرّوب می‌شوم و چرخه خرابکاری شروع می‌شود. [نامفهوم] آیا این الگو از حقارت و عدم خویشتن‌دوستی نمی‌آید؟ این‌که من خودم به کافی نمی‌بینم، این‌همه زندگی را هم کافی نمی‌بینم. شاید این الگو از کودکی من کلید خورده باشد. این‌که خودم، خودم حکم جسم دانستم، جسم نیازمند، جسمی محدود، جنسی ضعیف. جنسی که درمقابل با مسائلش مستأصل است و ناتوان است، چرا که اختیاری ندارد.

حال اثراتش تا به امروز مانده، با توجه به روانشناسی مثبت‌گرا، درست است ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری ما در گذشته است، ولی تمرکز در گذشته درمان نیست، بلکه آگاهی از وضعیت، خود راهگشا است.

[نامفهوم] این الگو درست است که وجود دارد، ولی ما خیلی هم بی‌دفاع نیستیم. ما در درون به نیروی زندگی مجهز هستیم که می‌تواند قوی‌تر از این الگو عمل کند. برای این فعال شدن نیروی زندگی، ابتدا به الگوی مخرب خود می‌نگریم و خوب نگاه می‌کنیم، آنگاه سؤالات خوبی از خود می‌پرسیم که ریشه در باور زندگی دارد.

آیا تأیید دیگران به من زندگی می‌دهد؟ آیا جوان باید مطابق سلیقه من ذهنی من رفتار کنند؟ یا آزادند که هر رفتاری داشته باشند؟ آیا دوست داریم مرتب به خرّوب تبدیل شویم؟ عزیز من خودت را فقط جسم می‌دانی؟

پس از گوش دادن به برنامه‌های گنج حضور برای مدت‌های مدید، آیا زمان آن نرسیده که به زندگی ایمان بیاوری و بپذیری که فقط جسم نیستی؟ آیا قرار است که مرتب گول ذهن خود را بخوری؟ آیا تا به حال شده که به کمک من ذهنی، تصمیم درست بگیری و طعم زندگی را بچشی؟ قطعاً نه. در هر زمان زندگی در کار است و با پرسیدن



سؤالات درست، ناگهان هشیاری بالا می‌آید و جواب درست همراه گشایش و رها کردن الگوی مخرب، کلید می‌خورد.

هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد

شیرین‌تر و نادرتر ز آن شیوه پیشینش

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۲۷)

در حرکت باش از آنک، آب روان نَفَسِرد

کز حرکت یافت عشق سر سَراندازی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

فَسُردن: یخ بستن، منجمد شدن.

درمقابل الگوهای مخرب، نباید مقابله کرد بلکه باید جاری شد. بی‌دفاع نیستیم، [نامفهوم] هم نیستیم. تفکر رو به رشد چاره‌ساز است. با تفکر ایستا، چنان کاری نمی‌توانم بکنم و این ابر سیاه آمده و من دچار انقباض شدم و نمی‌توانم بیرون بیایم، غلط و محدودکننده است و هر لحظه با تفکر رو به رشد، راه چاره دارم. من با کمک زندگی می‌توانم، با این الگوها راه درست را پیدا کنم. ممنونم آقای شهبازی تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم، خداحافظی می‌کنم با شما.

خانم مهنوش: زنده باشید. ان شاءالله که همیشه سایه‌تان بر سر ما باشد. یک تشکر هم جا دارد واقعاً من این‌جا انجام بدهم از شما. خیلی ممنونم از این‌که همه تلاشتان را می‌کنید. برنامه واقعاً مانند زندگی می‌ماند برای من. زندگی، خودتان گفتید بارها که بی‌نهایت است. یعنی پیشنهاد برنامه شما این‌جوری است آقای شهبازی. یعنی شما همه‌چیز توی این برنامه تا حدی که جا داشته، واقعاً کار کردید روی آن و هیچ چیزی باقی نمانده، هیچ جای خالی که ما بخواهیم کم‌کاری بکنیم. امیدوارم که همیشه تنتان سالم و همه افرادی که به شما کمک می‌کنند هم همیشه پایدار باشند.

آقای شهبازی: ممنونم، ممنونم، خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهنوش]



۴- خانم دیبا از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم دیبا]

خانم دیبا: خدا را شکر برای برنامه ۱۰۳۱ که چقدر عالی بود، چقدر غزل زیبایی بود. ممنون از شما که ما را گرم می‌کنید، جنبشمان را آسان می‌کنید، این افسردگی که با من ذهنی همیشه با ما می‌خواهد ما را بزند زمین با فن‌های مختلفش، شما ما را گرم می‌کنید، جنبشمان را آسان می‌کنید. در این غزل یک بیتی وجود داشت که می‌گفت:

تصویرهای ناخوش و اندیشه رکیک
از طبع سست باشد و این نیست سوی دوست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۴۲)

رکیک: زشت، ناپسند، بی‌ارزش
سوی: در جهت، مناسب، نسبت به

همین یک بیت می‌تواند یک عالم را نجات بدهد.

آقای شهبازی: واقعاً، بله بله، آفرین!

خانم دیبا: اگر اجازه بدهید من یک متنی نوشتم خیلی وقت است من موفق نمی‌شوم، می‌آیم ولی موفق نمی‌شوم. دلم برای صدای شما برای این‌که با شما گفت‌وگو کنم با یک دوست.
آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم دیبا: اسم متنم هست «نگرم کس را»، طبق غزل ۴۴۲ جز دوست را.

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

مَنظَرَم: جای نگریستن و نظر انداختن

این بیت مولانا آن‌قدر قدرت دارد که من را از هر قضاوت و مقاومتی آزاد می‌کند، دو بیت دیگر هست:

با درد بساز چون دوی تو منم
در کس منگر که آشنای تو منم
(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۱۱۶۷)

با دردها بسازیم چون آن‌ها آشنا هستند، دوی بیداری ما و تبدیل ما هستند، «نگرم کس را»، مواظب من‌ذهنی باشیم که با نقش‌ها همانیده نشویم تا من‌ذهنی ما را زمین نزنند.



منگر اندر نقش زشت و خوب خویش بنگر اندر عشق و در مطلوب خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۷)

منگر آن که تو حقیری یا ضعیف بنگر اندر همت خود، ای شریف

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۸)

تو به هر حالی که باشی، می‌طلب آب می‌جو دایماً، ای خشک‌لب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۹)

«ننگرم کس را»، چرا خشک می‌شوم؟ برای این‌که مرکز را همانیدگی‌ها پوشاندند و آب حیات به من نمی‌رسد. اصل من دریا است که زیر کف همانیدگی‌ها پوشیده شده، مولانا می‌فرماید به کف‌ها ننگرید آن‌ها را بشکافید و همه‌چیز را با چشم دوست ببینید.

همی‌شکاف تو کف را که تا به آب رسی به کف بحر بمنگر که آن حجاب کند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۲۱)

«ننگرم کس را»، اگر می‌خواهم شیرینی خرد مولانا و بزرگان را بچشم با چشم کزبین من‌ذهنی نگاه نکنم، فضا باز کنم و از چشم عاشقان و طالبان او به او بنگرم تا زندگی‌ام با خرد کل موزون شود.

گر تو خواهی کو تو را باشد شکر پس ورا از چشم عشاقش نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۴)

چشم خود ببرند ز آن خوش‌چشم، تو عاریت کن چشم از عشاق او

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۶)

خوش‌چشم: عارفان دیده‌ور و بینادل، در اینجا به معنی معشوق حقیقی است.

چون من‌ذهنی خوش‌چشم نیست، من باید دید درست را از انسان‌هایی که طالب زنده شدن به زندگی هستند قرض بگیرم و مدتی صبر کنم و با درد بسازم تا دوا و آشنای زندگی بیاید.

نور محشر چشمشان بینا کند چشم‌بندی تو را رسوا کند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۹)



«نگرم کس را»، فضا باز می‌کنم تا از نور بزرگان خانه دلم روشن و چشمم بینا شود و به انسان‌هایی می‌نگرم که با غیرت زندگی آخر را می‌بینند یعنی خود را به‌عنوان امتداد خدا و بی‌نهایت و ابدیت شناخته‌اند و من‌ذهنی‌شان را رسوا کردند.

[قطع شد]

حاج حضور



۵- خانم رخشان از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم رخشان]

خانم رخشان: آقای شهبازی داشتم پیام‌های معنوی را می‌خواندم، برای خودم نت‌برداری می‌کردم که یک‌دفعه خواستم انشای خودم را نوشتم برایتان بخوانم با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم رخشان: با اجازه‌تان.

رُو أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ بَاشْ خاک بر دل‌داری آغیار پاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۴)

«برو نسبت به کافران سخت و باصلابت باش و بر سر عشق و دوستی نامحرمانِ بدنهاده، خاک بپاش.»

بسیار سخت‌گیر باش در آوردن همانیدگی‌ها به مرکزت و تمام اتفاقات را بازی بدان و بدان که جدی نیستند، این‌ها همه گذرا هستند و تو از جنس اتفاق نیستی. بر کافران سخت بگیر، منظور از کافر پوشاننده حقیقت است که تمام همانیدگی‌ها و اغیار پوشاننده حقیقت وجود ما هستند. بر آن‌ها سخت‌گیر باش.

چگونه حقیقت درونم پوشانده می‌شود؟ وقتی منقبض می‌شوم، واکنش نشان می‌دهم، بار درد را می‌کشم و غصه می‌خورم، وقتی مقایسه می‌کنم، قضاوت و مقاومت دارم. چه خصوصیتی در من این پوشاندگی را ایجاد می‌کند؟

۱- وقتی قدرشناس هستم.

غَنج و نازت، می‌نگنجد در جهان باش تا که من شوم از تو جهان (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۹)

غَنج: ناز و کرشمه

مخصوصاً قدرشناسی در مورد ارزش و منزلت وجودی خودم که زندگی به من عطا کرده و من این گوهر نابی که هستم را زیر لجن‌زار درد و ناموس و شهوت پوشانده‌ام. این همان ناسپاسی است، که

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ.»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

(قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶)

۲- وقتی با پندار کمالم خودم را بهتر از بقیه می‌دانم و می‌خواهم نظرات مرا اجرا کنند، چون من بهتر هستم، بهتر می‌فهمم، بهتر می‌بینم و باهوش‌تر هستم. واقعاً در من ذهنی‌ام این پندار بسیار واقعی به نظر می‌رسد و نمی‌توانم نادیده‌اش بگیرم.



علتی بتر ز پندار کمال نیست اندر جان تو، ای ذودلال (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

بتر: بدتر
ذودلال: صاحب ناز و کرشمه

فقط باید به خودم یادآوری کنم اگرچه به نظر خودت بهتر می‌فهمی، ولی زندگی و رفتار دیگران به تو ارتباطی ندارد، تو برو خود را باش.

علت ابلیس انا خیری بدهست وین مرض در نفس هر مخلوق هست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

انا خیری: من برترم.

۳. وقتی به گذشته می‌روم. در گذشته به دنبال درد می‌گردم، به دنبال مقصر برای غصه‌هایم و زندگی نکردن‌هایم هستم، به دنبال توجیه خرابی زندگی‌ام هستم و مرتب به درد و رنجش و ناکامی‌هایم اضافه می‌کنم و با رفتن به گذشته و مرور رنج‌ها دائماً آن را زیاد کرده و به توان بیشتری می‌رسانم. آخر این با کدام عقل جور درمی‌آید؟ پس چرا باز هم تکرار می‌کنم؟ این همان سحر من‌ذهنی است.

هست هشیاری ز یاد مامضی ماضی و مستقبلت پرده خدا (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

مامضی: گذشته، روزگار گذشته، آنچه روی داده یا از کسی سر زده‌است.

آتش اندر زن به هردو، تا به کی پرگره باشی ازین هردو چو نی؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۲)

ای عجزه چند کوشی با قضا؟ نقد جو اکنون، رها کن مامضی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۲۹۱)

مامضی: آنچه گذشت، گذشته

۴. وقتی تمرکز من به‌طور اتوماتیک روی دیگران است، مخصوصاً نزدیک‌ترین اشخاص که هر روز در کنارم هستند. من به‌طور ناخودآگاه در ذهنم در حال پردازش رفتار و اعمال غیر هستم. یعنی هر کسی جز خودم غیر است، ولی به بهانه این‌که باید حواسم به نزدیکانم باشد، این همان محبت و توجه است که آن‌ها نیاز دارند، نقد لحظه‌ام را از دست می‌دهم و باعث آزار خودم و آن‌ها می‌شوم و هیچ نتیجه‌ای هم به‌دست نمی‌آورم، ولی باز هم تکرار می‌کنم.



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

در گوی و، در چهی ای قَلَتَبان
دستِ وادار از سِبَالِ دیگران
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

گو: گودال
قَلَتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت
سِبَال: سیل

۵. شکایت داشتن. باز هم به‌صورت اتوماتیک عادت به شکایت کردن دارم، راضی نیستم. همه‌چیز آن‌طور که من‌ذهنی می‌پسندد مثل یک پارکِ چیده‌شده نیست، مرتب و منظم نیست، یک جای کار همیشه می‌لنگد. یک کسی یا چیزی هست که نمی‌گذارد زندگی‌ام را بکنم، کار معنوی‌ام را به‌صورت کامل انجام دهم، مزاحمت ایجاد می‌کنند و من ناراضی‌ام. همین ناراضایتی پوشانندهٔ بزرگی است که زندگی این لحظه که با تمام شکوه و زیبایی در جریان است پوشیده می‌شود.

آن‌چه گوید نَفَسِ تو کاین‌جا بد است
مَشْنَوَش، چون کار او ضد آمده‌ست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۶)

عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر مَنی
بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸)

۶. رعایت نکردن آنصتوا و خاموشی. من‌ذهنی عاشق حرف زدن و مطرح کردن خودش است، سکوت و خاموشی را دوست ندارد و حرافی را هنر خودش می‌داند. هر چقدر می‌خواهم سکوت کنم، آن‌قدر فشار می‌آورد که بالاخره دهان باز می‌کنم و نظر می‌دهم و خودی نشان می‌دهم، و حالا کلمات و حرف‌ها لحظه‌ام را می‌پوشاند و حضورم را از کف می‌دهم و وارد بازی گفت‌وگوی جمع می‌شوم.

ترکِ جَلَدی کن کزین ناواقفی
لبِ ببند، اللَّهُ أَعْلَمُ بِالْخَفَى
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۵۳)

گفت‌وگوی ظاهر آمد چون غبار
مدّتی خاموش خُو کُن، هوش دار
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۷۷)



آقای شهبازی نازنین، تمام این اشتباهات به صورت اتوماتیک تکرار می‌شود، انگار در من تنیده شده. البته که نسبت به قبل کمتر شده، ولی هنوز هست و کار می‌کند و تنها راهی که دارم تکرار ابیات و تمرکز روی برنامه است تا حضور ناظر در من قوی و تنومند شود و این سحر را باطل کند. و من باید تمام تلاشم را در این راه بکنم و این راحت نیست. این باری است که یک نسل آن را درست کرده و بر دوش من سنگینی می‌کند، ولی انگار قرار است مزد ویران کردنش را من بگیرم، چون سنگینی‌اش را حس کرده‌ام و نمی‌خواهم.

عاقبت این خانه خود ویران شود

گنج از زیرش یقین عریان شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۳)

لیک آن تو نباشد، زآنکه روح

مزد ویران کردنستش آن فتوح

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۴)

فُتوح: گشایش در حال باطنی سالک، گشایش

چون نکرد آن کار، مزدش هست؟ لا

لَیْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۵)

و در این مسیر پرفراز و نشیب ناامید نخواهم شد، چون آن فریادرس همیشه با من است.

گر نخواهم داد، خود ننمایمَش

چونش کردم بسته‌دل، بگشایمَش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴)

تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم رخشان]



۶- خانم نسرین از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نسرین]

خانم نسرین: سال‌ها است که شاگرد کوچک شما هستم و می‌خواستم برای قانون جبران، مدت‌ها بود زنگ نزده بودم، دیگر خیلی دلم تنگ شده بود، می‌گرفتمتان و خوشبختانه گرفت. آقای شهبازی من شعرها را توی دفتر می‌نویسم که خیلی دوست دارم آن اشعار را می‌نویسم، به آن مراجعه می‌کنم، بعد قانون جبران را حتماً رعایت می‌کنم. آن خلاصه شرح ابیات هندسی را برای خودم چاپ کرده‌ام به شکل دفترچه، آن را باز می‌کنم واقعاً صفا می‌کنم، اصلاً دنیای دیگری است واقعاً به خدا. بعد خیلی موقع‌ها من ذهنی خودم را می‌بینم، حاضر بودنم را می‌بینم، احساس می‌کنم، ولی خب به‌هرحال این شعر هست که می‌گوید:

**حرام است ای مسلمانان از این خانه برون رفتن
می چون ارغوان هشتن ز بانگ ارغنون رفتن**

**برون زرق است یا استم هزاران بار دیده‌ستم
از این پس ابلهی باشد برای آزمون رفتن**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۴۶)

این را تکرار می‌کنم برای مواقعی که فکر می‌کنم که دارم ذهن خودم را می‌بینم. بعد وقتی از من ذهنی‌ام دردی می‌رسد سعی می‌کنم فضاگشایی کنم و در این فضاگشایی حالا اشعاری که به ذهنم می‌رسد آن‌ها را می‌خوانم. «قبض دیدی چاره آن قبض کن»، یاری کنید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: «ز آن‌که سرها جمله می‌روید ز بُن».

**قبض دیدی چاره آن قبض کن
ز آن‌که سرها جمله می‌روید ز بُن**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بُن: ریشه

خانم نسرین:

چون کند چک‌چک، تو گویش: مرگ و درد

تا شود این دوزخ نفس تو سرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۵۸)

تا نسوزد او گلستان تو را

تا نسوزد عدل و احسان تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۵۹)



بعد از آن چیزی که کاری، بر دهد

لاله و نسرین و سیسنبر دهد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۰)

آقای شهبازی یک غزلی هست می‌خواهم برایتان بخوانم، غزل شماره ۱۳۴۴ است، تاریخ تولدم است، اسمم هم توی آن هست.

آقای شهبازی: خیلی خب.

خانم نسرین:

شتران مست شدستند، بین رقص جمل
ز اشتر مست که جوید ادب و علم و عمل

علم ما داده‌ی او و ره ما جاده‌ او
گرمی ما دم گرمش، نه ز خورشید حمل

دم او جان دهدت رو ز نفخت پذیر
کار او کن فیکون است نه موقوف علل

ما در این ره همه نسرین و قرنفل کوبیم
ما نه زان اشتر عامیم که کوبیم وحل

شتران وحلی بسته این آب و گلند
پیش جان و دل ما، آب و گلی را چه محل

ناقه‌الله بزاده، به دعای صالح
جهت معجزه دین ز کمرگاه جبل

هان و هان ناقه حقیم تعرض مکنید
تا نبرد سرتان را سر شمشیر اجل

سوی مشرق نرویم و سوی مغرب نرویم
تا ابد گام‌زنان جانب خورشید ازل



هله بنشین تو بجنبان سر و می‌گوی بلی

شمس تبریز نماید به تو اسرار غزل

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

آقای شهبازی این را توی برنامه ۶۷۹ شما خواندید و از آن موقع تا حالا من توی این دفترچه‌ام یادداشت کرده‌ام، اصلاً دیگر حفظ شده‌ام. بعد به کمک پسر، همین‌که خواندم دادم به هوش مصنوعی برایش موزیک ساخته با یک آوای خیلی خوشی می‌خواند.

آقای شهبازی: عالی!

خانم نسرین: بله، دیگر چه بگویم دیگر. واقعاً ما با شما زندگی می‌کنیم دیگر. من به بچه‌هایم خیلی توانستم از طریق ارتباطی که با شما دارم توانستم ارتباطات خودم را هم با بچه‌هایم اصلاح کنم و روی آن‌ها خیلی اثر داشتم و خدا را شکر آن‌ها همین‌طور توی راه هستند، حالا هر کدام من نمی‌خواهم که هیچ موقع بچه‌هایم را بخواهم معلمی کنم برایشان، ولی همین از شما یاد گرفته‌ام که معلمی واقعاً تا همان سن هفده هجده‌سالگی است، بعد از آن دیگر باید خودشان زندگی‌شان را، راهشان را پیدا کنند.

بله دیگر آن‌ها را هم به خدا می‌سپارم، دیگر ولی خب هستند دیگر، گوش می‌دهند، دیگر با من هم‌نوا هستند الحمدلله. بعد یک غزل دیگری هم هست، این هم اگر دوست داشته باشید بخوانم، اگر نه که دیگر فرصتم تمام شده می‌گذارم برای دفعه بعد.

آقای شهبازی: آره، ان شاءالله دفعه بعد، ممنون می‌شوم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نسرین]

♦ ♦ ♦ پایان ♦ ♦ ♦