



ده زکات روی خوب، ای خوب رو 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. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه 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 ۱-۹۱۴

**اجرا: آقای پرویز شهبازی**

تاریخ اجرا: ۹ اردیبهشت ۱۴۰۱

# برنامه ۱-۹۱۴ گنج حضور

## اجرا: پرویز شهبازی

### تاریخ اجرا:

۲۹ آوریل ۲۰۲۲ - ۹ اردیبهشت ۱۴۰۱

گنج حضور Podcast

Search:

Parviz Shahbazi

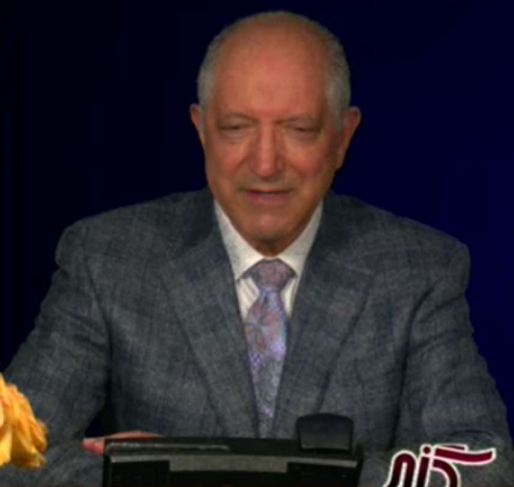


or



Ganje Hozour

برنامه ۱-۹۱۴  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی



Studio : 001 747 4441289

Parviz Shahbazi





ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم فاطمه از آمریکا	۵
۲	آقای نیما از کانادا	۷
۳	خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان	۱۱
۴	آقای علی از دانمارک	۱۲
۵	خانم سارا از آلمان	۱۶
۶	سخنان آقای شهبازی	۲۰
۷	خانم نرگس از نروژ همراه با سخنان آقای شهبازی	۲۲
۸	خانم پروین از اصفهان	۲۷
۹	آقای مهدی از اصفهان همراه با سخنان آقای شهبازی	۲۹
۱۰	خانم شهپر از اتریش همراه با سخنان آقای شهبازی	۳۴
۱۱	خانم زهره از فولادشهر اصفهان همراه با سخنان آقای شهبازی	۳۷
۱۲	آقای پویا از آلمان	۳۹
۱۳	آقای ناشناس از فولادشهر همراه با سخنان آقای شهبازی	۴۲
۱۴	خانم یلدا از تهران	۴۴
۱۵	آقای علی از ونکوور	۴۷
۱۶	خانمی از آلمان همراه با سخنان آقای شهبازی	۵۱
۱۷	خانم اکرم	۵۵
۱۸	خانم پریسا از کانادا همراه با سخنان آقای شهبازی	۵۷
۱۹	خانم زینب از بروجن همراه با سخنان آقای شهبازی	۶۱
۲۰	خانم نسترن و آقای شاهین	۶۵
۲۱	آقای چنگیز همراه با سخنان آقای شهبازی	۶۸
۲۲	خانم سهیلا	۶۹
۲۳	سخنان آقای شهبازی	۷۰



صفحه	پیام دهنده	ردیف
۷۱	خانم ریحانه از استرالیا همراه با سخنان آقای شهبازی	۲۴
۷۴	خانم زرین از زرین شهر اصفهان	۲۵
۷۵	خانم مبینا از زرین شهر اصفهان	۲۶
۷۶	خانم تیارا از زرین شهر اصفهان	۲۷
۷۷	خانم زهره از کانادا	۲۸
۸۰	خانم زهرا از زاهدان	۲۹
۸۴	خانم الناز همراه با سخنان آقای شهبازی	۳۰
۸۹	خانم مریم از استرالیا	۳۱
۹۱	آقای عارف	۳۲



یک نوشته‌ای به‌عنوان «طلب و گفتگو» برایتان می‌خوانم:

گفتم طلب تو دارد دلم بس  
گفتا که دیدم طلبت و بس

گفتم پس این دلتنگی چیست یارا؟  
گفتا زین افکار است و بس

گفتم با این افکار چه کنم آخر من؟  
گفتا که سفر کن و بسپار به من و بس

گفتم کار و بار من چه شود؟  
گفتا چو با منی این غم بس

گفتم چه لذتی است این یکتایی  
گفتا بی‌کرانه است و نامش عشق و بس

گفتم چه کردم که لایق این مهر تو شدم؟  
گفتا تو عیدی خواستی ز من یادت نیست و بس

گفتم هیئات که زودتر ازین می‌خواستم  
گفتا تمامی این لحظه است و بس

گفتم از این همه عشق سیر نشوم  
گفتا که سیری ناپذیر است مهر بی‌انتهای من و بس

گفتم ای کاش که دیگران هم می‌چشیدند  
گفتا که تو نظر به خود کن و بس

گفتم پس کاری نکنم برای دیگری؟  
گفتا عشق بورز و هیچ مگو و بس

گفتم چرا خطا می‌روم هنوز گاه‌گاهی؟  
گفتا پیغام را بگیر و نومید مشو و بس

گفتم در حیران قوانین زندگیم  
گفتا مراعات کن و بس



گفتم چه عظمتی و چه شکوهی دارد این ره تو  
گفتا که درون خود آیت آنی و بس

گفتم چه دریایی و چه آسمانی و چه برکاتی  
گفتا همگی در خود توست و بس

گفتم چه قوی است حسی که دارم  
گفتا که مراقبش باش و بس

گفتم شب و روز من شدی تو و راه تو  
گفتا شب و روزی نیست و همه این است و بس

گفتم بهر چه بود آوردن من؟  
گفتا از برای آفریدن بود و بس

گفتم راهی بیاموزم تا بیافرینم؟  
گفتا شاد شاد باش و شاد کن و بس

گفتم شاد شاد بودن امکانش نیست دم به دم  
گفتا تو شاد باش این دم و خاموش و دیگر بس

گفتم در شگفتم زین استادی  
گفتا شاگردی کن و بس

گفتم چه شیرین‌ست اشعار مولانا و گفتار استاد شهبازی  
گفتا گوش باش و به‌کار گیر و خاموش و بس

(فاطمه)

درد و نکال پس از اعتناق

نکال به معنی درد و رنج و اعتناق به معنی دست در گردن هم‌دیگر انداختن است.

در زمان نوجوانی، ارتباطات اینترنتی مثل الان خیلی راحت نبود. در چت‌روم‌هایی عضو می‌شدیم و با افرادی صحبت می‌کردیم و امید داشتیم که از بین آن‌ها دختر خانمی، مهر ما به دلش بیفتد و به چت کردن و صحبت خصوصی راضی شود تا شاید بتوان شماره تلفنی رد و بدل کرد برای دوستی بیشتر.

یادم است که یک زمانی با یک شخصی بسیار شب‌ها را با چت کردن به روز رسانیده بودم، تا شاید بتوانم دلش را به دست آورم. تا که یک روز متوجه شدم که آن شخص، در اصل پسری بود که خودش را به جای دختر جا زده بود. منی که تا قبل از آن هر وقت پیامی از آن شخص دریافت می‌کردم، قند توی دلم آب می‌شد، دیگر هیچ احساسی که نداشتم هیچ، بلکه بدتر خود را ملامت می‌کردم که چرا این قدر ناشی و خرفت بودم که گول خورده بودم.

می‌گویند که عشق از ریشه عشقه است که آن گیاهی بدون ریشه می‌باشد که اگر بر درختی بپیچد آن را بخشکاند. عشق صوری درخت جسم صاحبش را، خشک و زردرو می‌کند، اما عشق معنوی بیخ درخت هستی عاشق را خشک می‌سازد و او را از خود می‌میراند.

**گفت: این غم تا قیامت می‌کشی؟**

**می‌کشم ای دوست، آری می‌کشم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۳)

یک بار از آفل و ناپایدار بودن خوشی‌های این جهانی «آگاه» شوم، همانند آن پسری که خودش را به جای دختر جا می‌زد، دیگر هر کار هم بکنم، نمی‌توانم دوباره جذبش شوم.

یک بار فقط حبیب و یار اصلی را ببینم، یک بار عشقش را بچشم، چگونه می‌توانم آن خوشی و عشق را قیاس کنم با همانیدگی‌های این دنیایی؟

شب و روز را هم که با ذهن بخواهم آن عشق را مجسم کنم، هیچ درمانی ندارد که:

**دوای درد عاشق را کسی کو سهل پندارد  
ز فکر، آنان که در تدبیر درمانند در مانند**  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۹۴)

با خود خلوت می‌کنم که چه شده که حالم خوش نیست. من که همه چیز دارم، چرا پس «سمن‌زار رضا» آشفته است. چرا می‌خندم و حیران و سروپا گم کرده، می‌گیریم؟

**گفت این غم تا قیامت می‌کشی؟  
می‌کشم ای دوست آری می‌کشم**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۳)

این راه را یا نباید شروع کرد، یا وقتی شروع کردی، باید بگذاری غم عشق ریشه‌ات را بخشکاند.

**دیدي که مرا هیچ کسی یاد نکرد؟  
جز غم که هزار آفرین بر غم باد**  
(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۵۶۶)

الحق که اگر کاری کرده‌ام، فکری کرده‌ام، اشتباهی کرده‌ام، می‌کشم دردش را که واقعاً:

**سخت بُود هَجَر و فِرَاق، ای حَبیب  
خاصه فِرَاقی ز پی اعتناق**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

اعتناق: دست به گردن یکدیگر انداختن

طلبت را باید این جاها ثابت کنی. دلم فقط خوش است به آن‌که فرمود:

**گفت: آن الله تو لبیک ماست  
وآن نیاز و درد و سوزت پیک ماست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۵)





علی (ع) با آن عظمت سر در چاه می‌کرد. من بی‌مصرف و حقیرِ قدرشناس معلوم است که دردم را به هیچ‌جا جز دلِ خون خود نمی‌توانم ببرم.

هیچ‌کس جز خویشانِ عشقی نمی‌فهمند درد دلت را. هرکاری هم که می‌کنی که برگردد، بر نمی‌گردد. این جاست که تازه می‌فهمی ستایش، عنایت و جذبه یعنی چه! یعنی که آقای نیما، تو هیچی نیستی. فقط یک ارزن بگی «من» یعنی تمام شد عنایت و مهر و محبت زندگی.

## بعد تو مرگی‌ست با درد و نکال خاصه بعدی که بود بعدالوصول

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۴)

نکال: درد و رنج

هر لحظه می‌گویم غلط کردم و اشتباه تا بانگ بیاید:

## گفت این غم تا قیامت می‌کشی؟ می‌کشم ای دوست آری می‌کشم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۳)

باز هم می‌آید:

## گفت این غم تا قیامت می‌کشی؟ می‌کشم ای دوست آری می‌کشم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۶۳)

ولی در آخر می‌خندد و می‌گوید:

## گفتی که خم‌ش کنم نکردی می‌خندد عشق بر ثبات

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸)

مرکز عدم مرکزیست که تنها خدا را می‌پذیرد و هرچه جز خدا رد این مرکز است و به بیرون رانده می‌شود.

در طی برنامه‌های متوالی و این همه بیانات گوهر بار استاد شهبازی با تکرار این که مرکز عدم را حفظ کن به تازگی آموزش شناسایی من‌ذهنی و رهایی از آن و به این صورت حفظ مرکز عدم، از سرچشمه نور برایم روشن شده است.

ولی همین‌طور هم که مجدداً در برنامه ۹۱۴ فرمودند که حالا یکی شدن حرف و عمل هم جزو رشته اصلی این کار قرار گرفت. در برنامه ۹۱۱ در غزل ۲۵۸۲ دارند که

**خواهم که روم زین جا، پایم بگرفتستی  
دل را بر بودستی، در دل بنشستستی**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸۲)

این بیت مدام می‌گوید دل تو در تصرف خداست و اوست که کار می‌کند. ولی یک سری از عوامل می‌خواهند به جای او بیایند و مرکز عدم را تصرف کنند و تو را از این حالت خارج کنند.

حال بهترین حالت که در این لحظه زندگی نشان داد این است که آنچه که می‌خواهد مرکزت را پُر کند شناسایی کن و هشیار باش که چیزی به مرکزت نیاید. این می‌تواند توجه دادن به دیگران و یا توجه خواستن از دیگران و توجه به مادیات جهانی باشد که نتیجه این شناسایی رهایی از آن است.

چرا شناسایی و رهایی؟ زیرا که زندگی گرم و رحمت دارد و در لحظه‌ای که فضاگشایی انجام شود و شناسایی صورت بگیرد مدد آن طرفی می‌آید و رهایی انجام می‌شود و این عمل ذوق عجیبی را به من نشان می‌دهد.

برطبق بیت:

**چون که مدد بر مدد آید ز عشق  
جان برهد از تن تاریک و تنگ**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۱)

مدد آن طرفی می‌آید. جناب مولانا در غزل ۱۲۰۵ دارند که

**ذوق گرفت هرچه او پخت میان جنس خود  
ما نه کمیم از عدس ما بپزیم هم به هم**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰۵)

و همین‌طور در ادامه جناب مولانا دارند که

**هرچه جز عشق است شد مأکول عشق  
دو جهان یک دانه پیش نول عشق**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم بیت ۲۷۲۶)

**دانه ای مر مرغ را هرگز خورد؟  
کاهدان مر اسب را هرگز چرد؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم بیت ۲۷۲۷)

**بندگی کن تا شوی عاشق لعل  
بندگی کسبی ست، آید در عمل**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۷۲۸)

و حال عشق هرچه جز خودش را می‌بلعد، چه می‌شود که می‌بلعد، نوع شناسایی ما از خود تغییر می‌کند، مرده ما شروع به جنبیدن می‌کند. ما تصور می‌کردیم که وضعیت‌های مختلف هستیم ولی حالا می‌بینیم که نه! جنس من خود عشق و زندگی است و برای حفظ این جنس و این فضا، فضاگشایی را زندگی دارد به من می‌آموزد تا جبر بر من ذهنی صورت بگیرد و همچون درخت سدره بیخ‌آوری را بیاموزم.

و حالا که هنوز عاشق نشده‌ام و با واکنش‌های مختلف در نفاق به سر می‌برم با ادامه کار کردن شاید زندگی عاشقی را به من هدیه بدهد.

**روی چو خورشید تو بخشش کند  
روز وصالی که ندارد فراق**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)


**آقای علی از دانمارک**

با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و تمامی رعایت‌کنندگانِ محترمِ قانونِ جبران.

«هشیاری جسمی موجب ایجادِ تَوَهْمِ دویی در ما می‌شود.»

هشیاری در انسان، پس از ورود به این جهان به ناچار وارد ذهن می‌شود. روال طبیعی هشیاری به این ترتیب است که پس از ظهور در عالم مادی، کاملاً در اختیار زندگی قرار گیرد تا خداوند یا زندگی بتواند از طریق آن به فعل و عمل درآید.

اگر با تعمق و از طریق دیدِ هشیاریِ نظر، جهانِ مادی را نظاره‌گر باشیم به وضوح شاهدِ این فرآیند هستیم. به عبارت دیگر همه‌چیز در این کائنات تسلیمِ کامل و بدون چون‌وچرا و در خدمت زندگی است. در این میان تنها باشنده‌ای که راه دیگری به‌جز تسلیمِ کامل را برگزیده‌است، انسان است.

حال این سؤال پیش می‌آید که چرا انسان تسلیمِ زندگی نیست و از مسیر طرحِ تکاملیِ هشیاری خارج شده‌است؟ به نظر می‌رسد که یک تفاوت اساسی و عمده بین انسان و سایر موجودات وجود دارد و این ویژگی می‌تواند علتِ بروز این مشکل باشد و آن «قدرت انتخاب» است.

این ویژگی علاوه بر همه مزایایی که برای انسان دارد می‌تواند باعثِ ایجادِ یک مشکل اساسی در ما بشود که به خاطر عدم تشخیصِ راه درست از نادرست به وجود می‌آید و این همان استفاده از هشیاری جسمی به جای هشیاری حضور است.

طرح زندگی این بوده که از طریق ما در این جهان فکر و عمل کند و برای همین منظور، ما را گرامی داشته‌است و این توانائیِ منحصر به فرد را فقط به «انسان» داده‌است و آن «عشق و وحدت با خداوند» است. به عبارت دیگر انسان، هم می‌تواند آگاهانه و با تسلیم و فضاگشایی پا به دریای یکتایی گذاشته و برکات و مواهب غیبی را از آنجا بردارد و هم آگاهانه به فضای خشکی ذهن برگردد و آن برکات را در این عالم پخش کند.

تو ز کَرَمْنَا بَنی آدم شَهی  
هم به خشکی هم به دریا پا نَهی  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۳)

مَر مَلايِک را سَوی بَر، راه نِیست  
جَنسِ حِیوانِ هَم ز بَحَر، آگَاح نِیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۵)

تو به تن حیوان، به جانی از ملک  
تا روی هم بر زمین، هم بر فلک  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۶)

و مولانا ابیات فوق را با استناد به آیه ۷۰ سوره اسراء آورده است:

«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَا هُمُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»  
«و به راستی که فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا (بر مرکب) مُراد روانه داشتیم و به ایشان از پاکیزه ها روزی دادیم و آنان را بر بسیاری از آنچه آفریده ایم چنانکه باید و شاید برتری بخشیدیم.»  
(قرآن کریم، سوره الإسراء (۱۷)، آیه (۷۰))

ولی با وجود همه این آیات و ابیات چرا ما باز هم در این خشکی ذهن به خواب رفته ایم و راه فضاگشایی و تسلیم را در پیش نمی گیریم؟

مشکل باز هم به قدرت انتخاب ما برمی گردد. ولی چرا ما از قدرت انتخابمان درست استفاده نمی کنیم؟

مولانا می فرماید:

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)

پس براساس ابیات فوق، عدم استفاده درست ما از قدرت اختیارمان و پرهیز نکردن از دیدن از طریق هشجاری جسمی باعث بروز تنبلی و کاهلی و ماندن در ذهن می شود.



و مولانا می‌گوید اگر توانایی پرهیز از رفتن به ذهن را نداری بهتر است قدرت انتخابت را کنار بگذاری و طبق گفته بزرگان عمل کنی تا بتوانی راه درست را تشخیص دهی و به بیداری از خواب ذهن برسی.

ولی لازمه این بیداری، دیدن از طریق یک هشیاری دیگر غیر از هشیاری جسمی است. به عبارت دیگر اصلاً هشیاری جسمی قادر به شناسایی عشق و این‌که هرچه در این عالم است جلوه‌ای از جمال خداوند است، نمی‌باشد، چون برای این کار ساخته نشده‌است.

## جان نامحرم نبیند روی دوست جز همان جان کاصل او از گوی اوست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

بنابراین ما فقط با تسلیم و فضاگشایی و در نتیجه خاموشی کامل ذهن می‌توانیم از طریق آن جنس اصلی که در ماست و دائم در حال کار است، ببینیم و با او یکی شویم، یعنی برای لحظاتی هم که شده هشیاری جسمی از کار بیفتد.

آن موقع متوجه توهمی بودن این من‌ذهنی و دوبینی ناشی از این توهم می‌شویم.

متوجه می‌شویم هیچ نیرویی غیر از نیروی خداوند وجود ندارد.

متوجه می‌شویم همه چیز در این عالم به ساز زندگی می‌رقصند و فقط من‌ذهنی توهمی است که ساز مخالف می‌زند.

متوجه نفاق و دورویی خودمان در حالت هشیاری جسمی می‌شویم.

درواقع ما نیستیم که متوجه این مطالب می‌شویم، چون اصلاً مایی وجود ندارد، بلکه این خود هشیاری است که

از خواب ذهن بیدار می‌شود و این شناسایی‌ها در ما صورت می‌گیرد.

## چون به من زنده شود این مُرده‌تن جان من باشد که رو آرَد به من (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

من کنم او را از این جان مُحْتَشَم  
جان که من بخشم، ببیند بخششم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)



اول و آخرِ تویی، ما در میان  
هیچ هیچی که نیاید در بیان  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

این شناسایی‌ها و همچنین دردهای به‌وجود آمده به‌خاطرِ انتخابِ غلطِ ما باعث می‌شود ما پی به فراق و جدایی از اصل خودمان شویم و در نتیجه طبق اصلِ اضداد، پی می‌بریم که پس یک «وفاق و وصالی» هم وجود دارد و باید کمرِ همت ببندیم تا به این فراق و جدایی خاتمه دهیم:

جان و سر تو که بگو بی نفاق  
در کرم و حُسن چرایی تو طاق؟

رویِ چو خورشید تو بخشش کند  
روزِ وصالی که ندارد فراق

دل ز همه برکنم از بهر تو  
بهر وفای تو ببندم نِطاق  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

## «طاق و طُرنَبین و طُرنَبین و طاق»

مولانا در غزل ۱۳۱۳ تفسیر شده در برنامه ۹۱۴ اصطلاح «طاق و طُرنَبین» را به کار می برد. این اصطلاح به معنی جلال و شکوه و عظمت است که معمولاً خودش را با سروصدا یا یک نماد بیرونی اعلام می کند. مثلاً در قدیم پادشاهان قصرهای بزرگ و بسیار مجلل برای خودشان می ساخته اند و این نماد «طاق و طُرم» آنان بوده است.

یک لشکرِ قدرتمند که با طبل و شیپور و سروصدا می آید، یعنی دارد «طاق و طُرم» و عظمتِ خودش را اعلام می کند. اینها «طاق و طُرم» هشیاری جسمی هستند. آخرِ خطِ «طاق و طُرم» هشیاری جسمی کلوخ است، یعنی زمین، یک یا چند قصرِ بزرگ یا یک لشکرِ زورگو که همه آفل هستند.

ولی مولانا در غزل ۱۳۱۳ «طاق و طُرم» را برای بیان فرّ ایزدی، خرد، هدایت، قدرت و شادایی که از هشیاری حضور می آید به کار می برد.

در روزهای گذشته صدای این دو «طاق و طُرم» متفاوت را که یکی از عشق می آید و یکی از درد به شدت می شنیدم و روی من اثر می گذاشت.

منی که مدتها است از خواندن اخبار پرهیز می کنم، در روزهای گذشته به نوع دیگری با تغییرات جهان بیرون مواجه شدم. روی بام ساختمان های مهم و تاریخی شهر برلین پرچم کشوری را که این روزها در آنجا جنگ برگزار می شود، نصب کرده اند. یک روز در سوپرمارکت شنیدم که در بلندگو از مردم خواهش کردند که برای ذخیره کردن خرید نکنند. در راهپله آپارتمان مان متوجه تعدادی بچه یوکرایینی می شوم که بالاوپایین می دوند و دو خانه خالی در ساختمان را در اختیار خانواده های آنها قرار داده اند.

تصمیم می گیرم به صورت مراقبه ای از چند منبع خبری معتبر با همراهی سپر ابیات مولانا کمی اطلاعات در مورد وقایع بیرون جمع کنم. چیزی که فوراً مشخص می شود این است که همه جا دعوا است، مدیران و دست اندرکاران همگی مشغول پیدا کردن مقصر و انتقاد از هم دیگر هستند. آن وسط هم صد میلیارد یورو برای جنگ تصویب می شود. و از آن طرف دنیا هم سیل سلاح جاری می شود به اروپا. صد میلیارد یورو نه برای آبادانی و خدمت، ولی برای تقویت نیروی جنگ، بله. این انسان در من ذهنی حقیقتاً چه موجودی است؟ چرا دنبال نابودی خودش





است؟ آیا «طاق و طُرم» تانک و تهدید شرم‌آور نیست؟ آیا هشیاری بشری در این ناحیه از کره زمین همان فرجی نیست که به آن بارها تجاوز شده؟ الان هم دارد تجاوز می‌شود و او خوش و خرم به عروسی ساختگی می‌رود! به لطف برنامه گنج حضور نگاه کردن مراقبه‌ای به اخبار عینیت ابیات مثنوی را جلوی چشم می‌آورد، این که «نفس زنده سوی مرگی می‌تند». این که «از برون نشنید کس از دف‌زنان».

## ضرب دف و کف و نعره مرد و زن

### کرد پنهان نعره آن نعره‌زن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۷)

## چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند

### جز مر آنها را که از خود رسته‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۳۷)

## وای ازین پیران طفل نادیب

### گشته از قوت بلای هر رقیب

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۲۲)

## چون سلاح و جهل جمع آید به هم

### گشت فرعونی جهان‌سوز از ستم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۲۳)

پیران طفل نادیب صدای درد و بوی جهنم را نمی‌شنوند، آن‌ها به «طاق و طُرم» تانک‌هایشان مشغول هستند. و اینک «طاق و طُرم» دیگر: کودکان عشق، هورایی که به زیبایی ابیات مثنوی را تفسیر می‌کند، اثر این نور و بوی بهشتی را که از گنج مولانا برمی‌خیزد بیشتر از قبل احساس می‌کنم. واقعاً ما چه گنجی داریم!! چه نوری و چه عطر زندگی‌ای که از دل‌های عاشقان و همه یاران گنج حضور بلند می‌شود. و منی که با این برنامه، با این گنج آشنا شده‌ام عجب شانس آورده‌ام! عجب لطفی زندگی به من کرده!

در گنج حضور «طاق و طُرم» عشق جوشان و خروشان است. این جلال و شکوه بذر عشقی است که در دل کودکان عشق، مادران عشق، پدران و جوانان عشق کاشته شده. «طاق و طُرم» همت و شیدایی عاشقانی است که در این



راه زحمت می‌کشند و نور و شرابِ عشق را به عالم جاری می‌کنند. و همان‌طور که مولانا می‌گوید اثرِ این نور به دوردست‌ها می‌رسد و همهٔ موجودات در کائنات از آن بهره‌مند می‌شوند.

روم چو در مهرِ تو آهی کنند  
دود رسد جانبِ شام و عراق

در تَتَّقِ سینهٔ عشاقِ تو  
ماه رُخان، قند لبان، سیم ساق

رقص کنان در خُضَرِ لطفِ تو  
نوش کنان ساغرِ صدق و وفاق

دست‌زنان جمله و گویان به لاغ  
طاق و طُرنبین و طُرنبین و طاق  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

پس همهٔ این تجربیات به من این آگاهی را داد که قدرِ این بیداری را بدان. قدرِ گنجِ مولانا را بدان. فضاگشایی مهم‌ترین کارِ تو است. من ذهنی در من امتدادِ من ذهنی بزرگ بیرون است، پس مهم‌ترین کارِ من این است که با فضاگشایی جلوی این دشمنِ درونی بایستم، چراغم را روشن کنم و در این لحظه کارگاهِ زندگی باشم تا به لطفِ زندگی به ابزاری در دستِ مطربِ عاشقان و استادِ استادان تبدیل شوم.

و در پایان چند بیتِ کلیدی از گنجِ مولانا که در تلاقی با اخبارِ من ذهنی برایم بسیار راهگشا هستند:

من غلامِ قمرم غیرِ قمرِ هیچ مگو  
پیش من جز سخنِ شمع و شکرِ هیچ مگو

سخن رنج مگو جز سخنِ گنج مگو  
ور از این بی‌خبری رنج مبرِ هیچ مگو  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۱۹)

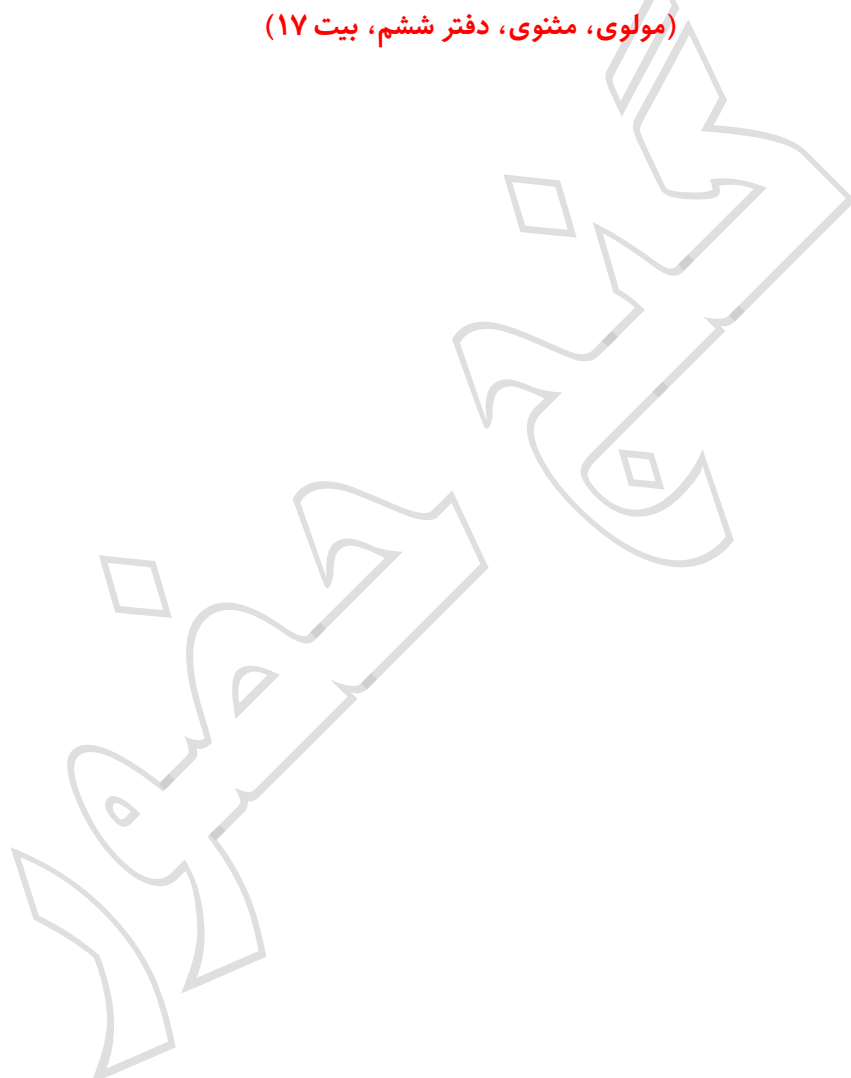


بس کُن شرح تُرُشان، این قدری بهر نشان  
کی طلبد در دو جهان طبع شکر بار ترُش؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۱۹)

چونکه سرکه سرگی افزون کند  
پس شکر را واجب افزونی بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷)



## آقای شهبازی:

آفرین سارا خانم، آفرین، ماشالله. خیلی خوب بود آفرین، ممنونم.

امیدوارم که بینندگان شنیده باشند، بارها این پیغام شما را گوش بدهیم همه‌مان، با ابیات بسیار بسیار عالی مولانا. آفرین بر شما.

اگر شما مثل سارا خانم کوشش کنید، «جهدِ باتوفیق» بکنید، این ابیات را این قدر بخوانید که چراغ عملی شما باشد در زندگی‌تان، و بارها از شما خواهش کردم این ابیات را بخوانید، بخوانید، بخوانید تکرار کنید و گاهی اوقات دیگر می‌ترسم بگویم پانصد بار، هزار بار. همین سارا خانم از تکرار ابیات به این جا رسیدند.

دیگر پیغام مولانا در ایشان ریشه دوانده، ایشان وصل به زندگی شدند. خیلی از شماها هم شده‌اید؛ فرقی ندارد ایشان امروز آمدند این پیغام عالی را خواندند دارم ایشان را مثال می‌زنم.

وظیفه ایرانیان است که گنج تاریخشان را اصلاً دست‌کم نگیرند و به دنیا اعلام کنند. من حداکثر سعیم را در این راه می‌کنم. بیست و چهار ساعته، شاید شانزده ساعت در این زمینه کار می‌کنم. و اگر شما ایرانیان، پارسی‌زبانان حالا بگویم کوشش کنید، این بیت‌ها را بخوانید، یاد بگیرید، دست‌کم نگیرید خودتان را؛ می‌توانید به دنیا کمک کنید.

ما می‌توانیم به دنیا کمک کنیم. هشیاری جسمی بلد نیست، مهم نیست که چه کسی هست! باید پیغام راهنما از آن‌ور بیاید. با آن کاری ندارند ما به تخریب مشغول هستیم. پیغام سارا خانم خیلی عالی بود.

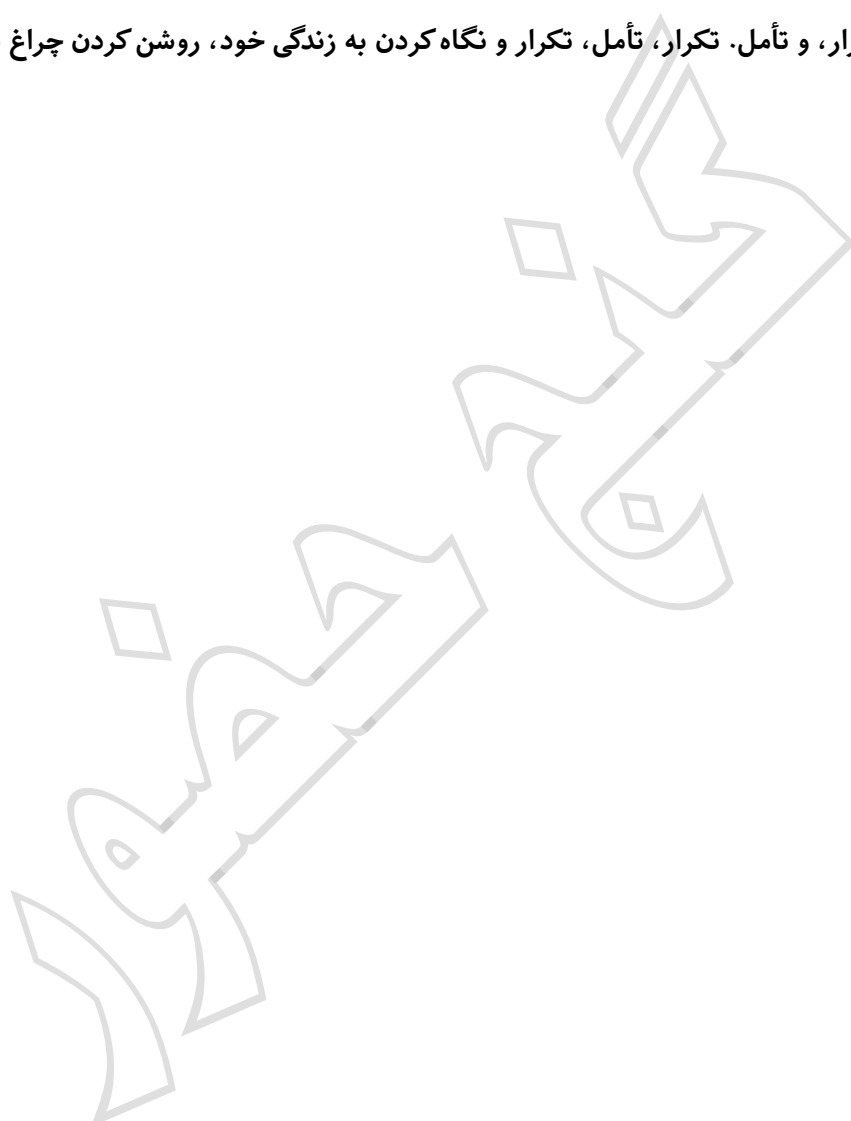
طاق و طُرنب این جهانی ارزشی ندارد ولی برای کسانی که هشیاری جسمی دارند، داره! فکر می‌کنند کار درستی است. تخریب، آوارگی، جنگ، کُشت و کشتار، نهایت طاق و طُرنب جلال و شکوه من‌ذهنی بارها ثابت می‌کند به ما که من کار نمی‌کنم! من نمی‌توانم زندگی شما را درست کنم! نه فردی، نه خانوادگی، نه به طور کلی جمعی در جهان.

در جهان ما ممکن است خودمان را نابود کنیم مولانا این چیزها را پیش‌بینی کرده شما بیایید لطف کنید این ابیات را تکرار کنید، خواهش می‌کنم این کار را بکنید این وسیله فراهم شده، ابیات را راه بروید تکرار کنید، بگذارید مثل چراغ درونتان روشن بشود. بیشتر از این دیگر نمی‌شود گفت.



بعد آن موقع وقتی هزار دفعه خواندید خواهید دانست که اوّل نمی‌فهمیدید! اوّل نمی‌شود فهمید. برای این‌که هُشیاری جسمی می‌خواهد معنی کند، همین لغت معنی کند، دستور زبان و این جور چیزها، نه.

«چراغ» باید درون شما روشن بشود، چراغ روشن می‌شود، «غزل» چراغ است. یک مجموعه ابیات به اصطلاح از یک جایی آمده باهم ترکیب شده، مجموعه‌اش یک چراغ است آن باید روشن بشود، با «تکرار» فقط امکان دارد. با تکرار، تکرار، و تأمل. تکرار، تأمل، تکرار و نگاه کردن به زندگی خود، روشن کردن چراغ درون خود.



با اجازه شما می‌خواستم یک قسمتی از گزیده‌های برنامه را نوشتم به صورت متن خدمتتان بخوانم:

## جان و سر تو که بگو بی نفاق در کرم و حسن چرایی تو طاق؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

فرمودید نفاق یعنی به زبان حرف معنوی زدن ولی در مرکز همانیدگی و درد داشتن، این‌که به زبان بگوییم از زندگی قدرت و امنیت و هدایت می‌گیریم ولی در عمل براساس دردها و همانیدگی‌ها عمل می‌کنیم، از زندگی با فضاگشایی بخواهیم که او از طریق ما حرف بزند و این عامل نفاق را از مرکز ما بردارد که همین باعث عدم موفقیت ما در روابط اجتماعی و زندگی و سلامتی ما می‌شود، چون هشیاری جسمی کار نمی‌کند و باید روی خودمان کار کنیم.

## روی چو خورشید تو بخشش کند روز وصالی که ندارد فراق (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

با فضاگشایی در این لحظه و تداوم در فضاگشایی، زندگی وصالی به ما هدیه می‌کند که دیگر جدایی ندارد که لازمه آن کمر همت بستن برای دل‌کندن از هرچه انسان، چیز و درد است.

این‌که حواسمان به خودمان باشد که یک وضعیت بیرونی در اثر ستیزه یا مقاومت به مرکزمان نیاید و از چیزی که این لحظه ذهنمان نشان می‌دهد زندگی نخواهیم و یا ایجاد اصطکاک نکنیم، نتیجتاً نرنجیم و خشمگین نشویم تا زندگی به وسیله «قضا و کُن فکان»، بتواند ما را از همانیدگی‌ها آزاد کند.

دیدن یکی از این سه چیز آفل، مقاومت و قضاوت نشانه نفاق هست و نتیجتاً نداشتن کرم به علت حمل درد و تجربه آن و نداشتن زیبایی به علت خود را تصویر ذهنی دیدن. در صورتی که ما به صورت زندگی با فضاگشایی، دردهایمان شفا پیدا می‌کند.

با صبر و حزم و تأمل و فضاگشایی اجازه می‌دهیم، زندگی بی‌نفاق از طریق ما حرف بزند و فکر و عمل کند و ما به دو خاصیت شکر و پرهیز خو می‌گیریم و عنایت و جذبه و توجه زندگی را تجربه می‌کنیم.

در حالت من‌ذهنی ما هیچ بخششی نداریم، زبانا می‌بخشیم ولی دروناً رنجش و کینه داریم. عشق به قدرت‌نمایی، تأیید و زورگویی داریم درحالی‌که با عدم کردن مرکز میل به صلح و عشق و نرمش داریم، دیگر افکار پوسیده را مثل آچار فرانسه استفاده نمی‌کنیم و ساکت می‌شویم تا زندگی فکر این لحظه را به ما بدهد.

تجربه کردیم که به هر جهت فکری رفتیم، درد داشته، پس یقین می‌کنیم که بی‌جهت شدن با فضاگشایی تنها راه حل است، چراکه هر همانیدگی سبب نفاق است و عامل درد و گرفتاری است. پس برای کار کردن روی خود تأخیر نکنیم، من‌ذهنی ممکن است حتی درس بدهد که هشیاری جسمی خطرناک است ولی به علت اینرسی من‌ذهنی عوض نشود، ولی ما به‌عنوان زندگی صاحب من‌ذهنی هستیم و باید اقدام کنیم و تن به جبر ندهیم.

### هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

### او همین داند که گیرد پای جبر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

کاهلی من‌ذهنی با صبر و تأمل ناشی از فضاگشایی فرق دارد. یک زمان کار است، فضا باز کنیم. صبر و شکر و حزم و تأمل در زمان بسته شدن فضا بسیار مهم است تا به جبر من‌ذهنی کشیده نشویم و فضا را باز نگه داریم. از طرفی وقتی فضا را باز می‌کنیم «قضا و کُن فکان» کندی خودش را دارد و ما کندی‌اش را قبول کنیم و عجله نکنیم و صبر و شکر و حزم داشته باشیم.

### زین کمین بی صبر و حزمی کس نجست

### حزم را خود صبر آمد پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

### حزم کن از خورد کین زهرین گیاست

### حزم کردن زور و نور انبیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴)

### کاه باشد کو به هر بادی جهد

### کوه کی مر باد را وزنی نهد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵)

آقای شهبازی: نرگس خانم آن بیت اول را یک بار دیگر بخوانید!

خانم نرگس:

## زین کمین بی صبر و حزمی کس نجست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

آقای شهبازی: نجست، بله «نجست» است، درست است، فکر کردم نجست خواندید.

خانم نرگس: ببخشید. پس اشتباه خواندم. معذرت می‌خواهم.

آقای شهبازی: پس «نجست». معنی کنید این را، «زین کمین» یعنی می‌گویید زین دام من ذهنی بدون شکر..

خانم نرگس: بله، از این دام من ذهنی بدون صبر و حزم کسی نمی‌تواند بجهد. و حزم را «صبر»، دست و پا آمده.

از خودمان بپرسم آیا من حزم دارم که هر قدم ممکن است یک چیزی بیاید مرکز و خوشم بیاید، سوءظن داشته باشم که این لحظه با من ذهنی‌ام، حرف می‌زنم یا از فضای گشوده شده؟

مواظب باشم که این خوردن همانندگی و انرژی درد و انرژی جسمی، خشم، رنجش، خسیس بودن، ترس، اضطراب، احساس گناه و میل به قدرت و تایید و توجه و قدردانی مسموم است. مثل گاه واکنش نشان ندهم، فضا باز کنم تا به خداوند زنده بشوم و به راه‌کارهای ذهنی من‌های ذهنی گوش نکنم و گنج حضور و مولانا را رها نکنم.

## چون به من زنده شود این مرده‌تن

### جان من باشد که او آرد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

آن جانی بخشش زندگی را می‌بیند که فضاگشایی کند و اجازه بدهد زندگی قصاب‌وار در او بدمد و جان ما را از همانندگی‌ها، مقایسه، خود نشان دادن و کارهای ذهنی برهاند. با شناسایی رفتارهای مضر ذهنی مثل انتقاد، غیبت، عیب‌جویی، تحقیر دیگران و هرگونه جلوه‌گری با هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد، از آن‌ها پرهیز کنیم.





با توجه به این‌که ما راز «یَفْعَل ما یَشَاء» را نمی‌دانیم، شکایت نکنیم، فضا باز کنیم و فضای اطراف اتفاق این لحظه را جدی و اتفاق و وضعیت را به لاغ و شوخی می‌گیریم، این عمل انسانی است که گوش‌اش به بی‌گوشی باز شده‌است.

**چون صلاى وصل بشنیدن گرفت  
اندک اندک مرده جنبیدن گرفت**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۷)

**نه کم از خاکست کز عشوه صبا  
سبز پوشد سر برآرد از فنا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۸)

**کم ز آب نطفه نبود کز خطاب  
یوسفان زاینده رخ چون آفتاب**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۹)

هرموقع جسم را از مرکزمان هل می‌دهیم کنار، عدم می‌آید، یعنی در اطراف اتفاق این لحظه فضا باز می‌کنیم. درواقع دعوت خداوند را برای یکی شدن می‌پذیریم و این دعوت را زندگی هرلحظه از ما می‌کند، یواش‌یواش مرده من‌ذهنی شروع می‌کند به جنبیدن، یعنی ما شروع می‌کنیم به زنده شدن.

**چون تو گوشى او زبان نى جنس تو  
گوش‌ها را حق بفرمود آنصتوا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

**پس شما خاموش باشید آنصتوا  
تا زبانتان من شوم در گفتگو**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۵۶)

**آنصتوا را گوش کن، خاموش باش  
چون زبان حق نگشتی گوش باش**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)



آقای شهبازی: خیلی زیبا، خواهش می‌کنم؛ به من بگویند ببینم شما این «نفاق» را در خودتان دیده‌اید؟ کاری برایش کرده‌اید؟

خانم نرگس: بله، من همان‌طور که شما گفتید، همین‌که این دردها هستند، یا همانیدگی‌ها هستند، این خودش خوب نفاق هست خوب، توضیح دادید که وقتی یا به زبان می‌خواهد مرکز را عدم کند...

آقای شهبازی: می‌دانم، دردها را انداخته‌اید؟ دردها را انداخته‌اید؟

خانم نرگس: دارم سعی می‌کنم که ناظرش باشم و هر وقت که می‌آیند بالا، ببینم و انکارشان کنم. ادعا نمی‌کنم که کامل، ولی دارم سعی می‌کنم و بله.

آقای شهبازی: خیلی خوب، آفرین. ممنونم دیگر، عالی.

خانم نرگس: با راهنمایی‌های شما آقای شهبازی. وگرنه ما که تنهایی خودمان نمی‌توانیم، مرسی.

## جان و سر تو که بگو بی نفاق در کرم و حسن چرایی تو طاق (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

عدم تطابق حرف و عمل، شعار دادن، منافق بودن، مهم بودن تصویر ذهنی همانندگی‌ها، بی‌وفایی به زندگی، خوب و بد کردن اتفاق و تصمیم براساس این برداشت، ایراداتی که با چراغ ۹۱۴ متوجه آن‌ها در خود شدم. وقتی جناب مولانا در دفتر پنجم می‌فرماید:

## ما در این دهلیز قاضی قضا بهر دعوی الستیم و بلی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۴)

یا

## یک زمان کار است بگزار و بتاز کار کوته را مکن بر خود دراز (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

علت این تأخیر چیزی جز هشیاری جسمی نیست.

## بی‌حس و بی‌گوش و بی‌فکرت شوید تا خطابِ ارجعی را بشنوید (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸)

درمان درد نفاق فضاگشایی و شاهد شدن به اتفاقات است. مرکز جسمی صدای زندگی را نمی‌شنود. با مرکز عدم بدون دورویی می‌توانیم ببینیم و بشنویم. من ذهنی فقط ضرر می‌زند و راه‌هایی از آن صبر و حزم است.

## زین کمین، بی‌صبر و حزمی کس نجست حزم را خود، صبر آمد پا و دست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)



انسان ساخته نشد که مرکزش همانیده باشد. مرکز جسمی لایطاق است و جسم و فکر و روحمان خراب و پژمرده خواهد شد.

نه کم از خاکست کز عِشوهٔ صَبَا  
سبز پوشد، سر بر آرد از فنا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۸)

یا

کدام دانه فرو رفت در زمین که نرُست  
چرا به دانهٔ انسانت این گمان باشد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۱)

شکوفایی هر دانه را می‌بینیم و حیرت می‌کنیم، چرا به شکوفایی انسان شک داریم؟  
ما هم می‌توانیم سبز و شکوفا شویم.



در دفتر پنجم، ابیات ۲۶۷ تا ۲۶۹، جناب مولانا دارند:

هرکه سویِ خوانِ غیرِ تو رود  
دیو با او دان که هم‌کاسه بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۷)

هرکه از همسایگیِ تو رود  
دیو بی‌شگی که همسایه‌ش شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۸)

ور رود بی تو سفر او دوردست  
دیو بد همراه و هم‌سفره‌ی وی است  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۹)

ما اگر به‌سوی هر طرف به غیر از فضاگشایی برویم، دیو با ما یکی می‌شود و من‌ذهنی ما با عوض کردن مکان و بی‌صبری می‌خواهد که به برکات زندگی برسد.

استاد، من خودم در این موضوع یک تجربه‌ای داشتم که می‌خواستم به اشتراک بگذارم. من خودم قبلاً فکر می‌کردم که با بیرون رفتن با دوستان یا با وقت گذاشتن پای این چیزهای گذرا می‌توانم مثلاً این دیدِ درون خودم را رویش تسلط داشته باشم، ولی خوب نتیجه‌ای نگرفتم. مثلاً با بیرون رفتن‌ها، با کسانی که دورم بودند، می‌خواستم از طرق آن‌ها به زندگی تبدیل بشوم یا از ارتعاش آن‌ها استفاده کنم که به زندگی زنده بشوم، ولی در صورتی که این‌طور نبود.

و در دفتر سوم بیت ۲۶۹۴ داریم:

گر بگیری گوهری، سنگی شود  
ور بگیری مهر دل، جنگی شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹۴)



اگر ما از طریق من ذهنی مان چیزی به دست بیاوریم، مثل سنگ می شود و نمی توانیم از آن به خوبی استفاده کنیم، ولی از دید ذهن فکر می کنیم که به یک چیز خیلی بزرگ می رسیم، ولی اگر سعی و کوشش برای فضای درونمان انجام بدهیم، این فضای درونمان به بی نهایت می رسد و دیو به ما سجده می کند.

و استاد، جناب خیام در رباعی شماره ۹۰ دارند:

می خور که ز دل کثرت و قلت ببرد  
واندیشه هفتاد و دو ملت ببرد

پرهیز مکن ز کیمیایی که از او  
یک جرعه خوری هزار علت ببرد  
(خیام، رباعی شماره ۹۰)

آقای شهبازی:

آقامهدی، خیلی عالی، منتها سه بیت مثنوی اول خواندید، یک بیت هم وسط که گفتید که «گوهر بگیرید، سنگ می شود»، این سه بیت را با آن یک بیت یک بار دیگر بخوانید، آرام بخوانید، همه ما هم توجه می کنیم، شماره اش را هم بفرمایید.

آقای مهدی:

در دفتر پنجم، ابیات ۲۶۷ تا ۲۶۹ هست:

هر که سوی خوان غیر تو رود  
دیو با او دان که هم کاسه بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۷)

هر که از همسایگی تو رود  
دیو بی شکی که همسایه اش شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۸)

**ور رَوْد بی تو سفر او دوردست**  
**دیو بد همراه و هم‌سفره‌ی وی است**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۹)

آقای شهبازی:

یک کمی معنی کنید این را.

آقای مهدی:

این را استاد، جناب مولانا می‌گویند که من‌ذهنی خوب دوست دارد هی مکانش عوض بشود، مثلاً یک جایی نمی‌تواند بنشیند و روی خودش کار کند و به حضور زنده بشود و درواقع می‌خواهد هی با عوض کردنِ جای خودش، هی مثلاً با بیرون رفتن، مثلاً از این کشور به آن کشور، از این جا به شهر دیگر، هی می‌خواهد مکان خودش را تغییر بدهد و فکر می‌کند زندگی کردن را می‌تواند از درون این چیزها دریاورد در صورتی که این‌جوری نیست.

آقای شهبازی:

پس می‌گوید هرکسی از همسایگیِ خداوند برود، فوراً با دیو همراه می‌شود. آن بیت اول را لطفاً بخوانید.

آقای مهدی:

**هرکه سوی خوان غیر تو رَوْد**  
**دیو با او دان که هم‌کاسه بُوَد**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۷)

آقای شهبازی:

بله، هرکسی غیر از سرِ سفرهٔ خداوند که از طریقِ فضاگشایی ما او را می‌بینیم، جای دیگر برود، یعنی سرِ سفرهٔ چیزهای مادی برود که ذهن نشان می‌دهد، دیو یعنی شیطان با او هم‌کاسه می‌شود.

خوب، این را گفتید، یک بیت هم گفتید که من‌ذهنی اگر گوهر بگیرد، سنگ می‌شود، آن وسط بود، این را هم می‌شود بخوانید؟

آقای مهدی:

**گر بگیری گوهری، سنگی شود  
ور بگیری مهر دل، جنگی شود**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوو، بیت ۲۶۹۴)

آقای شهبازی:

آفرین، ببینید این درواقع کارِ من ذهنی است. من ذهنی اگر گوهر بگیرد، سنگ می‌شود، اگر مهری، عشقی، بورزد تبدیل به جنگ می‌شود. این شبیه همان بیت است که می‌گوید، که یادتان است دیگر، شما بخوانید من نخوانم که از زنده مُردگی را بیرون می‌کند، آن چجوری است؟ «چون ز زنده...»

آقای مهدی:

**چون ز زنده مرده بیرون می‌کند  
نفس زنده سوی مرگی می‌تند**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

آقای شهبازی:

آفرین، آفرین. این دو بیت شبیه هم‌اند که هم‌دیگر را تکمیل می‌کنند که نشان می‌دهد خداوند یا زندگی که از زنده مردگی را بیرون می‌کند، نفس زنده دائماً ضرر می‌زند دنبال خودکشی خودش است، منتها متوجه نیست، به هر کاری دست بزند.

این یکی بیت می‌گوید که اگر با من ذهنی‌ات شما گوهر بگیرد سنگی می‌شود. بهترین چیزها را در عالم بده به یک من ذهنی، فوراً خرابش می‌کند، مایه دردش می‌کند که همان را داریم می‌کنیم دیگر، بله؟ که همان داریم می‌کنیم دیگر، بهترین جاها را داریم خراب می‌کنیم، بمباران می‌کنیم، می‌کشیم، آدم‌ها را از جایشان تکان می‌دهیم، هل می‌دهیم بیرون، بروند آواره بشوند، درد بکشند. گوهر است. این زمین هم گوهر است. زمین گوهر است، جواهر است، داده‌اند به ما، داریم خرابش می‌کنیم به‌طور کلی. این کارِ جمعی ماست با هشیاری جسمی.

«چون بگیری گوهری، سنگی شود» مصرع بعدی‌اش را بخوانید.





آقای مهدی: «ور بگیری مهرِ دل، جنگی شود»

آقای شهبازی:

«ور بگیری مهرِ دل، جنگی شود»، یعنی اگر یک مرد به یک زنی نزدیک بشود با تمام قُوا و از تهِ دل، منتها من ذهنی داشته باشد، مهرش را بخواهد به دل بگیرد به جنگ ختم می‌شود، یعنی ما هیچ چاره‌ای نداریم که فضا را باز کنیم از هشیاری حضور استفاده کنیم، هشیاری نظر؛ نمی‌توانیم با هشیاری من‌دارِ ذهنی عمل کنیم.

ممنونم آقای مهدی، آفرین بر شما که این شعرها را می‌خوانید در این سن، آفرین. چند سالتان هست؟ یک بار دیگر بگویید برای بینندگان.

آقای مهدی: من هجده سال هستم استاد.

آقای شهبازی: آفرین آفرین، در این سن، این شعرها را می‌خوانید وقتی سی سالتان، چهل سالتان می‌شود آدم بسیار بسیار پخته‌ای خواهید شد از هر لحاظ، یعنی الآن هم هستید.

شما طبق آن دوبیتی که می‌گوید که

**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)

شما الآن اختیار من‌ذهنی را گذاشتید کنار، از بیت مولانا کمک می‌گیرید و این چراغِ راه شماسست به تدریج این چراغ پُر نورتر خواهد شد، نه تنها راه خودتان را روشن خواهد کرد، راه مردم و اطرافتان را هم روشن خواهد کرد.

یک متنی نوشته بودم که با اجازه شما به اشتراک می‌گذارم.

## عاقل آن باشد که او با مشعله است او دلیل و پیشوای قافله است (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۸)

## پیرو نور خودست آن پیشرو تابع خویش است آن بی‌خویش رو (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۹)

برای تجربه زندگی باید به همان زندگی که از ابتدا از جنس آن بوده‌ایم تبدیل شویم. به بی‌نهایت و ابدیت، به هشیاری حضور. مولانا این را تشبیه می‌کند به این‌که انسان باید چراغ خودش را به دست گیرد، چراغی که از درون خودش روشن می‌شود.

چنین انسانی عاقل است. انسان عاقل کسی است که مشعل خودش را از درون خودش روشن کرده‌است. به جهات فکری و ذهنی و معنوی بیرونی وابسته نیست و تقلید نمی‌کند. اگر کسی چراغی در دست داشته باشد، دیگر پیرو دیگران نیست و از آنها تقلید نمی‌کند. بلکه تابع نوری است که از درونش می‌آید و از فضای یکتایی. این نور موقعی به دست می‌آید که «بی‌من» شوی بدون من‌ذهنی. و این چراغ چراغی است که جهان را برای ما روشن می‌کند. این استعداد را همه انسان‌ها دارند و می‌توانند چراغ درونشان را روشن کنند و خردشان را از فضای یکتایی بگیرند نه از جمع.

برای توضیح این موضوع مولانا داستان سه ماهی را بیان می‌کند که در آبگیری بودند. ماهی اول عاقل، دوم نیمه عاقل و ماهی سوم نادان بود. صیادان برای صید آنها به کنار آبگیر آمدند. هر سه ماهی فهمیدند که صیادان آمده بودند ولی فهمشان با هم فرق می‌کرد.

آبگیر یعنی مکانی که جلوی آب مقاومت کرده و آب در آنجا گیر کرده‌است. ما هم به‌عنوان انسان که آب زندگی باید از ما رد شود با مقاومت‌هایمان و فکرهايمان در آبگیر ذهن افتاده‌ایم.

ماهی حضور ماست که به‌عنوان آگاهی این لحظه و حضور آگاه ما در این لحظه که از فضای این لحظه می‌آید در آنگیر ذهن گیر کرده‌است. بعضی از ما نه‌تنها آنگیر بلکه سدی درست کرده‌ایم و حضورمان را در ذهن زندانی کرده‌ایم.

در این داستان ماهی عاقل با فضاگشایی که داشت زود متوجه صیادان شد و او که از فضای گشوده‌شده دریافت کرد به‌طرف فضایی رفت و از دامی صیادان رهید. او به این کار باور داشت و ترک کرد. نظر جمع را نپرسید و از جمع تقلید نکرد. بلکه عشق را پای خود ساخت و مشعل درونش را روشن کرد و با پرهیز و حزم خردش از فضای گشوده‌شده گرفت و سریع دست به کار شد.

## سینه را پا ساخت، می‌رفت آن حذور

### از مقام با خطر تا بحر نور

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۵)

ماهی دوم یعنی ماهی نیمه‌عاقل تأخیر کرد و در نهایت خود را به مردن زد تا از دست صیادان رها شود یعنی به من‌ذهنی مُرد. او در حوض کمی که داشت سرگرم شادی‌های موقتی آنگیر شده بود و حتی متوجه ماهی عاقل هم نشد و کار کوتاه را بر خود دراز کرد و گیر افتاد.

و اما ماهی سوم یعنی ماهی نادان به‌خاطر عدم باور به فضای یکتایی و دل‌بستگی به امر محالی را باور کرده بود، نهایت به دام صیادان افتاد و صیادان او را در تور کردند.

ماهی نادان به‌خاطر ترس و از پارک ذهنی و همانیدگی‌هایش دچار ریب‌المنون یعنی اتفاق بد شد. گرفتار جبر من‌ذهنی‌اش. ماهی سوم مصداق کسانی است که تا به بلا گرفتار نشوند از همانیدگی‌هایشان دل نمی‌کنند. از توهمات که در ذهن درست کرده‌اند دل نمی‌کنند و به فضای یکتایی باور ندارند.

## تا به دیوار بلا ناید سرش

### نشنود پند دل آن گوش‌گرش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

آیا من هم صیادان را شناسایی کرده‌ام که بتوانم به‌موقع صدایشان را بشنوم و به‌موقع با فضاگشایی راهی فضای یکتایی شوم؟



صیادانی مثل زندگی خواستن از پولم، از روابطم، از شغلم، از همسرم، از به گذشته و آینده رفتن، از به تأخیر انداختن‌هایم، و کم‌تعهدی برای کار روی خودم و از رفتن به فضای یکتایی و تبدیل به هشیاری حضور.

برای همین است که آقای شهبازی بارها و بارها فرمودند که شناسایی مساوی آزادی است. چون با شناسایی این صیادان و تیز کردن هشیاری حضورمان می‌توانیم به‌موقع و بدون این‌که دچار ریب‌المنون شویم، به فضای یکتایی برویم و تبدیل شویم. به همان هشیاری اولیه‌ای که بودیم به بی‌نهایت و ابدیت و سرشار شویم از شادی بی‌سبب و خلاقیت و آفرینش.

آیا به این یقین رسیده‌ام که ذهن فضای محدودیت است و ماندن در ذهن نتیجه‌ای جز درد و رنج ندارد.

آیا من می‌خواهم مثل ماهی نیمه‌عافل راه کوتاه را بر خودم دراز کنم. راهی که می‌تواند یک لحظه و تنها یک لحظه طول بکشد.

## یک زمان کار است بگزار و بتاز

### کار کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

## خواه در صد سال، خواهی یک زمان

### این امانت واگذار و وارهان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲)

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا. خانم شهپر می‌گویم که شما کدام ماهی هستید؟

خانم شهپر: امیدوارم ماهی نادان نباشم ولی فکر می‌کنم نیمه‌عافل چون هی به فضای یکتایی می‌روم و برمی‌گردم.

آقای شهبازی: پس نیمه‌عافل را قبول دارید، نه؟ زیر بار نیمه‌عافل می‌روید.

خانم شهپر: ان‌شاءالله

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین. عالی، عالی خداحافظ شما.

◆◆◆ پایان بخش اول ◆◆◆

هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

زانچه گشتی شاد بس کس شاد شد

آخر از وی جست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از تو هم بجهد تو دل بر وی منه

پیش از آن کو بجهد از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

ما از زندگی و عدم هستیم. هدف آفرینش انسان زنده شدن به بی‌نهایت خداوند است. حال این‌که انسان در غفلت و فراموشی افتاده و همه‌چیز را وارونه می‌بیند. دیدش غلط‌بین شده، به اجسام و اقلام این‌جهانی چسبیده و خودش را از هشیاری حضور به هشیاری جسمی ارتقا داده است. بنابراین چیزهای از بین رفته و گذرا و آفل را در مرکزش گذاشته و از آن‌ها حس هویت و زندگی می‌خواهد و برای خودش درد تولید می‌کند و درد پخش می‌کند و زیاد از حد حرص می‌ورزد. شروع می‌کند به کارافزایی تا به خواسته‌های من‌ذهنی‌اش برسد. اکثر مواقع به خواسته‌هایش می‌رسد، اما به چه قیمتی؟ به قیمت از دست دادن سلامتی و چیزهای دیگر.

پس بهتر است قبل از این‌که من‌ذهنی به خواسته‌هایش برسد آن را رها کنیم و بدانیم که خواسته و آمال و آرزو فقط مال من‌ذهنی است. وگرنه خدا یا زندگی که بی‌نیاز است. پس آگاهانه رهاش کنیم و مرکزمان را از آلودگی‌ها پاک کنیم تا بتوانیم زندگی را در خودمان پیدا کنیم نه در چیزهای آفل و گذرا.

«استاد، شعری که خیلی دوست داشتم و شما گفتید مرتب بخوانید من این را هر پنج دقیقه یک بار، استاد برای خودم تکرارش می‌کنم، در خانه»:

گفت پیغمبر که جنت از اله

گر همی خواهی ز کس چیزی خواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)



## چون نخواهی من کفیلم مر تو را جنت الماوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

آقای شهبازی: خیلی زیبا بله، بله، این شعر را همه باید بخوانیم. یک بار دیگر پس بخوانید، ما هم یاد بگیریم.

خانم زهره:

## گفت پیغمبر که جنت از اله گر همی خواهی ز کس چیزی مخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

## چون نخواهی من کفیلم مر تو را جنت الماوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

آقای شهبازی: پس می‌گوید اگر از کسی چیزی نخواهید، من ضامن هستم. این را پیغمبر می‌گوید. پس من کفیل هستم، ضامن هستم، قول می‌دهم که شما به دیدار خدا نائل بشوید. به شرط این‌که از چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد و در بیرون است، چیزی نخواهید.

**آقای پویا از آلمان**
**«مثلث مَشاق»**

یکی از آفت‌های رایج من‌ذهنی برداشتن توجه از خود و گذاشتن حواسمان بر روی دیگران است. در این راستا دو بیت بسیار خواننده شده‌ای از قبل‌ها هستند که بسیار راهگشا هستند. با آمدن غزل این هفته گویی تکه‌ای از پازلی تکمیل شد و ابزاری به من داد که نامش «مثلث مَشاق» است.

هر مثلثی سه ضلع دارد. «مثلث مَشاق» هم همین‌طور. در «مثلث مَشاق» یک ضلع «بدخو و خالی»، ضلع دیگر «کارِ خویش» و ضلع نهایی «کژ و مژ» است.

شرح اضلاع:

ضلع «بدخو و خالی»

**تا کنی مر غیر را حَبِر و سَنی**  
**خویش را بَدخو و خالی می‌کنی**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

زمانی که آدمی دست به کنترل دیگری و کنترل از هر نوعش می‌زند و می‌خواهد بگوید من بیشتر می‌دانم و کار باید این‌گونه پیش برود، دارد خودش را بدخو و خالی می‌کند، یعنی انرژی ناب این لحظه زندگی را فنای کار عبث می‌کند.

ضلع دیگر «کارِ خویش»

**هین تو کارِ خویش کن ای ارجمند**  
**زود، کایشان ریش خود بر می‌کنند**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹)

این ضلع را اندکی با یک‌دیگر در هفته‌های اخیر شکافتیم. قصه آن‌جاست که در زندگی ما، آدم‌ها و ابزارهای زیادی (ابزارهای شبکه‌های اجتماعی) هستند که سوت می‌زنند و مزاحم آب هُشیاری خوردن ما از جهان حضور می‌شوند.

مولانا راه‌حل را در این می‌داند که شخص، خودش را ارجمند بداند و سرش به کار خودش باشد یعنی دست از ستیزه با دیگران و عیب‌های آن‌ها را پیدا کردن و قضاوت کردن و ملامت کردنِ دیگران و خلاصه هر کاری که خارج از خودش است، تمرکزش را بردارد و بر روی خودش بگذارد. اگر این کار را نکند ایمان ندارد که ارجمند است. و این کار باید به سرعت انجام بشود چرا که هر لحظه‌ای که ما تمرکزمان به‌جز خودمان به رفتار دیگریست داریم ریش می‌کنیم، یعنی داریم کاری می‌کنیم که خودمان را مسخره عالم و کائنات می‌کنیم و ثمره‌ای هم ندارد.

ضلع آخر «کژ و مژ»

## هرچه بگفتم کژ و مژ، راست کن چونکه مهندس تویی و من مشاق (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

برسیم به بیت تکمیل‌کننده «مثلث مشاق». در استفاده از این بیت شخص می‌تواند دو کاربرد را در نظر بگیرد.

کاربرد اول در مقابل افرادی که از ما ایراد می‌گیرند و در زندگی ما سوت می‌زنند.

شخص وقتی با خودش این بیت را می‌خواند، اگر تصور کند که شخص ایرادگیرنده مهندس و یا دانا است، تا مقدار زیادی این من‌ذهنی آدمی خاموش می‌شود.

پس ما به شخص ایرادگیرنده در دلمان می‌گوییم: «من کژ و مژ گفتم و تو دُرست می‌گویی.» این کژ و مژ من از نظر تو عیب است و تو مهندس هستی پس کار مرا راست کن. و من تنها با «مشاق یا مشق نویسنده» هستم.

حالا چرا این گام‌برداری این‌گونه به‌سوی هدف دُرست است؟ چون اگر ما چشمان کمی باز شده باشد به این درک می‌رسیم که این تنها زندگی است که از طریق افراد صحبت می‌کند و به ما پیام می‌دهد و اگر شخصی حرفی زده و یا اشاره‌ای کرده که به مزاق ما خوش نیامده‌است و در زندگی ما سوت زده‌است و ما می‌خواهیم گله‌اش را بکنیم، پس یعنی زندگی دارد به‌عنوان مهندس به منی که مشق‌نویسم و می‌خواهم اجازه بدهم خدا رویم کار کند و مرا بتراشد، می‌گوید ایرادی دارم و باید آن نقص و ایراد را در خود شناسایی کنم و یا توانایی جدید یاد بگیرم مثل «صبر کردن» و «فضاگشایی» را یاد گرفتن.

کاربرد دوم بیت در گفت‌وگوهای ما با خدا می‌تواند باشد که من به زندگی و خدا می‌گویم ای زندگی در این لحظه‌ای که اتفاق این لحظه با آن همراه است و به من‌ذهنی من برخورده‌است، تو داری مهندسی می‌کنی برای





من، و «کژ و مژ» مرا صاف می‌کنی. پس آدمی دیگر با این لحظه و اتفاقش ستیزه نمی‌کند بلکه فضا را باز می‌کند. فضا که باز شود یعنی آدمی مشق نوشتن دُرست را آموخته است.

برای کاربرد «مثلث مَشاق» به مثال هفته پیشم رجوع می‌کنم. شاید یادتان باشد قصه من و دختر «الف» را می‌گویم. من از این هفته هزار بار با خودم تکرار کردم که دختر «الف» تو «مهندسی» و من «کژ و مژ» می‌نویسم. اگر چاقو را باید آن‌طوری که تو می‌خواهی بشویم، باشد چشم می‌شویم.

«مثلث مَشاق» به آدمی هشدار می‌دهد اولاً سرش به کار خودش باشد و به دیگران اجازه نفس کشیدن بدهد و این‌قدر نگوید به آن‌ها که من بهتر از شماها می‌دانم و بیایید که دانشمندتان کنم.

دوماً به آدم می‌گوید: ای ارجمند سرت را بینداز در کار خودت. چه‌کار داری که در زندگی دیگران سوت می‌زنی و هی به بچه‌ها و همسرت و اطرافیان می‌گویی این کار و بکن، این‌طوری راه برو، این‌طوری غذا بخور، این‌طوری حرف بزن، این‌طوری بخند. بابا ریش‌کندن و کارافزایی بس است.

و در آخر «مثلث مَشاق» می‌گوید که اگر کسی با عیب‌گیری‌هایش روی مُخت رفت، از کوره در نرو. او خودش نمی‌داند ولی زندگی دارد از طریق او در تو مهندسی می‌کند و کژ و مژت را صاف می‌کند.

در نهایت با «مثلث مَشاق» ما یاد می‌گیریم که چگونه مشق‌نویس خوبی باشیم و این‌که مهندس، زندگی است.

مهندس کسی است که می‌داند این لحظه چگونه باید هندسه یابد و شکل بگیرد و به فرم دربیاید. اوست که می‌داند و می‌تواند تو را در این لحظه با ابزار «بشو و می‌شود» مهندسی کند و از کُنده نتراشیده‌ها کلیدی بسازد تا همه درها را باز کنی.

برای ما ایرانیان مهندسی خداوند، آفرینش مولانا بود و او هم کلید طلب را برای ما آفرید تا از خواستن «کژ و مژمان» کلید طلبِ گران‌بهایی را بیافریند.

**بی‌کلید، این در گشادن راه نیست**

**بی‌طلب، نان سنت الله نیست**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

جناب مولانا در دفتر ششم دارند:

اژدهایی ناپدید دلربا  
عقل همچون کوه را او کهربا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۴)

عقل هر عطار کاگه شد از او  
طبله‌ها را ریخت اندر آب جو  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۵)

رَوَ كَزِينِ جُو بَرْنِيَايِي تَا اَبَد  
لَمْ يَكُنْ حَقًّا لَهُ كُفْوًا اَحَد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۷)

هیجان و این حال و هوا است در مورد این ابیات، ای کاشکی، باز می‌فرمایید تکرار کنید این ابیات را. ولی استاد نازنین انصافاً مولانا این ابیات را گفته و این‌که از زبان شما این ابیات را ما داریم می‌شنویم و موج این ابیات ما را هم دارد می‌گیرد. و خیلی بی‌قرار می‌شویم و من در دل این ابیات خیلی واقعاً مشتاق هستم که از این ابیات، برویم داخل این ابیات و...

جان و سر تو که بگو بی‌نفاق  
در کرم و حسن چرایی تو طاق؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

جان و سر تو که بگو باقیش  
که دهنم بسته شد از اشتیاق  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

خیلی ما را مشتاق کردید استاد نازنین. این حال‌وهوا و جناب مولانا و...

دیگر صحبتی ندارم و ممنونم. جناب مولانا خودش این ابیات را در ما زنده می‌کند. و «اژدهای ناپدید دلربا» و بُراقی که به زیر پای ما می‌آید و ما را زنده می‌کند به معراج می‌کشاند و این دانش و این بینش و این زیبایی و این فرهنگ این جا هست و ما خوشحال هستیم که فرکانس این ابیات و این ماجرا را گرفته‌ایم و روی شما به خانه‌های ما باز شده و ابیات جناب مولانا. دیگر خود جناب مولانا باید، نمی‌دانم!.. هدیه به ما بدهند استاد نازنین.

**آقای شهبازی:** بله، هدیه داده‌اند به شما، دیگر این‌ها هدیه است. شما بخوانید. بگذارید مثل چراغ روشن بشود. و ما تقریباً بگوییم مشکلی در پیش دارد هرکسی الان.

برای این‌که در یک فرهنگی که از من‌ذهنی ساخته شده و خوی من‌ذهنی را دارد و یک من‌ذهنی به‌وجود می‌آورد، آن من‌ذهنی باید خودش را تغییر بدهد و فرهنگ خداگونه که از فضای گشوده‌شده می‌آید، بگوییم فرهنگ مولانایی. این شعرها باعث خواهد شد که داخل یک فرهنگ مضر بیرونی، شما یک فرهنگ سلامت درونی برای خودتان و خانواده‌تان داشته باشید.

ولی واقعاً باید اولش به اصطلاح دندان روی جگر بگذارید. صبر کنید. تکرار کنید. و حتی اگر در خانواده شما جلسه تشکیل می‌دهید و تشکیل بدهید این جلسات را، هفته‌ای، مثلاً این روزها نیم‌ساعت جمع می‌شویم. این شعرها را می‌خوانیم با هم معنی می‌کنیم. کسی هم به کسی زور نمی‌گوید و هرکسی مثل سفره سیزده‌به‌در غذای خودش را یعنی درک خودش را بگذارد وسط، هرکسی برداشت خودش را بردارد. و با احترام باهم رفتار می‌کنیم و اولین به اصطلاح این رفتار مولانایی، احترام است که ما در خانواده به هم بگذاریم، نه که من سنم شصت سال است مال تو سی سال است، هرچه من می‌گویم باید شما قبول کنید. من بهتر می‌فهم، نه. در این فرهنگ احتمال دارد یک آدم ده‌ساله خیلی بیشتر از آدم هفتاد ساله بفهمد (یک موضوع خاصی را)، ما باید همه‌اش گوش باشیم.

## چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

یعنی خاموش باشید تا بشنوید پیغام را. و امروز پویا هم خیلی خوب گفتند، زندگی با قضا کار می‌کند چه بسا یک کسی الان به شما ناسزا می‌گوید و اگر شما فضا باز کنید از طریق آن ناسزا یک پیغامی از طرف خداوند به شما بیاید چون فضا را باز کردید، دعوا کنید نمی‌آید.

ناموس و آبروی مصنوعی من ذهنی باعث می‌شود من تواضع پیش ابلهان ببرم. حضرت مولانا می‌فرماید این تکبری که درمقابل زندگی داری و این احساس بی‌نیازی را باید درمقابل من‌های ذهنی داشته باشی.

## ای تواضع برده پیش ابلهان وی تکبر برده تو پیش شهان (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۵)

## آن تکبر بر خسان خوب است و چُست هین مرو معکوس، عکسش بند توست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۶)

از خودم می‌پرسم من کجاها درمقابل خسان و ابلهان تواضع دارم؟

اولین ابلهی که تواضع بردن پیشش خطاست من ذهنی خودم است. هر لحظه که انصتوا را می‌شکنم، هر لحظه که اتفاق را جدی می‌گیرم، هر لحظه که با خرد ناقص من ذهنی درمقابل خدا می‌ایستم و مقاومت و قضاوت می‌کنم، کلاً هر لحظه که هستم و به‌عنوان من ذهنی بالا می‌آیم دارم تواضع پیش این ابله می‌برم بنابراین از شاه یا زندگی که اصل است غافل می‌شوم.

اگر وقتم را به‌جای حفظ کردن شعر صرف گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی یا سریال‌ها و فیلم‌ها می‌کنم دارم تواضع پیش خسان می‌برم. اگر به‌جای خواندن داستان‌های مثنوی و درآوردن پیام آن‌ها وقتم را صرف خواندن کتاب‌هایی می‌کنم که من‌های ذهنی پردرد نوشته‌اند دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم. پس هشیارانه مراقب وقتی که صرف می‌کنم هستم و نمی‌ترسم به آدم‌ها بگویم در هیچ شبکه اجتماعی فعال نیستم و آن‌ها فکر کنند من خرفت هستم. نمی‌ترسم از جمع تقلید نکنم و کتاب‌هایی که جمع می‌خواند را نخوانم. هر بیت حضرت مولانا برای من خودش یک کتاب است.

کسانی هستند که خودشان را صورت می‌بینند و می‌خواهند یک تصویر ذهنی هم برای من منعکس کنند. این‌گونه ابلهان دائماً خودشان را وصف می‌کنند، خودشان را با من مقایسه می‌کنند، یک سری توصیفات را هم به من نسبت می‌دهند، اگر با شنیدن توصیف منفی به جلزولز و با شنیدن توصیف مثبت به فخر و غرور کاذب می‌افتم



دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم چراکه به صورت رفتن و خودم را به جسم کاهش داده‌ام. اگر کسی خودش را با من مقایسه می‌کند یا اگر کسی من را با دیگری مقایسه می‌کند می‌کشم عقب می‌گویم، نه، بس است، من دیگر نمی‌خواهم خودم را به جسم تقلیل دهم.

نمونه دیگر تواضع بردن پیش ابلهان این است که وقتی با من‌های ذهنی بیرون می‌روم، ارزش‌هایی که در حالت حضور انتخاب کردم را کنار می‌گذارم و جمع می‌تواند روی من تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال رژیم خاصی را رعایت می‌کنم، هر نوشیدنی را نمی‌نوشم یا از دود پرهیز می‌کنم اما موقع بیرون رفتن وقتی دوستانم می‌گویند کجا برویم می‌گویم فرق نمی‌کند؟ این نمونه بارز تواضع بردن پیش ابلهان است چون می‌ترسم تیکه بیندازند یا توهین کنند.

نمونه دیگر تواضع بردن پیش ابلهان گوش دادن به حرف کسانی است که از بدبختی‌هایشان می‌نالند و شکایت می‌کنند. غیر از خدا همه دشمن هستند و تنها خدا دوست است کسی که شکایت می‌کند دارد از دوست پیش من شکایت می‌کند و اگر من گوش می‌کنم دارم کار او را تأیید می‌کنم. اگر باور دارم اتفاق را خدا پیش آورده و هیچ اتفاقی خوب یا بد نیست پس گوش دادن به افسانه‌های مردم درباره بدبختی‌هایشان تلف کردن وقت و تواضع پیش ابلهان بردن است.

وقتی کسی غیبت می‌کند و عیب دیگران را می‌شمارد و من این وسط با گوش دادنم او را تشویق می‌کنم کارش را ادامه دهد، دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم. این فرد حتماً عیب من را هم پیش بقیه می‌گوید. پس صادقانه و با شجاعت می‌گویم نمی‌خواهم جلوی من یک کلمه از بقیه حرفی زده شود و نمی‌ترسم اگر هم چنین کسی تف در روی من بیندازد و رابطه‌اش را با من قطع کند.

وقتی کسانی که ثروت یا قدرت زیادی دارند را برتر می‌دانم و در مقابلشان عقل خودم را کنار می‌گذارم و حرف‌هایشان را قبول می‌کنم دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم. وقتی فکر می‌کنم کسی به‌واسطه سنش می‌تواند پیر باشد دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم. وقتی اجازه می‌دهم فلسفی منطقی مستهان با اظهار فضل کردن خودش را باد کند و وقت من را با دانش تقلیدی و محدودش تلف کند دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم. وقتی کسی را که مشهور است و دنباله‌روی زیادی دارد را به حساب شهرتش معتبر و والا می‌دانم دارم تواضع پیش ابلهان می‌برم.

در کل این دو بیت به من می‌گوید مثل کاه نباش که با هر بادی از جا می‌رود بلکه مثل کوه باش، فضا را باز کن و از آن فضا فکر و عمل کن، از این من‌های ذهنی چه می‌گویند نترس چراکه:



هر که از خورشید باشد پشت گرم  
سخت‌رو باشد، نه بیم او را، نه شرم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۳۹)

همچو روی آفتاب بی‌حذر  
گشت رویش خصم‌سوز و پرده‌در

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۴۰)

پیش این من‌های ذهنی تواضع نمی‌برم، بگذار تف در رویم بیندازند و حتی من را کنار بگذارند هرچه برای این‌ها  
بی‌ارزش‌تر بشوم برای شاه اصلی که خداست باارزش‌تر می‌شوم.

داستان ماهی را همه‌مان شنیدیم از شما چندین بار و دوستان هم خیلی توضیح دادند اما من چندتا بیتش را دوست داشتم یک بار دیگر بخوانم. اگر اجازه بدهید شروع کنم. بیت اولی که خیلی از این‌جا در قسمت ماهی نیمه‌عادل است می‌خواهم توضیح بدهم. ما سه نوع ماهی داشتیم که شما توضیح دادید: یک ماهی عاقل بود، یک ماهی نیمه‌عادل بود و یک ماهی نادان بود. امیدوارم که ما جزو حداقل نیمه‌عادل باشیم. اما خوب نیمه‌عادل هم چندتا بیت حالا هست توضیح می‌دهم:

### لیک زآن نندیشم و بر خود زَنم خویشتن را این زمان مُرده کنم (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۶۸)

استاد این‌جا این بیتش وقتی است که آن ماهی نیمه‌عادل پی می‌برد که دیگر آن ماهی عاقل رفته و دیگر به آن امیدی نیست و آن دیگر رفته، هی به آن فکر نکند، خودش را ملامت نکند. دیگر به خودش می‌آید، می‌گوید یک کم به حضور برسم، یک خرده هم فضاگشایی می‌کند، می‌گوید حالا دیگر باید دستم را به خودم بزَنم و برگردم و دیگر به این ذهن و فکرم بمیرم و یک فکری بیندیشم از آن فضا درواقع. یک قسمت دیگرش حالا این خیلی من را یاد آن قسمت می‌اندازد که، می‌گوید:

### گفت پیغمبر که جَنَّت از اله گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

این‌جا وقتی که آدم ناامید می‌شود از ذهنش، از انجام دادن کار ذهنی، واقعاً یک کم باید فکر کند که از چه کسی می‌خواهد چه؟ برای چه می‌خواهد؟ یک بیت دیگر داشتیم که می‌گفت:

### از خدا غیر خدا را خواستن ظَنّ افزونی‌ست و کَلِّ کاستن (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)



و این را، این دوتا بیت خیلی این‌جا جالب است، این بیت را بازش می‌کند که ما، وقتی ناامید شد توانست از آن فضا یک کمکی بگیرد و دیگر نجات پیدا کرد. و در قسمتی که سه‌تا بیت دیگری که می‌خواهم بخوانم:

هر یکی ز آن قاصدان بس غصه بُرد  
که دریغا ماهی بهتر بمُرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۵)

شاد می‌شد او از آن گفت دریغ  
پیش رفت این بازی‌ام، رستم ز تیغ  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۶)

پس گرفتش یک صیاد ارجمند  
پس بر او تُف کرد و بر خاکش فگند  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۷)

غَلَط غَلْطان رفت پنهان اندر آب  
ماند آن احمق، همی‌کرد اضطراب  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۸)

چهارتا بیت شد. این قسمتی که به آن غصه می‌خورند آن، آن‌هایی که آمده‌اند ماهی بگیرند که این ماهی بهتر مُرد. چرا بهتر است؟ خیلی جالب است که این ماهی بهتر وقتی هستیم که هنوز در ذهن هستیم، به قول آن یک بیت دیگر:

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کار توست  
ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

وقتی که ما در توبه‌مان سست هستیم، هی مدام برمی‌گردیم از ما سوءاستفاده حتی بیش‌تر هم می‌شود، حتی از ما استفاده می‌کنند برای همان اهداف من‌ذهنی، خود‌ذهنمان درواقع.



و این آن جایی است که وقتی واقعاً بمیریم به ما غصه می‌خورند که حیف این مُرد، این که می‌توانستیم از آن سوءاستفاده کنیم. آن احمق که احمق است دیگر از آن نمی‌تواند کاری بکشند. اما آن که در معنویت دارد یک کاری می‌کند و این است که، این‌جا است که شما خیلی بارها گفتید که آن کسی که من ذهنی معنوی است خیلی بدتر از آن کسی است که احمق است و اصلاً در ذهن است و این خیلی خطرناک‌تر است، این به‌خاطرِ فکر می‌کنم همین باشد.

و یک قسمت دیگر می‌گفت که، این «شاد می‌شد او از آن گفتِ دریغ»، خوب این شادی‌اش را من حقیقتاً این‌جوری، همان «رُدُّوا لَعَادُوا» دریافتم که وقتی شاد شد و به خودش آمد که گفت من آقا بازی‌ام گرفته است. این دوتا شادی، حقیقتاً این شادی را من خوب نمی‌دانم چون در یک قسمتی از، یک بیتی از نظامی می‌خواندیم و خیلی در مولانا هم هست، که می‌گفت:

### رها کن غم که دنیا غم نیرزد مکن شادی که شادی هم نیرزد

(نظامی، خمسه، بخش ۴۶، وصیت کردن مهین بانو شیرین را)

خود مولانا هم چندین بار گفته حالا بیت‌هایش را الآن این‌جا ندارم که شادی و غم جفتش از ذهن می‌آید، جفتشان خوب نیستند درواقع، اما ما باید ذاتاً شاد باشیم. اما این شادی ذهنی و غم ذهنی جفتشان، خودش همان دویی ذهن را نشان می‌دهند و این وقتی شاد می‌شود می‌گیردش صیاد، اما دوباره چون برگشته و خودش را باز هم، ادامه داده به مردگی واقعاً زده، دیگر واقعاً به مردگی زد «پس بر او تَف کرد و بر خاکش فگند». وقتی دوباره گرفتندش اما خودش را نباخت، دوباره برگشت سریع و آن وقت بود که به او تف کردند و بر خاک انداختش یعنی باز هم به او، یعنی آن‌قدر خودش را رها کرد دیگر واقعاً، همان توبه نصوح که درنهایت بود، واقعاً خودش را رها کرد پیش دست حق، خودش را به مردگی، واقعاً مُرد، به ذهن مُرد و آن وقت به او تف کردند و انداختند، دیگر ناامید شدند از او، آن ذهن. و «غَلَطُ غَلْطَان» رفت و این‌جایش جالب است که می‌گوید «غَلَطُ غَلْطَان» رفت، بعد که این جایش همان بحثی است که می‌گوید:

### گفت حق که بندگان جُفت عَوْن بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)



وقتی که «غَلَطَ غَلْطَان» رفت، آرام رفت، خدا کمکش کرد دیگر. افتاد در دریایی که می‌توانست نجات پیدا کند. و پنهان هم، این قسمت پنهانش هم جالب است، «رفت پنهان اندر آب» که خوب این یک مقداری همان حزم را نشان می‌دهد که:

**حَزْمٌ أَنْ بَاشَدَ كَه ظَنَّ بَدَ بَرِي  
تَا گُریزی و، شوی از بد، بَرِي**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

و وقتی حزم داشت، آرام بود، خودش را دیگر رها کرده بود، آرام و پنهان، پنهان که می‌گوید واقعاً حتی شادی‌ات هم پنهان کنی، ناراحتی‌ات را هم پنهان کنی و از خودش کمک بخواهی، آن هم برای رسیدن به خودش، نه برای چیز دیگر این دنیایی و توانست نجات پیدا کند و آن احمق هم خوب در نهایت با ذهنش بود گرفته می‌شود دیگر.

## خانمی از آلمان و صحبت آقای شهبازی

### خانمی از آلمان:

آقای شهبازی عزیز من یک پیام کوتاهی را می‌خواهم به اشتراک بگذارم با اجازه شما، قبلش ولی می‌خواهم از شما خیلی تشکر کنم به خاطر حالا همه زحماتی که می‌کشید به جای خود، اخیراً راجع به دستگاهی بنام روکو (ROKU)، شما ما را در واقع آگاه کردید، یعنی من برایم خیلی این ارزشمند بود که به وسیله این دستگاه ساده و راحت و خوب می‌توانم در واقع با این‌که ماهواره ندارم الان در اروپا، از همان امکانات ماهواره در ارتباط با برنامه گنج‌حضور استفاده کنم و خیلی خیلی از این بابت خوشحال هستم، چون واقعاً نمی‌دانستم باید چکار کنم، و این حل کرد مسئله را کامل؛

آقای شهبازی: خوب کار می‌کند روکو (ROKU)؟

### خانمی از آلمان:

عالی است آقای شهبازی واقعاً عالی است، بخاطر همین دوستانی که در اروپا هستند به‌خصوص اگر واقعاً امکان ماهواره ندارند، یا این‌که دوست ندارند حالا در بالکن‌شان یا حتی این به اصطلاح دایره بزرگ و آهنی را بگذارند، حالا بعضی از ساختمان‌ها اصلاً اجازه نیست، و بعضی‌ها هم که آدم خودش دوست ندارد یک همچنین چیزهایی را آن‌جا آویزان کند، این دستگاه واقعاً عالی است.

### آقای شهبازی:

و فقط، اصلاً با ماهواره قابل مقایسه نیست روکو (ROKU). روکو ما یک اپلیکشن عالی داریم که اولاً دو کانال Live دارد، دو تا Stream داریم یکی همین برنامه زنده است، یکی هم اضافه می‌کنیم یعنی دو تا کانال زنده است. ولی همه برنامه‌ها قابل دسترس هستند. یعنی شما هر برنامه‌ای را بخواهید می‌توانید play کنید با تصویر بسیار بهتر، چون آن‌جا ما - در واقع چه می‌گویند - برنامه‌ها را با تصویر بهتر می‌گذاریم برای این‌که آن‌جا حجم مسئله‌ای نیست دیگر؛ وصل است به وبسایت ما، از آن‌جا play می‌کند. بنابراین کسانی که از تمام جاهای اروپا و آمریکا و کانادا می‌توانند به سیستم روکو وصل بشوند. روکو یک کمپانی هست، یک باکس‌های کوچولو دارد - جعبه - اندازه کمتر از شاید قوطی کبریت و - می‌رود...! این‌جا هم مرتب ما نشان می‌دادیم، - می‌رود پشت تلویزیونی که

internet ready است به اصطلاح، اتلویزیون‌های جدید همه اینترنت دارند، وصل می‌شود به آن‌جا، و فوراً تصویر را می‌توانید بیاورید.

بله، عالی است این توضیحات برای تکرار و شاید یادآوری برخی از بینندگان. و خرابی هم ندارد چون آنتن را باد می‌زند و این‌ور می‌شود، آن‌ور می‌شود هی باید بروید بچرخانید. تنظیم کنید. این دیگر با اینترنت است، یکی از بهترین باکس‌هایی که هست، همین روکو هست که ما از طریق آن استریم می‌کنیم. می‌دانید از طریق GLWiz هم ما استریم می‌کنیم یعنی سیگنال می‌فرستیم و چندتا باکس دیگر هم هست که مال افغانی‌ها و پاکستانی‌ها و این‌ها است که از طریق آن‌ها یک سری فارسی‌زبان هستند که خوب به آن‌ها نگاه می‌کنند.

### خانمی از آلمان:

آقای شهبازی در واقع اخیراً من به یک شناسایی در اعمال و رفتار خود رسیدم بعد از چندین سالی که در خدمت شما هستم، که این را می‌خواستم به اشتراک بگذارم. ضمن این‌که خودم هم یک تاکید مؤکدی بشود برایم در به اصطلاح زندگی‌ام که ان‌شاءالله در فضای حضور آدم بماند واقعاً، تکان نخورد. لغزش نکند.

اخیراً به این شناسایی رسیدم که یکی از عواملی که باعث می‌شود من از فضای حضور خارج بشوم در واقع، و گرفتار ذهن بشوم. عدم توکل است. واقعاً فقط عدم توکل. شناسایی کردم واقعاً، از هر لحاظ که من به این امورات و موارد رسیدگی کردم دیدم که اگر توکل بود این اتفاق نمی‌افتاد این لغزش پیش نمی‌آمد. بدون استثناء؛

به کمک ابیاتی از مولانا این پیام را به اشتراک می‌گذارم:

**پهلوی شه آمده‌ای، مات شو**

**مات منی، مات منی، مات من**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۱)

**زیرکی بفروش و حیرانی بخر**

**زیرکی ظنّ است و حیرانی نظر**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۷)

این دو بیت هرگونه سخن هشیاری ذهنی را زیر سوال می‌برند. زیرا که هشیاری جسمی به راستی یک دام و تله است. و شما آقای شهبازی عزیز در برنامه‌های اخیر به زیبایی نشان دادید که هشیاری جسمی راهکار نمی‌آورد.



بلکه کارافزاست. من شخصاً تجربه کرده‌ام که بر اثر عدم توکل هشیاری ذهنی من فعال می‌شود و پیامد آن آمدن دیگر فامیل‌های هشیاری ذهنی یعنی نگرانی و ترس، عدم امنیت، قضاوت و مقاومت، مسئله‌سازی و دشمن‌سازی، و مسلماً در فراق گذشته و آینده به حرکت چرخشی پرداختن است. در واقع افتادن در مثلث افسانه من ذهنی.

در بیت بالا اگر من طلب پهلوی شاه بودن را داشته باشم مات می‌شوم. مات خاموش است، حیران است. نمی‌داند. تنها چیزی که می‌داند این است که:

**دم او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر**  
**کار او کُنْ فیکونست، نه موقوفِ علل**  
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

پس باید علل و اتفاقات، چه خود من، من ذهنی خودم باشد که متصور می‌کنم و چه در بیرون خودش را نشان بدهند. قدرت‌شان در مقابل قدرت این لحظه صفر بشود که این لحظه نوبه‌نو اتفاق می‌افتد. احتیاج به حرف من ندارد.

**خامش کن و خامش کن، زیرا که ز امر کُن**  
**آن سکتۀ حیرانی بر گفت مزید آمد**  
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۱)

**تو ز قرآن بازخوان تفسیر بیت**  
**گفت ایزد: ما رَمِيتَ اذْ رَمِيتَ**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۹)

**ای خُنک آن را که ذاتِ خود شناخت**  
**اندر امنِ سرمدی قصری بساخت**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۱)

من قدر خودم را زمانی می‌شناسم که مرکز عدم باشد. ذهنم خاموش باشد. و این خاموشی زمانی به وقوع می‌پیوندد. که من توکل داشته باشم. اطمینان داشته باشم که حرف زنده بهتری هست.



گفته او را من زبان و چشم تو  
من حواس و من رضا و خشم تو  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷)

و اما این بیت که باید در مقابلش سجده کنیم:

گوش بی‌گوشی درین دم بر گشا  
بهر رازِ یَفْعَلُ اللهُ ما یَشا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۶)

و باز هم:

دم او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ پذیر  
کارِ او کُنْ فیکُونِست، نه موقوفِ علل  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

و باز بی‌تی در مورد خاموشی و توکل:

مکرِ حق را بین و مکرِ خود بهل  
ای ز مکرش مکرِ مکاران خجل  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۹۵)

و در پایان بیت بسیار کلیدی و حیات‌بخش:

از خدا غیرِ خدا را خواستن  
ظَنِّ افزونیست و کَلِّ کاستن  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

و هم‌چنین:

نیست کسبی از توکلِ خوب‌تر  
چیست از تسلیم، خود محبوب‌تر؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۱۶)

آیا چرا با توجه به آگاهی‌هایی که از طریق مولانا و برنامه گنج حضور به دست آورده‌ام باز هنوز رُدُّوَالْعَادُوَا دارم و به حضور، کامل زنده نشده‌ام؟ واقعاً چرا؟ وقتی مولانا و جناب آقای شهبازی عزیز ابزارهایی که ذهن به وسیله آن‌ها ما را گمراه می‌کند را به ما شناسانده و فهمیده‌ایم که ملامت کردن، گله و شکایت، توقع داشتن، قضاوت کردن، کنترل کردن دیگران، مقاومت در اتفاقات، به گذشته و آینده رفتن، عجله کردن، همه، ابزارهای ذهن هستند و می‌دانم که اتفاقات برای بدبخت یا خوشبخت کردن من نمی‌آفتند، بلکه برای بیداری از خوابِ ذهن می‌باشد. و تسلیم و فضاگشایی به دور از ذهن یعنی بدون به گذشته و آینده رفتن و مقاومت و قضاوت در لحظه، می‌تواند ما را از زندانِ هزارتوی ذهن آزاد کند و به فضای حضور و یکتایی و عشق برساند.

واقعاً چرا با این آگاهی‌ها هنوز موفق نمی‌شوم که از ذهن آزاد شوم؟ جناب آقای شهبازی عزیز، بارها در برنامه‌ها به این موضوع اشاره کرده‌اند که حضور یکی‌ست و ذهن هم یکی‌ست. وقتی بنابه توصیه‌های مکرر جناب شهبازی عزیز، اشعار مولانا را زیاد تکرار کنیم و متعهدانه به برنامه گوش کنیم، ناظرِ ذهن می‌شویم و ناظرِ ذهن شدن بسیار مهم و حساس است و باید مدام زمزمه کنیم که این حضور یکی و ذهن یکی.

حالا چرا؟ چون باز مولانا فرموده‌اند:

## دیو چون عاجز شود در افتتان

## استعانت جوید او زین انسیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱)

وقتی ناظرِ ذهن در بیرون از وجودِ خودم در قالب اشخاص می‌شوم، به محض این‌که در لحظه غافل شوم، به جای این‌که کاملاً ناظرِ ذهنِ خودم باشم و کلاً ناظرِ ذهن باشم، اشخاص یا بهتر بگویم، قالب را می‌بینم و در نتیجه بلافاصله نورافکن را از روی خودم برداشته و به ذهن کشیده خواهم شد.

اما اگر هشیار باشم، فریب نخورم، شخص یا قالب را نبینم و ناظرِ ذهن باشم، هشیارانه ذهن را در قالب اشخاص ببینم، نه خود اشخاص را، فریبش را نخواهم خورد و هم‌چنان ناظرش می‌مانم، در نتیجه واکنش نشان نمی‌دهم و با فضاگشایی از دامش عبور می‌کنم و این‌که در لحظه نورافکن را کاملاً روی خودم حفظ کنم و دوبین نباشم و اشخاص را نبینم، بسیار مهم و نجات‌بخش است.



البته باید طلبِ واقعی داشته باشیم تا عنایت خدا نصیبمان شود.

بی‌کلید این در گشادن راه نیست

بی‌طلب نان سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

جز عنایت که گشاید چشم را

جز محبت که نشاند خشم را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

جهد بی‌توفیق خود کس را مباد

در جهان الله أعلم بالسداد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۹)



## خانم پریسا از کانادا

**خانم پریسا:** با اجازه‌تان یک پیامی آماده کرده‌ام درارتباط با کاهلی و اینرسی "Inertia" من ذهنی.

**آقای شهبازی:** آفرین! آفرین! و عجب موضوع مهمی است این. واقعاً شما بشکافید و ما واقعاً یاد بگیریم که در من ذهنی این کاهلی را و این اینرسی "Inertia" را ادامه ندهیم. که چرا، الآن هم اتفاقاً اکرم خانم می‌گفتند که چرا آدم با این‌که هم می‌داند، این شعرها را می‌خواند، ولی بازهم من ذهنی را ادامه می‌دهد.

**خانم پریسا:** تکرار سه بیت از مثنوی در همین اواخر بسیار به زندگی من کمک کرده‌است.

بیت اول این است:

**هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر  
او همین داند که گیرد پای جبر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)**

این بیت به‌طور خلاصه می‌گوید که من ذهنی کاهل است، اینرسی دارد، می‌خواهد وضعیتی که دارد را حفظ کند و همین‌طور به این وضعیت ادامه دهد. از تغییر و تبدیل ابا دارد، نمی‌خواهد تغییر کند. خیلی از انسان‌ها هم به‌دلیل داشتن من ذهنی این کاهلی را ادامه می‌دهند، و بی‌شکر و بی‌صبر می‌شوند.

بی‌شکری از آن‌جا ناشی می‌شود که از توانایی فضاگشایی و تبدیل و تغییر که در درون هر انسانی وجود دارد استفاده نمی‌شود، و انسان‌ها بی‌صبر می‌شوند چون عجله دارند و قانون مزرعه را رعایت نمی‌کنند و نمی‌گذارند که تبدیل در درون آن‌ها با سرعتی که زندگی تعیین می‌کند انجام پذیرد.

حال چنین انسانی که کاهلی من ذهنی دارد و بی‌شکر و بی‌صبر شده‌است، می‌آید پای جبر را می‌گیرد، یعنی می‌گوید وضعیت همین است که هست، من اختیار ندارم، من نمی‌توانم تغییر کنم. شروع می‌کند به بهانه آوردن، مثلاً می‌گوید زن من این‌طوری است، خانواده‌ام مقصرند، کودکی سختی داشته‌ام، همسرم نمی‌گذارد، جامعه خوب نیست، یا همکارهایم خوب نیستند و هزار و یک بهانه دیگر.

و اما چطور این بیت روی من کار کرد؟ طبق توصیه آقای شهبازی، شروع کردم به تکرار و تکرار و تکرار همین بیت. دویست بار، سی صد بار، نمی‌دانم چند صد بار تکرار کردم. یک باره چشمم باز شد، دیدم من در جاهای



مختلف زندگی‌ام دارم بهانه می‌آورم. شاید نه از بهانه‌های معمول که گله و شکایت از دیگران باشد. یک بهانه خیلی مخفی و مودی.

بهانه من این بود که من سرم خیلی شلوغ است و کارهایم زیاد است، در نتیجه یک‌سری کارها را نمی‌رسم انجام بدهم. دیدم یک سری کارها دارم که با تأخیر به آنها می‌رسم، مثلاً در سر کار، من در یک روز ممکن است پنجاه یا صدتا ایمیل دریافت کنم. تعدادی از آنها محض اطلاع‌رسانی هستند و سریع می‌توانم آنها را مرور کنم و بگذرم، اما یک سری ایمیل هم هست که در آنها باید کار اداری‌ای را انجام بدهم. انجام آن کار ممکن است بیست دقیقه از من وقت بگیرد، اما من چون سرم شلوغ است، این کار را می‌گذارم برای دیرتر، تا این‌که چند روز بعد همان فرد با من مجدداً تماس می‌گیرد و می‌گوید می‌شود لطفاً آن فرم را بفرستید؟ خوب من در این حالت کارافزایی کرده‌ام. چرا باید وقت همکارم را با فرستادن ایمیل مجدد به خودم بگیرم و یا یک پرونده اداری دوسه روز عقب بیفتد؟

واقعاً دست جناب مولانا و آقای شهبازی درد نکند، که با تکرار این بیت، متوجه اثر کاهلی من‌ذهنی در قسمت‌هایی از زندگی‌ام شدم و از آنجایی که هرکس عیب خودش را ببیند و بشناسد، دو اسبه برای بهتر کردن خود می‌تازد، من هم دارم روی خودم در این قسمت کار می‌کنم.

بیت دوم که در مثنوی درست پشت سر بیت اول می‌آید، این است:

**هر که جبر آورد خود رنجور کرد  
تا همان رنجوریش در گور کرد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹)

یعنی هرکسی به کاهلی من‌ذهنی خود ادامه دهد و بهانه بیاورد و بگوید جبر این است و من کاری نمی‌توانم بکنم و نمی‌توانم تغییر کنم، این فرد خودش را رنجور می‌کند، تا این‌که این رنجوری او را در گور می‌کند، یعنی می‌میراند. حقیقتاً هم همین است. حالا من مثالش را در زمینه کاری زدم. من با به تأخیر انداختن بعضی کارهای روزمره به خودم آسیب زده‌ام و برای دیگران هم کارافزایی کرده‌ام. اما این مسئله در مورد کار معنوی هزار برابر اهمیت بیشتر پیدا می‌کند. اگر من به کاهلی من‌ذهنی ادامه بدهم، روی خودم به‌طور جدی کار نکنم، شکر و صبر نکنم، فضاگشایی نکنم، آن وقت در گور من‌ذهنی باقی می‌مانم، نمی‌توانم قبل از مرگ جسمی به خدا زنده بشوم و حاضر و ناظر شوم. این آسیبی بسیار بسیار عظیم و غیر قابل جبران است.

و اما بیت سوم که بی‌نهایت به من کمک کرده تا پادزهری باشد برای کاهلی‌های من‌ذهنی:

## یک زمان کار است، بگزار و بتاز

### کار کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۱)

این بیت به من می‌گوید، پریسا این کاری که الآن جلوی رویت قرار گرفته، یک لحظه است، فضا را باز کن، انجام بده و برو. برو به مرحله بعدی. زندگی می‌خواهد از طریق تو تندوتند کارهایش را بکند. اولاً که تو نمی‌دانی که این کاری که انجام می‌دهی برای چه است و خدا از طریق تو قرار است چکار کند. به قول بیت معروف آسیای مولانا، این آسیا نمی‌داند که قرار است قوت و غذا برای مردم درست کند، و یا روزی نانوا را برایش فراهم کند، آبی او را می‌چرخاند و او هم می‌چرخد. ما هم همین‌طور هستیم، این کارهایی که جلوی رویمان قرار می‌گیرد را باید با فضاگشایی انجام بدهیم و تمام کنیم. چرخه زندگی دارد از طریق ما می‌چرخد، باید هم به خودمان سود برسانیم و هم به بقیه. حالا اگر من یک کار کوتاه را که می‌توانم سریع انجام بدهم را به تأخیر بیندازم، دارم در این چرخه زندگی اختلال ایجاد می‌کنم، یعنی کاهلی من‌ذهنی نمی‌گذارد که همه‌چیز در این کائنات تند و سریع بچرخد.

## یک زمان کار است، بگزار و بتاز

### کار کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

همین بیت در چند هفته اخیر بسیار به من کمک کرده‌است. شناسایی کاهلی من‌ذهنی در خودم و علاقه من‌ذهنی به کش دادن در کارها از یک طرف، و پادزهر آن که در همین بیت نهفته است، من را به شدت به جنبش و جوش و خروش درآورده. کارهایی که انجام آن‌ها را به تأخیر انداخته بودم را تندوتند انجام می‌دهم و هر روز سبک و سبک‌تر می‌شوم. تا یک کاری جلوی من می‌آید، مثلاً ایمیلی می‌آید، می‌گویم:

## یک زمان کار است بگزار و بتاز

### کار کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

و سریع به آن می‌پردازم. این بیت نیرو محرکه عجیبی در من ایجاد کرده و به شدت به مقابله با کاهلی من‌ذهنی پرداخته‌است. درست است که این مثالی که من زدم، در یک جنبه دنیایی و مادی بود، یعنی همین کارهای

روزانه، اما من یک شناسایی دیگر هم کردم، و آن این است که اگر من در کارهای روزمره‌ام در جاهایی کاهلی من‌ذهنی دارم، به احتمال بسیار بسیار زیاد، در پروسهٔ تبدیل و کار معنوی هم، همین کاهلی برای من مواعی را ایجاد می‌کند و از سرعتِ پروسهٔ تبدیل در من می‌کاهد.

حدسم بر این است که زندگی با نشان دادن کاهلی من‌ذهنی در جنبهٔ کاری و روزمره که تشخیص آن به نسبت راحت‌تر است، می‌خواست به من نشان دهد که این کاهلی در قسمت معنوی هم دارد در جاهایی به من آسیب می‌زند، اما شاید دیدن آن به دلیل این‌که مخفی و پنهان است، سخت‌تر باشد.

در نهایت این‌که با تکرار بسیار زیاد این سه بیت کلیدی، دارم تشخیص می‌دهم که کجاها کاهلی من‌ذهنی دارم و پادزهر آن را هم که «یک زمان کار است بگزار و بتاز» را هم دارم در خودم اعمال می‌کنم که ان‌شاءالله به لطف زندگی کاهلی در من کمتر شود، و این چرخ وجودی من تند و سریع بچرخد. هم خودم سریع تبدیل بشوم و هم چرخهٔ زندگی از طریق من بدون کارافزایی من‌ذهنی بچرخد.

#### آقای شهبازی:

پریرسا خانم، عالی عالی. آفرین، آفرین، باز هم اگر توانستید راجع به این موضوع برای ما صحبت کنید. هر دفعه که شما صحبت می‌کنید در این مورد، واقعاً ابعاد تازه‌ای روشن می‌شود و ببینیم که ما هم می‌توانیم کاهلی را در دو جنبه از بین ببریم. یکی کارهای این دنیایی‌مان، که مرتب عقب می‌اندازیم، یکی هم کار تبدیل، که این‌ها در واقع به هم می‌توانند کمک کنند، یعنی اگر شما به کارهای این دنیایی به موقع برسید، دیگر کارافزایی نمی‌کنید که مسئله‌سازی کنید، مسئله‌سازی، مانع‌سازی، عمل تبدیل را مشکل‌تر می‌کند و هرچه زودتر کاهلی تبدیل از بین برود، با توجه به این‌که با هشیاری حضور ما عمل می‌کنیم، فکر می‌کنیم کارافزایی نخواهد بود. - و مردم هم، - شما اگر کارها را به موقع انجام بدهید، یعنی همهٔ ما، مردم بر نمی‌گردند دوباره پیگیری کنند، کارافزایی کنند، اگر برای مردم کارافزایی درست کنیم، آن‌ها هم برای ما درست می‌کنند. بله، خیلی چیز خوبی را شما کشف کردید شما خانم...! ممنونم.

یکی از برکت‌هایی که خداوند به ما در این برنامه داده شوق تحقیق است حالا نمی‌گویم هزاران نفر واقعاً صدها نفر شوق تحقیق مولانا پیدا کردند حالا می‌توانند این‌جا صحبت کنند نمی‌توانند، کاری ندارم ولی شوق تحقیق را پیدا کردند و تحقیق در اولین مرتبه به خود ما کمک می‌کند.

من خودم را برای اولین بار در دیوی که توسط بچه‌هایم گرفته شده بود دیدم، همان وقت بود که دیو درون خود را دیدم که اصلاً به آن شناختی نداشتیم. در همان وقت بود که دیگر فهمیدم هر حرفی می‌زنم ممکن است برای حال خود و اطرافیانم مضر باشد.

## گر ندیدی دیو را، خود را ببین بی جنون نبود کبودی در جبین (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۸۴)

می‌خواستم یک اعترافی بکنم چرا که می‌دانم اعتراف کردن به گناه و اشتباه باعث می‌شود دچار پندار کمال نشوم. من با همسرم خیلی همانیده هستم، در مورد کارهای او دچار قضاوت می‌شوم و به خود جرأت می‌دهم که کار بد هم بکنم. این اخلاق خود را همیشه می‌دانستم و آن را سرکوب می‌کردم.

بیشتر اوقات می‌خواستم آن را اظهار نکنم و یا بگویم مقصر اوست. ولی الان می‌گویم مقصر خودم هستم. که گذشته‌ام کسی در بیرون من را کنترل کند، دیگر نمی‌خواهم کسی در بیرون من را کنترل کند.

یکی از نمونه‌های عاطفی و... که من امروز به ملاقات یک مریض در بیمارستان رفتم یک خانمی توجه من را به خود جلب کرد، بعد هم به‌جای این‌که نگذارم همچون اتفاقی بیفتد باز هم به خود جرأت دادم که در مورد شوهرم هم قضاوت کنم، این‌که او را متهم کنم که به من اهمیت نداده و به آن خانم توجه کرده است. ایشان که دکمه اسانسور را زدند من که سوار نشده بودم شانهام به در اسانسور خورد و درد گرفت.

و این‌که کار ایشان اصلاً عمدی نبود ولی من آن کار را جدی و حمل بر بی‌توجهی ایشان گرفتم، باعث شدم بحث ادامه پیدا کند، و به‌جای این‌که می‌توانستم معذرت‌خواهی کنم و بحث را همان‌جا تمام کنم این کار را نکردم با وجود این‌که می‌خواستم معذرت‌خواهی کنم ولی با لجاجت به این‌کار تن دادم و به درون خانه هم کشید و بچه‌ها هم متوجه شدند.

این خطا از جانب من بود این‌که بعد که ایشان رفتند من ... به دستم آمد و کلی به این موضوع فکر کردم اولش ناراحت و عصبانی بودم ولی بعد از مدتی فهمیدم خودم دچار قضاوت، انتظار، توقع بی‌جا، این‌که حواسم کاملاً روی خودم نیست، شدم.



پیشِ چشمتِ داشتی شیشه کبود  
زان سبب، عالم کبودت می نمود  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۲۹)

گر نه کوری، این کبودی دان ز خویش  
خویش را بد گو، مگو کس را تو بیش  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۰)

این مشکلات را من دارم نه کسی دیگر، این که در این راه با این گونه اتفاقات نباید ناامید شوم و قدر خودم را بدانم، بیشتر فضاگشایی کنم و نبادا دچار قضاوت و ستیزه و زندگی خواستن از افراد و وضعیت‌ها نشوم. بیشتر و بیشتر روی خودم کار کنم نگویم من خیلی پیشرفت کرده‌ام بدانم اگر صد سال طول بکشد ریاضت می‌کشی دائم یقین می‌دان ما باشیم یقین می‌دان که ما در کمین باشد.

هرکه نقصِ خویش را دید و شناخت  
اندر استکمال خود دو اسبه تاخت  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

زان نمی‌پرد به سوی ذوالجلال  
کو گمانی می‌برد خود را کمال  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

علّتی بتر ز پندارِ کنال  
نیست اندر جان تو ای ذوادلال  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
تا ز تو این مُعجبی بیرون رود  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵)

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



گرچه خود را بس شکسته بیند او  
آب صافی دان و سرگین زیر جو  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۷)

چون بشوراند تو را در امتحان  
آب سرگین رنگ گردد در زمان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۸)

در تگ جو هست سرگین ای فتی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

هست پیر راهدان پر فطن  
جوی‌های نفس و تن را جوی کن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۰)

جوی خود را کی تواند پاک کرد؟  
نافع از علم خدا شد علم مرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۱)

کی تراشد تیغ دسته خویش را  
رو به جراحی سپار این ریش را  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲)

هین ز مرهم سر مکش ای پشت‌ریش  
و آن ز پرتو دان، مدان از اصل خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۷)



آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین. خانم زینب، پهلوان هستید واقعاً، آفرین.

خانم زینب: خیلی ممنون استاد، شما پهلوانی را به ما یاد دادید استاد.

آقای شهبازی:

هرکسی که می‌تواند اشتباه خودش را ببیند، پس از پنج دقیقه، ده دقیقه، نیم ساعت، یک ساعت و اقرار کند و روی خودش کار کند پهلوان است. عرض کردم ما نمی‌توانیم از شرطی‌شدگی‌های من‌ذهنی، که جامعه هم آن‌ها را تشویق می‌کند، به راحتی در بیاییم. خوب، پهلوانی همین است که شما درد هشیارانه آن را می‌کشید، عذرخواهی می‌کنید خودتان را اصلاح می‌کنید، الان هم پیش همه اقرار می‌کنید، بچه‌هایتان آن‌جا می‌شنوند اقرار می‌کنید، خوب این همین صدمن حدید، که می‌گوییم ناموس دارد در شما خیلی خیلی کم شده، اگر صدمن آهن بود، ناموس شما، نمی‌توانستید این کار را بکنید.

ببینید ما همه‌مان در تلاش ضعیف کردن من‌ذهنی‌مان و سلطه آن روی خودمان هستیم، همه‌مان، حالا بعضی‌هایمان بیشتر، بعضی‌هایمان کمتر ولی اگر در این راه کار می‌کنیم و فعالانه کار می‌کنیم و صادقانه کار می‌کنیم، همه‌مان پهلوان هستیم و شما هم پهلوان هستید.

خانم زینب: بله. ممنون استاد خیلی ممنون. ولی من این اتفاقات را یک جورهایی ناامید می‌شدم ولی حالا امیدوار می‌شوم که به‌خاطر خداوند بوده، چون من پندار کمال دارم، فکر می‌کنم کامل شدم.

آقای شهبازی:

نه. نه، شما...! پندار کمال را زندگی خواهد شکست. هرکسی که حالا ولو این‌که به حضور برسد، مقدار زیادی حضور داشته باشد. به محض این‌که بگوید من در حضور کامل هستم. این پندار کمال را فوراً زندگی یک اتفاقی را برایش پیش می‌آورد که بفهمد که نه. آدمی که به خداوند زنده بشود به طور کامل، این حس را، این فرض را، و این تصویر ذهنی را ندارد. شما نگران نباشید همین پهلوانی بکنید به زودی همه چیز تمام می‌شود بله.

◆ ◆ ◆ پایان بخش دوم ◆ ◆ ◆



در غزل ۱۳۱۳ جناب مولانا دارند که

## دست‌زنان جمله و گویان به لاغ طاق و طُرنبین و طُرنبین و طاق

مژده کسی را که زرش دزد برد  
مژده کسی را که دهد زن طلاق

خاصه کسی را که جهان را همه  
ترک کند، فرد شود بی‌شفاق  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۱۳)

با این بیت در برنامه ۹۱۴ آموختم آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد شوخی است و چیزی که جدی است آن فضای گشوده‌شده در پشت این شوخی زندگی است. برای بیداری و شادی بی‌سبب، هردفعه که یکتا می‌شویم فضا را باز می‌کنیم، از زندگی با شادی دست‌زنان حاضر می‌شویم و شادکار تغییرات زندگی را و گذرا بودن جهان از جنس آفلیت را شوخی می‌گیریم و فضاگشایی را به عمل در می‌آوریم. و خوشا به حال کسی که طلب کند تا زندگی همانندگی‌هایش را بدزد و از بین ببرد. کسی که فضاگشایی می‌کند طاق طُرم فضاگشایی ماهیت او می‌شود.

شادی فزایی کنیم، وقتی شادی می‌آوریم خواستن کم می‌شود و ما از کسی دیگر چیزی نمی‌خواهیم، از وضعیت‌ها و فرم‌ها زندگی و ارزش نمی‌گیریم، رها می‌کنیم گذشته را، از درد و غم و کینه و نفرت و جدا می‌شویم، و از توهم آینده به این لحظه ابدی بی‌شفاق، بدون چون‌وچرا و با شکر و رضا مستقر می‌شویم.

در دفتر ششم بیت ۳۳۳ جناب مولانا دارند که

گفت پیغمبر که جنت از اِله  
گر همی خواهی ز کس چیزی خواه  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

و در دفتر سوم بیت ۴۶۹۳



## بر جهید و بر طپید و شاد شاد یک دوچرخی زد، سجود اندر فتاد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۹۳)

با خواستن از بیرون و توقع از خود جادو شده‌ایم و سحر شده‌ایم و می‌توانیم با یک نعره «لاضیر» بر این سحر و جادوها بزنییم و رو به خاموشی و «اتقوا» و «لا» بیاوریم. هنگامی که با شادی فضا را باز می‌کنیم حوادث آفل از این شادی عبور می‌کنند و محو می‌شوند.

شادی‌کنان رقص سما برویم، سجده شکر را به جای بیاوریم و بخشایش را در عالم ساطع کنیم، وقتی با کسی کاری نداریم و همه حواسمان روی خودمان است پیشرفت معنوی و مادی می‌کنیم.

و مثل آن خلیل آواز «لا أحب الأفلین» را به جای می‌آوریم.

در دفتر سوم بیت ۲۱۳ خیلی زیبا جناب مولانا دارند که

## زین کمین، بی صبر و حزمی کس نجست حزم را خود، صبر آمد پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

## حزم کن از خورد، کین زهرین گیاست حزم کردن زور و نور انبیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۴)

## گاه باشد کو به هر بادی جهد کوه کی مر باد را وزنی نهد؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۵)

بهترین خردمندی زمانی است که دیوهای بیرونی و درونی من‌ذهنی حزم داشته باشیم. از خواستن نفس و خواستن من‌دار باید بترسیم و حزم کنیم، حزم می‌کنیم تا از کمین‌گاه ذهن بیرون بپریم.

در هنگام پیشرفت حمله بیرون و من‌های درون شروع به سوت‌زدن می‌کنند، و با پرهیز و حزم، صبر فضا را باز می‌کنیم تا صدای سوت‌زن‌ها در فضای «انصتوا»، «لا» شود.

دوری و «فرار لایطاق» از خوردن همانیدگی‌ها می‌کنیم که دارند انرژی ذهنی و جسمی ما را مسموم می‌کنند.

حزم زمانی است که همانیدگی مجدد نداشته باشیم و از آوردن وضعیت‌ها و فرم‌ها در مرکز پرهیز کنیم. گاه نباشیم که با بادی از دیوهای من‌ذهنی به‌راحتی تکان بخوریم. از جنس گاه شده‌ایم و با گوش کردن برنامه گنج حضور با تکرار اشعار جناب مولانا تبدیل به حضوری ثابت بشویم که هر بار با بادها، سوت‌ها هم فرکانس نشویم. با کار کردن روی خودمان و رعایت قانون جبران معنوی و مادی از، از دست دادن و به دست آوردن هم‌هویت‌شدگی‌های آفل جهانی خوشحال و ناراحت دیگر نمی‌شویم.

در بحر فضای یکتایی این لحظه همه‌چیز جا بدهیم و نخواهیم وضعیت‌ها را وفق مُراد خود تغییر دهیم، بلکه هر لحظه بی‌مُراد از جهان بشویم.

و در آخر بیت زیبای جناب مولانا در غزل ۶۳۷

در این بحر، در این بحر همه چیز بگنجد  
مترسید مترسید، گریبان مدرانید  
(مولانا، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

آقای شاهین

من برایتان یک شعر آماده کردم.

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

استاد متوجه شدم در برنامه ۹۱۴ که می‌توانم در همین سن چهارده سالگی از ذهن خارج بشوم و به سنین چهل، پنجاه، شصت سالگی نرسانم و در همین سن شادی بی‌سبب را بدون خواستن چیزها از دیگران تجربه کنم و دردهای ذهنی را نکشیم.

سلام استاد، خسته نباشید استاد عزیزم، ممنونم. تشکر از برنامه‌های خوبتان که ما این جور شیفته خودتان و برنامه حضرت مولانا کردید واقعاً ممنونم و از همین جا من دست همه این گنج‌حضورها را می‌بوسم که به برنامه خوب شما توجه می‌کنند. استاد عزیز:

## حکم حق گسترده بهر ما بساط که بگویند از طریق انبساط (مولانا، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

این بیت به ما یاد می‌دهد که از هر اتفاقی باید فضاگشایی کنیم، حکم خداوند بر ما باز کردن فضای درون است و بیداری از من‌ذهنی و به نور ابدی خداوند در زندگی تلاش می‌کنیم و با دیدن برنامه گنج حضور به سوت‌های ذهن گوش ندهیم.

استاد عزیز من که ۵۳ سالم هست و خدا را شکر می‌کنم که مرتب این برنامه شما را نگاه می‌کنم، همانندگی خوب زیاد داشتیم ما، واقعاً وابستگی بیرون زیاد داشتیم، هرچیزی که در زندگی می‌خواستیم از بیرون با توقعاتمان و با ذهن پیش می‌رفتیم و خدا را شکر می‌کنم که سه سال هست من برنامه شما را که نگاه می‌کنم بین شادی فضاگشایی که الآن متوجه شدم معنای اصلی چیست، که ما از بیرون نمی‌توانیم زندگی خودمان را پیدا کنیم، هرچه هست در درون خودمان هست ما از درون دنبال زندگی باید بگردیم.

ولی خوشحالم و زندگی‌ام هم راضی هستم خدا را شکر و شکر و سپاس می‌کنم و از همین جا هم دست شما و همه عزیزانی که زحمت کشیدند را می‌بوسم. استاد عرضی ندارم مزاحم اوقاتتان نمی‌شوم اگر یک موقع اجازه بفرمایید و وقت هست تا خانم هم چند کلمه صحبت کنند، شما اجازه بفرمایید.

**آقای شهبازی:** بله، خواهش می‌کنم. من به شما تبریک می‌گویم. به‌عنوان پدر خانواده که دختر ۲۱ ساله شما و پسر ۱۴ ساله شما این طوری به مولانا رو آوردند، شعر مثنوی می‌خوانند، معنی می‌کنند، خوب خود شما هم.

**آقای چنگیز:** تبریک به مولانا، به شما، ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** آفرین، خوشبختید و موفق هستید.

برنامه ۹۱۴ خیلی برنامه شفاف و نکته‌های خیلی کلیدی داشت برای من، من متأسفانه نتوانستم متنی تهیه بکنم ولی خوب آن مطالبی که باید برای من باز می‌شد، باز شد با این برنامه.

یکی از نکته‌هایی که خیلی برای من مهم بود فکر می‌کنم در این، به قول معروف یک گیری بود برای من، من در یک گلوگاهی گیر کرده بودم، این اینرسی، این اینرسی کاهلی ذهن بود. من این را متوجه شدم که علاوه بر این که ما باید بتوانیم همانندگی خودمان را شناسایی بکنیم، خیلی مهم‌تر این است که بدانیم این همانندگی به واسطه چه نیرویی تقویت می‌شود و اصلاً چه چیزی باعث تحریک این همانندگی می‌شود.

این اینرسی یا این کاهلی ذهن هست که دراصل دارد شناسایی می‌شود، دراصل این است که دارد جدا می‌شود از ما و برای این که خودش را آنجا نگه دارد و به قول معروف مقاومت می‌کند، قضاوت می‌کند و ما را به سمت همانندگی حالا فرضاً خشم باشد، حسادت باشد، تنگ‌نظری باشد، بخل باشد، زیاده‌خواهی باشد و خیلی چیزهای دیگر که به نظر من شناسایی آن اینرسی خیلی مهم است.

این نکته خیلی برای من شفاف بود، خیلی به من کمک کرد این هفته و در پی این حمله‌های زیادی که من در این هفته داشتم، یعنی به وضوح من متوجه شدم که چقدر جناب مولانا موشکافانه و زیبا، آن مکتب انسان‌سازی را، به قول معروف این جریان را جاری می‌کند روی جهان، و باز این‌جا ایمان من خیلی زیادتر شد، بود ولی خیلی بیش‌تر شد. بله درمان و شفا را من دیدم، واقعاً دیدم.



## آقای شهبازی

به قول نسترن خانم، ما سکون خداوند هستیم، بی‌نهایت ریشه‌داری خداوند هستیم، که داریم شوخی او را تماشا می‌کنیم، و شوخی‌اش را که تغییرات زندگی ماست، به هیچ وجه جدی نمی‌گیریم. همین سکون ریشه‌دار و بی‌نهایت ریشه‌دار عمیق باقی می‌مانیم، تا چیزهایی که در این جهان اتفاق می‌افتد، ما را از ریشه بیرون نیاورد.

و واقعاً تبریک می‌گویم به خانواده‌هایی که مولانا را شناختند، و خانواده به‌طور کلی روی آورده. می‌دانید که اگر خانواده مولانایی بشود، کارافزایی از بین می‌رود. ما می‌دانیم کارافزایی بچه‌هایمان در بیرون، بچه می‌رود یک موقعی معتاد می‌شود، یک کار دیگری می‌کند، با شما دعوا می‌کند، شما با او دعوا می‌کنید و این‌ها کارافزایی هست و می‌تواند خانواده را مختل کند. یکی از اعضای خانواده خدای نکرده سمت کارافزایی و دردسازی می‌رود، تمام خانواده را فلج می‌کند و از همان‌جا دیو حمله می‌کند. همان اول باید بست راه دیو را و خانه را تمیز کرد. برای تمیز کردن خانه باید هرکسی دلش را هرروز بشوید و جاری کند همه این همانیدگی‌ها را و رنجش‌ها را و کینه و خشم، این چیزها را بریزد دور، تا خانواده از تخم فساد شیطان در امان بماند.

ببخشید استاد یک متنی آماده کردم خواستم بخوانم. البته که این حرف‌هایی که می‌زنم، همه را شما خودتان در برنامه ۹۱۱ و ۹۰۳ گفتید، ولی حالا من یک کم اضافه‌اش کردم. در برنامه ۹۱۱ شما گفتید که باید مواظب درونمان باشیم. حضرت مولانا می‌گوید:

## چون خیالی در دلت آمد، نشست هر کجا که می‌گریزی با تو است (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۷۴)

اگر خیال از جنس هشیاری جسمی باشد، هر کجا که بروی با تو هست، اگر از جنس حضور باشد هر کجا که بروی با تو هست. پس ما باید خیال جسمی را تبدیل به حضور کنیم. مولانا هردو را با خیال بعضی موقع‌ها نشان می‌دهد. اگر خیال توأم با درد به‌عنوان هشیاری جسمی در مرکز شما نشسته، فرق نمی‌کند از ایران بروید استرالیا همه‌اش این درد با شما هست و دائماً پخش می‌کنید و به خودتان و دیگران لطمه می‌زنید.

زمانی که از ایران به مقصد استرالیا حرکت کردم، به هیچ‌چیز فکر نمی‌کردم و از خوشحالی در پوست خودم نمی‌گنجیدم. تمام حرفم با خانواده‌ام این بود که من دیگر حتی نفس کشیدن هم برایم سخت شده در این کشور و هرروز که بیشتر می‌مانم، این‌جا احساس خفگی می‌کنم. همه‌چیز برایم سخت بود، از هیچ‌چیز لذت نمی‌بردم، نه از کنار فامیل بودن راضی بودم و نه از کنار دوست‌هایم بودن به من حس خوبی می‌داد.

بالاخره از ایران رفتیم. سال‌های اول در استرالیا خیلی خوب بود انگار بهشت بود. آزادی کامل، هرچیزی که می‌خواستیم این‌جا بود، خوش‌گذرانی، پارتی، مهمانی‌های هر شب. هرروز به تعداد دوستانم اضافه می‌شد و من خوشحال از این‌که چیزی در من وجود دارد که همه را به سمت من جذب می‌کند و خوشحال از این‌که حتماً اخلاق من خیلی خوب است که همه دوست دارند با من دوست بشوند و من به خودم می‌بالیدم.

چند وقتی به این منوال گذشت تا این‌که متوجه شدم دیگر حوصله مهمانی رفتن را مثل قبل ندارم، دیگر به من خوش نمی‌گذرد، دیگر مثل روزهای اول ذوق و شوق ندارم و خوشحال نیستم. هرروز دردهایی بالا می‌آمد که نه انگار همان دردهایی بود که من را از ایران فراری داده بود. آن دوست‌هایی که هرروز به تعدادشان اضافه می‌شد، هرروز هم داشتند برایم دردهایی را بالا می‌آوردند و باعث شده بود دردهایی مثل اضطراب با هر زنگ تلفن، پرخاش و عصبانیت و داد و بی‌دادهایی هم‌چو دیوانه، با صدای بلند حرف زدن با خانواده‌ام در هر بحث و

گفت‌وگویی و همیشه شاکی از این‌که شماها باعث این همه درد در من شدید، اگر فلان زمان فلان کار را برایم انجام داده بودید الآن زندگی خیلی فرق می‌کرد.

همیشه دنبال کسی بودم که اشتباهات خودم را گردنش بیندازم و آن چه کسی مظلوم‌تر از پدر و مادرم؟! نیرویی من را داشت خفه می‌کرد، حالت‌هایی که داشتم برایم آشنا بود، این‌ها را زمانی در ایران داشتم. ایران چقدر دلم تنگ شده، اسمش که می‌آید انگار تکه‌ای از وجودم را خودم می‌کنم و می‌اندازم، دردی همیشه تازه. فکرهای من‌ذهنی دوباره به سراغم آمدند، شرایط که روبه‌راه شد برگردم ایران، اگر نه بروم کانادا یا اروپا، فقط از استرالیا بروم، اصلاً از اول اشتباه کرده بودم به استرالیا آمده بودم.

با دوستانم در ایران که حرف می‌زنم وقتی می‌گویند خوش به حالت که ایران نیستی، من‌ذهنی من را با این حرف‌هایشان بالا می‌آورند و من هم در اوج ناشکری همیشه می‌نالم و می‌گویم فکر کردید این‌جا کجاست؟! یک دهات با کلاس است و من مدام در تلاش این هستم که این‌جا را به هر قیمتی که شده بد جلوه بدهم. به قول شما که می‌گفتید مردم از دل من خبر ندارند که من در من‌ذهنی خودم بدبخت‌ترین آدم روی زمین هستم. همیشه شاکی بودم، هیچ‌وقت هیچ‌چیز به من حس رضایت نمی‌داد.

چند ماهی هست که برنامه ۹۰۳ را دنبال می‌کنم، نیروی نمی‌گذاشت از آن رد بشوم، دوسه روز پیش که داشتم دوباره برنامه را دنبال می‌کردم بیتی من را شکست و بی‌اختیار شروع به گریه کردم.

**آن ز دور آتش نماید، چون روی نوری بود  
همچنان که آتش موسی برای ابتلا**

**الصَّلا پروانه جانان قصد آن آتش کنید  
چون بلی گفتید اول، در روید اندر بلا**

**چون سَمندر در میان آتشش باشد مقام  
هرکه دارد در دل و جان، اینچنین شوق و ولا**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۲)

مولانا می‌گوید ای کسی که از آتش درد هشیارانه می‌گریزی، ای کسی که حتی این درد را هم تحمل نمی‌کنی که من این اشکال را دارم، می‌ترسی کوچک بشوی از درد هشیارانه، از کوچک شدن من‌ذهنی بین مردم می‌ترسی! نترس،





از دور به نظر درد می‌آید ولی وقتی داخل می‌روی این نور هست، همیشه همین‌طور هست. اگر ما مایل به پژمرده کردن همانیدگی‌ها داشته باشیم به زندگی، زندگی با قضا اتفاقات را طوری ترتیب می‌دهد که ما من‌ذهنی‌مان را می‌بینیم که بالا می‌آید که بتوانیم کوچکش کنیم. ما زورمان می‌آید معذرت بخواهیم از یکی، مخصوصاً اگر سنش از ما کمتر باشد، یا پولش از ما کمتر باشد. موضوع را به این‌ور و آن‌ور می‌کشیم که توجیه کنیم خودمان را و حاضر نیستیم صادقانه اشتباه خودمان را قبول کنیم. آیه‌ای از قرآن من را به خودم و جواب تمام دردهایی که داشتم را گرفتم.

«...أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ...»

«...آیا من پروردگارتان نیستم؟...»

(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۱۷۲)

این جمله را بیش از هزار بار شنیده بودم، دیده بودم، ولی هیچ درکی نداشتم. این بار حسی داشتم که کسی از ته وجودم این سؤال را از من می‌پرسد. خجالت‌زده بودم و بی‌اختیار گریه می‌کردم، از روی خجالت حتی سرم را هم نمی‌توانستم بالا بیاورم.

شرمنده خداوند، حضرت مولانا، شما پدر و پیر مهربان، زندگی، جهان، طبیعت، خانواده، دوستانم چه گنج حضوری و چه غیر گنج حضوری و در آخر شرمنده خودم بودم.

بدهکارم به خودم یک زندگی با حضور، یک زندگی بدون من‌ذهنی، یک زندگی با آغوش و آرامش امن خداوند را به خودم بدهکار هستم. درس گرفتم که فقط او، او و او و او، نه هیچ‌کس دیگر و فقط توکل کنم، فقط از خدا بخواهم، نترسم اگر به من نداد، نپرسم که چرا ندادی. من فقط باید تسلیم باشم، فقط باید شکر کنم حتی زمانی که دارم درد هشیارانه می‌کشم، چه دردی شیرین‌تر از دردی که خداوند می‌دهد.

**آقای شهبازی:** الان با مولانا و گنج حضور حالتان خوب شده‌است، نه؟

**خانم ریحانه:** خیلی استاد، نسبت به قبل از این‌که با گنج حضور و مولانا و شما آشنا بشوم، خیلی، خدا را شکر.

**آقای شهبازی:** دیگر از استرالیا نمی‌خواهید بروید به کانادا و آمریکا و این‌ها؟! درست است؟

**خانم ریحانه:** نه استاد!

## جمله بی‌قراریت از طلب قرار توست طالب بی‌قرار شو، تا که قرار آیدت (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۲۳)

از ابتدا ما با قرار کامل به این جهان آمدیم و بعد از یک سری اتفاقات، ما قرارمان را از دست دادیم و بی‌قرار شدیم. وقتی شروع به خوب و بد کردن کردیم، شروع به هم‌هویت‌شدگی کردیم و با هر چیزی که همانیده شدیم، کم‌کم قرارمان را از دست دادیم. ما با هم‌هویت‌شدگی، ترس، خشم، کنترل کردن، وابستگی و دید غلط، وارد بی‌قراری شدیم.

هرچقدر بزرگ‌تر شدیم، نوع هم‌هویت‌شدگی‌هایمان فرق می‌کرد و به‌جای این‌که آن‌ها را شناسایی کنیم و بیندازیم، یکی دیگر را جایگزین آن می‌کردیم. هرچقدر من‌ذهنی و همانیدگی‌های ما بیشتر شد، بی‌قراری ما نیز بیشتر می‌شد. چون ما قرار را از بیرون می‌خواستیم و بی‌قرارتر می‌شدیم.

حال باید از خودمان سؤال کنیم چه عاملی باعث بی‌قراری ما شد یا چه عاملی باعث قرار ما می‌شود؟

تمام اتفاقات، افکار، اجسام، وابستگی به افراد از جمله فرزند، همسر، باعث از بین رفتن قرار ما شد، و اگر با دید نظر نگاه کنیم و شناسایی کنیم، درد هشیارانه می‌کشیم تا این همانیدگی‌ها را بیندازیم و بعد از آن قراری را که از اول با ما بوده را کشف می‌کنیم.

اگر ما طالب قرار باشیم، نترسیم و به خودمان ایمان داشته باشیم و شک نکنیم که این راه بازگشت به اصل خود شدنی است و با تکرار، تعهد و تسلیم روی خودمان کار کنیم و دائم نظاره‌گر من‌ذهنی باشیم و توجه را از روی دیگران برداریم و روی خودمان بیندازیم، کم‌کم هم‌هویت‌شدگی‌ها را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم و انداختن هر من‌ذهنی مقدار زیادی قرار در ما به‌وجود می‌آورد.

تمام بی‌قراری‌های ما از نرسیدن به خواسته‌های من‌ذهنی و همانیدگی‌هاست و به جایی نخواهیم رسید، و به‌جای این کار، با همانیدگی‌ها روبه‌رو می‌شویم. با فروتنی قبول کنیم که من‌ذهنی داریم و روی خودمان کار کنیم و درد هشیارانه را از انداختن من‌ذهنی بکشیم. این طالب بی‌قراری است و ما را به قرار خواهد رساند.

خانم مبینا ۱۳ ساله از زرین شهر اصفهان

## درد آمد بهتر از مُلک جهان تا بخوانی مَر خدا را در نِهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۳)

قانون قضا، این لحظه پیش آورندهٔ اتفاقی به ما هشدار و پیغام می‌دهد که این لحظه همه چیز را خاموش و فضای دلت را باز کن تا من را دریابی و اگر ما این‌گونه برای چیزی درد می‌کشیم، ثروتمند و بزرگ هستیم. چون این درد، هشیارانه و زیباست و از زندگی می‌خواهیم که هر لحظه همانندگی و من‌ذهنی را به ما نشان دهد، تا بتوانیم بفهمیم در چه دامی افتاده‌ایم و ناظرِ ذهنمان باشیم تا از بندِ من‌ذهنی‌های پیداکنیم.

## بسط دیدی بسطِ خود را آب ده چون برآید میوه با اصحاب ده

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

اگر یک لحظه مزهٔ فضاگشایی را چشیده باشید، تُندتُند فضا را باز می‌کنید که در این همه همانندگی‌ها یک درختی درونمان کاشته شود و میوهٔ آن را با دیگران به اشتراک بگذارید.

## هین توکل کن ملرزان پا و دست رزقِ تو بر تو ز تو عاشق‌تر است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۱)

## گر تو را صبری بُدی رزق آمدی خویشتن چون عاشقان بر تو زدی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۳)

در این لحظهٔ ابدی با باز کردن فضا و نظاره‌گر بودن بر همانندگی‌ها با اقرار به الاست می‌توانیم از مرکزِ عدم شده ترسی نداشته باشیم، زیرا جنسِ ما از جنسِ ترس نیست، ما از جنسِ هشیاری و حضور هستیم.

**خانم تیارا ۱۱ ساله از زرین شهر اصفهان**

استاد نازنین خلاصه قصه‌ای از دباغی می‌خوانم که در بازار عطاران از بوی عطر بی‌هوش و رنجور شد.

دباغی بود که کارش با پوست حیوانات و کثافت بود. روزی دباغ به بازار عطر فروشی که همان فضای گشوده است می‌رود. بوی خوش عطرهاى مختلف فضای بازار را پر می‌کند. دباغ که به بوی مدفوع که همان من‌ذهنی‌ها هستند عادت کرده بود، وقتی به آن‌جا رسید از بوی عطرها کلافه شد و همان‌جا به زمین افتاد و بی‌هوش شد. مدتی روی زمین بی‌هوش و بی‌حرکت بود. مردم دور آن جمع شده بودند و هرکدام تلاش می‌کردند آن را به هوش آورند. یکی گلاب به سر و صورتش می‌زد و دیگری عود و عنبر می‌سوزاند. این کارها فایده‌ای نداشت تا این‌که خبر به گوش یکی از برادرانش رسید. برادرش به آن‌جا رفت و بوی مدفوع را به بینی او زد، پس از مدتی دباغ به هوش آمد.

این قصه می‌خواهد به ما بگوید: دباغ که همان ما هستیم که به من‌های ذهنی عادت کرده‌ایم و نمی‌توانیم از آن جدا شویم که وقتی بوی حضور به ما می‌خورد من‌های ذهنی ما مقاومت می‌کنند و حالمان بد می‌شود. ولی با فضاگشایی و تکرار ابیات مولانا و گوش دادن به حرف‌های شما استاد نازنین و عمل کردن به آن‌ها می‌توانیم بر من‌های ذهنی غلبه کنیم و به فضای یکتایی یا عدم دست یابیم.

**آن یکی افتاد بیهوش و خمید**

**چونکه در بازار عطاران رسید**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۸)

**بوی عطرش زد ز عطاران راد**

**تا بگردیدش سر بر جا فتاد**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۹)

## نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند

### چون فرشته و عقل کایشان یک بدند بهر حکمتهاش دو صورت شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

وقتی در برنامه ۹۱۳ این دو بیت را خواندید چیزی در من تکان خورد و ذهنم را درگیر کرد. همان عقل و تمییزده درونم آشکارا به من فرمان داد تا بروم دنبال این دو بیت و ردشان را بگیرم اما من توجه نکردم.

در آن هفته بسیار حالم خوب بود و شاید اوج فضاگشایی را همان زمان تجربه کردم و گوش عدم‌شنوی من باز شده بود و فضای عدم را به طرز عجیبی تجربه می‌کردم و آن هنگامی بود که پندار کمال به سراغم آمد و فکر کردم چقدر پیشرفت کرده‌ام.

دقیقاً فردای همان روز یعنی کمتر از بیست و چهار ساعت بعد که بسیار فضاگشا بودم و به زعم خودم پیشرفت کرده بودم، آن‌چنان خشم و مسئله‌سازی کردم که خودم هم هنوز باورم نمی‌شود. بدون هیچ دلیلی چنان دعوایی با همسرم کردم که از بیانش خجالت می‌کشم. خدا را شکر که ایشان فضاگشایی کردند و جواب من را ندادند.

بعد از آن خشمم و حال بدی که داشتم دوباره دست به دامان مولانا و برنامه‌ها شدم و دوباره ابیات نفس و شیطان به ذهنم آمد. در آرشیو برنامه‌ها جست‌وجو کردم و دیدم شما داستان این ابیات را در برنامه ۶۲۴ کامل توضیح داده‌اید و بسیار عجیب بود که موضوع کل این برنامه هم درباره خشم بود.

این دو بیت در قلب داستانی در دفتر سوم آورده شده‌اند که در آن شیطان، سپاه قریش را فریب می‌دهد که به جنگ مؤمنان بروند و وقتی شکست می‌خورند شیطان به سینه آن‌ها می‌زند و به ایشان می‌گوید من از شما بیزارم. و جالب این‌جاست که در ادامه این ابیات، مولانا بیان می‌کند که من ذهنی مثل سوسماری است که هر لحظه از سوراخ‌های همانیدگی‌های مختلف سرش را بیرون می‌آورد و نیشی می‌زند و دوباره قایم می‌شود و نام این را خُنوس گذاشته است و این خُنوس و پنهان‌گشتنش مثل کار جوجه‌تیغی است.



شاید من همان هفته اگر دچار پندار کمال نشده بودم و این ابیات را خوانده و تکرار کرده بودم و تمییزده درونم را ناسپاسی نکرده بودم، آن دیو درونم و آن اژدهای درونم با آن قدرت بیرون نمی‌آمد و آن خشم را تجربه نمی‌کردم.

نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند

در دو صورت خویش را بنموده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

چون فرشته و عقل، که ایشان یک بُدند

بهر حکمتهاش دو صورت شدند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۴)

دشمنی داری چنین در سرّ خویش

مانع عقل ست و خصم جان و کیش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵)

یک نفس حمله کند چون سوسمار

پس به سوراخی گریزد در فرار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۶)

در دل، او سوراخها دارد کنون

سر ز هر سوراخ می‌آرد برون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۷)

نام پنهان گشتن دیو از نفوس

واندر آن سوراخ رفتن، شد خُنوس

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۸)

که خُنوسش چون خُنوس قُنْفُذست

چون سر قُنْفُذ را آمد شد است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۹)

خُنوس به معنی جوجه تیغی.

در ادامه نکته‌هایی از برنامه ۶۲۴ که شما اشاره فرموده‌اید اشاره می‌کنم:

۱- مولانا به صراحت می‌گوید که من‌ذهنی و شیطان هر دو از یک جنس هستند و در ابیات این داستان بیان می‌کند که شیطان می‌گوید از خدا به من کمک نمی‌رسد. در نتیجه در من‌ذهنی از خدا به ما کمک نمی‌رسد؛ پس تنها راه آزادی در این لحظه، تسلیم است، تا در اثر تسلیم و فضاگشایی و پذیرش اتفاق این لحظه، قبل از قضاوت و بدون قید و شرط، در این لحظه زندگی به ما دسترسی پیدا بکند.

۲- ما نباید مسئولیت هشیاری را گردن شیطان یا کس دیگری بیندازیم. همه چیز در درون خود ماست.

۳- هر وسیله‌ای که یا وسیله ارتباطی که زندگی از طریق آن برای ما پیغام را می‌آورد، عقل و حضور ما، هر دو یک چیز است.

۴- مولانا به ما می‌گوید در درون خودت به‌طور پنهان، یک چنین دشمنی داری که این مانع عقل حضور و عقل کل است و خصم جان توست، دشمن جان زنده توست، برای این‌که وقتی ما با او هم‌هویت می‌شویم، و با او هم‌آواز می‌شویم، دشمن خودمان می‌شویم.

۵- هر هم‌هویت‌شدگی یک سوراخ است که این سوسمار از آن‌جا سرش را بیرون می‌آورد. از هرکدام از آن سوراخ‌ها می‌تواند بیرون بیاید، ما را بگزد و به سوراخش دربرود. و تا ما به خودمان بیاییم، چون هشیاری جسمی داریم و بیرون را نگاه می‌کنیم، به اطرافیانمان می‌گوییم تو کردی، تو که همسر من هستی کردی، تو که بچه من هستی کردی، دشمن کرده؛ ولی نمی‌دانیم که این سوسمار در درون خود ماست.

واقعاً از آن روز بود که فهمیدم چه ازدهایی هنوز در درون من زنده است و من چه بی‌خبرانه پندار کمال گرفته بودم. این ابیات را از آن روز تکرار می‌کنم و می‌بینم چقدر کمکم کرده که نورافکن روی خودم باشد. به‌جای این‌که حواسم به این باشد که همسرم چه گفت، مادرم چه گفت، مدیرم چه گفت، فقط حواسم به سوسمار درونم است که مبادا سوراخ دیگری پیدا نکند که دوباره سرش را بیرون بیاورد که بسیار بسیار وحشتناک بود.

**خانم زهرا از زاهدان**

با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.

موضوع: «حیرانی‌های زهرا»

در برنامه ۹۱۳ گنج حضور همراه با غزل ۲۱۱۰ آقای شهبازی نازنین بیان فرمودند که «پس از مدت‌ها کار کردن از خودمان سؤال کنیم که آیا در حیرانی به سر می‌بریم و تغییرات را در درونمان می‌بینیم؟»

و یا یک پرسش سازنده دیگر که ایشان فرمودند که از خودمان داشته باشیم این است که «آیا اجازه می‌دهم که کمک‌های زندگی به من برسد؟»

زندگی هر لحظه سعی دارد به ما کمک کند. و این کمک‌های خود را در قالب فرم‌های گوناگون از جمله اتفاقات و چالش‌های بزرگ و کوچک در مسیر رشد و تکامل ما فراهم می‌آورد.

به نام خداوند عشق

**یا رب یا رب که چه سان می‌کند**

**دلبر بی‌کفو مکافات من**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۱۰)

بار الها! از آن جایی که از بی‌مانندی و بی‌نظیری تو در حیرانی و سرگشتگی به سر می‌برم از خودم سؤال می‌کنم که چگونه آهسته آهسته این تغییرات در من صورت گرفت و پاداش خود را دریافت نمودم؟ که خود موجب حیرانی و سرگشتگی من شده‌است.

حال این بیت غزل ۲۱۱۰ مرا بر این داشت که تعدادی از حیرانی‌های خود را بیان نمایم.

۱- در حیرانی‌ام که چگونه ناظر بر ذهنم شدم و تمامی افکارم را می‌توانم ببینم؟

۲- در حیرانی‌ام که چگونه پیغام‌های هر رویداد را می‌توانم دریافت نمایم و همسرم را همان‌گونه که هست بپذیرم و همواره او را در آغوش گرفته و غرقه در بوسه؟ و خداییت را در او شناسایی کرده و او را از بیماری‌اش جدا سازم.



- ۳- در حیرانی‌ام که چگونه آزادی عمل و رفتار و کردار به فرزندانم داده شد؟
- ۴- و در حیرانی‌ام که چگونه ذهنم مقداری ساکت و خاموش و به فردی آرام و کم‌سخن تبدیل شدم؟ و ارتباطم با بسیاری از دوستان و اطرافیانم کم‌رنگ و به حاشیه رانده؟
- ۵- در حیرانی‌ام که چگونه مکالمات تلفنی که بی‌جهت و بی‌هدف ساعت‌ها وقتم را تلف می‌کرد و جز این‌که فقط انرژی مخرب دردهایم را انتقال بدهم از بین رفت؟
- ۶- در حیرانی‌ام که چگونه راه رفتن و غذا خوردن و کار کردنم با آرامش و تأنی همراه شد؟ و سخن گفتنم از جنس عشق و پرخاشگری و بلند صحبت کردن در من کم‌رنگ.
- ۷- در حیرانی‌ام که چگونه چهار بُعد نرم و لطیف و هیجانات منفی و مخرب من‌ذهنی از جنس عشق و مهربانی؟ و چگونه همگان را از جنس عشق می‌توانم ببینم؟
- ۸- در حیرانی‌ام که چگونه دودهای حاصل از مصرف مواد را در خانه نمی‌بینم و فقط فضای دربرگیرنده آن را می‌توانم مشاهده‌گر باشم؟
- ۹- در حیرانی‌ام که چگونه همانندگی‌ها کم‌رنگ شده و از آن‌ها هویت و شخصیت نمی‌خواهم؟
- ۱۰- در حیرانی‌ام که چگونه مفتی ضرورت در من شکل گرفت و قانون جبران را به‌خوبی رعایت و پرهیز را شناسایی.
- ۱۱- در حیرانی‌ام که چگونه در آداب و معاشرت اجتماعی و خانوادگی راغب شدم که برای کوچک‌تر از خود احترام بیشتری قائل باشم و ادب را بهتر برایشان رعایت نمایم؟
- ۱۲- در حیرانی‌ام که چگونه هرچه بیشتر فضاگشایی می‌کنم و شکر و صبر، پذیرش اتفاقات لحظه و تسلیم بیشتر می‌شود و هم‌چنین در صورتم نمایان‌تر.
- ۱۳- در حیرانی‌ام که چگونه هر زمانی که با آژانس رفت و آمد می‌کردم و اگر راننده از مسیر دلخواهم نمی‌رفت اعتراض می‌کردم و با جواب قاطع آن‌ها روبه‌رو می‌شدم که ما خود مسیر را بهتر از شما می‌دانیم. و احساس رضایت‌مندی را در من بیشتر و جذابیت مسیرهای جدید برایم دو چندان که مسیرهای جدید را هم یاد می‌گرفتم و هم از یکنواختی مرا رهایی.

- ۱۴- در حیرانی‌ام که چگونه قرین و همنشین‌های هم‌فرکانس خود را پیدا کردم و می‌توانم قانون جذب کائنات را به عینه ببینم؟
- ۱۵- در حیرانی‌ام که چگونه از جنس فراوان‌اندیشی که اگر در این اوضاع اقتصادی، بی‌پولی هم به سراغم بیاید ترس و نگرانی از آینده نخواهم داشت. و چگونه فراوانی خداوند در زندگی خانوادگی‌ام جاری و ساری می‌شود؟
- ۱۶- در حیرانی‌ام که چگونه آرامش درون و شادی بی‌سبب را بیش‌تر مواقع درک و لمس و زندگی.
- ۱۷- در حیرانی‌ام که چگونه نعره‌لاضیرم بر گردون رسید و از بریده شدن دست و پای من‌ذهنی و همانیدگی‌هایم نگرانی و دلهره و اضطرابم کنار رفت؟
- ۱۸- در حیرانی‌ام که چگونه می‌توانم صدای مخالف خود را با دل و جان بشنوم و برایش فضا باز کنم و اجازه دهم سخنانش به پایان برسد و فوراً نه اظهار نظر کنم و نه نسخه‌پیچی. و به‌عنوان یک شنونده پیغام آن را دریافت نمایم.
- ۱۹- در حیرانی‌ام که چگونه بلندگویی خانواده بودنم کنار رفت که همواره سعی داشتم تمامی مسائل خانوادگی را به دیگران گوشزد و کاسه‌ای داغ‌تر از آش شده که می‌خواستم مشکلات همه را حل کنم و ناجی دیگران و خودسوزی خود.
- ۲۰- در حیرانی‌ام که چگونه آبروی دروغین کنار رفت و غیبت و قضاوت کردنم کم و مقاومت‌هایم به پذیرش و تسلیم تبدیل؟
- ۲۱- در حیرانی‌ام که چگونه دوربین روی خودم زوم شد و حزم و دور‌اندیشی‌ام را بیش‌تر کرد. که اگر خداوند نقص و عیب و ایرادی را از دیگری به من نشان می‌دهد فوراً به خودم رجوع کنم و آن را در خودم شناسایی.
- ۲۲- در حیرانی‌ام که چگونه سؤال نکردن از دیگران و من‌نمی‌دانم‌هایم در من بیش‌تر شد که این خود سبب آرامش‌گردید که دیگران هم از من پرسشی نداشته باشند.
- ۲۳- در حیرانی‌ام که چگونه هرچه متعهدتر و متداوم‌تر می‌شوم نظم و هماهنگی در زندگی شخصی و خانوادگی و اجتماعی‌ام بیش‌تر.



۲۴- و در حیرانی‌ام که چگونه با سلولی کار کردن روی خود وقت برای شخص خودم کم می‌آورم و چه برسد که بخواهم در زمین و در دل و درون دیگران کار کنم و دخالت و مداخله.

**در زمین مردمان خانه مکن  
کار خود کن کار بیگانه مکن**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳)

این بود گوشه‌ای از حیرانی‌های من

خداوندا! از تو می‌خواهم که بتوانم قدر این حیرانی و سرگشتگی که لذت بی‌کرانه‌ای را به من ارزانی نموده است را بدانم. و پایدار و پایبند باقی بمانم و شاکر و سپاسگزار.

**خامش کن و خامش کن زیرا که ز امر کن  
آن سکتۀ حیرانی بر گفت مزید آمد**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۱)

و در پایان وقتی که خرد بی‌منتهای کائنات سرگرم کار است زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

**ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است  
چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷)

## ناز کردن خوشتر آید از شکر لیک کم خایش که دارد صد خطر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۴)

## ایمن آبادست آن راه نیاز ترک نازش گیر و با آن ره بساز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۵)

دو هفته پیش وقتی شروع کردم برای آزمون هفته آینده مطالعه کنم، متوجه شدم علی رغمِ روندِ چند سالِ اخیر، خیلی تمرکز بالایی دارم و می‌توانم ساعت‌ها، بدونِ خستگی بنشینم و درس بخوانم، بلافاصله متوجه شدم که این تأثیرِ شگفت‌انگیزِ برنامه‌گنج حضور است که ذهنِ شلوغ و بی‌قرارِ من آرام گرفته و ظاهراً بابتِ این شکر هم کردم ولی، ولی به‌طورِ نامحسوس احساسِ بی‌نیازی‌ام بالا آمد.

با خودم گفتم خوب حالا که این قدر اوضاع، تحت کنترل هست و من ذهنی هم، دیگر آرام گرفته می‌توانم در این سه هفته منتهی به امتحان، برنامه‌کار با گنج حضور را سبک‌تر کنم. یعنی برنامه‌خواندنِ متن و نکته‌برداری از آن را که بسیار بسیار برایم مفید و مؤثر بوده را حذف کردم و تصمیم گرفتم فعلاً فقط برنامه‌زنده را ببینم و طی روز وقتی مشغولِ کارهایم هستم، به متن و فایل ضبط شده هم گوش کنم.

## اصل خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش

### کار کن، موقوف آن جذبه نباش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)

### زانکه ترک کار، چون نازی بُود

### ناز، کی درخورد جان بازی بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۸)

ولی آن موقع متوجه نشدم چه تصمیمِ خطرناکی گرفته‌ام. متوجه نشدم دارم اظهار می‌دانم، می‌کنم. متوجه نشدم دارم ناز می‌کنم.



نکته مهم که جناب مولانا می‌فرماید، نکته مهم این است که همین‌که کار روی خود را سبک‌تر می‌کنیم، ذهن آن را به منزله از اولویت اول خارج کردن و منظور بیداری در نظر می‌گیرد و به‌جای آن هدف و انگیزه دیگر که پیش‌تر، زمان و دغدغه ما را به آن اختصاص داده، الویت اول در نظر گرفته می‌شود و این یعنی در مرکز قرار دادن آن جسم و همین‌که یک جسم در مرکز قرار بگیرد، عینک آن هم می‌آید روی چشم و دیگر دید نظر بسته شده و عقلمان هم جسمی و دنگ می‌گردد.

ولی متأسفانه من متوجه این نکات نبودم، برای همین هم جناب مولانا می‌فرماید، هرچند کارهای ذهنی تو تأثیری در جذبۀ حق ندارد، ولی تو تلاش کن، تو دغدغه داشته باش.

خلاصه این‌که برنامه ۹۱۴ شروع شد و صلا دادند که

**کیمیا و زر نمی‌جویم مس قابل کجاست  
گرم رو را خود کی یابد نیم گرمی سرد کو**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۰۶)

**فَضْلُ مِسِّهَا رَا سَوَى اِكْسِيرِ رَانْدِ  
اَنْ زَرَانْدُوْدِ اَز كَرَمِ مَحْرُومِ مَانْدِ**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۶)

عنایت و فضل زندگی که یک سال و نیم شامل حال شده بود و در هر شرایط و هر حالی، بی آن‌که متوجه بشوم چگونه، مرا با ذوق و شوق از هر حالتی که بودم بیدار می‌کرد و جلوی برنامه می‌نشاند. این بار با نازآوری و ادعای زر بودن، مرا با «من» تنها گذاشت.

**زنهار که یارِ بد از وسوسه نفریبید  
تا نشکنی از سستی مر عهد سلاطین را**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۱)

نمی‌دانم چطور شد که فریب هشیاری جسمی را خوردم که گفت بهتر است الآن برای برنامه بیدار نشوی تا برنامه درسیات به هم نریزد و بعداً تکرار برنامه را ببینی.

بله ادامه‌اش را دیگر متنی بود که متأسفانه نتوانستم بنویسم، برنامه تلفنی شروع شد. ولی ادامه‌اش هم این‌جوری بود که در طی آن روز به‌طور متوالی تحت تحریکات من‌دهنی قرار می‌گرفتم و اصلاً دیگر ناظر ذهن بودم از بین رفته بود و درواقع،

## بر دکان هر زرنما خندان شده‌ست زانکه سنگ امتحان پنهان شده‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۲)

وقتی که قرین دیگران شدم، متوجه نشدم چطوری و از طریق واکنش‌های شرطی شده می‌افتادم و سوت زدن خودم را دیدم که دارم برای دیگران چقدر قشنگ سوت می‌زنم و دیگران را در منصب تعلیم می‌نشینم به آن‌ها «چکار کن چکار نکن» می‌گویم. و همین‌طوری پیش رفت تا این‌که بالاخره،

## زان جرای روح چون نقصان شود جانش از نقصان آن لرزان شود (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۲)

## پس بداند که خطایی رفته است که سَمَن‌زارِ رضا آشفته است (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳)

و متوجه شدم قطعاً یک مشکلی در من هست که این مرکز بسته شده و من کاملاً در هشیاری جسمی فرو رفتم و باز همین روند ادامه داشت، با این‌که این شناسایی هم کرده بودم و جالب این‌جاست که دیگر برنامه تکرار برنامه را هم نمی‌توانستم گوش بدهم، یعنی هر دفعه می‌آمدم گوش بدهم، یک چیزی پیش می‌آمد، نمی‌توانستم، یعنی یک کاری پیش می‌آمد مجبور می‌شدم که ببندم برنامه را. تا این‌که دیدم اصلاً کارهای درسی‌ام هم نمی‌توانم بکنم و ذهنم اصلاً انگاری شلوغ شده بود یا قفل شده بود، یک حالتی. و متوجه شدم یک دسته بسته است جلو دست من.

«دسته رمه یوسف کنعان من» و دیگر آن‌جا بود که مطمئن شدم من یک خطایی کردم و باید، این‌ها یک نقطه‌ای است که باید اقرار کنم که مشکل از من است که این روند را دارد، این‌جوری پیش می‌آید.

## جز خضوع و بندگی و اضطرار

### اندرین حضرت ندارد اعتبار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

و خیلی هم داشتیم اذیت می‌شدم این‌که نمی‌توانستم درس را بخوانم و این‌ها خیلی واقعاً اذیت‌کننده و، یعنی همه هیجانات منفی من ذهنی‌ام دیگر بالا آمده بود، که چون با خودم عهد بسته بودم که چیزی که شما دیگر برایمان جا انداختید که ظاهر بازی است، گفتم این‌ها همه‌اش بازی است، فقط یک پیامی برای من هست من نباید بگذارم هشیاری مغلوب این هیجانات بشود. وقتی فضا، یعنی گفتم دیگر من به این ذهنم گوش نمی‌دهم. این چیزی که هم شما در برنامه امروز گفتید که:

## چون به من زنده شود این مُرده‌تن

### جان من باشد که رو آرد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

که فرمودید وقتی معطل کنیم حرف‌های من ذهنی را دیگر گوش نکنیم، دیگر آن‌جا خودِ هوش زندگی هست که حضور دارد.

وقتی دیگر تصمیم گرفتم این‌ها را گوش ندهم اصلاً، آن پیغام، یعنی خودم را دیگر دیدم، دیدم که چقدر این احساس می‌دانم پیدا کردم، احساس ناز کردن دارم، احساس می‌کنم که دیگر می‌توانم خودم، خودم را اداره کنم، یعنی در واقع خودم با هشیاری جسمی دیگر این را که القا می‌کند و دیدم که، بله متوجه شدم که این درس خواندن را گذاشتم در مرکز و از آن یک زندگی می‌خواهم، حس هویت می‌خواهم و آبرو می‌خواهم، یعنی مثلاً می‌خواهم آبرویم نرود پیش دیگران که من مثلاً امتحانم را نمی‌توانم از پس آن بربایم، یعنی «ناموس چند من حدید» را دیدم و خیلی جالب بود که خیلی شرمنده شما شدم، خیلی شرمنده زندگی شدم که واقعاً، و خیلی ترسیدم که چقدر این چیزی که امروز هم چندین بار گفتند در برنامه خانم زهره هم که الآن گفتند که این ماسک چقدر می‌تواند در کمین باشد همیشه و اصلاً می‌تواند عقل را دنگ کند، چشم را ببندد که متوجه نشویم.

چون من یک بار هم از این برنامه یکبار قطع شدم، خیلی از این می‌ترسم چون می‌بینم که اصلاً می‌تواند یک جوری بشود که قطع بشود که اصلاً نفهمی که چه شده، یعنی اصلاً و این دیگر عهد بستم که من هرگز و هرگز از



اولویت اول، این برنامه را تحت هیچ شرایطی خارج نمی‌کنم و این چیزی که شما همیشه می‌فرمایید که حداقل روزی سه ساعت باید روی این برنامه کار کنیم.

### آقای شهبازی

من جای شما باشم، یا هرکسی که به این برنامه تلفن می‌زند، یک ساعت بگذارید جلویتان که ساعت را نگاه کنید. و البته من حرفتان را قطع نمی‌کنم، ولی اگر پنج دقیقه صحبت کنید، یک کاری کنید که آن چکیده پیغام، جوهر پیغامتان را پنج دقیقه بگویید.



**خانم مریم از استرالیا**

نوشتن پیام معنوی برای هر گنج حضوری واجب است. نوشتن پیام معنوی از جنبه‌های مختلف بعد معنوی ما را تقویت می‌کند. به چند مورد در بعد فردی و اجتماعی آن اشاره می‌کنم.

**در بعد فردی:**

ما پیام معنوی را برای رشد معنوی خودمان می‌نویسیم. وقتی ما کلام معنوی و ابیات را به قلم می‌آوریم، در واقع نیروی زندگی را برای تبدیل‌مان در جریان می‌اندازیم. نیرویی بسیار قوی که من‌ذهنی ما را به شدت ضعیف می‌کند.

تأمل بر روی ابیات و مراقبه کردن بر روی خودمان، تغییر و تبدیل را میسر می‌کند و اما وقتی ما سعی می‌کنیم تجربیات و شناسایی‌مان را به اشتراک بگذاریم ما از مقلد بودن به محقق بودن تبدیل می‌شویم.

نوشتن پیام به شناسایی ابزارهای من‌ذهنی و مخصوصاً دخالت آن در بعد معنوی کمک می‌کند، همچنین فرصتی برای کوچک کردن آن می‌باشد مثل دیدن کاهلی من‌ذهنی که نوشتن یک پیام را به عقب می‌اندازیم، و آن هم به بهانه‌های مختلف، مثل پندار کمال که وقتی متن خود را خوب و کافی نمی‌بینیم.

نوشتن پیام معنوی نظم و تعهد را در ما نهادینه می‌کند. چرا که نظم از اولویت‌بندی کارها و اهمیت آن‌ها در زندگی ما ایجاد می‌شود، قدرت تمیز را در ما قوی می‌کند. به شکلی که یک بیت و یا موضوع وقتی از زبان تعداد زیادی افراد و دوستان گنج حضوری گفته می‌شود، به صورت زیبایی چشم عدم‌بین ما را نسبت به آن موضوع بینا می‌کند.

**در سطح اجتماعی:**

برای رساندن پیام مولانا گسترش حضور به صورت اجتماعی اهمیت دارد که پیام بنویسیم و نوشتن و به اشتراک گذاشتن پیام سطح بیان دانسته‌های خودمان را ارتقا می‌دهیم.

زبان زندگی شدن و به گوش دیگر انسان‌ها رساندن، و بعد دیگرش زکات روی خوب دادن هست، انجام قانون جبران و گسترش صدای بیداری در جهان و مخصوصاً در جامعه ایرانی.



شکافتن و شناسایی من‌ذهنی از طریق دیدن آن در انسان‌های دیگر، دوستانی که تماس می‌گیرند و شناسایی خودشان را به اشتراک می‌گذارند، به ما کمک می‌کند که من‌ذهنی خودمان را هم بشناسیم و از تجربیات آن‌ها استفاده کنیم. در شرایط مشابه آن بدانیم که این ابزار من‌ذهنی بوده و نوبت ما شده که ما را به دام بیندازد.

و نکته خیلی مهم آن در بُعد اجتماعی این هست که ما با اشتراک گذاشتن پیام معنوی در واقع ایجاد یک محیط امن و عاشقانه می‌کنیم. این‌جا برای ما آقای شهبازی یک محیطی هست که می‌توانیم زنگ بزنیم، نگران از قضاوت نباشیم و حرف دلمان را بزنیم. مثل خانم هانیه که تماس گرفته بودند هفته گذشته.

و پیام معنوی قدردانی و سپاس زحمات شما آقای شهبازی و هم‌چنین دوستانی که در این راه زحمت می‌کشند هم هست. و نکته آخر این‌که تکرار ابیات از زبان دوستان شعله چراغ آن ابیات را افزایش می‌دهد و درواقع الگو و بینش جدیدی را در زندگی‌مان پیاده‌سازی می‌کند.

دیگر همه ما می‌دانیم که «رُدوَالْعَادُو» یعنی چه.

### گویش: رُدُوَا لَعَادُوَا، کار توست ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

درواقع من خودم هر بار که می‌خواهم عهدشکنی کنم می‌دانم که الان به زمان روان‌شناختی رفتم و غرق افکارم شدم و با یادآوری این بیت باعث می‌شود که برگردم به این لحظه و نخواهم به زندگی بی‌وفایی کنم و درواقع وفاداری را به شکل شریفی انجام بدهیم.

از وقتی با برنامه گنج حضور آشنا شدم و شروع کردم روی خودم کار کردن و رفته رفته اولویت زندگی را گذاشتم روی تبدیل شدن از هشیاری جسمی یعنی من ذهنی به هشیاری حضور و نظر، در ابتدا با چالش‌های زیادی روبه‌رو شدم، چه من ذهنی خودم، چه من‌های ذهنی بیرون باعث این چالش‌ها می‌شد.

اما خداروشکر با حضور استاد شهبازی و اشعار جناب مولانا کمک زیادی کرد تا بتوانیم از این چاه تنگ من ذهنی تا حدودی رهایی پیدا کنیم.

## گر رهایی بایدت زین چاه تنگ ای برادر رو بر آذر بی‌درنگ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۹۴)

جناب مولانا می‌فرماید ای انسان اگر می‌خواهی از درد و همانندگی‌های ذهن رها شوی، به وقفه و تأخیر نینداز. برو به فضای صبر و شکر و پرهیز و با فضاگشایی مرکزت را عدم نگه‌دار.

خوب، در ادامه به این نتیجه رسیدم که هر عملی با من ذهنی و هشیاری جسمی به درد و کارآزایی منجر می‌شود و این موضوع بیشتر من را تحریک کرد تا روی خودم کار کنم و به من ذهنی و وسوسه‌های من ذهنی دیگر گوش نکنم.

به‌عنوان مثال من ذهنی‌ام می‌گوید هیچی نمی‌خواهی؟ مگر می‌شود چیزی نخواهی؟ یا می‌گویند ببین هم‌سن و سال‌های تو، از تو جلو زده‌اند، همه پول‌ها را درو کرده‌اند، دست نجنبانی پولی برایت نمی‌ماندها! دیگر کسی رویت حساب نمی‌کند. وقتت را صرف این چیزها نکن. وقت کم می‌آوری. از این حرف‌ها.

به من‌های ذهنی بیرون مثلاً خانواده می‌گویند نمی‌خواهی زن بگیری؟ ببین فلانی را از تو کوچک‌تر است، دو تا بچه دارد، بچه سوم‌اش هم در راه است! یا ببین فلانی رفته فلان‌کاره شده و همه از او تعریف می‌کنند! تو چه؟! تو چه کار می‌کنی؟

یا یک عده‌ای هم مدام دلسوزی می‌کنند و نگران آینده من هستند. اما من از این حرف‌ها تعجب می‌کنم! و با خودم می‌گویم مگر می‌شود؟ به‌عنوان مثال وقتی که یک دانه‌ای را می‌کاری که می‌دانی اگر از آن مراقبت کنی و صبر کنی به تو ثمر خواهد داد. آن هم دانه حضور خدا.



اما بخواهی بروی سراغ دانه‌هایی که پوک هستند و کاشتن آنها فقط وقت هدر دادن و انرژی تلف کردن است و جناب مولانا می‌گویند هرچه بکاری همان را درو خواهی کرد.

و البته این بیت:

**جهد فرعونی، چو بی‌توفیق بود  
هرچه او می‌دوخت، آن تفتیق بود**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۴۰)

اگر دانه من‌ذهنی را می‌کاریم نباید انتظار درو و برداشت محصول خداگونگی داشته باشیم. نباید انتظار آرامش، صلح و امنیت داشته باشیم. و یکی از مشکلات ما با خداوند و عدالت او این است که در زندگی دانه‌های من‌ذهنی را کاشتیم اما محصولی جز درد برداشت نکردیم و انتظار آرامش و صلح و امنیت داشتیم.

جناب مولانا در دفتر ششم می‌فرمایند:

**چون بکاری جو نروید غیر جو  
قرض تو کردی، ز که خواهی گرو؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۵)

**جرم خود را بر کسی دیگر منه  
هوش و گوش خود بدین پاداش ده**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۶)

**جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی  
با جزا و عدل حق کن آشتی**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

و در دفتر اول بیت ۱۷۶ دارند جناب مولانا

**گفت پیغمبر که هر که سر نهفت  
زود گردد با مراد خویش جفت**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۶)



حضرت محمد(ص) فرمود که هرکسی راز اسرار تبدیل شدنش به هشیاری حضور را از دید عوام پنهان کند، زودتر به مقصود اصلی‌اش که زنده شدن به خداوند است می‌رسد.

و یک حدیث هم هست که می‌گوید:

«اسْتَعِينُوا عَلَيَّ اِنْجَاحِ الْحَوَائِجِ بِالْكِتْمَانِ. فَاِنَّ كُلَّ ذِي نِعْمَةٍ مَّحْسُودٌ.»  
 «نیازهای خود را با پوشاندن آن‌ها برآورید که هر صاحب‌نعمتی مورد حسادت است.»  
 (حدیث)

و همین‌طور در دفتر اول بیت ۱۷۷ جناب مولانا دارند:

### دانه‌ها چون در زمین پنهان شود سِرِّ آن سرسبزی بستان شود (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۷)

به‌عنوان مثال وقتی دانه‌ها مثل یک راز در دل زمین پنهان شوند، پس از مدتی سبز می‌شوند. ولی دانه‌ها روی زمین بمانند، مرغ‌ها آن‌ها را می‌خورند و دیگر سبز نمی‌شوند. و ما هم اگر راز تبدیل شدن دانه وجودمان را آشکار کنیم، من‌های ذهنی مثل مرغ این دانه را می‌خورند و دیگر این دانه سبز نمی‌شود.

و نتیجه می‌گیریم که

### هان و هان این راز را با کس مگو گرچه از تو، شه کند بس جستجو (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۴)