



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 ۱-۹۱۵

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۱

برنامه ۹۱۵-۱ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۶ می ۲۰۲۲ - ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۱

بینندگان برنامه تلفنی می توانند پیام‌های نوشته شده خودشان را در تلگرام به آیدی @zarepour_b ارسال کنند. و یا برای هماهنگی با شماره تلفن ۹۸۹۳۳۴۵۷۵۰۰۱ تماس بگیرند.

برنامه ۹۱۵-۱
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 4441291

Parviz Shahbazi

ردیف	پیام دهنده 	صفحه
۱	خانم سادات از آمریکا	۵
۲	خانم دینا از ونکوور	۸
۳	خانم نسترن همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۱۲
۴	آقای شاهین از فولادشهر اصفهان	۱۷
۵	خانم نرگس از نروژ همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۱۸
۶	خانم زهره از کانادا	۲۴
۷	آقای پویا از آلمان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۲۷
۸	خانم سارا از آلمان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۳۵
۹	آقای از زاهدان	۴۱
۱۰	آقای باقر همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۴۵
۱۱	آقای نیما از کانادا	۴۸
۱۲	خانم فرزانه	۵۱
۱۳	خانم یلدا از تهران	۵۳
۱۴	خانم پروین از اصفهان	۵۶
۱۵	آقای عارف از اصفهان	۵۸
۱۶	آقای مهدی از فولادشهر اصفهان	۶۱
۱۷	خانم محیا از فولادشهر اصفهان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۶۳
۱۸	خانم مریم از اورنج کانتی همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۶۵
۱۹	خانم مرجان از استرالیا همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۶۷
۲۰	آقای فرشاد از خوزستان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۷۰
۲۱	خانم معصوما از میانه	۷۷
۲۲	خانم محبوبه از قم همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۷۸
۲۳	خانم سعیده از ونکوور کانادا همراه با صحبت‌های آقای شهبازی	۸۲

صفحه	پیام دهنده 	ردیف
۸۶	خانم زرین از زرین شهر اصفهان	۲۴
۸۸	خانم تیارا ۱۱ ساله از زرین شهر اصفهان	۲۵
۸۹	خانم دیبا از کرج	۲۶
۹۱	صحبت‌های استاد شهبازی	۲۷
۹۲	خانم فاطمه از آمریکا	۲۸
۹۵	صحبت‌های استاد شهبازی	۲۹
۹۷	آقای مهران از کرج	۳۰
۱۰۰	خانم مینا از اصفهان	۳۱

عنوان: «لیلی من کو؟»

برگرفته از داستان مجنون و لیلی برنامه ۹۰۸

مجنون که به دنبال لیلی می‌گشت به سرزمین لیلی رسید و از لیلی نشان خواست. اهالی آن سرزمین به مجنون گفتند بقای عمر شما باشد مگر نمی‌بینی همه لباس سیاه عزا بر تن دارند لیلی مرده است. مجنون جامه می‌درید و سر را به دیوار می‌کوبید و نوحه سر می‌داد و سراغ گور لیلی را می‌گرفت. و به او گفتند شب بود و تاریک و نمی‌دانیم قبر لیلی کجاست.

ندا کرد مجنون، قلاووز دارم
مرا بوی لیلی کند رهنمایی

ز صد گور بو کرد مجنون و بگذشت
که در بوشناسی بدش اوستایی

بیاورد بویش سوی گور لیلی
بزد نعره‌ای و فتاد آن فنایی

همان بو شکفتش، همان بو بکشتش
به یک نَفْخه حَشْری، به یک نَفْخه لایی

به لیلی رسید او، به مولی رسد جان
زمین شد زمینی، سما شد سمایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۲۰)

و مجنون به اهالی سرزمین گفت که من خود راهنما دارم و بوی لیلی راهنمای من است و چراغی در سینه دارم که بوی خوش لیلی را از سایر بوهایی که پر از فریب و حيله و دغل هستند تشخیص می‌دهد.

و همان راهنمای درون به سر قبر لیلی رساندش و نعره‌ای زد و همان گور او را به زندگی زنده کرد و با لیلی یکی شد و به مولای جان و آسمان بی‌نهایت پیوست.

و اما لیلی من کو؟

گرچه به زیرِ دلّی، شاهی و کیقبادی ورچه ز چشم دوری، در جان و سینه یادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵)

سال‌ها از این کوی به آن کوی دنبال لیلی خود گشتم، از این شهر به آن شهر، از این کشور به آن کشور، از این دوست به آن دوست، از این عضو خانواده به آن عضو خانواده، از این هم‌هویت‌شدگی به آن هم‌هویت‌شدگی و از همه آدرس اشتباه می‌گرفتم چون خود آن‌ها هم لیلی خود را گم کرده بودند.

هر کچا سرزدم و سراغ لیلی‌ام را گرفتم دیدم همه لباس سیاه عزا برتن داشتند لباس هم‌هویت‌شدگی، لباس خرافات لباس تزویر و ریا، لباس دروغ و غیبت، لباس حسادت، ندامت و پشیمانی از گذشته، ترس و نگرانی از آینده، لباس قضاوت، لباس به تمسخر گرفتن دیگران، لباس سرزنش خود و دیگران، لباس عیب‌جویی، لباس محدود اندیشی، لباس خشم و انتقام‌جویی، لباس حقارت و خودکم‌بینی و لباس‌های سیاه دیگر که همگی این لباس‌های سیاه را زیر دلّی یا لباس کهنه من‌ذهنی خودم و دیگران می‌دیدم.

و من را با دلی مایوس از این گور هم‌هویت‌شدگی به آن گور هم‌هویت‌شدگی آدرس می‌دادند. و من بو می‌کشیدم و چیزی درونم می‌گفت: «نه»، این هم لیلی تو نیست. هیچ‌کدام از آن بوها بوی آشنای لیلی من نبود، و به ناگه این دم و این لحظه مبارک، قلاووز و راهنمایی من را صدا کرد و در گوش جانم خواند که «لیلی‌ات در درون توست. لیلی خود تو هستی».

گرچه به زیرِ دلّی، شاهی و کیقبادی ورچه ز چشم دوری، در جان و سینه یادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵)

آرام نشستم نفسی عمیق کشیدم و خود را در آغوش کشیدم و غرق در بوسه کردم. خود را که امتداد خودش از جنس خودش به پاکی و عظمت والایی خودش است، را آشنا دیدم. آری او را به یاد آوردم، دویاره پیمان الست را در این لحظه و در فضای گشوده شده با گوش جانم بلی گفتم و دوباره آن تاج کرمن را در فرق سرم تماشا کردم. من بودم و او و او بود و من، هر دو یکی. وجود مقدس خود را در این لحظه پاک و ابدی ارج می‌نهم و خودم را با تمامی نقایصم با من‌ذهنی‌ام با پرده پندارم با آن همه لباس‌های سیاه دوست دارم و می‌پذیرم و این لحظه بی‌نهایت و ابدی را جشن می‌گیرم. و متعهد هستم در این لحظه بمانم و با مشعل درون خود شعله هدایت، قدرت، عقل، شادی بی‌سبب، فراوانی‌اندیشی و آفرینندگی را روشن نگه دارم.

گرچه به زیرِ دلّی، شاهی و کیقبادی ورچه ز چشم دوری، در جان و سینه یادی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵)

اگرچه زیر دلّ لباس هم‌هویت‌شدگی‌ها هستم ولی اصلیتم شاه است و دارای فرّ و شکوه و برکت ایزدی هستم که از مرکز عدم تابش می‌کند و اگرچه زندگی و خدایت من از چشم من‌ذهنی‌ام دور است ولی در جان و سینه‌ام جا دارد.

و در آخر این‌که هم‌زمان که ناظر من‌ذهنی‌ام هستم به خدایت خود می‌بالم.

۲- خانم دینا از ونکوور

موضوع: «سکوت و مراقبت از هشیاری»

اخیراً یکی از دوستان نزدیکم مرتب با من تماس می‌گیرد و از من می‌خواهد که برداشتها و تجربیاتم را راجع به اشعار مولانا و تأثیر آنها در زندگی شخصی‌ام با او درمیان بگذارم.

با این‌که از ته دلم خوش‌حالم که این دوست به برنامه گنج حضور و اشعار مولانا علاقه‌مند شده ولی احساس خطر هم می‌کنم، چراکه در اوایل که تازه به برنامه گوش می‌دادم شرایط مشابهی را تجربه کردم که در آن موقع دچار می‌دانم‌های ذهن و پندار کمال شدم و درنهایت به دردهای من‌ذهنی‌ام افزودم.

از برنامه گنج حضور و اشعار مولانا یاد گرفتم که باید مراقب من‌ذهنی‌ام باشم چراکه خیلی آسان می‌تواند هر موفقیت و شادی را غصب کند و دوباره دچار توهم می‌دانم شده و خودش را قلاووز زندگی‌ام کند.

این است که صادقانه از خودم می‌پرسم، آیا من احساس خوشی می‌کنم که این دوست که از لحاظ سواد و تحصیلات خیلی از من بالاتر است از من درخواست راهنمایی کرده؟

آیا از این تأیید و توجه خوشحالم؟

آیا دوباره دچار توهم می‌دانم شده‌ام و می‌خواهم خودنمایی کنم و تأیید بگیرم؟

خوشحالم که شک و سوءظن به من‌ذهنی‌ام پیدا کرده‌ام،

حَزْمٌ، سَوْءُ الظَّنِّ كَفْتَهْ سَتِ آن رَسُول

هَر قَدَمٌ رَا دَامَ مِی دَانِ اِی فَضُول

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

متوجه می‌شوم که باید از هشیاری‌ام مراقبت کنم، دیگر تجربه دردهای ذهنی و روانی ناشی از تأیید و توجه دیگران را نمی‌خواهم.

صحبت آقای شهبازی را در یکی از برنامه‌ها به یاد می‌آورم که فرمودند: «اگر شما می‌توانید عین جملاتی را که من بیان می‌کنم را بیان کنید، به معنای این نیست که تغییر کرده‌اید و می‌توانید دیگران را کمک کنید یا تغییر دهید، بلکه تنها با عمل کردن به این ابیات است که می‌توانید از طریق ارتعاش، نه حرف، بر دیگران تأثیر سازنده بگذارید.»

خوشبختانه تکرار برنامه‌ها و ابیات مولانا به من کمک کردند تا بتوانم به عنوان حضور ناظر تا حدی متوجه حیل‌ها و کارافزایی‌های من‌ذهنی خودم و من‌های ذهنی اطرافم باشم.

در برنامه ۸۹۲ گنج حضور، در داستان عایشه و ضریب، دفتر ششم مثنوی، کوری که در واقع نماد من‌ذهنی ماست بدون اجازه وارد خانه پیغمبر که نماد زندگی یا خداست می‌شود و عایشه همسر پیغمبر که نماد حضور کم‌عمق ماست می‌گریزد که حجاب بگیرد.

در داستان آورده شده که وقتی پیغمبر برای امتحان از عایشه می‌پرسد چرا فرار می‌کنی؟ این شخص که نابیناست و تو را نمی‌بیند، عایشه صحبت نمی‌کند، و تنها با اشاره دست جواب می‌دهد او مرا نمی‌بیند ولی من او را می‌بینم.

دو تا از چراغ‌هایی که این داستان آگاهی‌دهنده مولانا برای من روشن کردند را به اشتراک می‌گذارم.

چراغ اول:

در این داستان کور که بدون اجازه وارد خانه پیغمبر شده، حرف‌های درست و به‌جایی می‌زند و طلب کمک هم می‌کند ولی همان‌طور که آقای شهبازی توضیح داده‌اند می‌بینیم که این صحبت‌ها درست هست ولی صادقانه نیست، چراکه اگر من‌ذهنی ما صادق بود خاموش می‌شد و در برابر زندگی یا در این‌جا در خانه پیغمبر می‌دانم‌هایش را کنار می‌گذاشت.

این موضوع را من هم در خودم می‌بینم که ذهنم اولاً اظهار دانایی می‌کند و حرف‌های کاملاً درست و خیرخواهانه‌ای هم به من راجع به دوستم می‌گوید، مثلاً می‌گوید قانون جبران حکم می‌کند که تو

دانسته‌هایت را با این دوست در میان بگذاری، مرا تشویق می‌کند مرتب برای دوستم پیام بفرستم و او را تشویق کنم که به برنامه‌ها به‌طور متعهدانه و جدی گوش بدهد.

احساس می‌کنم حتی من ذهنی‌ام می‌خواهد اگر آن شخص موفق شد، اعتبار موفقیت آن شخص را هم از آن خودش کند. به‌رحال می‌بینم که من ذهنی‌ام قصد دارد با این صحبت‌های خیرخواهانه تمرکز را از روی خودم بردارم.

چراغ دوم:

چون درآمد آن ضریر از در شتاب

عایشه بگریخت بهر احتجاب

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۲)

کرد اشارت عایشه با دستها

او نبیند، من همی بینم ورا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۷)

این ابیات مرا بیدار کرد که ببینم چقدر من ذهنی‌ام به هشیاری‌ام نزدیک، و چه آسان می‌تواند در کارهای هشیاری‌ام مداخله کند. تمایل ذهنم به صحبت کردن و تفسیر این ابیات را برای دوستم در خودم می‌دیدم ولی خوشبختانه از عایشه یاد گرفتم که فرار کنم.

مثلاً می‌بینم که صحبت کردن با دوستم را به تعویق می‌اندازم، از مولانا یاد گرفتم مرتب به خودم گوشزد کنم که تو گوش باش.

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو

گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

متوجه شدم که می‌توان مانند عایشه فقط با اشاره پیام زندگی را داد، درباره‌ی دوستم من فقط حق دارم کتاب‌های مثنوی و برنامه گنج حضور و راه‌های ارتباطی را معرفی کنم ولی اجازه ندارم که با ذهنم به تفسیر و توضیح بپردازم که هم خودم را بدخو کنم و هم احتمالاً دوستم را گمراه.

تنها وظیفه من این است که تمرکز روی خودم باشد تا بتوانم با تعهد و عمل به ابیات مولانا به عنوان قرین تأثیر سازنده‌ای روی آن شخص و سایر اطرافیانم بگذارم.

پیش بینا شد خموشی نفع تو
بهر این آمد خطاب آنصِتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۰۷۲)

آنصِتوا را گوش کن خاموش باش
چون زبان حق نگشتی گوش باش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

پس شما خاموش باشید آنصِتوا
تا زبانتان من شوم در گفت و گو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

۳- خانم نسترن همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

هوا و حرص یکی آتشی است تو بازی
بپر، گزاف پر و بال را چه می‌سوزی

شراب لعل رسیده‌ست نیست انگوری
شکر نثار شد و نیست این شکر خوزی

(مولانا، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴)

دیدن با هوشیاری جسمی ایجاد یک نقش توهمی در من‌ذهنی تشکیل می‌دهد و چون بودن در من‌ذهنی توهم انگیز است می‌پنداریم که زندگی، اجسام و هوشیاری جسمی آفل بیرون به ما امید می‌دهند و دل ما را روشن می‌کنند اما این یک توهم ذهنی است.

شراب قرمز از طرف زندگی رسیده است، فضا را باز می‌کنیم از شراب زندگی با مستی و شادی شکر می‌کنیم و از تأیید و توجهات بیرون با کمک زندگی و مولانا جدا می‌شویم.

شیرینی و شادی رسیده است و از مادیات نیست بلکه از زندگی زنده بلند شده است. فضاگشایی می‌کنیم سریع و سریعاً به نیروی زندگی متصل می‌شویم.

اگر از وضعیت این لحظه فضا را باز کنیم شیرینی و شادی و مستی بی‌کرانه‌ای از زندگی هدیه می‌گیریم، با فضاگشایی در اتفاق این لحظه هوا و هوس و حرص من‌ذهنی را به کنترل در می‌آوریم و با حزم سعی بر همانندگی مجدد نداریم.

این دو ره آمد در روش یا صبر یا شکر نعم
بی شمع روی تو نتان دیدن مرین دو راه را

(مولانا، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱)

با دیدن هوشیاری عدم متوجه می‌شویم در جهان کسی نمی‌تواند دوست و یار ما باشد. درواقع با دید عدم درک می‌کنیم همانندگی و هم‌هویت شدن از گذشته و شروع همانندگی جدید، ایجاد درد و رنجش است و نباید دل ببندیم. تنها یک دل است آن هم تبدیل شدن به زندگی و مرکز عدم.

اگر بر حسب همانیدگی‌های آفل نینیم صبر و شکر حقیقی را خواهیم دید. ذاتِ ما شاکر و قدرشناس است اما من‌ذهنی همه‌چیز را مجانی می‌خواهد، بدون حضور ناظر نمی‌توانیم رضا شویم و در اثر نشناختن و به دلیل قدرناشناسی و نشناختن ارزش حقیقی خود خیلی از نعمت‌ها را ندیدیم و از دست دادیم. و در دام گله و شکایت‌های من‌ذهنی افتاده‌ایم و عنایت‌ها را نمی‌بینیم.

تو از خواری همی‌نالی، نمی‌بینی عنایت‌ها
مخواه از حق عنایت‌ها، و یا کم‌کن شکایت‌ها

دلا منگر به هر شاخی، که در تنگی فرومانی
به اول پنگر و آخر، که جمع آیند غایت‌ها

(مولانا، دیوان شمس، غزل شماره ۵۹)

اگر صبر کنیم و درد هشیارانه بکشیم و از زندگی چیزی نخواهیم و سرعت شکایت‌ها و نارضایتی‌ها و خواستن‌ها را کم کنیم و به‌جای این‌ها فضاگشایی انجام بدهیم قانون جبران معنوی را رعایت می‌کنیم. و با فضاگشایی از حوادث این جهان می‌گذریم و از این شاخه به آن شاخه وابسته نمی‌شویم بلکه در لحظه با حزم، صبر و شکر در این لحظه به ریشه‌داری و سکون ابدی خداوند مستقر می‌شویم و آفلین را تماشا می‌کنیم.

در شاه بیت دفتر پنجم بیت ۶۴۹ خیلی زیبا جناب مولانا دارند که

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

(مولانا، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

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

(مولانا، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

اگر نمی‌دانید این بیت را بخوانید، به ما کمک می‌کند به عنوان من‌ذهنی فکر نکنیم، اختیار نداشته باشیم و تصمیم نگیریم که این ابزار من‌ذهنی بسیار مخرب است و به ما دارد درد می‌دهد، اختیار

من ذهنی را می اندازیم و می دهیم دستِ ابیاتِ جنابِ مولانا، می گذاریم بزرگی مثل مولانا بیاید و اختیار زندگی را به ما بدهد.

اختیار مولانایی به ما کمک می کند که به ریشه اصلی همان عدم، زندگی، شکر، عشق و خلاقیت خدایی دست پیدا کنیم و در فضای اتقوا زندگی کنیم و این لحظه را می پذیریم که باعث شادی بی سبب، آفرینش و صنعِ عشق می شویم.

فضای اتقوا یعنی تماماً عدم که جز کیفیتِ عشق هیچ چیز دیگری نیست.

آقای شهبازی: خیلی زیبا آفرین نسترن خانم، عالی، عالی،

خوب شما که دیگر این روزها حالتان خیلی خوب است دیگر، درسته؟

خانم نسترن: بله استاد به لطف شما و جناب مولانا این شعرهای ناب این شاه بیت ها چرا حالم خوب نباشد! حالم بد بود قبل از این که به برنامه گنج حضور نگاه کنم، ولی الان به لطف جناب مولانا و شما خیلی حالم خوب شده و سعی می کنم که بیشتر فضا را باز کنم در برابر هر اتفاقی و ایراد می آید بالا خیلی ایراد دارم، خیلی توقعات دارم، خیلی اختلال دارم اما این هم می دانم که من ذهن نیستم، با توجه به برنامه تا که یک اختلالی از من می آید بالا سریعاً یک شاه بیت از جناب مولانا یاد می آید و این شاه بیت باعث می شود که من جدا بشوم از اختلال و ببینم که این من ذهنی من هست و می خواهد برایم درد ایجاد کند و فرار لایطاق،

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار

دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

فرار می کنم از دست همانیدگی ها و دردها یعنی همان فضا را باز می کنم.

آقای شهبازی: آفرین، و آن حالت سرکشی و می دانم و حالت نافرمانی سن شما در شما نیست، یعنی

سن شما ۲۱ سالگی خیلی سن هم خوب هست و هم متاسفانه نقطه اوج من ذهنی است، این را می

خواهد، آن را می‌خواهد با می‌دانم می‌خواهد سرکشی کند. این‌ها چه‌طور، در شما مقدار زیادی فروکش کرده یا هنوز هست؟

خانم نسترن: بله استاد البته، خیلی زیاد به لطف جناب مولانا و تکرار ابیات و حفظ کردن ابیات و گوش کردن به برنامه مکرر گنج حضور و این‌که رعایت قانون جبران خیلی این کمک به من شده که سرکشی من ذهنی را واقعاً دور بیندازم، خیلی از چیزهایی که الان می‌خواهم تجربه کنم سریعاً این شاه بیت جناب مولانا:

هرچه از وی شاد گردی در جهان از فراق او بیندیش آن زمان (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

و وقتی که می‌خواهم تجربه کنم می‌بینم که این تجربه دیگر نیازی نیست من تو این جهان انجام بدهم و راه و روش گذشتگان را پیش بگیرم، می‌توانم این کار را انجام ندهم و همین الان شاد باشم بی‌سبب و به‌جای این‌که بروم و آن کار را انجام بدهم و درد بکشم به اصطلاح سرم بخورد به سنگ، قبول می‌کنم که همین الان فضا را باز کنم یا سمت آن همانندگی نرم، آن خواستن و میل‌های من ذهنی یا این‌که خاموش باشم.

این خیلی استاد به من کمک می‌کند، خیلی، مخصوصاً وقتی به برنامه زیاد گوش می‌دهم به من خیلی کمک می‌کند اگر گوش نمی‌دادم و انجام نمی‌دادم نه نمی‌توانستم استاد، ولی حالا که گوش می‌دهم و تکرار می‌کنم خیلی به من کمک می‌کند مخصوصاً گفته‌های شما و تفسیرهای شما از شعر خیلی کمکم می‌کند.

آقای شهبازی: آفرین، پس تکرار به شما کمک می‌کند و شما تأیید می‌کنید و تأکید می‌کنید تکرار به شما کمک کرده.

خانم نسترن: بله استاد یکی تکرار زیاد و دیدن برنامه و رعایت قانون جبران من از وقتی که هزینه پرداخت کردم خیلی به من کمک شد، و همین‌طور برنامه‌ها را خیلی خوب گوش دادم، راستش اوایل

اصلاً گوش نمی‌دادم و همین‌جوری می‌گذشتم ولی از یک‌جایی به بعد فکر کنم برنامه ۹۰۳ بود که من خیلی توجهم بیشتر شد و اشعار بیشتر در ذهنم ماندند، وقتی هم که در ذهنم نمی‌ماند روی برگه می‌نویسم و برنامه را دوباره تکرار می‌کنم سریعاً می‌خواهم بروم سراغ همانیدگی مجدد انجام بدهم، سریع انگار که یک نیرویی، نیروی زندگی واقعاً به من کمک می‌کند که عقب نشینی کنم و این تجربه‌های گذشتگان را انجام ندهم.

کتابخانه
جمهوری اسلامی ایران

هر که جبر آورد خود رنجور کرد تا همان رنجوری‌اش در گور کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹)

هرکسی که در توهمات و تصمیمات من‌ذهنی گوش بدهد و انجام بدهد گور خودش را هم در این جهان و هم در آن جهان می‌کند. و دیگر نمی‌تواند فضاگشایی و خاموشی را انجام بدهد، با اشعار جناب مولانا یاد می‌گیریم که به تصمیمات من‌ذهنی گوش ندهیم و عدم بشویم.

۵- خانم نرگس از نروژ همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

استاد من دوتا متن نوشتم یک متن در مورد غزل هست و یک متن هم در مورد مثنوی هست، که دوتا فکر کنم زیاد وقت می‌گیرد، می‌خواستم از شما بپرسم، چند بیت از غزل را بخوانم بعد مثنوی بخوانم؟

آقای شهبازی: والله قرارمان بر این است که حدود پنج دقیقه شما صحبت کنید. و همین‌طور آن چیزی که می‌گویید به اصطلاح لُپ و لبابِ موضوع باشد، آن چیزی که گرفتید و در زندگی به‌کار می‌برید، با بیت مولانا، بدون بیت مولانا این را بگویید.

خانم نرگس:

**کورِ ظاهر در نجاسه ظاهر است
کورِ باطن در نجاسات سرِ است**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۱)

**این نجاسه ظاهر از آبی رود
آن نجاسه باطن افزون می‌شود**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۲)

**جُز به آب چشم نتوان شستن آن
چون نجاسات بواطن شد عیان**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۳)

وقتی که در مرکز، هم‌هویت‌شدگی و درد داریم این باعثِ نجس و آلوده شدن ما می‌شود و این آلودگی در دل انسان است. آلودگی ظاهری قابل پاک شدن است ولی آلودگی باطنی، یعنی هم‌هویت‌شدگی با دردها و چیزهای ذهنی با آب‌های بیرونی یا باورها یا با علل بیرونی، سبب‌های بیرونی از بین نمی‌رود. به عبارتی ذهن به بیرون مشغول است، ولی با این کار خود را نمی‌تواند پاک کند.

**کی تراشد تیغ دسته خویش را
رو به جراحی سپار این ریش را**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲)

آلودگیِ ذهن فقط توسط خدا پاک می‌شود و برای آن باید لطیف بشویم، به عجزمان اعتراف کنیم، تسلیم بشویم و فضا را باز کنیم.

جز به آب چشم نتوان شستن آن چون نجاسات بواطن شد عیان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۳)

چون نجس خوانده است کافر را خدا آن نجاست نیست بر ظاهر ورا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۴)

این مرکز ماست که در واقع نجس است که به علت حضور دردها، انگیزه فکرها، رفتارها و اعمال، به جای این که از خرد زندگی در این لحظه بیاید از دردهای من ذهنی مثل خشم، ترس، حسادت و اینها سرچشمه می‌گیرد و اینها نجس هستند.

هرکس در مرکزش هم‌هویت‌شدگی دارد، جوجه تیغی هم دارد و انرژی زندگی از سوراخ‌های سوسمار هدر می‌رود. از بی‌نواایی می‌ترسد ولی اگر هم‌هویت نشویم می‌توانیم همه چیزها را داشته باشیم.

خدا اگر بخواهد به فضل خویش بی‌نیازتان خواهد کرد. چون بدون هم‌هویت‌شدگی با چیزها هم می‌شود از کوثر و فراوانی خدا آن چیزها را برداشت، بلکه بهتر هم می‌شود، زیرا خدا دانا و حکیم است.

ظاهر کافر مَلَوْت نیست زین آن نجاست هست در اخلاق و دین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۵)

این نجاست بویش آید بیست گام و آن نجاست بویش از ری تا به شام

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۶)

بلکه بویش آسمانها بر رود بر دماغ حور و رضوان بر شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۷)

هرکسی که در این لحظه با خدا یکی نیست، فضای درون را بازنکرده و اخلاقش، یعنی اصولی که به آن معتقد است، باورهایش به طور کلی فکرهاش و اعمالش از آن فضا بر نمی‌خیزد، این آدم نجس است و آلودگی مرکز ما آثارش دنیا را آلوده می‌کند و بُرد و نفوذش خیلی وسیع است.

بدون این‌که بدانیم یک انرژی و ارتعاشی از خودمان به وجود می‌آوریم که در دیگران اثر می‌کند و آن‌ها را آلوده می‌کند، بچه‌مان، همسرمان و این بو حتی به انسان به خدا زنده شده که درونش باز شده و آسیب‌ناپذیر است نیز می‌رسد و آن‌ها هم این بو را می‌فهمند.

آنچه می‌گوییم به قدر فهم توست

مردم اندر حسرت فهم درست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۸)

فهم، آب است و وجود تن سبو

چون سبو بشکست، ریزد آب از او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۹۹)

چیست آن کوزه؟ تن محصور ما

اندرو آب و حواس شور ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۰۸)

هرکسی من‌ذهنی دارد، آب زندگی از آن‌ور می‌آید و چون سوراخ همانندگی دارد، در او حضور جمع نمی‌شود و صرف ایجاد درد و هم‌هویت‌شدگی می‌شود و این را کم‌تر آدمی می‌فهمد، باید به اندازه کافی فضا باز شده باشد تا این را فهمید.

فهم مال ذهن نیست، چرا که ما در ذهن بی‌خبرانه با هر اتفاقی هزار خار می‌سازیم و خارهای دیگر را فعال می‌کنیم. این کوزه ذهن ماست و ما این مرز جدایی را با دیگران حفظ می‌کنیم و ستیزه می‌کنیم با باورهایمان، و آب پر از درد هشیاری جسمی را درونش می‌ریزیم.

ای خداوند این خم و کوزه مرا

درپذیر از فضل الله اشتری

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۰۹)

کوزه‌ای با پنج لوله پنج حس پاک دار این آب را از هر نجس

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۱۰)

تا شود زین کوزه منفذ سوی بحر تا بگیرد کوزه من، خوی بحر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۱۱)

ای خدا این کوزه پر آب شور من را از فضل این که تو گفתי من خریدار این هم‌هویت‌شدگی‌های تو هستم
بپذیر! پنج حس ما به‌علاوه ذهن را از این آب هم‌هویت‌شدگی و درد پاک دار! تا از این کوزه من راه پیدا
بشود به‌سوی فضای یکتایی، تا این کوزه که تا حالا خوی کمیابی و خساست را داشته، خوی دریا و
فراوانی و بی‌نهایت بگیرد.

تا چو هدیه پیش سلطانش بری پاک بیند باشدش شه مشتری

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۱۲)

بی نهایت گردد آبش بعد از آن پر شود از کوزه من صد جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۱۳)

من این دردها را نمی‌خواهم، ای زندگی آن‌ها را ببر و این هم‌هویت‌شدگی‌ها را هم ببر، من را از محدودیت
ذهن خارج کن.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا، شما خودتان حس می‌کنید که آلودگی‌های دردتان دارد کم
می‌شود، می‌ریزد؟

خانم نرگس: بله استاد. مخصوصاً این هفته گذشته متنی که در مورد غزل نوشته بودم در مورد همین
بود. آن هم پنج‌شش دقیقه بود، ولی با هم طول می‌کشید. دیدم که خیلی قضا و کن‌فکان با اتفاقات و
انسان‌هایی که اطرافم می‌آورد، چیزهایی را از درونم نشان می‌دهد که خیلی جالب بود که حتی با شکل
ظاهری و قیافه انسان‌ها و یا حتی با شباهت یک‌سری اتفاقات به گذشته که درون خودم می‌دیدم و

خوب با توجه به ابیاتی از اِتَّقُوا و اَنْصِتُوا خیلی تأکید کرده بودید، خیلی کمکم کرد که ناظر باشم، ببینم و نگذارم که تا آنجایی که به خودم آگاه بودم باز هم حالا زندگی بهتر می‌داند، در فکر و عملم نریزد و خیلی تأثیر داشت.

بعد امروز این مثنوی را که در برنامه خارپشت توضیح داده بودید، دیدم این قسمت از مثنوی که در آن برنامه گفتید، انگار دواي همین قسمت است و خواندنش باعث لطافت بیشتر می‌شد برای همین خواستم که به اشتراک بگذارم.

مرسی استاد ممنون می‌خواستم خیلی از شما تشکر کنم از زحماتتان و لطفتان. و همه این تغییرات زیر سایه شماست، اگر شما نباشید و شما اگر نبودید هیچ‌کدام از این‌ها را ما نداشتیم، می‌خواستم خیلی از وجودتان تشکر کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم من کار زیادی نکردم، من این شعرها را روی صفحه نوشتم و شما خواندید و این جدّ و جهد شما، علاقه شما و خواستن شما که از دردها همان‌طور که امروز توضیح دادید آلودگی‌های درد، خودتان را رها کنید، سبب پیشرفت شما شده و دارد می‌شود.

یک موضوعی را هم که من دارم می‌بینم شما دارید رعایت می‌کنید، شاید گفتنش به‌جا باشد، این است که ما وقتی درد داریم و می‌خواهیم به اصطلاح متواضع بشویم، حالت اضطرار داشته باشیم؛

جز خضوع و بندگی و اضطرار

اندرین درگه ندارد اعتبار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

درگه مال زندگی‌ست، مال خداست، مال مثلاً همسر ما نیست که ما بگوییم حالا من بیایم خشمم را بیندازم، آن‌موقع همسرم پُرو می‌شود، یا مثلاً دوباره می‌آید فلان حرف را به من می‌زند، بهتر است همین حالت را حفظ کنم، نه! شما می‌دانید اگر آلودگی‌های ذهنی، مثلاً دردهایی مثل رنجش، کینه، این‌جور چیزها را نگه دارید، ولو درمقابل همسرتان، این نخواهد گذاشت شما به حضور زنده بشوید، یا حس شادی بکنید، زندگی دلگشا بکنید، دلتان باز نخواهد شد.

پس بنابراین شما در کار روی خودتان هیچ‌کس را یا هیچ‌چیز را در این جهان در نظر ندارید، فقط خودِ زندگی یا خدا را در نظر دارید و وقتی می‌بینید یک اشکالی دارید و باید معذرت بخواهید، شما عذرخواهی را فرض کنید از خدا می‌کنید. از همسر، از بچه، از این، آن، دوست، که جری می‌شوند و این‌ها نمی‌کنید. من می‌بینم که اشکال دارم.

آن شعر هم بلد هستید که می‌گوید غم آمد استغفار کن؟

چونکه غم بینی، تو استغفار کن

غم به امر خالق آمد، کار کن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۳۶)

وقتی غم را دیدی، درد را دیدی تو معذرت بخواه، از چه کسی؟ از خداوند، غم به امر خالق آمد، غم به امر خداوند آمد کار کن! و شما همان کار مفید را دارید انجام می‌دهید سودش را هم می‌برید. ممنونم خیلی زیبا.

۶- خانم زهره از کانادا

موضوع: «فرهنگ من ذهنی و فرهنگ حضور»

فرهنگ من ذهنی، شعارش هرچه بیشتر بهتر است و در همه ابعاد زندگی افراد و جوامع رخنه کرده است. اول از همه پول است؛ که هرچه بیشتر بهتر! یادم می‌آید که قدیم‌ها وقتی جوان‌تر بودم با دوستانمان می‌گفتیم: که آدم هرچقدر هم که پول داشته باشد بالاخره یک جایی هست که بتواند خرجش کند. پس هیچ‌وقت نمی‌شود گفت اگر فلان میلیون‌دلار داشته باشم بس است. نه بس نیست!!! آدم‌ها حتی در این فرهنگ باید به هرطریقی که شده نشان بدهند که ندار نیستند و حتی بیشتر از آنچه دارند را نمایش بدهند.

نمونه بعدی‌اش غذا؛ هرچه بیشتر بهتر. در مهمانی‌ها و عروسی‌ها چندین مدل غذای مختلف سرو می‌شود. بیش از نصف کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی مربوط به آموزش آشپزی و تهیه انواع غذاها و دسرهای متنوع است. صنایع غذایی یکی از مهمترین صنایع و منابع درآمدی کشورها شده است.

موضوع دیگر روابط اجتماعی است؛ یادم است که اوایل که فیس‌بوک آمده بود، تعداد فریندها در فیس‌بوک برای خودش چیز مهمی محسوب می‌شد و افراد بدون این‌که هم‌دیگر را بشناسند در فضای مجازی باهم دوست می‌شدند. در فضای غیرمجازی هم همین است. این‌که در شهر محل سکونت‌ات خیلی‌ها را بشناسی و خیلی‌ها هم شما را بشناسند و گل سرسبد همه مجالس و مهمانی‌ها باشی موضوع مهمی در این فرهنگ است.

موضوع بعدی زیبایی است؛ زیبایی فردی، زیبایی منزل، هرچه بیشتر بهتر. برای همین است که این همه عمل‌های جراحی زیاد و انواع خدمات آرایشی موجود است و ارائه می‌شود.

موضوع بعدی درد است؛ در همین ماهواره‌های منزلمان چند هزار کانال و شبکه داریم که دائم در حال پخش درد هستند؟ یا دارند اخبار بد را منتقل می‌کنند، یا از شرایط اقتصادی می‌نالند، یا از سیاستمداران بدگویی می‌کنند، یا اگر درد واقعی هم پیدا نکنند فیلمش را می‌سازند و پخش می‌کنند.

فیلم‌های ترسناک می‌سازند، فیلم‌های خشن می‌سازند، فیلم‌هایی که راوی درد و مشکلات زندگی افراد است می‌سازند، خلاصه که هر دردی! و هرچه بیشتر و شدیدتر، بهتر و جذاب‌تر!!

خلاصه که در این فرهنگ، لباس هرچه بیشتر و متنوع‌تر بهتر، مسافرت، هرچه بیشتر و لاکچری‌تر بهتر، مهمانی و پارتی هرچه بیشتر بهتر، و در یک کلام پول و روابط اجتماعی هرچه بیشتر بهتر!

اما من به لطف برنامه گنج‌حضور فرهنگ و سبک زندگی جدیدی یافته‌ام که دقیقاً برعکس فرهنگ من‌ذهنی است!

«همه‌چیز به اندازه»، نه کمتر نه بیشتر! داشتم فکر می‌کردم که در سبک زندگی حضور و به لطف برنامه گنج‌حضور همه چیزهایی را که نیاز دارم را، دارم و واقعاً این برنامه من را از همه بی‌نیاز کرده است.

من اگر نیاز به شبکه اجتماعی دارم، بهترینش در اختیارم است. چه شبکه اجتماعی‌ای بهتر از کانال تلگرام پیغام‌های معنوی گنج‌حضور؟ کجای دنیا می‌توانم شبکه‌ای را پیدا کنم که اعضای آن به جای به رخ کشیدن خودشان و یا پخش کردن درد، فقط در مورد شناسایی‌هایشان و تبیین آموزش‌های زندگی‌ساز صحبت کنند؟

اگر نیاز به رسانه و تلویزیون دارم، بهترینش در اختیارم است. چه تلویزیونی بهتر از کانال گنج‌حضور که علاوه بر آموزش‌های زندگی‌ساز، کلی موسیقی زیبا و پیغام عشقی هم پخش می‌کند که من را به وجد و رقص می‌آورد؟

اگر نیاز به دوست و روابط اجتماعی دارم، بهترین‌هایش کنارم هستند. چه دوستانی بهتر از یاران عشقی‌ام که با آن‌ها همدل هستم و رابطه‌ام با آن‌ها تنها و تنها بر پایه عشق پراکنی است. هیچ ناخالصی در این رفاقت‌ها نیست. نه قضاوتی، نه غیبتی، نه چشم‌وهم‌چشمی‌ایی، نه سرزنشی، هیچی! فقط عشق است و عشق.

اگر نیاز به مهمانی و دورهمی دارم چه دورهمی بهتر از برنامه‌های روز جمعه؟! سفره سیزده‌بدری است که هزاران نفر از سراسر دنیا سر آن نشسته‌اند و فقط کارشان پخش عشق و انرژی و آگاهی است.

این سبک زندگی مینیمالیستی را دوست دارم. دوستان کمی دارم ولی همه عشق‌اند. به جای هزار شبکه تلویزیونی، فقط یک شبکه دارم که برایم کافی‌ست. به جای انواع شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام، فیس‌بوک، توئیتر و غیره.. فقط یک شبکه اجتماعی دارم که برایم کافی‌ست.

به جای چندین استاد دینی و معنوی و روان‌شناسی، حالا فقط یک استاد شهبازی را دارم که جای همه اساتید را برایم پر کرده است. به جای هزار کتاب روان‌شناسی و فلسفی و دینی فقط یک منبع مطالعاتی و تحقیقاتی اشعار مولانا را برای بهبود خودم و زندگی‌ام دارم که برایم کافی‌ست.

به جای خوردن انواع غذاهای متنوع، به لطف زندگی، دیگر قدر جسمم را می‌دانم و کم‌تر و سالم‌تر غذا می‌خورم و بیشتر ورزش می‌کنم که برایم کافی و عالی‌ست. به جای حرف زدن‌های زیاد با خانواده و دوستان و جمع‌های غیبت و چشم‌وهم‌چشمی، کم‌تر حرف می‌زنم و بیشتر سکوت می‌کنم که برایم کافی‌ست.

و در نهایت سپاس از جناب آقای شهبازی بزرگوار و همه دوستان نازنین که این سبک زندگی جدید و پرمعنا را به من معرفی کردند.

۷- آقای پویا از آلمان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

عرضم به حضورتان که من به دلیل مشغله کاری نرسیدم متنی بنویسم.

اگر هم قومی‌های عزیزم.... برای آن‌هایی که وقت کمی دارند، ولی بیت‌ها را حفظ بکنند و روی خودشان کار بکنند و راه‌حل‌های کاربردی بدهند خیلی ممنون می‌شوم.

ولی به هر حال خواهرم به من پیشنهاد داد که زنگ بزوم و یک یا دو بیتی که روی من خیلی کار کرده را بگویم. در همین من باب زنگ زد که یک دو بیت را بخوانم که کارگر بوده را، با هم دیگر مرور بکنیم.

یک دقیقه یا سی ثانیه در پایان صحبت‌م را اختصاص می‌دهم به یک موضوع خاصی که اگر خدا بخواهد هر هفته بتوانم زنگ بزوم این موضوع ادامه دار باشد.

آن دوبیتی که می‌خواهم برایتان بخوانم، شما در دو هفته قبل خواندید. بارها قبلاً خوانده بودید ولی من رد شده بودم از روی آن، ولی خیلی به نظر من جذاب است.

**قومی که بر بُراق بصیرت سفر کنند
بی ابر و بی غبار در آن مه نظر کنند**

**در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود
وز دامگاه صعب به یک تک عبّر کنند**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۲)

مولانای عزیز می‌گوید که، قوم یعنی گروهی از مردم. بُراق، مرکبی بوده که پیامبر در شب معراج بر آن سوار شدند یا در اصل آن هشیاری حضور و آن دانشی که از فضای باز شده می‌آید. بصیرت یافتن، هم که آن راه‌وروشی است که آدم در زندگی پیدا می‌کند که الان زهره‌جان از کانادا گفتند که آن فرهنگ جدیدی که آدم پیدا می‌کند و برای آن سفر می‌کند.

صعب، هم یعنی دشوار. به یک تک هم یعنی به یک تاختن، به یک دویدن و حمله کردن. عبّر کنند هم یعنی عبور کنند.

من یک بار دیگر دو بیت را می‌خوانم:

قومی که بر بُراقِ بصیرت سفر کنند
بی ابر و بی غبار در آن مه نظر کنند

در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود
وز دامگاهِ صعب به یک تک عبّر کنند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۲)

قوم، این گروه مردم، این گروه عاشقانی که در گنج حضور پیغام می‌دهند و روی خودشان دارند کار می‌کنند، این‌ها یک ویژگی خاصی دارند، این‌ها افرادی هستند که بر مرکب و اسب بصیرت سفر می‌کنند. و واقعاً آدم در زندگی‌اش هر تصمیمی که می‌خواهد بگیرد. با یک سؤال بزرگ مواجه می‌شود. آیا این تصمیم من درست است یا نه؟

ولی آنجایی که می‌تواند به بزرگان اتکاء بکند و از دانش آن‌ها استفاده بکند. باعث می‌شود که پاسخ از درون خودش به او بیاید و ببیند که آیا این تصمیمی که دارد می‌گیرد درست است یا نه؟ و در راستای آن... و در ادامه بیت مولانا می‌گوید که: «بی ابر و بی غبار در آن مه نظر کنند»، آن مه، آن راه‌وروشی است که ما در زندگی داریم پیش می‌گیریم. و آن راه‌وروش درست، اگر تنها بتوانیم به آن بصیرت دست پیدا کنیم که فضا را باز بکنیم، می‌توانیم که بدون ابرو غبار، یعنی بدون هیچ آلودگی ببینیم که این کاری که من حداقل انجام می‌دهم درست است یا نه؟ آیا واکنش دارم نشان می‌دهم درست است یا نه؟

آیا دارم قضاوت می‌کنم درست است یا نه؟

آیا دارم مقاومت می‌کنم. یا بهتر از همه، «در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود»، هر چیزی که بیاید در مرکز آدم یک کشش عجیبی داشته باشد آدم، که من این را می‌خواهم به زور به دست بیاورم. آن شهوت است.

این تعریف شهوت، یک چیزی که می‌کشد آدم را، یک چیزی که نیروی جاذبه بسیار قوی‌ای دارد. ولی کسانی که با شما همراه باشند و با مولانا، در دانه‌های شهوتی، زودی آتش می‌زنند «آتش زنند زود».

«وز دامگاهِ صَعْب به یک تَک عَبَر کنند»، دامگاهِ صَعْب، هم آن چالش‌هایی است که آدم با آن مواجه می‌شود و تصمیم درست را باید بگیرد که آیا فضا را باز کرده‌ام، عبور کرده‌ام یا نه؟ و آن افرادی که واقعاً کار کرده باشند و آن قومی که بر بُراق بصیرت سفر کرده باشند از این دامگاهِ صَعْب، به یک تاختن، عبور می‌کنند.

من یک‌بار دیگر از روی دو تا بیت می‌خوانم:

قومی که بر بُراقِ بصیرت سفر کنند
بی ابر و بی غبار در آن مه نظر کنند
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۲)

در دانه‌های شهوتی آتش زنند زود
وز دامگاهِ صَعْب به یک تَک عَبَر کنند
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۲)

یک موضوعی که الان هم وقتم دارد تمام می‌شود، من می‌خواستم به صورت مُرکَب بیان بکنم. یک دقیقه و سی ثانیه پایانی وقتم را اختصاص می‌دهم به موضوع حیات وحش طبیعت‌مان، من به جز برنامه گنج‌حضور، برنامه دیگری نمی‌بینم. و یک برنامه‌ای که می‌بینم شاید اگر اجازه باشد پیشنهاد کنم، مستندهای حیات وحش است.

شگفتی آور است این اکوسیستمی که در اطراف ما در جریان است و ما در شهری که زندگی می‌کنیم، فکر می‌کنیم یک‌کبوتر می‌بینیم، یا یک‌سگ می‌بینیم یا یک‌گره، تمام طبیعت این است، ولی واقعاً طبیعت این نیست. یعنی آن گوناگونی نژادهای مختلف در انواع حیواناتی که به مغز ما خطور نمی‌کند، آدم در این مستندها با آن مواجه می‌شود. در طبیعت بی‌نظیر هستند و ما چقدر به نابودی کشانندیم و یک راهی که می‌توانیم کمک بکنیم این است که حمایت بکنیم از جنگل‌های ملی‌مان و جنگل‌های ملی‌مان را گسترش بدهیم. و سعی بکنیم که جنگل‌های ملی را به هم‌دیگر متصل بکنیم. فرای مرزها، اول در داخل مرز خودمان و بعد از آن فرای مرزها.

برای همین من می‌خواستم به این‌جا بسنده بکنم که طبیعت را بیشتر از این‌ها جدی بگیریم، و این‌که وقتی‌که ما شروع می‌کنیم که... ما هیچ راهی نداریم به جز این‌که با طبیعت با سازگاری و یک هم‌زیستی زندگی کنیم.

اگر به این آگاهی نرسیم که این هم‌زیستی باید ایجاد بشود، خودمان، خودمان را نابود می‌کنیم و تا قهقرا خواهیم رفت و طبیعت هم به ما می‌خندد ولی اگر این فرصت را بدهیم که هم‌زیستی ایجاد بشود. طبیعت خیلی خودش را می‌تواند دوباره بازیابی کند و بازسازی بکند. ما حالا هیچ‌کاری نکنیم، به‌جای این‌که ما مزارع‌مان را ببریم در جنگل‌ها ایجاد بکنیم خود طبیعت اگر به آن اجازه نفس کشیدن بدهیم راهش را می‌رود.

برای همین من در ادامه هفته‌های بعد شاید یکی از حیواناتی که در طبیعت بسیار نادر هستند و ما تا حالا نمی‌شناسیم، اسمشان را هم نمی‌دانیم و ویژگی‌های خاصی دارند از کوچک و بزرگ، ولی هرکدام یک نقش بی‌نظیری در یک اکوسیستم بازی می‌کنند. بیان بکنم. برای همین اگر اجازه بدهید تا همین‌جا بسنده کنم. و با شما خداحافظی بکنم.

آقای شهبازی:

بله، من یک مطلبی را عرض کنم که شما یادآوری کردید.

امروز خانم زهره از کانادا، فرهنگ من‌ذهنی را با فرهنگ هشجاری نظر، فرهنگ مولانایی مقایسه کردند و شاید اضافه کنیم به این، که یکی از جنبه‌های فرهنگ من‌ذهنی تخریب است. تخریب. و شما تخریب را که به‌وسیله انسان صورت می‌گیرد را در تمام جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی و طبیعی می‌بینید. و چه‌جوری ما اقیانوس‌ها را آلوده می‌کنیم. آب‌ها را آلوده می‌کنیم. آب‌های زیرزمینی را بدون مطالعه می‌کشیم. زمین فرو می‌رود، شکاف برمی‌دارد. و اکوسیستم را به هم می‌ریزیم، بدون مطالعه.

و شما حالا ببینید که در روابط اجتماعی و شخصی چه‌جوری ما رابطه‌ها را به این آسانی خراب می‌کنیم. رابطه زن و شوهر را در نظر بگیرید که این‌قدر با ارزش است برای خانواده، سر هیچ‌و پوچ، می‌بینید که دعوا می‌کنند، ایجاد کدورت و رنجش می‌کنند. یا روابط دوستانه، یک دوستی بیست‌ساله سر یک چیز

کوچولو از بین می‌رود، من ذهنی از بین می‌برد. و رابطه ما با بدنمان، ببینید چه جوری تخریب می‌شود. تمام رابطه‌ها را به هم می‌ریزد.

رابطه بین ملت‌ها را در نظر بگیر، به جای این‌که ما انسان‌ها به خودمان بیاییم بگوییم که یک تعداد محدودی روی زمین، روی زمین نه حالا یک مملکت، زندگی می‌کنند. هر جا که یک مسئله‌ای پیش می‌آید، این منابع باید اختصاص داده بشود به آن‌ها بروند کمک‌شان کنند، بیاورند رو، ولی به جای این کار ما آن‌ها را بدبخت می‌کنیم، بیچاره می‌کنیم و اصلاً نمی‌رسیم به آن‌ها و مرتب جاهای مختلف تخریب ایجاد می‌کنیم.

جنگ، آخر هیچ دیگر آشکار است جنگ می‌تواند شروع نشود و اگر شروع بشود، آدم می‌میرد، زخمی می‌شود، بمب می‌اندازند روی ساختمان‌هایی که میلیون‌ها دلار زحمت کشیدند و خرابش می‌کنند. چرا؟ برای این‌که من ذهنی عقل ندارد، هشیاری جسمی کار نمی‌کند.

من پیشنهاد می‌کنم هرکسی با دیگران کاری نداشته باشد. تمام حواسش را بگذارد روی خودش، یکی دیگر از جنبه‌های فرهنگ معنوی مولانایی این است که تمام حواس آدم روی خودش است. که من از این لحظه به بعد تصمیم گرفتم هیچ چیز را در زندگی‌ام تخریب نکنم. از جمله روابطم را.

توجه می‌کنید شما که کار می‌کنید آقای پویا، رابطه‌تان با مدیرتان، فرض کنید یک‌جایی ده سال کار می‌کنید. این یک پشتوانه است که مدیر آن شرکتی که برای آن کار می‌کنید به شما یک نامه‌ای بدهد که این آقای پویا، درست کار کرده، یک آدم جدی است فلان. این رفرانس خیلی مهم است برای شما.

نه این‌که مثلاً ده سال کار کنید، یک دفعه دعوا کنید تمام ده سال از بین برود. طرف بگوید که، نه من نمی‌دهم این نامه را، هرکسی هم زنگ بزند می‌گویم اصلاً من نمی‌دانم.

خیلی فرق دارد با این‌که رفرانس سازنده برای آدم بدهند. چون کار خوب را با رفرانس می‌شود پیدا کرد. درست است؟ این است که همه ما تصمیم بگیریم که از این لحظه به بعد من پایم را برمی‌دارم، یک‌جایی می‌گذارم که تخریب نکنم. آن شعر چیز را بلد هستید دیگر نه؟ آن‌هایی که جفت هون

هستند...

گفت حق که بندگان جفت عَوَن بر زمین آهسته می‌رانند و هَوَن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

پس خداوند می‌گوید فرموده است که، به کسانی کمک می‌کنم که روی زمین، با آرامی، با فضاگشایی، با مواظبت، بدون تخریب راه می‌روند. نه به هرکسی که من ذهنی‌اش هر چه ایجاب می‌کند انجام می‌دهد. مخصوصاً تخریب‌ها را. پس شما دیگر تخریب نمی‌کنید، درست است؟ هیچ چیزی را.

آقای پویا: نه. توکل به خدا، ان‌شاءالله نه. می‌خواستم بگویم به شما در این پلتفرم را که شما ایجاد کردید دیگر به هر حال هرکسی یک بیانی دارد. من هم می‌خواستم این یک دقیقه آخر را اختصاص بدهم به این‌که واقعاً درک این‌که ما بدون هم‌زیستی با طبیعت اطراف‌مان نمی‌توانیم جان سالم به‌در ببریم و این‌که شاید یک نسل جان سالم به‌در ببرد، ولی قطعاً نسل انسان بدون این‌که به این درک هم‌زیستی برسد نخواهد توانست جان سالم به‌در ببرد. و این‌که در این موضوع گم نشویم که این چهارتا درختی که اطراف‌مان می‌بینیم یا هرچایی که زندگی می‌کنیم اگر سبز است، طبیعت این است، واقعاً طبیعت این نیست، یعنی طبیعت این هست! ولی... آن حجمی از گوناگونی که ما در ذهن نمی‌گنجد آن طبیعت است آن بی‌نهایتی است که ما می‌داریم راجع به آن صحبت می‌کنیم. و ما الآن داریم آن را از دست می‌دهیم. در اطراف‌مان نمی‌بینیم و چشمانمان بسته است.

می‌خواستم این پیام را برسانم و فکر می‌کنم که اگر به صورت مرتب گفته بشود. نسل‌های آینده آگاه می‌شوند به این تخریبی که وقتی، به قول شما وقتی به صورت ریشه‌ای یاد بگیرد که نه روابط را تخریب بکند و نه هرچیز دیگر را، یاد می‌گیرد که با طبیعت هم با هم‌زیستی زندگی بکند. می‌خواهم بیت آخر را بخوانم و خداحافظی کنم...

بی کلید، این در گشادن راه نیست بی طلب، نام سنت^۳ الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

آقای شهبازی: پس پیغمبر می‌گوید فرموده است که: بدون کلید این در باز نمی‌شود. و بدون طلب هم خداوند چیزی به آدم نمی‌دهد. و طلب هم یعنی این‌که واقعاً بخواهد. درست است؟

اتفاقاً دوستان ما طلب را توضیح می‌دهند یک‌دفعه مثلاً یکی می‌گوید که از برنامه ۹۰۳، من دیگر به‌طور جدی به برنامه گوش می‌دهم. یعنی در آن لحظه طلب شده. ما ۹۰۳ برنامه اجرا کردیم. مثلاً تا حالا صدتا برنامه گوش داده طلب نداشته، ولی یک‌دفعه، در ۹۰۳ شروع می‌کند به قانون جبران انجام دادن و هرکسی قانون جبران مادی را انجام نمی‌دهد طلب ندارد. هرکسی که فکر نمی‌کند این شعرها و این آموزش ارزش، در خارج گفتم صد دلار ماهیانه بدهید، صد دلار ندارد، یا هرکسی کل برنامه را گوش نمی‌دهد، یا هرکسی که وسط برنامه بلند می‌شود می‌رود اخبار گوش می‌کند، بعد بقیه‌اش را می‌آید گوش می‌کند، این آدم طلب ندارد واقعاً یعنی نمی‌خواهد.

یعنی هرکسی باید بداند که من این سبک زندگی‌ام را می‌خواهم عوض کنم یا نه؟. خودش با خودش باید تصمیم بگیرد، دیگران نمی‌توانند کاری بکنند. مثل این‌که مثلاً ما می‌خواستیم، خود من را بگویم. من می‌خواستم هرچور شده مهندس بشوم، هرچور شده، در هر چه‌قدر... و به آن هم رسیدم. خوب رفتن به دانشکده فنی، خیلی سخت بوده آن موقع، رقابتی بوده ولی من می‌خواستم بروم، این طلبش را داشتم.

یک دکتری واقعاً زحمت می‌کشد تا دکتر بشود، خیلی‌ها آن وسط‌کار، سال دوم یا سوم رها می‌کنند. چرا؟ زحمتش خیلی زیاد است.

هرکسی که طلب داشته باشد، حقیقتاً هم بخواهد، زحمتش را هم می‌کشد، پول آن را هم می‌دهد. دیگر درد آن را هم می‌کشد، به خودش فشار می‌آورد، بالاخره می‌رسد. درست است؟

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست

بی‌طلب، نام سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

آقای پویا:

گفت پیغمبر که: بر رزق ای فتا**در فرو بسته‌ست و بر در قفل‌ها**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۵)

جنبش و آمد شد ما و اکتساب**هست مفتاحی بر آن قفل و حجاب**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۶)

بی کلید، این در گشادن راه نیست**بی طلب، نام سنت الله نیست**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

آقای شهبازی: بله، «جنبش و آمد شد ما و اکتساب»، هر کسی که طلب داشته باشد، جنبش هم دارد.

آمد شد، بالا و پایین را تحمل می‌کند. هی می‌رود می‌آید، هی می‌خواهد. یعنی شما مرتب می‌روید، نمی‌توانید بگیرید. برمی‌گردید دوباره می‌روید. خودش این طلب است. که رها نمی‌کنید دنبال آن هستید. امروز خانم زهره خیلی خوب توضیح دادند. شما هم البته خیلی خوب توضیح دادید.

هر کسی بخواهد داخل یک فرهنگ آلوده من‌ذهنی یک فرهنگ سالم برای شخص خودش، بی‌درد، برای خانواده خودش، ایجاد کند باید زحمت بکشد، باید وقت بگذارد، باید پول بگذارد، ولی مردم مجانی می‌خواهند. هرکسی مجانی می‌خواهد طلب ندارد. نمی‌خواهد. یعنی نفاق دارد، یعنی به‌زبان می‌خواهد ولی واقعاً نمی‌خواهد. وقتی واقعاً نخواهی، نمی‌توانی بررسی.

◆ ◆ ◆ پایان بخش اول ◆ ◆ ◆

۸- خانم سارا از آلمان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

آبگیری را نسازم من سکن:

سه چراغ از داستان «سه ماهی و پند دادن مرغ به خواجه را به اشتراک می‌گذارم». این قسمت از مثنوی در برنامه ۹۱۵ تفسیر شد.

مولانا در دفتر چهارم مثنوی از بیت ۲۲۰۲ داستانی را با تابلوی سه ماهی طرح می‌کند که در یک آبگیر زندگی می‌کنند و باخبر می‌شوند که صیادان به قصد شکار ماهیان به آن آبگیر می‌آیند. ماهی عاقل بدون وقفه عزم سفر به دریا را می‌کند. ماهی نیم‌عاقل در آبگیر تأخیر می‌کند و وقتی صیادان می‌رسند، تلخ‌کام می‌شود، ولی سرانجام او هم موفق می‌شود که نجات پیدا کند و از آبگیر خارج شود، ولی ماهی بی‌عقل در آبگیر می‌ماند. او شکار می‌شود و در ماهی‌تابه سرخش می‌کنند. او در حال درد و رنجی که در ماهی‌تابه می‌کشد می‌گوید: اگر این بار نجات پیدا کنم دیگر هیچ‌وقت آبگیر را وطن خود نمی‌کنم و به آب بی‌حد دریا می‌روم.

چراغ اول: سوختن در ماهی‌تابه و دیدن آبگیر در مرکز:

ماهی بی‌عقل بودن خودم را دیدم. من یک آبگیر را در مرکز وطن ساختم. چجوری این را می‌فهمم؟ از این‌جا می‌فهمم که از خوب و درست بودن وضعیت‌ها چیزی می‌خواهم. هزاران بار به‌خاطر این حالت روی تابه افتادم و سرخ شده‌ام. یعنی درد و رنج کشیدم، دلم سوخته، رنجیدم، غمگین شدم، ترسیدم، حسادت کردم.

دائم پیش آمده که توی ماهی‌تابه سرخ شدم ولی باز هم از این آبگیر بیرون نرفتم. این سرخ شدن خودش را در جزئی‌ترین امور زندگی روزانه نشان داده، در اتفاقات خیلی بزرگ تا خیلی کوچک.

این هفته خانه یکی از بستگانم بودم، از شب قبل خوشحال بودم که فردا می‌خواهم با آن عزیز صبحانه بخورم. صبح که بیدار شدم و مشغول آماده شدن بودم، متوجه شدم که آن عزیز منتظر من نشده و تنهایی شروع به خوردن صبحانه کرده، رنجیدم، گفتم: «منتظر من نمی‌شوی؟ بعد متوجه شدم که این

تازه سطح یک سری رنجش‌های شرطی شده است. سرخ شدنِ خودم در تابه را دیدم. وطن در آبگیر را دیدم. از جهان بیرون، از وضعیت‌ها زندگی خواستن را دیدم.

و موارد بزرگ‌تر از این هزاران بار پیش آمده. هزاران هزار بار در ماهی تابه سرخ شدم. واقعاً خدا چه صبری دارد!

قبله کردم من همه عمر از حَوَل آن خیالاتی که گم شد در اجل

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

حَوَل: لوجی، دوبین شدن، در این جا مراد دید واقع بین نداشتن است

من نسازم جز به دریایی وطن آبگیری را نسازم من سکن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۵)

آب بی حد جویم و آمن شوم تا ابد در امن و صحت می‌روم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۶)

سکن: ساکن شدن، آرمیدن، جای گرفتن در خانه

فرق بین «آب بی حد جویم» و ماندن در «آبگیر» را احساس می‌کنم. ولی ماندن در «آبگیر» چرا پیش می‌آید؟ جواب را در داستان پند دادن مرغ به خواجه پیدا می‌کنم.

چراغ دوم: پند مولانا را چجوری گوش می‌دهی؟

مرغ سه تا پند به خواجه می‌دهد. اولین پند این است که «مُحالی را ز کس باور مکن!»

«مُحال» یعنی یک چیز غیرممکن، غیرممکن را باور نکن. و آن مُحال چیست؟ این است که امید نیک‌بختی گرفتن از وضعیت بیرونی که ذهن من تجسم می‌کند، مثل صبحانه خوردن با یک عزیز مُحال،

غیرممکن است. مُحال است که تو گدا و نیازمندِ یک وضعیتِ تجسمی باشی و آن وضعیت به تو وفا کند. این محال است که تو وابسته به کوچک‌ترین چیزی از این جهان باشی و بتوانی نیک‌بخت شوی.

« مُحالی را ز کس باور مکن! ز کس باور مکن اشاره می‌کند به یک نیروی جاذبه که می‌خواهد به ما بیاوراند که می‌توانیم به جهان وابسته باشیم. این نیروی جاذبه جمع و ذهن خودم است. اکثریتِ انسان‌ها در هشیاری جسمی توقف کرده‌اند و کاملاً به جهان، به نقش‌ها وابسته شده‌اند.

برای همین مولانا ابیات مشورت را می‌آورد.

**گفت: با اینها ندارم مشورت
که یقین سُسْتَم کنند از مَقْدَرَت**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۷)

**مِهْر زاد و بوم بر جانشان تَنَد
کاهلی و جهلشان بر من زند**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۸)

**مشورت را زنده‌ای باید نکو
که تو را زنده کند، و آن زنده کو؟**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۹)

**سوی دریا عزم کُن زین آَبگیر
بحر جُو و تَرک این گرداب گیر**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۴)

پس هر وقت نقشی گفت، من زندگی دارم، می‌گویم این محال است. نقش نمی‌تواند زندگی داشته باشد. به‌عنوان انسان نیک‌بختی حق من است ولی برای نیک‌بختی جهان را لازم ندارم.

پند دوم مرغ این است که «بر گذشته غم مخور».

ولی گذشته چیست؟ گذشته هر چیزی است که در خاطره ذهن ما قرار گرفته. هر فکری که یک بار آن را دیده‌ایم و می‌شناسیم. فکر یک ثانیه پیش گذشته است. هر تصویری که از خودمان و از همه انسان‌هایی که می‌شناسیم و کلاً از جهان هستی ساختیم گذشته است. زندگی این لحظه آفرینندگی جدید دارد، ما و جهان دائماً نو می‌شویم. این لحظه ادامه گذشته نیست بلکه فضای آفریدگاری نو زندگی است.

پس رها کردن گذشته ما را به عدم، به آفریدگاری، به زندگی وصل می‌کند. این پند می‌تواند بنیاد هشیاری جسمی را ویران کند.

مرغ هم‌چنین می‌گوید پند رایگان نیست، باید عمل کنی. شنیدن با گوش ذهنی کافی نیست.

مولانا دو پند تکان‌دهنده که می‌تواند من‌ذهنی را از میان بردارد به ما می‌دهد ولی درعین حال یک نقطه لغزش بزرگ را نشان می‌دهد. نقطه لغزش این است که خواجه دو پند را فقط با ذهنش می‌فهمد و در ذهن می‌ماند.

او در اولین امتحان از رفتار شرطی شده استفاده می‌کند. پس در من یک باشنده‌ای است که مثل خواجه به حرف‌های مولانا گوش می‌دهد ولی باز هم در آنگیر زندگی می‌کند و در ماهی‌تابه سرخ می‌شود.

مولانا هشدار می‌دهد که باید بسیار مراقب باشیم که مثل خواجه عمل نکنیم.

لازمه شنیدن پند سوم هم عمل کردن به دو پند اول است: آن پند را زندگی در فضای گشوده شده، بی‌واسطه و لحظه‌به‌لحظه به گوش زندگی می‌گوید.

**چیز دیگر ماند، اما گفتنش
با تو، روح‌القدس گوید بی‌منش**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۸)

**نی، تو گویی هم به‌گوش خویشتن
نی من و، نی غیر من، ای هم تو من**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۹)

مرغِ هشیاری هر لحظه می‌آید به ما پند بدهد، اگر اطراف دیدِ هشیاریِ جسمی فضا باز کنیم، اگر با صبر، شکر و پرهیز در فضای بینِ فکرها بمانیم، می‌توانیم پند را بگیریم و بیدار شویم.

چراغ سوم: دستِ کم نگرفتن ماهیِ نیم‌عقل و یاد گرفتن از او:

ماهیِ نیم‌عقل نماد انسانی است که به پندهای مرغ عمل می‌کند. او به حضور زنده می‌شود، مرکزش عدم می‌شود و از ذهن بیرون می‌آید. ماهیِ نیم‌عقل بعد از مقداری تأخیر بالاخره مطمئن می‌شود که نجات پیدا کردن در آنگیر محال است، پس عزمِ راه می‌کند. بر گذشته غم نمی‌خورد و کار بسیار مهم و کلیدی او این است که خودش را مرده می‌کند. مولانا تأکید می‌کند که او مثل یک سباح یعنی مثل شناگر نمی‌رود. او شنا نمی‌کند، بلکه مثل یک مرده با شکم بالا، بی‌حرکت روی آب قرار می‌گیرد و خود را به آب می‌سپارد. مثل یک خَس یعنی علفی که روی آب قرار گرفته.

او از دست و پا و عقلِ ذهنی‌اش استفاده نمی‌کند. می‌داند فقط خودِ زندگی می‌تواند او را به دریا ببرد، او هیچ حرکت ذهنی نباید بکند. این‌که صیّاد به او تف می‌کند، این‌که جمع او را تأیید نمی‌کنند ماهیِ نیم‌عقل را نه تنها ناراحت نمی‌کند بلکه او از تف کردنِ صیّاد به رویش شاد هم می‌شود. پس ماهیِ نیم‌عقل کارِ بزرگی می‌کند. و سؤال این است که آیا بعد از این همه در ماهی‌تابه سوختن از ماهیِ نیم‌عقل یاد می‌گیرم؟

پس برآرمِ اِشْکَمِ خود بر زَبَر

پشت، زیر و، می‌روم بر آب بر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۶۹)

زَبَر: رو، مقابلِ زیر

می‌روم بر وی چنانکه خَس رَوَد

نی به سَبّاحی چنانکه کَس رَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۰)

سَبّاحی: شناگری

مُرده گردم، خویش بسپارم به آب مرگ پیش از مرگ، اَمَنست از عذاب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۱)

آقای شهبازی:

سارا خانم عالی عالی عالی! واقعاً برای این جور پیغام‌ها ما باید شکر کنیم. نباید به همین سادگی از پیغام شما و بقیه دوستانمان بگذریم. این پیغام شما خیلی عالی بود. بارها و بارها باید گوش کرد، این شعرها را پیدا کرد و خواند.

البته این شعرها را ما می‌نویسیم در برنامه و طبق صحبتی که شده و به اطلاع شما رساندیم، آقای زارع‌پور و گروهشان دوباره صحبت‌های همه دوستان را روی کاغذ می‌آورند با شعرها؛ ما هم ضمیمه برنامه در وبسایتمان می‌کنیم، ضمیمه برنامه در تلگرام می‌کنیم و این من فکر می‌کنم که هزاران سال است ما هم چون پیغام‌هایی را نشنیده‌ایم.

این‌ها یک چیزهای تازه‌ای است و یک لطفی‌ست که خداوند به فارسی‌زبانان می‌کند.

این جور پیغام دادن که واقعاً اسانس مطلب مولانای بزرگ را بیاورند بیرون به این صراحت و به این آشکاری، به این سادگی در اختیار ما بگذارند که بتوانیم یاد بگیریم، بی‌نظیر است.

با اجازه‌تان چند بیت از مثنوی هست جناب آقای شهبازی.

چون نباشد قوتی، پرهیز به در فرار لا یطاق آسان بجه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)

فرمودید انسان طاقت آوردن چیزی به مرکزش و هم‌هویت شدن با آن را ندارد، بنابراین وقتی دیدید چیزی می‌خواهد به مرکزتان بیاید و من‌ذهنی شما را به عشق‌بازی با تصویرِ ذهنی آن دعوت می‌کند از آن فرار کنید که معمولاً به‌خاطر شرطی‌شدگی‌ها و عادت به این کار به آن می‌چسبیم و زندگی آن را نشانه می‌گیرد و می‌زند، و ما تلخ می‌شویم و از روی حرص و هوای من‌ذهنی به‌دنبال رفوکردن و جای‌گزین کردن آن هستیم که در بیت ۱۴۰۷ از دفتر پنجم از داستان خاتون و کنیزک حضرت مولانا می‌فرمایند:

دانه کمتر خور، مکن چندین رفو چون کُلوا خواندی بخوان لا تسرفوا (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰۷)

می‌فرماید هم‌هویت نشو و ضمناً اگر همانیدگی‌ات را زندگی نشانه‌گرفت و زد که می‌زند، رفو و جای‌گزین نکن. که از آیه قرآن استفاده می‌کند، آیه ۳۱ سوره اعراف:

« ای آدمی‌زادگان به هنگام نماز در هر عبادتگاهی جامه‌های خود را بپوشید و بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا اسراف‌کاران را دوست نمی‌دارد. »
(قرآن کریم، سوره اعراف (۷)، آیه ۳۱)

که این زینت و لباس حضور که می‌پوشیم، همین عامل متعادل‌کننده و موازنه‌کننده است. و در ادامه می‌فرماید بدون این‌که هم‌هویت بشوید یعنی حرص آن را داشته باشید، می‌توانید از آن به نحو احسن استفاده کنید و به دام نیفتید.

تا خوری دانه، نیفتی تو به دام این کند علم و قناعت، وَالسَّلَام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰۸)

یا به عبارت دیگر «صید نعمت کن به دام شکر شاه» یا این که تو فضا را باز کن نعمت خودش تو را صید می کند. که این دو بیت ما را می برد به ابیات آقای صادق، دوست عزیزمان از ایلام،

گفت مُفتیِ ضرورت هم تویی بی ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

ور ضرورت هست، هم پرهیز به ور خوری، باری ضَمان آن بده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

این که ضرورت دارد یا نه و اگر دارد چه اندازه را فضای درون، فضای باز درون که هم ترازو دارد، هم آینه تشخیص می دهد، ولی تا زمانی که فضا باز نشده می توانیم از عقل منطقی و قانون اساسی که در داستان خاتون و کنیزک به آن تأکید شده، زود استفاده کنیم که قطعاً قانون اساسی را با توجه به ابیات مولانا و قوانین زندگی نوشته ایم. و توازی که از هر چیز چقدر استفاده کنیم از هشیاری حضور به دست می آید و ماده اصلی آن پرهیز است. و در بیت ۲۲۶۰ از دفتر سوم، داستان دقوقی داریم:

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر تا نگردد غالب و بر تو امیر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰)

می فرماید مواظب باشید اسیر حرص و هوای روان شناختی و غیر ضروری من ذهنی نشوید که اگر بیش از حد ضرورت به دنبال استفاده از چیزهای این دنیایی باشید رئیس و فرمانده شما می شوند و اختیار و توان پرهیز را از شما می گیرند. یا به عبارت دیگر دنیا فریب و عشوهای بیش نیست، فقط به اندازه ضرورت از مواهب و نعمت های آن استفاده کنید.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

یعنی اختیار را به دست حرص و هوای من‌ذهنی و همانیدگی‌ها ندهید. آقای شهبازی این می‌تواند همین‌جا تمام بشود و یکی دو بیت دیگر هست.

نان خوری را گفت حق: لا تُسرفُوا نور خوردن را نگفت است: اِکْتَفُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۷۰۸)

می‌فرماید رفتن به‌سوی مواهب و امکانات این‌دنیایی حد و اندازه دارد ولی رفتن به‌سوی کمالات معنوی حدی ندارد. به عبارت دیگر نیروی زندگی را در همانیدگی‌ها اسراف نکنید و هدر ندهید و به خودتان زیان نرسانید. تا جایی که می‌توانید فضاگشایی کنید و از قوت اصلی بشر که نور خداست استفاده کنید و آن را پخش کنید. یا به عبارت دیگر عشق‌بازی با همانیدگی‌ها ممنوع و عشق‌بازی با زندگی و مرکز عدم حدی ندارد. «نبوده‌است مرغ جان را او مطار دیگر»

کلمه اسراف می‌تواند اشاره‌ای هم باشد به این‌که بشر در استفاده از امکانات که طبیعت در اختیارش گذاشته اسراف می‌کند. و حتی ما می‌توانیم، این‌الآن یادم آمد، می‌توانیم این ابیات حضرت مولانا را هم اسراف کنیم. درحقیقت از آن‌ها استفاده درست نکنیم و از آن‌جا که آفت بسیار بزرگ و خطرناک حرص و هوا و خواستن غیرضروری روان‌شناختی من‌ذهنی است که از هر وضعیت و اتفاق این لحظه چیزی می‌خواهد، مولانا در بیتی از غزل ۴۰۲ می‌فرماید:

از هوای خویش ترس و از حوادث تو مترس کاین هوا از سحر و علت صد چو چاه بابلست

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۰۲)

حضرت مولانا ضمن این‌که تلویحاً می‌فرماید اتفاقات و وضعیت‌ها اصلاً مهم و جدی نیستند از آن‌ها نترسید، تأکید می‌فرماید که از عشوه و فریب و طنازی من‌ذهنی بترسید که به‌دنبال این است که شما

را جذب حرص و هوا یا همان خواسته‌های غیرضروری بکند. و ضمناً در برنامه ۹۰۹ شما فرمودید: «ذهن زمانی به ما سلطه پیدا می‌کند که خواسته‌های غیر ضروری داشته باشیم.» پس من ذهنی با نخواستن خلع سلاح می‌شود.

و راه‌حلی که مولانا می‌گوید پرهیز از هم‌هویت شدن و به دنبال آن خواستن هرچه بیشتر بهتر من ذهنی است. که من فقط یک بیت را می‌خوانم بقیه‌اش را دیگر نمی‌خوانم.

شَهْوَتِ نَارِی بَه رَا نَدَن گَم نَشُد
اَوْ بَه مَانَدَن گَم شُود، بی‌هیچ بُد
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۰۳)

راه حل را مولانا نخواستن یا کسر همانیدگی و عشق‌بازی نکردن با خیال آن و بی‌اعتنایی کردن به آن مطرح می‌فرماید.

بقیه ابیات را دیگر وقت می‌گیرد آقای شهبازی، نمی‌خوانم.

آقای شهبازی: خیلی خوب، پس یک لطف کنید آن بیت را دوباره بخوانید. «تا خوری دانه»، اگر آسان است پیدا کردنش؟ «تا خوری دانه نیفتی تو به دام» آن خیلی جالب است که یک بار دیگر بشنوند بینندگان.

آقای از زاهدان: عرضم به حضورتان،

تا خوری دانه، نیفتی تو به دام
این کند علم و قناعت، وَالسَّلَام
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۰۸)

آقای شهبازی: «علم و قناعت و السَّلَام»، خیلی زیبا ممنونم. زحمت کشیدید.

۱۰- آقای باقر همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

اقرار می‌کنم که بیشتر عمرم را در حرص و انباشتن هم‌هویت‌شدگی با هرچه بیشتر و بهتر و شهرت تلف کردم و چون اکثراً در حال مقایسه با دیگران بودم دچار پندار کمال می‌شدم و تلاش می‌کردم که برتر در بیایم.

هرچه زندگی به من لطف و کمک می‌کرد چون صبر و شکر و تقوی در کارم نبود من‌ذهنی هم این عنایت‌ها را مصادره می‌کرد و مرا به دنبال خود می‌کشید. و سعی فقط در کنترل اطرافیان داشتم و دنبال مقایسه و پیروزی بودم.

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

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

سوار اسبی بودم که وقتی از کنار دیواری عبور می‌کرد و سایه‌اش به دیوار می‌افتاد، اصلاً خیال می‌کرد اسب دیگری است به‌همین‌خاطر خرناس می‌کشید و سعی می‌کرد از آن جلو بزند. و چون هرچه تند می‌رفت، می‌دید هنوز از سایه‌اش جلو نیفتاده، باز هم به سرعتش اضافه می‌کرد تا حدی که اگر این جریان ادامه پیدا می‌کرد مرا به کشتن می‌داد. اما به کمک مولانا و آقای شهبازی دیوار تمام شد، سایه‌اش از بین رفت و دیگر مسابقه‌ای با کسی ندارم. در این دنیا وقتی به دیگران نگاه می‌کنیم، من‌ذهنی می‌خواهد از همه جلو بزند و اگر نتوانیم به کمک زندگی از چشم‌وهم‌چشمی با دیگران بازش داریم، ما را به نابودی می‌کشاند.

**قبله کردم من همه عمر از حَوَل
آن خیالاتی که گم شد در اجل**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

با من ذهنی خیال می‌کردم که هرچه دارایی‌ها و ارتباطاتم بیشتر بشود من ثروتمندتر و بی‌نیازتر می‌شوم. با دردهایی که کشیدم نه سلامتیم مانده، نه آسایش و آرامش، همه هوا و هوس بود.

خلق در زندان نشسته، از هواست

مرغ را پرها ببسته، از هواست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۴)

ماهی اندر تابه گرم، از هواست

چارمیخ و هیبت دار، از هواست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۵)

دنبال من‌های ذهنی قوی‌تر بودم و خلاصه دلالی و خرید و فروش و با همین معاشرت‌ها خانواده را هم بدعات کردم. تازه فهمیدم در کارهایم نفاق و کارافزایی بوده و نتیجتاً در اطراف خودم سوت‌زن‌های فراوانی ساختم.

حزم آن باشد که چون دعوت کنند

تو نگویی: مست و خواهان من‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰)

دعوت ایشان، صغیر مرغ دان

که کند صیاد در مکمن نهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۱)

با مولانا، برنامه‌های گنج حضور و توضیحات خردمندانه آقای شهبازی به این نتیجه رسیدم که ثروت و بی‌نیازی در شناخت ارزش خود و گرفتن عقل و حس امنیت و هدایت و قدرت از مرکز عدم است. همان ماهی نادان بودم که صید همانیدگی‌ها شدم. ان‌شاءالله که تا خیلی دیر نشده به ماهی نیمه‌عادل تبدیل بشوم.

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

من اطرافم شلوغ است. نوه‌ها، فرزندان، عروس‌ها، دامادها و ماشاءالله فراوانند، دیدم عصبانی که می‌شدم کارها را خراب‌تر می‌شد و گاهاً مجبور به معذرت‌خواهی هم می‌شدم.

از برنامه یاد گرفتم فقط صبر و پرهیز و فضاگشایی کار می‌کند. یک مداد و کاغذ برمی‌دارم و هرچه هنگام عصبانیت می‌خواهم بگویم را روی کاغذ می‌نویسم، بعداً که عصبانیت تمام شد و آرام شدم، کاغذ را نگاه می‌کنم. می‌بینم چقدر خشم و نفرت من بیهوده بوده و ضررش یک مداد و کاغذ بوده و حداقل دیگر نه بغض و پشیمانی دارم، نه معذرت‌خواهی باید بکنم و باز شکر می‌کنم.

کرده حق، ناموس را صد من حدید

ای بسی بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

آقای شهبازی:

خیلی زیبا، خیلی مفید، آفرین، واقعاً خیلی بیدارکننده، آفرین!!

تجربه انسان‌هایی مثل شما بسیار بسیار بارز است، بسیار بیدارکننده است. ما باید واقعاً به حرف‌های کسانی که تجربه دارند، تجربه عملی در زندگی دارند و می‌آیند این‌جا حرف می‌زنند، باید گوش بدهیم. آن‌ها تجربه این‌جهانی را دارند و جوانان اگر گوش کنند، شاید دیگر اشتباهاتی را که به اصطلاح گذشتگان کرده‌اند یا همین خردمندان الآن دارند صحبت می‌کنند مثل شما، دیگر آن‌ها اشتباه را نکنند و خوش‌بختانه گوش می‌کنند.

امروز با خانم نسترن صحبت می‌کردیم که می‌گفت: بیست و یک سالشان است؛ بله، می‌گوید: آن «نافرمانی» و «سرکشی» و این‌که «می‌دانم»، «شما نمی‌فهمید»، «فقط من می‌فهمم»، آن در ایشان از بین رفته.

آن‌هایی که به‌طور جدی برنامه را گوش می‌کنند از تجربیات انسان‌هایی مثل شما هم می‌توانند به اصطلاح فیض ببرند و زندگی‌شان را درست کنند.

۱۱- آقای نیما از کانادا 

موضوع: «مرغ خویش»

در داستان سه ماهی در دفتر چهارم، پس از آن که ماهیِ عاقل از آبگیر به بحر نور کوچ می‌کند، ماهی نیم‌عاقل حضورِ صیادان را حس می‌کند، خطر جدی بودن گرفته شدن و خورده شدن توسط صیادان. حسرت می‌خورد که کاش همانند ماهیِ عاقل سریع‌تر عمل می‌کرد و بار خود را می‌بست و می‌رفت.

در مابین این داستان، مولانا داستان «مرغی پندگو»، را می‌آورد که در داستانِ صیادی اسیر است. نکاتی که از این داستان شیرین ۲۱ بیتی که از بیت ۲۲۴۵ دفتر چهارم شروع می‌شود را به صورت خلاصه بیان می‌دارم.

مولانا از تیتَرِ داستان می‌فرمایند که مرغ وصیت می‌کند که بر گذشته پشیمان نباید شد و در لحظه می‌بایست تدارک اندیشید. حال تدارک چه چیزی؟ خواهد فرمود.

عناصر داستان‌های مثنوی، همگی جنبه‌ای از وجود انسان هستند. فرمی از هشیاری کل، زندگی، خدا که به صورت انسان متجلی شده است.

مرغ وصیت می‌کند، یعنی همان‌گونه که ماهیِ عاقل راه خود را گرفت و رفت، ماهی نیم‌عاقل از او درس می‌گیرد و وقت را تلف نمی‌کند که بر سرِ خود بزند بلکه دست به‌کار می‌شود. ماهیِ عاقل با تمرکز بر روی خود، همانند مرغ، وصیت کرد، نه نصیحت! فقط و فقط تمرکز بر خود داشت و حتی مشورت نیز نکرد.

مرغِ هشیاری ما در داستان «آن یکی» است که اسیر است. همان «آن یکی» توهمی. همان من‌ذهنی که در همین لحظه هشیاری ایزدی را به جای خرج در رهایی از دانستگی، صرف مسئله‌سازی و دشمن‌بینی و مسئله‌بینی می‌کند. ما بالقوه خواجه‌ای بلندمرتبه و بزرگواییم. اشرف مخلوقات که خود را به دست خود به اسفل‌السافلین تنزل داده‌ایم.

خواجه همان انسانی است که هرگز مرغِ هشیاری، زندگی ابدی این لحظه را نمی‌تواند بخورد، این کاری محال است. بارها و بارها از گاوهای همانیدگی تغذیه کرده و از میش اتفاقات دوشیده تا به زندگی برسد. ولی با این کار فقط شترِ حضور خود را قربانی کرده‌است. همان حضوری که مانند شتر، شکل و شمایلِ مشخصی ندارد که به توصیف درآید.

باید انگشتان را باز کنیم که هشیاری از روزنِ فضای گشوده‌شده بجهت تا کمی پند گیریم. آن وقت قوه‌ی تمییز را می‌شناسیم. همانی که ابلهی را از زیرکی می‌شناسد. فرقِ عقل جزوی را با عقلِ کل تشخیص می‌دهد.

کمی که به خود بیاییم، می‌فهمیم که این جهان گذراست و هرچه از آن شاد گشته‌ایم، مانند باد از دستمان می‌رود. پس زندگی خواستن از این جهان، امری محال است. از زندگی گرفتن از این جهان که دست برمی‌داریم، بر مرز لایه‌ی ذهن قدم برمی‌داریم. هشیاری اکنون هشیاریِ جسمی را کاملاً شناخته و اکنون فهمیده که در این ذهن اسیر است. حال نباید حسرت بخورد که چرا تا الآن اسیر و در توهم بوده! اکنون وقت عمل است. از پریشانی و پشیمانی چاره‌خواستن، امری محال است.

باید از این دو رها شد تا بر شاخِ درختِ زندگی بنشینیم. می‌فهمیم که اگر میوه‌های گوناگونِ این درخت هستیم، در ریشه به هم وصلیم و تغذیه‌ی ما همان زندگی ابدی است. ما جمله «خواجه‌تاش» هستیم؛ یعنی یک سرور داریم و آن هم خداست.

می‌فهمیم که در این جسم، در این هشیاریِ جسمی، در این حبابِ ذهنی، یک بی‌نهایتی نهفته است. همان بی‌نهایتی که مولانا در عجب است که چگونه در محدودیتی می‌گنجد.

این دُرّ و گوهرِ حضور و امتدادِ خدا بودنِ ماست که بخت و اقبالِ تمامی کائنات و باشندگانِ عالم است. تا الآن این دُرّ و گوهر را خرجِ همانیدگی‌ها و چیزهای این‌دنیایی می‌کردیم و هدر می‌دادیم.

این جاست که «حیرانی» سراغ ما می‌آید. وقتِ زاده‌شدنِ ما از زهدانِ ذهن است. در غلغله می‌افتیم و این جاست که نباید بترسیم. اختیار را در دست مرغِ هشیاری می‌دهیم تا ما را به پرواز درآورد. باید

بگذاریم که همه وجودِ توهمی ما را بسوزاند. حتی اگر همان مرغ، ما را امتحان کند و بخواهد ببیند باز می‌خواهیم برگردیم یا نه.

باید مرغ بپرد و این جسم را رها کند، این لانه موقتی را. نباید گمراه شویم و اندازه‌گیری ذهنی کنیم که چنین گشت و چنان گشت، هرگز راست نیاید. این همان «امرِ محال» است.

نباید با ذهن، حضور را بسنجیم و یک خدای ذهنی بسازیم و دنبال پندِ ذهنی باشیم. باید حرف زدن را بگذاریم کنار و عمل کنیم. دست به‌کار و خدمت شویم که مزدِ پندِ آن‌جهانی آن است جانِ برادر که کار کرد. این جاست که می‌فهمیم که پندِ زندگی برای کسی است که نسبت به این جهان احمق شود و نسبت به عقلِ کل، عاقل. کسی که عقل من‌ذهنی خود را به‌کار می‌برد، دراصل بسیار جاهل است که در خوابِ ذهن فرو رفته.

مانند ماهیِ عاقل می‌دانیم که نباید نه به پندهای من‌ذهنی گوش فرادهیم، نه به آنها پند بدهیم. باید فقط و فقط روی خود کار کنیم تا آینه دیگران شویم. اگر هم می‌خواهیم دیگران پیشرفت کنند، پیشرفت را در عمل کردنِ خودمان در جهان و خدمت‌مان ثابت کنیم. شاید که توصیه بگیرند. همان توصیه به حق، راستی و صبر، نه خرافات و پریشانی و پشیمانی.

مرغِ خویشی، صیدِ خویشی، دامِ خویش
صدرِ خویشی، فرشِ خویشی، بامِ خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

هر زمان که در ذهن از یک جایگاه به جایگاه دیگر می‌پریم، با این عمل تنها دچار درد می‌شویم و در نادانی به سر می‌بریم. من ذهنی جهول خوابناک و ظلوم است و اصلاً پذیرای فضاگشایی نیست. جناب مولانا در دفتر چهارم بیت ۲۲۶۴ دارند که

پند گفتن با جهول خوابناک تخم افگندن بُود در شوره‌خاک (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۶۴)

حال هرچه که به این من‌ذهنی پند بدهم و یا اسرار خداگونه را برایش آشکار کنم انگار که نه انگار و باز کار خودش را می‌کند و به دانایی‌اش اضافه می‌کند. در داستان آن مرغ و پند دادن به خواجه، در دفتر چهارم از ابیات ۲۲۴۵ تا ۲۲۶۵ جناب مولانا دو پند این‌که

۱- جز فضاگشایی کردن محال است که از دست من‌ذهنی رها شویم و به‌طور حتم تنها مرکز عدم است که دل انسان را روشن می‌کند و

۲- بر گذشته غم مَخور و تنها در این لحظه بمان را به ما می‌آموزند.

ولی حالا آیا این دو پند را عمل کردیم و یا با بدعهدی باز هم در نادانی من‌ذهنی مانده‌ایم و باز هم به دنبال چیزی هستیم؟ من هنوز فضا را برای رنجش از دوستانم باز نکرده‌ام و غم و حسرت آن گذشته‌ای که رنجیده‌ام را من‌ذهنی نمی‌گذارد زندگی صفر کند و هر بار بالا می‌آید و حالا آیا پند سوم را می‌خواهم.

با توجه به این همه آموزش یا آن‌ها را در باطن نفهمیدم که عمل شود و یا گر هستیم. وقتی در این حالت قرار گرفتم گفتم تو که هنوز این مورد را حل نکرده‌ای تو دیگر به استاد شهبازی برای برنامه‌های تلفنی تماس نگیر. چه فایده‌ای دارد زنگ بزنی؟ که چه بگویی؟ با توجه به آموزش‌های جناب مولانا این مشخص بود که سرزنش، ناامیدی یا پندار کمال و اینرسی من‌ذهنی برای ماندگاری‌اش بالا آمده‌است.

حال باز هم در این داستان و برنامه ۹۱۵ راه‌حل و اندیشه وقف کردن در مقابلم گذاشته شده‌است ولی باز هم همان سؤال، آیا به دنبال چیز دیگری هستیم؟ و آن را من‌ذهنی رد می‌کند یا نه شیرانه به من‌ذهنی

حمله می‌کنم؟ حال پند سوم را آن صیاد می‌خواهد در من ذهنی تصور می‌کنیم با یک عمل‌هایی که انجام داده‌ایم دیگر یک زمانی شده که باید تبدیل شویم، درحالی‌که این فقط فکر من ذهنی است که دارد حضور را به دنبالش می‌گردد و یا اندازه می‌گیرد و درواقع این فکر از عدم هزینه دادن ما انسان‌ها می‌آید.

وقتی که من به دنبال تبدیل شدن و یا پند سوم می‌گردم یعنی حاضر نیستم فضاگشایی کنم یا درد آگاهانه بکشم تا مرکز عدم شود و درواقع با به دنبال تبدیل بودن می‌خواهم دردهایم تمام شوند بلکه هزینه پند سوم مُردن کامل به من ذهنی است. مولانا در این داستان به من آموخت که دیگر چه می‌خواهی؟ آیا به این دو پند عمل کردی و یا با ناخالصی در فضاگشایی درمقابل خدا حيله‌گری می‌کنی؟

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۸)

یک عنایت به ز صد گون اجتهاد جهد را خوف است از صد گون فساد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۹)

زندگی هر لحظه در حال پاک کردن هرگونه آلودگی از مرکز بشر است و این آموزش‌ها با طرح‌های مختلف قضا به ما نشان می‌دهد. زندگی می‌گوید:

فرشته‌یی کُنَمَت پاک، با دو صد پَر و بال که در تو هیچ نماند، کدورتِ بَشَری

قضا که تیرِ حوادث به تو همی‌انداخت تو را کُند به عنایت از آن سپس سِپَری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

۱۳ - خانم یلدا از تهران

با استفاده از فرمایشات شما و دوستانی مثل پریسا خانم متنی درباره قبض نوشتیم که با اجازه شما به اشتراک می‌گذارم.

قبض دیدی، چاره آن قبض کن زانکه سرها جمله می‌روید ز بن (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

این بیت می‌گوید تا زمانی که قبض را نبینی نمی‌توانی چاره آن را بکنی. شاید علت این که بیش‌تر انسان‌ها در قبض و درد می‌مانند همین عدم شناسایی است. پس قدم اول برگشت به حالت بسط این است که شناسایی کنیم من الآن درد دارم، سمن‌زار رضا آشفته شده‌است و من دچار قبض شده‌ام. حالا ما چرا دچار قبض می‌شویم؟ چون چیزی می‌خواهیم. من ذهنی با خواستن زنده است. هر خمی، هر رنجشی، هر دردی، هر می‌دانم و قضاوتی برای خواستن چیزی است.

اگر ما به این زنده می‌شدیم که ذات ما از جنس خداست، بی‌نیاز است و بی‌نیاز است، خدا برای ما کافی است، کل غرض یعنی هرچه که ما نیاز داریم از طرف زندگی تأمین می‌شود و هیچ نیازی به ذهن و عقل ناقص و تخریب‌گرش نیست، این موتور خواستن من ذهنی از کار می‌افتاد. پس قبض نشان می‌دهد که هنوز همانندگی داریم، مرکزمان خالی نشده‌است و نمی‌خواهیم بگذاریم زندگی پارک ذهنی ما را به هم بزند.

پس مجاهد را زمانی بسطِ دل یک زمانی قبض و درد و غش و غلّ (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۹۶۱)

خدا یک لحظه مرکز ما را باز می‌کند تا اصل ما را به ما نشان بدهد تا ما مزه مرکز عدم را بچشیم، یک لحظه ما را دچار قبض می‌کند تا ببینیم اولاً چقدر کیفیت این دوتا با هم فرق دارد، ثانیاً ببینیم که هنوز کار تمام نشده و اگر ما مجاهد مسیر حضور هستیم نباید فکر کنیم به حضور رسیدیم و تمام شد. همه

سرها از ریشه می‌رویند پس اگر قبض آمده و سمن‌زار رضا آشفته شده یعنی مرکز ما همانیده است و ما داریم با مرکز همانیده فکر و عمل می‌کنیم که خطاست.

پس بدانند که خطایی رفته است که سَمَن‌زارِ رضا آشفته است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳)

پس چارهٔ قبض کن یعنی ببین به زمان رفتی و با ابزارهای من‌ذهنی کار کردی سریع عذرخواهی کن و به این لحظهٔ ابدی برگرد.

چونکه بیخ بد بُود زودش بزَن تا نروید زشت‌خاری در چمن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۱)

در این سمن‌زار رضا، در این باغ عدم من‌ذهنی زشت پر از درد و می‌دانم هیچ جایی ندارد. سریع باید این درخت خار را کند اما این سریع‌کندن به معنی عجله با ذهن نیست. این درخت را باید تکه‌تکه با شناسایی از جا کند. هر حسادت، هر خشم، هر تکبر، هر ناموس و کلاً هر کیفیت من‌ذهنی که شناسایی و انداخته می‌شود، این درخت خار کوچک و کوچک‌تر می‌شود. پس اگر ما کامل نیستیم و کلی ایراد داریم این قبض می‌تواند خیلی برای ما مفید باشد به شرط این‌که بپذیریم که این قبض صلاح ماست، از جهان غیب‌وش آمده که یک همانیدگی، یک درد، یک می‌دانم یا یک الگوی شرطی‌شدهٔ ذهنی را به ما نشان بدهد و به ما می‌گوید به سوهای این‌جهانی نرو بلکه به سوی خدا بازگرد.

چونکه قبضی آیدت ای راهرو آن صلاح توست، آتش دل مشو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

چونکه قبض آید، تو در وی بسط بین تازه باش و، چین می‌فکن در جبین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۹)

بدانیم این قبض از طرف زندگی و از طریق قانون قضا آمده و هیچ سبب ذهنی و این جهانی ندارد، هیچ کس و هیچ چیزی مقصر نیست. کمترین سبب سازی ذهنی، کمترین من می دانم و کمترین ستیزه ما را در قبض نگه می دارد.

همچنین برای استفاده از قبض باید فضاگشایی کنیم و با قبض ستیزه نکنیم. لازمه فضاگشایی طلب است، این که بخواهیم در سمن زار رضا بمانیم و در خارزار درد و قبض نباشیم، این که بدانیم تنها انتخاب ما در این لحظه فضاگشایی است و ما هیچ ابزار دیگری اصلاً نداریم. حالا اگر به واسطه قبض نمی توانیم ببینیم که نیاز ما و تنها ابزار ما این لحظه فضاگشایی است باید اختیار را دست حضرت مولانا و برنامه گنج حضور بدهیم. کار ما این است که آگاه باشیم این لحظه که دچار قبض شدیم و سمن زار رضا آشفته شده هیچ فکر و کاری جایز نیست.

در نهایت اگر قبض پشت قبض بیاید و ما چاره آن را نکنیم یعنی در گناه بمانیم، این قبض ها کم کم زنجیر می شود. پای ما در قیر همانیدگی ها گیر می کند و ما در افسانه من ذهنی می میریم.

در معاصی قبض ها دلگیر شد

قبض ها بعد از اجل زنجیر شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۳)

اگر نفهمیم تنها نیاز ما و تنها کار ما در این لحظه فضاگشایی است، خدا هم برایش مهم نیست ما در کدام قبض و همانیدگی گیر کرده ایم و می میریم. در نهایت دو بیت هست که به من کمک می کند آن هم این که خدایا تو می توانی مرکز من را پاک کنی تا این قبض ها بسط شود.

دست من اینجا رسید، این را بشُست

دستم اندر شستن جان است سست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۷)

از حدت شستم خدایا پوست را

از حوادث تو بشو این دوست را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)

مسلم آمد یار مرا دل افروزی
چه عشق داد مرا فضل حق، زهی روزی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴)

در این جهان با چیزهای آفل که فکر کردیم عامل بقا هستند همانیده شدیم و با هوا و هوس و این طرف و آن طرف دویدن دنبال زیاد کردن آنها هستیم. اشتهاً فکر کردیم اینها دل ما را روشن می‌کند.

تو چو موری بهر دانه می‌دوی
هین سلیمان جو چه می‌باشی غوی
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۰۴)

دانه جو را دانه‌اش دامی شود
و آن سلیمان جوی را هر دو بود
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۰۵)

به دنبال هرچه بیشتر بهتر هستیم، در حالی که وجود بی‌نهایت خداوند در گوش ما نجوا می‌کند که بی‌نهایت باش. این چیزها از بین رفتنی است و باعث نابودی می‌شود. نشانه مرکز همانیده مقاومت و قضاوت است. مقاومت یعنی نمی‌خواهم ندای زندگی را بشنوم، امید به اجسام آفل دارم، تمرکز روی دیگران، زندگی خواستن از اتفاقات. به عقل خود تکیه می‌کنم و فضل حق را نمی‌پذیرم. ظاهراً شعر مولانا را می‌خوانم ولی جنس مرکز آفل است و نفاق دارم. بیشتر از نود درصد از جهان غذا می‌گیرم و کار فضاگشایی را با من‌ذهنی همراه کرده، خالص نیستم و در حالی که می‌توانم هر لحظه جان جان باشم منت من‌ذهنی را می‌کشم.

ای ماهی یقین گشتت ز دریای پس پشتت
بگردان روی و واپس رو چو تو از اهل دریایی

ندای ارجعی بشنو به آب زندگی بگرو
در آ در آب و خوش می‌رو به آب و گل چه می‌پایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۹۸)

مسلم شد که فقط یار ما خداوند دل ما را روشن خواهد کرد. عشق در همانیدگی نیست. فضل و بخشش حق وقتی مرکز ما عدم شود و از زمان مجازی به این لحظه برگردیم شامل حال ما می‌شود.

ای خدا داده تو را چشم بصیرت از گرم
کز خمارش سجده آرد شهپر روح الامین

چشم نرگس را مبند و چشم کرکس را مگیر
چشم اول را مبند و چشم احوال را مبین
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۷۲)

اگر عینک خود را عوض کنیم و به همانیدگی‌ها آتش بزنییم با بینایی و بصیرت ایزدی از دامگاه ذهن می‌جهیم و بی‌آبر و بی‌غبار در ماه حضور نظر می‌کنیم.

اگر گفت ما، گفت زندگی نیست و واکنش و عکس مردم و جهان است، پس خاموش باشیم تا توسط زندگی سوار بُراقِ پرواز از همانیدگی شویم.

فرهنگ اکثریت مردم مقاومت و تقویت آفل بودن در انسان‌های دیگر است. با فضاگشایی هشیاری تیز حضور برقرار می‌شود و مردم عشق را حس کرده به زندگی مرتعش می‌شوند. در این لحظه فضا را باز کنیم و عاشق صنّع خداوند شویم. بدون دخالت ذهن باران حضور چهار بُعد ما را روشن، درست خواهد کرد.

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

۱۵- آقای عارف از اصفهان

موضوع: «شبهات من ذهنی با مورچه»

ابتدا از زندگی مورچه‌ها می‌گویم. تا جایی که می‌دانم مورچه‌ها یک فصلی از سال برای جمع‌آوری آذوقه تلاش می‌کنند و دسته‌جمعی در لایه‌های زیرین زمین انبار می‌کنند، برای فصلی که شرایط جمع‌آوری آذوقه نیست که بتوانند از آذوقه‌هایی که انبار کرده‌اند مصرف کنند.

اما من ذهنی چه شباهتی دارد با زندگی مورچه‌ها؟ من‌های ذهنی هم می‌خواهند با جمع‌آوری تصاویر و همانند شدن با تصاویر و افکار و هیجانات، در آینده به زندگی برسند.

من ذهنی برخلاف مورچه نمی‌داند که از این چیزی که جمع‌آوری کرده نمی‌تواند مصرف کند و استفاده مفید داشته باشد و من ذهنی برخلاف مورچه نمی‌داند دارد بر ضد خودش عمل می‌کند، و دست به هر کاری که می‌زند فقط دارد برای نابودی خودش طراحی می‌کند و خودش را به دام تله‌ای که خودش درست کرده می‌اندازد.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷)

و من ذهنی برخلاف مورچه نمی‌داند که چقدر جمع‌آوری کند که برایش کافی است و می‌گوید هرچه بیشتر بهتر، در صورتی که به ضررش هست.

گفت: مُفتی ضرورت هم تویی بی ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

و شاید توجه کرده‌اید که یک مورچه به ظاهر کوچک دانه‌ای که بلند می‌کند چندین برابر بزرگ‌تر از خودش است و می‌داند توان حمل این دانه را دارد و مسئولیت جابه‌جایی را به عهده می‌گیرد هرچقدر هم مسافت تا لانه طولانی باشد.

اما من ذهنی فقط ادعا دارد و اگر می‌گوید می‌دانم یا می‌توانم دروغ می‌گوید و ما نباید گولِ حرف و حدیث‌های من ذهنی را بخوریم و مسئولیت زندگی را به‌عهده من ذهنی بیندازیم.

گوش داری تو، به گوش خود شنو گوش گولان را چرا باشی گرو؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۳)

من‌های ذهنی برخلاف مورچه‌ها فقط به فکر خودشان هستند و چیزی به‌عنوان وحدت نمی‌دانند. مورچه‌ها دسته‌جمعی و گروهی عمل می‌کنند. اما من ذهنی چون فقط خودش را می‌بیند حاضر است برای رسیدن به مقاصد و خواسته‌هایش آدم هم بکشد.

مورچه‌ها موجودات منظم و بانظافتی هستند و هرکدام وظیفه خودشان را انجام می‌دهند و در بقیه امور دخالتی نمی‌کنند. اما من ذهنی چیزی به‌نام نظم و نظافت نمی‌داند و مدام در حال تخریب است، تخریب در همه جوانب و همیشه سرش در کار بقیه است و مثل جاسوس در کار بقیه تجسس می‌کند.

استاد این قسمت تمام شد حالا یک بیت مولانا دارد:

قبله کردم من همه عمر از حَوْل آن خیالاتی که گم شد در اجل

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

حسرت آن مُردگان از مرگ نیست ز آنست کاندَر نقش‌ها کردیم ایست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۴)

استاد در این هفته من مشاهده کردم که ذهن تصاویر و فکر چیزها و افراد را ثبت و ضبط می‌کند و با آن‌ها همانیده می‌شود و در مرکز ما می‌گذارد و مدام حول محور این تصاویر و افکار می‌چرخد و خیلی مرموزانه تصاویر و افکاری را که مربوط به گذشته است می‌آورد در این لحظه و روی این لحظه ابدی و ازلی را می‌پوشاند.

و همین‌طور می‌رود در آینده و یک تصویر مجازی درست می‌کند و می‌خواهد چون در گذشته به زندگی نرسیده در آینده به زندگی برسد و جبران کند درحالی‌که زندگی یعنی مرکز عدم و حضورِ ناظر بودن در این لحظه.

و من ذهنی با رفتن در زمان روان‌شناختی گذشته و آینده، زمان حقیقی که این لحظه جاودانه است را در ما می‌کشد. در ما هیجاناتی ایجاد می‌کند مثل حسرت و پشیمانی گذشته و ترس و نگرانی آینده که هیچ‌کدام از این هیجانات ما نیستیم چون هیجانات زاده ذهن هستند و ما هم ذهن نیستیم بلکه ما از جنس خدا هستیم و وقتی ما با فضاگشایی ذهنمان را خاموش کنیم به سکوت و سکون این لحظه نزدیک می‌شویم و خداگونه می‌شویم و به سمت اصل خودمان برمی‌گردیم.

هین خمش کن به اصل راجع شو

دیده راجعون نمی‌خسبد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۶۶)

سَلام بر تو که سینِ سَلام بر تو رَسید
 سَلام گردِ جهان گشت جُز تو نَپسندید
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۵۵)

این جهان و، اهل او بی‌حاصل‌اند
 هر دو اندر بی‌وفایی، یک‌دل‌اند
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۴۹)

در این هفته زندگی یک من توهمی را به من نشان داد که من هیچ وقت نمی‌دانستم و نتوانسته بودم که این من را شناسایی کنم. من وابسته و پر از درد که با شادی‌های گذرا می‌خواست که پابرجا بماند. درواقع این من این‌طور کار می‌کرد با تفریح با دوستان و هرچیزی که او را شاد می‌کرد زندگی می‌خواست، درواقع هرمانندگی که آخرش شادی گذرا داشت را می‌پرستید به حرف‌های بزرگان و عاشقان گوش نمی‌داد و حرف، حرف خودش بود، در صورتی که نمی‌دانستم که من همچنین «من» وابسته‌ای را دارم که این لج‌بازی را انجام می‌دهد.

این من احمق فکر می‌کرد که حالا که شاد هست و می‌تواند بعضی از شعرهای جناب مولانا را معنی کند پس فضای درون هم باز شده ولی در صورتی که این‌طور نبود، این شادی زمینی را از طریق وابستگی‌ها تغذیه می‌کرد.

دیو می‌ترساندت که هین و هین
 زین پشیمان گردی و گردی حَزین
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰)

من دومی که در خودم پیدا کردم ترس از دست دادن و یا به اصطلاح ترس دل را به دریا زدن بود. من ذهنی که می‌گفت نه نمی‌شود، تو نمی‌توانی یا آخرش برایت بد تمام می‌شود، یا تو هنوز جوانی باید تأیید و توجه بخواهی و تو الان در اوج جوانی هستی و باید خیلی کارها انجام بدهی، به دنبال خیلی از چیزهای زمینی باشی، یا باید طبق باورهای گذشتگان که با من ذهنی تصمیم‌گیری می‌کردند رفتار کنی.

در این حال بودم که یاد داستان آن سه ماهی و آن ماهی عاقل افتادم که در برنامه گنج حضور گفته شد، و متوجه شدم که می‌توانم با این درس فضاگشایی از طوفان‌هایی که پیش رو دارم به خوبی عبور کنم، هیچ ترسی لازم نیست داشته باشم چون هر اتفاقی که بیفتد از طریق کن فکان افتاده و لازم است که اتفاق بیفتد تا من فضاگشایی کنم.

می‌روم بر وی چنانکه خس رَوَد

نی به سَبَّاحی چنانکه کس رَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۰)

مُرده گردم، خویش بسپارم به آب

مرگ پیش از مرگ، اَمَنست از عذاب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۱)

۱۷ - خانم محیا از فولادشهر اصفهان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

سلام استاد، محیا هستم ۱۳ ساله؛

کشته شد ظالم، جهانی زنده شد**هر یکی از نو خدا را بنده شد**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۰۳)

وقتی من ذهنی از بین برود، نور زندگی کُلّ جهان را در برمی‌گیرد و آن موقع خدا و زندگی از طرف انسان‌ها نور خودش را نشان می‌دهد.

شاد آن صوفی که رزقش کم شود**آن شبه‌ش دُر گردد و اویم شود**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم بیت ۱۵۶۰)

یعنی خوش به حال انسانی که همانیدگی‌هایش را کم کند و فضای درونش را باز کند و به جایگاه حضور خدا برسد.

آقای شهبازی:

آفرین! رزقش کم بشود، رزق ذهنی‌اش کم بشود و او فضا را باز کند، آن شبه‌اش،

شبه: یعنی آن سنگ بی‌قیمت من ذهنی.

این دُر بشود

او یم شود: یعنی او دریا بشود.

خوشا به حال این صوفی.

بله، جانم بفرمایید..

خانم محیا: فقط همین معنی شعر را نوشته بودم

آقای شهبازی: خیلی خوب بود، یک بیتی هم قبل از این خواندید، آن را هم دوباره بخوانید!

خانم محیا:

کُشته شد ظالم، جهانی زنده شد
هر یکی از نو خدا را بنده شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم ۲۵۰۳)

آقای شهبازی: آفرین، در این جهان ظالم هم همین من ذهنی است. اگر من ذهنی واقعاً بمیرد بله، ما بنده درست خدا می شویم.

۱۸ - خانم مریم از اورنج کانتی همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

مسلم آمد یارِ مرا دل‌افروزی چه عشق داد مرا فضلِ حق، زهی روزی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴)

بیانی صادق و مسلم از بخشش و عدل و خرد زندگی. شناسایی و تشخیص امر مسلم حضور از امرِ محال ذهن.

گر صادق صدیقی در غار سعادت رو چون مرد مسلمانی بر ملک مسلم زن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۷۵)

امر مسلم، سعادت تمرکز داشتن روی خود و حفظ آن است. امر مسلم، صداقت و قاطعیت مرکز عدم و ارتعاش آن به صورت صبر و پرهیز و شکر است. امر مسلم، مرکزی خالی از مقاومت و خالی از قضاوت و آلودگی دردهایی چون غم و استرس است. امر مسلم، وعده روزی از آسمان درون و خلاقیت و آفریدگاری از آسمان درون است.

اما امر محال، جست‌وجوی زندگی و خوش‌بختی از بیرون و همانیدگی‌ها و داشتن مقاومت و قضاوت است.

فَضْلِ حَقِّ بَا آنکه او کژ می‌تند عاقبت زین جمله پاکش می‌کند (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۹۵)

فَضْلِ حَقِّ، بخشش بی‌نهایت زندگی در حفظ و نگهداری پاکیزگی مرکز عدم از همانیده شدن و حفاظت از ضرر و زیان‌های ذهن و طلب حفظ مرکز عدم است.

گر صادق صدیقی در غار سعادت رو چون مرد مسلمانی بر ملک مسلم زن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۷۵)

طلب حقیقی، سبب تمرکز روی خود و جذب نشدن به اتفاقات است. همچنین صبر و شکر و پرهیز از خاصیت‌های مهمی است که انسان را حول محور مرکز عدم حفظ می‌کند.

صداقت و قاطعیت مرکز عدم چون روز روشن و نیاز به استدلال و دلیل و اظهار نظر و اظهار وجود ندارد. آنچه مسلم است داشتن تعهد و تکرار آموزش‌های بزرگان در شناسایی هرچه بیشتر فرهنگ مخرب ذهن و شناسایی امر محال و باور نکردن آن، فضل حق و بخشش الهی است. فضل و بخششی که وعده زندگی و امری مسلم و قطعی است.

عاشقان را شد مُسلم شب نشستن تا به روز خوردنی و خواب نی اندر هوای دلفروز

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۶)

۱۹- خانم مرجان از استرالیا همراه با صحبت‌های آقای شهبازی**موضوع: «تقلید از جمع»**

در برنامه ۹۱۱ گفته شد که هر مرد و زنی می‌خواهد همسر پیدا کند و ندیده با او هم‌هویت است. اولش خنده‌ام گرفت، اما با نگاهی به درون خود دیدم که درست می‌گویند.

من اصلاً از تصوّر عروس شدن گل از گلم می‌شکفد. با این‌که شوهره را هنوز ندیدمش! آیا خنده‌دار نیست؟! با کمی تأمل دریافتم که ریشه این مسئله در شرطی‌شدگی‌های ما با باورهای غلط جمع و تقلید کورکورانه از آن الگوهاست.

در برنامه ۸۲۹ تقلید از جمع یکی از بدترین موانع پیشرفت معنوی معرفی شد؛ چراکه ما با این کار بدون استفاده از فردیت، خرد و تأمل خود از جمع، حس امنیت، عقل، هدایت و قدرت کاذب می‌گیریم. من در شوک بودم که چطور بدون این‌که خودم متوجه باشم مانند گوسفندی در گله، بی‌تأمل فقط به دنبال جماعت می‌دویدم. جماعتی که خودشان نیز نمی‌دانند چرا دارند می‌دوند و اصلاً چه می‌خواهند. فقط می‌دوند که مبادا از بقیه جا بمانند. دویدن برای پول درآوردن، ازدواج کردن، بچه‌دار شدن و غیره. تماماً بدون خرد، آگاهی و بدون حضور.

حال می‌خواهم گلچینی از الگوهای خرافی را که گوش‌هایمان با آن‌ها آشناست و درعین حال در ساختار شخصیتی ما ریشه دوانده با زبان خودمانی برایتان بگویم:

سیزده‌به‌درها ما دختران به اصطلاح دم بخت می‌نشینیم سبزه‌گره می‌زنیم و با تمام طلبمان با هم زمزمه می‌کنیم که «سیزده‌به‌در، سالِ دگر، خونه شوهر، بچه بغل».

این قبیل باورهای جمعی و تکرار آن در گوش دختران جوان ما، به صورت ناخودآگاه نوعی احساس بی‌ارزشی و عدم اعتماد به نفس را درونی می‌کند. به او القا می‌شود که تو از خودت هیچ‌چیزی نداری، پس برای رسیدن به شادی و خوش‌بختی نیازمند به شوهر و بچه هستی. پس هرطوری شده سال دیگر باید به آن برسی. از زمانی که به یاد دارم دعای خیر اطرافیانم برایم این بود که عروس بشوم و

خوش‌بخت. این ذکر، همان الگوی نیاز به همسر برای خوش‌بخت شدن را می‌تواند در ما محکم کند. الگوی خواستن و انتظار، الگوی تصویرسازی، خیال‌بافی و رویاپردازی، و الگوی زندگی در آینده موهومی.

حال برویم سراغ اصطلاح دَمِ بخت، بدین مفهوم که من دیگر نزدیک شده‌ام به بخت و اقبال نیک که باز در گرو همان همسر است.

جمله‌ای هم از زبان آقا پسر به دختر خانم می‌شنویم که «من خوش‌بخت می‌کنم.»

گفتاری از این قبیل در جوانان ما باوری را ایجاد می‌کنند که من نیازی نیست زحمت بکشم و روی خودم کار کنم؛ چراکه خوش‌بختی، در دستان همسر آینده است که قرار است با اسب سفیدش بیاید و هُوَ خَشْتَره شادی بی‌سبب و آرامش را به روح من تزریق کند.

این‌گونه باورها، الگوی پندار کمال از تصویر همسر ساختگی را نیز در جوانان ما ایجاد می‌کند، همراه با این توقع کاذب که طرف باید حتماً موجودی کامل و بی‌نقص باشد که بتواند مرا خوشحال و راضی کند. چه بسا بدون استثنا همه ما شاهد سرخوردگی این چنینی زوج‌ها بوده‌ایم.

دو‌گدا به امید یافتن حس خوش‌بختی در زندگی مشترک دست به‌سوی هم دراز کرده‌اند، در طلب چیزی که هر دو از آن تهی هستند.

یک باور نیز داریم که معمولاً در شرایط سرخوردگی زوجین از یک‌دیگر بالا می‌آید. باور فاجعه‌انگیز واصل شدن به شادی با آمدن بچه! به دنیا آوردن فرشته بی‌گناهی در اوج درد و تکرار این چرخه معیوب.

حال برویم سراغ واژه بانمک دیگری به نام تُرْشیده، که منسوب می‌شود به بانوانی که در مسابقه شوهریابی ناکام مانده و دیگر بخت آن‌ها بسته شده‌است، دیگر در خوش‌بختی که کلید آن در دستان شوهر بود بر روی آن‌ها قفل شده‌است.

از زبان مادرها شنیده‌ام که دیگر باید برای پسر آستین بالا بزنم و زنش بدهم که سر و سامان بگیرد و باز هم سر و سامان متصل شد به همسر. در نهایت شاید ندانیم که به‌طور ناخودآگاه به‌دنبال جمع به‌سوی نابودی می‌دویم. این چرخه معیوب را باور ندارم کسی به‌غیر از مولانا بتواند ریشه‌کن کند و ما را از خواب غفلت و درد بیدار.

بیتی نیافتیم که بتواند تغییر دید مرا زیباتر از این وصف کند:

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

یعنی بخت و اقبال و کعبه آمال و مدینه فاضله در درون خودت است، همان مرکز عدم‌شده تو، یوسف زیبای درونت خیلی باارزش است، قدرش را بدان و زیر دست هر ناکسی لگدمالش نکن! خوش‌بختی و آرامش در درون خودت است. تو از جنس خدایی، خدا هم صمد و بی‌نیاز است، پس تو هم بی‌نیازی.

«بس بود بنده را کفی بالله» خداوند کفایت می‌کند.

پس تو که امتداد خدایی برای خوش‌بختی خودت کافی هستی.

آقای شهبازی: خانم مرجان، عالی، آفرین، خیلی خردمندانه بود، عالی بود.

خانم مرجان: راستش از آن پیغام‌هایی بود که نمی‌خواستم هیچ‌وقت بخوانمش، چند هفته پیش نوشته بودم ولی به شما گفتیم چشم که فرمودید همان پیغام اول را می‌نویسید بعد دیگر با ذهن ارزیابی‌اش نکنید.

آقای شهبازی: وقتی در خلاقیت هستی و صنع زندگی، خداوند کار می‌کند، آن موقع می‌نویسی آن درست است. نه پس از پنج ساعت که با من ذهنی می‌خوانی می‌گوییم این چه هست نوشته شده این‌جا، آن موقع که حالتان خوب است و وصل هستید پیغام را گرفتید، روی کاغذ بنویسید، اصلاً هم ارزیابی نکنید دیگر با من ذهنی.

۲۰- آقای فرشاد از خوزستان همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

موضوع: «پرهیز لازم است، ولی کافی نیست.»

درست است که کار می‌کنیم روی خودمان، ولی ممکن است کار ما به این صورت باشد که فقط از تعدادی از کارها پرهیز می‌کنیم. مثلاً دیگر دروغ نمی‌گوییم، غیبت نمی‌کنیم، کمتر خشمگین می‌شویم و ولی این کارها برای زنده شدن به خدا کافی نیست. با پرهیز، ما به‌طور موقت ابزار خراب‌کاری، دست من‌ذهنی نمی‌دهیم، ولی من‌ذهنی هنوز درون ما هست، هنوز همانیدگی‌ها هستند. اما ما می‌خواهیم دست و پای من‌ذهنی را کامل قطع کنیم، می‌خواهیم همانیدگی‌ها را بیندازیم، و این کار وقتی صورت می‌گیرد که زندگی از درون، روی ما کار کند و این کار با عملی به نام فضاگشایی و تسلیم صورت می‌گیرد. درمان و راه‌حل، فقط فضاگشایی است. با فرار کردن، نمی‌توان من‌ذهنی را کوچک کرد.

از طرفی، این کار آسان نیست. ممکن است مرکز ما چیزی باشد، ولی فکر کنیم عدم است، ممکن است ذهنمان روشن باشد ولی فکر کنیم خاموش است، ممکن است در مقاومت باشیم، ولی فکر کنیم داریم فضاگشایی می‌کنیم.

بنابراین با تمام وجود بررسی کنیم که چرا ما واقعاً فضاگشایی نمی‌کنیم؟ ما می‌دانیم که «کشت اول کامل و بگزیده است». یعنی اگر فضا را باز کنیم، این فضا هم آینه است، هم ترازو است، هم تمییز دارد، هم شفادهنده دردهای ماست. بنابراین اگر درست نمی‌شود، یعنی اشکال از ماست.

قدرت فضاگشایی در درون ما هست و ما فقط باید از آن استفاده کنیم. برای استفاده از آن، نیاز به یک درک از این موضوع داریم که هشیاری جسمی و من‌ذهنی کار نمی‌کند، درکی که باعث می‌شود ترسمان بریزد و از همانیدگی‌ها دست برداریم.

این درک از کجا می‌آید؟ از برنامه گنج حضور و ابیات مولانا. همه‌چیز آماده است، همه امکانات و دانش لازم. همه این امکانات برای این است که ما از قدرت فضاگشایی استفاده کنیم و چون این کار از درون ما انجام می‌شود، بنابراین نیاز به تلاش و زحمت زیاد ما دارد. اصلاً فقط این کار مهم است.

می‌توانیم بررسی کنیم که چرا با وجود فراهم بودن شرایط، ما فضا را واقعاً باز نمی‌کنیم؟ چرا دردها خیلی کِش‌دار می‌شوند؟ چرا هنوز امید به من‌ذهنی داریم؟ چرا ترس، ما را ول نمی‌کند؟ چرا موتور فضاگشایی ما روشن نمی‌شود؟ چه عواملی نمی‌گذارند؟

برای بررسی این موضوع می‌توانیم از خودمان شروع کنیم. آیا ما خبری از درونمان و ذهنمان داریم؟ یا فقط به زبان می‌گوییم که انسان باید شاد باشد؟!

آیا اصلاً حضور ناظر داریم؟ می‌توانیم ذهنمان را حتی به مدت یک دقیقه ببینیم؟ آیا رفته‌رفته که جلو می‌رویم، حضور ناظر و حواس‌جمعی ما بیشتر می‌شود؟ آیا حواسمان است که درون ما هر لحظه چگونه تغییر حالت می‌دهد و علتش را شناسایی می‌کنیم؟ این‌ها همه کارهایی است که ما خودمان باید انجام بدهیم. بعد می‌توانیم بررسی کنیم که آیا برنامه‌ها را به‌طور کامل و دقیق مطالعه می‌کنیم؟ آیا مرتب یاد می‌گیریم؟ یا فقط می‌خواهیم دردهایمان کم شود؟

وقتی یک برنامه را به‌طور کامل و با دقت مطالعه می‌کنیم، باید ترسمان بریزد و ذهنمان خاموش بشود و فضای درونمان باز شود، پس چرا نمی‌شود؟ با هر برنامه که جلوتر می‌رویم، فضا باید بازتر شود، پس چرا نمی‌شود؟ آیا قرین‌ها مانع هستند؟ می‌خواهیم برنامه را ببینیم، یک‌دفعه یک نفر زنگ می‌زند و حواسمان کاملاً پرت آن موضوع می‌شود و فقط همین‌طوری به تلویزیون نگاه می‌کنیم و حواسمان جای دیگری است. قرین یکی از بزرگ‌ترین موانعی است که نمی‌گذارد ما فضا را باز کنیم، چون همین که می‌خواهیم از ذهن جدا شویم، ما را می‌کشاند به ذهن و چیزی در مرکز ما قرار می‌دهند. یک رابطه‌ی پر از درد که به ضرر هردو طرف است مهم است یا فضاگشایی؟

و در آخر می‌توانیم بررسی کنیم که آیا ما از گنج حضور و مولانا به‌عنوان یک سرگرمی استفاده می‌کنیم؟ آیا هم‌ماش حواسمان به این است که چه کسی چه می‌کند و چه کسی بهتر است و چه کسی بهتر حرف می‌زند، و مدام در تصویرسازی ذهنی هستیم و بنابراین وقتمان را تلف می‌کنیم؟ می‌توانیم بررسی کنیم که ما واقعاً چه می‌خواهیم؟

آقای شهبازی:

بله مطلبی که ایشان فرمودند، بسیار بسیار مهم هست، و حالا چه بود؟ گفتند که باید فضاگشایی کنیم. بیتی خوانده‌ایم مرتب، می‌گوید که:

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حَفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوَایِ خُوشِ سَرِشْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

این بیت بسیار بسیار مهم است و من امیدوارم شما حالا بنشینید رویش فکر کنید ببینید چقدر کاربرد دارد این. بی‌مرادی یعنی در روز، ما چندین بار نسبت به خواسته‌های من‌ذهنی‌مان بی‌مراد می‌شویم. مثال از خودم بزنم:

چند روز پیش در پارکینگ ایستاده بودم یکی بیاید بیرون، من بروم جای ایشان، چون نوبت من بود که ایستاده بودم آن‌جا. تا ایشان آمد بیرون، یکی آمد صاف رفت آن داخل، من هم ایستاده بودم. خوب این اسمش بی‌مرادی است، البته نباید این کار را بکند، می‌بیند که من منتظر هستم. بعد، نگاه کردم به او وقتی از ماشین پیاده شد، البته خارجی بود، بعد به او گفتم سلام و این‌ها، از لهجه و این‌ها فهمیدم که یک ویزیتور هست، یعنی این‌جا زندگی نمی‌کند، اگر این‌جا زندگی می‌کرد، آن کار را نمی‌کرد. ولی من هیچ‌چیز نگفتم و گفتم که روز خوبی داشته باشید و فضا را باز کردم.

بی‌مرادی خودش را هرروز به شما نشان می‌دهد. امروز سارا خانم می‌گفتند رفته بودند دوستشان را ببینند یا خویشاوندشان را، انتظار داشتند که صبحانه را با ایشان بخورند، وقتی زنگ زدند، ایشان گفتند من صبحانه‌ام را خوردم. بی‌مرادی است این. بی‌مرادی چه چیزی است؟ بی‌مرادی من‌ذهنی است. البته برای فضای گشوده‌شده، بی‌مرادی حساب نمی‌شود، بی‌مرادی آن چیزی است که من‌ذهنی ما می‌خواهد.

هر خواسته‌ای که براساس من‌ذهنی داریم، مراد حساب می‌شود برای ذهن و اگر به آن نرسیم، اسمش بی‌مرادی است. فقط می‌خواهم خدمتان عرض کنم که بی‌مرادی، طیف وسیعی دارد. و این‌که مثلاً شما

می‌روید یک اداره‌ای کارتان را راه بیندازید، می‌بینید انجام نشد یا آن روز انجام نشد. یا می‌خواهید سالم به خانه برسید، می‌بینید که یکی از پشت به ماشین شما زد، بی‌مراد می‌شوید. برای این‌که می‌خواستید تصادف نکرده بروید بیرون، بیایید خانه.

بی‌مراد را مولانا می‌گوید که خداوند می‌کند، تا یک چیزی را بفهمیم که باید فضاگشایی کنیم. آقای فرشاد می‌گفتند که پرهیز لازم است ولی کافی نیست. یعنی پرهیز را با من‌ذهنی هم می‌شود کرد. می‌شود مثلاً دوستان چیز نوشت و خوب آدم آن کارها را انجام ندهد، اسمش پرهیز است. ولی آن پرهیز کار نمی‌کند، پرهیز من‌ذهنی کار نمی‌کند.

پرهیز همراه با فضاگشایی کار می‌کند. فضاگشایی را باز هم قضا و کن‌فکان از شما می‌خواهد در این لحظه، وقتی شما را ناامید می‌کند و بعضی موقع‌ها خوب بی‌مرادی یک کمی از لحاظ مالی مهم‌تر است. مثلاً شما می‌خواهید یک خانه‌ای را بخرید و رفتید دیدید خوشتان آمده، دیگر تصمیم گرفتید بخرید و می‌خواهید بروید پولش را بدهید و سندش را بنویسید، فروشنده می‌گوید یکی دیگر خرید رفت. بردید به همسرتان نشان دادید، بچه‌هایتان نشان دادید، به فامیل‌هایتان نشان دادید دیگر این خانه ماست و فلان! یکی دیگر خرید. این کار اتفاق می‌افتد. بارها و بارها در روز بی‌مراد می‌شویم، همه می‌شوند یعنی، همه ما.

و مولانا از قول حضرت رسول می‌فرماید که «بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت». یعنی بی‌مرادی حتماً پیش خواهد آمد و اگر فضاگشایی کنید، آن فضا شما را به بهشت راهنمایی می‌کند و اشاره می‌کند به یک حدیث که بسیار مهم است و آن این است که می‌گوید:

«بهشت در سختی‌ها و جهنم در شهوات پیچیده شده است».

این از حضرت رسول است. می‌گوید «حُفَّتِ الْجَنَّةُ شَنُوًا». این یعنی همین که خواندم، حُفَّتِ الْجَنَّةُ بود، حدیث است.

«ای خوش‌سرشت». خوش‌سرشت، سرشت اصلی ماست که با بی‌مرادی به‌علاوه فضاگشایی، خودش را به ما نشان می‌دهد، توجه می‌کنید؟

بعد مولانا در همان قسمتی که این بیت را می‌آورد، می‌گوید که این کارِ خداوند است که بی‌مراد می‌کند شما را، فضا را باز کنید، این فضای درون آسمان درون است، که باز هم در همان قسمت اشاره می‌کند که عاقلان مقاومت می‌کنند و فضا را باز نمی‌کنند، عاشقان فضا را باز می‌کنند.

اِنْتِيَا كَرَهًا مَهَارِ عَاقِلَانَ اِنْتِيَا طَوْعًا بَهَارِ بِيدَلَانَ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۲)

توجه می‌کنید؟ خیلی خیلی مهم است. یعنی وقتی بی‌مراد شدی، اگر از جنس خوبان و عاشقان باشی فضا را باز می‌کنی و اطاعت می‌کنی با میل، با اشتیاق. یعنی وقتی آن شخص آمد رفت داخل پارکینگ، داری امتحان می‌شوی. البته من ذهنی می‌گوید که حقت را بگیر، یعنی چه؟! برو به او بگو بیا بیرون، من باید بروم آن داخل!

خوب بله، پس به لحاظ من ذهنی درست است. امتحان خدا را هم در نظر بگیرید شما. که چرا این طوری شد؟ توجه می‌کنید؟ دارد می‌گوید «حَفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِي خُوش سَرَشْتِ».

«اِنْتِيَا كَرَهًا»، آن کسی که مقاومت می‌کند و فضا را باز نمی‌کند، اوقات تلخی می‌کند، او با کراهت و زور می‌خواهد فضا را باز کند. باز هم این بیت که «اِنْتِيَا طَوْعًا» و «اِنْتِيَا كَرَهًا» دارد، باز هم آیه قرآن است و مولانا می‌آورد. می‌گوید که آسمان را باز کرد، یعنی آسمان درون را باز کرده، به انسان‌ها گفت که با زور می‌آیید یا با اطاعت؟ انسان‌ها گفته‌اند، یعنی امتداد خودش گفت که ما با اطاعت آمدیم.

یعنی شما باید با اطاعت بروید. همین‌که بی‌مراد می‌شوید، یادتان باشد جای فضاگشایی است، و بی‌مراد زیاد خواهید شد. شما هرکسی باشید، بی‌مراد خواهید شد. و بی‌مرادی خوب است، «بی‌مرادی شد قلاووز بهشت» «حَفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِي خُوش سَرَشْتِ»، خوش سرشت هستید، توجه می‌کنید؟ مهم است.

مسلم آمد یارِ مرا دل‌افروزی چه عشق داد مرا فضلِ حق، زهی روزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴)

شادی‌ها مثل عطر بنزین می‌پرد، چون ما یاد نگرفته‌ایم خودشناسی کنیم، اما غم‌ها چون با آن‌ها همانیده می‌شویم مثل ترس، استرس، اضطراب، نگرانی، درد تولید کردن، رسوب می‌کند.

اگر به ما انسان‌ها بگویند، بگویند زندگی چه بود؟ اول غم‌ها و دردهایی که من ذهنی برایمان درست کرده را به خاطر می‌آوریم. اول سختی‌ها یادمان می‌آید. خوشی‌هایی که داشتیم یادمان می‌رود، ولی چیزهایی که من ذهنی و ضربه‌هایی که به ما وارد شده و شکست‌ها، این‌ها جلوی چشمان هست. من ذهنی با قدرت بالایی که دارد، مرتب تداعی می‌کند و بخش منفی جلوی چشمان است.

اگر غیر از این بود، انسان همیشه احساس خوش‌بختی می‌کرد. چرا؟ چون شادی‌هایش جلوی چشمش بود. همه انسان‌ها همه لحظاتی‌شان که تلخ نبوده، لحظات خوب هم داشتند، ولی چون ناآگاه هستیم و خودشناسی را کلاً از یاد برده‌ایم، یادمان نمی‌آید و بیشتر من ذهنی ما را وادار می‌کند زانوی غم بغل بگیریم.

با پیوستن به برنامه زیبای گنج حضور آموختم من ذهنی این چیزهایی را که سخت است برایش، نگاهش می‌دارد و هی مورد بررسی قرارش می‌دهد. با تمرین روزانه اشعار برنامه و کار کردن روی خودم، تسلیم را آموختم.

دست‌وپا نزدن و از همه مهم‌تر صبر را جایگزین عجله، که من ذهنی مرا با آن همانیده کرده بود، صبر را انتخاب کردم.

فضاگشایی به‌جای گیر دادن و غر زدن و تلاش بی‌فایده برای تغییر دادن دیگران و این‌جاست که به خودم آمدم و شروع به کار کردن روی خودم کردم.

خنک آن کس که چو ما شد همه تسلیم و رضا شد
گرو عشق و جنون شد گهر بحر صفا شد

مه و خورشید نظر شد که از او خاک چو زر شد
به کرم بحر گهر شد به روش باد صبا شد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۰)

تسلیم کمک می‌کند از ترس، حرص، حسادت، مقایسه خود با دیگران، رها شویم و در صبر و شکر و رضا و فضای گشوده شده قرار بگیریم. هیچ عشقی بهتر و بالاتر از فضاگشایی نیست.

۲۱- خانم معصومه از میانه

نکته اول، پند اول، یک: جز فضاگشایی و تسلیم، هیچ چیزی ما را نمی‌تواند به خدا وصل کند.

پند دوم: افسوس گذشته را نخور چون درد و غم، حاصلی برایمان ندارد.

سه: اگر به دو پند گوش می‌دادیم، لحظه به لحظه پندهای بعدی با خرد بی‌پایان زندگی به کارهایمان می‌ریخت و سروسامان می‌داد.

نکته بعدی: یک روزی باید از خودمان بپرسیم که همه خردهای الهی در درون ماست و نسبت به من ذهنی‌مان بمیریم.

نکته بعدی: ماهی قصه ما مقاومت نمی‌کرد و آب این طرف و آن طرف می‌برد او را. این ماهی نیمه‌عاقل با زحمت و تلاش به دریای بی‌نهایت زندگی می‌رسید.

سرنوشت ماهی نیمه‌عاقل:

هین بگو: نک روز من پیروز شد آنچه فردا خواست شد، امروز شد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰۴)

و در آخر ضمن تقدیر و تشکر از هم‌پاران گرامی بابت رعایت وقت تلفن‌ها که به آن‌ها دادید، پنج یا شش دقیقه، و این کار باعث شده، عزیزان زیادی تماس بگیرند و شخصاً من خودم را می‌گویم از متن‌های طولانی خسته می‌شدم و گوش نمی‌دادم.

خدا را شکر با اجرای این قانون، دوست دارم حتی اگر دیروقت هم بشود به تماس تلفن‌ها با گوش جان نگاه کنم، لذت می‌برم و از تجربیاتشان استفاده می‌کنم.

۲۲- خانم محبوبه از قم همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

من چند سالی هست که با برنامه در ارتباطم و چند سری هم تماس گرفتم و یک سری تجربه‌ها داشتم، می‌خواستم به اشتراک بگذارم.

اول این‌که تشکر کنم از دوستان خوب با پیام‌های خوبی که می‌گذارند، خیلی از آن‌ها درس گرفته‌ام، از این پیام‌ها و یک مشکلی که من داشتم و متوجه شدم، همین بود که حالا چند سالی هست که این دفترهایی که یادداشت‌برداری می‌کنم هست، ولی افتان و خیزان بوده این وسط و این‌که خیلی جدی کار نمی‌کردم.

یک دوره‌ای گوش می‌کردم، می‌نوشتم ولی خوب، یک فاصله‌ای می‌گرفتم ولی هم‌چنان این قانون جبران مالی بود و این شیرینی اولین باری که من وصل شدم به این برنامه، آن هم با عنایت خدا، من را می‌کشاند.

آقای شهبازی: آفرین! الآن طلب دارید، درست است؟ طلب در شما ایجاد شد، بالاخره که به‌طور جدی شروع کردید به‌کار.

خانم محبوبه: بله، البته خوب، الآن فهمیدم که من با یک گل و یا یک درخت فرقی نمی‌کنم، یعنی چون اتفاقاتی که برای من افتاد، من خیلی درد کشیدم، از همسرم جدا شدم، یک مدت خیلی طولانی از پسرم دور شدم و یک جایی بود که یعنی چند سال بود که فکر می‌کردم که خوب، هیچ راهکاری من ندارم. هرچه با ذهنم فکر می‌کردم، می‌دیدم که نه، انگار باید این زندگی به جدایی برسد. همه راه‌ها را می‌رفتم، یعنی تنهایی روی خودم کار می‌کردم، ولی به‌نظرم آن قضاو قدر بود که باید این جدایی اتفاق می‌افتاد و من را با اشتباهاتم با این کمال‌گرایی که همیشه فکر می‌کردم در ذهنم یا آن تدبیر خودم هست که من باید تکلیف را مشخص کنم یا آن کار را انجام بدهم.

و حدوداً الآن بعد از آن جدایی که اتفاق افتاد و از پسرم هم دور شدم، خوب، این تنهایی خیلی دردناک بود برایم، خیلی دردناک بود و چیزهای خیلی خوبی برایم، یعنی الآن هم خدا رو شکر می‌کنم که به این درجه رسیدم که می‌گویم: خوب، من درخت هستم واقعاً زندگی دارد روی من کارش را انجام می‌دهد.

چه حکمت‌هایی که نبود در این جدایی. چه حکمت‌ها و درس‌هایی نبود در دوری از پسر. چقدر با اشتباهاتم روبرو شدم. چقدر به خودم برگشتم و این‌که تماس گرفتم و حالا بعد از تلاش خیلی زیاد می‌خواستم همین‌جا به زندگی بگویم که من اعتراف می‌کنم اگر اشتباهی داشتم، حالا عذرخواهی می‌کنم. واقعاً نمی‌دانستم یعنی همه‌جوره فکر می‌کردم، ولی به جرأت می‌گویم واقعاً نمی‌دانستم که باید این‌جوری تسلیم شد. هر وقت می‌گفتم مثلاً تسلیم هستم، ولی یک چیزی می‌آمد بالا از درون.

یا در ذهن. ولی الآن این را فهمیدم نه، این تسلیم واقعی که من فکر می‌کنم آن، این نبوده. آن، آنی است که الآن می‌بینم این اتفاق‌های که برای من افتاد همه‌اش به مصلحت من بود، در صورتی‌که سختی‌هایی که یعنی زجری که من کشیدم، موهام همه سفید شد. خوب، خیلی صدمه خوردم در این موضوع.

ولی باز هم شاکرم، خدا را شکر می‌کنم و این‌که می‌گویم من هنوز خدایا، من مثل یک درخت فقط می‌خواهم تسلیم باشم. تو بهترین کارها را روی من داری انجام می‌دهی و این مثالی هم که الآن فرمودید بی‌مرادی از ذهنم رفته بود و ان‌شاءالله این درس بی‌مرادی را هم از امروز به‌طور جدی رویش کار می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین! آفرین! و یادمان باشد درست است که ما مثل درخت هستیم، ولی خیلی بالاتر از درخت هستیم. ما درست است که زندگی کار می‌کند، خرد زندگی در ما کار می‌کند منتها در سطح خیلی بالاتر. شما با انتخاب خودتان اگر آن بیت را بخوانید و بیت‌های نظیر آن که،

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو، اِیْ خُوشِ سِرْشَت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

اگر شما بچه‌تان از شما دور شد، شوهرتان دور شد، این را می‌گفتیم بی‌مرادی است. بعضی بی‌مرادی‌ها از من ذهنی‌مان می‌آید. بعضی بی‌مرادی‌ها طرح خداوند است، حتی در حال حضور هم می‌آید. بی‌مرادی در حال حضور بیاید، فضای حضور گشوده‌تر می‌شود، یعنی این دیگر زندگی است که روی ما کار می‌کند. بعضی موقع‌ها شما فضای گشوده‌شده دارید، باز هم بی‌مراد می‌شوید. یک‌ذره دیگر با فضاگشایی فضا

بازتر می‌شود. یعنی نباید کسی فکر کند او، من دیگر به حضور زنده شدم، بی‌مراد نخواهم بود. نه، بی‌مرادی به وسیله زندگی تعیین می‌شود.

هرجا بی‌مراد شدید باید فضا را باز کنید و بدانید که این یک طرحی است شما افتادید در آن و فضل خداوند روی شما کار می‌کند. و این هفته هم در برنامه ۹۱۵ همین را می‌گفت. بیت اولش یادتان هست؟ می‌گفت:

مسلم آمد یار مرا دل‌افروزی چه عشق داد مرا فضل حق، زهی روزی (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۷۴)

فقط یار من می‌تواند دل‌افروزی کند. اگر یار من می‌تواند دل‌افروزی کند، با بی‌مرادی کار می‌کند. با مراد بشویم که من ذهنی می‌دود می‌گوید که به دست آوردم! زندگی ما را بی‌مراد می‌کند، می‌گوید فضا را باز کن تا من را ببینی. بله، همین دیگر. خیلی ممنون.

خانم محبوبه: آقای شهبازی، حالا یک، آن ندایی هم که به من رسید، خوب، خدا را شکر، این صبر زیاد، این، من محبتم را به پسرم افزایش دادم، یعنی هیچ وقت از او دلخور نشدم، یعنی این برچسب مادر را از روی پیشانی‌ام کندم که حالا من مادرم، آن نسبت به من حق دارد و باید فلان کار را انجام بدهد. من با این که خوب، پسرم در شرایط سختی بود، رابطه و رفتار خوبی با من نداشت، ولی من گفتم نه، اصلاً من نگاه نمی‌کنم من مادرش هستم. به عنوان یک تکه از عشق که از وجود من هست، من خیلی صبوری کردم و به او محبت کردم. روز به روز محبتم را زیاده‌تر به او می‌کردم و جواب داد و از آن جایی که فکر نمی‌کردم پسرم محبتش را به من برگرداند و رابطه‌اش با من خوب شده و نزدیکم دارد می‌شود. خدا رو شکر حالا..

آقای شهبازی: آفرین و این هم کار بسیار مخربی است. یکی از راه‌های یا جنبه‌های تخریب من ذهنی، مخصوصاً من ذهنی دردمند این است که موقع جدایی، یکی، مادر یا پدر به اصطلاح ذهن بچه‌ها را تخریب می‌کنند بر علیه نفر، آن یکی، یعنی بعضی موقع‌ها مادر این کار را می‌کند.

این شوهری که من داشتم، پدرتان دیو است، این طوری است، آن طوری است تا بتوانند این جدایی را میسر کنند. بعضی موقع‌ها پدرها این کار را می‌کنند. دیگر زشت‌ترین کار این است، از این دیگر بدتر وجود ندارد. خوب دونفر نتوانستند با هم زندگی بکنند، خردمندانه باید بنشینند بگویند این بچه‌ها مال جفتمان است، هم پدر می‌خواهد هم مادر.

این‌که در درد و لجبازی من ذهنی، انسان، بچه را قربانی می‌کند، یعنی ببینید این قدر نادان هستیم ما بعضی موقع‌ها، واقعاً این من ذهنی و نیروی درد و رنجش و کینه‌ورزی چقدر بد است، ما بچه‌مان را قربانی می‌کنیم، این کار درست نیست. بله، ان‌شاءالله که شما دیگر در این چرخه نیستید اصلاً، نبودید. مال شما یک چیز دیگر بوده، ولی این هم پیش آمد، من خواستم عرض کنم خدمت شما.

خانم محبوبه: بله، خیلی ممنون استاد، دست شما درد نکند از محبت‌هایتان.

یک تجربه دیگر هم داشتم، من معنی این موش دزدیدن را متوجه نمی‌شدم تا این‌که تا چند روز پیش، یک دفعه حالم خیلی خوب بود. یک دفعه نسبت به یک نفر فکری که از گذشته بود آمد در ذهنم، حالم را عوض کرد. همان آن فهمیدم، یعنی من آن لحظه بود که تازه فهمیدم موش یعنی چه؟ یعنی حالت خوب هست، یک فکری می‌آید بالا، بعد آن فکر باعث می‌شود تو حالت خراب بشود بروی نسبت به گذشته، حالت، اخمت نسبت به آن شخص می‌آید بالا. دیدم که این موش است و این تجربه خیلی خوب بود برایم.

آقای شهبازی: این هم یکی از موارد بی‌مرادی است. حالتان خوب است، یک فکر از گذشته می‌آید. معنی‌اش این است که فضا را باز کن و این را ببیند. زندگی این را به شما نشان می‌دهد در حال خوب. شما باید از خودتان بپرسید چرا حالم بد شد؟

برای این‌که هنوز این رنجش از فلانی که فکرش الآن آمد وجود دارد. پس زندگی می‌خواهد با نشان دادن این درحالی‌که حالم خوب است، این را من ببینم، نه به خاطر آن شخص، به خاطر خودم، به خاطر منظور اصلی خودم که آمدم به بی‌نهایت زندگی زنده بشوم.

۲۳- خانم سعیده از ونکوور کانادا همراه با صحبت‌های آقای شهبازی

من به برکت وجود فرزند تازه متولد شده‌ام و از روشنایی وجود پاکش متوجه حقایق شده‌ام که علاقه دارم یکی از آن‌ها را با شما به اشتراک بگذارم. چون متوجه شده‌ام که دیدگاه بسیار اشتباهی نسبت به فرزندآوری در عموم انسان‌ها وجود دارد.

انگار که دارند وارونه به قضیه نگاه می‌کنند. البته که استثنا هم وجود دارد ولی من عموم را می‌گویم. می‌خواهم این دیدگاه و باور غلط را که عموم مردم دارند با یک مثال خدمتان توضیح بدهم.

تصور کنیم که یک شخصی که بسیار برای ما مهم و عزیز است و ما عمیقاً آن شخص را دوست داریم ما را دعوت کرده به منزلش فقط خواهش می‌کنم این شرایط رو عمیقاً تصور کنید. ما مجبور هستیم مسیری بسیار بسیار سخت و صعب را ماه‌ها، نه فقط چند ساعت یا چند روز، بلکه ماه‌ها بگذرانیم، غذای ناجور بخوریم، سختی بکشیم و حتی درد بکشیم تا به منزل آن شخص برسیم.

و جالبش آنجاست که هرچه به منزل عزیزمان نزدیک‌تر می‌شویم شرایط سخت‌تر و سخت‌تر هم می‌شود. و بالاخره با تحمل دردهای فراوان، می‌رسیم. حالا با چه صحنه‌ای روبرو می‌شویم؟! می‌بینیم آن شخص بسیار خسته و ناراضی و شاکی است.

به قدری که گاهی به وضوح نارضایتی خودش را به روی ما می‌آورد و غر می‌زند. از آن بدتر این که پیش کس و ناکس از سختی‌هایی که به خاطر وجود ما می‌کشد می‌گوید. مثلاً وقتی در جمع دوستان یا خانواده‌اش است، مُدام از تعداد دفعات غذا خوردن ما، یا دستشویی رفتن ما و غیره شکایت و ناله می‌کند.

از این که مجبور شده به ما کمک کند تا بخوابیم عصبانی می‌شود و غر می‌زند. در این صورت چه حالی به ما دست می‌دهد؟ به نظرم اولین سؤال می‌تواند این باشد که خوب، چرا من را دعوت کردید، وقتی که ظرفیت وجود من را نداشتید؟ آخر، پس چرا مهمان دعوت کردید؟ مگر من مجبورتان کرده بودم؟ می‌دانید چقدر درد سختی کشیدم و اذیت شدم و چند ماه منتظر شدم تا به منزل شما برسم؟ مگر شما من را نخواسته بودید پس چرا از وجودم خوشحال نیستید؟

این داستان بچه‌دار شدنِ بعضی زوج‌هاست که بچه‌دار می‌شوند، ولی مُدام ناله می‌کنند. از زمان بارداری تا زایمان و بعد از آن هم نگهداری از نوزادشان. ولی آیا این صحیح است؟ آیا این مصداق همین مثال مهمان دعوت کردنی که گفتم نیست؟!!

شنیدم که یک سندرمی بین نوزادان زیر ۳ ماه رایج هست به اسم ISDS مخفف کلمهٔ INFANT SUDDEN DEATH SYNDROME به معنی سندرم مرگ ناگهانی نوزاد. توجه فرمودید؟ مرگ ناگهانی یعنی بدون هیچ دلیل خارجی یا بیماری‌ای. جالب این‌جاست که علم پزشکی تا همین امروز با وجود پیشرفت‌های خارق‌العاده‌اش نتوانسته دلیل این مرگ ناگهانی بعضی نوزادان را در اولین ماه‌های زندگی‌شان کشف کند.

ولی من فکر می‌کنم که این نوزادان یا بهتر بگویم این مهمانان پاک و عاشق، دل‌شکسته می‌شوند. از این‌که رفتار ناشایست صاحبخانه‌شان را می‌بینند دل کوچک و عاشقِ آن‌ها می‌شکند. آن هم صاحبخانه‌ای که این‌قدر او را دوست داشتند و بخاطر رسیدن به خانه‌شان این‌قدر زحمت و سختی کشیدند. و خوب تصمیم می‌گیرند که آن خانه و صاحبخانه را ترک کنند و این خیلی خیلی دردناک است.

حالا حقیقتی که گفتم به برکت وجود فرزندم متوجه شده‌ام. و آن این است که متوجه شدم من یک ظرف هستم. کاسه، لیوان یا هر چیزی. فقط می‌دانم که خداوند یا همان زندگی، من را لایق دانسته تا روزی یک وجود پاک و سرتاپا عشق را در سینهٔ من قرار دهد و او هرچند ساعت یک‌بار از غذایش می‌خورد و من هیچ نقشی در این پروسه ندارم. جز این‌که یک ظرف باشم.

گاهاً شنیده بودم از بعضی مادران که از دفعات شیر خوردن و یا مدل شیر خوردن، یا اذیت‌هایی که حین شیردادن ناصحیح خودشان به نوزاد می‌شدند شکایت می‌کردند یا به زبان دیگر منت می‌گذاشتند، آخر ظرف می‌تواند منت سرو کردن غذا را سر آدم بگذارد؟

می‌شود این‌جور به این قضیه نگاه کرد، مثل داستان شیخ سررزی که بعد از ریاضت‌های فراوان و تلاش صادقانه شده بود دست خدا و هرچه خلق خدا می‌خواست دست می‌کرد و از زیر تُشکش به آن‌ها می‌داد.

حالا من سرتاپا تقصیر و حقیر بدون هیچ تلاش و زحمت و ریاضتی لایق شدم که رزق یکی از مخلوقات بی نظیر خداوند را به دست او برسانم، نه این که این قضیه قابل مقایسه با آن باشد. اما همین که احساس می‌کنم من هم به نوعی روزی‌ای که زندگی برای یک شخص معین کرده را هر لحظه به دستش می‌رسانم بسیار برایم رضایت بخش است و بابت آن شکرگزار زندگی هستم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی خردمندانه. من به خدمت شما عرض بکنم یک مطلبی را کسانی که حوصله‌شان سر می‌رود و همان ماه‌های اول فکر می‌کنند بچه ناخواسته هست این‌ها با من ذهنی بچه‌دار می‌شوند و بچه را یک جسم می‌پندارند که باید به‌عنوان پز به خودشان اضافه کنند. خوب بچه به دنیا می‌آید به مردم نشان می‌دهند گاهی اوقات مورد تأیید قرار نمی‌گیرند حالا یا مردم نمی‌پسندند یا نه اصلاً می‌پسندند می‌گویند چقدر خوب است و عالی هست و زیبا و این‌ها بعد از آن نمی‌توانند... مثل این که بچه شما هم بیدار شد نه؟

حالا من با شما خدا حافظی کنم الآن بقیه‌اش را بدون شما عرض می‌کنم.

بله ایشان تازه بچه‌دار شدند، داشتم می‌گفتم که بچه عامل خودنمایی نیست. اگر با من ذهنی بچه‌دار بشویم که بچه بیاید چیزی به ما اضافه کند و نتواند بکند، چون ما با من ذهنی‌مان دائماً در حال تخریب زندگی خودمان، رابطه‌مان با همسرمان هستیم، بچه نمی‌تواند این را درست کند. و هم انتظار داریم زندگی ما را درست کند و هم به اصطلاح به دیگران نشان می‌دهیم. ولی می‌دانید هر چیز نویی، مثل مثلاً آدم می‌رود یک اتومبیل می‌خرد، من ذهنی می‌رود می‌خرد. پول زیادی جمع می‌کند مثلاً یک مرسدس بنز می‌خرد به دوستانش و فامیل‌هایش نشان می‌دهد دیگر علی‌السویه می‌شود، می‌دانید. همه می‌گویند دیده‌ایم و دیگر همین ماشین شماست و چیز جدیدی نیست، آدم حوصله‌اش سر می‌رود، خسته می‌شود. بعد پشیمان می‌شود این همه زحمت کشیدم، پول دادم، ماشین خریدم الآن مردم چیزی نمی‌گویند، یعنی چه؟ و اگر بخواهد با بچه هم این طوری رفتار کند یا مثلاً همان بیتی که می‌گوید:

**ای ز غم مرده که دست از نان تهی است
چون غفور است و رحیم این ترس چیست**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷)

یک عده‌ای به ترس می‌افتند حالا هزینه این را چجوری دریاوریم شروع می‌کنند به بحث و جدل و برای چه این را اصلاً آوردیم، خودمان را نمی‌توانیم نگه داریم. باید توجه کنیم خوب بچه روزی خودش را دارد، چون رحیم و کریم است این ترس چه هست؟

خوب ترس‌ها منتقل می‌شود به بچه. بچه تیز است وقتی کوچک است.

ایشان داشتند می‌گفتند خوب یک چیزی پیدا شده که بله بچه یک موقعی هست به بچه عشق می‌دهید، شناسایی می‌کنید، خوش آمد می‌گویید. نگاه می‌کنید به او، لبخند می‌زنید، خوب بچه‌تان می‌گوید که آها من را می‌خواهند و چقدر خوب است و کجا رسیدم، جای عشق رسیدم، این مادرم است که من را می‌خواهد، بدون قید و شرط می‌خواهد.

یک موقعی هم مادر نگاه می‌کند می‌بیند آقا، تو که به دنیا آمدی من دیگر بیرون نمی‌توانم بروم با دوستانم نمی‌توانم رفت و آمد کنم، محدودیت بودی، این از قیافه آدم مشخص است. که به یک مجسمه‌ای دارد این حرف‌ها را می‌زند و خودش هم مجسمه است، جسم است.

خوب آن بچه حس ناخواستنی می‌کند، ممکن است بخواهد از این جهان برود اصلاً، ایشان داشتند این را می‌گفتند. بله امیدوارم که همیشه با عشق بچه‌دار بشوید.

قبله کردم من همه عمر از حَوْلِ آن خیالاتی که گم شد در آجَلِ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

ما در من‌ذهنی در گذشته ساکن شدیم و با ساکن شدن در گذشته انرژی و زندگی را از خودمان گرفتیم. وقتی در ذهن، اوضاع، شرایط و رویدادها را مرور می‌کنیم که هیچ توان و قدرتی برای تغییر آنها نداریم بی‌درنگ از توانایی خویش برای حضور در این‌جا و لحظه اکنون می‌کاهیم.

هر بار به آنچه پدر و مادرمان به ما ندادند و یا به بدرفتاری‌ها و خیانت‌های دوستان و دیگران فکر می‌کنیم، چنان مشغول تلاش برای دور شدن از ناراحتی و درد در آینده می‌شویم و به سرزمینی می‌رویم که هیچ راه بازگشتی ندارد و این‌که این گذشته خودمان را به فرزندانمان منتقل می‌کنیم و تمام آرزوها و آرمان‌های خودمان را می‌خواهیم در آنها شکل دهیم و سر راه آنها قرار می‌گیریم.

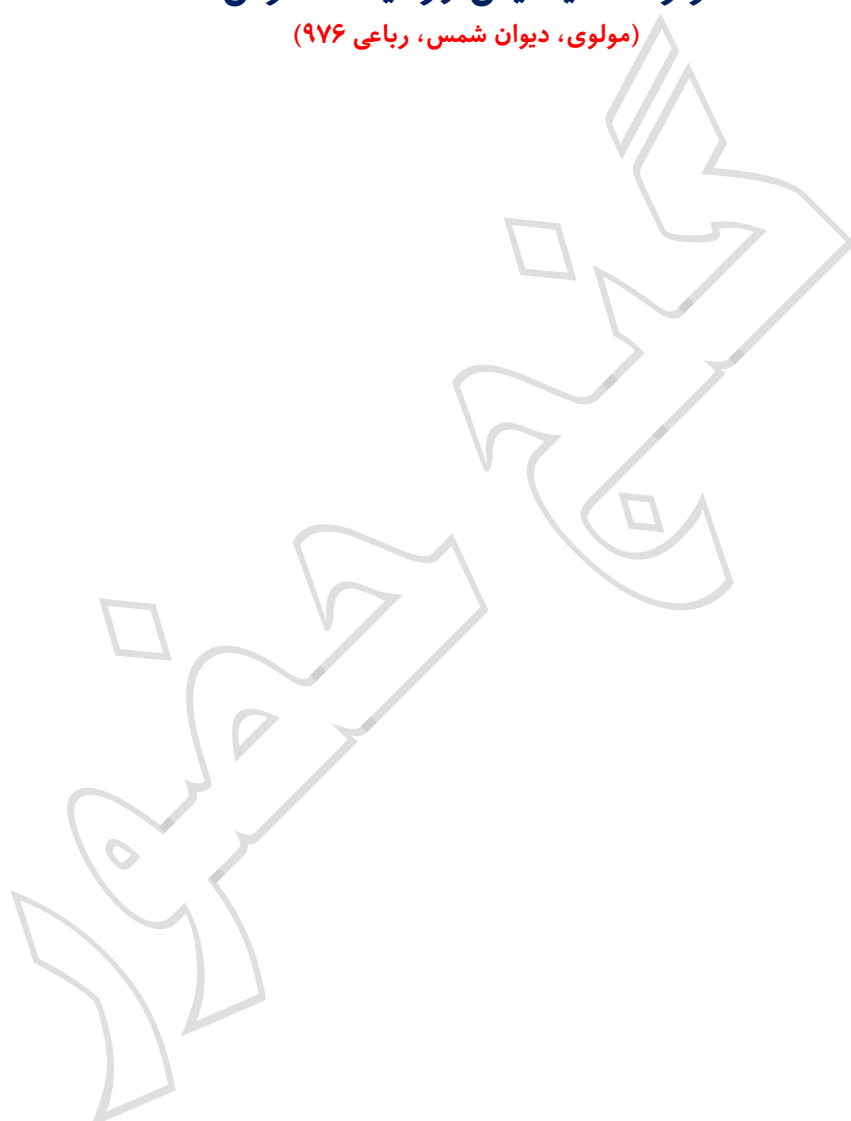
همیشه به خود می‌گفتیم سخت کار می‌کنم تا بعداً زندگی کنم، سخت جمع می‌کنم تا بعداً زندگی کنم، بچه‌ها را بزرگ می‌کنم تا بعداً زندگی کنم، خود را از مواهب الهی محروم می‌کنم تا بعداً زندگی کنم و هیچ‌گاه زندگی نکردیم زیرا لحظات را یکی پس از دیگری از دست دادیم، برای زندگی هیچ بعداً و بعدی وجود ندارد یا فی‌الحال زندگی می‌کنیم یا هیچ‌گاه زندگی نمی‌کنیم.

حواله کردن زندگی به آینده به معنای از دست دادن آن است و اگر واقعا عاشق فرزندانمان باشیم به آنها خواهیم گفت که شما حقیقت خود را پیدا کن و بطلب!

هرآنچه که می‌خواهی باشی باش، من تو را با تجربیات خودم مختل نخواهم کرد و دیگر این‌که استاد نازنین که ما چقدر دنبال این بودیم که حقیقت و حضور خود را در آینده می‌دیدیم به طوری که به کلی یادمان رفته است هر لحظه داریم این فضای گشوده و حضور را از دست می‌دهیم و هیچ برکتی بالاتر از حضور در این لحظه وجود ندارد بدون هیچ معامله‌ای و هیچ خواسته‌ای.

از حادثه جهان زاینده مترس
وز هرچه رسد چو نیست پاینده مترس

این یک دم عمر را غنیمت میدان
از رفته میندیش وز آینده مترس
(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۹۷۶)



منم آن تخته که با من دروگر کارها دارد نه از تیشه زبون گردم نه از مسمار بگریزم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۲۹)

وقتی که ما می‌آییم به این جهان و به‌عنوان هشیاری در ذهن می‌چسبیم و به آن چیزهایی که پدر و مادر به ما یاد می‌دهند هم‌هویت می‌شویم و آن‌ها در مرکز ما قرار می‌گیرند.

ما باید تسلیم شویم تا مانند یک تخته که رویش کار می‌شود، روی ما هم کار بشود؛ پس وقتی تسلیم می‌شویم تیشه همان تیشه حضور است، مسمار درواقع اتصال ما را برقرار می‌کند، مسمار یعنی میخ بزرگی که نجار آن را می‌کوبد و تکه‌ها را به هم وصل می‌کند.

پس در هر لحظه هر اتفاقی که به‌وجود می‌آید فضا را باز کنیم، ولی اگر نخواهیم فضا را باز کنیم و ذهن می‌گوید فضا را باز نکن، باید درد هشیارانه بکشیم تا وقتی که تسلیم شویم و مقاومت نکنیم تا نجار ما را به شکل خودش در بیاورد.

هرکسی در عجبی و عجب من اینست کو نگنجد به میان چون به میان می آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۰۶)

آقای شهبازی من واقعاً در عجبم که مولانا این ابیات به این قدرتمندی را چجوری آورده و چجوری روح ما را دارد شست و شو می دهد. دست شما هم درد نکند که با این توانایی که این قوت را از عدم می گیرید، الهی که خدا هزار برابر این قوت را به شما بدهد و همیشه سایه تان بالای سر ما باشد.

تو گل و من خار که پیوسته ایم بی گل و بی خار نباشد چمن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

این بیت خیلی من را بیدار کرد. من همیشه قبل از این که با برنامه گنج حضور آشنا بشوم می گفتم: «خدایا من چرا گاهی این قدر لطیفم، عاشقم، همه را دوست دارم؟ چرا گاهی این قدر خشمگینم، عصبانی می شوم؟»

و این دو حالت را نمی شناختم. آشنایی با ابیات مولانا و زحمتهای شما بود که حضور ناظر را به من یاد داد، مرکز عدم، مرکز همانیده. اصلاً ما چرا حالمان بد می شود؟ چون من ذهنی داریم، دشمن درون خودمان است. و ما تا در چمن خاکی این جسم هستیم از طریق همین من ذهنی و همانیدگی هاست که بی مراد می شویم. و می توانیم فضاگشایی را تمرین بکنیم و بعد از کنار زدن خارهای من ذهنی و همانیدگیها با درد هشیارانه به تجلی نور خدا و گل حضورمان برسیم، وگرنه اگر همه چیز برای ما فراهم بود، اصلاً این تبدیل هشیاری معنی نداشت.

قصد خدا از آوردن ما به این جهان این است که یک هشیاری، یک تبدیلی صورت بگیرد. و این برنامه ارزشمند گنج حضور این مهم را دارد به ما یاد می دهد.

الهی که طلب در ما زیاد بشود و لایق این یادگیری، این آموزشها باشیم و یک بیت خیلی قشنگی دارد مولانا دلم نمی آید نخوانم با این که آخر وقت است:

هین قم اللیل که شمعی ای همام شمع اندر شب بود اندر قیام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶)

درواقع مولانا همیشه دارد به ما می‌گوید، برخیزید، نخوابید، اگر هم به خواب ذهن می‌روید کمی به خواب بروید. شمع را در تاریکی روشن می‌کنند. ما اگر بی‌مراد می‌شویم، ما اگر خسته می‌شویم، اگر چالشی برای ما پیش می‌آید این بهترین فرصت است که ما درواقع به خدا نزدیک بشویم و خدا دست ما را بگیرد، ما دست طلب داریم، سخت است، درد هشیارانه دارد، خیلی سخت است، مرتب برای ما بی‌مرادی و درد هشیارانه پیش می‌آید، همه ما. ما مادرها، ما خواهرها، ما همسرها، ولی این فضاگشایی را تمرین می‌کنیم تا این تبدیل هشیاری را درواقع به قول شما درد برایمان عادی نشود. از این درد پیغامش را بگیریم و الا دوباره برایمان تکرار می‌شود. ما پیغامش را بگیریم که ان شاءالله یک پله دیگر برویم بالاتر، یک تبدیل بهتری در ما صورت بگیرد.

۲۷- صحبت‌های استاد شهبازی

بله مطلبشان خیلی مهم بود و من ذهنی بعضی موقع‌ها ولو به حضور هم زنده بشویم کاملاً خودش را نشان خواهد داد، برای همین مولانا می‌گوید:

سایه و نور بایدت هر دو به هم ز من شینو سر بینه و دراز شو پیش درخت اتقوا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۵۵)

یعنی سایه و نور با هم است. من ذهنی را درست کردن شبیه یک استعداد مثل مثلاً فرض کن حرف زدن یا راه رفتن، که همیشه ما می‌توانیم این کار را بکنیم ولی باید پرهیز کنیم. چرا که در میان مردم زندگی می‌کنیم، مردم ممکن است ما را تحریک کنند، همین‌که تحریک کنند یا یک خطری پیش بیاید، من ذهنی فوراً درست می‌شود. برای همین می‌گوید هم سایه، هم نور، این سایه من ذهنی است.

سایه هست، نیست، یک دفعه بیاید بالا نگویند اصلاً سایه نمی‌خواهم داشته باشم، این کار من ذهنی است.

«سایه و نور بایدت هر دو به هم ز من شینو»، «سر بینه و دراز شو» یعنی سرت را بگذار، آسوده زندگی کن پیش درخت پرهیز. وقتی «من» می‌آید بالا، باید فضای پرهیز را باز کنی ولی نگوئی که چرا من دارم هنوز، این من ذهنی است. و بیت بسیار جالبی خواندند:

هین قم اللیل که شمعی ای همام شمع اندر شب بود اندر قیام

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶)

یعنی ما شمعی هستیم، وقتی فضا را باز می‌کنیم در شب دنیا باید روشن کنیم این شمع را و هرچه می‌توانیم بیشتر روشن کنیم. شما هرچه بیشتر باید فضا را باز کنید این شمع را روشن کنید، برای این‌که شمع را در شب روشن می‌کنند. یعنی فضاگشایی در همین زندگی دنیا است، بله باید هی فضاگشایی کنیم شمع را روشن کنیم.

۲۸- خانم فاطمه از آمریکا

موضوع: «زنده شدن به زندگی»

سؤالی که این هفته از خود می‌پرسیدم این بود که چگونه به زندگی زنده شوم؟ اگر قبضی می‌آید به سراغ به‌خاطر این است که ما چیزی از این جهان می‌خواهیم. اگر غم می‌آید یعنی به زندگی زنده نشده‌ایم.

آیا باید بنشینم و چند مدتی فقط برنامه‌ها را ببینم؟ آیا دست من است و یا این‌که زندگی باید بخواهد که مرا به خودش زنده کند؟ یک قسمتی دست من است و یک قسمتی هم او باید بخواهد. قسمتی که من باید انجام بدهم چیست؟ جواب این سؤال در یک بیت از غزل ۳۰۷۴ این هفته است.

چو آهوی ختنی خون تو شود همه مُشک اگر دمی بچری تو ز ما به خوش‌پوزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴)

جناب مولانا و آقای شهبازی عزیز به ما می‌گویند که ما من‌ذهنی نیستیم. ما موجودی هستیم که باید با فضاگشایی به حقیقت وجودی خود زنده شویم. اگر خون یا هشیاری من‌ذهنی از همانیدگی‌ها و فکرها کشیده شود با فضاگشایی اطراف دردها و همانیدگی‌ها و من‌ذهنی بمیرد، ما زنده می‌شویم و بوی خوشبوی خوشبختی، عشق، بی‌دردی و شادی و آرامش را می‌گیریم. باید این لحظه فقط و فقط از زندگی غذا بگیریم با فضاگشایی و مرکز عدم و رضایت، خالصانه با ذهن خاموش خاموش، بدون من‌ذهنی، بدون چریدن از این جهان.

سؤال دیگر این بود که واقعاً چه می‌خواهیم؟

هوا و حرص یکی آتشی است تو بازی بپر، گزاف پر و بال را چه می‌سوزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۴)

چه زیبا گفته‌اند که خواسته‌های روان‌شناختی آتشی هستند که پر و بال زندگی من باز را می‌سوزانند. واقعاً تنها چیزی که دیگر می‌خواهم زندگی است. واقعاً زنده شدن به زندگی تنها خواسته من است. اگر

فقط زندگی را می‌خواهم به خاطر این‌که زندگی غیرت دارد، نمی‌توانم هیچ‌چیز جز زندگی بخواهم. پس الآن که به زندگی زنده نشده‌ام نمی‌توانم بخواهم شرایط متفاوتی در بیرون داشته باشم. الآن وقت این خواستن نیست. اول باید زنده به زندگی شوم آن‌گاه هرچه دیگر خواستی خود زندگی خواهد خواست.

بگذار باشم بی غیرت نسبت به خواسته دنیوی و یا الکی خوش. بی غیرتی و الکی خوش آرزوی حقیقی من است. هرچند که الکی هم نیست. آخر چه لذتی، چه خوشی‌ای، چه شادی بالاتر از یکی شدن با اوست؟ بی غیرتم چون رسیدن به چیزی خواسته من نیست دیگر. شاید هدفی داشته باشم در زمان و برایش برنامه بگذارم ولی دائماً در فکر من نیست. اگر هم نرسم هیچ عیبی ندارد.

فقط خدا را باید خواست. فقط می‌خواهم با خدا یکی باشم. نمی‌خواهم فکری مرا به خودش جذب کند. نمی‌خواهم به گذشته بروم و یا آینده. می‌خواهم در این لحظه باشم و در این لحظه زندگی که هستم باشم. می‌خواهم آرام و راضی باشم. می‌خواهم زنده باشم به زندگی و مرده به ذهن.

می‌خواهم ماهی عاقل باشم و از خردی که از آن‌ور می‌آید استفاده کنم و وقت تلف نکنم. می‌خواهم هم‌چون ماهی نیم‌عاقل از این بعد از ابیات مولانا و آموزش‌های آقای شهبازی استفاده کنم.

نمی‌خواهم نادان باشم هم‌چون ماهی بی‌عقل، الهی که نباشم.

در این لحظه و دائماً می‌خواهم مرکز خالی باشد. خالی از مقام، شغل، نقش، خالی از خواسته‌های روان‌شناختی مثل تأیید و توجه، دوست، خانواده، تفریح، درد ...، خالی از آرزو. می‌خواهم سکوت باشم. می‌خواهم سؤال نکنم. می‌خواهم جواب باشم.

می‌خواهم مقلد نباشم. می‌خواهم مشورت نکنم. می‌خواهم دوست خود باشم. می‌خواهم فضاگشا باشم. می‌خواهم مقاومت صفر باشد. می‌خواهم یادماند که تا دلم گرفت بدانم چیزی از جهان خواستم. می‌خواهم دلگشا باشم، قادر به گشایش دل خود و دیگری باشم. می‌خواهم انرژی زنده زندگی را تبدیل به فکر و حرف نکنم و به کار این لحظه بریزم. می‌خواهم در این لحظه کسی را شاد کنم. می‌خواهم این‌قدر شاد باشم گویی شغل من شادی است. می‌خواهم در روز ۱ الی ۳ ساعت برنامه گنج حضور را گوش کنم. می‌خواهم بیت حفظ کنم و داستان مثنوی بخوانم.

می‌خواهم وصل باشم و قطع نشوم. می‌خواهم تسلیم باشم، تسلیم هرچه شده. می‌خواهم راضی‌ترین خود باشم که تا به حال بوده‌ام و بمانم. می‌خواهم کار این لحظه را با لذت و خارج از ذهن، با امید و یقین و توکل انجام بدهم. امیدوارم که این‌ها شعار نباشند و آن‌قدر این متن را برای خودم بخوانم تا در وجودم خواسته حقیقی‌ام زنده شود. به امید زنده شدن و ماندن.

بزرگ‌ترین
ظرافت

۲۹- سخنان آقای شهبازی

هرکدام از ما، یک روزی باید یک قلم و کاغذ برداریم، بگوییم که من شخصاً برای خودم، با فکر خودم، خلاقیت خودم، چه می‌خواهم؟ و اگر پیدا کردم و تعیین کردم، آن نقطه آغاز پیشرفت من است. خیلی‌ها با من ذهنی‌شان سروصدای زیادی در جهت ایرادگیری و انتقاد راه می‌اندازند، فقط برای این‌که دیده بشوند. گاهی اوقات سروصدایی می‌کنند که مردم راجع به سروصدا و انتقاد و ایرادگیری آن‌ها، حرف می‌زنند. واقعاً این کار، آن‌ها را ارضا می‌کند.

ولی اگر از او بپرسند واقعاً تو چه می‌خواهی؟! و راه‌حل تو چه هست؟ هیچ‌چیز، نه می‌داند چه چیزی می‌خواهد، نه راه‌حلی دارد، فقط سروصدا راه انداخته، آن هم از طریق ایرادگیری. یادمان باشد ایرادگیری خیلی ساده است، آن هم با من ذهنی.

چه بسا ایرادهایی که ما می‌گیریم، این‌ها همه در خودمان هست و تازه بعضی از آن‌ها مزیت دیگران است، فقط به چشم ما ایراد می‌آید. به هر حال اگر پیدا کردیم چیزی را می‌خواهیم، باید ببینیم که حاضر هستیم از وقتمان و پولمان و حداکثر جدیتمان استفاده کنیم؟

اگر از وقتمان و پولمان و حداکثر توانایی‌مان و جدیتمان استفاده نمی‌کنیم، نمی‌خواهیم. من در بیست و چند سال، بیشتر از بیست سال شده، پس با مردم سروکار دارم. در واقع هرکسی که به این برنامه توجه می‌کند، ادعای خواستن دارد، ولی اکثریت نمی‌خواهند، در نتیجه بعد از یک مدتی سرد می‌شوند و می‌گذارند می‌روند.

آن جدیت، آن تلاش و آن کار را، پشت این کار نمی‌گذارند، چون نمی‌خواهند، طلب ندارند. چرا ما می‌گوییم طلب مهم است؟ شما خودتان را می‌توانید امتحان کنید، بگویید که من در این راه پولم را خرج می‌کنم؟ بارها و بارها گفتیم قانون جبران را رعایت کنید، جبران مالی و جبران معنوی. شاید هم یک مقدار جبران معنوی را رعایت می‌کنند، ولی جبران مادی را مثل این‌که نمی‌شنوند اصلاً، مثل این‌که به آن‌ها نمی‌گویند.

جبران مادی، به نفع خود شماس. تفسیر می‌کنند با من ذهنی‌شان. می‌گویند آقا همه که دارند گوش می‌دهند، یکی هم من، چه فرق می‌کند، این که دیگر پخش می‌شود، نه. قانون جبران در درون ما تعبیه شده‌است و اگر ما جبران نکنیم، کارمان خراب می‌شود. تعداد زیادی از مردم، تلاش می‌کنند ولی قانون جبران را رعایت نمی‌کنند. ما یک چیزی می‌خواهیم بگیریم، باید یک چیزی بدهیم. می‌گویند ما بلدیم، ما زرنگ هستیم، ما توانمند هستیم، چیزی را می‌گیریم و چیزی پس نمی‌دهیم، و شکست می‌خورند. اصلاً قطعاً شکست می‌خورند، یعنی نیم درصد هم احتمال موفقیت وجود ندارد.

بیشتر مردم از این راه و در این راه شکست می‌خورند، چرا؟ برای این‌که وقتشان را حاضر نیستند بگذارند. حاضر نیستند متعهد بشوند. تعهد، تکرار، تلاش از آزاد شدن من‌ذهنی، یا برای آزاد شدن از من‌ذهنی لازم است، آن را نمی‌گذارند.

پس اولین صحبت این است که شما می‌خواهید یا نه. نگویند می‌خواهم، معلوم است که می‌خواهم، نه! برای خودتان دلیل بیاورید. بگویند من می‌خواهم، به دلیل این‌که دلم می‌آید از پولی که با آن همانیده هستم، این قدر خرج کنم.

شما می‌گویید دوستم را خیلی دوست دارم، ولی حاضر نیستید چند دلار برایش خرج کنید. وقتی برایش یک ناهار می‌خرید، مدت‌ها یادتان می‌ماند. بچه‌ام را خیلی دوست دارم، همسرم را خیلی دوست دارم، ولی حاضر نیستم این کار را بکنم که وقت می‌گیرد، توجه می‌کنید؟ بچه‌ام را خیلی دوست دارم، ولی امروز مسابقه فوتبالتش است نمی‌توانم بروم چون یا خسته هستم یا چون اداره کار دارم و باید بروم با دوست خودم صحبت کنم. نه، دوست داری باید بروی، باید بروی تماشا کنی. نرو، سرت کلاه می‌رود. بعداً بچه‌ات که بیست‌ساله بشود می‌گوید نیامدی، نیامدی، اهمیت ندادی به من. «بابا من تو را دوست داشتم، این همه پول درآوردم برایت خرج کردم». «نه، من خودت را می‌خواستم، پولت را نمی‌خواستم». از این اشتباهات، ما زیاد می‌کنیم و نباید بکنیم. همه‌مان می‌کنیم.

۳۰- آقای مهران از کرج

موضوع: «دعا کن، اما دعا نکن»

عنوان پیغام نشان‌گر دو نوع دعا می‌باشد. دعای «هرچه بیشتر بهتر» که از زبان من‌ذهنی است. دعای «هرچه کمتر بهتر» که از زبان زندگی است. منظور از شعار «هرچه کمتر بهتر» این است که ما هرچه همانندگی‌ها را کاهش بدیم به همان میزان به عمق بی‌نهایت نزدیک می‌شویم و ادامهٔ جهد ما به صفر شدن و یا تبدیل شدن می‌رسد.

هر دو، دعا هستند، اما این کجا و آن کجا! دعای «هرچه بیشتر بهتر» من‌ذهنی یعنی خواستن برای افزایش همانندگی‌ها تا قعر جهنم ذهن. و دعای «هرچه کمتر بهتر» زندگی یعنی خواستن برای کاهش همانندگی‌ها تا صفر شدن.

من‌ذهنی برای دعا کردن چگونه اقدام می‌کند؟ ابتدا به دنبال یک حال دروغین روحانی است. حالی که بتواند آن را از جنس زندگی بنامد. زیرا او می‌خواهد بگوید من آدم خوبی هستم که دعا و رازونیا می‌کنم. اما دراصل می‌گوید من دورو و منافق هستم.

خلاصه پس از ایجاد آن حال معنوی، شروع می‌کند به خواستن‌های ناتمام! با شعار هرچه بیشتر بهتر! در صورتی که شعار زندگی، هرچه کمتر، بهتر است. یعنی هرچه ما از مرکز همانندگی‌ها خارج می‌شویم، فضا گشوده‌تر می‌شود. و هرچه مرکزمان از همانندگی‌ها انباشته شود، فضا بسته‌تر می‌شود. قوهٔ شناسایی زندگی به‌خوبی می‌تواند این دو دعا را از هم تمییز کند و ما را به دعای حضور برساند. شعار هرچه کمتر، بهتر یعنی هرچه می‌گذرد، ما همانندگی‌ها را کم‌رنگ‌تر می‌کنیم و اوضاع درون و بیرونمان بهتر می‌شود.

در غزل ۲۷۴۰ دیوان شمس تفاوت دعاها را جناب مولانا مشخص می‌کند:

ای دوست، دعا وظیفه ماست

ما را به دعا چه می‌فریبی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۴۰)

ای دوست، یعنی ای انسان، ما به‌عنوان امتداد خدا یک وظیفه اصلی و مهم داریم. تمام آنچه که باید در این دنیا انجام بدهیم، بستگی به همین وظیفه دارد. این وظیفه همان دعای زندگی‌ست. دعای زندگی، دعای حضور است. دعایی که از حوزه ذهن خارج است.

به ذهن بگویی دعا کن می‌رود به شعار «هرچه بیشتر بهتر.» اما دعایی که مولانا می‌گوید وظیفه ماست، زنده شدن به بی‌نهایت است.

البته باید بگویم که دعای من‌ذهنی، طرح زندگی است. ابتدا ما با من‌ذهنی دعا کنیم و خواسته‌ها، ما را به درد و آتش بکشانند، سپس برسیم به دعای زندگی.

یعنی ابتدا می‌گوییم: «هرچه بیشتر بهتر» پس از آن که من‌ذهنی را به‌عنوان دزد حضور دستگیر می‌کنیم، می‌گوییم: «هرچه کم‌تر بهتر».

در مصرع دوم می‌گوید: «ما را به دعا چه می‌فریبی؟» ای من‌ذهنی، بالاخره به‌عنوان زندگی فهمیدم که تو مرا با دعا‌های خواستن فریب می‌دادی. من آن را شناسایی کردم و شناسایی مساوی آزادی است.

بس دعاها که زیان است و هلاک

وز کرم می‌نشود یزدان پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰)

زندگی گوشی برای شنیدن دعا‌های «هرچه بیشتر بهتر» من‌ذهنی ندارد. چون جنس زندگی بی‌نهایت است و جنس خواستن من‌ذهنی نهایت دارد و محدود است. همین محدودیت من‌ذهنی است که باعث می‌شود به‌سوی هرچه بیشتر بهتر پناه ببرد، تا از نابودی فرار کند. زندگی می‌گوید تو با ذهن اگر دعا کنی من خودم را می‌زنم به آن راه که هیچ‌چیز نشنیدم. این بی‌تفاوتی من کرم و لطف من است.

ای آخی دست از دعا کردن مدار

با اجابت یا رد اویت چکار؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۴۴)

می‌گوید ای برادر، هرچه می‌توانی به دعای حضور ادامه بده و دست از طلب برندار و اجازه نده که من‌ذهنی این تلاش را بی‌توفیق جلوه بدهد. رد شدن دعای تو یعنی هنوز باید بکوشی تا به اجابت برسی.

همان‌طور که حافظ دارند که:

گر چه وصالش نه به کوشش دهند هر قدر ای دل که توانی بکوش

(حافظ، غزلیات، غزل ۲۸۴)

می‌گوید تحت هیچ شرایطی دست از طلب و دعای حضور برندار. حتی اگر بدانی که به حضور نخواهی رسید. چون تو از جنس خدا هستی.

صبر کردن جان تسبیحات توست صبر کن کان است تسبیح درست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵)

خاصیت دعای حضور صبر است. پس صبر کن تا روز موعود فرارسد.

و در آخر می‌رسیم به بیت معروف دفتر ششم:

گفت پیغمبر که جنت از اله گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیفست او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۷)

موضوع: «مشکل ضربدر ۲»

در ما گاهی احساساتی برانگیخته می‌شود مثل ترس، حسادت، کینه، حسرت، اندوه، خشم، بددلی، افسردگی و غیره، اگر اسم این احساسات را «مشکل» بگذاریم، ما مشکل را ضربدر ۲ می‌کنیم. یعنی وقتی دچار این احساسات می‌شویم، با آن احساس در «تضاد» هستیم و مقاومت نشان می‌دهیم.

می‌گوییم: من نباید حسادت کنم. من نباید افسرده باشم. من نباید اندوهگین باشم.

ما با این نباید گفتن‌ها یک مقاومتی نشان می‌دهیم و سد و مانعی می‌سازیم و نمی‌توانیم روی خود کار کنیم و این یعنی مشکل ضربدر ۲، اگر یاد بگیریم زمانی که دچار هر احساسی شدیم با آغوش باز از آن مهمان سرزده پذیرایی کنیم، او خودش راهش را پیدا کرده و می‌رود. البته جایی نمی‌رود، در درون ما هست اما کنترل این احساسات به دست ما می‌افتد. زمانی که دچار حسرت می‌شویم، فقط آن را نگاه کنیم. بپذیریم که دچار حسرت شده‌ایم و شاهد و نظاره‌گر باشیم.

پذیرش یعنی پذیرا بودن و پذیرایی کردن. مشکل اکثریت ما این است که دچار احساس و هیجانی می‌شویم و با آن در تضادیم. و جمله آخر، از مهمانان سرزده خود به خوبی پذیرایی کنیم.