



شرح جان شرحه شرحه بازگو

ده زکات روی خوب، ای خوب‌رو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده‌بدر غذايمان 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 ۱-۹۲۰

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۰ خرداد ۱۴۰۱



برنامه ۱-۹۲۰ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۱۰ ژوئن ۲۰۲۲ - ۲۰ خرداد ۱۴۰۱



جبران مالی از طریق
مراجعه به وبسایت
www.parvizshahbazi.com
و استفاده از
Paypal و Credit Card

برنامه ۱-۹۲۰
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 7779620

Parviz Shahbazi



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم فرزانه	۵
۲	خانم بتول از زاهدان همراه با سخنان آقای شهبازی	۸
۳	حسین آقا از زاهدان همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۰
۴	آقای پویا از آلمان	۱۳
۵	خانم مریم از فولادشهر اصفهان	۱۷
۶	خانم نیکی از ساکرامنتو کالفرنیا	۱۹
۷	خانم نسترن همراه با سخنان آقای شهبازی	۲۱
۸	خانم سهیلا از اصفهان و پسرشان	۲۵
۹	آقای نیما از کانادا	۲۸
۱۰	آقای فرشاد از خوزستان	۳۲
۱۱	آقای علی از دانمارک	۳۶
۱۲	خانم یلدا از تهران	۴۰
۱۳	خانم سرور از گلستان همراه با سخنان آقای شهبازی	۴۳
۱۴	خانم آزاده از نوشهر	۵۱
۱۵	آقای مهدی از اصفهان	۵۴
۱۶	خانم شهر از اتریش	۵۶
۱۷	سخنان آقای شهبازی	۵۹
۱۸	خانم دینا از ونکوور	۶۰
۱۹	خانم پریسا از کانادا	۶۴
۲۰	خانم مریم از استرالیا	۶۷
۲۱	خانم مرجان از استرالیا	۷۱
۲۲	خانم لادن از کانادا	۷۴
۲۳	خانم سعیده از ونکوور	۷۷



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	خانم مریم از کانادا	۸۰
۲۵	آقای عارف از اصفهان	۸۲
۲۶	آقای مهران از کرج	۸۴
۲۷	خانم سارا از آلمان	۸۷
۲۸	خانم افسانه از لرستان	۹۰
۲۹	خانم زینب از بروجن	۹۳
۳۰	خانم زهرا از تاجیکستان	۹۶
۳۱	خانم پروین از اصفهان	۹۸
۳۲	خانم زهره از کانادا	۱۰۰
۳۳	خانم مرضیه از نجف آباد اصفهان	۱۰۲
۳۴	خانم الناز از ایتالیا	۱۰۵
۳۵	خانم لیلا از کرج	۱۰۹
۳۶	آقای حسام از مازندران	۱۱۳



در داستان سه ماهی عاقل و نیمه‌عاقل و نادان هستند که در این‌جا انسانی با سه سطح هشیاری مختلف بیان شده و همین‌طور صیادانی که در طی صید این سه ماهی هستند که در این‌جا من‌های ذهنی به‌عنوان شکارچی حضور هستند.

مولانا در ابتدا می‌گوید: «ماهیان واقف شدند و هوشمند»، هوش بسیار پویا و زنده‌ای را بیان می‌کند که هر انسان به میزان طلب از آن آگاه می‌شود. در این هوشمندی که هر انسان به‌میزان طلب از آن آگاه می‌شود و این هوشمندی زندگی است.

حال ماهی عاقل با دستیابی به بالاترین سطح هوشمندی زندگی از تفاوت خود زندگی و ماجرای زندگی آگاه شد و ماجرای آبگیر را رها کرد و عزم راه مشکل شد. در بیت دارند که،

سینه را پا ساخت می‌رفت آن حذور از مقام با خطر تا بحر نور (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۵)

ماهی عاقل آگاه شد که ذهن جای امنیت نیست و در پی آن‌چه جناب مولانا می‌گویند ماهی راه سخت را انتخاب کرد، فضا جایگاه خطرناکی است و با همین خطر برای من‌ذهنی لذت‌بخش است، چراکه جای‌گاه کاهلی و تنبلی و در نتیجه راحت‌طلبی برای من‌ذهنی است.

و همین‌طور ناز کردن برایش خوش‌تر از شکر است و دستیابی به قدرت این جهان شیرین‌تر از محو شدن و شکسته شدن من‌ذهنی است.

در همین جهت می‌گویند ماهی عاقل با رفتن از آبگیر ذهن از همه این موارد پرهیز کرد و تا حدودی فضاگشایی کرد. ماهی عاقل راهنمای دو ماهی دیگر هم هست، چراکه در ادامه دو ماهی دیگر به عاقبت‌الامر ماهی عاقل که راه را رفته‌است، توجه می‌کنند.

و مورد دیگر این‌که ماهی عاقل مسئله درون خود را دید و مشورت با این فضای بی‌نهایت کرد و گفت مشورت با هر ذهنیت دیگر مرا از مقام خداگونگی دور می‌کند.

من‌های ذهنی مهر زاد و بوم در دلشان دارند. من‌ذهنی را از کجا آورده‌ای؟ درحقیقت شما مجرد یکتا هستید، پس این فکرهای از پیش تعیین‌شده، تمام اگر این، آن‌گاه آن‌ها از کجا آمده‌اند؟ پس تمام این موارد ساختگی است.

ذهن تو آن‌ها را ساخته و ما هم مطابق آن پارک ذهنی برای خود درست کرده‌ایم. و حالا هیچ‌کدام از این موارد سرانجامی ندارند، جز فضاگشایی کردن. جناب مولانا می‌گویند:



مشورت را زنده‌ای باید نکو که ترا زنده کند وان زنده کو؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۹)

انسان زنده، خود همین لحظه ابدی و ازلی است. هرگاه با قرارگیری در وضعیت بی‌قضاوتی و بی‌مقاومتی هم‌جنس ابدیت و ازلیت می‌شویم و قطعاً آن زنده را می‌بینیم. اگر آن زنده را نمی‌بینیم، پس حب‌الوطن را به اشتباه شناسایی کرده‌ایم و تنها محصور به جسم خود یا دیگران شده‌ایم و از نفی این فرم و محو شدن بی‌خبر مانده‌ایم و درواقع به ذهن جایگاه وجود داده‌ایم که حالا به سبب این از مرگ جسم هم می‌ترسیم.

«مرگ پیش از مرگ» را، حضرت رسول و همین‌طور جناب مولانا به ما آموزش می‌دهند.

مرگ پیش از مرگ امن است ای فتی این چنین فرمود ما را مصطفی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۲)

گفت مَوْتَا کُلُّکُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ الْمَوْتُ تَمَوْتُوا بِالْفِتَنِ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۳)

از بودن در این لحظه و رهایی از زمان توهمی و غم گذشته را نخوردن، مختار می‌شویم که «مرگ پیش از مرگ» را انتخاب کنیم و به عنوان ارائه‌دهنده خدمات پرمصرف من‌ذهنی برای جهان بی‌مصرف شویم.

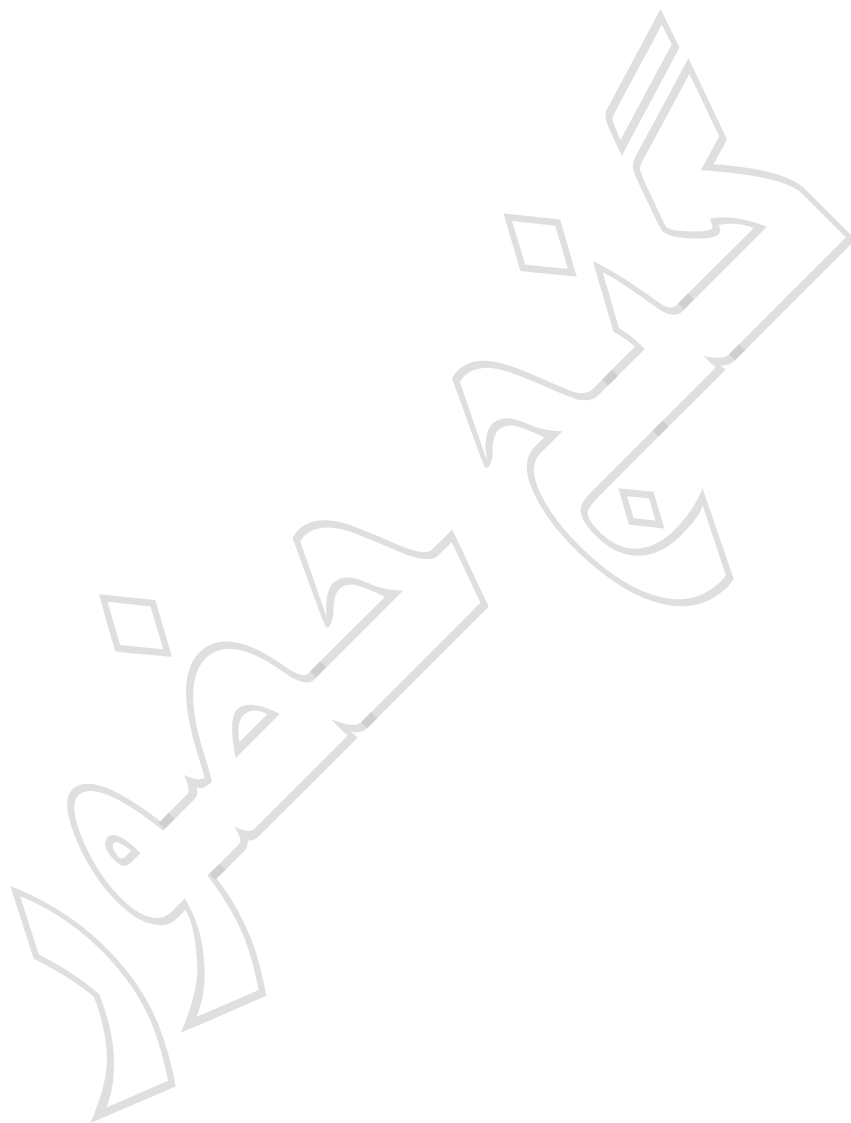
آن ماهی نیمه عاقل همین کار را کرد و با توجه به ماهی عاقل مرگ را قبله خود قرار داد، اختیار را بی‌اختیار کرد و با قضا شروع به حرکت کرد و از دام صیاد رها شد.

در داستان، جناب مولانا، بدروی و پنهان‌روی «چون علی آه اندر چاه کردن» را آورده‌اند و چقدر مهم و آموزنده است! می‌گویند ای انسان، به عنوان هرکس خودت را پنهان کن، دلت را برای من‌ذهنی نبر! آن را با فضاگشایی و فضای گشوده شده ببر که تنها همین کار حدثها را می‌شوید و نگو نگاه‌های من‌های ذهنی است.

در ادامه ماهی نادان، ما انسان‌ها هستیم، به عنوان کسی که در جبر هر من‌ذهنی مانده‌ایم و تصور می‌کنیم که جهان باید عوض بشود تا این من‌ذهنی برود و دراین صورت در تابه جهان سرخ می‌شویم.



این جبری که از هر من‌ذهنی داریم، ذهنیت هست که خود را صلح نشان می‌دهد و نیروی زندگی با فضاگشایی ما انسان‌ها آن را محو می‌کند. در غیراین صورت کار ما به درد ریب‌النون می‌رسد و آن‌گاه می‌خواهیم این درد برود و عاقبت ماهی عاقل و رهایی را می‌خواهیم که دراین صورت دچار رُدّوا لعادوا و فراموشی می‌شویم. این رهایی بدون فضاگشایی غیر ممکن است.





۲- خانم بتول از زاهدان به همراه سخنان آقای شهبازی

خانم بتول: ما خوب خوبیم، عالی عالی عالی آقای شهبازی عالی، با برنامه‌های شما، شعرهای مولانا عالی.

آقای شهبازی: ماشاءالله به شما

همه‌اش می‌گوییم: «**خدایا شکر! من و این همه خوش‌بختی، محال است.**» باورم نمی‌شود که خوش‌بختی هست، ما خودمان در خوش‌بختی را به روی همه‌چیز بستیم.

آقای شهبازی: آفرین، خوش‌بختی حق شماست. خوش‌بختی حق شماست، موقع زاده شدن به هرکسی داده می‌شود، منتها خودش همه را خراب می‌کند با من‌ذهنی‌اش، وگرنه خوش‌بختی را زندگی به ما ارزانی داشته. شادی زندگی، خرد زندگی، خوش‌بختی، همه مال انسان است، اگر خودش خراب نکند.

خانم بتول: سلام بر آقای شهبازی عزیز و خدا قوت به شما دوستان برنامه و کارکنان زحمتکش ایران و خارج.

هر موی من از عشقت بیت و غزلی گشته

هر عضو من از ذوقِ خمِ عسلی گشته

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۲۹)

همان‌طور که غزلیات مولانا از دل بر کاغذ آمده، ما هم باید عشق را از درون به بیرون بپراکنیم و عشق بورزیم و بیرون خودمان را بسازیم.

عمر که بی‌عشق رفت، هیچ حسابش مگیر

آبِ حیاتست عشق، در دل و جانِش پذیر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۲۹)

آقای شهبازی یک تجربه‌ای خواستم بگویم. چند روز پیش یک خانم وارد اتاقم می‌شود و دستش یک نوع بافتنی، بافتنی حمام کیسه حمام بود، آمد در اتاقم اصرار می‌کرد از او بخرم، ولی من نه‌تنها ازش نخردم بلکه به او پول هم دادم و خوشحال شد و رفت. دوسه ساعت بعد یک آقای آمد که پا نداشت و آن هم وارد اتاق شد تقاضای کمک کرد. به آن آقا هم کمک کردم.

و خودم این خودم خودم که این عشق عسلی جانان چه کرده با من؟! شاکرم که این لحظه می‌توانم کمک کنم و عشق به هم‌نوع خودم بورزم و واقعاً من همان بتولی هستم که کمک نمی‌کردم، عشق نمی‌ورزیدم. شاکرم آقای شهبازی شاکرم.



آقای شهبازی: آفرین آفرین

خانم بتول: آقای شهبازی اجازه می‌دهید دو خط هم شعر با آواز بخوانم گوشي را بدهم به حسين، زياد وقتتان را نگیرم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم بتول:

اندک اندک

اندک اندک جمع مستان می‌رسند

جمع مستان می‌رسند

اندک اندک

اندک اندک می پرستان می‌رسند

می پرستان می‌رسند

دلنوازان نازنازان در ره‌اند

دلنوازان نازنازان در ره‌اند

گل‌عذاران از گلستان می‌رسند

گل‌عذاران از گلستان می‌رسند

آقای شهبازی: خیلی زیبا خانم عالی عالی عالی

خانم بتول: آقای شهبازی چند وقت است صحبت نکردیم دیگر این دلمان تنگ شد. به‌طوری‌که بخوانیم برایتان، ببخشید.



۳- حسین آقا از زاهدان همراه با سخنان آقای شهبازی

آقای شهبازی: ماشاءالله حسین آقا با صدای بسیار شفاف و بلند. خوب هرکسی خانمش برایش آواز بخواند، مثل شما می‌شود دیگر.

حسین آقا: آقا دیگر شما خودتان می‌بینید که این خانم چه شده.

آقای شهبازی: شما خوش‌بخت‌ترین مرد جهان هستید شما، ماشاءالله، عالی عالی عالی.

حسین آقا: دیگر بس که ما زحمت کشیدیم و چه چالش‌هایی، چه مشکلاتی داشتیم و این‌ها را پشت‌سر گذاشتیم که به عشق واقعی خدایی خودمان تا همین لحظه، زنده شدیم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، شکر بکنید و قدر مولانا را بدانید. مولانا کمک کرده به شما.

حسین آقا: آره، آقای شهبازی اول از شما تشکر می‌کنم، دوم از شما! گنج حضور را مجانی در اختیار همه گذاشتید. آثار خوبی از خودت گذاشتی آقای شهبازی. اول مولانا بعد شما بودید، شما بودید دست همه را گرفتید آقای شهبازی.

هرکسی از این شعرهای مولانا بی‌نصیب باشد، اگر نگیرد بوالله همه‌اش پژمرده است، همه‌اش گرفتار است. یعنی شک نکنید به قرآن. من خودم دیگر در همه این چالش‌ها بودم. تمام مشکلات خودم را به مردم روی کاغذ نوشتم، یک چند دقیقه‌ای بخوانم.

به نام حضرت حق و به نام دیوان شمس و مثنوی معنوی، درود و سپاس به خانواده‌های گنج حضور دنیا

ای انسان‌ها!

این جهان دامت و دانه‌ش آرزو

در گریز از دام‌ها روی آر زو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۸)

بی‌مراد شو؛

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حَفَّتِ الْجَنَّةُ شَنُوَایِ خُوشِ سِرِشْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)



راستی آیا تا حالا شده ای انسان‌ها، ما از خودمان سؤال کنیم یا بپرسیم چرا، چرا ماها همیشه زنده‌بلا و مرده‌بلا هستیم و به داشته‌هایمان شکر نمی‌کنیم، همیشه هم طلب‌کار هستیم؟ این قدر برای ماها گرفتاری‌ها یا چالش‌های خانوادگی، زناشویی می‌افتد، یا به‌خاطر حرف‌های مردم یا فامیل یا به چیزهای دنیوی در غم و اندوه و غصه‌ها و افسردگی‌ها فرو می‌رویم و دلمان همیشه پژمرده و آزرده هست و آه و ناله سر می‌کشیم؟

به‌خاطر این‌که این جهان بیرون، به‌خاطر این‌که این جهان بیرون به خدا دام است! و دانه‌های بیرونی‌اش مثل تأیید گرفتگی‌ها، قضاوت‌ها، پُست و مقام‌ها، تکبرها، ملک و املاک، ماها در این دام‌ها گرفتار هستیم یا زندانی.

هرچند عبادت کردیم نماز خواندیم باز هم گرفتار هستیم. نذر و خیرات دادیم باز هم گرفتار هستیم. ماها، ماها را اسیر کرده است که نمی‌گذارد ما به عشق حضرت حق زنده شویم. و اگر می‌خواهید از این زندان جهان ذهن خودمان آزاد شویم به والله اول از همه باید به عشق خدای واقعی وجودمان زنده شویم. فضاگشایی را ... ماها را می‌گیرد و تمام قانون‌های جبران‌های خدایی را باید انجام بدهیم. ای انسان‌ها!

برای روح و روان و بدنمان باید خدمت کنیم. چرا وقت نمی‌گذارید؟ برای همه‌چیز وقت داریم برای قرب معنوی و بدنمان وقت نمی‌گذاریم؟ که خداوند عزیز دلی می‌خواهد از درد سوز فراق باید پاره‌پاره شده باشد. تا برای چنین دلی از درد اشتیاق به وصال سخن بگویند، که مولانای نازنین فرمود:

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳)

از دل آتش‌ها باید پرواز کنید، شک نکنید به والله در دل آتش‌ها باید بدویم. یعنی از تمام کینه‌ها، کدورت‌ها، منم منم‌ها، که عاشقی را آغاز کنیم که به خنده فرخنده تابنده او زنده شویم. عاشق بدون معشوق بی‌جان است و در ماها زنده کنیم تازه ما به حالت طبیعی خودمان می‌رسیم. مایه حیات عاشق عشق است.

هرکسی از آب شعرهای معنوی عشق بزرگان مثل مولانا، حافظ، فردوسی و جان از برنامه گنج حضور بابا! مجانی در اختیار ما هست، پاک و ساده و رسا پخش می‌شود اگر بی‌نصیب باشیم به... افسرده و گرفتار و غرق هستیم، چون که شخص خام هیچ وقت نمی‌تواند حال و هوای پختگان را بفهمد یا درک کند.

ای عشق! ...

درود بر آقای شهبازی گل، آقای شهبازی نیم دقیقه برای من توضیح دهید که مثنوی معنوی را که می‌خوانم همراهش خوابم! تمام. خداوند سلامتی بدهد. خانواده سلام می‌رسانند.



آقای شهبازی: سلام برسانید حسین آقا عالی بود، امیدوارم این خانواده خوش بخت شما الگو قرار بگیرد که، بفرمایید که شما به شغلِ دوچرخه‌سازی و دوچرخه‌فروشی مشغول هستید در زاهدان، که این همه احساس خوش بختی می‌کنید و این هم عینیت است چون دیگر خانم شما ثابت کردند و از فرط شادی و خوش بختی آواز می‌خوانند در تلویزیون که همه می‌شنوند خوب این نشان خوش بختی خانواده است. این‌ها را از بزرگان گرفتید و بالاخص از مولانا گرفتید.

عالی بود حسین آقا عالی عالی، خداحافظی می‌کنم.

خدا حافظ



هرکه او را مقتدا سازد، برست در مقام امن و آزادی نشست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۶۷)

در دل تاریکی شب و یا در پهنای روشنایی روز در سرمای سخت زمستان و یا در گرمای سوزان تابستان در انواع طبیعت‌ها و در هر شرایطی که فکرش را بکنید یک راننده کامیون‌های سنگین رانندگی می‌کند یک کارگر ساختمانی آجر جابه‌جا می‌کند و یا یک کشاورز کشت می‌کند و درآمدها را خرج برنامه خودشان یعنی گنج حضور می‌کنند.

نه در حد یک ریال و دو قران بخش وسیعی از درآمد خودشان را خرج می‌کنند تا مردمان دیگری در نقطه دیگری از جهان به خدا زنده شوند. وقتی از آن‌ها بپرسی که چرا؟ خواهند گفت چون این کار مهم است، این کار مهم است و این کار مهم است.

زین کمین بی‌صبر و حزمی کس نجست حزم را خود صبر آمد پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

«زین کمین» وقتی بیت را به تکرار می‌کنی از خود می‌پرسی از کدام کمین؟ مولانا می‌گوید: «زین کمین» من از خود می‌پرسم از کدام کمین؟ به راستی کدامین کمین؟ کمین و یا دامگاه همان لحظاتی است که ما به جای فضاگشایی فضا بندی و مقاومت و قضاوت می‌کنیم.

از کمین آن‌که تمرکزت را روی دیگران بگذاری، از کمین این‌که دیگران را حیر و سنی کنی، از کمین این‌که در یک همانندگی غرق بشوی، از کمین این‌که خودت را خار و حقیر ببینی، از کمین این‌که پندار کمال در تک‌تک سلول‌های وجودت ریشه دوانده، از کمین این‌که زندگی‌ات را تنها به یک شخص گره زده‌ای. از کمین این‌که با عرض و طول حساب بانکی‌ات همانیده‌ای از این‌ها نخواهی رهید، مگر و اگر صبر و حزم داشته باشی.

حزم یعنی یک شعور آگاه و ناظری که می‌بیند توان رها شدن از همانندگی را ندارد و آن را به دستان پروردگار می‌سپارد و صبر را پیشه می‌سازد. مولانا می‌گوید همین حزم هم صبر و پایش یعنی ستون و پی استواری‌اش صبر است.



دست و پا یعنی اسکلت یک بدن و اسکلت یک ساختمان. اگر حزم را به مانند بدنی بگیریم صبر استخوان‌بندی آن خواهد بود. پس باید در مسیر معنوی صبر داشت.

هرکه او را مقتدا سازد، پرست در مقام امن و آزادی نشست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۶۷)

در راه تبدیل علاوه بر صبر داشتن زیاد باید دانست که چه کسی و چه چیزی مقتدا و پیشوای ما است. مولانا می‌فرماید هرکسی که خداوند و مرکز عدم و فضاگشایی بی‌قیدوشرط را پیشه خود سازد او پرست و رها شد.

سؤال: از چه چیزی رها شد؟ از تنگنای من‌ذهنی. از همان دام و کمینی که در بالا صحبتش شد. نه تنها آدمی می‌رهد بلکه در مقام امن و آزادی هم می‌نشیند. مقام و امن و آزادی کجاست؟ چرا مولانا این‌گونه ما را خطاب قرار می‌دهد؟ یعنی اکنون زندگی ما در مقام ناامنی و اسیری است که بعداً به مقام امن و آزادی خواهد رسید. البته که این‌طور است.

زندگی در من‌ذهنی با تمام محدودیت‌ها و اعمال شرطی‌شده‌اش مقام ناامنی و اسیری است.

پرده‌ی دوم:

چاره آن دل عطای مبدلی است داد او را قابلیت شرط نیست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

بلکه شرط قابلیت داد اوست داد لب و قابلیت هست پوست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۸)

او یکی از مشتاقان گنج حضور است و ساکن در یکی از شهرهای ایالت کالیفرنیا. برای ما در گنج حضور بارها و بارها دو بیت زیر را خوانده و تکرار کرده است، اما گویی هربار که من این بیت را می‌شنیدم گوش‌هایم بسته می‌شدند و هیچ نشنیده‌ام. روز از نو روزی از نو.

این بار با خود گفتم یکی از خطرناک‌ترین تله‌ها و پرتگاه‌ها در این مسیر این است که وقت را تلف کنیم و به گوش دادن بدون تغییر عادت کنیم و از روی بیت‌ها بی‌حساب رد بشویم. پس همت جمع آورده و این دو بیت را بارها و بارها تکرار کردم.



چاره آن دل عطای مبدلی است

داد او را قابلیت شرط نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

بلکه شرط قابلیت داد اوست

داد، لب و قابلیت هست پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۸)

چاره یعنی ما کارمان گیر است و نیاز به راهی برای رهایی داریم پس چاره دل همانیده شده ما عطا یعنی بخشش و محبت تبدیل کننده ای است. نکته جالب این دو بیت، اما این است که چه کسی لیاقت و شایستگی دریافت این عطا را دارد؟ مولانا میگوید داد و عطای خداوند برای تبدیل ما قابلیت های ذهنی و قراردادی که ما در این جهان ماده ایجاد کرده ایم نیست.

چاره آن دل عطای مبدلی است

داد او را قابلیت شرط نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

یعنی اگر کشوری از نظر سطح پیشرفته بودن و تکنولوژی در صدر است بدین معنا نیست که مردمان آن کشور سریع ترین و راحت تر به حضور زنده خواهند شد. و یا برعکس اگر مردمی در یک کشور در فقر و جنگ به سر می برند تبدیل و به حضور رسیدن برای آن ها دست یافتنی نخواهد بود!

اگر ما با خود قرارداد کرده ایم که هرکس جیبش پر پول تر باشد تبدیلیش سهل تر است! البته که این طور نیست. مولانا در یک جمع بندی تمام شرط قابلیت را منوط به داد خداوند می داند و از آن جایی که خداوند در این لحظه ابدی عادل است پس یعنی خداوند به هرکسی در این لحظه در حال عطا کردن داد خودش است و شرایط تبدیل را مهیا می کند.

چاره آن دل عطای مبدلی است

داد او را قابلیت شرط نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

بلکه شرط قابلیت داد اوست

داد لب و قابلیت هست پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۸)



و در نهایت هم حجت را تمام می‌کند وقتی می‌گوید: «داد لبّ و قابلیت هست پوست»

یعنی این‌که در این لحظه داد را دریابی باید کار اصلی تو باشد و دنبال قابلیت‌ها رفتن پوست است و دنبال «داد» رفتن اصل مطلب و لبّ مطلب است.

پس می‌رسیم به این‌جا که اگرچه چند صد سال است که در کشور ایران و سرزمین پارسی‌زبانان حقیر شدن جمعی و فردی از در و دیوار می‌بارد و از کودکی هم‌دیگر را ناآگاهانه تحقیر و کوچک کرده‌ایم، راه‌هایی برای ما وجود دارد و آن را مولانا نشان می‌دهد آن را گنج حضور نشان می‌دهد.

چند صد سال است که به تو در گوشه و خیابان می‌گویند نمی‌توانی پیشرفت کنی. مولانا می‌گوید گوش نکن برای پیشرفت تو قابلیت نمی‌خواهی تو «داد» می‌خواهی. درست است کار برای پیشرفت در کشور زیاد است، ولی تو بدان که تو می‌توانی و تو لیاقت داری. در هر کجای دنیا که هستی تو لیاقت شاد بودن موفق بودن و رسیدن به نعمت‌های بیکران خدایی را داری. تو لیاقت زندگی در کشوری پاک و منظم را داری و به آن خواهی رسید.

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)

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست

بی‌طلب، نان سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



چند نهان داری آن خنده را؟ آن مه تابنده فرخنده را

بنده کند روی تو صد شاه را
شاه کند خنده تو بنده را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳)

درخشندگی خداوند در درون ماست، ولی ما هستیم که با من‌ذهنی اجازه نمی‌دهیم طلوع کند. این هشیاری فرخنده است، با فضاگشایی راه را برای ورود خداوند باز کنیم.

من‌ذهنی دنبال پندار کمال است و از خواسته خودش کوتاه نمی‌آید، چون می‌گوید می‌دانم، می‌توانم، می‌فهمم، مدعی است.

ذات ما انسان‌ها از شادی است، ولی من‌ذهنی سبب‌سازی می‌کند. اجازه دهیم زندگی ما را تسلیم کند و در ما بخندد. فضای گشوده‌شده آماده است تا ما به آن تلنگر بزنیم، تا شروع به کار کند.

عشق همان مرکز عدم، نشان معرفت است و آن کسی که خدا را شناخت، عاشق او شد و نشان عشق آن است که آدمی جز او را نپسندد، این جهان یا هر عشقی. اگر کسی چیزی را بیش از خدا دوست بدارد، قلبش بیمار است و با من‌ذهنی تسلیم کرده‌است.

به هر کجا عَدَم آید، وجود کم گردد
زهی عَدَم که چو آمد ازو وجود آفزود
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۰)

فَلَکْ کَبُود و زمین همچو کورِ راه نشین
کسی که ماهِ تو بیند رَهْد ز کور و کَبُود
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۰)

انسان نمی‌تواند به خودی خودی عاشق خدا شود، زیرا از هیچ طریقی قادر به فهم و درک او نیست. درحقیقت خدا عاشق انسان است و انسان معشوق و مشمول عشق الهی می‌باشد. انسان می‌تواند عاشق تجلیات الهی، همان مظاهر خداوند در جهان هستی شود و پس از این مرحله است که مشمول عشق الهی می‌گردد.



وقتی ما در برابر بی‌مرادی‌ها که طرح زیبایی‌ست از طرف خداوند برای ما، فضا را باز می‌کنیم، این بی‌مرادی‌ها عدم می‌شود و مرکز ما را فراخواهد گرفت.

وقت آن آمد که من عریان شوم
نقش بگذارم، سراسر جان شوم
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

انسان بیت‌الله است، زیرا خداوند از روح خود در او دیده است «نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي». از این‌رو برای نزدیک شدن به حریم انسان‌ها باید تقدس آن‌ها را رعایت کرد و هیچ انسانی حق تجاوز به حریم دیگران را ندارد. درک «نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» یعنی این‌که او در مرکز وجود ما قرار دارد.

عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون
عقل کلی، ایمن از ریب المُنون
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)



ظاهر زندگی ساکت و زیبا و آرام بود، ولی به قول مولانا:

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

ولی این ظاهر آرام طولی نکشید و طوفان آمد، نه طوفان بود بلکه سونامی بزرگ از راه رسید و آب صاف جو آشفته شد و سرگین خود را بروز داد.

خانه دو طبقه پنج خوابه تبدیل به یک اتاق در خانه دوستی شد که از روی لطف اجازه داد موقتاً در آن بمانیم. پنج ماه در یک اتاق و مختصری وسایل، و از همه بدتر امکان تلویزیون نبود.

گذشت تا به لطف خدا دوست دیگری خانه‌ای برای اجاره با مبلغی کم در اختیار ما گذاشت.

از روز طوفان فقط این را می‌دانم که دهانم بسته بود که بپرسم: چرا؟ به چه جرمی باید خانه را ترک کنیم و آواره شویم؟ بعدها که برگشتم به آن روز و آن دقایق دردناک دیدم: پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و مقاومت. وقتی فقط پنج ماه در یک اتاق گذشت دیدم:

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

حالا این خانه کوچک اجاره‌ای برایم حکم قصر را داشت، ولی مشکل دیگر این بود که صاحب قصر یا صاحبخانه جدید ذهنی مغشوش و فراموش‌کار و غیرقابل پیش‌بینی داشت، ولی اشکال نداشت:

جز عنایت که گشاید چشم را؟ جز محبت که نشاند خشم را؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

پنج سال در این قصر تازه به‌دست آمده که روی شن‌های سست بنیاد شده بود زندگی کردم، ولی دنبال شکایت و گله از عوامل طوفان نبودم. اصلاً آن‌هایی که مرا رانده بودند را مقصر نمی‌دانستم، بلکه آن‌ها را نامرادی می‌دیدم که قلاووز بهشت شده بودند.



بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حَفَّتِ الْجَنَّةُ شَنَوِایِ خُوشِ سِرِشْت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

آن‌ها با بی‌مراد کردنمان باعث شده بودند دروازه‌های بهشت به رویمان باز شود. درد اصلی اعتیاد، از بین رفتن. درد دربه‌دردی آن‌قدر شدید بود که مستی و خوشی اعتیاد را پراند، بیدار شد قدر داشته‌های از دست رفته‌اش را دانست. بهای سنگینی بود، «زآنکه درین بیع و شری، این ندهی آن نبری»

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

قدم بعدی عذرخواهی بود. وقتی از بنده عذرخواهی می‌کنی درواقع از معبود عذرخواهی کرده‌ای و این آغاز حل شدن گرفتاری‌ها و درمان درد است.

جز عنایت که گشاید چشم را؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

عنایت دوباره سر راهی شد. آن‌ها که بیرون رانده بودند بازگشتند با یک ... عذرخواهی کار کرده بود.

چشمه به جوش آمد، می به سبو آمد از نفس حافظ فال نکو آمد (ترانه سرا: اسحاق انور)

امروز در خانه‌ای به مراتب کوچک‌تر از قبل، ولی با عشقی بزرگ‌تر ساکن شدیم. همه‌شان دست‌به‌دست هم دادند و دوباره خانه، خانه شد پر از نور، پر از عشق، همه‌چیز بهتر از اول، فقط به پاس صبر، پذیرش و دنبال سبب‌ها رفتن.

مسبب آن‌ها را دوباره دستور ساختن داد. همه آمدند، عاشق، شاکر، خندان از داشتنمان، عذرخواهان همه‌چیز برگشت، فقط با اسم اعظم، پذیرش، صبر، شکر.

آقای شهبازی فقط می‌خواهم برای همه‌ی دوستان بگویم کار می‌کند، پند مولانا کار می‌کند. باور کنید کار می‌کند. زندگی من تمثیل زنده آموزش مولانا و باورش است.



۷- خانم نسترن

خانم نسترن: استاد برنامه ۹۲۰ خیلی بی‌نظیر بود و این‌که شما این‌جا فرمودید که رها کن! نمی‌خواهیم کسی ما را دوست داشته باشد. ما معشوق نیستیم، عاشق هستیم. این خیلی، شاید این جمله زندگی من را بیمه کرد، خیلی قشنگ بود استاد، ممنونم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. یک کمی توضیح بدهید، ببینیم چجوری تغییر داده شما را.

خانم نسترن: خوب استاد خیلی و این‌که خوب گفتید که نمی‌خواهیم عاشق، کسی ما را دوست داشته باشد. من توقع داشتم از دیگران که دوستم داشته باشند. توقع داشتم، یعنی وقتی که به این‌جا آمدم با آن عینک بد دیدن و یاد گرفتم، فکر کردم که هر روز در جامعه، در خانواده، دوست، عزیزان، آشنایان وقتی می‌روم، باید من را دوست داشته باشند، من را تحویل بگیرند. یک‌جوری توقع و انتظار برایم درست شده بود با این عینکم و نمی‌توانستم درست زندگی کنم و هرجایی که خوب مثلاً دوستم نداشتند، من ذهنی‌ام می‌آمد بالا، رنجش، خشم، کینه.

ولی خوب با این برنامه دیدم که نه، اصلاً نمی‌خواهیم که کسی ما را دوست داشته باشد، چون، یعنی ما معشوق نیستیم، درواقع باید عاشق باشیم. من باید عاشق باشم، عشق بورزم در جریانی که قرار می‌گیرم، من باید باشم که مثلاً آن‌جا عشقی به‌وجود بیاید. اگر مهری، محبتی هست از سمت من می‌تواند این اتفاق بیفتد، انتظار نداشته باشم حالا دوستانم بخواهند این کار را برای من بکنند یا جامعه این کار را برایم انجام بدهد. می‌توانم عاشق باشم، انتظار نداشته باشم، توقع نداشته باشم و مسلط روی پای خودم بایستم. خوب این خیلی به من کمک کرد برای این‌که مستقل بتوانم زندگی کنم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. نسترن خانم شما سنتان هم بگویید که مردم بدانند شما چند سالتان است.

خانم نسترن: بله استاد، من بیست‌ویک سالم است.

در غزل ۲۸۴۲ جناب مولانا دارند که:

**بِت من ز در درآمد، به مبارکی و شادی
به مراد دل رسیدم، به جهان بی‌مرادی**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

خداوند از در آمد به مبارکی و شادی و داریم به مراد دلمان می‌رسیم نه مراد از طریق همانندگی‌های جهانی، بلکه همان مراد اصلی یعنی زنده شدن به زندگی. با فضاگشایی مکرر، کار کردن روی خود، و کار نداشتن به دیگران، گذشتن از بسیاری از چالش‌ها و رنج‌ها از طریق نیروی زنده زندگی به جهانی داریم می‌رسیم که مراد من‌ذهنی در آن وجود ندارد.



با کار کردنِ مکرر روی خودمان همین که داریم از مراد من‌ذهنی دست برمی‌داریم، کم‌کم به مرادِ دلمان یعنی خداگونگی، عشق، صُنْعِ خدا، وحدت، می‌رسیم. در این‌جا می‌فهمیم آفریدنِ مطرح است نه آفریده. به صُنْع و قدرت آفریدگاری در این لحظه پی می‌بریم.

بی‌مراد شدیم تا به رضایت به همین لحظه و آفرینندگیِ فضاگشایی برسیم. اگر به قدرت آفرینندگی بیدار شویم می‌توانیم در یک لحظه فضا را باز کنیم یعنی فضاگشایی را بیافرینیم، یعنی در چالش و درد خاموشی را بیافرینیم.

مدتی در خود قدرت من‌ذهنی را به‌وضوح می‌دیدم که چگونه دارد در من آفرینندگی منفی و شیطانی می‌کند و من را به رقابت، خودنمایی، کینه و رنجش فرومی‌برد و من را با دوستانِ معنوی‌ام به چالش می‌اندازد و هر روزی که می‌گذشت به‌عنوان من‌ذهنیِ شیطانی من بداخلاق‌تر، مغرورتر و من بیش‌تر یا برتر هستم، شناسایی می‌کرد.

تا این‌که یقه‌ او را در جایی گرفتم و به‌قول آقای باقر دیدم این خودنمایی مثل دو اسب تیزرو می‌خواهد از آن یکی جلوتر بزند و بگوید من برنده این میدان هستم تا این‌که ناگهان پیغام خانم گیسوی کوچک با صدای زیبایشان برایم یادآور شد:

**در این عمری که میدانی، فقط چندی تو مهمانی
به جان و دل تو عاشق باش، رفیقان را مراقب باش**

**مراقب باش تو به آنی، دل موری نرنجانی
که در آخر تو می‌مانی و مشتی خاک، که از آنی**
(شاعر نامعلوم)

فهمیدم با تجربه جنابِ باقر نباید پای در عرصه تاختن در رقابت و خودنمایی بگذارم و از تجربه این بزرگوار نهایت استفاده را بکنم.

رنجش و دردهایی که الآن، همه درگیر آن هستیم، یا از کرده‌مان پشیمان هستیم فریب ذهن است.

زیرا که بدانیم این جهتی است که من را به خداوند زنده می‌کند، نه این‌که در این جهان گم بشوم. باید مراقب خود و دوستانِ معنوی‌ام باشم. نخواهم دل کسی را برنجانم و درد در دل آن‌ها ذخیره کنم.

با زیبایی و عشق با دیگران برخورد کنم و سعی کنم حرمت خاموشی که خداوند جایگزین می‌شود را با برخورد با عزیزانم، خانواده‌ام، یاران معنوی‌ام رعایت کنم و بدانم بهترین احترام، بیش‌ترین هدیه‌ای که می‌توانم به تمام کسانی که در اطرافم هستند، من را می‌بینند و حتی صدایم را می‌شنوند، ارتعاش خاموشی و ارتعاشِ عشق و پیغام این‌که من با تو خدا هستم را ساطع کنم.



درواقع ما باید می‌دانستیم که هیچ چیز جز خاموشی و عشق ورزیدن، باز کردن فضای گشوده‌شده به اطراف خود، محیط و انسان‌ها کار دیگری نداریم و الآن اگر در رنجش و کینه و درد سپری می‌کنیم اشتباه است و باید کاملاً بازگشت کنیم به این لحظه و از جنس خدا شویم.

جناب حافظ خیلی زیبا دارند که:

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم
که در طریقت ما کافر است رنجیدن

به پیر می‌کده گفتم که چیست راه نجات؟
بخواست جام می و گفت عیب پوشیدن

مراد دل ز تماشای باغ عالم چیست؟
به دست مردم چشم از رخ تو گل چیدن

به می‌پرستی از آن نقش خود زدم بر آب
که تا خراب کنم نقش خود پرستیدن

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۹۳)

شادی‌فزایی کنیم و شاد باشیم. عیب نبینیم و عیب نگوییم، ببینیم، اما خاموش باشیم.

همه چیز خیلی خوب است در این جهان، اما باید چشمشان را به رویشان ببندیم. و این نقش هم‌هویت شده با جسممان، بینش‌هایمان و اطرافمان که درست شده‌است را با فضاگشایی خراب کنیم. یعنی بفهمیم که این وضعیت‌ها نیستیم، و از رُخ آفریده به آفرینندگی و آرایش جهان خدایی پی ببریم.

استاد می‌خواستیم شعری که همیشه می‌خوانم را بخوانم و از بینندگان خواهش کنم هرکسی که دارد می‌شنود، همراه با من بلند بگوید:

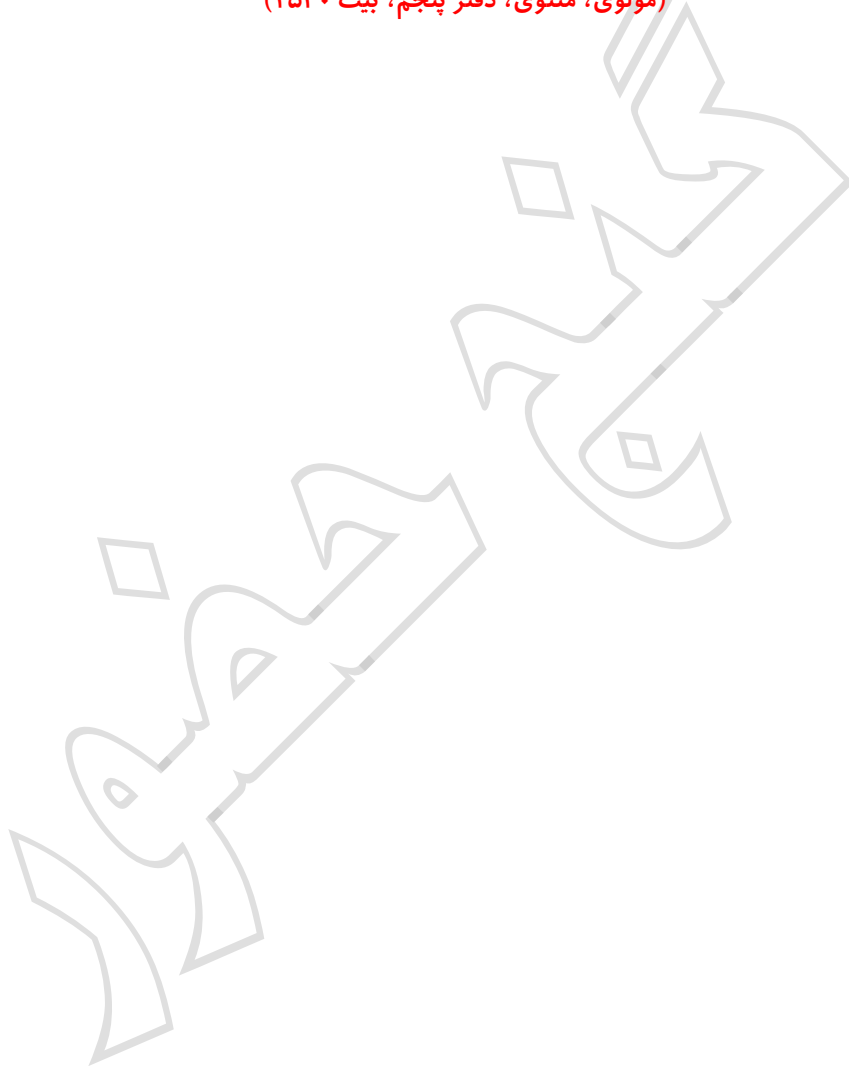
شهر ما فردا پُر از شکر شود
شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)



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

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





چند نهان داری آن خنده را؟ آن مه تابنده فرخنده را

بنده کند روی تو صد شاه را
شاه کند خنده تو بنده را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳)

مجازی بودن جهان حالا دیگر برای ثابت شده است، ولی تا به امروز این را نمی‌دانسته‌ایم و همراه همانیدگی‌ها شده‌ایم و این جریان باعث سخت شدن مرکز ما شده‌است ما اگر پندار کمال داشته باشیم در این مرکزیت می‌مانیم و از این همانیدگی به همانیدگی دیگر می‌رویم و هم‌چنان درد و رنج ایجاد می‌سازیم.

ولی عینک من‌ذهنی ناموس تعصب را بر چشم ما می‌زند و شادی را از میان می‌برد و با هیجانات من‌ذهنی حضور را نادیده می‌گیریم و دویی را می‌بینیم که ریشه اصلی همانیدگی‌ها در ماست وقتی فضا گشوده می‌شود شناسایی قوی‌تر می‌گردد و هدف را می‌یابیم. هدف همان زنده شدن و خاموشی است و این‌جا کشش‌های همانیدگی‌ها ضعیف می‌شود و ما می‌بینیم که میدان حضور ما وسیع‌تر شده‌است و دیگر به دنبال حل معماهای من‌های ذهنی که یکی پس از دیگری می‌آیند نیستیم.

دراصل ما به هشیاری می‌رسیم و این هشیاری ما را به یک ثبات و یک پایدگی می‌رساند. حضور و پایدگی و کام گرفتن هم‌زمان جاری می‌شود و زمان روان‌شناختی دیگر اعتباری ندارد ما در لحظه، لحظه را در می‌یابیم.

گذشته و آینده سرمایه‌های من‌ذهنی می‌باشند که به شکل یک ستاد پشتیبانی عمل می‌کند. برای ایجاد رضایت و کام گرفتن ما از عقل من‌های ذهنی و این حالت فقط زمانی جاری می‌شود که فضا گشایی و تبدیل را در این چرخه بپذیریم.

نکته حائز اهمیت در این‌جا این که از مرکز ما هم می‌توان مرکز دیگران را ساده و سبک کرد و پیچیدگی حاصل از این دویی و ذهن تبدیل به هشیاری و شادی و عدم مقاومت می‌گردد و این در ماهیت خود که همان عشق می‌باشد توان شناسایی این دویی را دارد.

ناموس من‌ذهنی را عریان ساخته و دروغی بودنش را شفاف می‌سازد، جریانی زلال و صاف را هم به دیگران منتقل می‌سازد و دیگران هم به درک، شناخت عقل من‌ذهنی که همان پیچیدگی و سفتی می‌باشد می‌رسند و فکر ذهنی آن‌ها را تبدیل به کشت و مفهوم عدم می‌سازد و کم‌کم عینک‌های من‌ذهنی را کم‌رنگ می‌کند. گل سرخ تصویر ذهنی پایدگی حضور خودش را این‌گونه به ما نشان می‌دهد.



بی مرادی شد قلاووز بهشت حَفَّتِ الْجَنَّةُ شَنَايَ خُوشِ سِرِّشْت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

و ما این پیام را از گل سرخ دریافت می‌کنیم که عقل من ذهنی یا همان صد من حدید است که در فضای گشوده شده این صنع خداوند را بوجود آورده است.

ما نباید در کار زندگی دخالت کنیم و پیغام زندگی را در بی‌مرادیه‌ها بگیریم و عدم شویم و دقیقاً اشکال کار ما همین جاست که ما می‌خواهیم از وضعیتهای زندگی مراد بگیریم ما باید در فضای گشوده شده با این وضعیتهای آشتی کنیم چون این چرخه زندگی است نه خود زندگی.

به تن اینجا، به باطن در چه کاری؟ شکاری می‌کنی، یا تو شکاری؟

حریف حاضر است آنجا که هستی ولیکن گر بگوید، شرم داری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

به واسطه جسم در این جهان قرار داریم و گرایش به بیرون را برای ما امری عادی ساخته است. یعنی در اصل پذیرش وضعیتهای را منطقی و اصولی می‌کند، ولی این قسمتی از اسباب مسبب‌سازی ذهن است که زنده شدن در حضور را از ما دور می‌سازد و ما نباید از پذیرش وضعیتهای برای رسیدن به حضور خجالت بکشیم.

در این جهت‌ها دقیقاً ما را به سمت و جهت اصلی می‌کشاند و بی‌مرادی را جناب مولانا به ما نشان می‌دهد یعنی ما در همه جهت‌ها هستیم برای حضور، و در هیچ جهتی نیستیم، باز هم برای حضور و اگر هرچه قطب شدیم تیر فضا به ما اصابت می‌کند تا فضا را باز کنیم؛ پس ما از هیچ وضعیتی مراد نمی‌گیریم.

قضا که تیر حوادث به تو همی‌انداخت تو را کند به عنایت از آن سپس سپری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

یعنی فضاگشایی در جهت‌ها زندگی را درمی‌یابیم، تیر می‌خوریم، درد می‌کشیم و اشتباه بودن جهت را درمی‌یابیم.



چون ز زنده مرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

پس در ایستایی قطب می‌شویم و ایجاد پیچیدگی می‌کنیم و تیر حوادث باعث عدم شدن و گشایش این پیچیدگی می‌شود و این روند شاید در صورت نیاز تکرار مکرر شود برای ما در جهت‌های مختلف تا ما راز این جریان را گشوده کنیم. و ما باید اطمینان داریم که تیر حوادث می‌خواهد فضا را باز نماید زیرا جایی که سخت افسرده است همان پیچیدگی و کبر و ناموس بدلی ذهن است که در هیچ حالتی با قوانین هستی مطابقت نمی‌کند.

تنها عنصری که این فرآیند تبدیل را ایجاد می‌سازد صبر است که ما در صبر کردن می‌آموزیم در مرادهای من‌ذهنی به حضور نمی‌رسیم. صبر کردن به شکل آگاهی از وضعیت زندگی با لجبازی و تکراری حالت‌ها فرقی شگرف دارد؛ به این شکل که از میزان مقاومت ناآگاهی قضاوت و کنترل ما نسبت به قبل باید کم و کم‌تر شود، یعنی ما عقل عدم را درک کرده‌ایم.

یکی از نتایج این اتفاق نپذیرفتن جبر ذهن می‌باشد که کم‌کم این قانون به انقضا خواهد رسید و ما به پردازش و ریزش جدید خود مشغول می‌شویم و مراد را از این کارخانه می‌گیریم. در فضای گشوده‌شده، جبر ذهن به واسطه صبر و آگاهی شکسته می‌شود و ما از چرخه خرافات، حسرت و اسارت نفس بیرون می‌آییم و عشق واقعی در مرکز خود را می‌بینیم از کارخانه صنع خداوند بیرون می‌آییم.

و ما وقتی جبر آفرینش از یک نیروی بالاتر از خودمان را در فضای ذهنمان می‌شکنیم ناخودآگاه یک آرامش اصیل، هدفمند و ریشه‌دار را درمی‌یابیم و به‌عنوان حضور ناظر از بالقوه به بالفعل تبدیل می‌شویم و در خلق می‌مانیم و هم‌چنان خلق را می‌بینیم، حتی از آفریدن هم دوری می‌کنیم زیرا حالا به‌خوبی فهمیده‌ایم که همه‌چیز از قبل هم آفریده و خلق شده‌است و فقط این فضای سفت مرکز ما بوده‌است که ما را محروم می‌کرده‌است و به‌دنبال دویی و چرایی رفته‌است.

پسر خانم سهیلا:

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

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

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



۹- آقای نیما از کانادا

«بادکنک را برسان به صاحبش»

روزی استادی از شاگردانش خواست که بادکنکی باد کنند و روی هر بادکنک اسمشان را بنویسند. سپس بادکنک‌های بادشده را در اتاقی پخش کرد و به شاگردانش پنج دقیقه فرصت داد که بادکنک خودشان را پیدا کنند.

هیچ‌کدام موفق نشدند که در انبوه بادکنک‌ها، بادکنکشان را بیابند. استاد سپس از آنها خواست که اکنون در همان پنج دقیقه، هرکسی هر بادکنکی را که می‌یابد، به صاحبش بدهد. همه بادکنک‌ها در پنج دقیقه در دست صاحبانش بودند.

چگونه می‌توانیم بدون خبر و سنی کردن دیگران، آنها را به عشق دعوت کنیم؟ فقط با زنده شدن به عشق و ریختن خرد و عقل زندگی به اعمالمان. این مرکز ماست که همه کارها را می‌کند، نه دست و عقل و فکر ما.

در طول تاریخ، هیچ شخصی با این حرف، «نگران نباش، درست می‌شود» ناگهان نگرانی‌اش از بین نرفته‌است و یا هیچ‌کس با جمله «ترس» ترسش را کنار نگذاشته‌است، ولی من اگر با این یقین که اتفاقات بازی هستند و این باطن اتفاق که همان جدیت عشق است، فکر و عمل کنم، در اصل دارم بادکنک را به صاحبش می‌رسانم.

آقای شهبازی در برنامه ۹۲۰ فرمودید که ما چیزی را یاد نمی‌گیریم. بلکه به یاد می‌آوریم. پس با تمرکز بر خودم و خودم را لایق دانستن، با عشق‌پراکنی و دیگران را از جنس عشق دیدن، سبب می‌شوم که دیگران به یاد بیاورند که آنچه را که می‌پندارند هستند، دراصل نیستند!

فرمودید هرکسی که خردمند است، باید خردش را پخش کند؛ نه که تحمیل کند. هرکسی به شمع حضور دست یافته‌است، باید همه‌اش نور را پخش کند. وقتی پخش می‌کند، آن وقت زیاده‌تر می‌شود.

قبل‌ترها فرموده بودید که خداوند هرگز ترازویش برهم نمی‌خورد، ولی دائماً می‌بخشد و می‌دهد. بعد رو کردید به من بیننده و ادامه دادید: «شما هم باید همین‌گونه باشید.»

چند مثال شخصی که از شما و دیگر خویشان عشقی یاد گرفته‌ام و در زندگی‌ام استفاده می‌کنم را بیان می‌دارم که سبب شده چندین نفر بادکنک‌هایشان را بدون این‌که من خبر و سنی کرده باشمشان پیدا کنند.

بردن من، نباید به باختن شخص دیگر منجر شود. برای مثال اگر در قفسه‌ای در فروشگاه جنس تخفیف‌خورده‌ای وجود دارد، هرگز آخرینش را بر نمی‌دارم. اگر کسی مهمانم می‌کند، حتماً حتماً جبران می‌کنم، حتی خیلی بیشتر. نمی‌گذارم در مادیات از کسی ببرم. لازم به ذکر است که نبردن به معنی باختن نیست، ولی در هیچ قیاس ذهنی نمی‌گذارم برنده باشم. زرنگی کردن ممنوع.



آشغال که زمین می‌بینم برمی‌دارم و می‌اندازم سطل آشغال. کاری ندارم که چرا آشغال ریخته شده، من کار خودم را می‌کنم. من بیرون را تمیز می‌کنم که شاید بادکنک گم‌کرده‌ای به پاکی درونش پی ببرد و او نیز سعی در تمیز نگاه داشتن بکند و شاید دیگر آشغال نریزد. کاری ندارم که چرا و با چه نیتی کسی آشغال می‌ریزد، من برمی‌دارم و حتی‌الامکان عشق‌پراکنی می‌کنم.

سلام و احوال‌پرسی می‌کنم آن هم اولین نفر. سلام مگر نه این‌که یعنی من و توی شنونده به خدایت زنده‌ایم؟ خوب لفظش را که می‌توانم ادا کنم؟ شاید ارتعاشش را بگیرد. لازم به ذکر است که این کارها هرگز به نیت این نیست که کسی بادکنکش را پیدا کند، بلکه برای این است که من خودم بادکنکم را پیدا کنم. این قدر صنم دارم که تویش یاسمن گم است. پس من فقط تمرکز روی خودم است.

رفتارهای زشتم را یک‌دفعه‌ای کنار می‌گذارم. مثلاً در یک ثانیه مشروب و سیگار و دراگ و ... را گذاشتم کنار. نگفتم که مثلاً از فردا این‌طور و یا هفته‌ای یک‌بار و غیره. اگر به غیر عشقی بودن آن یقین دارم، پس آن را یک‌هو می‌گذارم کنار. بارها شنیده‌ام که افرادی متعجب از این‌که چگونه ممکن است؟ ولی با «کریمان کارها دشوار نیست».

توضیح نمی‌دهم و وارد بحث نمی‌شوم. یعنی با «هون و نرمی» از کنار انسان‌های خرگیر رد می‌شوم که خدای نکرده در دام خرگیری آن‌ها نیفتم. می‌خندم و تمام تمرکز بر این است که فضایی بسته نشود و فضاگشایی کنم. لبانم را گاز می‌گیرم و می‌دانم که این عادت جروبحث با پای لنگ از من و کلاً انسان‌ها جدا می‌گردد.

فحش و ناسزا ممنوع. شرطی‌شدگی‌های زبانی جایشان را خیلی راحت به کلمات و عبارات عشق‌پراکن می‌دهند.

خودم را در گنج حضور سهیم می‌دانم. با عشق و لذت خرج می‌کنم. چه مادی و معنوی جبران می‌کنم. چقدر برکت نصیب شده که نمی‌توانم به نوشتار در بیاورم.

سعی می‌کنم دائماً بخندم. آری، خنده مجانی است. حق طبیعی من است که شاد باشم، لااقل در ظاهر تمرین کنم که در باطن نیز اثر کند. البته مولانا به من می‌گوید که باید با ترش‌ها (من‌های ذهنی) ترشی کنم، ولی این همان دائم بخشیدن و دادن است، به‌طوری‌که ترازو برهم نخورد. مثلاً:

اگر کسی دارد غیبت می‌کند، قضاوت می‌کند، ستیزه می‌کند، شکایت می‌کند و غیره، یا سرم را برمی‌گردانم و کار خودم را می‌کنم. سکوت می‌کنم؛ نه شوخی می‌کنم و نه خنده. خودم را جمع می‌کنم که شخص مقابل متوجه شود و به یاد بیاورد که ذاتاً نه خشم را دوست دارد، نه غیبت را، نه مقاومت را، و نه ستیزه را.



مگر نه این‌که سکوت، نزدیک‌ترین حالتِ ما به خداست؟ مگر نه این‌که هرچیزِ مخربِیِ اوّل بر روی شخصِ انجام‌دهنده تأثیر می‌گذارد؟ پس سکوت این اجازه را به طرفِ مقابل می‌دهد که به یاد بیاورد بادکنکی گم کرده و با این کار در آینهٔ ما، نام خود را بر بادکنک خود می‌بیند.

در این‌جا از شما آقای شهبازی ممنونم که بیست و دو سال بادکنک‌ها را باد کردید و دانه‌دانه به دست ما دادید و یادمان دادید چگونه در این جهانِ پرآشوب عشق را بیابیم و بخش کنیم.

یادمان دادید چگونه بادکنک‌ها را باد کنیم و به‌دست دیگران برسانیم، آن هم بدون این‌که کسی را به واکنش واداریم. اعتماد کردید و همهٔ ما را در زیر سایهٔ مولانا و آموزش‌هایش و عشق‌پراکنی تمامی بزرگان هستی، چه در این جهانِ خاکی، چه گذر کرده از آن، جا دادید؛ به‌طوری‌که من بعضی اوقات در آینه به چشمانم نگاه می‌کنم و نمی‌شناسم. «**باور نمی‌کنم ای دوست، کاین منم!**»

عاشقانه و آگاهانه تمامی باشندگان و به‌خصوص خواجه‌تاشان شاخهٔ گنج حضورِ زندگی را دوست دارم. با خندهٔشان می‌خندم و با گریه‌شان می‌گریم. حسّ حقارت و خرافات باید از خونِ ما برود. پایش لنگ است، ولی می‌رود. چگونه؟ نمی‌دانم. زیرا به نمی‌دانم‌های خود ایمان دارم.

کآن کس که تو را فکنده اندر تک و پو او داند و او داند و او داند و او (خیام، رباعیات)

آن موقعی که بادکنک را به‌دست صاحبش می‌رسانیم، ذهن ممکن است بگوید خوب که چه؟ ولی آن موقع است که «چنگ و رباب» و عشق و رقص و خنده. انصافاً که تنها اوست که می‌داند. حتی اگر من ذهنی به‌دنبال نفع خودش باشد و برایش کارِ فضاگشایی و عشق‌پراکنی ابتر و بیهوده.

توبه سفر گیرد با پای لنگ
صبر فرو افتد در چاهِ تنگ

جز من و ساقی بنماید کسی
چون کند آن چنگ ترنگ‌اترنگ
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۷۲)



چند نهان داری آن خنده را؟
آن مه تابنده فرخنده را

ور به طمع ناله برآرد رباب
خوش بگشا آن کف بخشنده را

عیب مکن گر غزل ابتر بماند
نیست وفا خاطر پرّنده را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳)

ممنونم از وقتی که به من دادید.

◆◆◆ پایان بخش اول ◆◆◆



۱۰- آقای فرشاد از خوزستان

«طلب»

در برنامه ۹۱۸، آقای شهبازی فرمودند یک نفر می‌گوید من می‌خواهم حتماً دکتر بشوم، و هیچ‌چیز و هیچ‌کس نمی‌تواند جلوی من را بگیرد. من هیچ حرف و توجیهی را قبول ندارم، من می‌خواهم حتماً دکتر بشوم.

یادم است اوایل که با برنامه آشنا شدم، شناسایی کردم که بزرگترین همانندگی من، همانندگی با تأیید و توجه است. همان موقع به خودم گفتم من باید یک کاری برای این همانندگی بکنم، حتماً باید درستش کنم.

از همان لحظه شروع کردم. از خودم پرسیدم که واقعاً می‌خواهی؟ اگر موقعیت عالی برای تأیید و توجه گرفتن پیش آمد، آیا حاضر هستی که آن کار را نکنی؟ گفتم بله.

بنابراین دست به کار شدم و با دنبال کردن برنامه‌ها، ابتدا به دنبال این بودم که این من‌ذهنی چه هست اصلاً؟ چگونه کار می‌کند؟ ساختارش چیست؟ یعنی ابتدا رفتم که صورت مسئله را متوجه بشوم.

متوجه شدم که من‌ذهنی با جان دادن به فکرها عشق‌بازی می‌کند و به‌صورت مجازی و توهمی خوشی می‌گیرد از فکر تأیید و توجه. بنابراین رفته‌رفته بیشتر حواسم را جمع می‌کردم و هر لحظه حواسم به این موضوع بود که چه موقع بالا می‌آید و این کار برایم اولویت داشت. هر دفعه که خواب می‌رفتم و زمین می‌خوردم، می‌گفتم حالا عیب ندارد، دفعه بعد حتماً جبران می‌کنم.

حالا، باز هم برگردیم به عقب. ابتدا از خود پرسیم که آیا می‌خواهم با استفاده از برنامه گنج حضور و ابیات مولانا خودم را درست کنم؟ آیا می‌خواهم تغییر کنم؟

اگر جواب ما واقعاً بله است و صادقانه می‌گوییم، پس باید بگوییم من باید این کار را انجام دهم، من باید دردهایم را بیندازم. من آدم حسودی هستم، باید حسادت را بیندازم. من باید من‌ذهنی را شناسایی کنم و همانندگی‌ها را از مرکز بیرون کنم، من باید تمرین فضاگشایی کنم.

وقتی می‌گوییم من باید این کار را انجام بدهم، حتماً انجام می‌دهیم و موفق می‌شویم.

فقط یک چیز می‌تواند مانع ما باشد و آن هم این است که آن «باید گفتن»، ذهنی باشد. یعنی برای انسان، هیچ محدودیتی وجود ندارد به جز ذهن خودش.



حالا، چگونه ذهن ما ایجاد محدودیت می‌کند و باعث می‌شود طلب ما ذهنی بشود؟

۱- اندازه‌گیری ذهنی و ناامیدی:

تلویزیون را روشن می‌کنیم و می‌بینیم همه می‌گویند پیشرفت کردیم و حالمان خوب است، بنابراین ناامید می‌شویم که چرا من پیشرفت نمی‌کنم و با ذهن اندازه‌گیری می‌کنیم.

این حرف را کی می‌زند؟ من ذهنی. به این می‌گویند محدودیت ذهن. اگر ما فضا را باز نکنیم و به این حرف من ذهنی توجه کنیم و دیگر ادامه ندهیم، پس یعنی طلب ذهنی داریم و آن بایدی که گفتیم را ذهنی گفتیم.

۲- محدودیت دوم ذهن:

می‌گوید تو در گذشته بسیار بدی کردی و یا دردهای خیلی زیادی داری، بنابراین لایق نیستی و یا اصلاً توانش را نداری. این حرف را کی می‌زند؟ من ذهنی. ما می‌خواهیم از من ذهنی رها شویم، آخر چطوری می‌شود با گوش کردن به حرف خودش و محدودیت‌هایش، این کار را انجام داد؟ «کی تراشد تیغ دسته خویش را؟»

۳- محدودیت سوم ذهن:

می‌گوید تو کوچک و حقیر هستی و هیچ چیز نیستی.

این فقط یک فکر از من ذهنی است که ما با جان دادن و حس هویت بخشیدن به آن، به من ذهنی رو می‌دهیم و باعث تسلط آن می‌شویم. تازه می‌رویم تصویرسازی از زندگی دیگران می‌کنیم و می‌گوییم ما در برابر آن‌ها بی‌ارزش هستیم. این بزرگ‌ترین محدودیت ذهنی است. این بزرگ‌ترین مانع طلب ماست، فقط و فقط با یک فکر توهمی.

این جاست که باید بپرسیم آیا طلب واقعی دارم؟ اگر دارم که به این فکر توهمی جان نمی‌دهم و فضا را باز می‌کنم.

حالا، چرا دانستن صورت مسئله مهم است؟ چون اگر ما صورت مسئله را متوجه شده باشیم، می‌دانیم که این فکر بی‌ارزش بودن از من ذهنی است و ما من ذهنی نیستیم، ما الآن می‌خواهیم از این من ذهنی رها شویم. پس اتفاقاً این بی‌مرادی یک فرصت است که فضا را باز کنیم تا من ذهنی کوچک‌تر بشود.



ما می‌توانیم بنشینیم و با خود بگوییم که این فکرهای توهمی که در آن ما آدم‌ها را بالا و پایین می‌کنیم و می‌گوییم فلانی بهترین است، این‌ها همه از من ذهنی است و ما من ذهنی نیستیم، بنابراین به این فکرها و محدودیت‌های ذهن توجه نمی‌کنیم و حس هویت تزریق نمی‌کنیم.

ای حریفان من از آن‌ها نیستم کز خیالاتی در این ره بیستم (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۰۰)

این بیت می‌گوید ای دوستان! من از آن آدم‌ها نیستم که به وسیله فکرهایی که به سرم می‌آید، از این راه بیستم.

۵- محدودیت پنجم ذهن: اینرسی و تنبلی ذهن:

ذهن می‌گوید بگذار از شنبه، فعلاً خسته‌ای. بگذار روز تعطیل که سر کار نرفتی. و یا اصلاً می‌گوید من نمی‌توانم تغییر کنم، ذاتاً این‌طوری هستم و یا اصلاً بقیه بیایند مرا درست کنند، من حال ندارم زحمت بکشم و قانون جبران را رعایت کنم. این‌جاست که فرق بین طلب واقعی و طلب ذهنی مشخص می‌شود.

آیا وقتی می‌گوییم باید این کار را بکنم، فقط براساس هیجان من ذهنی است؟ آیا شب که حالم خوب است با خود می‌گویم باید شروع به کار کنم، ولی فردای آن، با بالا آمدن یک درد، فرار می‌کنم و دوباره همان زندگی همیشگی با من ذهنی را ادامه می‌دهم؟

۶- یکی از محدودیت‌های ذهن این است که بگوییم اگر من بخواهم همانندگی‌هایم را ببندازم، بقیه چه می‌گویند، نکند بروند و تنها بشوم. یا بگوییم من آبروی من ذهنی دارم، نمی‌توانم رابطه‌ام را با فلانی تغییر بدم و یا قطع کنم. من توانایی این را ندارم که از دیگران جدا بشوم، چون می‌ترسم.

کسی که طلب واقعی دارد و می‌گوید من باید این کار را انجام دهم، در این صورت دیگر به این فکر نمی‌کند که کی بدش می‌آید و یا کی خوشش می‌آید، کی قهر می‌کند، کی ول می‌کند می‌رود. این‌ها مهم نیستند.

حالا، کسی که طلب دارد، این را می‌داند که قرین‌ها او را رها نمی‌کنند و یکی از علت‌هایش این است که ما چیزی از آن‌ها می‌خواهیم. بنابراین کسی که طلب دارد، با خود می‌گوید که من باید همه کارهایم را خودم انجام دهم و از کسی چیزی نمی‌خواهم.



و در پایان، ما می‌خواهیم کار کنیم، کار چیست؟

کار آن کارست ای مُشتاق مَسْت
کَاندَر آن کار، ار رَسَد مرگت، خوش است
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

شد نشان صدق ایمان ای جوان
آنکه آید خوش تو را مرگ اندر آن
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۹)

کار آن است که باعث کوچک‌تر شدن من‌ذهنی بشود. و این نشان صدق ماست که ما دنبال انجام این کار باشیم. ناامیدی و ملامت و سرزنش و کاهلی، کار نیست، بلکه کارافزایی است. به‌قول آقای شهبازی ما فقط در راه هستیم، و لحظه‌ای نمی‌ایستیم. اگر خوردیم زمین و بی‌مراد شدیم، شکایت و ناله نمی‌کنیم و ادامه می‌دهیم و در وضعیت‌ها قفل نمی‌شویم.

من غلام آنکه اندر هر رِبَاط
خویش را واصل نداند بر سِمَاط
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۹)



مراد دل ز تماشای باغ عالم چیست؟ به دست مردم چشم، از رخ تو گل چیدن (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۹۳)

در بیت فوق، حافظ می‌فرماید مراد دل، ولی کدام دل؟ مطمئناً منظور حافظ دلِ پُر از درد و همانندگی نیست زیرا چنین دلی اصلاً نمی‌تواند فقط تماشاچی باشد، ولی بیت به ما می‌گوید «تماشای باغ عالم»، پس یعنی کار اصلی ما فقط تماشا کردن دنیا و اتفاقات آن است بدون قضاوت و شکایت.

در مصرع دوم، می‌گوید «مردم چشم»، ولی کدام چشم؟ یقیناً منظور از چشم، همان چشمِ عدم است یعنی با چشمِ عدم دیدن است بدون هیچ عینک همانندگی.

همچنین داریم از «رخ تو گل چیدن»، و رخ خداوند هم که به جز زیبایی و هزاران برکت چیز دیگری ندارد، پس یعنی با چشمِ عدم و بدون قضاوت و مقاومت به تماشای دنیا و اتفاقات آن بپردازیم و از رُخ خداوند یعنی از فضای یکتایی، عشق و هزاران ترجمان را شکار کنیم و در این عالم پخش کنیم.

حَزَم، آن باشد که نَفَرِیَد تو را چرب و نوش و دام‌های این سَرا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹)

همه ما در خیابانی به نام «دنیا» در حال حرکت هستیم. ره‌توشه سفرمان فقط یک کوله‌پشتی است که مادرمان در آغاز سفر، یک دنیا «عشق» در آن گذاشته و ما را روانه کرده‌است.

مادرمان به ما گوش‌زد کرده‌است که هرآنچه که برای تو در این سفر لازم است، گذاشته‌ام. مبدا در میان راه به هر مغازه‌ای که رسیدی متوقف شوی و همه هوش و حواست را چیزهای آن بدزدد و بخواهی کوله‌ات را از آن‌ها پُر کنی، هرچه سبک‌بارتر باشی راحت‌تر به مقصد می‌رسی. پدر در مقصد منتظر توست، می‌خواهد تو را به سرزمین آرزوهایت ببرد. ما هم قول می‌دهیم که به حرفش گوش دهیم و زیر قولمان ننزیم و می‌گوییم:



هر قدم را از سرِ بینش نهم از عِثار و، اوفتادن وارهم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۷۵۳)

عِثار: لغزش

مادر هم‌چنین می‌گوید: در طول مسیر همه حواست به «خودت» باشد، به کارِ کسی کار نداشته باش و هرگاه کمک خواستی پدر را یاد کن، کمک به تو می‌رسد.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

هَوَن: نرمی، آرامی

مادر هم‌چنین تأکید می‌کند در طول مسیر حتماً تو را با تعریف و تمجید به‌سوی خود می‌خوانند و تو «اختیارت» را از دست می‌دهی و در این حالتِ مستی، چیزی به تو می‌فروشند که برایت گران درمی‌آید، درضمن بارت هم سنگین‌تر می‌شود.

حَزَم آن باشد که چون دعوت کنند تو نگویی: مست و خواهان من‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۰)

دعوت ایشان، صَفیر مُرغ دان که کُند صیّاد در مَکَمَن نهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۳۱)

مادر می‌گوید: هر وقت که تو را به‌سوی خود خواندند تو باید به یادِ پدر بیفتی که در انتهای مسیر منتظر توست. اگر لحظه‌ای از یاد پدر غافل شوی، به دام «حِرص» و «طَمَع» می‌افتی و دیگر توان حرکت نخواهی داشت.

کَس نداند مکر او اِلّا خدا در خدا بُگریز و وارِه زان دغا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷)



حازمی باید که ره تا ده بَرَد حَزْم نَبُود طَمْعُ طَاعُونِ آوَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۵)

مادر، با نگاه مهربانش اضافه می‌کند در طول راه کمین‌گاه‌های زیادی هست که از آن‌ها بی‌خبری، به هنگام حمله دزدان مبادا بترسی و وحشت کنی، با صبر و فضاگشایی به چشمان آنان نگاه کن. آنان به دنبال چیزی باارزش در کوله‌ات هستند، ولی چیزی نخواهند یافت، چون قادر به دیدن محتویات آن که تنها «عشق» است، نخواهند بود.

زین کمین، بی‌صبر و حَزْمی کس نجست حَزْم را خود، صبر آمد پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

مادر ادامه می‌دهد که مسیرِ راه، مستقیم است و هیچ بی‌راهه و یا راه میان‌بری برای رسیدن به مقصد وجود ندارد. پس مبادا فریب مدعیان دروغینی را بخوری که ادعا می‌کنند مسیر بهتری سراغ دارند.

هر طرف غولی همی خواند تو را کای برادر راه خواهی؟ هین بیا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۶)

ره نمایم، هَمَرَهْت باشم رفیق من قَلاووزَم در این راهِ دقیق

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۷)

نی قَلاووزست و، نی ره داند او یوسفا کم رو سوی آن گرگ‌خو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۸)

مادر خاطرنشان می‌کند آذوقه همراهت برایست کافیست و نیازی به خوردن هله‌هوله نداری، خوردن این‌ها باعث مریضی‌ات می‌شوند و از طیِ راه باز می‌مانی.



گفت: مُفْتیِ ضرورت هم تویی
بی‌ضرورت گر خُوری، مجرم شوی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

ور ضرورت هست هم پرهیز به
ور خوری، باری ضَمانِ آن بده
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

،و

قُوتِ اصْلِیِ بشر نورِ خداست
قوتِ حیوانی مر او را ناسِزااست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳)



۱۲- خانم یلدا از تهران

زندگی این لحظه اتفاقات را به وجود می‌آورد. این لحظه و اتفاقش فارغ از چیزی که ذهن نشان می‌دهد، فقط برای نیست شدن و شناختن شاه در لباس جدید است. این لحظه و اتفاقش، تنها و تنها برای یاد آوردن «عهد الست» است.

آقای شهبازی به من یاد دادند این من ذهنی هرچه که شود و هر وضعیتی که داشته باشد، حتی به نهایت شکوفایی برسد، در نهایت فقط کبریتی است که باید بسوزد و شمع حضور را روشن کند.

روشن شدن شمع حضور یعنی لحظه به لحظه نیست شدن نسبت به من ذهنی و در کارگاه صُنع حق بودن. پس چرا من «نیست» نمی‌شوم؟ چرا به صورت من ذهنی «هست» می‌شوم؟

این لحظه کسی از من انتقاد می‌کند، فارغ از قضاوت ذهن، این فرصتی عالی برای کوچک شدن من ذهنی است. اگر این فرصت را از دست بدهم، کی بشود که هم چون دولتی نصیبم بشود که من ذهنی کوچک شود.

این لحظه کاری برای عزیزانم می‌کنم، من ذهنی می‌خواهد دیده شود و انتظار قدردانی دارد، اما قدردانی نمی‌آید. این بهترین فرصت برای نیست شدن و کوچک شدن نسبت به من ذهنی است. اگر به صورت توهم بالا بیایم، برنجَم و هر نوع شکایت زبانی یا غیرزبانی ابراز کنم، فرصت نیست شدن و وارد کارگاه صُنع حق شدن را از دست می‌دهم.

این لحظه دارم در خیابان رانندگی می‌کنم و تمام سَعیم را می‌کنم به حقوق خودم و تمام رانندگان احترام بگذارم، یک دفعه کسی از کنارم رد می‌شود و فحش می‌دهد. اگر به صورت یک تصویر خشمگین بالا بیایم و با یک تصویر دیگر درگیر شوم، این بخت مبارک نیست شدن و آیینهُ هستی شدن را از دست می‌دهم.

این لحظه عوامل مختلف مانع می‌شوند که برنامه‌هایم آن‌طور که تصوّر می‌کردم باید باشد، پیش برود. اگر به خاطر این که توقعات یک تصویر کمال توهمی برآورده نشده، عصبانی شوم، ناامید شوم یا دچار سستی و کاهلی شوم، فرصت نیست شدن و قلم زندگی شدن را از دست می‌دهم.

این لحظه کسانی که من با آن‌ها هم‌هویت هستم کاری می‌کنند که براساس نظم پارکی این من توهمی من درست نیست. اگر کسری از ثانیه تمرکز را از روی خودم بردارم و اگر حتی در حد یک نگاه، در حد یک کلمه، فکر کنم که می‌توانم کسی را «حبر و سنی» کنم، «هست» شدم و از کارگاه صُنع به بیرون پرت می‌شوم.



این لحظه متوجه اشتباهم می‌شوم، اگر به هر دلیل موجه و غیرموجه ذهنی، این فرصت عذرخواهی و کوچک شدن به من ذهنی را از دست بدهم، من می‌مانم و توهمی به نام من ذهنی که هشیاری من را می‌خورد و درد تولید می‌کند.

این لحظه که به گذشته می‌روم و ملامت می‌کنم، توبه ذهنی می‌کنم، تأیید و توجه می‌خواهم یا حتی کم‌ترین ذوقی برای تأیید و توجه می‌کنم، نشخوار ذهنی می‌کنم، هر فکر، عمل و هیجانی با من ذهنی می‌کنم، از «نیستی» خارج می‌شوم.

کلی از این اتفاقات ریز و درشت این لحظه می‌افتد که من «بی‌من» شوم، «نیست» شوم و وارد کارگاه صنع زندگی شوم. اصلاً مقصود ابدی و ازلی من، «نیست شدن» به این توهم و «هست شدن» به زندگی است.

اگر از فرو ریختن این تصویر توهمی بترسم، اگر خودم را با این تصویر توهمی یکی بدانم، اگر از «عدم» بترسم، اگر از «نیست شدن» بترسم، اگر از «صفر شدن» نسبت به من ذهنی بترسم، در کارگاه صنع خدا بسته می‌شود و من بیرون کارگاه یک «نیست» واقعی هستم که فکر می‌کند «هستی» دارد. تمام اتفاقات می‌افتند که من «نیست» شوم و این نیستی، تازه سرآغاز هستی است.

به هر کجا عَدَم آید، وجود کَم گردد زهی عَدَم که چو آمد ازو وجود آفزود (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۰)

این صفر شدن به من ذهنی، این کوچک شدن، این که درد هشیارانه بکشم غیبت نکنم، نرنجم، نورافکن را فقط روی خودم نگه دارم، از من ذهنی دفاع نکنم، در جدایی نباشم، کوچک شدن من ذهنی را ببینم، اما هشیار باشم که آن چیزی که فرومی‌ریزد من نیستم، این که هر لحظه روی زمین بخوابم و به صورت یک بافت سفت پردرد بالا نیایم، این «عدم»، سرآغاز وجود اصلی و خدایی من است. این سرآغاز بیرون آمدن از این توهم است که من در من ذهنی اصلاً وجود داشتم.

این توهم که زندگی نکبت‌بار در من ذهنی با هدف هرچه بیش‌تر بهتر و با این همه هیجانانش، وجود داشتن و زندگی کردن است، دارد می‌ریزد و باید بریزد تا من بفهمم این «زندگی» نبود «مردگی» بود و مرگ من ذهنی، مرگ من نیست، زندگی و زنده شدن است.



گر بریزد خون من آن دوست رُو
پای کوبان جان برافشانم بر او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۳۷)

آزمودم مرگ من در زندگی ست
چون رَهم زین زندگی، پایدگی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۳۸)

این لحظه با زندگی همکاری می‌کنم، اگر نکردم درد که آمد ناله نمی‌کنم، عذرخواهی می‌کنم و دوباره به همکاری
برمی‌گردم تا این توهم را فروبریزد. هیچ چیزی جدی‌تر از نیست شدن و وارد کارگاه زندگی شدن نیست.

کارگاه صُنع حق، چون نیستی است
پس برون کارگاه بی‌قیمتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)



۱۳- خانم سرور از گلستان به همراه سخنان آقای شهبازی

تکرار ابیات

جناب شهبازی در هر برنامه‌ای مرتب تکرار می‌کنند که ابیات را زیاد بخوانید، حفظ کنید و در زندگی‌تان به‌کار بگیرید، با خواندن ابیات و تکرار آن‌ها زندگی خود را بیمه کنید.

وقتی ابیات را مرتب تکرار می‌کنیم، ذهن ساده و «بی‌من» شده و در اختیار ما قرار می‌گیرد، دیگر مانند اسب چموشی تاخت‌وتاز نمی‌کند، نمی‌تواند روی ما تأثیر منفی داشته باشد، هم‌چنین ابیات ما را در لحظه حال نگه می‌دارد، به ما حزم و دوراندیشی می‌دهد، ما را مراقب و ناظر نگه می‌دارد و به ما شادی بی‌سبب می‌بخشد.

خواندن ابیات ذهن را خاموش می‌کند اگر ذهن خاموش نباشد نمی‌توانیم خواندن ابیات را ادامه دهیم، چون ذهن می‌تواند ما را از این لحظه خارج کند، پس باید دائم ناظر ذهن باشیم تا ما را از این لحظه خارج نکند.

چون ذهن ما همان لَیْلَه زشتی است که همراه دختر زیباست تا کسی مزاحمش نشود، با نظارت بر ذهن می‌توانیم بی‌کارش کنیم تا دختر زیبای حضور را ملاقات کنیم.

هر لحظه با فضاگشایی می‌توانیم به دیدار خداوند نایل شویم.

اگر بیت‌ها را حفظ باشیم دیگر من‌دهنی نمی‌تواند بر ما مسلط شود، تا بخواهد ما را زیر نفوذ خودش بگیرد متوجه می‌شویم و به کمک ابیات خودمان از چنگال من‌دهنی می‌رهانیم.

اگر ابیات را حفظ باشیم زمانی که دردی در ما بالا بیاید آن بیت را می‌خوانیم و درد پیش آمده را به گردن کسی دیگر نمی‌اندازیم.

پس تو را هر غم که پیش آید ز درد

بر کسی تهمت مَنه، بر خویش گرد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳)

اگر اتفاقی برای افتاد و دردی را در تو بالا آورد آن را به گردن کسی مینداز، نگو فلانی تقصیر داشت که این اتفاق برایم پیش آمده، باید به خودت نگاه کنی، با فضاگشایی درد را شناسایی کنی و بیندازی، چون شناسایی مساوی آزادی است.



ذهن ما را می‌ترساند، هر موقع می‌ترسیم و ناامید می‌شویم، اگر بی‌تی مانند بیت زیر را حفظ باشیم ترس من‌ذهنی نمی‌تواند بر ما غلبه کند و ما را ناامید نماید. چون ترس یکی از خاصیت‌های مهم من‌ذهنی است:

ترس و نومیدیت دان آواز غول می‌گشدد گوش تو تا قعر سَفول (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

سَفول: پستی

اگر پس از مدت‌ها کار روی خود، خشمگین شدی و یا کاری که انتظارش را نداشتی انجام دادی و صدایی از درون تو را ناامید کرد، این ترس و ناامیدی خود را باید آوازِ غول، یعنی من‌ذهنی بدانی که گوشِ تو را می‌گیرد و به پایین‌ترین سطح هشیاری جسمی و پستی می‌کشانند.

همچنین اگر اتفاقی پیش آمد و غمگین شدیم، این بیت را تکرار کنیم:

چون‌که غم بینی تو استغفار کن غم به امر خالق آمد کار کن (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۳۶)

هر وقت دچار غم و اندوهی شدی باید بدانی که به‌خاطر یک همانیدگی این غم به سراغت آمده، باید از خداوند عذرخواهی کنی و به این لحظه برگردی، آن همانیدگی را در هشیاریات نگه داری تا بیفتد، این غم به امر خداوند آمده تا تو کار کنی یعنی فضا را باز کرده و تسلیم خداوند شوی.

هر جا دیدیم یک همانیدگی ما را اسیر خودش کرده و به ظاهر بی‌مراد شدیم، خشمگین هستیم، رنجیده‌خاطر و کینه‌توز شدیم، دائماً ناله و شکایت می‌کنیم، بدانیم که من‌ذهنی اختیار را به دست گرفته و ما را به دام انداخته، اگر این بیت را حفظ باشیم می‌توانیم از چنگال من‌ذهنی خودمان را نجات دهیم:

حافظان را گر نبینی ای عیار اختیارت را ببین بی‌اختیار (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۸۱)

عیار: مخفّف عیار به معنی جوانمرد



ای انسان آزاده، اگر آن فرشتگان نگهبان یعنی هشیاری حضور را در خود نمی‌بینی، پس من‌ذهنی‌ات را ببین که اختیار و اراده را از تو سلب کرده.

ما به‌عنوان هشیاری نباید با من‌ذهنی فکر و عمل کنیم و آن را اختیار بدانیم، بلکه باید حزم و دوراندیشی داشته باشیم و اختیار من‌ذهنی را بی‌اختیار کنیم.

با خواندن ابیات مولانا اختیار را به دست خداوند بسپاریم تا خرد زندگی به فکر و عمل ما بریزد و به ما اختیار و قدرت انتخاب درست بدهد.

پس اگر ابیات کلیدی را حفظ باشیم و هنگام مواجه با چالش‌ها بخوانیم، تکرار کنیم، من‌ذهنی نمی‌تواند بر ما مسلط و چیره شود.

با سپاس بی‌کران از جناب شهبازی گرامی که سفرهٔ پربرکت گنج حضور را که پُر از برکات و نعمت‌های الهی است برای ما گستراند، و هر هفته با اجرای دو برنامهٔ زنده، بسته‌های عشق و خرد ایزدی را به ما هدیه می‌دهد.

انشاءالله ما هم قدردان و شاکر باشیم، قانون جبران مادی و معنوی را انجام دهیم تا ذره‌ای از زحمات عاشقانهٔ جناب شهبازی را بتوانیم جبران کنیم، البته کار بزرگ آقای شهبازی قابل جبران نیست.

هر لحظه خدا را شکر می‌کنم که لطف خداوند شامل حالم شده، مرا به این برنامه وصل کرده و از زندان و شکنجه‌های من‌ذهنی نجاتم داد.

آقای شهبازی اگر اجازه بفرمایید، در این قسمت می‌خواهم بیانات شما را که برای تکرار ابیات‌ست، چندتایش را بخوانم. در برنامه‌های مختلف جمع‌آوری کرده‌ام.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم بفرمایید. من فکر کنم بینندگانمان هم اجازه می‌دهند که کسانی که واقعاً زحمت می‌کشند، تحقیق می‌کنند و حرف‌هایی می‌زنند که به درد همه می‌خورد، آن‌ها اندکی بیش‌تر صحبت کنند، بفرمایید.

خانم سرور:

خواهش می‌کنم. در این قسمت از پیغام، بیانات آقای شهبازی را درمورد تکرار ابیات که از برنامه‌های مختلف گنج حضور جمع‌آوری کرده‌ام می‌خوانم. انشاءالله همهٔ ما با گوش جان بشنویم:



برنامه ۸۶۴

شما باید صبر کنید، مداومت داشته باشید، هر برنامه‌ای را از اول تا آخر گوش بدهید. چندین بار گوش بدهید، شعرهای مولانا را تکرار کنید، اگر حالتان خوب شد نگویید رسیدم.

به وسیله ذهن به حضور نرسید، نگویید به خدا زنده شدم، هنوز نشده‌است. ادامه بدهید، تا مرکزتان از همانیدگی‌ها خالی شود، دیگر جهان بیرون نتواند غم و غصه را برای شما ایجاد کند.

ما نمی‌توانیم در حال حضور باقی بمانیم، ولی این ابیات را اگر حفظ باشیم و یادمان بیاید وقتی من ذهنی ما را تحریک می‌کند که به یک جهتی برویم، فوری از آن جهت برمی‌گردیم دوباره صراط مستقیم را در پیش می‌گیریم یعنی فضا باز می‌کنیم.

اگر شما ابیاتی بلد باشید که جلوی فضا بندی من ذهنی را می‌گیرد، کارتان درست است. پس مرتب ابیات را بخوانید و فضا گشایی کنید چون ابیات شما را در مسیر نگه می‌دارد.

برنامه ۸۶۵

ما باید ابیات برنامه را یادداشت کرده و تکرار کنیم، اگر این ابیات به اندازه کافی تکرار شوند، به موقع می‌توانیم از آنها استفاده کنیم. وقتی پای ما می‌لغزد، این ابیات کمک می‌کنند که نلغزیم، یا وقتی دوباره به ذهن می‌افتیم کمک می‌کنند دوباره بلند شویم.

همچنین شما باید مواظب باشید که با چه کسی دوست می‌شوید، از چه کسی نصیحت می‌شنوید، سخنان بزرگانی مثل مولانا واقعاً راهنمایی‌کننده هستند.

برنامه ۸۶۸

شما انتظار نداشته باشید با یک بار گوش دادن به برنامه و خواندن ابیات مولانا به زندگی زنده شده و یک دفعه من ذهنی شما متلاشی شود و همانیدگی‌هایتان بریزد، بلکه باید ابیات را بارها تکرار کنید.

در این امر سال‌ها مداومت داشته باشید تا تغییر در شما صورت بگیرد، ضمن این‌که در مدتی که روی خودتان کار می‌کنید تمام حواس، تمرکز و توجه‌تان به خود و تغییراتتان و عیب‌هایتان باشد.



به کسی کاری نداشته باشید، تا خداوند لطفی کند، فضا باز شود و او خودش را از درون به شما نشان دهد و جلوی رفتارهای مضر و آسیب‌زننده من‌ذهنی گرفته شود.

یک برنامه دیگر را می‌خوانم تمام می‌کنم چون خیلی طولانی است، من تا برنامه آخر درآوردم، ولی خوب خیلی طولانی می‌شود.

آقای شهبازی:

خواهش می‌کنم. هر قدر می‌خواهید بخوانید. خیلی خوب است، من گفته‌های خودم را خودم هم بشنوم، خودم هم گوش کنم و عمل کنم خانم. خیلی خوب است این‌ها را می‌خوانید.

خانم سرور:

خواهش می‌کنم، اختیار دارید جناب شهبازی نفرمایید. آن قدر شما واقعاً پُر هستید، آن قدر برنامه را وقتی نگاه می‌کنم آن قدر وصل هستید ماشاءالله، خدا را هزار بار شکر واقعاً شکر.

برنامه ۸۷۶

ابیات مولانا بهترین ابزار برای مراقبه یا مدیتیشن است، شما آن‌ها را بخوانید، خواهید دید که پس از این‌که مثلاً چندتا بیت را تکرار می‌کنید، سرعت فکرتان خودبه‌خود دارد پایین می‌آید یعنی به آن شدت دیگر از یک فکر همانیده به فکر همانیده دیگر نمی‌روید.

یواش‌یواش ما در درون درک می‌کنیم که، مسائل ساخته‌شده به وسیله من‌ذهنی را با من‌ذهنی نمی‌شود حل کرد. یک هشیاری بالاتری می‌خواهد که همین مرکز عدم و فضای گشوده‌شده است.

برنامه ۹۰۷

ما دچار یک بافت ذهنی به نام من‌ذهنی هستیم که شناسایی و رهایی از آن بسیار بسیار سخت است. فقط آن‌هایی که دل می‌دهند، ابیات مولانا را تکرار می‌کنند، قانون جبران را انجام می‌دهند، آن‌ها موفق می‌شوند.

برنامه ۹۰۸

ابیات را باید زیاد بخوانیم و حفظ کنیم، ببینیم که چه تغییری در ما ایجاد می‌شود.



با تکرار زیاد، این ابیات مثل چراغ روشن می‌شوند. بعضی موقع‌ها باید صد بار، دویست بار، سیصد بار بخوانیم، خواهیم دید که این‌ها مثل چراغ روشن شدند. با نور ابیات می‌توانیم ایرادهای خودمان را بهتر ببینیم.

ممنونم آقای شهبازی. دیگر من بقیه را می‌توانم بخوانم برایتان بفرستم.

آقای شهبازی:

می‌خواهید که بخوانید، دوسه دقیقه دیگر هم بخوانید، این تکرار ابیات خیلی مهم است. دیگر اگر شما این‌ها را الآن بگویید، دیگر من دیگر در آینده وقت شما را نمی‌گیرم که این قدر صحبت کنم.

خانم سرور:

خوب است اتفاقاً هر دفعه که بگویید عالی است. یادآوری می‌شود ما واقعاً ذهن فراموش‌کار است. ما فراموش می‌کنیم هر دفعه وقتی یادآوری می‌کنید بر ما هم ملزم می‌شویم که ابیات را بیشتر بخوانیم.

آقای شهبازی:

ممنونم. شما خیلی خوب می‌گویید. شما بگویید. شما بگویید.

برنامه ۹۰۹

این ابیات را خدمتتان بعد از هر بیت غزل می‌خوانم، امیدوارم شما این‌ها را بنویسید و این قدر بخوانید که حفظ بشوید. این‌ها چراغ‌هایی است که اگر حفظ بشوید، به موقع روشن می‌شود و یک الگوی عمل به شما می‌دهد، دیگر گیج نمی‌شوید.

ما در ابتدا، یک تعداد الگو می‌خواهیم که الگوی عمل ما بشود که وقتی من ذهنی جلویمان می‌ایستد و ما نمی‌دانیم چه کار کنیم، یکی از این بیت‌ها را بخوانیم می‌فهمیم چه کار باید بکنیم.

برنامه ۹۱۰

تا کی ما باید ابیات مولانا را تکرار کنیم، ولی معنی‌اش در ما زنده نشود؟ دو جور می‌شود شعر مولانا را خواند. یک جورش این که این ابیات را این قدر بخوانید، در شما زنده بشود، فضا باز بشود و زندگی از درون در شما خودش را زندگی کند، خلاق بشوید، شادی از درون شما بیاید و به بیرون بریزد. این انعکاس نیست.



جور دیگرش این است که ما فضا را ببندیم، من‌ذهنی داشته باشیم و با من‌ذهنی زندگی کنیم، یعنی من‌ذهنی شعر مولانا را بخواند و عکسش را عمل کند، اصلاً نفهمد چه می‌گوید. فقط همین‌طور بخواند و معنی کند، این خواندن ذهنی باشد و در ذهن باقی بماند.

برنامه ۹۱۱

وقتی مرکز ما درد دارد، عینک درد نمی‌گذارد ما گوش کنیم، نمی‌گذارد ما پیشرفت کنیم، عینک درد شما نخواهد گذاشت شما به‌طور پیوسته تمام برنامه را تماشا کنید، ولی باید اِتَّقُوا یعنی پرهیز را به‌کار ببرید، به زور هم که شده باید گوش بدهید، ابیات را بخوانید و تکرار کنید تا معنی‌اش در شما زنده شود.

برنامه ۹۱۲

تمام کوشش ما در برنامه گنج حضور این است که شما قبول کنید که اجرای قانون جبران لازم است، البته شما باید با مطالعه خودتان، خودتان را متقاعد کنید. هرچه هم من بگویم فایده ندارد. برای همین می‌گویم قانون جبران لازم است. قانون جبران یعنی این‌که شما یک برنامه را تماماً باید گوش بدهید، ابیات را یادداشت بکنید، تکرار و تأمل کنید و روی خودتان پیاده کنید، این قانون جبران معنوی‌ست. مادی هم این‌که حتماً باید جبران مادی کنید، و اگر نکنید موفق نخواهید شد.

برنامه ۹۱۴

من مطمئن هستم اگر شما قانون تعهد و قانون جبران را انجام بدهید، روزی دوسه ساعت روی خودتان با این ابیات کار کنید، ابیات را تکرار کنید و قانون جبران مادی را هم انجام بدهید تا متعهد بشوید و فضا را باز کنید، شما به زندگی زنده خواهید شد، برای این‌که قانون تکاملی زندگی در این سمت می‌رود.

برنامه ۹۱۵

شما با من‌ذهنی سعی نمی‌کنید ذهن را ساکت کنید، با فضاگشایی می‌توانید. یادمان باشد فضاگشایی به‌وسیله آن قسمتی از ما که الآن وجود دارد و می‌خواهد گشوده بشود، صورت می‌گیرد.



یعنی ما به جای این که از ذهن استفاده کنیم و ابزارهای ذهن و فکرهای همانیده و عینک‌های قبلی، شما از آن استفاده نمی‌کنید.

در ابتدا خواندن ابیات خیلی کمک می‌کنند. وقتی شما مطابق این ابیات رفتار می‌کنید، از دید من ذهنی استفاده نمی‌کنید.

احتمال دارد تکرار ابیات، فضاگشایی و استفاده از آن جنس «عدم بین» و «سکوت شنو»، استفاده بکنیم، خیلی زیاد است.

برنامه ۹۱۶

این ابیات را می‌خوانیم که این‌ها یک‌جا بیاید، اگر واقعاً حوصله و تمرکز داشته باشید، این ابیات با هم کار می‌کنند. ایراد نگیرید که تکرار است، می‌دانم تکرار است،

این‌ها را می‌خوانم شما آن‌ها را پهلوی هم می‌گذارید، تکرار می‌کنید، خواهید دید که این ابیات را که مرتب تکرار می‌کنید، هرکدام از این‌ها یک نیروی محرکه‌ای دارد که شما را از فضای ذهن بلند می‌کند.

برگرفته از برنامه‌های گنج حضور

با سپاس فراوان از زحمات عاشقانه جناب شهبازی و برنامه گنج حضور



خواستم یک سری ابیات را در مورد بی‌مرادی جمع کردم. در برنامه‌های اخیر فرمودید که ابیات را مطالعه کنید بخوانید تا یک طرحی را شکل بدهد در ذهنتان. وقتی که مطالعه می‌کردم ابیات را، یک سری ابیات یک طرحی را برای من ایجاد که یادداشت کردم می‌خواهم با دوستان به اشتراک بگذارم امیدوارم مفید باشد.

ابیاتی حول موضوع بی‌مرادی:

گفت: بهر شاه، مبذول است جان

او چرا آید شفیع اندر میان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۵۹)

لی مع الله وقت بود آن دم مرا

لا یسع فیهِ نبیُّ مُجتَبی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۶۰)

هر اتفاقی که توسط قضا و کُن‌فکان برایمان پیش می‌آید و نیاز به فضاگشایی دارد، درواقع لحظه ملاقات با خداوند است. لحظه‌ای که مرکز را از جسم خالی کرده و نور قدم به مرکز ما می‌گذارد. پس می‌توان گفت بی‌مرادی که با فضاگشایی همراه باشد، لحظه خلوت با خداوند است. لحظه عذرخواهی و توبه واقعی است.

نعره لاضیر بر گردون رسید

هین ببر که جان ز جان کندن رهید

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹)

در لحظه بی‌مرادی ما تسلیم می‌شویم و رضا می‌دهیم تا دست و پای ذهن قطع شود. به این ترتیب است که جان باقی پیدا می‌کنیم.

برگ بی برگی تو را چون برگ شد

جان باقی یافتی و مرگ شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۳۷۸)



چون تو را غم شادی افزودن گرفت
روضه جانت گل و سوسن گرفت
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۳۷۹)

آنچه خوف دیگران آن امن توست
بط قوی از بحر و، مرغ خانه سُست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۳۸۰)

بی‌مرادی، به ظاهر و از دیدگاه من‌ذهنی ترسناک و غیرقابل تحمل می‌آید. درحالی‌که با تسلیم و پذیرش اتفاق قبل از قضاوت و عدم مقاومت، می‌توان پوسته ضخیم حادثه را درهم شکست و به هسته بیداری و خرد و آگاهی که هدیه دم‌به‌دم این لحظه است، رسید.

مرگ بی‌مرگی بود ما را حلال
برگ بی‌برگی بود ما را نوال
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۲۷)

ظاهرش مرگ و به باطن زندگی
ظاهرش آبتر، نهان پابندگی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۲۸)

در رحم زادن جنین را رفتن است
در جهان او را ز نو بشکفتن است
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۲۹)

چون مرا سوی اجل عشق و هواست
نهی لا تَلَقُوا بِأَیْدِکُمْ مراست
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳۰)

این بی‌مرادی‌ها و ناکام ماندن‌های دنیایی، ظاهری مرگ‌آلود دارند که البته به واسطه ذهن بیمار، ساخته و پرداخته شده‌است، ولی در اصل مانند عمل زایش و تولد، جان‌بخش است. انسان چون در ذهن به تله افتاده‌است و ظاهر زندگی را جدی گرفته‌است، طبق آیه قرآن



«وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»

«خود را با دست خویش به هلاکت میندازید.»

(قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۱۹۵)

یار در آخر زمان کرد طَرَب سازی
باطن او جدِّ جد، ظاهر او بازی

جمله عشاق را یار بدین علم گشت
تا نکند هان و هان، چهل تو طنازی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

مولانا به کرات اشاره می‌کند که اتفاق این لحظه بازی و نقشی بیش نیست و درواقع در پس ماجرا، زندگی واقعی و حیات جاودانه وجود دارد. پس با تن دادن و پذیرفتن و تسلیم در برابر جان‌بخشی دم‌به‌دم زندگی است که می‌توانیم بر اصل خود قائم بایستیم و زندگی را زندگی کنیم.

زیرا که اگر در بی‌خبری ذهن بمانیم و به مردگی خود تن دهیم طبق هشدار مولانا معلوم نیست که دیگر این فرصت دگر بار پیش می‌آید یا نه.

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



۱۵- آقای مهدی از اصفهان

آقای مهدی: استاد متنی نوشته‌ام با موضوع «خوش‌بختی»، با اجازه‌تان می‌خواستم به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: آقا مهدی چند سال‌تان هست شما؟

آقای مهدی: استاد ۱۸ سالم است.

آقای شهبازی: ۱۸ ساله، ماشاءالله، بله بفرمایید.

آقای مهدی:

«موضوع خوش‌بختی»

«خوش‌بختی» یعنی ما بتوانیم وارد این لحظه بشویم و پابرجا بمانیم.

«خوش‌بختی» یعنی ما غم دیروز و لحظه قبل را نخوریم چون در این لحظه هیچ اتفاق و قضاوتی وجود ندارد که ما بخواهیم به‌خاطر آن‌ها فضايمان را ببندیم.

«خوش‌بختی» یعنی ما در مسیر کمال برویم و عینک‌ها را کنار بگذاریم.

«خوش‌بختی» یعنی انسان بتواند با هر اتفاق و چالش که برای او پیش می‌آید به فضای یکتایی برسد.

«خوش‌بختی» یعنی عشق و خودِ خوش‌بختی در درون ما است و ما توان این را داریم که بتوانیم خردِ کل خوش‌بختی که از عشق و از شکرِ زندگی ساخته شده‌است را پخش کنیم

و بعد هم «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ». پرونده پخش کردنِ عشق را ببندیم و به جاودانگیِ خود برگردیم.

«خوش‌بختی» یعنی برنامه‌ای به نام گنج حضور وجود دارد که طرز زندگی کردن را به ما می‌آموزد.

«خوش‌بختی» یعنی کسی به نام جناب مولانا آمد و تمام رازهای فضای یکتایی را برای ما بازگو کرد.

«خوش‌بختی» یعنی پدرم که صاحب کل جهان هستی است و ثروتمندترین کس عالم هست و دیگر چیزی از بقیه

نمی‌خواهم.



«خوش بختی» یعنی من غمِ تو می‌خورم تو غمِ مخور، بر تو من مُشفق‌ترم از صد پدر.

«خوش بختی» یعنی مُردن نسبت به تمام مادیات زمینی که به ما آرامش می‌دهد.

«خوش بختی» یعنی

تلخی ستان، شکر ده، سیلی بنوش و سر ده

خندان بمیر چون گل، گر زانکه ارجمندی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۴۸)





چشم او مانده‌ست در جوی روان

بی‌خبر از ذوق آب آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۵)

تعدادی از جوی‌های من‌ذهنی که ما را از دیدن دریای بی‌کران فضای یکتایی محروم می‌کنند:

- ۱- پندار کمال.
- ۲- داشتن ناموس و حیثیت بدلی و توهمی من‌ذهنی، یعنی همان ناموس صد من حدید، صد من آهن.
- ۳- نبخشیدن خود و دیگران.
- ۴- می‌دانم‌های من‌ذهنی و بلند شدن به‌عنوان «من».
- ۵- ناز کردن من‌ذهنی و ندیدن نیروی قضا و کُن‌فکانِ زندگی و خارج شدن از کارگاه خداوند.
- ۶- سبب‌سازی ذهن و رفتن به هیروت ذهن با پریدن از فکری به فکر دیگر.
- ۷- کام گرفتن و مُرادخواهی از همانیدگی‌ها.
- ۸- کم‌یابی‌اندیشی و محروم کردن خود از رحمت الهی.
- ۹- احساس بی‌لیاقتی، این‌که من‌ذهنی خودش را لایق شادی ابدی و لحظه‌به‌لحظه نمی‌داند.
- ۱۰- چسبیدن به ماجراها و اتفاقات، ماجرای که ذهن نشان می‌دهد و با آن همانیده است.
- ۱۱- تنبلی و کاهلی من‌ذهنی.
- ۱۲- رسیدن به جایی در معنویت، یعنی از معنویت هم جسم و فرم ساختن.
- ۱۳- سنجیدن خود براساس من‌ذهنی.
- ۱۴- هست شدن براساس همانیدگی‌ها.



۱۵- ناله و شکایت.

و اما راه‌هایی از دردهای من‌ذهنی:

فضاگشایی و بی‌اختیار کردن من‌ذهنی با سپردن تمام این دردها و زخم‌ها به زندگی، نه به من‌ذهنی. چون همان‌طور که چاقو نمی‌تواند دسته خودش را بتراشد، من‌ذهنی هم نمی‌تواند خودش را درمان کند و بتراشد. بلکه با کمک گرفتن از بزرگانی چون مولانا، با خواندن و تکرار ابیات مولانا و عمل کردن به آن‌هاست که می‌توانیم از این دردها رها شویم.

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

عام می‌خوانند هر دم نام پاک
این عمل نکند، چو نبود عشق‌ناک
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۰۳۸)

با افزایش طلبمان این‌که طلب و خواستن واقعی برای بی‌اختیار کردن من‌ذهنی داشته باشیم و دیگر به‌سوی درد نرویم، با صبر و حزم و تأمل، با شاهد بودن و ناظر بودن لحظه‌به‌لحظه بر روی خود، طلب خود را برای بی‌اختیار کردن من‌ذهنی بیش‌تر کنیم.

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

با دخالت نکردن در ماجرا و اتفاقات به‌عنوان من‌ذهنی، با بخشیدن خود و دیگران. و همیشه به این نکته توجه داشته باشیم که زنده شدن به حضور یک «راه» است. یادمان باشد، ممکن است در این راه اشتباه کنیم. اگر اشتباه کردیم اشتباهمان را درست کنیم، با فضاگشایی و شناسایی. بدانیم که در معنویت نباید به جایی برسیم. هروقت خواستیم در معنویت به جایی برسیم، بدانیم که این از «پندار کمال» و از من‌ذهنی می‌آید.



ببینیم چه اندازه وقت و پول و انرژی‌مان را در این راه خرج می‌کنیم؟ ببینیم آیا صبر و حزم داریم؟ آیا مثل زندگی، «پویا» و در جنبش و حرکت هستیم؟ در جنبش و حرکت برای پخش زندگی، برای پخش عشق، پخش شادی، بدون تحمیل آن، بلکه با ارتعاش زندگی. همیشه متوجه باشیم که زندگی می‌خواهد از طریق ما بخندد، این‌گونه است که می‌توانیم جهان را سامان بخشیم.

پس «جهد» کنیم و جهد، که چراغ دلمان را آن‌قدر نورانی و سرشار از شادی بی‌سبب و عشق کنیم که دردهای من‌ذهنی خودمان و دیگران، توانایی خاموش کردن چراغ درونمان و شادی و عشق درونمان را نداشته باشند، زیرا زندگی همه‌اش خنده است و شادی و طرب.

طرب اندر طرب است او که در عقل شکست او
تو ببین قدرت حق را چو درآمد خوش و مست او
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۱۰)

و در پایان:

چنان گشت و چُنین گشت چنان راست نیاید
مدانید که چونید مدانید که چندید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)



۱۷- آقای شهبازی

واقعاً حیرت‌انگیز است پیغام‌هایی که شما بینندگان می‌دهید با سپاس از زحمات و تحقیق.

من امیدوارم که بینندگان قدر این پیغام‌ها را بدانند. شکر کنند که این نعمت دارد پخش می‌شود، به خانه‌های شما می‌آید. استفاده کنید.

دوستان ما تحقیق می‌کنند و مطالب بسیار بسیار عالی و... که پیدا کردندشان بسیار سخت است، حتی دست‌نیافتنی بعضی مواقع‌ها!

این دوستان سال‌هاست به گنج حضور گوش می‌کنند. من از انتخاب‌هایشان دارم می‌بینم که چقدر دقیق هستند و چقدر باز شدند و با چه چشمی می‌بینند.

این «دانایی مردم بر مردم»، خیلی قدردانی دارد که شما دارید به هم‌دیگر دانایی ایزدی را یاد می‌دهید، خیلی مهم است این. در کار خیر هستید، یعنی در بهترین کار هستید، در مفیدترین کار هستید.

ما داریم به هم‌دیگر مطالب بزرگان را یاد می‌دهیم. بله همین تأکید می‌کنم که قدرش را بدانیم، قدر این کار را بدانیم.



سلام آقای شهبازی دینا هستم از ونکوور، با اجازه‌تان پیامم را با موضوع در «راه بودن» به اشتراک می‌گذارم.

این حروف حال هات از نسخ اوست عزم و فسخت هم ز عزم و فسخت اوست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۸۱)

نسخ یعنی نوشتن.

مولانا می‌گوید ای انسان این حال تو نوشته خداوند است، این‌که در من‌ذهنی عزم یا قصد می‌کنی و آن را فسخت می‌کنی، این هم از زندگی است.

وقتی این بیت و توضیحات آن و هم‌چنین بحث در «راه بودن» را در برنامه ۹۲۰ می‌شنیدم، برایم بسیار جالب بود و خودم را با تأمل نگاه می‌کردم، به‌خصوص وقتی آقای شهبازی سؤال پرسیدند «یادتان هست از کجا آمدیم که؟»

یادم به ایاز و پوستین و چارقش هم افتاد که خلاصه بخشی از داستان را بیان می‌کنم:

ایاز نماد انسان کامل، غلام محبوب سلطان محمود که نماد زندگی بود، که در دستگاه سلطان به مقام و منصب حکومتی رسید. او قبل از این‌که مورد توجه شاه باشد یک چوپان بود، و لطف شاه به او، حسادت درباریان و امیران شاه را بسیار برانگیخته بود.

ایاز حجره‌ای خصوصی داشت که پوستین و چارق دوران شبانی‌اش را در آن‌جا آویخته بود و هر روز قبل از این‌که کارش را شروع کند به آن‌جا می‌رفت و ایام پیشین خودش را به یاد می‌آورد، بعد بر سر مقام دولتی خود می‌رفت.

این داستان پر رمز و راز مولانا به من این شناسایی‌ها را داد:

ایاز هرروز به پوستینش سر می‌زند تا به یاد آورد که از کجا آمده، او پوستینش را به‌عنوان چراغ استفاده می‌کرد که راه را گم نکند و از سختی‌های راه ناامید نشود، از پوستینش به‌عنوان حزم استفاده می‌کرد که در دام همانندگی‌ها گیر نیفتد و وفادار به سلطان بماند.

وقتی برنامه پر از عشق و امید و آگاهی ۹۲۰ را تماشا می‌کردم و می‌شنیدم، لطف زندگی را می‌دیدم.



از خودم پرسیدم دینا تو یادت می‌آید از کجا آمدی؟

از دنیایِ سخت و تاریکِ ذهن، دنیایِ جبرِ من‌ذهنی، دنیایی که در ماجراها گیر می‌افتادم و درد می‌کشیدم و متوجه نبودم. دنیایی که با کم و زیاد شدن همانیدگی‌ها، بی‌مراد می‌شدم و برای زندگی ناز می‌کردم و شکایت می‌کردم و می‌گفتم من می‌دانم چه برایم خوب است، چرا این اتفاق برای من افتاد؟

دنیای ترسناکِ تکلف و آبروهای قلابی من‌ذهنی.

بدون قضاوت نگاه می‌کنم و چارق ایازم را می‌بینم که پندارِ کمال چه دردهایی به من داده بود، انتظار بی‌عیب و نقص بودن از خودم و دیگران، مسئولیت زندگی و رفتارم را نپذیرفتن و درک نکردن واقعیت، ناآگاهی و از جمع من‌ذهنی تقلید کردن برای نگه‌داشتن و زیاد کردن همانیدگی‌ها.

در خواب بودن و تنها هشیاری جسمی را تجربه کردن خیلی دردناک است و مهم نیست که چه اندازه همانیدگی‌ها کم یا زیاد است، رضایت و آرامش را تجربه نمی‌کنی و همه‌اش در مقایسه و رقابت هستی.

مولانا می‌فرماید که حتی آن موقع هم که در من‌ذهنی بودی خدا حالت را می‌نوشته و در آن موقع هم تو در راه بودی، و زندگی و هشیاری همیشه با تو بوده، و تو به اندازه‌ای که مرکزت از جنس نیک یا بد بوده، زندگی از طریقت بیان شده‌است.

این، قلم داند ولی بر قدرِ خود قدرِ خود پیدا کند در نیک و بد (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۸۳)

آشنایی با برنامه گنج حضور و ابیات دیوسوزِ مولانا، راه را برایم روشن کرده. این ابیات فانوسی شده‌اند که می‌توانم در این مسیرِ آگاهی باقی بمانم، حزم را بشناسم و در نقش‌های دنیا و همانیدگی‌ها گیر نکنم و رها باشم. این ابیات صبر را به من نشان می‌دهد، زمانی که ذهنم در برابر عمل به آموزه‌های مولانا مقاومت می‌کند. صبر می‌کنم و به‌کار کردن روی خودم ادامه می‌دهم تا زندگی با کن‌فکانش روی من کار کند، و من متوجه هستم که در این راه تمام هستی مرا همراهی می‌کند.



هُوی هُوی باد و شیرافشان ابر
در غم مآند، یک ساعت تو صبر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۵)

یا:

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

اهمیت قرین‌هایی برایم روشن شده که حتی بدون هیچ نسبت خونی و تنها به واسطه هشیاری و عشق، به هم پیوند خورده‌ایم و هم‌دیگر را دوست می‌داریم و با کار کردن متعهدانه روی خودمان در بیدار کردن هشیاری یک‌دیگر تلاش می‌کنیم و شاید با این‌که فرسنگ‌ها از هم دور هستیم روی هم‌دیگر اثر سازنده می‌گذاریم.

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

شکر را برایم به یاد می‌آورد زمانی که چشم دلم را باز می‌کنم و خودم را با تمام عیب‌هایم می‌پذیرم، دست از پندار کمال و «من می‌دانم» برمی‌دارم و صفر می‌شوم، تا کارگاه صنع حق شوم.

کارگاه صنع حق چون نیستی است
پس برون کارگاه بی‌قیمتی است
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

از قدرت اختیارم استفاده کرده و پرهیز را تجربه می‌کنم، زمانی که من ذهنی مرا ترغیب می‌کند به غیبت، خودنمایی و خود را برتر دانستن و قضاوت دیگران بپردازم.

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اتقوا
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)



این‌ها را نوشتم تا بدانم که مانند ایاز باید از چارقم به‌عنوان ابزاری استفاده کنم که بدانم از کجا آمده‌ام و در راه بدانم. بدانم راه آسان نیست و پر از پیچ و خم خواهد بود، همان‌طور که برای ایاز بود و به صدای غول من‌ذهنی وقتی یک بی‌مرادی را به هر شکلی تجربه می‌کنم گوش ندهم، و متعهدانه و جدی با به حساب آوردن خودم در این هستی به کار روی خودم ادامه بدهم، مانند ایاز تسلیم و غلام زندگی باشم، که آزادگی من در گرو تسلیم و غلام زندگی بودن در این راه است.

ای ایاز از تو غلامی نور یافت
نورت از پستی سوی گردون شتافت
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۵۳)

حسرت آزادگان شد بندگی
بندگی را چون تو دادی زندگی
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۵۴)

مومن آن باشد که اندر جزر و مد
کافر از ایمان او حسرت خورد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۵۵)

◆ ◆ ◆ پایان بخش دوم ◆ ◆ ◆



۱۹- خانم پریسا از کانادا

دیدنِ نقص و عیب با ذهن یا با حضور:

در داستان‌های مثنوی دفتر اول مربوط به یوسف و آینه و کاتب وحی، آموختیم که به نقص و عیب خود اقرار کنیم تا کارگاه هستی شویم و خدا روی ما کار کند. نکند که با من‌ذهنی بالا بیاییم و آن نوری که در دل ما تابیده را از خود بدانیم. حواسمان باشد که این نور از همسایه منور تافته. پس پندار کمال نداشته باشیم، متواضع باشیم و اجازه بدهیم زندگی روی ما کار کند.

تمام این صحبت‌ها عین حقیقت و درنهایت راستی و درستی هستند، اما اگر همین کلام نورانی مولانا را ما از فیلتر ذهن رد کنیم و با دید من‌ذهنی عمل کنیم اثر مخرب بر روی ما می‌گذارد.

مدت چند ماهی بود که من سعی می‌کردم عیب‌ها و ایرادهای خودم را بهتر ببینم و اجازه دهم کارگاه هستی شوم، اما اتفاقی در هفته گذشته افتاد که من را آگاه کرد که به هیچ‌وجه نباید با ذهنم دنبال عیب‌ها و ایرادهای خودم بگردم چون این کار آثار مخربی در وجود من به جا می‌گذارد.

به جای آن باید تسلیم باشم و به خود زندگی اعتماد کنم و اجازه دهم خود زندگی با قضا و کن‌فکان خودش اتفاقات و از جمله عیب‌ها و نقص‌های من را بالا بیاورد و من تنها فضا باز کنم تا زندگی روی من کار کند.

جریان از این قرار بود که دست قضا من را در یک موقعیتی قرار داد که در یک جمع سه نفره قرار گرفتم که یکی از اعضای آن نگاه از بالا به پایین نسبت به من داشت. این را می‌شد به راحتی در حرکات و صحبت‌ها و نحوه برخورد او دید.

وقتی از این جمع بیرون آمدم، متوجه شدم که من‌ذهنی من شروع به ایرادگیری از من کرده است و دنبال نقص‌ها و ایرادهای من می‌گردد. می‌گویند که خوب حتماً نقصی داری که آن فرد با تو این‌گونه برخورد کرد و می‌خواستم آن نقص‌ها را در خودم پیدا کنم. در این فکر بودم که ناگهان این بیت مولانا در ذهنم نقش بست:

او همه عیب تو گیرد، تا بپوشد عیب خود

تو بر او از غیب جان ریزی و می‌دانی چرا؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷)



یعنی این من‌ذهنی‌کارش عیب‌گیری است. خودش سراسر عیب است، ولی می‌آید از تو (به‌عنوان هشیاری) عیب و ایراد می‌گیرد تا بلکه با این کار تمام عیب‌های خودش را بپوشاند، اما ای انسان که تو هشیاری ناب هستی و امتداد زندگی هستی، تو چرا از غیب آن انرژی زنده زندگی را می‌گیری و به من‌ذهنی خودت می‌بخشی تا او به تو ایراد بگیرد؟ تو دیگر چرا این کار را می‌کنی؟

در این لحظه بود که به یک‌باره متوجه تفاوت بین دیدن عیب‌ها با دید حضور و دیدن عیب‌ها با من‌ذهنی شدم. اول این‌که وقتی بینش حضور عیبی را می‌بیند، فقط پذیرای آن است. فضای اطراف آن عیب می‌شود.

دیدن عیب‌ها با بینش حضور، رهایی‌بخش و آزادی‌بخش است، اما دیدن عیب‌ها با من‌ذهنی ما را درگیر می‌کند. اعتماد به نفس ما را پایین می‌آورد، چون ما فکر می‌کنیم که ما همان عیب‌ها و ایرادها هستیم و نمی‌توانیم خود را از آن عیب‌ها جدا ببینیم.

دوم این‌که وقتی بینش حضور، عیب من‌ذهنی ما را می‌بیند، عجله‌ای برای رفع آن ندارد. می‌داند که هر تغییری، مشمول قانون مزرعه است و آن عیب و نقص هم با قانون قضا و کن‌فکان خدا، وقتی که زمانش برسد درست می‌شود.

عادت خود را بگردانم به وقت این غبار از پیش بنشانم به وقت (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷)

در مقابل دیدن عیب‌های خود با من‌ذهنی ما را بی‌صبر و حوصله می‌کند و به سمت ملامت می‌کشانند.

سوم این‌که بینش حضور می‌داند که دیدن عیب‌ها فرصتی است برای رشد بیشتر ما و خالص شدن هرچه بیشتر درون ما. پس با آن با امید و فضای باز برخورد می‌کند، اما دیدن عیب‌ها با من‌ذهنی می‌تواند ما را ناامید و مأیوس کند.

چهارم این‌که دیدن عیب‌ها با دید حضور، با یک فاصله‌ای انجام می‌شود. به این معنا که ما فاصله‌ای می‌اندازیم بین اصل خود که خدایت ماست و آن عیب‌ها و نقص‌هایی که در لحظه بالا آمده است. بینش حضور می‌داند که این عیب‌ها در جلوی چشم ما آمده است تا ما فضا را در اطراف آن باز کنیم و به اصل خود آگاه شویم. درحالی‌که



دیدن عیب‌ها با من‌ذهنی باعث می‌شود که ما فکر کنیم اصل ما همان موجودی است که پر از عیب و نقص است و فراموش می‌کنیم که ما چه گوهری هستیم و اصل ما که همان خدایت و زندگی است.

پس این بار که من‌ذهنی شروع کرد به ایرادگیری‌های بیهوده از ما، تا ما را ملامت کند و پشت‌سر آن تضعیف کند، می‌توانیم با خود بگوییم:

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود
تو بر او از غیب جان ریزی و می‌دانی چرا؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷)

و یادمان باشد که اصل ما خدایت ما است، نه آن عیب و نقص‌هایی که ذهن ما به ما نشان می‌دهد. پس با خود می‌گوییم:

تو چه دانی، تو چه دانی، که چه کانی و چه جانی؟
که خدا داند و بیند، هنری کز بشر آید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲)

و یادمان باشد که ما لایق زنده شدن به زندگی هستیم، در همین لحظه و همین حالا، چون ما خود زندگی هستیم نه آن عیب‌هایی که می‌بینیم.



۲۰- خانم مریم از استرالیا

خانم مریم: الآن ساعت پنج صبح است، ما دیگر از ذوق نخوابیدیم.

آقای شهبازی: پیغام‌ها را شنیدید، پیغام‌ها عالی هستند، نیست.

خانم مریم: بله، بله خیلی عالی، از اول پیغام‌ها شنیدم و خیلی واقعاً آقای شهبازی پیغام دوستان کمک می‌کند. یک وقت‌هایی در طی مسیر یک کاری انجام می‌دهی یک دفعه، پیغام دوستان می‌آید در ذهنت، دقیقاً ملاک ذهنت می‌شود و راه را برایت باز می‌کند. خیلی ممنون هستم از این فضا و بستری که ایجاد کردید که ما می‌توانیم تماس بگیریم و دوستان را بشنویم.

آقای شهبازی، خانم بهار بودند تماس گرفته بودند این را خیلی من دوست داشتم از این‌که سه‌تا سناریو را تعریف کرده بودند که این باعث شده بود شناسایی پیدا کنند و خیلی برای من جالب بود چون واقعاً یک وقت‌هایی یک اتفاق برای ما می‌افتد ما همان موقع می‌خواهیم سریع شناسایی بشود.

در صورتی که یک وقت‌هایی اتفاقات در چند مرحله می‌افتد و بعداً ما چشم ناظرمان باعث می‌شود. یک لحظه شناسایی را ببینیم و کنار هم گذاشتن آن اتفاقات برای ما یک شناسایی می‌آورد و وقتی من داستان یوسف و مهمان را می‌خواندم. خیلی برای من جالب بود که به‌نظم آمد دقیقاً این حالت سناریو را داشت.

سناریوی اول این‌که زندگی اول یک فرصتی به ما می‌دهد که با خود زندگی روبه‌رو بشویم، یکی بشویم که این‌جا در این داستان مهمان رفته بود دیدار حضرت یوسف این فرصت برای او پیش آمده بود.

و سناریوی دوم آن این بود که یک لحظه چشم ما باز می‌شود که می‌بینیم که ما هیچ‌چیزی واقعاً نداریم که در خود زندگی باشد. و سناریوی آخر آن این‌که ما اعتراف می‌کنیم اقرار می‌کنیم به نقصمان و آینه زندگی می‌شویم. حالا در این قصه یک مطلبی نوشتیم اگر اجازه بدهید شروع کنم به خواندن.

در مثنوی دفتر اول از جناب مولانا، داستان مهمانی را می‌گوید که برای دیدار حضرت یوسف رفته‌است و حضرت از او می‌پرسد هدیه چه آورده‌ای؟

در ابتدا مهمان از این‌که هیچ‌چیزی در خور حضرت یوسف باشد ندارد خجالت می‌کشد، اما بعد او برای یوسف آینه‌ای را از بغلش بیرون می‌آورد و به حضرت می‌گوید برای آینه‌ای آورده‌ام که هربار خودت را در آن می‌بینی



مرا یاد کنی. یوسف نماد زندگی و خداوند است و مهمان نماد انسانی است که در این لحظه با چشم ناظر با زندگی روبه‌رو می‌شود.

گفت یوسف: هین بیاور ارمغان او ز شرم این تقاضا زد فغان (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۲)

گفت: من چند ارمغان جُستم تو را ارمغانی در نظر نامد مرا (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۳)

این شرم و خجالت مهمان را ما نیز تجربه کرده‌ایم. در لحظاتی که ذهنمان ساکت شده است و با چشم ناظر متوجه شده‌ایم که هرچه که برای به‌دست آوردنش خودمان را به آب و آتش زده‌ایم. هیچ ارزشی برای خداوند ندارد. لحظاتی که کن‌فکان ما را از بیچارگی و درماندگی نجات داده است و لحظاتی که غرور و من‌می‌دانم‌های ذهنی را شناسایی می‌کنیم.

لحظاتی که پشیمان شده‌ایم از اوقات تلخی‌هایی که بعد از هر نامرادی داشته‌ایم. اگر برای خدمت به خود زندگی نباشد. همه پول و کارکرد که شب‌وروز برای آن زحمت کشیده‌ایم. هیچ ارزشی در مقابل عظمت و شکوه خداوند ندارد.

زیره را من سوی کرمان آورم گر به پیش تو دل و جان آورم (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۵)

«دل و جان» همین همانیدگی‌هایی است که حال ما را بالا و پایین می‌کند. می‌گوید آوردن آن‌ها برای تو مانند زیره به کرمان بردن است، اما آن لحظه‌ای که می‌گوییم ای داد و بیداد من همه عمرم را صرف چیزهایی کردم که اصلاً به حساب نمی‌آید و داد و فغان که من هیچ ندارم، اقرار به بیچارگی و نقص در من‌ذهنی است که بستر و فضای یکی شدن ما با خداوند را مهیا می‌کند.



لایق، آن دیدم که من آینه‌ای
پیش تو آرَم، چو نور سینه‌ای
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۷)

آینه بیرون کشید او از بغل
خوب را آینه باشد مُشْتَغَل
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۰)

در این بیت یکی شدن ما و خودِ زندگی را مولانا بشارت می‌دهد و آن لحظه، لحظه‌ای است که با صداقت و حقیقتاً درون خود را به زندگی نشان می‌دهیم یعنی اقرار به نقص خود می‌کنیم.

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)

تنها زمانی که منی نباشد، من‌ذهنی نباشد زندگی در ما به فکر و اعمالمان ارتعاش می‌کند. زندگی بسیار زیباست و می‌خواهد خودش را مرتباً در ما انعکاس بدهد. مانند زیبارویی است که همراهش آینه در دستش است و خودش را نگاه می‌کند و به خودش به‌به و آفرین می‌گوید.

در این‌جا جناب مولانا منعکس شدن در آینه زندگی را رمزگشایی می‌کند. او می‌گوید باید نیست شد. حال چگونه نیست شویم؟

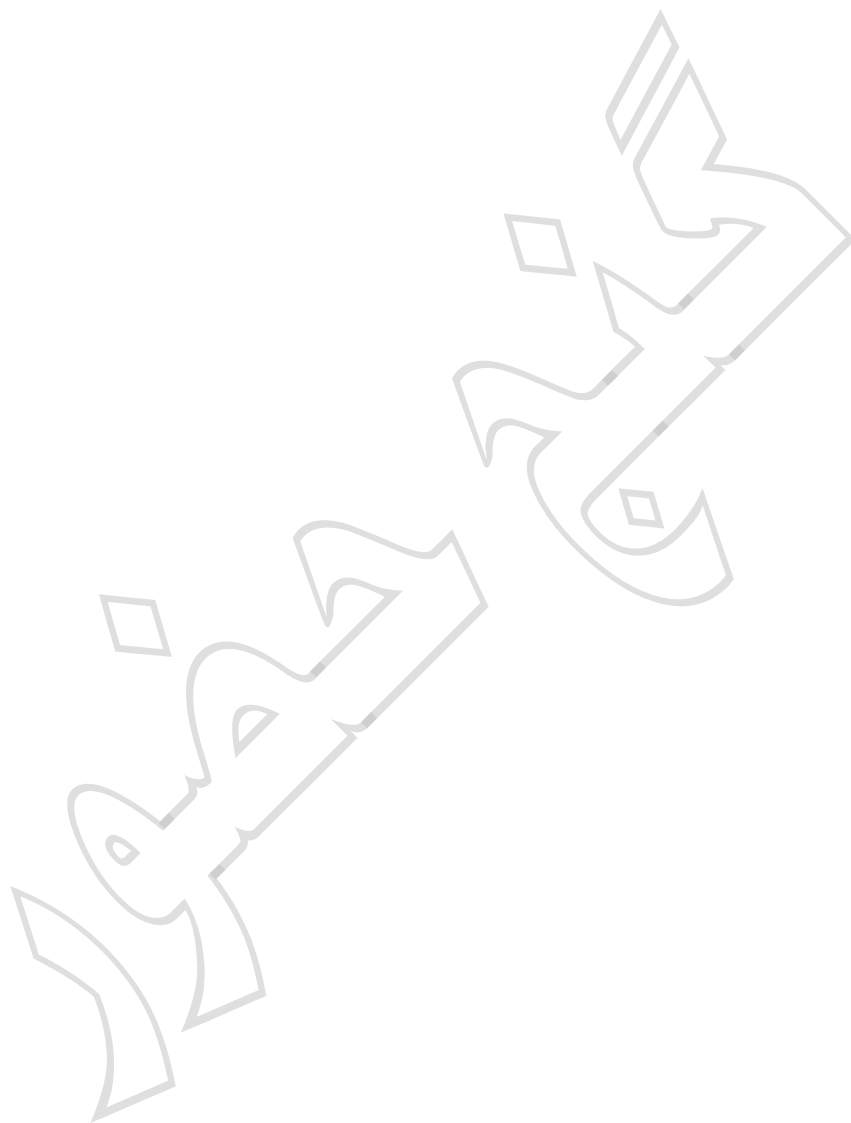
باید چشم‌هایمان را به تصاویر و صحنه‌های نادرست و مخرب ببندیم و گوش‌هایمان را به گفتار و صداها غول من‌ذهنی‌گر کنیم و یا زبانمان را به گفته‌های من‌ذهنی لال کنیم و مهم‌تر از همه به نتراشیده و نخراشیده بودن خودمان واقف شویم و برای رفع آن تلاش کنیم.

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



هر نقص نشانه کمال است؛ چراکه کمال با وجود نقص‌ها مشخص خواهد شد. پس ما با شناسایی و اعتراف به نقص‌هایمان کارگاه زندگی می‌شویم و او هر لحظه خودش را در ما نشان خواهد داد و آن روی یوسف‌وار را در ما نیز انعکاس می‌دهد. زیبارو و عزیز می‌شویم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا و خیلی خردمندانه، چقدر هم خوب صحبت می‌کنید مریم خانم. آفرین، خیلی خودتان خوب بیان می‌کنید.





۲۱ - خانم مرجان از استرالیا

مادر من را بارها به علت عدم رعایت توصیه‌های پزشک به بخش اورژانس برده‌ایم و هر بار که برایش اتفاقی می‌افتاد، من به واکنش درمی‌آمدم.

در طی دو روز اخیر معده دردهایش دوباره به سراغش آمده و من دیروز باز نسبت به این موضوع واکنش نشان دادم و با او وارد بحث شدم که چرا به سلامتی خود اهمیت نمی‌دهد؟ چرا اعصاب من را خرد می‌کند؟ و چراهای شایانۀ دیگر.

در این دو روز من بارها به ذهن رفتم و از این موضوع آشفتۀ می‌شدم. درواقع، اختیار من به دست ذهن می‌افتاد. در پی اتفاقات زندگی، ذهن ما تمایل شدیدی به فکر کردن دارد، فکرهای پراکنده، فکرهایی که از دردهای گذشته بخشیده نشده نشأت می‌گیرد. ما به این «میل شدید ذهن» که مولانا آن را «شهوَت» می‌نامد پاسخ مثبت داده و با این افکار همراه می‌شویم.

در کسری از ثانیه در این فکرها غرق شده و به اصطلاح مولانا مست آن‌ها می‌شویم، چراکه این فکرها چیزی جز توهم نیستند، یا مربوط به گذشته‌اند یا آینده. بنابراین، لحظه حال را که زندگی در آن جریان دارد، با این افکار می‌کشیم، با این کار می‌کشیم. آیا کشتن لحظه جنایت نیست؟

در این صورت کنترل هیجانات و اعمال ما به دست ذهن می‌افتد. زمانی که خشمگین می‌شویم، حرف یا رفتار نادرستی از ما سر می‌زند و بعد می‌گوییم دست خودم نبود، عصبانی شدم. زمانی که من اختیار هشیاری خود را به دست نفس اماره می‌سپارم، به مادرم می‌گویم تو اعصاب مرا خرد می‌کنی.

این دقیقاً به این معناست که مادر، من معذورم، من مسئول اعصاب خود نیستم، بلکه مسئول هیجانات من شما هستی.

به بیان دیگر، من آنقدر ضعیف و سست‌عنصرم که اختیار افکار و رفتار من در اعمال شماست. من این وسط بی‌تقصیرم.

شما دوستان، آن لحظه اگر آن‌جا بودید به من نمی‌گفتید که آخر دختر خوب خوش‌رفتار!



فرق تو با حیوان چیست؟ اگر اختیار افکار، گفتار و رفتار خود دست خودت نیست و در دستان دیگران است، پس فرق تو با یک خر یا بز چیست؟

وقتی دُم خری را می‌گیرند، از خود بیخود شده و بی‌اختیار و از روی غریزه جفتک می‌اندازد،

اما من انسان که اشرف مخلوقات هستم، این اختیار را دارم که در اتفاقات در درجه اول، از مستی فکرها پرهیز کنم و بعد اختیار خود را با پذیرش مسئولیت هشیاری خود و با اقتدار زندگی در دست بگیرم.

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند
گوید او: معذور بودم من ز خود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

گویدش لیکن سبب ای زشتکار
از تو بُد در رفتن آن اختیار
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۶)

بیخودی نآمد به خود، توش خواندی
اختیارت خود نشد، توش راندی
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۷)

در ادامه، مولانا از نوع دیگری از مستی خبر می‌دهد، مستی حضور، مستی عشق.

گر رسیدی مستی‌ای بی‌جهد تو
حفظ کردی ساقی جان، عهد تو
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۸)

اگر در آن اتفاق، من غرق در جهد بی‌توفیق هیجان خشم و رنجش نمی‌شدم و در عوض همان لحظه سکوت می‌کردم و به‌جای بحث با مادرم، این ابیات را تکرار می‌کردم، در همان لحظه به زندگی اجازه داده می‌شد که حامی و پشتیبانم باشد و به‌جای بحث بی‌فایده که میلیون‌ها بار در فضای هیجانات با این عزیز داشتم، عقل و قدرتی را به من بدهد که بتوانم در فضای آرامش تأثیرگذار باشم.



پُشت‌داری بودی او و عذرخواه

من غلام زَلَّتِ مستِ اله

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۹)

عفوهای جمله عالم ذرّهای

عکسِ عَفوت، ای ز تو هر بهره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۱۰)

دردها و رنجش‌های گذشته باید عفو شوند، عفوهای تمام عالم ذره‌ایست از انعکاس عفو زندگی. ای خدا هر بهره‌ای از توست، یعنی فقط تو قادری که تمام دردهای گذشته ما را پاک کنی.

عفوها گفته ثنای عفو تو

نیست کُفُوش آيَهَا النَّاسُ اتَّقُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۱۱)

تَنَّا: مدح، ستایش

کُفُو: همتا، نظیر

همه بخشش‌ها، بخشش تو را می‌ستایند که هیچ همتایی ندارد. ای مردم از عصیانِ امرِ خدا خویشتن‌داری کنید. به‌محض آمدن درد در مرکزمان ببخشیم و آن را با کمک نیروی زندگی از وجودمان پاک کنیم.



۲۲- خانم لادن از کانادا

چندین سال قبل در بخشی از مدت تحصیل در ایران، دوران اینترنتی در بیمارستان را می‌گذراندم. صبح یکی از آخرین روزهای کارم، درحالی‌که مشغول کارهای روزانه بودم، پرستار بخش جواب آزمایش یکی از بیماران را به من داد و خواستند تا جواب آزمایش را به آن بیمار اطلاع بدهم.

این کار معمولاً هنگام ویزیت‌های روزانه انجام می‌شد، پرسیدم: چرا باید این کار را زودتر انجام بدهم؟ پرستار گفتند: این بیمار خیلی منتظر جواب آزمایشش است.

بیمار جوانی حدوداً سی‌ساله بود که پزشکان بین دو تشخیص اولیه برایش مردد بودند. یکی بیماری‌ای خفیف‌تر و قابل درمان بود و دیگری بیماری خطرناکی که در طی چند ماه می‌توانست بیمار را از پای دربیاورد. جواب آزمایش را خواندم، تشخیص او بیماری خطرناک بود.

ناگهان موج بزرگی از غم و اعتراض درونم بالا آمد. ذهنم می‌گفت چرا باید انسانی در این سن جوانی به این بیماری مبتلا شود؟ چرا هیچ کاری از دست پزشکان برنمی‌آید؟ پس هدف از این همه درس خواندن و کار و شب ن خوابیدن چیست؟ و چرا من باید کسی باشم که این خبر را به آن شخص می‌دهد؟

آن روزها با دانش معنوی آشنا نبودم. نمی‌دانستم این موج غم و اعتراض، از من‌ذهنی من هست نه هشیاری اصلی‌ام و در برابرش مجهز به ابزار فضاگشایی نبودم.

سال‌ها بعد وقتی با برنامه گنج حضور آشنا شدم، یادآوری این تجربه به‌روشنی نشان داد که غم و اعتراض از ذات من‌ذهنی برمی‌خیزد و در عمق، از ستیزه من‌ذهنی با مرگ منشأ می‌گیرد. من‌ذهنی از مرگ بیزار است، زیرا پذیرش حقیقی و عمیق مرگ مساوی با فانی شدن او و زنده شدن انسان به هشیاری حضور است. سرچشمه هر ترسی، ترس از مرگ است و سرچشمه هر اعتراضی به اتفاق این لحظه، تلاش من‌ذهنی برای ادامه حیات توهمی‌اش است.

هنگامی که فضای حضور در درون انسان گشوده می‌شود، عینک اعتراض به اتفاق این لحظه از چشم انسان کنار می‌رود. فضای حضور درون انسان، سرشار از تسلیم و پذیرش است، زیرا هشیاری حضور جاودانه است.

انسانی که به هشیاری حضور زنده است، از آتش‌های این جهانی بی‌نیاز است. او پذیرای آتش زندگی‌ست که درونش را پاک می‌کند و راه را برای او روشن می‌کند. پس دیگر غمی از خاموش شدن چراغ‌های مادی ندارد.



برخلاف تصور من‌ذهنی‌ام، هنگامی که آن بیمار جواب آزمایشش را شنید، لبخندی زد و بدون این‌که حرفی بزند حکم قضا را پذیرفت.

لا نُسَلِّمُ و اعتراض، از ما برفت
چون عوض می‌آید از مفقود، زفت
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۷۵)

چونکه بی‌آتش مرا گرمی رسد
راضیم گر آتشش ما را کُشد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۷۶)

بی‌چراغی چون دهد او روشنی
گر چراغت شد، چه افغان می‌کنی؟
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۷۷)

لا نُسَلِّمُ: تسلیم نمی‌شویم

در قصه شاه و کنیزک در دفتر اول مثنوی، کنیزک که نماد انسان در من‌ذهنی است، عاشق زرگر که نماد این جهان است شده و از دوری او بیمار شده‌است. درحالی‌که شاه که نماد زندگی یا هشیاری حضور در انسان‌ست عاشق کنیزک و خواهان رسیدن به اوست؛ یعنی زندگی عاشق انسان و به‌دنبال آزاد کردن اوست، اما انسان به‌دنبال زندگی گرفتن از ذهن است و به همین دلیل بیمار شده‌است.

هیچ‌یک از طبیبان این جهانی قادر به مداوای کنیز نیستند تا طبیب الهی که می‌تواند نماد قضا باشد از راه می‌رسد و پی به بیماری کنیز می‌برد. به دستور او زرگر را حاضر می‌کنند و با دادن دارویی، او را بیمار و رنجور می‌کنند و سپس می‌کشند تا جان کنیز از بند او آزاد شود؛ یعنی قضا همانندگی‌ها یا اجزای من‌ذهنی انسان را از بین می‌برد تا هشیاری انسان از آن‌ها آزاد شود.

مولانا می‌گوید طبیب الهی به دستور خداوند کار می‌کند و دست او دست خداست، همان خدایی که روزی جان را به انسان بخشیده. پس بهتر این است که مانند اسماعیل که جانش را تسلیم تیغ زندگی کرد، انسان هم جان ذهنی‌اش را تسلیم زندگی کند تا به جاودانگی او زنده شود.



آنکه از حق یابد او وحی و جواب
هرچه فرماید، بُود عینِ صواب
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۵)

آنکه جان بخشد اگر بُکشد، رواست
نایب است و، دست او دست خداست
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۶)

همچو اسماعیل، پیشش سر بُنه
شاد و خندان پیش تیغش جان بده
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۷)

تا بماند جانت خندان تا ابد
همچو جان پاک احمد با اَحَد
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۸)



چند نهان داری آن خنده را؟

آن مه تابنده فرخنده را

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳)

امروز با خواندن پیغام آقای فرشاد از خوزستان متوجه اشکال بسیار بزرگی در خودم شدم که مدت‌هاست شادی را از من گرفته است و آن پندار کمال من و آبروی صد من حدید من است.

به این صورت که چون فکر می‌کنم که بقیه من را انسانی فهمیده و معنوی تصور می‌کنند پس من نباید کوچک‌ترین خطایی بکنم و مدام این قضیه از من انرژی و زندگی را می‌دزد و صرف نگه داشتن آبروی من ذهنی‌ام می‌کند.

مدام نگران هستم بقیه در مورد چه فکری می‌کنند. مدام در جمع دوستان معنوی و در حضور آقای شهبازی مراقب تک‌تک حرکاتش هستم که مبادا کوچک‌ترین خطایی بکند یا تپقی بزند. من فهمیدم که در کالبد جسم بودن یعنی نقص داشتن، چون هیچ کالبدی بی‌نقص نیست.

پس نباید نگران خط و خش و ناقص بودن این من ذهنی‌ام باشم. فقط باید تمرکز را روی افزایش هشیاری‌ام و حاضر و ناظر بودن به این لحظه ابدی بگذارم. به هیچ‌وجه هم به دنبال تأیید و توجه نباشم. همیشه شادی و شوخ و شنگی خودم را نشان دهم و حفظ کنم.

نگران نباشم بقیه فکر کنند لابد این شخص بچه هست. این هم از عادت‌های غلط ذهن است که فکر می‌کردم قلمبه سلمبه حرف زدن و شادی را نشان ندادن و نخندیدن لابد آدم را پخته و بزرگ نشان می‌دهد. این‌ها شادی واقعی درون را می‌کشد، انسان را از زلالی دور می‌کند. شاید این شادی را که از درون می‌جوشد و انسان را شاد و شوخ و شنگ و ملیح می‌کند را حفظ کرد.

نباید از ترس قضاوت دیگران و یا ترس از دست دادن تأیید و توجهشان آن را سرکوب کرد. باید بگذاریم هرچه می‌جوشد بیاید، چون خجالت هم حیای بدلی و خطای ذهن است.

عاشق مست از کجا؟ شرم و شکست از کجا؟

شنگ و وقیح بودی، گر گرو آلستیی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۸۴)



وقتی ما می‌خندیم همه دنیا می‌خندد، وقتی شادیم همه چیز رنگ و بوی شادی و عشق می‌گیرد، این جاست که آدمی درد و نگرانی هیچ‌یک از این هیجانات ذهن را احساس نمی‌کند، زندگی از درون و بیرون خوب می‌شود و انسان مثل پر کاهی سبک و رقصان.

بعد که به عقب نگاه می‌کند می‌بیند چه جریاناتی برای او گذشته، ولی از تک‌تکشان لذت برده. در پایان هم چند تا بیت اگر اجازه بدهید بخوانم.

مؤمنان در حشر گویند: ای ملک
نی که دوزخ بود راه مشترک؟
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۴)

مؤمن و کافر بر او یابد گذار

ما ندیدیم اندرین ره، دود و نار
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۵)

نک بهشت و بارگاه ایمنی
پس کجا بود آن گذرگاه دنی؟
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۶)

پس ملک گوید که آن روضه‌ی خُضر
که فلان جا دیده‌اید اندر گذر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۷)

دوزخ آن بود و، سیاستگاه سخت
بر شما شد باغ و بستان و درخت
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۸)

چون شما این نفس دوزخ‌خوی را
آتش گبر فتنه‌جوی را
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۵۹)



جهد‌ها کردید و او شد پُر صفا
نار را گشتید از بهر خدا
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۶۰)

آتش شهوت که شعله می‌زدی
سبزه‌ی تقوی شد و نور هُدی
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۶۱)

آتش خشم از شما هم حِلْم شد
ظلمتِ جهل از شما هم علم شد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۶۲)

آتش حرص از شما ایثار شد
و آن حسد چون خار بُد، گلزار شد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۶۳)

چون شما این جمله آتش‌های خویش
بهر حق گشتید جمله پیش‌پیش
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۶۴)



سبب‌سازی ذهن:

مدت‌هاست که به‌صورت حضور ناظر رفتار و واکنش‌ها و حرکاتم را می‌توانم مشاهده کنم، متوجه شدم علی‌رغم کم و زیاد شدن آن‌ها، ذهن من به مقدار بسیار زیادی رها شده و من راحت‌تر می‌توانم فضا را باز کنم.

اما در ارتباط با قرین، ذهن من به‌صورت شرطی‌شده مواقعی قبل از این‌که بتوانم فضا را باز کنم، فضا را می‌بندد و من آن کسِ ناکسَم را می‌بینم که چگونه تیر را بدون این‌که بفهمم رها می‌کند و همین کسِ ناکس، من را به افکار شرطی‌شده، ملامت، پشیمانی و ترس، ترس از ...

چو پیغامبر بگفت: اَلصَّوْمُ جَنَّةٌ، پس بگیر آن را به پیشِ نَفْسِ تیرانداز، زَنهار، این سپر مفکن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۵۰)

گاهی در لحظه خیلی سریع، سپر تقوا و پرهیز کنار می‌رود و نفس تیرش را می‌اندازد. این تیر انداختن می‌تواند به‌صورت‌های مختلف انجام شود، گاهی به‌صورت حرفی، گاهی به‌صورت رنجش، توقع، حسادت که من هربار، هرکدام از این‌ها به سراغم می‌آید را متوجه می‌شوم که عصای حزم و استدلالم را کنار گذاشته‌ام، خودم را مساوی آن ماهی نادانی می‌دانم که دوباره اشتباهم را تکرار کردم.

و قضا و کن‌فکان برای این‌که من از اشتباه درس بگیرم چه هم‌هویت‌شدگی‌هایی دارم آن را تکرار می‌کند و من هربار در ماهی‌تابه می‌سوزم و می‌گویم سوختم و سوختم و سوختم، اما درس اصلی را کاملاً یاد نمی‌گیرم و ذهن شرطی‌شده من دوباره وارد عمل می‌شود.

حقیقت در این‌جاست که من با انسان‌ها راحت نیستم. فکر می‌کنم به‌جای این‌که زندگی را در آن‌ها ببینم، من‌ذهنی‌شان را بیش‌تر می‌بینم و ارتعاش من‌ذهنی آن‌ها حتی بدون گفت‌وگو ذهن من را قفل می‌کند و به‌اصطلاح گیج می‌شود و من در این لحظه نفسم تیر می‌اندازد و روزن را می‌بندد.

در این لحظات من معمولاً ساکت هستم و ذهنم در ظاهر خاموش است، اما خاموش بدون پذیرش، نه با پذیرش. از صحبت‌های آقای شهبازی مقاومت ذهنم را تا حدودی یافته‌م.



چون آب باش و بی‌گره، از زخم دندان‌ها بجه من تا گره دارم، یقین می‌کوبی و می‌ساییم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷۸)

ذهن من از برخورد با انسان‌ها چیزی می‌خواهد، حالا آن چیز قبلاً تأیید و توجه بود، و حس قدرشناسی، اما این عینک‌های ذهن حالا کم‌رنگ‌تر شده، ولی کاملاً از دست این عینک‌ها رها نشده‌ام و دیگر عینک حیثیت بدلی ذهن من است که از پندار کمال می‌آید.

مثالی خصوصی می‌خواهم بزنم. چهارشنبه صبح داشتم برگه‌های آزمایش بیماران را تایپ می‌کردم. آزمایشگاه خیلی شلوغ بود و من چون سرعت خیلی بالایی در تایپ نداشتم مسئول آزمایشگاه می‌آمد و من را ملامت می‌کرد و من به‌صورت حضور ناظر به او نگاه می‌کردم، اما به حرفش گوش نمی‌کردم تا به این نتیجه رسیدم که شاید ماندن من و اصرار به تایپ علتش نگه داشتن حیثیت بدلی باشد و فضاگشایی را به‌صورت «فرار لا یطاق» شناسایی کردم.

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

از یکی از همکارانم خواستم که به‌جای تایپ کند. وقتی تایپ را رها کردم ذهنم دوباره شروع کرد به سبب‌سازی و من عینک ترس را در هشیاری‌ام دیدم.

هم‌چنین عینک عجله و استرس را هم مشاهده می‌کردم، سپس بلافاصله عینک دیگری به چشم من گذاشت و آن عینک عدم اعتماد به نفس بود که به دلیل این که چرا به تایپ ادامه ندادی پیش آمد، ارتعاشات منفی را ...

(به دلیل خرابی صدا تماس را قطع کردند.)



بی نهایت حضرتت این بارگاه

صدر را بگذار صدر تست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

استاد شهبازی فرمودند، من ذهنی فکر می‌کند باید به حضور برسد، ما به حضور نمی‌رسیم. ما قرار نیست به جایی برسیم و فقط «راه» داریم. یعنی زنده شدن به خداوند نهایت ندارد و همه‌اش «راه» است. در راه هم بعضی وقت‌ها آدم اشتباه می‌کند، اما اشتباهش را درست می‌کند.

و گفتند، ما نباید راه پندار کمال برویم و قسمتی از پندار کمال ما درواقع «صدر» ما و زنده شدن به خداوند باشد. ما فقط راه می‌رویم و نباید آن چیزی که ذهن به ما نشان می‌دهد که این «صدر» هست و مقام بالایی در معنویت دارد آن را بیندازیم دور.

و ما فقط «راه» می‌رویم و مرتب فضاگشایی می‌کنیم. همانندگی‌ها را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم. ما مولانا را می‌خوانیم و به صورت حضور ناظر به ذهنمان نگاه می‌کنیم و می‌بینیم اگر ناهماهنگی وجود دارد با فضاگشایی درست می‌کنیم.

و می‌گوید: «بی نهایت حضرت است این بارگاه» یعنی این فضای گشوده شده نهایت ندارد.

من غلام آن که در هر رباط

خویش را واصل نداند هر سِماط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۹)

بس رباطی که بپاید ترک کرد

تا به مسکن در رسد یک روز مرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۰)

و ابیات ۱۸۷۵ تا ۱۸۷۷ دفتر سوم را می‌خوانم و خداحافظی می‌کنم.



لا نُسلم و اعتراض از ما برفت
چون عوض می‌آید از مفقود زفت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۷۵)

چونک بی آتش مرا گرمی رسد
راضیم گر آتشش ما را کُشد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۷۶)

بی چراغی چون دهد او روشنی
گر چراغت شد چه افغان می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۷۷)



فکر، آن باشد که بگشاید رَهِ
راه، آن باشد که پیش آید شَهِ
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۷)

شاه آن باشد که از خود شه بُود
نه به مخزن‌ها و لشکر شه شود
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۸)

این دو بیت مرا به یک طرحی رساند به نام : مربع گشایش
۴ ضلع این مربع را خدمتتان می‌گویم.

ضلع اول فضاگشایی
ضلع دوم ذهن‌گشایی
ضلع سوم پاگشایی
ضلع چهارم راه‌گشایی

وقتی از طریق فضاگشایی، با بی‌نهایت زندگی اندیشه می‌کنیم، یعنی ماهیت وسعت زندگی را به ذهن بسته و محدود شده القا می‌کنیم. یعنی وسعت بی‌نهایت را به ذهن محدود اندیش می‌بخشیم و آن را بی‌نهایت اندیش می‌کنیم. این بی‌نهایت‌اندیشی قدرتی‌ست که با نمایان شدنش موجب می‌شود پای ما از همانیدگی‌ها گشوده شود و راه ما هم موازی با پای ما گشوده خواهد شد. پس این فرآیند معنوی عارفانه، ما را به بی‌نهایت زندگی زنده می‌کند.

این طرح مربع گشایش را من از دو بیت دفتر دوم بیت ۳۲۰۸ و ۳۲۰۹ روی کاغذ آوردم و بر اساس قانون اساسی جبران در اختیار عزیزان گنج حضوری می‌گذارم.

فکر، آن باشد که بگشاید رَهِ
راه، آن باشد که پیش آید شَهِ
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۷)



فکر بسته و محدود را شاه یعنی فضای گشوده شده باز می‌کند. وقتی این فکر بسته تبدیل به فکر بی‌نهایت بشود، راه ما در این تن که زنده شدن است باز می‌شود و از راه من‌های ذهنی جدا می‌شود.

سپس می‌گوید «راه، آن باشد که پیش آید شَهی» یعنی اگر راه به‌سوی زندگی گشوده شده است، ما باید حضور زندگی یا شاه را حس کنیم. یعنی تجربه حضور حاصل شده باشد.

شاه آن باشد که از خود شه بُود نه به مخزن‌ها و لشکر شه شود (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۸)

اکنون در این بیت می‌گوید شاه یا زندگی را باید فراسوی حواس ذهنی، تجربه کنی. یعنی باید شاه را از فضای بی‌نهایت که درون من راستین ماست تجربه کنی. می‌گوید «شاه آن باشد که از خود شه بُود» یعنی شاه باید از درون شناسایی شود. درون هم یعنی فضای گشوده شده.

بیتی در مورد ضلع پاگشایی می‌خونم:

حیله‌ها و چاره‌جویی‌های تو جذب ما بود و گشاد این پای تو (مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶)

می‌گوید وقتی تو پایت از تعداد زیادی همانندگی گشوده شد کار زندگی بود. زندگی از طریق خودش به فکر تو رخنه کرد و آن را بی‌نهایت‌اندیش کرد. و تو در آن موقعیت توانستی چاره‌جویی و حیله‌های از جنس زندگی داشته باشی.

و در آخر بیتی از ضلع فضاگشایی می‌خونم

حکم حق گسترد بهر ما بساط که: بگویند از طریق انبساط (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)



در آخر عذرخواهی می‌کنم از دوستان گنج حضور. این عذرخواهی من برای این است که اوقاتی بود که پیغام نوشتم و خواندم و خود از آن پیغام استفاده نکردم و عمل نکردم و آن را فقط به اشتراک گذاشتم. عذرخواهی می‌کنم که پیغامم رو فقط برای نمایش می‌نوشتم و الان تلاش می‌کنم که اول پیغام روی خودم کار کند سپس به اشتراک بگذارم.

من که خصم هم منم اندر گریز

تا ابد کار من آمد خیز خیز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۷۰)



پندارِ کمال من‌ذهنی ما را از زندگی دور می‌کند.

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

مولانا می‌گوید در من‌ذهنی ما مریضی‌ای بدتر از پندار کمال نیست و هم‌چنین می‌گوید: «وین مرض در نفس هر مخلوق هست»

در من‌ذهنی همه بدون استثنا مرضِ پندار کمال وجود دارد. شناسایی این بیماری جدایی از آن و درمانش را با کن‌فکان زندگی میسر می‌کند. پندار کمال همه جنبه‌های زندگی ما را دربر می‌گیرد.

در چند روزی که در کنار خواهرزاده سه‌ساله‌ام زندگی می‌کردم متوجه شدم که هروقت صدای گریه‌اش می‌آید متعجب می‌شوم. آگاهی به این‌که من از خواهرزاده‌ام انتظار کمال دارم بسیار آرام‌بخش بود و باعث شد که این انتظار کمال تا حد زیادی بیفتد.

در سفر زنده شدن به زندگی پندار کمال مانع خاموشی ذهن می‌شود. پندار کمال فکر می‌کند اگر ابیات مرتبط با خاموشی را تکرار کند ذهنش خاموش می‌شود، ولی خاموشی تکرار بیت خاموشی نیست، خاموشی خاموشی است.

پندار کمال معنوی زنده شدن به زندگی را به‌صورت یک مفهوم درمی‌آورد، سبب‌سازی می‌کند. اگر این کار را بکنم، اگر این ابیات را بخوانم به حضور زنده می‌شوم. حضور در مفهوم یا در یک بیت نمی‌گنجد. پندار کامل یعنی می‌دانم حضور چیست، می‌دانم کی زنده می‌شوم، می‌دانم الآن هنوز نمی‌توانم زنده شوم، ولی مولانا به ما در ابیاتش می‌گوید باید همه مفاهیم را رها کنیم، حیران و بی‌لا و بلی باشیم.

ما پندار کمال من‌ذهنی‌مان نیستیم، این هفته آگاهی از این‌که می‌توانم با خیال راحت این ابزار فکر کردن و به شکل مفهوم درآوردن در سفر زنده شدن به زندگی را کنار بگذارم بسیار راه‌گشا بود. این‌که ما به هیچ‌کدام از ابزارها و مفاهیمی که در ذهنمان ساخته‌ایم احتیاج نداریم برای این‌که زندگی را پیدا کنیم. مولانا حقیقتاً جدی می‌گوید که:



هر چه صورت می وسیت سازدش

زان وسیت بحر، دور اندازدش

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۳)

یکی از جنبه‌های مخرب پندار کمال که برایم روشن‌تر شد شرم به‌خاطر دیدن شرطی‌شدگی‌ها بود. وقتی با هشجاری ناظر متوجه می‌شویم که در من‌ذهنی خارهای زشتی هستند که خودشان را به‌صورت فکرها و هیجانات شرطی‌شده نشان می‌دهند ناخودآگاه یک شرمی ایجاد می‌شود.

این شرم جزو پندار کمال معنوی است. حرفش این است که خوب تو الآن که نمی‌توانی به زندگی زنده شوی، حالا باید این خارها دیگر اصلاً نباشند بعد الآن نمی‌شود، پس این‌جا کسی هست که می‌داند و ارزیابی می‌کند.

متوجه شدم که اگر یک خار من‌ذهنی، مثلاً ترس یا انقباضی را در خود شناسایی کردم نباید دچار شرم شوم، بلکه باید به یاد بیاورم که من این من‌ذهنی نیستم. باید در آن حالتی که یک درد را در درون خودم دیدم خودم را کاملاً لایق زنده شدن به زندگی بدانم و به تله شرم نیفتم. هرگونه سبب‌سازی در سفر معنوی ما را از زندگی دور می‌کند.

جمله قرآن هست در قطع سبب

عَزَّ دَرُوش و، هلاک بولهب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰)

قرآن درون ما در نداشتن، در ندانستن و قطع سبب‌سازی ذهن خوانده می‌شود. کن‌فکان زمانی روی ما کار می‌کند که ما شرم پندار کمال را مانع زنده شدنمان نکنیم و خودمان را در محدودیت شرم قرار ندهیم.

مولانا می‌گوید:

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توسست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

وقتی زندگی بی‌نهایت انعطاف‌پذیری و لطف است پس همه خارهای من‌ذهنی من را به‌موقع ذوب می‌کند. فقط کافی است که با تمام قوا و این لحظه روی خودم کار کنم و فضاگشایی کنم. پندار کمال می‌خواهد از شناسایی



نقص‌ها و ایرادهای ما احساسِ شرم، احساسِ بی‌لیاقتی و سرزنشِ خود بسازد تا از این طریق مانع زنده شدن ما شود و من‌ذهنی را حفظ کند.

پندار کمال یک تله‌ ذهن است که نباید به دامش بیفتیم. شاید در همان روزی که یک ایرادِ بزرگ را در خودم شناسایی کردم به زندگی خیلی نزدیک‌تر شده باشم تا روزِ قبلش که هنوز آن ایراد را ندیده بودم.

شناساییِ پندارِ کمال باعث می‌شود کار معنویِ ما روی خودمان با آرامش و رضا همراه شود. ذهنِ ما نباید برای ما تعیین کند که کی و چجوری به خدا زنده می‌شویم.

تو مراقب شو و آگه، گه و بی‌گاه که ناگه
مَثَلِ کُحْلِ عَزِیزی شِه ما در بصر آید
(مولوی، دیوانِ شمس، غزل ۷۶۲)



۲۸- خانم افسانه از لرستان

جناب آقای شهبازی، من قبلاً یک همانندگی بزرگی داشتم، می‌شود گفت خطرناک. تا این‌که چند سال پیش تفسیر بسیار زیبای شما را از یک بیت مولانا دیدم که آن تفسیر در همان لحظه من را متحول کرد و همان لحظه آن هم‌هویت‌شدگی را شناسایی کردم و انداختمش. از شما بسیار سپاس‌گزارم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، می‌خواهید صحبت کنید؟

افسانه خانم: اگر اجازه بدهید آن بیت را با دوستان به اشتراک بگذارم که من را متحول کرد.

آقای شهبازی: بله، بله

خانم افسانه:

گوهر کُنی خرمهره را، زهره بدری زهره را
سُلطان کُنی بی‌بهره را، شاباش ای سُلطانِ ما
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹)

خرمهره مهره درشتی است که بر روی گردن خر می‌انداختند. یک سنگ بی‌ارزش که امروزه هم به رنگ آبی با یک چشم در مرکز در بازار است. که مردم به‌عنوان چشم‌زخم استفاده می‌کنند. خرافاتی که اکثر مردم فکر می‌کردند آن سنگ آن‌ها را از چشم بد دور می‌کند. از جمله خودم هم همین فکر را می‌کردم.

مولانا می‌فرماید این تصور من‌ذهنی‌ات است که فکر می‌کنی آن سنگ تو را از آن بلا دور می‌کند. و این یک نوع بت‌پرستی است که به سنگ احترام بگذاری و بگویی ای سنگ تو من را از چشم بد حفظ کن.

هرکسی سنگ به خانه‌اش و گردنش آویزان کند درگیر من‌ذهنی‌اش است و این خرافه است. مولانا می‌فرماید خود من‌ذهنی بلاست. وقتی من در مرکز همانندگی می‌گذارم قانون قضا برایم می‌آید تا مرکز را پاک کند.

آیا یک سنگ بی‌ارزش جلو قانون قضای خداوند را می‌گیرد؟ گوهر واقعی خداوند است که ما را از چشم بد من‌ذهنی‌مان حفظ می‌کند، نه یک سنگ سخت، پست و بی‌ارزش.



چشم داری تو، به چشم خود نگر
مَنگر از چشم سفیهی بی‌خبر
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۳۳۴۲)

گوش داری تو، به گوش خود شنو
گوشِ گولان را چرا باشی گرو؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، ابیات ۳۳۴۳)

من این باور را که یک سنگ می‌تواند من را از چشم بد حفظ کند، از من‌های ذهنی اطرافیانم گرفته بودم و آن را در مرکز گذاشته بودم و من ذهنی خودم این باور را تقویت می‌کرد.

مولانا می‌فرماید، خداوند به تو چشم و گوش داده‌است. تو چرا وابسته به احمق‌ها و نادان‌ها هستی؟ در قرآن خداوند بیش از دوهزار بار فرمودند تعقل و تدبیر کنید. وقتی من من‌ذهنی پر از درد، کینه، نفرت، غم و همانندگی دارم و خدای واقعی را به حاشیه برده‌ام و با خدای مصنوعی ساخته من‌ذهنی راز و نیاز می‌کنم، خوب معلوم است مورد قضای خداوند قرار می‌گیرم.

در قدیم مردم فکر می‌کردند خدا درون تخته است. همه ما دیده‌ایم، وقتی پیش شخصی از چیزی یا کسی تعریف می‌کنیم می‌گوید بزنم به تخته یا اسپند دود می‌کنند، یا تخم مرغ می‌شکنند. یا سنگ نمک در خانه‌هاشان می‌گذارند. همه این‌ها خرافه است و شما را از خدا دور می‌کند.

تو غَمَزَه غَمّازی، از تیرِ سِپَر سازی
چون تیرِ تو اندازی، پس من چه سِپَر گیرم؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۶۱)

من‌ذهنی همیشه تقصیر را گردن دیگران می‌اندازد. و هیچ‌وقت زیر بار نمی‌رود. مثلاً اگر اتفاقی برای من بیفتد، من‌ذهنی سریع به من می‌گوید، ببین فلانی چشم‌ت زد. مولانا می‌فرماید خداوند تیر را به همانندگی‌هایت می‌زند. البته مثل سپر هم حفظ می‌کند.

تو مرکز را عدم کن، خدا را به مرکزت بیاور و لباس عدم بپوش، همان لباس عدم تو را از بلا حفظ می‌کند. خداوند در سوره توبه آیه ۲۴ می‌فرماید:



« قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ »

« بگو اگر پدرانتان و فرزندانان و اموالتان و خانه‌هایی که به آن‌ها دل خوش کرده‌اید، اگر در نزد شما از خدا و پیامبرش و جهاد در راهش، محبوب‌ترند پس منتظر بمانید تا خدا فرمان عذابش را بیاورد. »

(قرآن کریم، سوره توبه (۹)، آیه ۲۴)

و حضرت رسول در حدیثی می‌فرماید:

«شیطان و حسد هستند که چشم زخم آدمی را می‌آفرینند. از چشم زخم به خداوند پناه ببرید.»

♦ ♦ ♦ پایان بخش سوم ♦ ♦ ♦



۲۹- خانم زینب از بروجن

پسر خانم زینب، آقای سامان از بروجن:

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر
که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

آقای شهبازی: بله! آفرین، چه هزار را هم شما با تأکید می‌گویید: «ز هزار» به اندازه هزار می‌گویید شما. آفرین، آفرین، خیلی خوب! می‌گویم زینب خانم شما هم مثل پسران می‌توانید بگویید «هزار»؟ «ز هزار...» هزار را واقعاً می‌کشد.

خانم زینب:

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

من در خود خیلی پندار کمال را می‌بینم. می‌بینم که هر وقت دختر بیست‌ساله‌ام کاری می‌کند که نمی‌توانم بپذیرم و علی‌رغم پندار کمال من است، خیلی درد می‌کشم، با این حال که می‌دانم که درست نیست، ولی باز هم مثل قبل خیلی توقع دارم که او باید کارهای خود را کاملاً درست انجام دهد. عیب و نقص خود را می‌دانم و می‌خواهم که آن را برطرف کنم. حتماً باید وقت خود را در هشیاری داشته باشم تا با صبر برطرف شود.

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

من برای نقص‌های خود راهی ندارم جز فضاگشایی. نمی‌توانم در آن‌ها باقی بمانم. این‌که نباید ناامید باشم. باید صبر داشته باشم که هر زمان خواست خداوند بود، آن‌ها از وجود من کَنده شوند. این‌که باید خداوند را خیلی شکر کنم که با این برنامه مرا وصل کرد.



منی که در من ذهنی قدر هیچ چیز را نمی دانستم، می خواهد تغییر دهد این که در هر لحظه من مواظب خود هستم که کاری که می کنم درست است یا نه؟ که این هم اشتباه می کنم، ولی سعی می کنم معذرت خواهی کنم.

عادت خود را بگردانم به وقت این غبار از پیش، بنشانم به وقت (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷)

با هر اتفاقی در خود، نقص های خود را شناسایی می کنم و از دیدن آن ها هیچ هراسی ندارم. نمی خواهم خود را گول بزنم بگویم من بی نقص هستم. هر نقصی که در دیگران می بینم، می فهمم که آن هم ممکن است در من هم باشد.

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

در برنامه قبل من دچار قضاوتی درمورد یکی از دوستانم در پیام ها شدم. گفتم چقدر مغرور است، ولی با حزم و تأمل در خودم هم آن را می بینم.

عشق و ناموس، ای برادر راست نیست بر در ناموس ای عاشق مایست (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۲)

وقت آن آمد که من عریان شوم نقش بگذارم، سراسر جان شوم (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

ای عدو شرم و اندیشه بیا که دریدم پرده شرم و حیا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۴)



باید شرم و ناموس من ذهنی که هر لحظه می‌آید و مرا به سوی خود می‌کشد را، چرا که همیشه با کسانی دیگر خود را مقایسه می‌کنم و خود را کم و زیاد می‌کنم، باعث می‌شود که خود، مانع راه خود باشم. با هر اتفاقی، هر اشتباهی که می‌کنم دوباره به خود می‌گویم تو نمی‌توانی در این راه کار کنی، خیلی عقب هستی.

من باید عریان و فاش باشم، هیچ چیزی را در این راه نپوشانم. همه عیب و نقص خود را، همه من ذهنی را باید شناسایی کنم که ان شاء الله بتوانم این کار را انجام بدهم و نگذارم هیچ عیبی از زیر دست من بیرون برود. حالا که می‌خواهم همه من ذهنی را به کلی بیندازم، خداوند هم دوباره به من کمک می‌کند و این پرده شرم و حیا را می‌دراند و در خود به جز خودش، به خودش زنده می‌شود.

یک اعتراف دیگر هم باید بکنم که هر وقت استاد شهبازی با من صحبت می‌کردند، چند بار گوش می‌دادم فکر می‌کردم به عنوان یک تشویق بود و آن هم جزو ناموس، فکر می‌کنم، من ذهنی بود و من اشتباه فکر می‌کردم که خوب یک جایی است که باید برسم در صورتی که این راه پایانی ندارد.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

و در پایان:

لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیاید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

ورنه خلعت را برد او بازپس

که نیابیدم به خانه‌ش هیچ‌کس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)

آقای شهبازی: خانم زینب شما از دوستانتان هم که پیغام می‌دهند یعنی دیگران که پیغام می‌دهند، یاد می‌گیرید؟

خانم زینب: بله، خیلی استاد.



۳۰- چکیده‌ای از پیغام خانم زهرا از تاجیکستان

ما می‌خواستیم به حضور برسیم،

استاد شما گفتید که این راه بی‌نهایت است.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

ما هر روز در نمازمان پنج بار در سوره فاتحه، صراط‌المستقیم می‌خوانیم استاد.

اگر قرار بر رسیدن بود، صدر بود، صراط‌المستقیم نمی‌گفتند.

وقتی کودک راه می‌افتد و زمین می‌خورد! ناامید نمی‌شود، استاد همیشه برمی‌خیزد و باز به راهش ادامه می‌دهد.

ما هم می‌دانیم در این راه هم مانع‌ها هست، افتان و خیزان است، قرین‌ها هستند، پندار کمال است و خدا را

شکر که در هر برنامه پندار کمال را تکرار می‌کنید و توضیح می‌دهید.

علّتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای دُودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

از دل و از دیده‌ات بس خون رَوَد

تا ز تو این مُعجَبی بیرون رَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵)

من در این راه بسیار پندار کمال داشتم و دارم، هر روز شناسایی می‌کنم که این پندار کمال را. هر روز من‌ذهنی‌ام

می‌گوید که سخنان تو لایق این برنامه نیست پیغام درستی بدهی، ولی باور کنید وقتی که پیغامی به ذهن من

می‌آید، اگر من نگویم یکی از اعضای این برنامه آن پیغام می‌گوید، انگار سخن‌های دل من را می‌گوید.

ما هر روز با شما زندگی می‌کنیم، خدا را شکر می‌کنم که ما را با این برنامه، با شما، با این اعضا و با خداوند

همراه کردید. ما با این برنامه می‌خندیم، زندگی و خودشناسی می‌کنیم و نقص‌های خود را می‌بینیم.

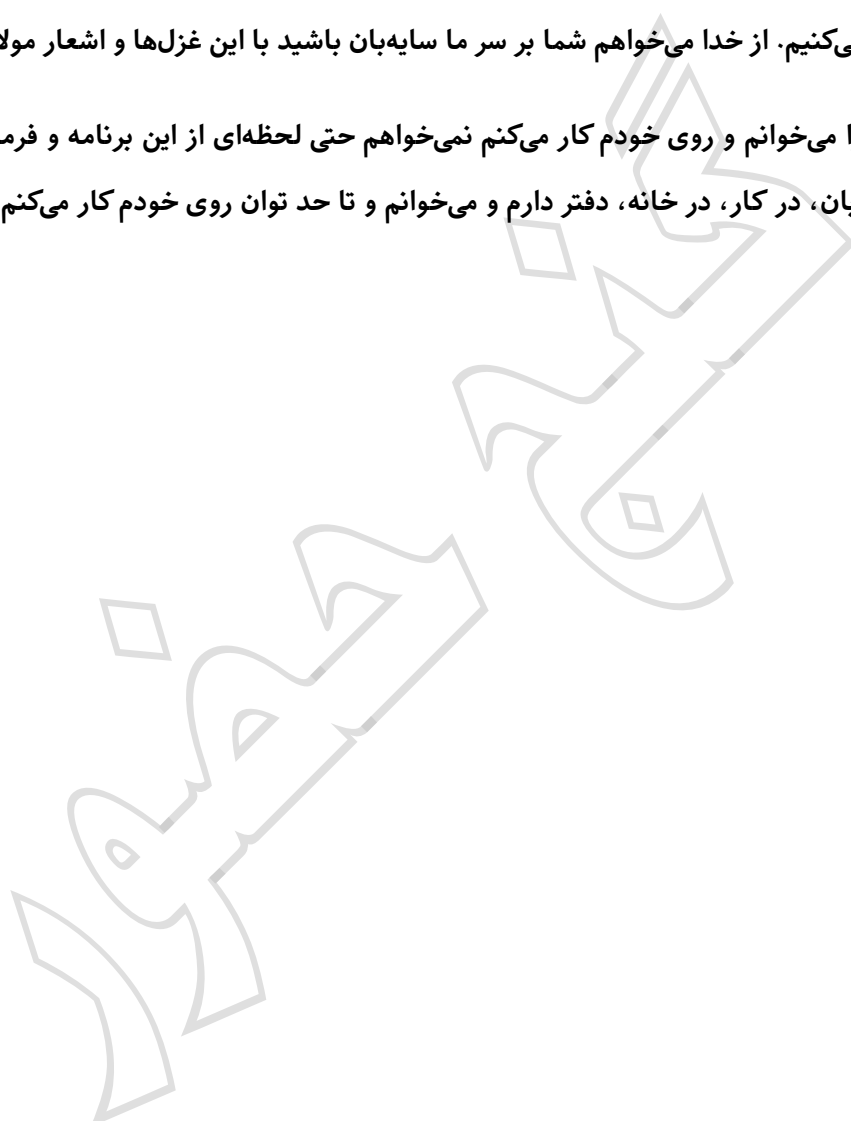


من می‌بینم که در برابر همسر و فرزندانم نمی‌توانم فضاگشایی کنم. همه وقت من ذهنی‌ام من را مَدَمَت می‌کند که تو چطور این برنامه را می‌بینی و در برابر فرزندان خودت فضاگشایی نمی‌توانی بکنی، گرفتاری من این است.

خدا را شکر که با این پیغام‌ها و پیغام‌رسان‌ها که چنین بیان می‌کنند از همه جای دنیا، فرقی نمی‌کند، به دل ما می‌نشینند. همه کسانی که پیغام می‌دهند را مثل فرزند خود می‌شناسیم و دوست داریم.

خدا را شکر زندگی می‌کنیم. از خدا می‌خواهم شما بر سر ما سایه‌بان باشید با این غزل‌ها و اشعار مولانای بزرگ.

من هر روز بیت‌ها را می‌خوانم و روی خودم کار می‌کنم نمی‌خواهم حتی لحظه‌ای از این برنامه و فرمایشات شما غافل باشم. در خیابان، در کار، در خانه، دفتر دارم و می‌خوانم و تا حد توان روی خودم کار می‌کنم.





چند نهان داری آن خنده را؟ آن مه تابنده فرخنده را

بنده کند روی تو صد شاه را
شاه کند خنده تو بنده را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳)

انسان از جنس شادی است، بی‌نهایت فراوانی و برکت آفریده شد. چرا ماه درخشنده را پنهان کرده‌ایم و به جای شادی، غم و درد را بیان می‌کنیم؟ در من‌ذهنی دنبال گرفتن مُراد از این جهان و کامل کردن این من توهمی هستیم.

ز پیت مُراد خود را دو سه روز ترک کردم
چه مُراد ماند زان پس که میسرم نیامد
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۰)

به جای کنترل افکار و هیجانات منفی ذهن، دنبال کنترل دیگران هستیم. هیچ توجهی به گذرا بودن جهان نداریم، و جسم خود را خیلی جدی گرفته‌ایم. باید درک کنیم که هیچ چیزی مهم نبوده و نیست.

دیده‌ای کو از عدم آمد پدید
ذات هستی را همه معدوم دید
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۶)

با کاهلی من‌ذهنی در مقاومت هستیم. به درد عادت کرده‌ایم و هیچ تلاشی برای تغییر اوضاع نمی‌کنیم.

به کاهلی پر و بال امید می‌پوسد
چو پر و بال بریزد دگر چه را شاید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵)



حتی اشتیاق ما برای خداگونه شدن ناب نیست. من ذهنی به دنبال جلب توجه دیگران است. با نه گفتن به این لحظه از مبدأ اصلی خود به کلی دور افتاده‌ایم و سرگردان و بی‌هدف، عادات ذهن را تکرار می‌کنیم. ذات ما بی‌نیاز است، ولی ما خود را به هیجانات حاصل از محدودیت‌ها فروخته‌ایم.

امروز بُت خندان می‌بخش کند خنده
عالم همه خندان شد بگذشت ز حد خنده

پیوسته حسد بودی پُرغصه ولیک این دم
می‌جوشد و می‌روید از عین حسد خنده
(مولوی، دیون شمس، غزل ۲۳۱۶)



چند نهان داری آن خنده را؟

آن مه تابنده فرخنده را؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۳)

مادر بزرگ خدایا مرزم مرا بیش‌تر از همه نوه‌هایش دوست می‌داشت و بنابراین برای نصیحت کردن و تربیت کردن من هم به زعم خودشان چیزی کم نمی‌گذاشتند. یادم می‌آید از زمانی که حدوداً ده‌ساله بودم کم‌کم زمزمه‌ها در گوشم شروع شد که دختر نباید زیاد بخندد، دختر باید سنگین و رنگین باشد، دختر خوب که بلندبلند نمی‌خندد و مدام به پدر و مادر هم گوشزد می‌کردند که هرکسی دختر دارد باید چهارچشمی مراقب دخترش باشد. البته خوشبختانه پدر و مادر من چنین تفکراتی نداشتند و تا حدودی روشنفکرانه‌تر برخورد می‌کردند.

با وجود این‌که خیلی وقت‌ها به تفکرات فوق سنتی مادر بزرگم می‌خندیدم، اما امروز بعد از گذشت سال‌ها حتی با وجود زندگی در یک کشور پیشرفته، آثار آن آموزه‌ها را در خودم می‌بینم. هنوز هم بلند نمی‌خندم، و شاید خیلی جاها عمداً جلوی خنده خودم را می‌گیرم، حتی اگر کسی پیش من زیاد بخندد یا بلند بخندد را هم خیلی دوست ندارم.

اما در برنامه ۹۲۰ فرمودید که «ما به عنوان نیروی زندگی باید بخندیم. ما ذاتمان خنده است و شادی است و آن دلایل ذهنی که ما داریم که نخندیم، همه سبب‌سازی ذهن است». در برنامه ۹۲۰ حضرت مولانا عواملی را به ما یادآوری کردند که جلوی شادی بی‌سبب زندگی ما را می‌گیرند.

اولی کمال‌طلبی است. انسان کمال‌طلب به‌ندرت راضی است، یا در خودش ایراداتی را شناسایی می‌کند یا در محیط بیرون و یا در انسان‌های دوروبرش و همه این ایرادهای ریز و درشت، او را به اخم و ناراضی می‌اندازد.

دیروز با همسر داشتیم از کنسرت استاد کلهر برمی‌گشتیم که در اتوبان حواس همسرم پرت شد و خروجی را رد کرد و بعد شروع کرد به بلند خندیدن. من که دوست داشتم زودتر به خانه برسیم، از خنده او لجم گرفتم و برای چند ثانیه غر زدم که، نه تنها خروجی را رد کرده‌ای و علافان کرده‌ای، حتی داری می‌خندی؟ اما همسر هم چنان به خنده ادامه داد و گفت: چه اشکالی دارد؟ کمی دُور می‌زنیم و چه‌بسا جاهایی از شهر را که تا به حال ندیده‌ایم را می‌بینیم. و بعد گفت: عزیزم می‌دانم که تو دوست داری من هر کاری را بدون نقص انجام بدهم، اما من هم کامل نیستم و خطا هم می‌کنم.



واقعاً آن‌جا بود که فهمیدم این کمال‌طلبی من چگونه خنده‌ها را از من دزدیده‌است. این کمال‌طلبی که ریشه در کودکی و نظام آموزشی‌ای که در آن رشد کرده‌ایم دارد، تنها با کمک زندگی می‌تواند از وجودمان پاک شود. وقتی درباره‌ی خنده‌ی زندگی و مانع ایجاد کردن من ذهنی بر این شادی زندگی تأمل می‌کردم، متوجه شدم که عواملی چند هستند که مانع شادی من در این لحظه می‌شوند. یکی از این‌ها هم نپذیرفتن «بی‌مرادی» است. البته بعد از خواندن بیت:

**بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنوای خوش‌سرشت**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

دارم تمرین می‌کنم هنگام بی‌مرادی‌ها لبخند بزنم و بگویم «بی‌مراد شدم». سومین مانع در راه خنده‌ی زندگی، جدی گرفتن اتفاق هر لحظه است. بیت:

**یار در آخر زمان کرد طَرَبِ سازی
باطن او جدِّ جد، ظاهر او بازی**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

خیلی در این مورد به من کمک می‌کند، چرا که زندگی به من می‌گوید: اتفاق این لحظه را جدی نگیر! این اتفاق بازی زندگی است برای اتفاق جدی‌تری به نام تبدیل شدن ما به زندگی!

مانع بعدی که نمی‌گذارد خنده و شادی زندگی در ما جلوه‌گر شود، سبب‌سازی ذهن است. ذهن ما هر لحظه یک دلیلی پیدا می‌کند که شاد نباشد. چرا فلانی فلان حرف را زد؟ چرا هوا سرد شد؟ چرا کارم گره دارد؟ کارهای عقب‌افتاده دارم، استرس گرفته‌ام، و هزاران دلیل ریز و درشت دیگر که من ذهنی هر لحظه پیدا می‌کند تا جلوی آن منبع بزرگ شادی، یک سرپوش بگذارد.

مانع بعدی قضاوت است، همین خوب و بد کردن‌ها، رنجیدن‌ها، دفاع کردن از هویت من ذهنی، و بالا آمدن هشیاری جسمی، هر لحظه عامل ناشادی است. فقط باید به خاطر داشته باشیم و هر لحظه نورافکن روی خودمان باشد که اگر شاد نیستیم و به اصطلاح سمن‌زار رضا آشفته است شناسایی کنیم، فضاگشایی کنیم، و اجازه ندهیم که من ذهنی حتی یک لحظه زندگی را از ما بدزدد.



۳۳- خانم مرضیه از نجف آباد اصفهان

خانم مرضیه: خدا قوت، تشکر بابت این مدت، برنامه‌هایتان خیلی عالی‌اند آقای شهبازی، تماس‌های تلفنی خیلی عالی‌اند، خیلی ممنون.

آقای شهبازی: بله، پیغام‌های شما دیگه، پیغام‌های شما عالی است، واقعاً عالی است.

خانم مرضیه: خیلی ممنون نظر لطف شماست. من راستش یک شناسایی‌هایی این چند وقت شده، اصلاً نمی‌دانم مثل یک انقلاب در درونم است، بگویم چه شده، بعد از این همه سال که من منتظر بودم می‌گفتم خدایا، البته این‌ها همه اشتباه بود، شما در برنامه ۹۲۰ خیلی قشنگ گفتید که این‌ها همه راه است و منتظر هیچ رسیدنی نباشید. بعد، آن برنامه ۹۲۰ خیلی خوب بود، تمام سلول‌های بدن من گوش شده بودند، اصلاً خودم هم احساس می‌کردم من تمام وجودم باید همه این‌ها را بگیرد، اصلاً فقط گوش کنم ببینم، خیلی خوب بود برنامه ۹۲۰.

امروز تولد چهل سالگی‌ام است. همیشه فکر می‌کردم وقتی به چهل سالگی برسم، از جوانی خارج می‌شوم و نیروی بدنی‌ام رو به کاهش می‌گذارد، اما می‌بینم که من چقدر پرنرژی‌تر از سی و حتی بیست سالگی‌ام شده‌ام، درد و غم کمتری دارم، بیش‌تر از قبل در این لحظه‌ها زندگی می‌کنم، ترس‌هایم چقدر کم شده، خیلی از کینه و رنجش‌هایم افتاده، مخصوصاً از پدر و مادر و برادرم، گله و شکایت‌ها و نارضاایتی‌ها چقدر کمتر شده، جست‌وجو و دخالت‌ها کاهش یافته.

از یک ماه پیش با یک شناسایی اساسی و دیدن موش‌یأس و ناامیدی، با خودم قرار گذاشتم فقط زیبایی‌های هر اتفاق را ببینم، فقط پیشرفت‌های خودم را ببینم، چشم بر عیب‌و ایرادها و گله‌و شکایت‌ها و زشتی‌ها ببندم. در آستانه ورود به نیمه دوم از عمرم، رضا و شادی زیادی در درونم حس می‌کنم که مرا مشتاق‌تر از قبل برای ادامه مسیر بی‌انتهای تبدیل می‌کند، چون قرار است ما به جنس خدا که بی‌نهایت و ابدیت هست، تبدیل بشویم. بی‌نهایت یعنی هنوز یک منزل بعدش هست و ابدیت یعنی هنوز یک روز دیگر باید پیشرفت کنی و جلو بروی. پس در هر لحظه و در هر جایی که هستی، هنوز باید بروی و ادامه دهی.

زندگی بی‌نظیر لطیف و مهربان، ممنونم از «یک‌دهه کلاس عشق» که از سی تا چهل سالگی در گنج حضور برایم در نظر گرفتی و آن را از زبان استادانم: مولانا، آقای شهبازی، دوستان همراه، کودکان عشق و کائنات به ستم جاری کردی تا خودم را ببینم و بشناسم و ارزان نفروشم.



منگر به هر گدایی، که تو خاص از آن مایی
مفروش خویش ارزان، که تو بس گران‌بهای
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

این پیامم آقای شهبازی اسمش بود «ثبت‌نام در باشگاه بیست و چهار ساعته و رایگان» که در تلگرام فرستادم، دوست داشتم این را معرفی کنم، دوستانی که مثل من نمی‌دانند چه کلاس ورزشی بروند، «کوه (نوردی)» یک ورزش خیلی خوب است، خیلی به من کمک کرده.

آقای شهبازی: بله، بله، درست می‌گویید.

خانم مرضیه: یک غزل از سعدی می‌خوانم.

هر که دلارام دید از دلش آرام رفت
چشم ندارد خلاص هر که در این دام رفت

یاد تو می‌رفت و ما عاشق و بی‌دل بدیم
پرده برانداختی کار به اتمام رفت

ماه نتابد به روز چیست که در خانه تافت
سرو نروید به بام کیست که بر بام رفت

مشعله‌ای برفروخت پرتو خورشید عشق
خرمن خاصان بسوخت خانگه عام رفت

عارف مجموع را در پس دیوار صبر
طاقت صبرش نبود ننگ شد و نام رفت

گر به همه عمر خویش با تو برآرم دمی
حاصل عمر آن دمست باقی ایام رفت



هرکه هوایی نپخت یا به فراقی نسوخت
آخر عمر از جهان چون برود خام رفت

ما قدم از سر کنیم در طلب دوستان
راه به جایی نبرد هرکه به اقدام رفت

همت سعدی به عشق میل نکردی ولی
می چو فرو شد به کام عقل به ناکام رفت
(سعدی، غزلیات، غزل ۱۴۱)

یک مطلب دیگری هم در آخر بگویم. ببخشید من به خودم اجازه نمی‌دادم زنگ بزنم، چون در برنامه‌هایی که اول آشنا شده بودم خیلی زنگ زدم، گفتم من که می‌توانم، دسترسی به تلگرام دارم، فرصت را بدهم به دوستان، ولی راستش خیلی دلم برایتان تنگ شده بود، برای آن روزهایی که راحت تلفن را برمی‌داشتیم زنگ می‌زدیم. حالا من شرمندهم که یک قراری گذاشته بودم زنگ نزنم، ولی چون تولدم بود و دلتنگ صدایتان شده بودم، جسارت کردم.

آقای شهبازی: اختیار دارید. زنگ بزنید خانم، چرا نزنید؟

خانم مرضیه: بعد هم احساس کردم این محدودیتی است که باز برای خودم ایجاد کردم، نمی‌دانم، فکر می‌کنم کسانی که به تلگرام دسترسی ندارند یا این‌که فرصت ندارند تایپ کنند، شاید آن‌ها حق داشته باشند، سوادش را ندارد. بعد دیگر حالا امروز جسارت کردم، زنگ زدم. خیلی خوشحال شدم صدایتان را شنیدم بعد از سال‌ها.

آقای شهبازی: تولدتان هم مبارک باشد.



از داستان سه ماهی از دفتر چهارم مثنوی که از بیت ۲۲۰۲ شروع می‌شود.

مقایسه شیوه عمل‌کرد سه ماهی

ماهی عاقل:

سینه را پا ساخت، می‌رفت آن حذور
از مقام با خطر تا بحر نور
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۵)

خویشتن آفکند در دریای ژرف
که نیابد حد آن را هیچ طرف
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۴۰)

ماهی عاقل که درواقع نماد انسان کامل و عاشق است، هنگامی که بوی خطر و دام‌های همانندگی‌های جهان را شنید، هیچ کاهلی‌ای نکرد و از عقل جزئی‌اش که محل صید شدن و جای قلاب صیاد دنیا است بیزار شد و تمام هویت و خوبی که ذهنش تحت عنوان «حب الوطن» به او تلقین می‌کرد تا او هم‌چنان سبک زندگی پیشین را ادامه دهد و هم‌چنان تمام همانندگی‌هایش را با اختیار خویش، نفی کرد. بنابراین تنها ابزار دید و عملش را شرح صدر قرار داد و با شرح صدر و فضاگشایی نسبت به هویت ذهنی مجازی، محو و به فضای بی‌نهایت هوش کل عدم زنده شد، که به‌صورت نمادین در داستان از آبگیر به آب‌های آزاد رفت.

ماهی نیم‌عاقل و ماهی نادان که خطر صیادان و همانندگی‌ها را جدی نگرفته بودند و هم‌چنان در ذهن همانیده‌شان باقی مانده بودند در یک زمان سایه صیادان را بالای سرشان و دام آن‌ها را زیر پایشان یافتند.

این وقتی است که انسان با دید جدایی‌بینی، با پندار کمال و من می‌دانم و چسبیدن به همانندگی‌ها پیش می‌آید تا ناگه تیر قضا به همانندگی و یا امکاناتش می‌خورد و یا یک بی‌مرادی بزرگ می‌رسد.

در این مرحله هست که ماهی نیم‌عاقل از ماهی نادان تمایز پیدا می‌کند. وقتی هردوی این ماهی‌ها به تله افتادند، ماهی نیم‌عاقل متوجه شد که چه اشتباهی کرده، او متوجه شد مسئله صیادان نیستند، مسئله خودش هست که



هنوز در عقل جزئی باقی مانده. او متوجه شد مسئله و دردی را که با عقل جزئی و منذهنی‌اش ایجاد کرده نمی‌تواند با همان عقل و بینش حل کند، بنابراین نسبت به دانش و حیثیت و تدبیرات خودش، خودش را مُرده کرد.

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

پس برآرم اِشکمِ خود بر زَبَر
پشت، زیر و، می‌روم بر آب بر
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۶۹)

می‌روم بر وی چنانکه خس رَوَد
نی به سَبّاحی 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)

ماهی نیم‌عقل تصمیم گرفت نسبت به اختیار و هویت خودش محو شده و زیرکی و شناگری نکند و فرم مادی‌اش را هم چون خسی به جریان آبی که از بیرون به آبگیر می‌آید و از آبگیر به بیرون می‌رود بسپارد.

او متوجه شد این جریان آب هست که این گودال کوچولو را جای زیست ساخته، بنابراین تصمیم گرفت خودش را به این جریان زندگی بخش بسپارد تا مثل ماهی عاقل از آبگیر بیرون برود و به منبع آب برسد. او حتی وقتی در چنگال صیاد سخت فشرده شد و رویش تُف انداختند، به‌عنوان من و اختیار من و تدبیرات من بلند نشد و هیچ واکنشی نشان نداد، برای همین صیادان او را به‌دردنخور یافتند و به دور انداختندش. او چند غلط روی زمین خورد بدون این‌که هیچ دست و پایی بزند و رفت و به جریان آب رسید و رهایی یافت.



غَلَط غَلْطان رفت پنهان اندر آب ماند آن احمق، همی کرد اضطراب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۸)

از چپ و از راست می‌جُست آن سَلیم تا به جَهدِ خویش برهاند گلیم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۹)

ولی ماهی احمق با دیدن صیادان و دام، مضطرب شد و در چپ‌وراست یعنی در همان چهارچوب‌ها و قالب‌های دید و فکر سابقش و در تقلید از جمع و اطرافیان دنبال راه حل می‌گشت. او برای این احمق بود که به عقل جزئی و دانش من‌دارش خیلی متکی بود.

دام افگندند و اندر دام ماند احمقی او را در آن آتش نشانند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۰)

بر سر آتش، به پشت تابه‌ای با حماقت گشت او همخوابه‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۱)

حماقت او این بود که با همان عقلی که خودش را به تله انداخته بود می‌خواست با همان خودش را از تله برهاند و این‌گونه بود که با دست و پا زدن‌های بیهوده و جهد بی‌توفیق، خودش را لایه‌به‌لایه در تور صیادان پیچاند تا نهایتاً در آتش صیادان سرخ شد.

تفاوت ماهی عاقل و نیم‌عاقل داستان سه ماهی یادآور این بیت هست که:

عاقلان، اشکسته‌اش از اضطرار عاشقان، اشکسته با صد اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰)



ماهی عاقلِ داستان درواقع همان انسان عاشق است که به اختیار خودش زمانی که هنوز خیلی انتخاب دارد، دست از اختیارِ من‌ذهنی شسته و فقط فضا را باز می‌کند و با دید نظر می‌بیند و عمل می‌کند.

و ماهی نیم‌عاقل همان انسان عاقل است که هنگام روی‌دادِ بی‌مرادی از روی ناچاری و اظطرار بالاخره به خودش می‌آید و اختیارِ دید و عملش را از من‌ذهنی و تقلید از جمع، برگرفته و به عاشقان و بزرگان می‌سپارد.

فجر



۳۵- خانم لیلا از کرج

پرواز و چشمه کوثر

من همیشه عاشق تماشای پرواز پرنده‌ها بودم، به‌خصوص پرواز پرنده‌هایی همانند عقاب و شاهین در آسمان بی‌انتهای تماشای شنا کردن یک نهنگ در اقیانوس بی‌نهایت. عظمت و زیبایی این موجودات مرا مست می‌کرد. آن زمان نمی‌دانستم با دیدن آن‌ها لحظاتی از ذهن بیرون می‌آیم و هشیاری حضور را تاحدی می‌چشم.

با اتفاقات زندگی در سن هجده‌سالگی از خانه پدرم برای همیشه رفتم و آموختم که باید فقط روی خودم حساب کنم و منتظر کمک کسی نباشم. هر جا که بر سر دو راهی‌ها می‌رسیدم، یا قادر به حل آن چالش بودم، یا اگر نبودم آن چالش را رها می‌کردم و از آن می‌پریدم، اما متوجه نبودم که زندگی مرا بی‌میراد می‌کند و این بی‌میرادی‌ها در من دردهایی را انباشته می‌کنند.

با درس‌های شما این پریدن‌ها هدفمند شد و تمرین آگاهانه برای پریدن از روی همانیدگی‌ها آغاز شد. شروع به نوشتن سؤالاتی از خودم کردم که شما همیشه می‌پرسید و گفتم جواب این سؤالات یا بله است یا خیر. وسط ندارد، چون جواب دادن به این سؤالات اگر نه «بله» باشد و نه «خیر» یعنی حالا کمی از همانیدگی را نگه دارم تا ببینم چه می‌شود.

پس برای مدتی هر روز در اتاق خلوت می‌نشستم و سؤالات را یک‌به‌یک می‌نوشتیم و جواب می‌دادم؟ بعد از چند روز تکلیفم با خودم معلوم شده بود و قانون اساسی زندگی خودم را نوشته بودم. هدف‌هایم هم مشخص شده بودند. تعدادی از این سؤالات را می‌خوانم:

هدف از زندگی چیست؟ چرا به این برنامه گوش می‌دهی؟ آیا کار و تلاش می‌کنی و استقلال مالی داری؟ اگر پول می‌خواهی چقدر می‌خواهی؟ آیا با وجود پول یا وجود شخص دیگری در زندگی‌ات شاد هستی یا شادی‌ات بی‌سبب است؟

آیا نعمت‌های زیبای زندگی را شاکر هستی یا به زهرمار تبدیل می‌کنی؟ یعنی مُشک زندگی را به پُشک تبدیل می‌کنی؟

آیا پندار کمال داری که همه آن‌طور که من می‌خواهم باشند و خودم هم هیچ نقصی نباید داشته باشم؟ آیا از سر تکلیف کاری را انجام می‌دهی یا با عشق؟ آیا ارتباطات تو از سر نیاز و آبروداری هستند یا عشق؟



آیا خودت را دوست داری و زندگی را به خود و دیگران روا می‌داری؟ آیا مردهٔ خودت را رها کرده‌ای و مردهٔ دیگران را رفو می‌کنی؟ آیا می‌خواهی میوهٔ درخت خودت را بر درخت دیگری بگذاری؟

آیا خشم، توقع، قضاوت، درد، حسادت و مقایسه در خودت داری؟ آیا معنویت یعنی نباید چیزهای دنیایی مثل همسر، شغل، ماشین و امکانات رفاهی داشته باشی؟ و سؤالات دیگر.

خلاصه درحین جواب دادن به این سؤالات به گریه افتادم و متوجه شدم سال‌هاست که در باتلاقی از من‌ذهنی هستم و علف هرز می‌کارم. سال‌هاست در من‌ذهنی فقیر مانده‌ام. خودم با زندگی درون خودم رابطه‌ام خوب نیست، عاشق خودم نیستم، اما ذهن می‌گوید رابطه‌ات با خودت خوب است، اما دروغ می‌گفت.

خوب این پرنده چطور می‌توانست با این همه همانیدگی فضای گشوده را ببیند و با حس سبکی پرواز کند؟ خوش‌بختانه زندگی راه چاره را با این برنامه نشانم داده بود. پس شروع کردم به انداختن نورافکن فقط و فقط بر روی خودم و تلاش می‌کردم هر آنچه ذهنم می‌گفت «لا» کنم.

اول پذیرفتم که من‌ذهنی و صفات آن را دارم، بعد آن‌ها را به خدایت درونم اعتراف کردم، هر روز گوش خودم را می‌گرفتم و به‌زور هم شده برای گوش‌کردن به برنامه او را می‌نشاندم. کم‌کم تعهدم که بیشتر می‌شد، تغییراتم هم بیشتر می‌شد و شیرینی بیشتری می‌چشیدم.

ماجرای بیرون مرا به ذهن می‌کشیدند و هم‌هویت‌شدگی‌هایم را نشانم می‌دادند. از درد همانیدگی‌ها به خودم می‌پیچیدم، اما باز برنامه را گوش می‌کردم، گریه می‌کردم، التماس می‌کردم، طلب می‌کردم، بیت‌های طلایی را می‌خواندم، گذشته به یادم می‌آمد، ولی «لا» می‌کردم. باز به ذهن می‌رفتم و باز برمی‌گشتم. اشکالات روزانه‌ام را می‌نوشتیم.

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این مُعْجَبی بیرون رود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵)

کم‌کم آموختم با سکوت زبان، من‌ذهنی کم‌تر می‌تواند حمله کند. کم‌تر حرف می‌زدم، بیش‌تر شنونده بودم، بیش‌تر در خلوت خودم می‌ماندم. دیگران می‌گفتند: «یعنی چه؟ آدم باید اجتماعی باشد. با نشستن کُنْج خانه که کسی به زندگی آدم نمی‌آید.»



اما آن‌ها هم ناآگاه بودند و نمی‌دانستند پرنده‌ای که خود پرواز را بلد نیست، نمی‌تواند در کنار پرنده‌ای دیگر پرواز کند. هر روز به زندگی زنده‌تر می‌شدم و دردهایم بیش‌تر ذوب می‌شد. آموختم بیش‌تر دردهایم را به‌جای آدم‌ها، با چاه یا در یک قابلمه بگویم.

تا شکایت می‌کردم، خشم و نفرت، کینه و حسادت، توقع و ستیزه، غیبت و قضاوت داشتم، متوجه می‌شدم و توبه می‌کردم و باز برنامه را گوش می‌کردم. همه، علف‌های هرزی بودند که در طی سالیان کاشته بودم و درو می‌کردم، ولی این‌بار اجازه می‌دادم زندگی گندم بکارد.

فقط در این میان یک لطفی زندگی به من داشت، چون در زندگی زیاد از این شاخه به آن شاخه پریده بودم می‌دانستم جواب نمی‌دهد. پس بر در این درگاه ماندم و به هیچ در دیگری با تمام پیشنهادهایی که می‌شد نرفتم. فقط گنج حضور گوش می‌کردم. ندایی درونم می‌گفت کلید این قفل که سال‌هاست باز نمی‌شود درس‌های مولاناست.

قانون جبران را به هر نحوی که می‌توانستم مادی و معنوی، در حد کوچک خودم رعایت می‌کردم، همانند معتادی که در حال ترک بود. خلاصه این‌که بعد از ده سال کار بر روی خودم حالا بی‌سبب شادم، می‌رقصم و پرواز می‌کنم، فکر نکنید من ذهنی ندارم، بله دارم، اما شادی‌ام بر دردهایم غلبه کرده.

ذهن بعضی‌ها شاید بگوید چون زود مستقل شدم یا چون تنها زندگی کردم، شرایط برای تو آسان‌تر بوده، اما اصلاً این طور نیست. زندگی برای هر کس آن چیزی را که لازم به یادگیری دارد در سفره‌اش گذاشته، پس آسان‌تر و سخت‌تر هم حرف من ذهنی است. بسته به باور ما دارد که چقدر به زندگی و این راه ایمان داریم.

در اوج دردها و گریه‌ها و شکایت‌های من ذهنی‌ام، با خدایت درونم حرف می‌زد و می‌گفتم: «تو از من به دل نگیر، تو مرا بتراش، به ناله‌های من گوش نکن. من باور دارم که تو بهترین را برای من می‌خواهی و از صد پدر و مادر به من مهربان‌تری.» و او هم از سر عشقی که به خود داشت می‌تراشید.

همین حالا در این هفت هفته که به ایران آمده‌ام، پدرم در روزهای آخر عمر به‌سر می‌برد، دامادمان حمله قلبی داشت و دوبار با شوک الکتریکی زنده مانده. هزینه‌های مادی پدرم سنگین است. برادری در درد من ذهنی شدید دارم، بسیار بی‌حرمتی‌های من ذهنی می‌شنوم، بی‌مهری‌ها می‌بینم، اما چشمه کوثر زندگی، هم مادی و هم معنوی برایم فوران می‌کند.



نعره لاضیر بر گردون رسید هین ببر که جان ز جان کندن رهید (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹)

همه چیز و همه کس را شاه می‌بینم با لباس‌های مختلف. دیگر در حرف دیگران به دنبال رنجش نیستم، خدایت آن‌ها را می‌بینم. اگر برای قانون جبران نبود، هیچ‌کدام از این اتفاقات بیرونی را هم نمی‌نوشتیم، اما این‌ها را با شما به اشتراک می‌گذارم تا ذره‌ای از زحمات آقای شهبازی را شاید جبران کنم، همین.

من خودم را دوست دارم چون بسیار باارزشم و درونِ خودم شادم و راضی. اگر دنیا را هم به من بدهند، دست از این راه بر نخواهم داشت، چون همه چیز را در این زندگی آزمودم، اما ز تو خوشترم نیامد.

زندگی دست‌های حضرت داوود را برایم به‌کار انداخت و زره و سپری برایم ساخت تا مرا از سختی‌ها سپری کند. مرا به آتش نمرود انداخت، ولی بعد آن را برایم گلستان کرد. یوسفم را بُرد تا من یعقوب‌وار شدن را بیاموزم، تا چشمه کوثر را به من نشان دهد، تا از درون بخندم و برقصم و شاد باشم و این چراغ حضور را از چشم نامحرمان پنهان کنم.

از لحاظ مالی مرا بی‌نیاز کرد. هزاران نعمت به من بخشیده و این ماجراها دیگر برایم فقط اتفاقات بیرونی زندگی هستند. همه را در عین آزادی دوست دارم. عقاب که شدی دیگر نمی‌توانی با کلاغ بپری با عقاب‌ها می‌پری. مهم نیست کلاغ، خودش را چقدر بَزک کند، کلاغ، کلاغ است و کارش سرگین خوردن.

دیگر منتظر هیچ نتیجه‌ای یا زنده شدن به حضوری هم نیستم، چون همه‌اش از روزی که عنایت زندگی گوشم را شنوا کرد و حتی قبل از آن در راه بوده‌ام و این راه انتهایی ندارد که به دنبال صدر آن باشم.

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه صدر را بگذار، صدرِ توست راه (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)



۳۶- آقای حسام از مازندران

آقای شهبازی: خیلی وقت است خبر نداریم از شما، همه چیز خوب است؟

آقای حسام: خدا را شکر همه چیز خوب است، خوبم، ولی یک مقداری کم کار شدم.

آقای شهبازی: کم کار شدید، خیلی خوب، بفرمایید.

آقای حسام: پیغامی آماده کرده‌ام از ابیات ۱۸۱ و ۱۸۲ دفتر پنجم مثنوی مولانا. آقای شهبازی من راجع به این دو بیت تجربه‌ها و پیغام‌های زیادی دارم که خدا قسمت کند به همراه یک اعتراف، اگر شهامتش را داشته باشم در پیغام‌های بعدی.

یک زمان کار است بگزار و بتاز

کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

خواه در صد سال، خواهی یک زمان

این امانت واگذار و وارهان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۲)

تقریباً در طول این سالیانی که به گنج حضور و اشعار مولانا گوش می‌دهم به جز در موارد نادر در برابر بی‌مرادی‌ها و به‌طور کل قضای الهی تسلیم نشده‌ام.

سال‌ها پیش کتابی خواندم به نام قورباغه‌ات را قورت بده!

مضمون کتاب این بود:

اگر مجبور شوی هر روز یک قورباغه را قورت بدهی و هیچ چاره‌ای جز انجام این کار نداشته باشی، پس هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوی باید اولین کاری که انجام می‌دهی، این باشد که قورباغه‌ات را قورت دهی تا مابقی روز فکرت درگیر این کار چندان‌آور و سخت نباشد.



یعنی سخت‌ترین کارِ را اول انجام بده. من از این کتاب در اُمور مادی و زندگی روزمره خیلی بهره گرفتم که انگار معنی بسیار محدودی از بیت عمیق مولانا را تداعی می‌کند، ولی در اُمور معنوی گوشم به این بیت طلایی مولانا کر بوده‌است، اما انگار این روزها این بیت با اِکوی شدیدی در گوشم زنگ می‌زند.

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

شاید آوردن این مثال، خیلی جامع و مربوط به کار معنوی نباشد، اما اگر تسلیم را از دیدِ من‌ذهنی، سختی یک لحظه، خوردن قورباغه و آرامشِ باقی روز را فضای گشوده‌شده زندگی بدانیم، این درست نیست که انجام دادن آن را به تأخیر بیندازیم و کارِ کوتاه را بر خود دراز کنیم.

این امانتی‌ست که بر گردن ماست، باید آن را انجام دهیم. زندگی به دنبال گرفتن این امانت از ماست و بهای نگهداری و پس دادن آن را با شادی و آرامش خواهد پرداخت.