



## ده زکات روی خوب، ای خوب رو شرح جان شرح شرح بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. در عین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۳۴

برنامه ۱-۹۳۴ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲۳ سپتامبر ۲۰۲۲ - ۱ مهر ۱۴۰۱

گنج حضور Podcast  
Search:  
Parviz Shahbazi  
or  
Ganje Hozour



برنامه ۱-۹۳۴  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی



Studio : 001 747 8880397 Parviz Shahbazi



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	سخنان آقای شهبازی	۵
۲	خانم بیننده از تهران	۵
۳	آقای حمدالله از تهران با سخنان آقای شهبازی	۶
۴	آقای رضا از مشهد	۸
۵	آقای سعید یعقوبی از پردیس بومهن با سخنان آقای شهبازی	۱۰
۶	آقای علی‌اصغر رحمتی اعلائی از سمنان با سخنان آقای	۱۳
۷	خانم ناهید از تهران	۱۵
۸	سخنان آقای شهبازی	۱۵
۹	خانم لطفی از نیشابور با سخنان آقای شهبازی	۱۶
۱۰	خانم فریده از تهران	۱۷
۱۱	خانم مرجان از تهران	۲۰
۱۲	آقای شایان از ترکیه با سخنان آقای شهبازی	۲۱
۱۳	سخنان آقای شهبازی	۲۳
۱۴	خانم نازنین و همسرشان از شیراز	۲۴
۱۵	سخنان آقای شهبازی	۲۶
۱۶	خانم ثریا از اصفهان	۲۷
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۳۱
۱۷	خانم حداد از کرج با سخنان آقای شهبازی	۳۲
۱۸	خانم پروین از اصفهان	۳۵
۱۹	خانم دینا از ونکوور	۳۷
۲۰	خانم زرین و خانم تیارا از زرین شهر اصفهان	۳۹
۲۱	خانم ریحانه از استرالیا	۴۱
۲۲	سخنان آقای شهبازی	۴۲

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۳	آقای شهرام از تهران با سخنان آقای شهبازی	۴۳
۲۴	خانم سارا از آلمان	۴۶
۲۵	خانم مرجان از استرالیا	۴۹
۲۶	خانم طاهره و خانم هدیه از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۵۲
۲۷	سخنان آقای شهبازی	۵۷
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۵۷
۲۸	آقای پویا از آلمان	۵۸
۲۹	خانم یلدا از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۶۱
۳۰	آقای داریوش از ژاپن	۶۴
۳۱	خانم فرخنده و خانم آیدا از جوزان نجف آباد با سخنان آقای	۶۷
۳۲	خانم سیمین از تهران	۷۱
۳۳	آقای مصطفی از کردستان با سخنان آقای شهبازی	۷۶
۳۴	آقای رایان و مادر بزرگ رایان از هیوستون تکزاس با سخنان	۷۹
۳۵	آقای فریدون از کرج با سخنان آقای شهبازی	۸۴
۳۶	آقای ماهان از نورآباد ممسنی	۸۷
۳۷	خانم اکرم از نجف آباد اصفهان	۸۹
۳۸	سخنان آقای شهبازی	۹۱
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۹۲



### ۱- سخنان آقای شهبازی

قبل از آغاز عرض کنم که دوستانی که کودکانِ عشق دارند و برنامه ضبط می‌کنند، اگر لطف کنند در یک محیط بی‌سروصدا این برنامه را ضبط کنند، و همین‌طور سعی کنند که شعر را درست به آن‌ها یاد بدهند، نه آن‌طوری که یادشان می‌آید. خیلی موقع‌ها شعر را غلط می‌خوانند، لطف کنند شعرِ درست را بخوانند.

و موقعی که کودکانِ برنامه را اجرا می‌کند و ضبط می‌کنند، مرتب نگویید که این را بگو آن را بگو و به اصطلاح مزاحم‌گفتار ایشان نشوند و سعی کنند که کودک به اندازه کافی تمرین کرده باشد. نه فقط یکی دو بار تکرار کرده باشد و شما مجبور بشوید که وسط کار به او کمک کنید.

### ۲- خانم بیننده از تهران

**خانم بیننده:** خواستم تشکر بکنم از زحماتان، از برنامه انسان‌ساز و عالی‌تان، سپاس‌گزارم.

من حدود هشت سال است این برنامه را می‌بینم و از روز اول هم قانونِ جبران را رعایت کردم که فوق‌العاده، فوق‌العاده عالی بوده این قانونِ جبران در زندگی من و فکر می‌کنم حرف اول را می‌زند در این برنامه و بعد قانونِ جبران معنوی. و به هیچ عنوان قطع نکردم در این مدت هر ماه، سر هر ماه، سر یک تاریخ پرداخت کردم. و چندین برابر کردم و فوق‌العاده کمک‌کننده بوده در حتی یادگیری من.

خواستم تشکر بکنم. تشکر که اصلاً، واقعاً هیچ کلمه‌ای من نمی‌توانم بگویم در سپاس‌گزاری از برنامه عالی شما. خیلی به من کمک کرده، خیلی.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. یک کمی از پیشرفت‌هایتان می‌توانید بگویید؟

**خانم بیننده:** پیشرفت من، من واقعاً احساس یک فردی بودم که همیشه فکر می‌کردم که خیلی بدشانسم و اصلاً همه قضاوتشان می‌کردم. در مقابل همه چیز مقاومت می‌کردم و خودم را قربانی می‌دیدم در زندگی. و با برنامه شما واقعاً احساس کردم که یک چیز دیگری انگار در وجود من بوده که همه‌اش در گوش من آن را می‌خوانده، من اصلاً آن نبودم.

الآن مقاومت‌م را کنار گذاشتم در این چندساله و قضاوت. تا می‌خواهم قضاوت بکنم فوری این مثلث‌ها، این اشکالی که شما در برنامه‌هایتان هست جلو چشم می‌آید که می‌بینم که وای مرکز من همانیده شد و آن مرکزِ عدم نیست. بلافاصله خودم را کنار می‌کشم و ناظر می‌شوم.

این برنامه بسیار بسیار عالی است و کمک کرده، و دست‌های شما را می‌بوسم و سپاس‌گزارم برای همه چیز، برای همه چیز.



۳- آقای حمدالله از تهران با سخنان آقای شهبازی

خواستم چند تا شعر برایتان بخوانم:

مُشْتَرِي مَاسْتِ اللّٰهُ اشْتَرِي

از غم هر مشتری هین برتر آ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳)

مَشْتَرِي جُو که جویان تو است

عالم آغاز و پایان تو است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۴)

هین مَکَش هر مشتری را تو به دست

عشق‌بازی با دو معشوقه بد است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۵)

عُمَرِ خُوش، در قُرب، جان پروردن است

عمر زاغ از بهر سرگین خوردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۷)

گفت پیغمبر که جَنَّت از اله

گر همی خواهی، ز کس چیزی مَخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را

جَنَّتُ الْمَآوِي و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

سَر از آن رُو می نَهَم من بر زمین

تا گواه من بُود در یَوْم دین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۷۵)

یَوْم دین که زُلْزَلَت زُلْزَالِها

این زمین باشد گُواهِ حَالِها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۷۶)

صبر از ایمان بیابد سَر کُله

حَيْثَ لَا صَبْرَ فَلَا اِيْمَانَ لَهُ



(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۰۰)

گفت پیغمبر: خدایم ایمان نداد  
هر که را صبری نباشد در نهاد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۰۱)

صبر کردن، جان تسبیحات توست  
صبر کن، کآنست تسبیح درُست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵)

کار آن کارست ای مُشتاق مَسْت  
کآندر آن کار، ار رسد مرگت، خوش است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

شد نشان صدق ایمان ای جوان  
آنک آید خوش تو را مرگ اندر آن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۹)

گر نَشُد ایمان تو ای جان چنین  
نیست کامل، رَو بَجُو اِکمال دین

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۱۰)

هر چه بر تو آید از ظُلُمات و غم  
آن ز بی باکی و گستاخی است هم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۸۹)

آقای شهبازی زیاد مشق کردم، این‌ها را می‌خوانم همیشه پیش خود می‌خوانم.

آقای شهبازی: خیلی خوب است، آفرین. این‌ها را حفظ هستید نه؟

آقای حمدالله: بله حفظ هستم، به راه خیلی این‌ها را یعنی این‌جا که من باغبانی می‌کنم می‌خوانم دیگر که زبانم می‌آید، که دیگر چچوری به شما بگویم، خیلی دوست دارم بخوانم. من همان کشاورز یا باغبان که برایتان معرفی کردم خود را، از تهران.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، خیلی خوب است. راه درست همین است که این‌ها را شما می‌خوانید، به خودتان تلقین می‌کنید.

آقای حمدالله: خیلی خیلی علاقه دارم. خیلی من هم مثنوی هم شعرهای غزل‌ها را خیلی حفظ کردم.



من رضا هستم از مشهد تماس می‌گیرم. بعد از دو سال قسمت شده‌است که با شما صحبت کنم. ده سال است که این برنامه را من نگاه می‌کنم، تأثیرات زیادی از این برنامه گرفته‌ام، خیلی عالی بوده‌است جناب شهبازی تا الآن.

آقای شهبازی: خدا را شکر.

آقای رضا: ممنون از شما، قربان شما، من متنی آماده ندارم فقط می‌خواستم یک بیت از بیت‌هایی که برای من برنند شده‌است را برایتان بخوانم.

یکی این‌که:

### بی‌نهایت حضرت است این بارگاه صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

در این‌جا خیلی قشنگ شما توضیح دادید، ما جایی نیست که بخواهیم به آن برسیم واقعاً، و هر روز باید کار کنیم در این راه، زمان ندارد، یعنی هر روز باید این تمرینات معنوی را انجام بدهیم، هر روز باید روی خودمان کار کنیم. بیتی دیگر که تأثیر گذاشته‌است روی من:

### گویند مردگان که چه غمهای بیهده خوردیم و عمر رفت به وسواس هر فنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

که در ادامه شما مثنوی، ادامه خواندید از حضرت رسول گفته بود:

### راست گفتست آن سپهدار بشر که هر آنکه کرد از دنیا گذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

این را آقای شهبازی واقعاً برای من الگو شده، هر وقت من می‌خواهم یک جا مثلاً یک غصه‌ای چیزی بخورم، این را فوری برای خودم می‌خوانم که، من پدر و مادر خودم را که از دو سال پیش از دست داده‌ام، هر دوتایشان به فاصله یک سال رفتند این‌ها و الآن من مطمئنم مطمئنم این بیت را که الآن من می‌خوانم، مثلاً من مادرم طوری بود خیلی به خودش سخت‌گیری داشت، خیلی مشکلات را داشت و الآن این، این بیت خیلی کمک کرده به من آقای شهبازی.





آقای شهبازی: آفرین. همان بیتی که خواندید؟ به وسواس هر فنی؟

آقای رضا:

## گویند مردگان که چه غمهای بیهده خوردیم و عمر رفت به وسواس هر فنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

خیلی قشنگ شما این را توضیح داده‌اید برای ما، دست شما درد نکند آقای شهبازی، ما ممنون زحمات شما هستیم، قانون جبران را هم رعایت می‌کنیم، هر ماه واریز می‌کنیم، و شما الگوی ما هستید آقای شهبازی برای همه چیز.

من هر وقت می‌خواهم یک جایی ناراحت بشوم، یک کاری پیش می‌آید، می‌گویم الآن من فضاگشایی می‌توانم بکنم مثل آقای شهبازی یا نه؟ یا هر جای دیگری، آره، بله، به این صورت است آقای شهبازی.



۵- آقای سعید یعقوبی از پردیس بومهن با سخنان آقای شهبازی

بنده سعید سعید یعقوبی هستم از پردیس بومهن. زنگ زدم خدمتتان تشکر کنم به خاطر لطف و محبتی که به بچه‌های ایرانی دارید. نونهالانی که آینده این سرزمین را به امید حق بتوانند خوب تشکیل بدهند.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله. ما کار را باید از ریشه درست کنیم قربان، از همین کودکان. به نظر سخت می‌آید، ولی قانون جبران را باید انجام بدهیم ما. ما باید زحمتان را بکشیم. همین کودکان و جوانان را می‌توانیم بیاوریم آموزش‌های بزرگان را به آن‌ها یاد بدهیم.

**آقای سعید:** بهترین کار دنیا را دارید می‌کنید شما استاد. در میان، خیلی عذر می‌خواهم اسائه ادب نشود خدمت شما بزرگوار. در میان این همه جنس تقلبی که دارند بار مردم می‌کنند در دنیا، چشم می‌خواهد که آدم جواهر اصل را تشخیص بدهد. تبریک می‌گویم به شما.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. ما وظیفه‌مان را داریم انجام می‌دهیم. تا آنجایی که از دستمان برمی‌آید.

**آقای سعید:** شما دارید بندگی خدا را به صورت درست می‌کنید. چون از نظر حق همه ما کودک هستیم. به این جهان آمدیم تا بیاموزیم.

اگر نیاموزیم در جبر واقع می‌شویم. چه کسی ضرر می‌کند؟ آن‌که شاگرد است، نه استاد همه چیز را می‌داند. شما با بزرگواری و بسیار بسیار من به صبرتان تبریک می‌گویم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. دیگر، در این راه باید صبر کرد.

**آقای سعید:** چه کار کنم که صبرم زیاد شود استاد؟ می‌بخشید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. بله، یکی از مطالبی که می‌بینید مولانا و همه جا اصلاً، مثلاً کتاب‌های مقدس، هر کتاب آسمانی مثل قرآن و این‌ها می‌بینید که دائماً از صبر صحبت می‌کنند. صبر، صبر.

**آقای سعید:** بله، چون برای خیلی عذر می‌خواهم استاد بزرگوار، برای کسی که گوش شنوا دارد نه برای کسی که شتاب دارد یعنی هم سفر ابلیس است. دروغ‌های ذهنش را باور می‌کند. رو به پلیدی می‌کند، بعد می‌گوید من در روشنایی قرار گرفته‌ام. خب آن‌که بیدار است فقط به ریش او می‌خندد. برای همین من از شما تقدیر کردم. چون از شما دارد می‌بارد بر این آفرینش.



ولی در قونیه سیرک راه انداخته‌اند به نام صوفی‌ای که این عشقش، آتشش الآن تجلی پیدا کرده‌است در وجود شما که شمعش، دارید شمع‌ها را روشن می‌کنید. یعنی کسی که «نیاموخته» آقای شهبازی «نمی‌آموزد»، چون رنج و درد ابلهی قهر خداست دیگر.

**آقای شهبازی:** آفرین، بله.

**آقای سعید:** چون شما وقتی که از صبح تا شب با شیطان نفست همسفر هستی، سجده نمی‌کند جلو انسان کاملی که خداوند آفریده. خدا انسان کامل را شبیه خودش آفرید، نه اشان‌تیونش که.

**آقای شهبازی:** راست می‌گویید. آفرین

**آقای سعید:** فکر می‌کنند که ما آن هستیم. برای همین مراتب را نمی‌دانند، اشتباه آموزش می‌دهند آقای شهبازی، من شما را تصدیق می‌کنم. چون آموزگاری که دل به دل مرید بدهد، او آموزگار نیست. خیلی عذر می‌خواهم او شیادی است، گرگی است در لباس میش. داریم می‌بینیم دور و برمان را. چقدر خدا ظهور کرده‌است در این کره زمین. چقدر انسان‌ها را به برهوت کشانده‌اند، با آموزش غلط.

مولانا شمعش را، شمع وجودش را شمس روشن کرد دیگر از تبریز ما. به شما تبریک می‌گویم آقای تبریزی. بله، چون آن شمع فروزان ابدی است، منتها برای صاحب‌دلان است. شما لطف کردید این دانش عظیم را گسترده‌اش کردید. میان این همه شبکه‌هایی که فقط به قول معروف مردم را بیش‌تر با نفسشان عَجین می‌کنند.

اخبار خوب است آدم گوش کند آپدیت باشد، ولی نه اسیر بازی‌های ذهن آدم‌هایی بشود که هنوز به ماه سفر نکردند آقای شهبازی. این‌ها می‌گویند ما چهل و فلان سال قبل با آپولو رفتیم آسمان. هنوز با این تکنولوژی نمی‌توانند بروند، شما مهندس هستید. آدم دقیقی هستید.

می‌گوید خب ماه را دیدی، چقدر مَنیَّت گنده شده. زمین را به لجن‌زار مَنیَّت تبدیل کردید. همه را از کوک خارج کردید. وقتی که شما هر سازی فالش بزند، چه می‌خواهی ببینی؟ پریشانی می‌بینید دیگر.

میان این‌همه پریشانی، قانون خدا حاکم است، نه خدا. خدا با خودش حال می‌کند، با کسی که از جنس اوست. باید ناز او را کشید، او در مقام ناز است. «نیاز» بنده است چون باید وصل شود به او. وصل شود تازه بیاموزد. یعنی دانه حرکتش را طی کند تا به میوه‌اش برسد. شما الآن سلسله‌مراتبان درست طی شده آقای شهبازی، که درست حرف می‌زنید. آدم گوش می‌کند، خود من بعضی موقع‌ها گوش می‌کنم صحبت شما را لذت می‌برم. چون می‌گویم حداقل در این همه صدای کلاغ یک صدای بلبل و قناری خوش‌صدا داری می‌شنوی. می‌شود یک دو ساعت با آن حال کرد. چون کسی که اهل دل است آقا،



صاحب‌نظر را می‌شناسد. یک نظر کند می‌فهمد این فیک است، یا، آقای شهبازی خیلی عذر می‌خواهم از شما زیاد صحبت کردم.

این شماره من افتاده، اگر افتاده دوست داشتید می‌توانید بعضی موقع‌ها یک صحبتی با هم بکنیم.

**آقای شهبازی:** شماره را من نمی‌بینم این‌جا. نه، متأسفانه.

**آقای سعید:** خوب من کجا می‌توانم به شما شماره بدهم. اصلاً اینترنت ایران قطع است.

**آقای شهبازی:** بله. عرضم به حضورتان که این صفحه ما شماره‌های زیادی، خیلی خوب حالا در یک فرصت دیگر،

**آقای سعید:** پریشانی است دیگر. همه‌چیز زده بالا این قیامت است. دیشب ریختند بیرون دنبال آزادی می‌گردند. خیلی عذر می‌خواهم، می‌گویند آزادی فقط در خداست، الباقی بند است استاد بزرگوار.



۶- آقای علی‌اصغر رحمتی اعلایی از سمنان با سخنان آقای شهبازی

**آقای رحمتی اعلایی:** من علی‌اصغر رحمتی اعلایی هستم، از سمنان زنگ زده بودم قبلاً. بعد یک مشکلاتی دارم آدمم تهران و الآن هم شمال هستم، از تهران آمدم شمال. بعد من آن هفته به جهت دوست، من درضمن بگویم من عضو شما نیستم، اما خب همه ماهه پول را ریختم به حساب. توجه کردید؟ الو؟

**آقای شهبازی:** بله، بله، گوش می‌دهیم. صدایتان خوب نمی‌آید ولی. نمی‌دانم می‌پیچد، چجوری می‌شود؟ بله، یک کمی این گوشی را جلو دهانتان بگذارید.

**آقای رحمتی اعلایی:** فقط، خلاصه خواستم بگویم من پارکینسون هم دارم، مریضم. الآن ۱۷ سال است که پارکینسون دارم، خوب بود برای من، خیلی خوب است، برنامه بسیار زیبایی است و پر بار به قول معروف، حرف خداست دیگر.

از خدا غیر، آن آقای اسمش چه بود، یادم رفت؟ مولانا. از سمت شما ایمان و خردی می‌آید و آدم‌هایی مثل من بیایند و اگر نمی‌گیرند بیایند، نمی‌توانند خلاصه بیایند.

**آن کس که نداند و نداند که نداند  
در جهل مرکب اَبَدُ الدَّهْرِ بماند**

**آنکس که نداند و بداند که نداند  
لنگان خرک خویش به منزل برساند**

**آنکس که بداند و بداند که بداند  
اسب خرد از گنبد گردون بجهاند**

(منسوب به مولانا)

یا همان بیت که: گر یکی، من مریضم به قول معروف، مریضم. و خیلی خوب بود، خیلی عالی بود. اما آقای شهبازی، من عرض کردم که پولم را ریختم، اما خب سی‌دی گرفتم از شما و نه برنامه‌ای گرفتم. همین‌طور ابیاتی با اجازه‌تان نوشتم. آدمم تهران اما خب توانستم حق عضویت را ریختم. بعد آن هفته، دو، سه هفته پیش بود که با آن آقا و خانم محبت کردند خلاصه ما را در ??? خیلی غافل‌گیر شدم. فکر نمی‌کردم که این‌چو بشود. خلاصه محبت کردند آمدند، بعد این‌جا گفتند برنامه ۹۳۰، حضورتان عرض کنم که ???



من هفتادوهفت سالم هست، هفتادوشش سالم هست. هم‌سن هستیم من و شما تقریباً. این برنامه خیلی سنگین است برای من، خیلی سنگین است، اذیتم می‌کند. می‌خواستم ما را اگر می‌شود برگردانید همان چه به آن می‌گویند؟ به قول معروف، همان تصمیم اول. واقعاً برای من نمی‌کشد چون این پارکینسون دارد اذیتم می‌کند. خیلی اذیت هستم.

**آقای شهبازی:** خیلی خُب، ممنونم، صدایتان خوب نمی‌آید، اگر اجازه بدهید باهاتون خداحافظی کنم؟

**آقای رحمتی اعلایی:** من می‌خواهم ببینم که این برمی‌گردد؟ من نمی‌توانم، در توانم نیست. از شما خواهش می‌کنم، در توان من نیست. چون بدنم پارکینسون هست خیلی مشکل دارم، می‌خواهم این‌جا یک‌سره روی این برنامه دارد کار می‌شود دیگر. سنگین است برایم.

از شما خواهش می‌کنم آقای شهبازی جان، من دستت را و پایت را می‌بوسم، این را زحمت بکشید، ما را برگردانید.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون، و حالا اگر با خودتان این شعرها را بخوانید و به خودتان سخت نگیرید، این برای شما خیلی فایده خواهد داشت. سخت نگیرید، ما به سخت‌گیری عادت کرده‌ایم.

**آقای رحمتی اعلایی:** بدنم خیلی ضعیف است. پارکینسون دارم، متأسفانه شدید، این دستم می‌لرزد، مچم می‌لرزد، نمی‌توانم. همان برنامه اول خوب هم بود، خیلی عالی بود، من پول هم می‌ریزم زیاد نیست اما خب ریختم به برنامه، دقت می‌فرمایید. می‌ریزم پولتان را. از عابربانک ریختم. صدوبیست هزار تومان ریختم، آره.

به هر جهت اگر یک ماه عقب بشود من بیشتر می‌ریزم، مسئله‌ای نیست؟؟؟ منتها خیلی اذیت می‌کند آقای شهبازی جان.

**آقای شهبازی:** این شعرها را بنویسید، هی تکرار کنید با خودتان بخوانید، بفهمید معنی‌اش چیست. اول بفهمید بعد بنویسید، هی تکرار کنید، تکرار کنید با خودتان.

**آقای رحمتی اعلایی:** من برنامه چی را می‌گویم، همین که خودتان هم فرمودید اگر سنتان بالاست یک فکری برای خودتان بکنید. ما هم آمدیم گفتیم آره مشکلات خودمان را می‌پذیریم به‌رحال.

آقای شهبازی جان، این را برگردانید ما را از آن برنامه؟؟؟ واقعاً هیچ نمی‌توانم، چون من دیگر اذیت می‌شوم؟؟؟

**آقای شهبازی:** ممنونم، چشم.



۷- خانم ناهید از تهران

برای تشکر خدمتتان زنگ زدم. من از سالی که، یعنی تا برنامه ۳۱۹ شما را اولین بار بود که دیدم و تا الآن عضو هستم، اولین کاری که کردم عضویت را دادم، شماره عضویت من ۳۶ است، یعنی جزو گروه‌های اول اول هستم.

و خیلی خوشحال هستم که صدایتان را می‌شنوم فقط برای عرض تشکر خدمتتان زنگ زدم. از سالی که این‌جا تلویزیون به ایران آمد من عضو شدم و همیشه و همیشه عضویت را به‌موقع دادم.

من برای برنامه شماره ۳۹۹ شما بود که شما می‌خواستید ۴۰۰ را اجرا کنید خدمتتان زنگ زدم و گفتم این آخرین برنامه شما است؟ که در آن بُردتان فقط زده بودید ۴۰۰ و شما فرمودید چرا ادامه نداشته باشد؟! گفتم آخر من فکر کردم ۴۰۰ زدید دیگر تمام می‌شود، و شما فرمودید نه، و این ادامه دارد.

نمی‌دانم حالا یادتان هست یا نه، چون قبل از این‌که برنامه‌تان را شروع کنید من به شما زنگ زده بودم برای تشکر. در هر صورت وظیفه خودم دانستم، بی‌نهایت متحوّل شده‌ام، از تهران زنگ می‌زنم، ناهید هستم و تمام این چیزها که اطرافیان زنگ زدند دوستان و آشنایان گروه، همه این‌ها در من بود.

همه این‌ها در من بود یعنی اصلاً یکی‌اش نیست که من بگویم نبود، همه بود. و به امید خدا زیر سایه شما، مولانا دست همه را گرفتید دست ما را هم گرفتید. فقط برای تشکر زنگ زدم خدمتتان همین، هیچ کار خاصی ندارم.

۸- سخنان آقای شهبازی

عرضم به حضورتان که این دوست عزیزمان که پارکینسون داشت، خدمتشان عرض بکنم و خدمت همه‌مان، ما باید با خودمان مهربان باشیم، سخت نگیریم، من ذهنی خیلی سخت‌گیر است و اولین سخت‌گیری‌اش به خودش است.

مواظب باشیم با خودمان مهربان باشیم، هی جلو آینه بایستید، بگویید که من به این شخص که می‌بینم، می‌خواهم دوستش باشم، به او خدمت کنم.



۹- خانم لطفی از نیشابور با سخنان آقای شهبازی

من هفت سال است برنامه‌تان را نگاه می‌کنم، من و خواهرم هفت سال است برنامه‌تان. خیلی از برنامه‌هایتان استفاده می‌کنم، از برنامه‌تان خیلی استفاده می‌کنم.

دور و بری‌ها می‌گویند که تغییر نکردی، ولی خودم، دوروبری‌ها می‌گویند، فکر می‌کنم تغییر کردم، آرامش زیر فکرها را حس می‌کنم، بعد آدم‌ها را سعی می‌کنم زندگی ببینم، من ذهنی را شناختم، من ذهنی را شناختم.

دیدگاهم خیلی تغییر کرده به، دیدگاهم به دور و برم خیلی، دور و برم، به اطرافم، بعد دیگر از چیزهای دنیایی، از چیزهای دنیایی و ذهنی دیگر خوشی نمی‌خواهم، خوشی، خوشی نمی‌خواهم، اصلاً به من نمی‌چسبد خوشی‌هایشان. اصلاً خوشی‌هایش به من نمی‌چسبد آقای شهبازی، بعد دچار حیرانی شدم، نمی‌دانم این طبیعی است یا نه؟ مثلاً حالت حیرانی به من،

**آقای شهبازی:** حیرانی یعنی چه؟

**خانم لطفی:** مثلاً همه‌اش احساس می‌کنم توهم است بعد، یعنی احساس می‌کنم همه‌چیز توهم است، باید اول زنده بشوم به حضور، مثلاً احساس می‌کنم به حضور زنده بشوم، نمی‌دانم این این طبیعی است یا نه؟ مثلاً این حالت را دوست دارم.

**آقای شهبازی:** بله، نمی‌دانم خانم راجع به چه صحبت می‌کنید، این دیگر چیزی است که در درون شما صورت می‌گیرد، به این برنامه‌ها مرتب گوش می‌کنید؟ برنامه‌ها را مرتب می‌بینید؟

**خانم لطفی:** بله، مرتب گوش می‌کنم، مرتب گوش می‌کنم، بله. بله، مرتب گوش می‌کنم، بله، خیلی

**آقای شهبازی:** پس راهتان را پیدا می‌کنید، اگر مرتب، به‌طور پیوسته گوش می‌کنید، بالاخره راهتان را پیدا می‌کنید، آن خرد درونی شما به‌کار می‌افتد، در درون ما تشخیص‌دهنده وجود دارد، آن به‌کار می‌افتد و هرکسی در درون راهش را پیدا می‌کند.



۱۰- خانم فریده از تهران

من از تهران زنگ می‌زنم، فریده هستم.

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

**خانم فریده:** من زنگ زدم از شما تشکر کنم بابت زحماتتان و خیلی بی‌نهایت سپاس‌گزارم. دائم برنامه‌های شما را می‌بینم و خیلی روی من اثر گذاشته برنامه‌هایتان. شعرها را به‌طور کلی، دائم برنامه‌هایتان را نگاه می‌کنم و از شعرها عکس‌برداری می‌کنم و مرتب با خودم می‌خوانم.

**آقای شهبازی:** آفرین

**خانم فریده:** خواهش می‌کنم. بله، خیلی اثرهای زیادی گذاشته، روی همه‌مان. من این‌طوری که گوش می‌کنم، بعضی از بچه‌ها می‌آیند یک چیزهایی می‌گویند که واقعاً من تعجب می‌کنم. یکی از این بچه‌ها آمدند در این برنامه‌های عشق گفتند که، چشم راست و ابروی راست و گوش راست ما هشیاری حضور است و چشم چپ و ابروی چپ و گوش چپ ما من‌ذهنی است.

و من این را خیلی تعجب کردم. اصلاً یعنی واقعاً گفتم ما می‌دانستیم پنجاه درصدمان شیطان است، پنجاه درصدمان هشیاری حضور است، ولی به این قشنگی نمی‌دانستیم. وقتی که آدم دیدش بد باشد، یعنی از دید من‌ذهنی دیده. وقتی دیدش خوب است، نسبت به افراد، نسبت به دنیا، از هشیاری حضور است. بنابراین خیلی خوشحال شدم. خیلی آموزنده است برنامه‌تان و واقعاً سپاس‌گزارم.

قانون جبران را من به‌طور کلی رعایت می‌کنم هر ماه و دیگر این بود که من خیلی وقت بود به شما زنگ نزده بودم. چند وقت است هی دلم می‌خواست که زنگ بزنم، واقعاً از شما سپاس‌گزاری کنم. خیلی متشکرم. من یک دانه، چندتا شعر هم همین‌طوری حفظ هستم، اگر اجازه بدهید برایتان بخوانم.

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

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی  
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

امر قُل زین آمدش کای راستین  
کم نخواهد شد بگو دریاست این

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۸)



أَنْصِتُوا يَعْنِي كَمَا آتَى رَا بَه لَآغ  
هَيْن تَلْف كَمْ كُنْ كَه لَبْخُشَكِ اسْت بَاغ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

گفت پیغمبر که جَنَّتْ از اله  
گر هَمّی خواهی، ز کَس چیزی مَخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را

جَنَّتْ الْمَأْوَىٰ وَ دِیدَارِ خَدَا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

خانم فریده: یک شعر دیگر هم هست که می‌گوید:

آفتابی در یکی ذرّه نِهان  
ناگهان آن ذرّه بگشاید دهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۰)

ذرّه ذرّه گردد افلاک و زمین

پیش آن خورشید، چون جَسْت از کَمین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۱)

این چنین جانی چه درخورد تن است؟

هین بشو ای تن از این جان هر دو دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲)

ای تن گشته وثاق جان، بس است

چند تاند بحر در مَشکی نشست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۳)

درین بحر درین بحر، همه چیز بگنجد

مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)



**خانم فریده:** خیلی ممنون آقای شهبازی. من این شعرها، این «آفتابی در یکی ذره نهان» را همیشه می‌خوانم و احساس می‌کنم من یک ذره هستم. این را واقعاً هم‌هاش می‌گویم به خودم، من یک ذره هستم و به‌زودی آن آفتابی که باید از درون من بیاید بیرون، حتماً این انجام می‌شود. بعد یک شعر هست که روی من خیلی اثر گذاشته، آن هم این است که می‌گوید که:

دَم به دَم بر آسمان می‌دار امید  
در هوای آسمان رقصان چو بید

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۳۱)

دَم به دَم از آسمان می‌آیدت  
آب و آتش رزق می‌افزایدت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۳۲)

چو بگشادم نظر از شیوه تو  
بشد کارم چو زر از شیوه تو

تویی خورشید و من چون میوه خام  
به هر دم پخته‌تر از شیوه تو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۸۵)

این شعر خیلی رویم اثر می‌گذارد. خیلی مشکلاتی که پیش می‌آید، مسائلی که هست مثلاً در هر مورد این را که می‌خوانم خیلی مسئله حل می‌شود، مشکل باز می‌شود. خیلی ممنون آقای شهبازی. نمی‌خواهم زیاد وقتتان را بگیرم.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی. آفرین. خیلی خوب.



من سه سال است دارم برنامه شما را می‌بینم، بعد اصلاً هم قصد نداشتم زنگ بزنم ولی دیگر امروز یک چیزی شد که احساس کردم باید هم به قول فرمایش شما قانون جبران و هم دیگر شرط ادب بود باید زنگ می‌زدم.

من جناب شهبازی واقعاً هم زنگ زدم از شما تشکر کنم، هم این‌که بگویم من واقعاً با این برنامه شما اصلاً دارم زندگی می‌کنم یعنی یک‌جورهایی این فرمایش شما که می‌گویید لازم نیست دعا بکنید، فقط فضا را باز بکنید. من با این برنامه شما یک‌جور ببخشید یک‌ذره صدایم گرفت.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید، عجله هم نکنید، وقت داریم. خیلی آرام حرف‌هایتان را بزنید.

**خانم مرجان:** خواستم فقط به شما بگویم که من هر موقع این فرمایش شما را می‌شنیدم، اصلاً پای برنامه شما می‌نشستم انگار به من، برایم باز می‌شد یعنی فقط کافی بود گوش بدهم، کافی بود آرام بشوم تا ببینم باید چکار بکنم.

و امروز این ابیاتی هم که شما خواندید راجع به ازدها و خرس و اصلاً انگار یک‌جورهایی داشت با من حرف می‌زد. خیلی برایم یعنی دیگر احساس کردم باید زنگ بزنم از شما تشکر کنم و آرامشی که گرفته‌ام.

من آدم آرامی نبودم ولی نمی‌دانم چه حسابی است، الان خودم را که دارم مرور می‌کنم و هر اتفاقی که می‌گذرد من چجوری رد می‌کنم این را هم برایم جالب است. خیلی جالب است از من، از آن تنش‌هایی که حالا سر راهم است و آن آرامشی که از آن می‌گذرم.

و دیگر امروز احساس کردم و یک چیز خیلی جالبی هم که هست من حالا هر چیزی که برایم می‌آید، حالا من ذهنی خودم است هر چیزی است می‌خواهم امتحان بشوم، و در این سه سال خیلی با برنامه شما توانستم کانکت (connect)، بشوم.

یک حالا اتفاق خیلی جزعی، خیلی هم حالا چیز پیچیده‌ای نبود. من امروز برای اولین بار داشتم قهوه‌ام را می‌خوردم. اصلاً آدم ریزبین و فال‌بگیر و اصلاً همچین چیزی نیستم. اصلاً چشمم افتاد در قهوه انگار این برایم باز شد، خودم را بردم کنار. تا برنامه شما را باز کردم یک خانمی راجع به فال و این‌ها صحبت می‌کرد که خیلی جالب است برای من که خیلی هم‌زمانی وجود دارد و می‌گویم مخصوصاً امروز.

امروز از آرامشی که از برنامه شما گرفتم و اصلاً لحظه‌به‌لحظه با برنامه شما بودم و چقدر من را کمک کرد واقعاً احساس کردم زنگ بزنم، یک تشکری بکنم و همان شرط ادب را به‌جا بیاورم، ممنونم از شما.



۱۲- آقای شایان از ترکیه با سخنان آقای شهبازی

من یک چند سالی می‌شود که عرض کنم به حضورتان، تقریباً من از هجده سالگی با برنامه شما هستم منتها از شاگردان تنبلتان هستم. خیلی گُند و عرض کنم به حضورتان که به اصطلاح افتان و خیزان می‌گویید، خودتان هم می‌فرمایید، ولی خوب خیلی خوب بوده نسبت به قبل خیلی بهتر شدم خیلی.

این دومین بار است که تماس می‌گیرم. تقریباً فکر کنم یک شش، هفت سال پیش تماس گرفتیم. خواستم حالا، متنی آماده نکردم که بخوانم همین‌طوری تماس گرفتیم یک خُرده از خودم و تجربیاتم بگویم.

اول می‌خواستم تشکر کنم از دوستان به اصطلاح همراهانی که همه زنگ می‌زنند و پیغام‌های خیلی خیلی خوب می‌دهند مخصوصاً آقای نیما خیلی پیغام‌هایشان به من کمک می‌کند. همین‌طور همه دوستان مخصوصاً همچنین خانم پریسا.

من از دو، سه سال پیش که خیلی جدی‌تر برنامه را شروع کردم دنبال کردن، یعنی جدی بود منتها هی عمیق‌تر می‌شود، خیلی متن‌های خانم پریسا به من کمک کرده مخصوصاً من اصلاً شاید بگویم درد هشیارانه را با مطلبی که ایشان آماده کرده بودند یاد گرفتیم.

بعد یک خُرده هم از خودم بگویم به اصطلاح خیلی خشم دارم. خیلی انسان حسودی هستم هنوز می‌بینم، هم حسادت است هم بخل است منتها خیلی، یک دُم حيله‌ای هم دارم که خودم را هم بعضی موقع‌ها با آن گول می‌زنم.

یعنی این قدر این دورویی و این مکر من ذهنی حالا باید در درون من نهادینه باشد، خیلی اوقات خودم هم متوجه نمی‌شوم که چه مثلاً همین خشم است، حسادت است مخصوصاً این خشمی که از روی کبر می‌آید، از روی سرکشی می‌آید. من خیلی تصمیم‌ها گرفتم که حتی بعد از این‌که با برنامه آشنا بودم که به ضرر خودم بوده و با این سرکشی و به اصطلاح خشم و این کبری که داشتم، و همچنین باعث می‌شد که یعنی حرف هیچ‌کس را هم آدم گوش نکند وقتی انسانی که جوان است و به خودش ضرر و ضربه بزند که من حالا، بعضی موقع‌ها به خودم می‌گویم این قدر سَرَم دیگر خورده به این «دیوار بلا» که دیوار تقریباً روی سرم خراب شد تا بالاخره من درست و حسابی توانستم گوش کنم.

الآن خیلی بهتر است یعنی مخصوصاً با خواندن بیت‌ها. با این‌که قبلاً هم سعی می‌کردم بخوانم ولی مخصوصاً اوایل که آشنا شده بودم اصلاً نمی‌توانستم این کار را بکنم یعنی حتی یادم می‌آید که مثنوی را من باز می‌کردم بخوانم، اصلاً این قدر ترس و حالت تشویش و عرض کنم به حضورتان، مخصوصاً ترس خیلی زیاد داشتم اصلاً نمی‌توانستم با این بیت‌ها رابطه برقرار کنم یا خیلی کم بود مگر این‌که بیت‌هایی از غزلیات باشد.



ولی الآن خیلی بهتر است خیلی، بیت‌ها را هر روز تکرار می‌کنم. خیلی کمک می‌کند به این‌که آدم اشتباه نکند و مخصوصاً این حالت سرکشی ما جوان‌ها یک‌جوری است که نمی‌توانیم به حرف، یعنی نمی‌گذارد که در واقع به حرف یک انسانی بزرگ‌تر شاید گوش کنیم ولی اگر یک خُرده به خودمان چه می‌گویند سخت نگیریم با این همانندگی‌ها، یک خُرده گوش کنیم و یک خُرده بیاوریم پایین خودمان را خیلی اصلاً کمک می‌کند یعنی به من که این‌طور بوده خیلی کمک کرده. دیگر بیش‌تر از این حرف نزنم فکر کنم وقت هم تمام شده.

**آقای شهبازی:** شما چند سال دارید؟

**آقای شایان:** من الآن بیست‌وپنج سالم است جناب شهبازی.

**آقای شهبازی:** آها خیلی جوان هستید. در بیست‌وپنج سالگی یک نصیحتی، توصیه‌ای به هم‌سن‌وسال‌های خودتان می‌خواهید بکنید که حالا مدت طولانی است به برنامه گوش کرده‌اید.

**آقای شایان:** عرض کنم به حضورتان توصیه، واللّه همه توصیه‌ها را شما و بقیه دوستان که ماشاءالله تعهد بسیار عالی‌ای دارند می‌کنند منتها من هم به‌عنوان یک عضو کوچک شاید واقعاً گوش کردن به همین برنامه باشد، تکرار بیت‌ها باشد.

این‌که آدم یک خلوتی برای خودش بگذارد و یک تأملی بکند، ببیند بعضی موقع‌ها که اشتباهات خودش را یا حتی دیگران که این کارهایی که آدم با من ذهنی می‌کند، خیلی واضح می‌تواند ببیند که جواب نمی‌دهد.

حالا آدم بالاخره به‌قول شما، این را هم از شما یاد گرفتیم که جوان‌ها بالاخره اشتباه می‌کنند تا یاد بگیرند، ولی خب چه بهتر است که مخصوصاً با تکرار بیت‌های مولانا خیلی به آدم کمک می‌کند که آدم کم‌تر این، یا حتی اگر اشتباه می‌کند، کم‌تر اشتباه کند یا حتی اگر اشتباه می‌کند زود درسش را بگیرد.

چون من خودم وقتی اشتباه می‌کردم تا ته آن یعنی می‌رفتم، یعنی این قدر می‌رفتم که به ته دره می‌رسیدم. دوباره هلیک و هلیک، ولی خب با این توصیه‌های شما، برنامه‌ها، مخصوصاً تکرار ابیات، خیلی آدم زندگی بهتری می‌تواند داشته باشد. ببخشید زیاد هم صحبت کردم.



از این گفتار جوانان بیست و پنج ساله، سی ساله واقعاً می‌دانیم هم من هم شما که سن و سالی از شما گذشته هیجان زده می‌شویم.

این سرکشی از خاصیت‌های اصلی من ذهنی است و در جوان وجود دارد و باید مواظب باشد که سرکشی را اول مهار کند با همین ابیات مولانا، بعد دیوش را در شیشه بکند و شروع کند به گوش کردن تا اشتباهات زیادی نکند.

اشتباهات زیاد انسان را ناامید و سرخورده می‌کند. وقتی اشتباه پشت اشتباه بود و انسان یاد نگرفت بالاخره به حالت عجز می‌افتد، فکر می‌کند که نمی‌تواند کاری از پیش ببرد. سرکشی را باید آگاهانه مهار کنند.

**خانم نازنین:** سلام آقای شهبازی، نازنین هستم. بیست‌وهشت سالم است از شیراز تماس می‌گیرم خدمتتان.

من متنی آماده نکردم خدمتتان بگویم فقط می‌خواستم تشکر کنم از شما، از برنامه خوبتان و این‌که می‌خواستم بگویم که حالا، چقدر هول شدم! تقریباً ما برنامه شما را من و همسرم جسته و گریخته می‌بینیم.

حالا دقیق چون دوتایمان شاغلیم نمی‌توانیم کامل برنامه شما را کامل ببینیم. ولی درکل از وقتی که ما تلویزیون شبکه شما را نداشتیم، از وقتی که برنامه شما را نصب کردیم قبلاً هم خیلی شوهرم مقید بود به برنامه شما.

به برکت وجود شما آرامش آمده به خانه ما و شکر می‌کنم بابت وجودتان. خیلی ممنونم از شما و برنامه خوبتان.

**همسر خانم نازنین:** من اولین بار است که خدمت شما تماس می‌گیرم، واقعاً هول هم شدم. از وقتی که برنامه شما را نگاه می‌کنیم من و همسر، دیگر اصلاً با هم دعوا نداریم یعنی دیگر چیزی برای اثبات کردن به هم دیگر نداریم. داریم با هم با آرامش زندگی می‌کنیم، دعوا نداریم.

خیلی اثرات خوبی در زندگی ما گذاشتید، واقعاً ممنونیم از برنامه خوبتان. یعنی دوست داشتم یک بار صدای شما را بشنوم و واقعاً شاید از برکت وجود شما بتوانیم که روی خودمان کار کنیم و آرامش داشته باشیم.

**آقای شهبازی:** ان شاءالله. شما چند وقت است ازدواج کردید؟

**همسر خانم نازنین:** من والا خیلی وقت است برنامه شما را از سال فکر کنم هشتادوپنج بود که برنامه شما را توسط شوهر خواهرم به من معرفی شد. بعد برنامه‌تان را می‌دیدم، ولی دیگر نگاه نکردم تا پنج سال است همین‌طور جسته‌گریخته، بعضی وقت‌ها می‌شنوم، بعضی وقت‌ها، ببخشید من خیلی هول کردم. عذرخواهی می‌کنم.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید. من سؤالم این بود چند وقت است ازدواج کردید؟

**همسر خانم نازنین:** ما الان پنج سال است ازدواج کردیم. بحث هم زیاد داشتیم. از وقتی برنامه شما را نگاه می‌کنیم دیگر اصلاً نمی‌خواهیم به هم دیگر چیزی را ثابت کنیم. با آرامش داریم با هم زندگی می‌کنیم.

واقعاً یعنی اصلاً هیچ شبکه‌ای جز شبکه شما را نگاه نمی‌کنیم، یعنی فقط «گنج حضور». هیچ چیزی را ما اصلاً گوش نمی‌کنیم. یعنی شاید باورتان نباشد به محض این‌که یعنی اولین کانال را عوض بکنیم باید در ذهن می‌رویم.





من چند روز پیش مسابقات جهانی کشتی داشتم نگاه می‌کردم یعنی یک لحظه به خودم آمدم دیدم یک روز کامل برنامه شما را ندیدم. اصلاً به شدت هیجانانگیز منفی وارد وجود من شد. بعد یک لحظه به خودم آمدم گفتم چرا آخر؟ که چه؟ یعنی واقعاً دیگر اصلاً یعنی فهماند که واقعاً هم اصلاً راه سختی هست. خیلی باید روی خودت کار کنی خیلی واقعاً، چجوری بگویم واقعاً باید حواست به خودت خیلی جمع باشد خیلی خیلی، یعنی فاصله این «راه» که شما می‌گویید تا «گمراهی» یعنی یک تار مو هست. خیلی باید مواظب باشیم. ممنون از برنامه خوبتان، ببخشید وقتتان را هم گرفتم، ممنون از لطفتان.

مخخز  
مخخز



من خوشحالم که جوانانی که تازه با هم ازدواج می‌کنند این برنامه را می‌بینند، واقعاً لازم است، واقعاً لازم است. باید با تائی، با خردورزی زندگی را شروع کرد. ما این موضوع را بعدها، یعنی من شخصاً فهمیدم که این شروع زندگی، دقت و مواظبت زیادی می‌خواهد.

تشکیل یک زندگی مشترک موفق اصلاً آسان نیست. من ذهنی به هم می‌ریزد. بزرگ‌ترین جای بازی درد من ذهنی، فضای درد من ذهنی، رابطه است و بهترین رابطه که شیطان می‌تواند واقعاً کار خودش را بکند، همین رابطه زناشویی است که ابتدا دو نفر جوانند، خامند، خام به این لحاظ که هر دو شان سرکشند، می‌خواهند خودشان را ثابت کنند.

هر دو شان فکر می‌کنند می‌دانند و هر، یعنی تمام خصوصیات من ذهنی را دارند. هر اشتباهی می‌کنند، ملامت می‌کنند دیگری را، زیر بار مسئولیت نمی‌روند.

مسئولیت هشیاری خودشان را ندارند و فکر می‌کنند که آدم وقتی زندگی را شروع کرد با یک کسی، هر حرفی می‌تواند بزند. مثلاً فحش بدهد، ناسزا بگوید، عصبانی بشود، یک چیزی را پرت کند، کتک بزند. همه این‌ها عواقب دارد.

دهانت را باز می‌کنی باید مواظب باشی. شما به عنوان مرد، یک فحش کوچولو می‌دهی، می‌ماند. می‌ماند، باید عواقبش را بدهی، بکشی و منعکس می‌شود در حال و هوا و انرژی خانواده، بچه‌ها را مسموم می‌کند. هر کاری بکنی، نمی‌شود.

یعنی شما بروی میلیون‌ها دلار در بیاوری، بیاوری بگویی که خب نگاه کن من این همه پول در آوردم، خانه‌ای خریدم، نمی‌دانم ماشین آخرین مدل، جواهرات، آن فحش شما فراموش نمی‌شود!

مگر آن شخص مولانا گوش بدهد یا بزرگان را گوش بدهد، بخشیدن را یاد بگیرد. بداند که ذخیره درد فایده ندارد. الآن شما خوشبختانه این برنامه فراهم شده، بزرگی مثل مولانا شما را نصیحت می‌کند. گوش می‌کنید و سرکشی‌تان را مهار می‌کنید، مواظب هستید.

مواظب هستید، یعنی سانت سانت وقتی زندگی مشترک شروع می‌شود باید مواظب باشید. من این طوری می‌کنم، من می‌زنم، من نمی‌دانم فلان، به زودی عواقبش را می‌بینید. چه مرد چه زن، چه مرد چه زن، هیچ فرقی نمی‌کند. بسیار باید مواظب بود.



**خانم ثریا:** من اول خسته نباشید به شما می‌گویم و افتخار می‌کنم به این، دیدن این برنامه. برنامه ۷۲۷ شما را من زنگ زده بودم دیگر نزدم، فقط لذت می‌بردم از صحبت‌های جوان‌ها و واقعاً شاد می‌شدم، می‌گفتم بهتر است که من زنگ نزدم و جوان‌ها بزنند، بچه‌ها بزنند.

همه برنامه‌تان یک طرف و این پیام‌های جوان‌های زیر بیست سال برای من خیلی خیلی ارزشمند است. چون الآن وضعیت جوان‌ها را می‌بینم واقعاً خیلی دلم می‌سوزد! گاهی تو خیابان‌ها می‌بینم اشک می‌ریزم برایشان و می‌گویم خدایا، یک روز می‌شود همه جوان‌ها به این برنامه گرایش پیدا کنند.

**آقای شهبازی:** ان شاءالله.

**خانم ثریا:** خیلی جالب است دفعه پیش که زنگ زدم، اولین بار زدم گفتم آیا می‌شود یا نمی‌شود؟ الآن هم زدم دیدم اولین بار که زدم، شد. خیلی خوشحالم.

از نظر جبران مالی، من وظیفه خودم می‌دانم و به آن نیاز دارم، مثل نماز که ما برای خدا نمی‌خوانیم. ما نماز را نیاز داریم که نماز می‌خوانیم و این کمک مالی به این برنامه یک سعادت است برای ما. چون وقتی من تلفن‌ها را گوش می‌دهم و، اولاً نگفتم من ثریا هستم از اصفهان صحبت می‌کنم، تماس می‌گیرم.

نگفتم هم خوشحالم صدای شما را می‌شنوم، چون از صبح که چشم‌هایم را باز می‌کنم این صدای شما باید پخش بشود در این خانه و انرژی این برنامه همین‌جور پخش بشود در زندگی‌ام. همین‌طور که مشغول کار هستم فقط گوشم به این برنامه است و هیچ میلی به برنامه‌های دیگر ندارم.

در تنهایی به سر می‌برم، تنها هستم به دلایلی. اول به شما بگویم که راجع به جبران مالی، من حتی وصیت کرده بودم که از یک بخشی از ارث من باید باشد برای این گنج حضور.

وقتی می‌شنوم جوان‌ها این قدر موثر است برایشان، زندگی‌هایشان عوض می‌شود، وقتی می‌شنوم معتاد بدون هیچ مشکلی اعتیادش را از دست می‌دهد با دیدن این برنامه، می‌گویم من کجا پولم را کجا سرمایه‌گذاری کنم، برای کجا که این قدر مؤثر باشد؟ برای هر معتادی من یک مدت اشک می‌ریزم و خدا را شکر می‌کنم.

این برنامه شما نظیر نداشته و ندارد و نخواهد داشت، هرگز! مگر این‌که مادر گیتی چون شما فرزند بزیاید و شما انتخاب شده خدا هستید، موهبت الهی هستید. خداوند به ما بنده‌ها واقعاً لطف کرده، هرچه شکرش را به‌جا بیاوریم کم است که شما را



انتخاب کرده. متعهد، دلسوز، مهربان و خودتان به این نتیجه رسیدید، گرفتید برنامه‌ها را. ما قبلاً کلاس‌های مولانا می‌رفتیم، کلاس حافظ هم می‌رفتیم فقط لغت معنی یاد می‌گرفتیم، ولی تاثیری که من را عوض کند نداشت.

برنامه شما بزرگ‌ترین ارزشش این است که تبدیل می‌کند آدم‌ها را. این خیلی مهم است، تبدیل می‌شویم. خوب گرفتید این برنامه را، خوب پخش شده. از هر جهت عالی است، از هر جهت. از نظر حتی ظاهر و باطن این برنامه عالی است.

من کمک‌های مالی‌ام را مثل قبض‌های برق و آب و گازم می‌دانم که نیاز دارم. اول برج که گازم و برقم را می‌خواهم بدهم برای روشنایی و استفاده خانام، برای این برنامه هم حتماً می‌دهم. می‌گویم این نور و روشنایی و آب زندگی و حیات من است و آن‌ها برای زندگی مادی من است.

تجربه‌های زیادی دارم آقای شهبازی. خدا حفظتان کند. من هرچه می‌آیم دعایتان کنم می‌بینم همه‌اش مشمول این دعاها هستید اصلاً. می‌گویم خدا عمر طولانی بده، می‌بینم دارد می‌دهد. دارم می‌گویم ان‌شاءالله موفق بشوید، می‌بینم دارید می‌شوید. خیلی موفق هستید! خیلی بچه‌ها و جوان‌ها، خیلی نیاز به این برنامه دارند! خیلی من تشویقشان می‌کنم. می‌گویم حیف شماست و واقعاً متأسفم! ما را کسی یاد نداد و یاد نگرفتیم، چون قبلی‌هایمان هیچ چیز بلد نبودند به ما یاد بدهند. یک نماز خواندن گفتند فقط نمازت را بخوان، وگرنه ما راضی از تو نیستیم.

هیچ وقت ما معنی نماز را نفهمیدیم تا زمانی که این برنامه الحمدالله نصییمان شد. این نجات و رحمانی است که خداوند گفته هر روز برای شما، حضرت رسول می‌گفتند برای شما نجات رحمانی هر روز می‌رسد، سعی کن از دست ندهید. این بزرگ‌ترین آن هست که به ما رسیده، الحمدالله رب العالمین. خیلی شاکرم.

و دلم می‌خواست برای خانم‌هایی که شکست خوردند در زندگی یک تجربه‌ای دارم برایشان بگویم. آن‌ها که ناهمسر دارند، من داشتم و خیلی رنج کشیدم. من الآن حدود هفتاد و سه سالم است و یک زندگی بسیار سختی گذراندم ولی با صبر و شکیبایی. من با قرآن خیلی نزدیک بودم. خیلی با چیزهای علمی، دینی و معنوی انس داشتم، ولی آنچه که از برنامه شما شنیدم خیلی متفاوت است با آنچه می‌دانستم. الحمدالله، خدا را شکر می‌کنم.

عرض کنم که من یک زندگی سختی داشتم، یک همسر خیلی خوب ولی ۱۸۰ درجه مسیرمان با هم فرق داشت و من خیلی اذیت شدم. سه تا پسر دارم و این‌ها را از اول همه می‌گفتند تو این قدر داری رنج می‌کشی جدا شو.

گفتم خب من اگر بچه نداشتم جدا می‌شدم. الآن من وظیفه خیلی سنگینی دارم. دلم می‌خواهد این خانم‌هایی که الآن در رنجند در زندگی‌شان، در حد توانشان تحمل کنند. صبر کنند، صبر خیلی خوب است. عاقبت بسیار زیبا و شیرینی دارد. صبر کردم و زمانی گفتم، حتی نزدیکانم، نزدیکان شوهرم می‌گفتند تو خیلی داری رنج می‌کشی، نه هم صحبتی هست نه همراهی هست. در هیچ کار من نه هم صحبتیم بوده نه هم رازم بوده نه همراهم بوده. همه‌اش مخالف بوده، ولی من صبوری کردم، احترام نگه داشتم، دقت نکردم در کارهایم مثلاً این که می‌گویند کاری به کار، نه من این کار را نکردم کاری نداشتم



چکار می‌کند. برنامه‌های خاص خودشان را داشتند. بعد صبر کردم تا بچه‌هایم الحمدلله رب العالمین خیلی از من درس گرفتند و حتی گفتند تو معلم ما بودی اگر موفقیتی داریم از تو داریم. چون من هر دفعه می‌آمدند خانه می‌گفتم وقتی می‌آیند بچه‌ها باید من را ببینند و در یک خانه‌ای وارد شوند که پدر و مادرشان را ببینند با چشمشان.

ماندم تا زمانی که سه‌تایی‌شان را به ثمر رساندم و رفتند موفق شدند در رشته‌های عالی، درس خواندند و جراح و حالا نمی‌گویم چه رشته‌هایی ولی خیلی موفقند در تحصیلاتشان الحمدلله.

از نظر اخلاقی خودشان می‌گویند تو الگوی ما بودی. همه‌اش وارد خانه شدیم می‌گشتیم ببینیم آیا مادرمان رو به دیوار کرده دارد گریه می‌کند؟ آیا دارد گله می‌کند؟ وقتی ما بیاییم می‌گوید همچین شد، این جور شد، آن جور می‌دیدم نه.

من تنها راهی که پیدا کردم برای این‌که خودم را نجات بدهم، شروع کردم قرآن را حفظ کردن. از سوره‌های آخر شروع کردم. حدوداً سی جزء قرآن را حفظ کردم که من هم صحبت و هم‌زبان در خانه ندارم این‌ها را حفظ کنم با معنی‌هایش و تفسیرش. بعد عاشق حافظ هستم، غزل‌های حافظ را، ولی نمی‌فهمیدم. می‌گشتم ببینم کدامش را بیش‌تر می‌فهمم آن را حفظ می‌کردم. حدود بیست‌تا غزل هم حفظ کردم.

به خانم‌ها می‌گویم این شب‌ها به‌جای قرص و خواب‌آور و این چیزها حفظ کنند، این حفظیاتشان را شب چشم‌هایشان را ببندند و مرور کنند.

من وقتی که سرم را می‌گذاشتم روی بالش شروع می‌کردم غزلی که امروز حفظ کرده بودم، شروع می‌کردم در ذهنم مرور می‌کردم و خوابم می‌برد یعنی ده ثانیه، پانزده ثانیه بعد خواب بودم یک خواب شیرین هم می‌رفتم و کافی.

هیچ‌وقت برای مسائلم نکردم که دارو بخورم، قرص بخورم. پناه می‌بردم، وقتی خوابم نمی‌برد شب، می‌رفتم سراغ قرآن که یک شب به من گفت که، گفتم خسته شدم خدایا نمی‌خواهم دیگر باشم، آمد «سوره نحل» که اولش می‌گوید: «عَطَا أَمْرًا لِلَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلْوْنَ»، عجله نکن، مرگ نخواه، پایان نخواه، این شروع است.

من این خیلی برایم مؤثر بود و سعی کردم از آن شب مسیرم را عوض کردم. سعی کردم زندگی کنم فقط. تا هفت، هشت سال پیش با برنامه شما آشنا شدم مسیر زندگی‌ام شیرین‌تر شد، بازتر شد و روشن‌تر. من در این مسیر بودم، ولی آگاهی که الان دارم اصلاً نداشتم. خیلی فرق داشت.

من حدود شش، هفت تا ملک داشتم، دارم الان که سند دارم و همه‌اش در دست یک گروه‌ها و ارگان‌هایی هست که به دستم نمی‌رسد، بسیار نیاز هم دارم به آن. بعد می‌خواستم دنبالش رفتم سه، چهار سال رفتم بگیرم، نشد. دیدم وقتم را، سلامتی‌ام را، مالم را در این راه دارم می‌دهم و گفتم خدایا این ملک را که به اسم من است، اگر روزی من هم هست، خودت گره آن را باز کن و به دست من برسد، من دیگر دنبال این کار نمی‌روم.



رها کردم و بعد سعی کردم جدایش کنم، «هَجْرًا جَمِيلًا»، خداوند به پیغمبر می‌گوید: «فَدَّرْنِي و مَن يَكْذِبُ مُكْذِبِينَ وَاَهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا»، هجرت کن، دوری کن، نمان در یک جایی که داری خفه می‌شوی، داری زجر می‌کشی، «هَجْرًا جَمِيلًا»، بدون قهر بدون طلاق بدون هیچ‌چیزی دور شدم با یک زندگی بسیار ساده، یعنی حداقل زندگی که یک دانشجو می‌تواند داشته باشد، من الآن دارم. و هر وقت بچه‌هایم می‌آیند می‌گویند حالت چطور است، می‌گویم: «أَحْسَنَ الْحَالِ». در احسن‌الحال به سر می‌برم. خیلی راحت، خیلی خوشبختم.

از دوستانی که فقط می‌نالیدند دوری کردم، فاصله گرفتم. زنگ می‌زدند می‌گفتم اگر شما می‌خواهید برای من حرف و ناله کنید، من وقت ندارم. بعضی وقت‌ها می‌دیدم ول نمی‌کردند، گفتم خب گوش را می‌گذاشتم روی میز می‌رفتم دنبال کارم که اقلأ او خالی بشود. گفتم گوش من هم گوش بدهد ولی گوش خودم گوش ندهد.

بعداً به آن‌ها می‌گفتم من شرمنده‌ام، دلم نمی‌خواست این حرف‌های ناله و شکوه و

از شوهرت می‌خواهی ناله کنی، از برادرت، این قدر من خودم مطلب دارم اگر می‌خواهی بیا برایت من بگویم، ولی نمی‌خواهم. بعد هم عذرخواهی می‌کردم. می‌خندیدند می‌گفتند پس ما برای که بگوییم، گفتم اصلاً ناله نکنید، شب‌ها با خدا ناله کنید.

یک شب آقای شهبازی گذشت، دو، سه سال من کارهای مالی‌ام را ول کردم دیدم بچه‌هایم نیاز دارند. واقعاً شایسته هستند که آدم برایشان کاری بکند، همسرم کاری نکرد. داریم، مال داریم ولی از آن بهره نبردییم به‌خاطر بالاخره نمی‌دانم نادانی!

یک شب دوباره گفتم خدایا من این‌همه مال دارم آیا بلند بشوم دوباره حرکت کنم؟ بروم دادگاه و بروم این‌ور، بروم آن‌ور؟ و وقت بگذارم. خب این‌ها مال من است، حقم را بگیرم. کتاب دیوان حافظ جلو دستم بود. گفتم یک تماس می‌گیرم با حضرت حافظ و حمد و سوره‌ای خواندم و گفتم جناب حافظ به من جواب بده، من عاشق شما هستم، وقتی که غزل‌ها را می‌خوانم باور کنید پرواز می‌کنم، دلم پرواز می‌کند.

شعرهای مولانا را که می‌شنوم، بُهْتَم می‌زند، عبرت می‌گیرم. اصلاً می‌گویم این آقا از ذره‌های چیزهای عالم استفاده کرده تمثیل و داستان درست کرده و به ما فهمانده یعنی چیزی در این عالم نیست، ریز ریزها را گرفته و برای ما یک برنامه عالی، یک پیام‌های عالی گذاشته. ولی حافظ من را مست می‌کند، دلم پرواز می‌کند. دلم می‌خواست خواهش کنم از شما که بیشتر از حافظ هم مخلوطش کنید یا یک برنامه‌ای هم برای، ان‌شاءالله زنده و سالم باشید، خدا قوت فوق‌العاده‌ای به شما بدهد که این حافظ هم یک‌خرده بیشتر برایمان داشته باشیم بین برنامه‌تان. خیلی خوشحال می‌شویم.

**آقای شهبازی:** ممنونم. ببخشید باید یواش‌یواش با شما خداحافظی کنم. شما الآن نزدیک پانزده دقیقه است دارید صحبت می‌کنید، پنج دقیقه باید صحبت می‌کردید.

**خانم ثریا:** شرمنده شرمنده، یک غزل



دلا رفیق سفر بخت نیک خواست بس  
نسیم روضه شیراز پیک راهت بس  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۶۹)

برایم آمد که خیلی عالی است و ان شاء الله اگر فرصتی شد برای دوستان می‌خوانم. از آن‌ها خواهش می‌کنم که بیایند این:

دلا رفیق سفر بخت نیک خواست بس  
نسیم روضه شیراز پیک راهت بس  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۶۹)

را بخوانند ببینند پیام جناب حافظ به من چه بود و نشستم دیگر، سراغ این مال نرفتم.

دست شما را می‌بوسم، از خدا می‌خواهم اجر و پاداش دنیا و آخرت نصیب شما بشود. روی ماه جوان‌های گل‌مان را که این قدر پیام‌های عالی می‌دهند و من همیشه لذت می‌برم از پیامشان، افتخار من هستند، افتخار ما هستند می‌بوسم و دعاگوی همه‌تان هستم، به خدای مهربان همه‌تان را می‌سپارم. متشکرم، بی‌نهایت متشکرم.

پایان بخش اول



۱۷ - خانم حداد از کرج با سخنان آقای شهبازی

چیزی آماده نکردم ولی خُب خواستم چند کلمه‌ای با شما صحبت کنم.

این برنامه‌های اخیرتان خیلی به من کمک کرد. من قبلاً وقتی مثلاً کسی می‌آمد پیشم و رفتارش اذیتم، قبلاً هم برایتان یک بار هم صحبت کردم، خیلی آزار می‌دیدیم، به روی خودم نمی‌آوردم، ولی از درون رنج می‌بردم وقتی می‌رفتند. خیلی هم با روی خوش با آن‌ها رفتار می‌کردم وقتی می‌رفتند، ولی از داخل خودم را آزار می‌دادم بعد می‌نشستم گریه می‌کردم که چرا باید این‌جوری بکنند؟ چرا این‌جوری هستند؟

شما این چند جلسه اخیر که برنامه گذاشتید خیلی کمک کردید و من بیدار شدم، که من همه‌اش توجه‌ام به دیگران بود و به خودم نبود، نگهداری حضورم را اصلاً دقت نمی‌کردم.

و این مدت برای امتحان چندبار باز هم مهمان آمد پیش من و قشنگ خیلی راحت توانستم مراقب این حضورم باشم و کم‌تر آزار ببینم و خیلی هم با مهربانی و خیلی با پذیرش بهتر و جوری بود که وقتی هم رفتند دیگر درست است گریه می‌کردم بعضی وقت‌ها از رفتارهایشان، ولی خیلی سریع برمی‌گشتم، و حالم خیلی بهتر شده الآن، خیلی کمک شده به من. و از شما تشکر می‌کنم و ممنون شما هستم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم حداد:** وقتتان را زیاد نمی‌گیرم فقط یک مطلب دیگر. شاید گله باشد ولی منظورم گله نیست آقای شهبازی. من الآن حدود سه ماه است که مطلب فرستاده‌ام به تلگرام، حتی شده دیده‌اید، مثلاً حتی از دو سه تا یکی را پخش کرده‌اید گذاشته‌اید در تلگرام و بقیه‌اش اصلاً همین‌جور مانده است.

و اصلاً یک حالت دپرس می‌شوم وقتی می‌بینم این‌جوری است پیش خودم می‌گویم شاید این‌جوری «منم»، من ذهنی‌ام آزارم می‌دهد که این شاید اصلاً مطالبت جالب نیست، یا شاید اصلاً انداخته‌اند تو را بیرون از کلاس.

یک جَوّ این‌جوری ایجاد می‌شود برای من. فقط می‌خواستم ببینم علت چه است، که خیلی هم مطلب جدیداً کم می‌گذارید و یک تعداد بخصوصی، یک تعداد اشخاص بخصوصی را می‌گذارید. علت چه هست؟ فقط همین. می‌خواهم بدانم آیا عیب از ماست؟ مثلاً از من است؟ یا این‌که نه، سرتان واقعاً خیلی شلوغ و تعداد زیاد است.

**آقای شهبازی:** یعنی در تلگرام نمی‌گذاریم درست است؟ پیغام‌های معنوی؟

**خانم حداد:** بله در تلگرام.





**آقای شهبازی:** عرض می‌کنم، اجازه بدهید توضیح بدهم. حالا اگر بگویم نمی‌گویم هزاران تا، ولی بگویم صدها! صدها پیغام می‌رسد و اولاً دیدن همه این‌ها خیلی کار سختی است. یعنی ما باید حداقل بگوییم سی نفر کارمند فول تایم (full time): تمام وقت) داشته باشیم که این کار صورت بگیرد.

ثانیاً باید بالاخره از همه بگذاریم، نمی‌توانیم که شما سه‌تا مثلاً پیغام می‌گذارید هر سه‌تا را بگذاریم. خب یکی از آن را اگر گذاشتند خیلی خوب است.

شما پیغام را در ضمن برای پیشرفت خودتان می‌نویسید، نباید برای این بنویسید که آن‌جا می‌گذارند یا نه. توجه می‌کنید؟ و اگر گذاشتن پیغام در کانال معنوی روی شما اثر می‌گذارد، باید روی خودتان کار کنید.

**خانم جداد:** بله چشم حتماً.

**آقای شهبازی:** شما می‌گویید من پیغام را برای خودم می‌نویسم، برای این‌که یک چیزی بفهمم. همین حرفی که اول زدید. شما گفتید که حواسم به خودم نبود، الآن فهمیدم حواسم به خودم باشد. و این تمییز و توجه عالی‌ست که انسان بگوید من حواسم به خودم است، شمع خودم را روشن کردم، شمع حضورم را، کاری ندارم دیگران چه می‌گویند. دیگران هرچه می‌خواهند بگویند، من باید تمییز و تشخیص خودم را داشته باشم. این موضوع را شما کشف کرده‌اید. حالا همین موضوع را تعمیم بدهید به پیغام‌هایتان. شما می‌گویید من پیغام را می‌فرستم، گذاشته می‌شود گذاشته می‌شود.

**خانم جداد:** نه من پیش خودم سبک سنگین می‌کنم، نکند پیغام خیلی مطلب جالبی نمی‌نویسم، نکند من هنوز کلاس مثلاً هنوز نفر آخر هستیم؟ هی پیش خودم، خودم را سرزنش می‌کنم و بله حرفتان درست است. نباید خودم را با دیگران مقایسه بکنم.

**آقای شهبازی:** پس شما همین حرف اولتان را باید دوباره درست بفهمید، که می‌گویید که حواسم باید به خودم باشد اخیراً. شما مگر نگفتید اول صحبتتان که یک چیز مهمی متوجه شدم؟

**خانم جداد:** بله.

**آقای شهبازی:** آن چیز مهم چه بود؟

**خانم جداد:** که باید حواسم را به خودم بدهم نه این‌که، به حضورم بدهم که از دست ندهم در آن لحظه و توی این لحظه حفظش کنم.

**آقای شهبازی:** پس حواستان را به نوشتن‌تان بدهید نه این‌که می‌گذارند یا نمی‌گذارند.

**خانم جداد:** چشم چشم.

**آقای شهبازی:** خب من این‌جا برنامه اجرا می‌کنم، کاری ندارم که یکی گوش می‌دهد یا نمی‌دهد. من برنامه خودم را اجرا می‌کنم. درست است؟



**خانم جداد:** دقیقاً بله درست می‌گویید، همین حرف شماست.  
**آقای شهبازی:** مگر همه به این برنامه توجه می‌کنند؟ نه! یک عده‌ای توجه می‌کنند. می‌توانم بگویم چرا مثلاً اکثریت توجه نمی‌کنند؟ نه دست من نیست که! توجه می‌کنید؟

و محدودیت ما را هم در نظر بگیرید، ما کارمند برای این کار نداریم. یک عده‌ای از دوستان در این راه کار می‌کنند، خیلی هم سخت کار می‌کنند و تشکر می‌کنم از آن‌ها، شما هم قدر آن‌ها را بدانید. ولی آن‌ها محدودیت زمانی دارند می‌دانید؟ کنار بیایید با ما در این موارد خانم. راه بیاید.

**خانم جداد:** آقای شهبازی من هم دلم می‌خواهد به‌خدا مثل آن‌ها کمک‌حال باشم برای شما. اگر که قبول می‌کنید، تقاضا می‌کنم ما را هم قبول کنید جزو همکاران شما بشویم همین. از شما ممنون می‌شوم.

**آقای شهبازی:** نه خب ببینید موضوع این است که اگر مثلاً یک عده‌ای حالا اسمش را بگذارید «ادمین»، ما خیلی اعتماد داریم. چون مردم پیغام‌هایی به ما می‌نویسند که شاید نمی‌خواهند کس دیگری ببیند، می‌دانید؟ شما را نمی‌گویم‌ها، مثلاً «ادمین» ما اصلاً از ایران نداریم، یعنی از داخل ایران ما ادمین آن‌طوری نداریم که مثلاً پیغام‌های مردم را ببینند. و مردم خیلی چیزها به ما می‌نویسند فکر می‌کنند که مثلاً همه را من باید ببینم. من هم می‌بینم ولی اصلاً نباید آن‌ها را کسی ببیند. آن‌هایی که اعتماد می‌کنند به من همه چیز را می‌نویسند. دست کسی بیفتد شاید از آن سوءاستفاده کند و این‌ها. دیگر باید راه بیاید و شما هم روی خودتان کار کنید خانم. ما تا آن‌جا که مقدور است ...  
**خانم جداد:** احسنت به شما بله ما باید هنوز خیلی چیز یاد بگیریم از شما آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آره محدودیت داریم و حالا یک چیزی هست که اصلاً محدودیت پول هم داشتیم مثلاً فرض کنید کارمند می‌گرفتیم، شما کدام کارمند را می‌توانید بگیرید، بگویید که یک کسی که از وضعیت خانوادگی خودش می‌نویسد، محدودیت‌های خودش می‌نویسد یا مثلاً کارهای بدی که کرده می‌نویسد، می‌دانید از روابطش می‌نویسد، شما این را بدهید یکی دیگر بخواند، خب می‌روند از آن سوءاستفاده می‌کنند، فاش می‌کنند و نمی‌توانید این کار را بکنید و این یک موضوع خاصی است.

یعنی ما در موقعیت خاصی هستیم که مردم اعتماد می‌کنند، خب پیغام می‌نویسند. ولی خب مثلاً پریسا، پریسا شوشتی ماشاءلله و دوستانشان، همکارانشان کمک می‌کنند، خدا عمرشان بدهد و من هم دارم تا آن‌جا که مقدور است زحمت را می‌کشم بیشتر از این نمی‌کشم.

**خانم جداد:** دست شما درد نکند ما شرمنده شدیم از اعتراضی که کردیم.

**آقای شهبازی:** نه اختیار دارید، نه اعتراض بکنید خوب است. خداحافظی می‌کنم با شما.

**خانم جداد:** دست شما درد نکند خدا نگهدار.



با اجازه‌تان، برداشتم از برنامه ۹۳۴:

## ز زندان خلق را آزاد کردم روان عاشقان را شاد کردم

دهان اژدها را بردردم  
طریق عشق را آباد کردم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۰۲)

انسان در زندان همانندگی‌ست. وقتی اعتراف کنیم همانش موهومی‌ست، تجسمی‌ست که ما به آن چسبیده و زندانی آن هستیم، به‌خیال این‌که زندگی در آن است؛ در صورتی‌که خوشبختی و شادی لحظه‌ای‌ست و در ذات زندگی‌ست. چون هدف از خلقت افتادن به این زندان نبود، خداوند ما را آزاد می‌کند.

ببستم نقشها بر آب کان را  
نه بر عاج و نه بر شمشاد کردم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۵۰۲)

با چوب، سنگ یا هر چیز دیگر نقش روی آب بیندازیم، زود محو می‌شود و در جایی ذخیره نمی‌شود. جناب مولانا می‌فرماید: فکرها، نقش‌ها، باورها، همه نقش بر آب است، لحظه‌ای بعد از پدیدار شدن، محو می‌شود. من ذهنی برای حس هویت، تصویر نقش‌ها و باورها را زنده نگه می‌دارد. با این بیت زیبا، توهمی بودن افکار و چسبیدن به یک فکر پوسیده کاملاً مشخص می‌شود. و نتیجه آن برخوردار نشدن از خلاقیت زندگی و گیر افتادن عظمت آن در یک باور موهومی‌ست.

پیش بیحد، هر چه محدودست، لاست  
کُلُّ شَيْءٍ غَيْرَ وَجْهِ اللَّهِ، فَنَاسَتْ  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۲۱)

تجسم من ذهنی، بی‌ارزش و چون نقش روی آب فناست. تا زمانی‌که با من ذهنی خود رفاقت کنیم، درحالی‌که «هر نفس نو می‌شود دنیا و ما»، ما به باورهای جامد چسبیده‌ایم و نو نمی‌شویم. با ارتعاش خود انسان‌ها و هستی را اذیت می‌کنیم، چون همه‌چیز را به جسم تنزل می‌دهیم، و هم‌چنان به دوستی با این اژدهای به‌ظاهر بی‌آزار ادامه می‌دهیم.

فضاگشایی یعنی سپردن اوضاع به خرد کائنات به‌جای تکیه بر ستون‌های پوسیده من ذهنی، دیدن خداوند که هرلحظه پشتیبان ماست. و دردی که می‌رسد، نتیجه فکر و عمل با من ذهنی‌ست نه ظلم خداوند.



خواب را بگذار امشب ای پدر  
یک شبی بر کوی بی‌خوابان گذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۱)

بنگر اینها را که مجنون گشته‌اند  
همچو پروانه به وُصَلت گشته‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۲)

بنگر این گشتی خَلقان غرقِ عشق  
اژدهایی گشت گویی حلقِ عشق

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۳)

اژدهایی ناپدید دلربا  
عقل همچون کوه را او کهربا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۴)



می‌خواستم که واقعاً از شما قدردانی کنم بابت، می‌دانم که حالا شما می‌گویید قدردانی نکنید ولی واقعاً من ممنونم بابت تمام زحماتی که می‌کشید، ابیاتی را که می‌خوانید تک‌تکشان واقعاً و رمزگشایی می‌کنید، چقدر در زندگی روزانه ما مؤثر و کاربردی هستند، چقدر کمک می‌کنند، چقدر ذهن را خاموش می‌کنند، چقدر به‌رحال تأثیر عظیمی در زندگی خود من دارند. فقط می‌خواستم تشکر کنم و با اجازتان پیامم را بخوانم.

مولانا در مثنوی دفتر چهارم بیت ۳۶۹۸ می‌فرماید:

## پی‌پی‌پی می‌بر ار دوری ز اصل تا رگ‌مردیت آرد سوی وصل (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹۸)

دوباره می‌خوانم:

## پی‌پی‌پی می‌بر ار دوری ز اصل تا رگ‌مردیت آرد سوی وصل (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹۸)

یعنی ای انسانی که در این لحظه از اصلت دور شده‌ای و فضای درونت بسته است، فضا را باز کن و این کار را به‌صورت پی‌درپی و مداوم در این لحظه انجام بده تا رگ‌مردی‌ات (که همان هشیاری اصیل در تو هست) دوباره تو را به‌سمت خودش جذب کند و با اصلت یکی شوی.

## پی‌پی‌پی می‌بر ار دوری ز اصل تا رگ‌مردیت آرد سوی وصل (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹۸)

اهمیت و قدرت این بیت مولانا، در بحث‌های اخیری که در برنامه گنج حضور در مورد طلب بوده و همین‌طور داستان دوستی مرد با خرس (که خرس نماد من‌ذهنی انسان است) بیش‌تر برایم روشن شد.

وقتی آقای شهبازی از ما پرسیدند که آیا تو (به عنوان مخاطب: دینا!) از تلاش برای زنده شدن به زندگی دست برداشته‌ای؟ اگر نه، نشانه‌های طلب و تلاش در تو چه هست؟

جوابم در آن لحظه به خودم این بود که: دردهایم کم شده و در زندگی بیرونی هم چالش یا مسئله‌ای ندارم، یا نمی‌بینم که درگیرش باشم و همین‌طور در معرض آگاهی که از ابیات مولانا و برنامه گنج حضور هم می‌گیرم، هستم و این‌ها را نشان‌دهنده طلب در خودم می‌دیدم، ولی آن آگاهی اصیل می‌دانست که یک کم‌کاری هست، هرچند که ذهن آن را قبول نمی‌کرد.



تا این‌که داستان دوستی مرد با خرس که در دفتر دوم مثنوی و در برنامه ۹۳۴ گنج حضور مطرح شد به من این آگاهی را داد که نه کم شدن درد می‌تواند نشانه طلب و زندگی داشتن باشد و نه آرام بودن اوضاع بیرونی. دلیلش برای من این بود که من متوجه شدم که وقتی یک چالشی در این لحظه برای من ایجاد می‌شود، من نمی‌توانم در لحظه آن را بپذیرم و فضا را باز کنم و به‌موقع از این آگاهی که دارم، استفاده کنم.

به هر حال پیام قصه مرد و خرس برای من این بود، که با خودم فکر کنم نکند آن موقعی که من فکر می‌کنم دردهایم کم شده و اوضاع بیرون خوب است، زمانی‌ست که من هم مثل آن مرد به‌خواب رفته (یعنی هشیاری اصیل در من نیست) و از من ذهنی‌ام (یا خرس) خواسته‌ام که از من مراقبت کند و او هم فعلاً دارد پشه‌ها را (که همان موانع و چالش و دردهاست) را رد می‌کند.

و این‌جاست که مولانا این هشدار را به من داد که وقتی تو ای انسان، پا روی اصول می‌گذاری و به چیزی یا کسی که اصلاً قابل اعتماد نیست (که همان خرس یا من‌ذهنی است) اعتماد می‌کنی، و تنها می‌خواهی لذت خواب بدون پشه را تجربه کنی، احتمالاً این آرامش قبل از طوفان است و دیری نخواهد پایید و آّبستن حوادثی برایت خواهد بود. همان‌طور که دیدیم در قصه خرس درنهایت آن خرس مغز مرد را متلاشی کرد و زندگی‌اش را تمام کرد.

این‌ست که مولانا تنها راه نجات از این هشیاری جسمی و توهم و تله‌های من‌ذهنی را، گشودن فضا در این لحظه به‌صورت آگاهانه و پی‌درپی می‌داند، و این یکی از نشانه‌های طلب واقعی و تجربه زندگی در لحظه است.

**پی‌پی‌پی می‌برار دوری ز اصل**

**تا رگ‌مردیت آرد سوی وصل**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹۸)

## ز زندان خلق را آزاد کردم روان عاشقان را شاد کردم

### دهان اژدها را بردیدم طریق عشق را آباد کردم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲)

**خانم زرین:** زندگی ما را از همان اول از زندان من‌ذهنی آزاد کرده است ولی ما خودمان هم‌چنان ساز ماندن در زندان من‌ذهنی را داریم و نمی‌خواهیم آزاد شویم. چون من‌ذهنی با ما طرح دوستی ریخته و با ما یکی شده‌است. یکی از راه‌هایی که من‌ذهنی ما را در ذهن نگه می‌دارد، فکرای همانیده است که مرتب ما را به حرف زدن وامی‌دارد و به دنبال سؤال و جواب هستیم.

وقتی اشکالی در من‌ذهنی به وجود می‌آید، می‌خواهد با سؤال و جواب کردن آن را حل کند و با سؤال‌ها و جواب‌های پی‌درپی و سلسله‌وار ما را می‌خورد و همیشه حالت سیری‌ناپذیر و نارضایتی دارد و برای راضی نگه داشتن خود، شروع به همانیدگی جدید می‌کند.

و ما را به دست اژدهای من‌ذهنی می‌دهد و هر لحظه بلعیده می‌شویم و زندگی را از دست می‌دهیم. و هر کششی که از بیرون ما از آن زندگی می‌خواهیم، ما توسط آن بلعیده می‌شویم و اگر پرهیز نکنیم باعث درد و رنج ما می‌شود. و آن قدر به درد دچار می‌شویم و تا سرمان به سنگ نخورد، بر نمی‌گردیم،

### تا به دیوار بلا نآید سرش نشنود پند دل آن گوش کرش (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

زندگی هر لحظه به دنبال ما است و می‌خواهد ما را از درد نجات دهد و به خود زنده کند، ولی ما چون گوشمان گر شده‌است، نمی‌توانیم پیغام را بشنویم و برای رهایی از درد، با من‌ذهنی خود و دیگران دوست و قرین می‌شویم و از چاله به چاه می‌افتیم و هربار دیوارهای زندان را برای خود محکم‌تر می‌کنیم.

ولی وقتی فضا را باز کنیم و ناظر ذهنمان باشیم و از خواستن من‌ذهنی پرهیز کنیم و دست از تلاش و کوشش برداریم، من‌های ذهنی توسط زندگی بلعیده می‌شوند و پاداش آن را می‌گیریم. تمام شد استاد.



استاد شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، خب کس دیگری هم هست صحبت کند؟

**خانم زرین:** بله استاد دخترم هم هستند.

**خانم تیارا:** سلام استاد، خداقوت. تیارا هستم ۱۱ ساله،

## و آن عدم کز مُرده مُرده‌تر بود وقتِ ایجادش، عدم مُضطرّ بود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۷۰)

مولانا می‌فرماید، من‌ذهنی از مرده هم، مرده‌تر است. وقتی خداوند می‌خواهد من‌ذهنی را زندانی‌اش کند دیگر من‌ذهنی نمی‌تواند حرف بزند چون بیچاره شده‌است، یعنی آن نیرو را دیگر ندارد. ما می‌دانیم که تنها نیرو، نیروی زندگی است در این لحظه، یا قدرت این لحظه است، وگرنه ما قدرتی جز قدرتِ خداوند در دنیا نداریم.

دردهایی که ما با آن‌ها هم‌هویت هستیم، مانند یک عقل سیاهی است که می‌آید روی ما می‌نشیند و فکرهای ما را به‌کار می‌گیرد. استاد تمام شد.





۲۱- خانم ریحانه از استرالیا

یک متن نوشتم در مورد برنامه ۷۰۲ خودتان، یعنی بیشتر حرف‌های خودتان را من می‌خواهم الآن این‌جا با اجازه‌تان بزنم. در برنامه ۷۰۲ گفتید ما به اتفاق این لحظه تسلیم نمی‌شویم، ما به خدا و زندگی در این لحظه تسلیم می‌شویم. پذیرش اتفاق این لحظه و مخالفت نکردن با این اتفاق معادل تسلیم شدن است.

شما تأکید زیادی داشتید روی این موضوع که ما نمی‌گوییم تسلیم به اتفاق این لحظه، چون تسلیم به اتفاق این لحظه من ذهنی را به وجود می‌آورد.

گفتید وقتی شما به اتفاق تسلیم می‌شوید شروع می‌کنید به اتفاق افتادن و چون این اتفاق به شما زندگی نمی‌دهد، این کار شما را می‌ترساند، شما مقاومت می‌کنید. مقاومت کردن در مقابل اتفاق این لحظه شما را قربانی می‌کند و من ذهنی را به وجود می‌آورد. اما با پذیرش آن، ما را از جنس فضای اطراف می‌کند و این همین نور خدا است.

من قربانی اتفاق شدم. من با حسادت به یار گنج حضوری‌ام و به اشتباه تسلیم به اتفاق این لحظه، به من ذهنی‌ام غذا دادم. این اتفاق باعث شد پندار کمال، حس تنفر، حس حسادت، خشم، عصبانیت، دلهره و اضطراب در من بالا بیاید و هر لحظه این حس بیشتر و بیشتر شد.

خودم را مجبور کردم که یکی از برنامه‌ها را ببینم. اولین برنامه‌ای که برایم باز شد برنامه ۷۰۲ بود. من ذهنی‌ام مدام می‌گفت الآن وقت این کار نیست، به کارهای عقب افتاده‌ات برس، الآن بهترین زمانی است که برای خودت کمی وقت بگذاری.

یا مثلاً می‌گفت این برنامه اصلاً در مورد موضوعی حرف نمی‌زند که ربطی به حال الآن تو دارد، پس هیچ کمکی نمی‌تواند به تو بکند، برو یک برنامه دیگر نگاه کن. یا در زمان نوشتن صحبت‌های شما در برنامه، مدام می‌گفت یعنی حالا می‌خواهی پنج، شش ساعت فقط بنویسی؟!

شما بارها گفتید در شرایطی که من ذهنی به شما غلبه و حمله می‌کند دقیقاً برعکس آن چیزی که می‌گوید را عمل کنید. در برنامه ۷۰۲ متوجه شدم که من همیشه با تسلیم شدن به اتفاق این لحظه، هم مدت زمان طولانی در درد می‌ماندم و هم دردهای بیشتری تولید می‌کردم و می‌کشیدم. این‌جا خواستم از زندگی معذرت‌خواهی کنم و یک بیت شعر هم بخوانم با اجازه‌تان:

آمد شراب آتشین، ای دیو غم، گنجی نشین  
ای جان مرگ اندیش، رو، ای ساقی باقی، درآ  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۴)



## ۲۲- سخنان آقای شهبازی

یکی از خاصیت‌هایی که از ذات من‌ذهنی برمی‌خیزد، حسادت است می‌دانید. و از این مخرب‌تر خاصیت ما نداریم. اگر می‌بینید حسادت در شما می‌آید بالا بسیار باید مواظب باشید. بسیار بسیار باید مواظب باشید.

و حسادت کردن یک‌جوری در واقع جنگ کردن با بی‌نهایت و سخاوتمندی خداست؛ یعنی شما وقتی حسادت می‌کنید، دارید با زندگی می‌جنگید. احتمالاً ما نمی‌توانیم آسیب به دیگران بزنیم با حسادت، چون اصلاً کارها دست قضاست.

حسادت ما خلاصه جلوی پیشرفت دیگران را نمی‌گیرد ولی ما را می‌سوزاند، ما را از خداوند قطع می‌کند، اتصال قطع می‌شود، بیچاره می‌شویم. وقتی حسادت به ما دست می‌دهد به‌نظر من هشیارانه عکس آن کار را باید بکنیم، یعنی باید بلند شویم، تبریک بگوییم، کمک کنیم، کمک کنیم. «عدم حسادت» یعنی فضاگشایی و دادن عشق و فراوانی هرچیزی به مردم، به خود شما برمی‌گردد.

شما فرض کنید که مثلاً در مورد خود من، این برنامه را به‌خاطر حسادت من اجرا نمی‌کردم، می‌گفتم مردم یاد می‌گیرند. دیگر حالا خودم اجرا می‌کردم، نمی‌گذاشتم مردم حرف بزنند یعنی همین برنامه که الآن شما حرف می‌زنید می‌گوییم خب شما حرف می‌زنید معلوم می‌شود این حرف‌ها را شما هم بلد هستید، ارزش من کم می‌شود.

این‌ها در واقع صحبت‌هایی‌ست که من‌ذهنی می‌کند و برای هرکسی می‌کند، ولی دقت کنید اگر این برنامه اجرا نمی‌شد چطوری خداوند می‌توانست از هرکسی خودش را بیان کند؟

اگر حسود بودیم همه ما نابود می‌شدیم. در واقع اگر بشویم هم نابود می‌شویم، الآن هم همین‌طور است، این قانون است. یعنی حسادت یعنی پیروزی من‌ذهنی. منتها حالا جنگ هم مال من‌ذهنی است؛ جنگ یک چیزی است که ما می‌بینیم و نباید انجام بدهیم تا آن‌جا که مقدر است باید جلوی خودمان را بگیریم، ستیزه نکنیم، جنگ نکنیم ولی حسادت در درون ما، ما را دارد می‌سوزاند به خیال این‌که ما داریم به یکی، فرض کن بدی می‌کنیم، داریم حرف‌های بد دنبالش می‌زنیم بلکه آسیب ببیند، آن‌طور که باید پیشرفت بکند نکند، نتواند پیشرفت کند، خیلی عبث است، خیلی بیهوده است.

شما کار غیر حسادت یعنی پخش فراوانی، خداوند از جنس فراوانی است، در همین مورد گنج حضور می‌بینید. ما الآن هزاران نفر داریم که دارند پیغام پخش می‌کنند، نور پخش می‌کنند، این‌طوری نیست که زندگی یا خداوند بیاید از طریق یک نفر بخواهد حرف بزند که، «بهر اظهار است این خلق جهان»، «خلق جهان» همه یعنی، نه تنها انسان‌ها. می‌بینید یک درخت فرض کن که سیب، یک درخت گلابی، یک رُز، گل سرخ، این‌ها همه پیغام پخش می‌کنند.

نمی‌توانیم حسود باشیم، مواظب باشید. یعنی از موقعی که شروع می‌کنیم به حسادت، ما قطع می‌شویم، از زندگی قطع می‌شویم، پیغام نمی‌آید، عقل نمی‌آید، دچار عقل بد من‌ذهنی آن هم از جنس درد، چون حسادت درد است می‌شویم. حسادت درد است، مثل خشم؛ شما فرض کنید یک نفر خشمگین باشد، بخواهد عمل خردمندانه هم بکند. نمی‌شود هم‌چنین چیزی.



**آقای شهرام:** من اگر اجازه بدهید یک پیامی را راجع به این ابیات زیبایی که از قصه «اعتماد کردن بر تملق و وفای خرس» شما در برنامه اخیر فرمودید، را بخوانم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین. بفرمایید.

**آقای شهرام:** زنده باشید. در همین ابیات ابتدای قصه «اعتماد کردن بر تملق و وفای خرس» مولانا وقتی که در «رحمت اندر رحمت» اوج می‌گیرد، یک رشته ابیات بسیار زیبایی پشت سرهم می‌آید، از ۱۹۴۲ دفتر دوم به بعد که در دل این ابیات یک شش‌تا «تا» هست. شش بیته که مصرع‌های دوم همه با «تا» شروع می‌شود و بعد ادامه پیدا می‌کند. دو بیت نتیجه‌گیری شگفت‌انگیزی هم دارد. من با اجازه‌تان یک بار می‌خوانم و بعد یک توضیحات کوتاهی می‌دهم راجع به آن. آن شش بیت در واقع یک بیت ابتدایی داشته که ظرفیت انسان را در این:

**رحمت اندر رحمت آمد تا به سر**

**بر یکی رحمت فرو ما ای پسر**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

که این به کجا قرار است قانع بشوی؟ این ظرفیت کجاست؟ ظرفیت چرخ را در زیر پا می‌آوری و شروع می‌کند با شش بیت می‌گوید:

**پنبه و سواس بیرون کن ز گوش**

**تا به گوشات آید از گردون، خروش**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۳)

**پاک کن دو چشم را از موی عیب**

**تا ببینی باغ و سروستان غیب**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۴)

**دفع کن از مغز و از بینی زکام**

**تا که ریح‌الله در آید در مشام**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۵)

**هیچ مگذار از تب و صفرا اثر**

**تا بیابی از جهان، طعم شکر**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۶)



## داروی مردی کن و عین مپوی تا برون آیند صدگون خوب‌روی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۷)

## کُندهٔ تن را ز پای جان بکن تا کند جولان به گرد انجمن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۸)

در این شش‌تا انواع و اقسام تمثیل‌ها و قصه‌هایی که همه جای دیگر هم از مولانا می‌شویم: این مو در چشم رفتن، آن زکام و گرفتگی مشام، همهٔ این‌ها را می‌شمارد و من حالا با این ابیات فقط از نظر این‌که شش‌تا «تای» خیلی جالب دارد خواستم بگویم، ولی اصل مطلب بعد از یک بیت دیگر که می‌آورد، در آن دو بیت نتیجه‌گیری‌ست عرض من، می‌گوید:

## غُلِّ بخل از دست و گردن دور کن بخت نو دریا ب در چرخ کهن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۹)

همهٔ این‌ها را شمرده و آن ظرفیت بزرگ و عظیمی که در «رحمت اندر رحمت» نهفته هست را هم که چرخ را در زیر پا می‌تواند بیاورد، می‌گوید این بخت نو را در چرخ کهن می‌توانی پیدا کنی، یادآوری می‌کند و خیلی جالب است این دو بیت که حالا می‌گوید:

## ور نمی‌تانی به کعبهٔ لطف پَر عرضه کن بیچارگی بر چاره‌گر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۰)

## زاری و گریه، قوی سرمایه‌ای است رحمت کَلِّی، قوی‌تر دایه‌ای است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۱)

همهٔ آن کارها را نمی‌توانی، حالا یک کعبهٔ لطفی هست که بیچارگی را اگر عرضه کردی، این رحمت کلی شامل حال ما می‌شود و قوی‌ترین دایه است برای ما. بعد دوباره به همین زاری که ما از شما یاد گرفتیم که چقدر کلیدواژهٔ مهمی بود، من سال‌هاست درس زاری را پس می‌دهم خدمتتان. این‌جا هم آخرین ابیات گفت:

## زاری می‌کن، چو زورت نیست هین چونکه کوری، سر مکش از راه‌بین

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۰)



## تو کم از خرسی نمی‌نالی ز درد؟ خرس رست از درد چون فریاد کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۹۱)

به همین زاری ختم شد و این بیچارگی را عرضه کردن که در ۱۹۳۷ هم قبل از این ابیات شروع کرده بود قصه را، یک پرسش و پاسخی با آن شیرمرد کرد و گفت: «این چه یاری می‌کنی یکبارگیش؟»، این یاری این شیرمردانی مثل خود مولانا یک‌بارگی شامل حال ما می‌شود. از خدا خود خدا را این بار می‌خواهیم.

## این چه یاری می‌کنی یکبارگیش؟ گوید: از بهر غم و بیچارگیش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۷)

این بیچارگی. بله، من ختم کنم. وقتم هم تمام است با یک بیت از غزل ۱۶۸۵، می‌گوید:

## ز اندیشه‌های چاره دل بود پاره پاره بیچارگی است چاره ناچار توبه کردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۸۵)

خیلی متشکرم.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا آقای شهرام. خیلی زیبا، آفرین. باز هم بیایید. باز هم بیایید حتماً.

**آقای شهرام:** چشم قربانتان بروم. سعادت داشته باشم حتماً مزاحمتان می‌شوم.

**آقای شهبازی:** خداحافظ، خداحافظ. خیلی خوب.

و عرضم به حضورتان که این قصه به اصطلاح تملق خرس که آقای شهرام ابیاتشان را خواندند و موضوع برنامه ۹۳۴ بود را خواهش می‌کنم حتماً بخوانید و موضوعش مهم است. یک قسمتش را هنوز نخواندم. ان شاء الله در برنامه ۹۳۵. خواهش می‌کنم بخوانید، ببینید چقدر جالب است و چقدر آموزنده است.



«دشمنی داری چنین در سرِ خویش»

در هفته گذشته یک اوقات تلخی شدید برایم پیش آمد. خشمگین شدم، برای چندین ساعت جرّ و بحث کردم، انتقاد کردم و درونم دائماً با درد، رنج و خشم پر می‌شد.

با آگاهی از این‌که باید کارگاهِ زندگی باشم و بدون پندارِ کمال روی خودم کار کنم از خودم پرسیدم که از این تجربه تلخ چه یاد می‌گیرم و چه اشکال‌هایی را در من آشکار می‌کند.

نکاتی را که تا به حال پیدا کردم به اشتراک می‌گذارم:

۱- جدی نگرفتن دشمن درون و جدی نگرفتن خطرناک بودنِ من‌ذهنی در مرکز من:

مولانا می‌گوید:

### دشمنی داری چنین در سرِ خویش مانع عقل ست و، خصم جان و کیش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۵)

قبلاً بارها این بیت را خوانده بودم ولی خطر و زشتی این دشمنِ درون را واقعاً حس نمی‌کردم. او ممکن است خیلی وقت‌ها در سوراخی قایم شده باشد ولی هنوز این‌جا هست.

قبلاً خیلی ساده از روی این بیت می‌گذشتم اما بعد از تجربه این اوقات تلخی یاد گرفتم که نفسِ زنده حقیقتاً کارش این است که زندگی من را در دردهایش ببلعد و تلف کند. با این‌که از آموزشِ مولانا آگاه هستم نفسِ زنده توانست فکرها و زبانِ من را به کار بگیرد.

پس یاد گرفتم که فضای دردِ منِ ذهنی یک چیز پیش‌پاافتاده نیست، باید بسیار هشیارانه و با مراقبت به آموزشِ مولانا عمل کنم.

۲- به موقع صبر کردن:

### طُمرِ اِقِ این عدو مشنو، گریز کو چو ابلیس است در لَجّ و ستیز (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)



## بر تو او، از بهر دنیا و نبرد آن عذاب سَرمدی را سهل کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴)

## چه عجب گر مرگ را آسان کند او ز سحر خویش، صد چندان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۵)

وقتی فضای درد می‌آید مهم است که به‌موقع صبر کنیم. فضای درد من را به جریان فکر پشتِ فکر و به سبب‌سازیِ ذهن می‌برد. این فکرهای سبب‌ساز خودشان را مثل محافظ و دوست نشان می‌دهند.

مولانا می‌گوید این طمطراقِ عدو است. یعنی تکبر و سر و صدای دشمنِ تو است. او اوقات‌تلخی را خیلی آسان جلوه می‌دهد، وقتی سبزه می‌کشی درد می‌کشی ولی او این درد کشیدن، این جنگیدن تا حدِ مرگ را برای تو آسان می‌کند.

از این چنین دشمنی باید فرار کنی. اشکالِ من این است که وقتی این فضای درد در سرم شروع به حرف زدن کرد خطر را جدی نگرفتم، با خودم گفتم حالا یک‌کم اوقات‌تلخی که اشکالی ندارد، شاید با این حرف‌ها مسئله حل بشود، هنوز که اتفاق بدی نیفتاده.

این یعنی من صبر کردن را به تأخیر انداختم و به فضای درد فرصت دادم تا زندگیِ من را بدرَد. حالا که دردش را چشیدم باید یاد بگیرم که حتماً باید به‌موقع صبر کنم.

سبب‌سازیِ ذهن با استدلال‌های منطقی‌اش بسیار فریب‌انگیز است، ولی وقتی فضا بسته می‌شود باید کل زنجیرهٔ استدلال‌کردن‌ها و فکرهای منطقی را مثل یک لیوانِ پر از آبِ زهرآلود بدونِ هیچ تردیدی سرنگون کرد.

۳- صبر کردنِ درست:

## بر خارپشتِ هر بلا خود را مزین تو هم، هلا! ساکن نشین، وین ورد خوان: جاءَ القضا ضاقَ الفضا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)

چون قضا آید، فضا تنگ می‌شود.

وقتی من ذهنی را دشمنِ درون می‌نامیم به‌یاد داشته باشیم که این من‌ذهنی هم در اصل کارگر زندگی است. این خود زندگی است که با قضا و کن‌فکان دردها را بالا می‌آورد تا آن‌ها را درمان کند.



درد را مثل یک خارپشتِ سِج در دلم تجربه می‌کنم. قبل از این‌که هیچ حرفی به زبان آمده باشد، انسان فضای درد و انقباض را در بدن خودش به‌طور واضح تجربه می‌کند.

نفس زنده در این حالت تلاش می‌کند که من خودم را دائم به این خارها بزنم و درد بیشتری تولید کنم.

صبر به‌موقع یعنی تا فضای درد را دیدم ساکت شوم، هیچ فکری نکنم، هیچ کاری نکنم، اگر می‌شود محل را ترک کنم و چند ساعت در این حالت سکوت بمانم.

انتظار نداشته باشم که درد و فکرهای ناراحت‌کننده فوراً بروند، بلکه به زندگی توکل کنم و صبر کردن را ادامه دهم. با این کار یک روزنی پیدا می‌کنم به دریای نیستی که همان فضای یکتایی است، از این روزن می‌توانم بوسفتت یعنی خدایت خودم را ببینم که به من پیغام می‌دهد.

۴- شکست در فضاگشایی هم لطف و برکت زندگی است:

## چون عبهر و قند ای جان، در روش بخند ای جان در را بمبند ای جان، زیرا به نیاز آمد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۱۴)

عبهر: گل، گل نرگس

شکست در فضاگشایی و اشتباه کردن جزو مسیر و برکت زندگی است. این اشتباه کردن می‌تواند باعث شود که متواضع شوم، حس نیازم به زندگی و حس نیاز به کار کردن روی خودم بیشتر شود. دردها و خطرناک بودن من‌ذهنی خودم را خیلی جدی‌تر بگیرم و در نتیجه بیشتر روی خودم کار کنم.

پس همان‌طور که بیت بالا می‌گوید بعد از اشتباه کردن نباید در را روی خودم ببندم بلکه باید همواره روی معشوقه، روی زندگی را نگاه کنم و با نیاز بیشتری در او را بزنم.

همان‌طور که در غزل برنامه ۹۳۴ داشتیم زندگی نقش‌های ما را روی عاج و شمشاد کنده‌کاری نکرده. این لحظه امتداد یک اشتباه جامد در گذشته نیست، پس امکان تغییر و دگرگونی وجود دارد، می‌توانم از فرصت این لحظه برای نو بودن و فضاگشایی، حداکثر استفاده را کنم.





دیده‌شدن، تأیید و توجه

امروز زندگی با عنایتش پیام مهمی از زبان برادرم به من داد. پیامی به شرح زیر که مرا بر آن داشت که این پیغام را بنویسم: «عزیزم، خیلی لذت بردم. چقدر مسیر مولانا و روندی که انتخاب کرده‌ای باعث مباهات است. فقط هشیار باش که این پیغام‌ها و ویدئوها رنگ خودبینی، خود نشان دادن یا جلب توجه، و جذب کردن دیگران را که قبلاً داشتی به خود نگیرد؛ خالص باشد و هم‌مسیر با تفکرات والا. هشیارِ همیشه خیلی مهم است. بعضی وقت‌ها آدم خودش هم خبر ندارد که نفس با ماسک‌های مختلف می‌آید روی صورت و بدون این‌که بفهمی، پرت می‌کند از مسیر به بیراهه. هوشیار باش عزیزم». از شما چه پنهان. با این پیام، و تأیید و توجه‌های اخیر، تمام جانم به لرزه در آمده.

مولانا در داستان مسجد مهمان‌کش، با اشاره به آیه ۵۳ سوره فرقان، دو بیت بسیار مهم را بیان می‌کند. می‌گوید: بانگ دیوان، چوپان و نگهبان بدکاران است، و بانگ سلطان، نگهبان اولیاء خداست. یعنی بدنهادان از شیطان‌صفتان الهام می‌گیرند و نیکان، از حضرت حق. تا این دو بانگ که درحقیقت از یک‌دیگر بسیار متفاوت هستند، با هم درنیامیزند. چنان‌که حتی یک قطره از دریای شیرین با دریای شور نمی‌آمیزد.

**بانگ دیوان، گله‌بان اشقیاست**

**بانگ سلطان، پاسبان اولیاست**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۴۳)

**تا نیامیزد، بدین دو بانگ دور**

**قطره‌یی از بحر خوش با بحر شور**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۴۴)

در آیه ۵۳ سوره فرقان گفته‌شده: و اوست کسی که دو دریا را به هم درآمیخت. یکی گوارا و شیرین، و دیگری شور و تلخ. و میان آن دو سدی قرار داد تا درهم نیامیزند، گویی که هریک از آن دو به دیگری می‌گوید: دور شو! نزدیک نیا!

این آموزه‌ها مو را به تنم راست کرد.

قانونی که می‌گوید: اگر گوش تو بانگ دیوان را می‌شنود و آن بانگ را جدی می‌گیرد، از او می‌ترسی و او را اطاعت می‌کنی، در آن صورت، از شیاطین، حفاظت و گله‌بانی می‌کنی و لاجرم، گوشت از شنیدن بانگ سلطان کر بوده و از پاسبانی فضای عدم درون خود غافل شده‌ای.



من دراصل از جنس بحر خوش و شیرین هستم، و در صورت حفاظت از این بحر، هرگز با دریای شور آمیخته نخواهم شد. این یک قانون است. تا زمانی که من از تأیید و توجه خَلْقِ الله حس غرور، شادی، ارزش و امنیت کنم، از آب شیرین حضور خبری نخواهد بود. این یک قانون است.

و تا زمانی که اصالتِ مرکز عدم خود را حفظ می‌کنم، قطره‌ای از دریای شور و تلخ من‌ذهنی به این فضا وارد نخواهد شد، و به آن می‌گویند دور شو! پس در فضای حضور، ترسی بر من وارد نیست و خطری مرا تهدید نمی‌کند. در نتیجه، باید هر لحظه با حزم، هوشیاری تیز نظر را بر بانگ دیوان بیفکنم، تا فقط بانگ هدایت‌گر و حامی سلطان خود را در گوشم بشنوم.

این روزها، بانگ این خرس مؤدب دست به سینه را از درونم می‌شنوم که می‌گوید: تو داری مشهور و شناخته می‌شوی. این با شهرت‌های دیگر فرق دارد. تو با «مولانا» داری معروف می‌شوی. از طرفی، بانگ سلطان، در دفتر اول مثنوی، بیت ۱۵۴۶ در قلبم می‌گوید:

## که اشتهارِ خلق، بندِ مُحکَم است در ره، این از بند آهن کی کم است؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۴۶)

اشتهار: مشهور بودن

هر بار که این خرس، تأییدی از دیگران می‌شنود، با مظلومیت می‌گوید: این دیده‌شدن چیز خوبی است. مگر آقای شهبازی و یا خود مولانا دیده نشده‌اند؟ گاهی نیز با بانگ دیگری از جهت کاملاً مخالف بالا می‌آید و می‌گوید: بهتر نیست برای دیده نشدن و توجه نگرفتن اصلاً دیگر خود را بیان نکنی؟

بانگ دیو، از هر جهتی در پی انحراف ماست.

از مولانا در داستان مسجد مهمان‌کش یاد گرفتیم که: اگر می‌خواهی از هر سو زرّ معنوی از چشمه کوثر الهی به پای جان تو ریخته شود، اگر حس امنیت، هدایت، اقتدار و خرد اصیل را می‌خواهی، باید علی‌وار، با فضاگشایی روی پای خدایتت بایستی. به قدرت او که در درون خودت است، اعتماد کنی و هرگز از طمطراق و سروصدای ترسناک ذهن خودت و دیگران نترسی. با شهامت و اقتدار زندگی، در درون فریاد بزنی که: من از کشته شدن نمی‌ترسم، چرا که ایمان دارم بر گوهر اصیل خدایت درونم، هیچ آسیبی نمی‌رسد.

## وقت آن آمد که حیدروار من مُلک گیرم یا بپردازم بدن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۵۲)

فضا را باز می‌کنم و درد هوشیارانه را به جان می‌خرم، حتی اگر بمیرم.



## برجهید و بانگ برزد کای کیا حاضرَم، اینک اگر مردی بیا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۵۳)

وقت آن آمد که در حضور آقای شهبازی و خویشاوندانم، شیروار سینه را سپر کنم تا جان من ذهنی‌ام گرفته شود. در این درگاه آموخته‌ام که هربار این دشمن پنهان و سرسخت که در میان دو پهلوی من قرار دارد، بالا آمده و قصد سرنگونی من را می‌کند، با چماق هوشیاری الهی‌ام، محکم سرش را بکوبم. گوشم را از صدای گوش‌خراشش کر و چشمانم را از روی گریه‌اش کور کنم. آموختم که حیدروار هر حربه‌ای که از مولانا یاد گرفته‌ام را، با تمام قوا تا جان دادن ذهن به‌کار ببرم.

این سکو، که ۲۲ سال برای قداست آن زحمت کشیده‌شده، جای خودنمایی و جلوه‌گری نیست؛ بلکه خالصانه، صرفاً جهت خدمت به جهان برای رهایی از چنگال دیو است.

وقت آن آمد که این دیو را رسوا کنم تا کوچک شود. با بانگ اعتراف به عیب و نقص‌هایم، بر سرش فریاد بزنم و بگویم، ای جوانمرد! اکنون اگر مردی بیا. من از جنس تو نیستم و تو اصلاً نمی‌توانی به من نزدیک شوی.

اقرار می‌کنم، به تمایل من ذهنی‌ام به یکی از خطرناک‌ترین امیال، در مسیر زنده شدن به زندگی. میل به شهرت، دیده شدن و جلب تأیید و توجه از دیگران. خطری که از دیدگاه مولانا، جان را پر از زهر می‌کند. یعنی، اگر من از سجود مردم، مست‌غرور شدم، و حس امنیت و ارزش گرفتم، دیگر کارم تمام است و زهر را به جان خودم خریده‌ام.

مولانا از قول پیغمبر می‌گوید: از هیچ‌کس چیزی نخواه. و جای دیگر می‌گوید از خدا غیر از خدا را نخواه. همین‌جا مسئولانه اعلام می‌کنم که به‌جز خدای دادگر، از هیچ‌کسی تأیید و توجه نمی‌خواهم و کسب ارزش نمی‌کنم. من دیگر زهر نمی‌خواهم. فقط با تمام وجودم طلب دارم که طلسم آواز دیو، شکسته شده و گوهر و تابندگی رزق معنوی از جانب خداوند در وجود من جاری شود، مانند آن جوانمرد در مسجد مهمان کش.

## در زمان بشکست ز آواز، آن طلسم

زر همی‌ریزید هر سو قسم قسم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۵۴)

## آن زری کین زر، از آن زر، تاب یافت

گوهر و تابندگی و ، آب یافت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۶۳)

## آن زری که دل از او گردد غنی

غالب آید بر قمر در روشنی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۶۴)



۲۶- خانم طاهره و خانم هدیه از شیراز با سخنان آقای شهبازی

**خانم طاهره:** طاهره هستم از شیراز، آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خانم طاهره، بله، بفرمایید.

**خانم طاهره:** خیلی ممنون. می‌خواستم یک موضوعی را با شما و دوستانم در میان بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم طاهره:** آقای شهبازی، من قبلاً برنامه شما را فقط گوش می‌دادم، فقط گوش می‌دادم، یعنی ترازوی گوشم خیلی زیاد بود. بعد آقای شهبازی، برنامه شما را خیلی گوش می‌دادم، خیلی هم به برنامه شما احترام می‌گذاشتم، یک کمی هم زندگی‌ام تغییر کرده بود، ولی خیلی عمل نداشتم. بعد آقای شهبازی، یک مدتی است احساس می‌کنم خیلی دارم عملم را هم بردم بالا، مثلاً ترازو گوشم و عملم دارد هم‌موزون می‌شود. خیلی دارم روی خودم کار می‌کنم. خیلی خدا را شکر زندگی‌ام خیلی تغییر کرده.

بعد یک موضوع دیگر هم که بود، مثلاً من مثل همان بیماری که پیامبر رفته بود عیادتش، شما خیلی آقای شهبازی، اصلاً همه‌چیز را واضح برای ما می‌گویید، چون من همیشه همین‌چوری بودم. در زندگی می‌گفتم اگر من حالا درد می‌کشم، یک جهانی که برای خودم یعنی در ذهن ساخته بودم می‌گفتم حتماً آن دنیا می‌روم، خدا پاداش را به من می‌دهد.

چون من خیلی در این دنیا زجر کشیدم، به امید همان روزها بود که یک روزی می‌روم و خدا به من پاداش می‌دهد، ولی با این داستانی که برای ما گفتید فهمیدم که واقعاً من باید فقط این لحظه‌ام را درست کنم، فقط روی خودم کار کنم، فضاگشایی کنم و اصلاً آن دنیایی هم که برای خودم ساختم را دیگر اصلاً برای خودم این دنیاها را نسازم و روی خودم کار کنم.

فقط آقای شهبازی، یکی دیگر هم که بود خیلی همه نمی‌دانم داشتم، یعنی همیشه دوست داشتم من زندگی خودم با بچه‌هایم، با شوهرم خیلی مشکل داشتم، ولی همیشه در فکر این بودم زندگی دیگران، اطرافیانم را تغییر بدهم، همیشه فکر می‌کردم من می‌توانم آن‌ها را تغییر بدهم با می‌دانم، ولی آن موقع این فکر را نمی‌کردم که نمی‌دانم، ولی الآن که برنامه را نگاه می‌کنم، می‌فهمم که واقعاً من هیچ‌چیز نمی‌دانستم. فقط اگر می‌خواهم چیزی هم بدانم، این است که فقط روی خودم کار کنم. خودم، خودم، خودم. دیگر هیچ‌کس.

آقای شهبازی واقعاً به تعهد شما خیلی آفرین می‌گویم، چون تعهد شما باعث شد که من برنامه را نگاه کنم، باز تعهد شما باعث شد که من بتوانم روی خودم کار کنم و ترازوی عملم را هم بیاورم بالا. ترازوی شما را که دیدم، ترازو عملم را هم



آوردم بالا و خیلی هم این روزها با ترازو عملم خالی خوب است. خیلی هم ممنونم. آقای شهبازی می‌شود گوشی را بدهم به هدیه؟

**آقای شهبازی:** شما مادر هدیه هستید، نه؟

**خانم طاهره:** بله، بله، آقای شهبازی، خودم و هدیه هم‌هاش با هم می‌رقصیم، خیلی روزهای خوبی داریم، خیلی شادیم، خیلی.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین. اسم شما چه بود؟ ببخشید.

**خانم طاهره:** طاهره.

**آقای شهبازی:** طاهره خانم، بله، یادم رفت.

**خانم طاهره:** بله، بله.

**آقای شهبازی:** طاهره خانم، این هدیه واقعاً خیلی هدیه است، هدیه خداست. خیلی هم زیبا، واقعاً جواهر است. خیلی خوب حرف می‌زند.

**خانم طاهره:** آقای شهبازی، یعنی هدیه خیلی واقعاً به برنامه شما تعهد دارد، یعنی من هم دارم. یعنی واقعاً به نظرم این عمل کردم را که بردم بالا، یعنی کارهای هدیه را که می‌بینم، بیشتر دلم می‌خواهد روی خودم کار کنم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، هدیه و بچه‌های دیگر می‌بینید این‌ها نمونه‌های بیان ایزدی هستند که خداوند خودش را می‌تواند از طریق هر موجودی بیان کند و ما در من‌ذهنی فکر می‌کردیم که آدم باید کتاب‌های زیادی بخواند، حالا در هفتادسالگی شاید یک چیزی بیان کند. می‌بینید از بچه‌ها این پیغام راحت‌تر بیان می‌شود، ساده‌تر بیان می‌شود.

**خانم طاهره:** مثلاً من آقای شهبازی، مثلاً در این سالی که من این‌همه نماز می‌خواندم، من نماز صبحم را حقیقتاً خیلی کم می‌خواندم. هدیه به من سحرخیز بودن را یاد داد، یعنی با برنامه شما هدیه به من گفت مامان باید ما مثل آقای شهبازی باشیم، خیلی نخوابیم؛ یعنی دیگر نمی‌گذارد بیشتر از پنج و نیم، شش من بخوابیم، خودش می‌آید بالای تخت، مثلاً یک دختری می‌آید بالا تخت، من را صدا می‌زند، می‌گوید: مامان، پاشو! پاشو دیگر دیر شد، باید برنامه را نگاه کنیم. یعنی آقای شهبازی، من یک چیزهایی در این بچه‌ها می‌بینم که واقعاً خجالت می‌کشم. دیگر بگویم که چه؟ فقط دارم از او یاد می‌گیرم، همین. از برنامه شما و هدیه فقط دارم یاد می‌گیرم.



**آقای شهبازی:** آفرین. بله، می‌توانیم این کار را بکنیم. ما می‌دانید در من‌ذهنی چون براساس می‌دانم درست شده و دیگر فرمول‌های پیچیده‌ای برای خودش دارد که آدم‌های دیگر نمی‌دانند، و انسان شاید با بالا رفتن سنش حتماً می‌فهمد، چطور ممکن است که آدم فقط این‌طوری تصور کند؟ که هرچه سنش بالاتر می‌رود، بیش‌تر می‌فهمد.

با من‌ذهنی اگر آدم بزرگ‌تر بشود، هرچه بزرگ‌تر می‌شود، کم‌تر می‌فهمد. حالش خراب‌تر می‌شود. همه می‌دانند، می‌توانند در خودشان ببینند که در ده‌سالگی حالشان بهتر از هفتادسالگی بوده، مگر راه حضور را رفته باشند. آن موضوع دیگری است.

اگر من‌ذهنی را جلو برده‌اند روزبه‌روز حالشان بدتر شده. درست است که امکانات مادی‌شان زیادتر شده، پولشان زیادتر شده، علمشان زیادتر شده، ولی حالشان بدتر شده. همه می‌توانند این را بگویند. اقرار کنند به این موضوع اگر منصف باشند البته.

که ما وقتی دانشجو بودیم، با دوستانمان می‌رفتیم غذای خوبی هم نمی‌خوردیم، می‌گفتم، می‌خندیدیم، شوخی می‌کردیم، همیشه حالمان خوب بود. هرچه بالاتر آمدیم، پولمان زیادتر شد، حالمان بدتر شد، آن حال رفت و چرا رفت؟ اتفاقاً آن حال باید بهتر می‌شد. برای این‌که آن نعمت خدا بود، بعداً خودمان بدبختی به‌دست آوردیم، فکر کردیم می‌توانیم زندگی خودمان را خودمان اداره کنیم که اگر خانۀ بزرگ‌تری بخریم، پول زیادتری به‌دست بیاوریم، خوشبخت‌تر می‌شویم. بله، ببخشید. دیگر فرمایشی دارید بفرمایید، وگرنه بدهید هدیه صحبت کنند.

**خانم طاهره:** فقط می‌خواستم بگویم از شما و مولانای جان خیلی تشکر می‌کنم و بهترین اتفاق زندگی من، دیگر دنبال هیچ‌چیز نمی‌گردم، چون واقعاً بهترین اتفاق زندگی من، شما و برنامه شما و مولانا و شعرهای مولاناست. دست شما درد نکند.

**آقای شهبازی:** آفرین. آفرین. برنامه هم برنامه من نیست. برنامه شماست. من از این برنامه چیزی نمی‌خواهم، برنامه خودتان است. همه‌چیز مال خودتان است. تلویزیون مال شماست، برنامه مال شماست، مولانا هم مال شماست. من فقط این‌جا نشستم برنامه را اجرا می‌کنم. بله، شما دارید از سرمایه تاریخی، ملی، هرچه اسمش را بگذارید، ادبی خودتان دارید استفاده می‌کنید.

ما سرمایه داریم. سرمایه پنهان داریم. یکی از اشکالات فارسی‌زبانان این است، سرمایه اصلی‌شان را کشف نکردند. سرمایه اصلی آن زیر است، پنهان است. یکی‌اش مولانا بود. ما یک خرده‌اش را به شما نشان دادیم، چقدر هیجان‌زده شدید که این کجا بوده؟ چرا تا حالا نمی‌دانستیم، ندیدیم، چرا به ما نگفتند؟ فلان، از این حرف‌ها.

حالا که راست هم می‌گویند. این علم کمیاب است، نیست اصلاً. من چون خُب اصلاً از روستا هستم، می‌دانم قحطی این علم در روستا و شهرستان‌ها وجود دارد. این علم وجود دارد، این علم زندگی است. بله، جبر و مثلثات و هندسه و این‌ها در



دبیرستان پیدا می‌شود، ولی این علم که مال بزرگان است، که مربوط به زندگی است، من‌ذهنی است، زنده شدن به خداست، منظور آمدن انسان به این جهان است، این‌ها در کتاب نیست، کتاب ریاضیات نیست، تاریخ نیست.

این‌ها را بزرگان گفته‌اند. یک نمونه بارزش را، مهم‌ترینش را، جامع‌ترینش را آوردیم برای شما نشان دادیم. نه هم‌اش را، یک مقدارش را و شما می‌بینید که باهوش بودید، زیرک بودید، از آن استفاده کردید. آن‌هایی که هنوز توجه نکرده‌اند، هنوز فکر می‌کنند با من‌ذهنی می‌توانند زندگی‌شان را پیش ببرند، هنوز فکر می‌کنند بدون اجرای قانون جبران و زحمت کشیدن آن چیز خوب را می‌توانند به‌دست بیاورند، آن چیز خوب اسمش دموکراسی هست یا زندگی هست، چه می‌دانم رابطه خوب در خانواده هست، خوشبختی شخصی هست، حال خوب دائمی هست، این‌ها آسان به‌دست نمی‌آید. باید برایش زحمت بکشید. توجه می‌کنید؟ با معلومات سطحی به‌دست نمی‌آید، با سطحی بودن به‌دست نمی‌آید، باید برویم عمق. ببخشید صحبت‌های شما خیلی جالب است، من هم به حرف کشیده می‌شوم. بفرمایید، ببخشید.

**خانم طاهره:** ممنون، ممنون، با اجازه‌تان با شما خداحافظی می‌کنم گوشی را می‌دهم به هدیه.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم هدیه:** من چندتا از عیب‌هایم را که با برنامه شما شناسایی کرده‌ام و رویشان کار کرده‌ام را می‌خواستم برای دوستان به اجرا بگذارم.

**آقای شهبازی:** به‌به! جَلَّ الخالق، شما عیب هم دارید پس، شما که عیب ندارید. بفرمایید.

**خانم هدیه:**

۱- بیشتر کارهایم را برای تأیید دیگران انجام می‌دادم و تصورات و نظرات و حرف‌های دیگران که از من داشتند، برایم خیلی مهم بود و جرأت «نه» گفتن را در بیشتر کارهایم نداشتم، چون که می‌خواستم آبرویی که در ذهنم ساخته بودم و نیک‌نامی‌ام حفظ بشود.

اکنون با دیدن برنامه گنج حضور، آبروی ذهنی برایم مهم نیست و جرأت نه گفتن را پیدا کرده‌ام و کاری به تأیید دیگران ندارم.

۲- فردی به‌شدت ایرادی بودم و در همه کارهایم خوب و بد می‌کردم و همه‌چیز را برای خودم سخت می‌گرفتم، مخصوصاً در خریدهایم. چون که می‌خواستم بهترین چیزها را بخرم و این باعث می‌شد که قدرت انتخاب را نداشته باشم و زمانم را هدر بدهم.



اکنون ایرادهایم خیلی کم‌تر شده و در خریدهایم به خودم سخت نمی‌گیرم و خوب و بد نمی‌کنم و این کار باعث شده زمانم کم‌تر هدر برود.

۳- دختری با اعتمادبه‌نفس پایین بودم، مثلاً اگر معلم می‌خواست درس بپرسد، من داوطلب نمی‌شدم، با این‌که درس را بلد بودم، چون که من ذهنی‌ام من را می‌ترساند که شاید بلد نباشی و آبرویت جلوی دوستانت برود، اما چند روز پیش که در مدرسه برای ما کلاس گذاشته بودند، من توانستم این ایراد را در خودم ببینم و شناسایی کنم و رویش کار کنم.

۴- قانون جبران را در مدرسه رعایت نمی‌کردم؛ مثلاً اگر معلم داشت درس می‌داد، وسط حرف‌های معلمم پارازیت می‌انداختم و آرامی کلاس را بهم می‌زدم و باعث می‌شد معلم انرژی زیادی را صرف کند. اکنون قانون جبران را در برابر معلم رعایت می‌کنم.

۵- دختری عجول و بی‌صبر و زودرنج بودم و در برابر حرف‌های برادرهایم واکنش نشان می‌دادم و مقاومت می‌کردم و این کار باعث می‌شد که هم من ذهنی خودم و هم من ذهنی آن‌ها قوی شود و اصلاً فضاگشایی را بلد نبودم، اما حالا در کارهایم بیش‌تر صبر می‌کنم و در برابر حرف‌های برادرهایم سکوت می‌کنم و فضا را باز می‌کنم.

۶- شادی و زندگی را از چیزهای بیرونی می‌خواستم و بسیار در جمع شرکت می‌کردم، ولی حالا تنهایی را دوست دارم، چون در تنهایی عیب‌هایم را بیش‌تر می‌بینم و بیش‌تر می‌توانم روی خودم کار کنم.

۷- از زندگی کردن در کشورم راضی نبودم، چون احساس آزادی نمی‌کردم و همیشه به این فکر می‌کردم که به کشور دیگری بروم. چون فکر می‌کردم با رفتن به کشور دیگری به شادی می‌رسم، اما حالا فهمیده‌ام که با تغییر مکان نمی‌شود که از دست من ذهنی‌ام فرار کنم و به شادی برسم.

و خدا را شکر می‌گویم که فارسی‌زبان هستیم و می‌توانم از پندهای مولانای جان استفاده کنم و پدری به این مهربانی و صبوری دارم که شعرهای مولانا را به این آسانی برای ما معنی می‌کند و من می‌توانم روی عیب‌هایم کار کنم و درونم را آرام کنم و هم‌چنین از همه دوستانم که پیغامی به این خوبی و بیدارکننده می‌دهند سپاس‌گزارم. استاد تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، آفرین. این را شما می‌توانید یک ویدئو کنید به ما بفرستید. آفرین، آفرین. خیلی خوب بود خانم هدیه، خُب کاری ندارید با شما خدا حافظی کنم.

**خانم هدیه:** آقای شهبازی من یک جوجه‌ای داشتم، عاشق آفتاب بود، هر وقت می‌رفت زیر آفتاب، زیر آفتاب خوابش می‌برد، خیلی آفتاب را دوست داشت. حالا من هم مثل جوجه‌ام هستم، برنامه شما هم مثل آفتاب است. وقتی می‌آیم نگاهش می‌کنم خیلی دوستش دارم.





۲۷- سخنان آقای شهبازی

ببینید دوستان پس یک دختر خانم شانزده ساله می‌تواند این قدر خردمندانه حرف بزند. می‌تواند این چیزها را بفهمد. می‌تواند این چیزها را عمل کند. خودش فهمیده این‌ها را. فقط باید مطلب درست در اختیارش باشد.

مخصوصاً پدر و مادر معتقد باشند به یک همچو آموزشی. اعتقادشان را هم نه به لحاظ زور و دستور دادن تو برو به این برنامه گوش کن. خودشان گوش بدهند، خودشان عمل کنند، خودشان باور داشته باشند، خودشان متعهد باشند.

پدر و مادر در خانواده وقتی متعهد می‌شوند، هرکسی روی خودش کار کند و اوضاع را مناسب کنند، مساعد کنند برای یک رشد عشقی، آن موقع بچه‌ها در شانزده سالگی این قدر خردمند می‌شوند، توجه می‌کنید؟

این طوری حرف می‌زنند و این طوری عمل می‌کنند. دیگر شما نگاه کنید، هدیه نه سرکش است، نه این قدر زحمت می‌خواهد که پدر و مادرش نگران باشد این بیست ساله شد چه می‌شود؟ سی ساله شد چه می‌شود؟

ما باید دنبالش راه بیفتیم، ببینیم چکار می‌کند. لزومی ندارد شما دنبال همچو انسانی راه بیفتی که این خطا نکند. نه لازم است برایش نگیان بگذاری که کار غلطی نکند، که پول را به آن ترتیب هدر بدهی. بهتر است آموزش بدهی، یاد بدهی تا زور کنی، تا نگیان بگذاری، تا مواظب باشی.

وقتی آموزش پیدا کرد، به وسیله مولانا و بزرگانمان تربیت شد، خودش خودش را اداره می‌کند. هیچ کس لازم نیست در کارش و زندگی‌اش دخالت کند. این خانم هدیه که الان شانزده سالش است، این طوری فکر می‌کند، حرف می‌زند و عمل می‌کند، می‌تواند یک مادر خوبی باشد. می‌تواند بچه عشقی تربیت کند، عشق را شناخته.

ما اگر بخواهیم جامعه را درست کنیم، باید این جور بچه‌ها را تربیت کنیم. نه این که یک من‌ذهنی سرکش به وجود بیاوریم، بعد به زور بخواهیم بگوییم این کار را بکن، آن کار را نکن. بعد او هم واکنش نشان بدهد یا بزند خودش را بکشد یا ما را بکشد، یا من او را زخمی کنم یا او من را زخمی کند. توجه می‌کنید؟

«چوب تر را چنان که خواهی پیچ» به قول سعدی. چوب وقتی تر است، آسان پیچیده می‌شود. وقتی دیگر سفت شد، نمی‌شود پیچاند.



پایان بخش دوم



## ز زندان خلق را آزاد کردم روان عاشقان را شاد کردم

### دهان اژدها را بردردم طریق عشق را آباد کردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲)

زندان، روان عاشقان، دهان اژدها و طریق عشق. بیاید از دهان اژدها آغاز کنیم. در مقیاس بزرگ دهان اژدها می‌تواند یک فرهنگ مصرف‌گرایی غالب در جهان باشد و یا در مقیاس یک کشور، نیروی حاکم بر آن کشور باشد که با خفقان، ایجاد ترس، رعب و وحشت حکومت می‌کند و یا در مقیاس یک خانواده، پدری زورگو باشد و یا در نهایت در کوچک‌ترین مقیاس من‌ذهنی غالب بر هر انسانی باشد.

در همه این مثال‌ها یک الگوی مشترک وجود دارد و آن این‌که نیروی حاکم قدرت و ثروت دارد و غالب شدن بر آن غیرممکن جلوه می‌کند. مثلاً در مقیاس جهانی الگوی مصرف‌گرایی بی حدومرز، به فراوانی تشویق می‌شود و یا در مقیاس یک کشور غالب شدن بر یک حکومت زورگو ناممکن جلوه می‌کند و یا در خانواده با پدری که تأمین مالی می‌کند، نمی‌توان جنگید، چون گرسنه می‌مانیم. و یا در مقیاس فردی نمی‌دانیم چرا هرچقدر تلاش می‌کنیم نمی‌توانیم الگوهای مخرب من‌ذهنی را ترک کنیم. خلاصه این‌که تمام این‌ها دهان اژدهایی جلوه می‌کنند که پیروز شدن بر آن‌ها غیرممکن است.

## ز زندان خلق را آزاد کردم روان عاشقان را شاد کردم

### دهان اژدها را بردردم طریق عشق را آباد کردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲)

خُب اژدها موجود بسیار بسیار قوی‌ای است دیگر و پیروز شدن بر آن سخت، اما راه‌حل را مولانا در یک مصرع خلاصه کرده است، «طریق عشق را آباد کردم»، طریق یعنی شیوه، یعنی آیین، یعنی مسلک می‌گوید با آباد کردن طریق عشق، دهان اژدها را بردردم، یعنی بر اژدها پیروز شدم.

آدم از خودش می‌پرسد این طریق عشق چیست که می‌تواند بر اژدها پیروز شود؟ طریق عشق فضاگشایی و محبت و عشق است. این‌که در یک موقعیت هیجانی حاکم بر جامعه تو با فضاگشایی و خرد، به دور از هیجان، با عشق با اژدها برخورد کنی، آن طریق عشق است. این‌که در خانواده‌ات درمقابل پدر و مادر زورگو محبت و نرمش و پذیرش و یکی دیدن را رواج دهی، آن طریق عشق است.



این‌که در جهانی که مردم از هم می‌فایند، تو خم شوی و به هم‌نوعت کمک کنی، آن طریق عشق است. این‌که در اوج فشاری، لحظه‌ای عقب بکشی و با خودت بگویی من اتفاق این لحظه را می‌پذیرم، آن طریق عشق است. خلاصه این‌که طریق عشق روش جدیدی است که با آنچه در مدارس به ما یاد داده‌اند، فرق دارد.

طریق فضاگشایی، طریق عشق، طریق فضاگشایی، طریق صبر و شکر و طریق فراوانی‌اندیشی است. طریق واهمانش است، این‌که همه در طریق عشق خلاصه می‌شوند. وقتی معنای بیت دوم باز شود بیت اول راحت‌تر معنا می‌شود.

## ز زندان خلق را آزاد کردم روان عاشقان را شاد کردم

دهان اژدها را بردردم  
طریق عشق را آباد کردم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲)

وقتی با طریق عشق اژدها از میان برداشته شد، در زندان هم باز می‌شود. مولانا با آموزشش به‌راستی خلق و ملتی را نجات داده‌است. این روزها نمونه‌اش را می‌بینیم که چگونه تک‌تک ماها از خواب ذهن بیدار می‌شویم.

از خواب خرافات و الگوهای تکراری، از خواب این‌که زحمت نکشیم و انتظار بهترین‌ها را داشته باشیم. از خواب این‌که فکر کنیم با حسادت به دیگری، جلو می‌افتیم. از خواب این‌که فکر کنیم هرچه بیشتر بهتر. نه آقا جان هرچه بیشتر بدتر. طریق عشق این است، این را آباد کنیم. هرچه همانندگی بیشتر بدتر و هرچه واهمانش بیشتر بهتر.

## ز زندان خلق را آزاد کردم روان عاشقان را شاد کردم

دهان اژدها را بردردم  
طریق عشق را آباد کردم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲)

درنهایت وقتی اژدها دهانش دریده شد، با طریق عشق از زندان هم آزاد شدیم. خُب معلوم است دیگر روانمان عاشق می‌ماند و شاد، یعنی عاشق این می‌شویم که از تعریف کردن خود با اقلام این دنیایی رها شویم و هرلحظه شاد و خوشحال باشیم.

آدمی که در این دو بیت دقیق می‌شود می‌بیند چه خورشیدی از امید در پس این دو بیت برای مقابله با تمام مشکلات این دنیایی‌مان پنهان است. خورشید امید را می‌بیند که چگونه راه‌هایی از بن‌بست اژدهایی که ما فکر می‌کنیم راه نجاتی در آن نیست برایمان می‌گشاید. مولانا در غزل ۴۸۵ می‌فرماید:



بیا بیا که هم اکنون به لُطْفِ کُنْ فیکون  
بهشت در بگشاید که غیر مَمْنُون است

ز عینِ خارِ ببینی شکوفه‌های عَجَب  
ز عینِ سنگِ ببینی که گنجِ قارون است

که لُطْفِ تا اَبَد است و ازان هزار کلید  
نَهِان میانه کاف و سَفینَه نون است  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۵)

ای بینندهٔ مردد در پای تلویزیون نشسته‌ای، بیا بیا که هم‌اکنون اگر فضا را بگشایی درمقابلِ مشکلت به قدرتِ «بشو و می‌شود» دست می‌یابی و می‌بینی که بهشت در نعمت‌هایش را می‌گشاید و نعمت بدون قطعی در زندگی‌ات می‌ریزد. از عینِ خار من‌ذهنی می‌بینی که شکوفه‌های عجیب می‌روید و از عینِ سنگ می‌بینی که گنجِ قارون می‌ریزد.

و در نهایت لطف تا ابد است و از آن هزار کلیدِ نَهِان میانهٔ این‌که باشی و تنها باشی و چیزی نخواهی، پنهان است. بودن را تجربه کنیم و از اژدهای خواستن رها شویم تا به هزار کلیدِ پنهان در میانهٔ بودن و تنها بودن درمقابلِ اتفاق این لحظه دست یابیم.

بیا بیا که هم اکنون به لُطْفِ کُنْ فیکون  
بهشت در بگشاید که غیر مَمْنُون است

ز عینِ خارِ ببینی شکوفه‌های عَجَب  
ز عینِ سنگِ ببینی که گنجِ قارون است

که لُطْفِ تا اَبَد است و ازان هزار کلید  
نَهِان میانه کاف و سَفینَه نون است  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۵)

بی‌کلید این درگشادن راه نیست  
بی‌طلب نان سَنَتِ اللّهِ نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



انسان می‌تواند به کار ظاهراً معنوی مشغول شود، اما همچنان عملۀ پندار کمال باشد. عیب ببیند، عیب بگوید، خودش را برتر یا کم‌تر ببیند، حسادت کند و درعین‌حال فکر کند از بقیۀ جامعه برتر است و دارد روی خودش کار می‌کند. در این حالت کار معنوی ابزاری برای ارضای همان خاصیت‌های من‌ذهنی می‌شود فقط با ظاهر جدید و به ظاهر موجه.

در برنامه ۹۳۲ حضرت مولانا به ما گفت من‌ذهنی که طلب‌ذهنی دارد و هرکسی که با من‌ذهنی روی خودش کار می‌کند، از طلب می‌نشیند. بالاخره یک جایی به سگ تربیت‌شده مؤدب و مورد پسند جامعه قانع می‌شود و دیگر روی خودش با شدت کار نمی‌کند. همه من‌های ذهنی این کار را می‌کنند، اما زندگی یک لحظه هم از کار نمی‌نشیند و پی‌ما که امتداد خودش هستیم می‌کوشد.

## من نشستم ز طلب، وین دل پیچان نشست همه رفتند و نشستند و دمی جان نشست

### هر که استاد به کاری، بنشست آخر کار کار آن دارد آن کز طلب آن نشست

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۱۳)

کسی کار اصلی را انجام می‌دهد که تا دم آخر یک لحظه هم غافل نباشد و طلب زنده شدن به زندگی را داشته باشد. آقای شهبازی فرمودند اولین اشتباهی که هرکسی ممکن است انجام دهد این است که از طلب بنشیند. ایشان فرمودند اگر به همان شدت روزهای اول روی خودتان کار نمی‌کنید از طلب نشسته‌اید.

من از خودم می‌پرسم آیا به همان شدت روزهای اول روی خودم کار می‌کنم؟ شناسایی‌هایی که در سه هفته گذشته کردم من را حیران کرد. به‌ظاهر من خیلی مشغول‌تر از گذشته هستم، اما آیا این مشغول بودن، کار کردن روی خودم است؟ نه، نیست. من متعهد بودم غزل‌ها را کامل حفظ کنم، اما الآن ماه‌هاست غزلی را کامل حفظ نکردم.

من تمام پیغام عشق‌ها را واو به واو می‌خواندم، اما الآن دو ماه است که نمی‌خوانم. من حتی یک دقیقه هم از برنامه زنده را از دست نمی‌دادم، اما الآن بخش اول برنامه را خواب می‌مانم. من قبلاً از هر فرصت کوچکی برای حفظ حتی یک بیت هم شده استفاده می‌کردم، اما در این ماه‌های اخیر میزان حفظ و تکرار بیت‌هایم به‌شدت کم شده. من پیغام‌های تلفنی را یک‌طوری گوش می‌دادم انگار که یک مایه حیات است و یک قطره‌اش هم نباید زمین بریزد، اما متوجه شدم جدیداً همه پیام‌ها را می‌شنوم، ولی گوش نمی‌کنم.



کلی از این مثال‌ها می‌توانم پیدا کنم که نشان می‌دهد من به شدت روزهای اول روی خودم کار نمی‌کنم، اگر این‌طور هست پس از طلب نشستام. از طلب نشستام پس سنت زندگی هم نیست که چیزی به من بدهد. از طلب نشستام برای همین مستعد قرین‌های من‌ذهنی شده‌ام. از طلب نشستام برای همین بیش‌تر به سمت دنیا کشیده می‌شوم. از طلب نشستام برای همین بیش‌تر جوجه‌تیغی درد من را گاز می‌گیرد.

از طلب نشستن یعنی من به همین سگ مؤدب راضی‌ام، یعنی من فکر می‌کنم با خرسَم می‌توانم زندگی کنم، یعنی من نیازی به زندگی ندارم. برای همین رحمت پشت رحمت را نمی‌توانم دریافت کنم، برای همین از زندان بیرون نمی‌آیم. از طلب نشستن یعنی من عاقبت‌بین نبودم بلکه دنبال شهوت حال بودم.

بی‌خود نیست که حضرت مولانا می‌فرماید من غلام کسی هستم که در هر کاروان‌سرا توقف نکند. این‌همه حضرت مولانا می‌گوید این بارگاه بی‌نهایت است، صدر تو این است که راه بروی، این‌همه می‌گوید در هر مرتبه نیست، این‌همه آقای شهبازی این ابیات را تکرار کردند، با همه این‌ها من از طلب نشستم. از شدت کوری و کوری خودم در ذهن وحشت می‌کنم.

## بگو به یوسف، یعقوب هجر را دریاب که بی ز پیرهن نصرت تو حبسِ عَماست (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۳)

خدایا من را که یعقوب هجرم و در جدایی من‌ذهنی کورم دریاب که بدون تو من حسابم با کرام‌الکاتبین است.

**آقای شهبازی:** شما به‌خاطر همین کارهاست که دارید پیغام به این زیبایی می‌دهید. همان موقع که پیغام‌ها را می‌خواندید، متعهدانه گوش می‌کردید، الان این‌طوری خردمندانه پیغام می‌دهید، اما خودتان کشف کردید دیگر، ممکن است از طلب باز بمانید. حالا طلبتان برگشت سر جای خودش یا باز هم طلبتان کم است؟

**خانم بلدا:** بله، من این هفته خیلی تلاش کردم که برگردم به همان کارهایی که می‌کردم. فکر نکنم که دیگر نیازی ندارم. به‌جای این‌که مثلاً چه می‌دانم و قتم را صرف چیزهای دیگر بکنم، هر دقیقه کوچولویی که می‌توانم به برنامه گوش بدهم. نه به آن شدت برنگشته، ولی خدا را شکر از آن حالت این دو ماه اخیر خیلی کاسته شده.

این درمورد پیغام‌های عشق هم دقیقاً شما درست می‌گویید. مثلاً من آن موقع که پیغام‌های عشق را می‌خواندم، مثلاً کلی بیت بود که یهو من را از جا می‌کند، یا یک پیغامی بود یهو یک انگیزه‌ای می‌شد برای نوشتن یک متنی. حتی کم خواندن پیغام عشق‌ها باعث شده من در این هفته‌های اخیر کم‌تر هم بتوانم چیزی بنویسم.

خیلی برکت دارد واقعاً مثلاً یک کاری که من شروع کردم این است که دوباره پیغام‌های کانال تلگرام معنوی را بخوانم، به‌جای این‌که مثلاً قتم را صرف شبکه‌های اجتماعی دیگر کنم، حتی اگر یک دقیقه وقت دارم، هم یک پیام بخوانم و واقعاً آدم برکتش را می‌بیند.



**آقای شهبازی:** این پیغام‌ها عالی‌اند. پیغام‌هایی که در همین، پیغام‌های عشق را می‌گویید؟ پیغام معنوی، آن کانال معنوی را می‌فرمایید؟ درست است.

**خانم یلدا:** بله، دقیقاً. بله.

**آقای شهبازی:** شما بگویید این‌ها چقدر مفید هستند. بفرمایید اگر.

**خانم یلدا:** خیلی، خیلی مفید است. آدم مثلاً در ذهن است، درست نمی‌تواند مشکل خودش را ببیند، ولی یک پیامی می‌خواند، با خیلی لحن ساده دقیقاً همان مشکل را توضیح می‌دهد، عین آینه. یا یک بیتی که مثلاً آدم آن لحظه نیاز دارد، ولی شاید خودش چون در ذهن است به ذهنش نمی‌آید. در کل خیلی ساده و خیلی مثلاً مشخص می‌توانند به آدم کمک کنند، اگر آدم واقعاً نیاز داشته باشد، ناز نداشته باشد. واقعاً بدانند که من به تک‌تک این پیام‌ها نیاز دارم، پس باید بخوانمشان.



### ۳۰- آقای داریوش از ژاپن

خواستم از من ذهنی و کمی تغییرات خدمت شما و دوستان خواستم بگویم.  
آقای شهبازی: بله بله

آقای داریوش: با اجازه‌تان.

من ذهنی که در اثر شرطی‌شدگی‌ها و آموزش‌های غلط، قرین‌ها و تقلیدها طوری در مرکز من رسوخ کرده و جایگزین شده و خود را آن‌چنان طبیعی و عادی نشان می‌دهد که من فکر می‌کنم همین هستم و نمی‌توانم غیر از این باشم.

با وجود این‌که شرایط زندگی خوب، همه چیز تکمیل و همه کس در سلامتی کامل هستند، در اثر القانات من ذهنی گاهاً باز احساس می‌کنی یک چیزی کم است. احساس ترس و نگرانی می‌کنی.

باز انگار یک مودی یک ابر سیاهی را بالای سرت می‌آورد. با وجودی این‌که سال‌های متوالی در زندگی‌مان دیده و تجربه کرده‌ایم که این ترس‌ها و نگرانی‌ها بی‌جهت و توهم هستند و برای ما به‌جز درد و مریضی هیچ فایده دیگری ندارد باز هنوز هم که هنوز است انگار این من ذهنی را کامل نشناخته‌ام.

از این در بیرون می‌کنی از آن یکی در و یا پنجره وارد می‌شود. فکرهای پشت‌سرهم می‌آیند. شادی، خلاقیت، شور و نشاط محو می‌شوند، جای آن را خستگی، بی‌حوصلگی و ملال می‌گیرند.

هرچقدر کار می‌کنی دوندگی می‌کنی احساس می‌کنی باز یک چیزی کم است. یک خلأ وجود دارد. فرهنگ و بینشی که سالیان طولانی رواج داشته و خود را در ما جا انداخته، هنوز هم اصرار به دعوا، قهر، ستیزه، پشیمانی، ملامت، حسادت و درد و هر چیز منفی را نشان می‌دهد و ما را به‌سوی آن‌ها سوق می‌دهد.

در نتیجه تمرکز و انرژی از روی خود برداشته شده، روی دیگران، اطرافیان، همکاران می‌رود که چرا آن‌طوری می‌کنند، این‌طوری می‌کنند؟ چرا عوض نمی‌شوند، تغییر نمی‌کنند؟ چرا متوجه نیستند؟

نتیجه تمامی این نوع رفتار و بینش، درد و روابط خراب و کارافزایی می‌شود، یعنی مار سیاه را قورت دادن.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی  
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)





## مردۀ خود را رها کرده‌ست او مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

حال شناخته‌ام ذهنم که این روش زندگی باعث بلای جان و نابودی ما است، و حال این را هم دانسته‌ام که تنها شناختن کافی نیست بلکه باید عملاً در زندگی‌ام به‌کار ببرم.

از طرف دیگر برای به‌کار بردن عملی این آموزش‌ها، ذهن شرطی‌شده مقاومت دارد و من را به‌سوی تنبلی و کاهلی می‌کشاند. بعد از این‌همه، این بار مگر این‌که خیلی باید آدم ضعیف و سستی باشم که فریب آن را بخورم.

## هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر او همین داند که گیرد پای جبر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

## ترک کن این جبر جمع منبَلان تا خبر یابی از آن جبرِ چو جان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۸)

هرطور شده خفته‌شکل و بی‌ادب و سینه‌خیز هم که شده باید مسیر زنده شدن به زندگی را ادامه دهم. راهی غیر از این نیست. حتی شده ذره به ذره هم با تکرار و طلب رو به جلو و در حرکت باشم.

به‌عنوان مثال می‌دانیم که هواپیما با آن پیکر بزرگ و نامتعادل برای شروع پرواز با حرکت کند و سنگین، روی زمین شروع به حرکت می‌کند. کم‌کم سرعت می‌گیرد و در نهایت با سرعت زیاد از زمین کنده شده و به پرواز درمی‌آید.

من هم با درنظر گرفتن قانون مزرعه و کن‌فکان و قضا و قدر زندگی، با نهب زدن به خود و کار روی خود، روزی برسد که من هم سبک‌بال سرعت بگیرم و از روی همانیدگی‌ها و چسبندگی‌ها بلند شده و رها شوم.

در راه مقصود زندگی باید آن‌قدر تلاش و کوشش کنم و تراشیده و خراشیده شده و اگر لازم باشد بسوزم و ریاضت بکشم تا از من‌ذهنی چسبنده رها شوم. تا که مار سیاهی را که قورت داده بودم را بالا بیاورم. اگر به فرض سختی و دشواری هم وجود دارد حاضرم با جان و دل آن را بپذیرم چون دیگر بعد از این‌همه درد و ریب‌المنون و گمراهی دانسته‌ام که راه من‌ذهنی راه نیست. دیده‌ایم، تجربه کرده‌ایم و هم اکنون هم شاهد هستیم که نتیجه و دستاورد من‌ذهنی، جنگ و کشتار و دعوا و ستیزه و کارافزایی و درد بوده.

چرا به‌جای این‌ها راه زندگی را نروم؟ راهی که در آن عشق، شور و نشاط، کمک، مهربانی مثل همین جمع یاران گنج‌حضور را نروم؟ انتخاب با ماست.



و در خاتمه خواستم عرض کنم راه‌های عملی که با کمک مولانا در حال حاضر انجام می‌دهم، این‌که روزگرم را با مولانا و گنج‌حضور می‌گذارم. ورزش روزانه، رفتن به کوه هفتگی، قطع ارتباطات، روابط و رفت‌وآمدهای غیرضروری و غیرمفید که هشیاری را می‌زدند و باعث وارد شدن موش در انبار می‌شوند.

حق ذات پاک الله الصمد

که بود به مار بد از یار بد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴)

مار بد جانی ستاند از سلیم

یار بد آرد سوی نار مقیم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۵)

در منزل فضاگشایی می‌کنم. جای قهر و دعوا را عشق گرفته. در کارهای خانه کمک می‌کنم. با فرزندانم به‌جای ستیزه و قهر و کلنجار رفتن با عشق رفتار می‌کنم نه با حرف و نصیحت بلکه با سکوت و دخالت نکردن در کار آنها.

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

متوجه هستم و مواظب هستم که زیاد تغییرات را غلو نکنم، زیاده‌گویی نکنم و بدخو و خالی شده و روز بعد بلرزم و سر بخورم و با کله به زمین بخورم. می‌دانم که تازه اول راه است و ایرادات بی‌شمار.

مدانید که چونید، مدانید که چندید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)

من غلام آن که اندر هر رباط

خویش را واصل نداند بر سِماط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۹)

بس رباطی که ببايد ترک کرد

تا به مسکن دررسد یک روز مرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۰)

رباط: خانه، سرا، منزل، کاروان‌سرا

سِماط: بساط، سفره، خوان، فضای یکتایی، فضای بی‌نهایت گشوده شده

ممنون از لطفتان



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

کاهلی: تنبلی

## هرکه جبر آورد، خود رنجور کرد تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹)

رنجور: بیمار

برای رهایی و بیرون رفتن از ذهن، هرگز نمی‌توان از خودِ ذهن کمک گرفت یا سؤال کرد چرا که نماینده شیطان است و از او دستور می‌گیرد. کاهل است و بی‌صبر و شکر، چون از طریق فضاگشایی عمل نمی‌کند و با سبب‌سازی و از طریق تندتند فکر کردن کار می‌کند. با کُند حرکت کردن، دیر متوجه شدن و نداشتن قوه تشخیص، ما را در جبرِ من‌ذهنی فرو می‌برد که همیشه در این باور باشیم که علاج نداریم و مجبوریم این‌طور زندگی کنیم.

درواقع کارِ ذهن همین است که نگذارد ما یک لحظه از او غافل شویم و مدام از او راه‌حل بخواهیم. درواقع با این کار ما از خودِ ذهن که کارخانه دردسازی، ناامیدی، ترس و ناامنی و مقاومت است درمانِ دردها، امنیت و آرامش و صلح می‌خواهیم.

**خانم آیدا:** سلام استاد. خسته نباشید. آیدا هستم هفده‌ساله. استاد هفده‌سالم شد بالاخره.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. سلام آیدا خانم خوب هستید؟ ماشاءالله، الآن هفده‌ساله شدید. از چندسالگی داشتید برنامه را گوش می‌کردید شما؟

**خانم آیدا:** استاد از چهارده.

**آقای شهبازی:** خب از چهارده تا هفده‌سالگی شما چه تغییراتی کردید؟

**خانم آیدا:** استاد تغییرات خیلی هستند خیلی. این‌که اولاً ارزش خودم را دانستم. مثلاً این‌که آدم ارزش خودش را بداند دیگر من‌ذهنی را هی سعی می‌کند کوچک کند و سریع متوجه می‌شود که این لحظه یک بار تکرار می‌شود.

استاد ارزشمندترین چیزی که فهمیدم این است که این خیلی به من کمک کرده که این لحظه عملی انجام ندهم که این عمل باعث شود که این لحظه را از دست بدهم و باعث بشود برای من درد ایجاد شود.



این را متوجه شدم که این لحظه فقط یک بار تکرار می‌شود و من یک بار مثلاً پانزده سالم است. من یک بار شانزده سالم است. یک بار هفده سالم است. امروز دیگر هیچ وقت تکرار نمی‌شود، این لحظه دیگر هیچ وقت تکرار نمی‌شود و متوجه شدم تنها دارایی من همین لحظه است. این لحظه می‌توانم در من ذهنی باشم یا این لحظه می‌توانم خودم را نجات بدهم از دردهای من ذهنی.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، باز هم بگویید تا دوستانان بشنوند.

**خانم آیدا:** استاد یک چیزی که خیلی، خیلی عملاً در من به صورت اتوماتیک ایجاد شده، من خیلی حسادت شدیدی داشتم، خیلی زیاد. چیزی که در من بالا بود حسادت و مقایسه زیاد بود که الان خدا را شکر استاد شاید باورتان نشود ولی حسادت خیلی در من کم شده خیلی، اصلاً اتوماتیک انگار دیگر در من بالا نمی‌آید. درست است که شاید هیجانان دیگری بالا بیاید، ولی حسادتی که از حسادت خیلی درد می‌کشیدم، الان واقعاً به صورت اتوماتیک در من خاموش شده.

هیچ وقت فکر نمی‌کردم حسادت در من از بین برود، ولی به صورت اتوماتیک یک لحظه دیدم نیست انگار.

**آقای شهبازی:** خب این همان قضا و کن‌فکان است دیگر. او می‌گوید، این‌که نیروی زندگی شفا بخش است شما دارید بیان می‌کنید. نفهمیدید حسادت چجوری در شما معالجه شد، برای این‌که فضا را باز کردید شما، نیروی ایزدی حسادتان را از بین برد. بقیه دردهایتان را هم شفا داد.

من مرتب می‌گویم که این کار در سنین پایین خیلی سریع و آسان انجام می‌شود، خیلی سریع. و اگر خانواده‌ها بیایند به این برنامه‌ها گوش بدهند، این قدر نباید نگران تربیت بچه‌هایشان باشند. شما هم عقیده دارید دیگر، اگر این برنامه در خانواده باشد بچه‌ها به راحتی راه خودشان را پیدا می‌کنند، درست است؟

**خانم آیدا:** بله. درست است. بله استاد، چون خودم تجربه‌اش کردم. چیزی که خود آدم تجربه‌اش کند به آن ایمان می‌آورد. واقعاً تجربه من نشان داده که همچین چیزی بوده، و این‌که استاد من نرمی استخوان دارم. یک چیز جالب بگویم به شما من نرمی استخوان دارم. من انحراف زانوی شدید داشتم استاد، جوری که دکتر گفته بود تا اگر هجده سالت شد باید عمل کنی. ولی استاد بعد از یک مدتی که من خیلی از این موضوع ناراحت بودم اصلاً نمی‌تونستم به پاهایم نگاه کنم.

وقتی که به مرور زمان برایش فضاگشایی کردم هی سعی کردم به آن توجه نکنم، ذهنم را نبرم سمتش، الان کاملاً انحراف زانوی من از بین رفته و من می‌توانم ورزش کنم، کامل صاف شده پاهایم.

**آقای شهبازی:** عجب! پس نیروی زندگی می‌تواند واقعاً شفا بخش باشد.

**خانم آیدا:** واقعاً الان پاهایم صاف شده، صاف صاف. که من باشگاه را خیلی وقت است شروع کرده‌ام بعد از این‌که وقتی پاهایم صاف شد و خیلی خوب شده.



و این‌که استاد من آسم هم داشتم آسم شدید، که من این قدر نفس‌تنگی شدید می‌گرفتم که باید می‌رفتم مثلاً اکسیژن به من وصل می‌کردند. اصلاً انگار تا حد مرگ می‌رفتم، انگار داشتم می‌مردم دیگر. ولی خب از وقتی که گنج حضور را شروع کردم، به‌صورت ناخودآگاه استاد درمان شد آسم من و من دیگر هیچ‌وقت آن‌طوری سرما نخوردم یا اذیت بشوم.

**آقای شهبازی:** عجب! چه قدر جالب!

**خانم آیدا:** این جسمی‌اش بود ولی خب استاد، بله استاد خیلی جالب است و این‌که استاد من یاد گرفتم نگذارم دردهایم از من بزرگ‌تر بشوند، مثلاً هر لحظه که برای من یک درد ایجاد می‌شود ناخودآگاه به خودم می‌گویم که نباید بگذاری با این درد یکی بشوی. این درد تو نیستی. چرا این لحظات با درد باید خراب بشود؟ چرا این لحظه که یک بار فقط تکرار می‌شود تو با درد خرابش کنی؟ با مقایسه خرابش کنی؟ با خشم خرابش کنی؟ چرا می‌خواهی صمیمی‌ترین دوستت را، الآن که خشمت بالاست یک حرفی بزنی که او هم برنجد و یک کارافزایی بشود. یعنی کارافزایی‌ام هم استاد خیلی کم شده. کاری نمی‌کنم که استاد مثلاً چند روز پیش با یکی بحث شده بود، بحث نشده بود، او خیلی ناراحت شده بود. من یک کاری کرده بودم او فکر می‌کرد که - قضاوت کرده بود - من یک کار دیگری انجام داده‌ام. بعد شروع کرد به من توهین کند و این‌ها خیلی چیز گفت. من اول خواستم واکنش نشان بدهم به او، ولی گفتم نه، باید جواری رفتار کنم که او هم نرم بشود.

استاد جواری اسمش را با حالت خانم صدا زدم، گفتم خانم فلانی، خیلی راحت با او صحبت کردم، گفتم این‌طور که فکر می‌کنی نیست خیلی راحت با او صحبت کردم. استاد آن قدر نرم شده بود فقط می‌گفت من را ببخش، من را ببخش که این جواری رفتار کردم. استاد انگار او هم متوجه شد دارد اشتباه می‌کند و در درد است.

استاد یعنی شروع کردم یک کاری نکنم که بعداً بیایم حالا پشیمان بشوم یا کارافزایی بشود دوباره بخواهم یک چیز دیگر را جمع کنم.

همین لحظه می‌گویم باید تمام بشود همه‌چیز، هر چیزی بوده این‌جا باید اصلاح شود.

خب گنج حضور همه این نعمت‌ها را به ما داده دیگر، خدا را هم شکر می‌کنم که واقعاً در این سن با آن آشنا شدم و خودم می‌دانم تجربه کردم که واقعاً یک لحظه با فضاگشایی چطور می‌توانم از درد جدا بشوم، چطور می‌تونم راحت بشوم. چطور می‌توانم به آرامش برسم. خاموش بشوم بی‌ذهن بشوم. قضاوت نکنم با من ذهنی یکی نشوم، استاد همین‌ها.

خیلی ممنونم از شما، از گنج حضور، از زندگی که همه یکی هستیم واقعاً تشکر می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین خیلی خوب، خیلی خوب، آفرین، آفرین، یاد گرفتید، یاد گرفتید.

پیغامی داشتید می‌خواستید بخوانید؟



**خانم آیدا:** بله استاد. می‌شود بخوانم؟

**آقای شهبازی:** بله بخوانید حتماً. این حرف‌هایی که زدید بسیار مؤثر بود. بسیار خردمندانه بود. آن هم از دخترخانم هفده‌ساله.

**خانم آیدا:** استاد با اجازه‌تان.

## جمله خَلقان، سُخره اندیشه‌اند ز آن سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹)

همه مردمی که من‌ذهنی دارند، درحقیقت مسخره فکرها و اندیشه‌هایی هستند که همه براساس درد و توهم هستند، برای همین مرکز و دلشان زخمی شده‌است. ما همه من‌ذهنی داریم و من‌ذهنی ساخته‌شده از چرخش افکار ماست. ما مسخره افکار هستیم، به‌خاطر همین هرلحظه از فکر چیزی رنج می‌کشیم. این لحظه یک فکر ما را خشمگین می‌کند، لحظه بعد فکری مرا پر از نفرت می‌کند و لحظه بعد هم فکری ما را ناامید می‌کند.

هر فکر هیجانی را در ما تحریک می‌کند. اگر ما در ذهن باشیم با آن هیجان یکی می‌شویم و درد می‌کشیم. اصلاً اساس من‌ذهنی این است که ما را طوری گول بزند که فکر کنیم آن هستیم و وقتی فکر کردیم آن هستیم با مقاومت و قضاوت از آن دفاع کنیم.

مقاومت و قضاوت هم که از درد ساخته شده‌اند، پس ما هم به‌شدت درد می‌کشیم. درد در دل من‌ذهنی جای محبوبی دارد و هر عملی که ما حول محور من‌ذهنی انجام می‌دهیم، درد ایجاد می‌کند. انسان فضاگشا به ارزش وجودی خودش پی برده‌است، به‌خاطر همین مسخره دردها نمی‌شود.

پس بیاییم با فضاگشایی و تسلیم برای خودمان ارزش قائل باشیم و فضا را باز کنیم تا فضای گشوده‌شده، خدای اصلی را به ما نشان بدهد و ما در شادی غوطه‌ور شویم. خیلی ممنون استاد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، خیلی خوب، همین را می‌توانید یک ویدئو بکنید. این توضیحاتی که راجع به پیشرفت خودتان دادید خیلی عالی بود.

حُب سخنان آیدا را شنیدید. دخترخانم هفده‌ساله از صحبتش هم کاملاً مشخص است که خیلی شاد هستند.

**خانم سیمین:** آقای شهبازی من یک مطلبی نوشته بودم در مورد چالشی که برایم به وجود آمده بود، البته مال چند ماه پیش هست، ولی خُب فرصت نشد دیگر، نتوانستم تماس بگیرم، اگر اجازه بدهید به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بفرمائید، بله، از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم سیمین:** سیمین هستم از تهران.

با عرض سلام و ادب خدمت مولانای جان، و شما عزیز، آقای شهبازی.

موضوعی که در موردش می‌خواهم صحبت کنم شناسایی و رفع اشکالی که در چالشی، پیش رو داشتم را می‌خواهم با شما و دوستان به اشتراک بگذارم.

منی که سالهاست در محضر آموزش‌های مولانای جان و شما عزیز متعهدانه به سر می‌برم، ولی چند ماه پیش دچار چالش و واکنشی شدید شدم که سالها و شاید بگویم هرگز به این شدت عصبانی نشده بودم.

در چند ماه اخیر به علت از دست دادن همسر که سالها بود مریض بودند، و خداوند وظیفه نگهداری و پرستاری ایشان را به من سپرده بود، که با همین آموزه‌ها، و تا حد زیادی با فضاگشایی و پذیرش توانسته بودم از ایشان مراقب کنم. تا این که چند ماه پیش، ایشان را از دست دادم، و با فاصله یک هفته از این اتفاق، دچار چالشی شدم که به خشم منجر شد.

پس از چند روز به شناسایی و علت این همه خشم و واکنش شدید پرداختم. تا به جای ملامت‌های من‌ذهنی و گوش دادن به حرف‌های من‌ذهنی که می‌گفت در این شرایط نمی‌بایست چنین اتفاقی می‌افتاد مشغول نشوم. و دیگران را مقصر ندانم. به شناسایی موضوع در خود پرداختم.

همان‌طور که مشغول خواندن کتاب مثنوی، جلد چهارم، داستان امیر کردن رسول علیه‌السلام جوان هُدّیلی را بر سرپایه‌ای که در آن پیروان و جنگ‌آموزگان بودند، را مطالعه می‌کردم، سعی کردم ابیات خوانده شده را در خود شناسایی و بررسی کنم. تا شاید به شناسایی درستی از خود و واکنش خود برسم. که نتیجه بررسی را با شما عزیزان به اشتراک می‌گذارم.

با در نظر گرفتن قانون نخست مولانا که تمرکز روی خود است، و با در نظر گرفتن، این‌که انسان هشیاری بی‌فرم، و بی‌نهایت فساداری است به بررسی می‌پردازم.

باید بگویم اولین غفلتم در ... و نه از خاصیت بی‌نهایت فساداری برخوردار بودم، بلکه حواسم به من‌ذهنی کوچک، قرضی و نادانم بود.



پس از این چالش که زندگی برایم پیش آورد، دچار قضا و ریب‌المنون شدم. که تن ندادن و پذیرش نداشتن به اتفاق در آن لحظه، منجر به ستیزه، قضاوت، و مقاومت در من شد. در نتیجه واکنش خشم بر من چیره شد. کاری کردم که از فضا بندی شکل گرفته بود که باعث به وجود آمدن درد، هم برای خود، و هم برای دیگران شد.

چند گویم انصتوا، «تا زبانان من شوم در گفتگو» چقدر باید شنیده باشم که خاموش باشید، و به ذهن نروید، و دچار شرطی‌شدگی، و بیرون کشیدن پرونده‌های قدیمی نشوید.

همین کار باعث فضا بندی و در نتیجه مقاومت، قضاوت، و بر اثر همین کار، همین کار من ذهنی، تحریک شده و در نتیجه، باعث ایجاد واکنش شدید، و ناخوشایند شدم.

سال‌ها مکرر آموخته بودم و با خود تکرار می‌کردم «انصتوا» یعنی خاموش باش، خاموش بمان، یعنی در ذهن به مرور اتفاقات نپرداز و این قدر اتفاقات را تجزیه و تحلیل نکن ولی متأسفانه گاه‌گاه دچار این مرض می‌شدم و باز به خود می‌آمدم و از ذهن خارج می‌شدم و این کار را بارها تکرار می‌کردم.

اتفاقات را تمام نمی‌کردم، بلکه در گوشه ذهنم نگه می‌داشتم. درست است که شاید زیاد مرورشان نمی‌کردم، ولی به پیشنهاد من ذهنی ... از آن نگهداری کن، شاید روزی به درد بخورد و بتوانی علیه دیگران استفاده کنی و از خودت دفاع کنی و بی‌گناهی و درست بودن خودت را ثابت کنی.

همین عامل باعث به دام افتادن زندگی، ... زندگی به دام افتاده می‌باید روزی آزاد می‌شد که اگر این کار را با میل و اراده و در صلح و آرامش انجام می‌دادم، هرگز دچار ریب‌المنون نمی‌شدم، و به درد نمی‌افتادم.

اگر اتفاقات را لحظه به لحظه به خدا می‌سپردم، و با پذیرش بی‌قید و شرط تسلیم می‌شدم، اتفاقات هر چند کوچک را می‌پذیرفتم، و نگه نمی‌داشتم، دچار این چالش نمی‌شدم یا اگر می‌شدم دچار خشم و واکنش شدید و دردآلود نمی‌شدم.

## این عجب که جان به زندان اندر است

### و آنگهی مفتاح زندانش به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۳۴)

با این بیت حجت تمام شد. ما به اختیار خود می‌توانیم از زندان ذهن خارج شویم.

## دایماً پهلو به پهلو بی‌قرار

### پهلوی آرامگاه و پشت‌دار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۳۶)





## گر نبودی حبس دنیا را مناص نه بدی وحشت، نه دل جُستی خلاص

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۳۸)

## وحشت همچون موکل می‌کشد که بجو ای ضالّ، منهاج رشد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۳۹)

## هست منهاج و نهان در مکن است یافتش رهن گزافه گفتن است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۴۰)

پس راه نجات هست اما در نهان‌گاه است، و لازمه‌اش بسیار جُستن است.

## تفرقه جویان جمع اندر کمین تو درین طالب، رخ مطلوب بین

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۴۱)

... باد و بود را از خدا می‌دیدم و با این کار به‌جای متفرق شدن به وحدت دست می‌زدم و از وحدت عمل می‌کردم.

لا إله إلا الله، اول خودم را لا می‌کردم، بعد هم دیگر چیزها را لا می‌کردم. پس چه می‌ماند جز الله؟ پس مشکلی نبود. انا الیه راجعون، پس به این وسیله همه گفتار و اعمال برمی‌گشت به خدا. باید خاموشی را انتخاب و سپس عمل می‌کردم.

## بر زمین پهلوت را آرام نیست دان که در خانه لحاف و بستری ست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۴۵)

پس همین بی‌قراری تو در محنت آباد دنیا، و اتفاقات نشان می‌دهد که دارالسلامی در پیش‌رو داری. در این چالش مرتب ذهن به گفتگو می‌پرداخت و باعث می‌شد، که در اثر گفتگوی من‌ذهنی واکنش شدیدتر شود.

## همچنین پیوسته کرد آن بی ادب پیش پیغمبر سخن ز آن سردلب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۶۴)

یعنی من‌ذهنی در آن لحظه بی‌ادب و گستاخ به مرور، اتفاقات می‌پرداخت، و از شرطی‌شدگی‌ها، و اتفاقات مرده، و تمام شده حرف می‌زد. در صورتی که خرد کُلّ نیازی به مرور اتفاقات ندارد. زیرا او به کُلّ واقف است. او حکیم و دانا است. نیازی به یادآوری من‌ذهنی ندارد.



دست می‌دادش سخن ، او بی خبر

که خبر هرزه بود پیش نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۶۵)

یعنی خبر مانند دیدن نیست. یعنی آن زمان فقط باید ناظر می‌بودم.

این خبرها از نظر خود نایب است

بهر حاضر نیست ، بهر غایب است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۶۶)

کسی که به مرتبه ناظر بودن و مشاهده‌گر شدن برسد، در او واکنش و اخبار من‌ذهنی از اعتبار می‌افتد.

چونکه با معشوق گشتی همنشین

دفع کن دلّالگان را بعد از این

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۶۸)

پس اگر من فضاگشایی می‌کردم، و در لحظه حال می‌ماندم، به گذشته و آینده نمی‌رفتم، و همنشین فضای گشوده‌شده می‌شدم، دیگر نیازی به واسطه و دلّال بازی‌های من‌ذهنی نبود. و مورد سوءاستفاده من‌ذهنی قرار نمی‌گرفتم.

هر که از طفلی گذشت و مرد شد

نامه و دلّاله بر وی سرد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۶۹)

پس اگر ناظر و خاموش می‌شدم، نسبت به گفتگوی دلّال، یا همان من‌ذهنی، سرد می‌شدم.

نامه خواند از پی تعلیم را

حرف گوید از پی تفهیم را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۷۰)

پس اگر نامه‌ای هم خوانده می‌شد، برای آموزش بود، نه برای قیل و قال ذهنی.

پیش بینا ، شد خموشی نفع تو

بهر این آمد خطاب انصتوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۷۲)

گر بفرماید : بگو ، بر گوی خوش

لیک اندک گو ، دراز اندر مکش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۷۳)



## ور بفرماید که اندر کش دراز همچنین شرمین بگو ، با امر ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۰۷۴)

و فضاگشایی، پذیرش، تبدیل، و پرهیز در این لحظه، تبدیل صورت می‌گرفت، و در این موقع بود که به دستور آن فضای گشوده شده عمل کرده، اگر می‌گفت واکنش نشان بده و چیزی بگو، می‌توانی بگویی و عمل کنی، و آن هم با احتیاط، و ادب از دستور اطاعت کنی.

پس با تمام این اوصاف و شناسایی، آموختم که هنوز نیاز به کار و تلاش بیش‌تر دارم.

... احساس کردم. چنانچه مولانای جان می‌فرماید:

## ساحران هم سکر موسی داشتند دار را دلدار می انگاشتند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۱۰۰)

## جعفر طیار ز آن می بود مست ز آن گرو می کرد بی خود پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، ابیات ۲۱۰۱)

اگر مست عشق و یکتایی بودم، یار را یا همان اتفاق را از خدا می‌دیدم، و ستیزه نمی‌کردم، و همچون جعفر طیار تمام نفس، و همانیدگی‌ها و شرطی‌شدگی‌ها، را به شاه، به ره می‌گذاشتم.

[آقای شهبازی](#): خیلی زیبا، ممنونم، البته یک کم طولانی شد ولی خیلی عالی بود خانم، زحمت کشیده بودید.



۳۳- آقای مصطفی از کردستان با سخنان آقای شهبازی

**آقای مصطفی:** من از کردستان زنگ می‌زنم، اسمم مصطفی است، حدود پنج سال است برنامه‌تان را نگاه می‌کنم آقای شهبازی.

اول خیلی خوب بود، خیلی عالی بود، خیلی حال خوب بود، ولی حدود یک سال و نیم دیگر مشکلی برای من پیش آمد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خب چه مشکلی؟

**آقای مصطفی:** دیگر مثل قبلاً تعهد ندارم، چه جوری بگویم؟ دیسک کمر گرفتم آقای شهبازی.

پنج سال پیش رفتم یک خانه‌ای برای یک کاری، تلویزیونشان روشن بود، برنامه شما بود و از آن موقع دیگر برنامه ۶۵۹ بود، دیگر به برنامه‌تان گوش کردم و پیشرفت‌های زیادی داشتم. پیشرفت‌های زیادی داشتم، مواد مخدر ترک کردم، سیگار ترک کردم، بعد خیلی عادت‌های بدی داشتم همه‌اش را ترک کردم.

**آقای شهبازی:** اعتیاد داشتید؟

**آقای مصطفی:** بله، بله.

**آقای شهبازی:** خب پس خیلی پیشرفت کردید، بله.

**آقای مصطفی:** ولی این دیسک کمر که گرفتم، خیلی حالم بد شد، قبلاً، اصلاً چه جوری بگویم، یک ورزشکار حرفه‌ای شدم، چه جوری بگویم اصلاً روی آسمان‌ها بودم. ولی الان یک سال و نیم است حال خوب نیست و هی ناراحت می‌گویم خدایا چه گناهی کردم این طوری شد؟

**آقای شهبازی:** شاید بتوانید عمل کنید.

**آقای مصطفی:** دیگر نمی‌دانم چکار کنم؟ گفتم از شما یک راهنمایی بگیرم. پنج سال است دوست دارم با شما حرف بزنم ولی قسمت نشد.

**آقای شهبازی:** می‌توانید، دیسک را الان عمل می‌کنند دیگر، به راحتی می‌توانید.

**آقای مصطفی:** والا نمی‌دانم، می‌گویند عمل و این‌ها هم ندارد دیگر. دیگر چه جوری بگویم قبلاً خیلی حال خوب بود، اصلاً عالی بودم، ولی الان یک سال و نیم است دیگر اصلاً، می‌گویم خدایا چه گناهی کردم این جوری شد؟



**آقای شهبازی:** بله در ابتدا می‌توانید با ورزش‌هایی که می‌کشید به اصطلاح آن قسمت را و شاید بتوانید به‌رحال کژدار و مریض بسازید و چیزهای سنگین بلند نکنید، زیاد مثلاً خم نشوید مواظب باشید، ولی باید به اصطلاح خودتان را بکشید شما و ورزش‌هایی هست که آن عضلات را می‌کشد، عضلات پشت مثل یک پلاستیک می‌ماند هی باید بکشی این‌ها را.

دیدید که انسان هم پیر می‌شود این‌ها هی جمع می‌شوند، هی جمع می‌شوند مثلاً قد انسان وقتی پیر می‌شود کوچک‌تر می‌شود، برای این‌که این عضلات به اصطلاح منقبض می‌شوند و چه می‌دانم کوتاه می‌شوند این‌طوری بگوییم. باید هی بکشید این‌ها را، ورزش‌هایی مثل یوگا و این‌ها و نرمش‌هایی که اگر مناسب باشد باید از کسی که وارد است بی‌رسید و این نرمش‌ها را بکنید، احتمال دارد بتوانید عرض کردم کژدار و مریض با آن رفتار کنید وگرنه آن قسمت را می‌توانید عمل بکنید.

این هم عرض بکنم این‌کاری که شما کردید یعنی تعهدتان را نسبت به برنامه از دست دادید، پس بنابراین دچار استرس می‌شوید. استرس سبب انقباض عضلات می‌شود و یعنی این هی کوتاه‌تر می‌شوند و آن عصب را فشار می‌دهند.

پس بنابراین به برنامه گوش کنید، خشمگین نشوید، عصبی نشوید، زیر استرس نروید یعنی شما علاوه بر این‌که حالا یک کاری کردید آن دیسکتان به وجود آمده، شاید چیز سنگین بلند کردید یا یک کار دیگر.

به‌رحال این کاری هم داریم می‌کنیم می‌گوییم برنامه را گوش نمی‌دهید این هم به آن اضافه دارد می‌شود.

بنابراین اگر برنامه را گوش بدهید، نرمش کنید شاید بتوانید با آن زندگی کنید. دیسک دارید تا آخر عمرتان باید با آن زندگی کنید، مواظب باشید، به برنامه گوش بدهید آقا، به برنامه گوش بدهید.

**آقای مصطفی:** باشد آقای شهبازی، از یکی از روستاهای کردستان زنگ می‌زنم.

**آقای شهبازی:** آره با یک دکتر هم مشورت کنید، آن‌ها راه و چاهش را به شما نشان می‌دهند. خداحافظی می‌کنم با شما.

**آقای مصطفی:** باشد، تشکر می‌کنم از برنامه. آقای شهبازی، پدر و مادرم همیشه برایتان دعای خیر می‌کنند.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون سلام برسانید.

**آقای مصطفی:** هی می‌گویند این چه بوده، چی شده؟! مگر این آقای شهبازی چه بهش گفته که این حرفش را گوش نکرده. هی برایت دعای خیر می‌کنند.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون، مواظب خودتان باشید، مواظب این دیسک باشید. چندسال دارید شما؟

**آقای مصطفی:** چشم چشم، من سی و پنج سالم است. پنج سال برنامه شما را گوش می‌دهم. سیگار و شیشه و همه چیز را ترک کردم.



**آقای شهبازی:** خب این خیلی موفق شده‌اید، مواظب باشید این من‌ذهنی.

**آقای مصطفی:** خیلی خالم خوب بود، نمی‌دانم چی شد آقای شهبازی. راهم را زد، پهلوان بودم. دیگر ولی کارم را خراب کرد.

**آقای شهبازی:** خب دیگر می‌گویم این من‌ذهنی،

**آقای مصطفی:** هی می‌گویم یک گناهی کردم.

**آقای شهبازی:** نه، هیچ‌کس نیست که این راه را مستقیم و پیوسته ادامه بدهد، یک جایی این من‌ذهنی جلوی آدم می‌ایستد، همه باید حواسشان باشد.

آن طوری که اول می‌روید یک جایی مسئله پیش می‌آید، یک جایی مزاحمتان می‌شود، یک جایی یک‌دفعه می‌بینید با یکی آشنا می‌شوید، او می‌آید جلوی شما را می‌گیرد.

یا مثلاً می‌روید یک کاری می‌کنید، بعد پشیمان می‌شوید. مخصوصاً وقتی جوان هستید، به سن و سال شما، خب آدم یک کارهایی می‌کند بعد پشیمان می‌شود، همان درواقع من‌ذهنی است که همین امروز شعرهایش و هر هفته تقریباً نشان می‌دهیم می‌گوید بدترین دشمن شما در درون شماست.

این من‌ذهنی کار معنوی شما را می‌بیند خوشش نمی‌آید، خوشش نمی‌آید و باید مواظب باشید ادامه بدهید، پهلوانی نکنید یعنی، این‌ها را می‌گویم برای همه هست، برای خودمم هست. البته دیگر من ممکن است نکنم این‌کار را، سن و سالم ایجاب نمی‌کند.

ولی در سن سی‌سالگی آدم می‌خواهد دیده بشود، این دیده شدن و پهلوان شدن و من را نگاه کنید و فلان، یک‌دفعه می‌بینید پای آدم لغزید. در همان خود نشان دادن آدم با کله آمد زمین و آن موقع جمع‌وجور کردن خود سه، چهار سال طول می‌کشد، اشتباه می‌کند آدم.

پس بنابراین باید خیلی مواظب باشید، یعنی هی قدم‌به‌قدم نگاه کنید بعد پایتان را بگذارید، هی نگاه کنید پایتان را بگذارید. به هیچ‌وجه هم خودتان را نشان ندهید، اصلاً مثل این‌که نیستید، نگذارید دیده بشوید.

**آقای مصطفی:** بله درسته. آقای شهبازی، رفته کربلا به‌جای شما هم زیارت کردم آقای شهبازی دو هفته پیش.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون، خداحافظی می‌کنم با شما.

**آقای مصطفی:** خداحافظ.



۳۴- آقای رایان و مادر بزرگ رایان از هیوستون تکزاس با سخنان آقای شهبازی

**آقای رایان:** سلام آقای شهبازی. من اسمم رایان است از هیوستون، و من برای سه هفته داشتم برایتان صبر می‌کردم که با شما زنگ بزنم.

**آقای شهبازی:** سلام، بله خواهش می‌کنم. از کجا زنگ می‌زنید؟

**آقای رایان:** از هیوستون.

**آقای شهبازی:** از هیوستون! همان‌که شعر می‌خوانید. رایان، آره خیلی زیبا شعر خواندید آقای رایان. آفرین، چقدر خوب.

**آقای رایان:** خواستم شعر برایتان بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بله بخوانید.

هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

ز آنچه گشتی شاد، بس کس شاد شد

آخر از وی جست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از تو هم بجهد، تو دل بر وی مانه

پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین.

چشم داری تو، به چشم خود نگر

منگر از چشم سفیهی بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۲)

گوش داری تو، به گوش خود شنو

گوش گولان را چرا باشی گرو؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۳)



بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن  
هم برای عقل خود اندیشه کن  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴)

هرکه او بی سر بجنبد، دم بود  
جنبشش چون جنبش کژدم بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰)

کژرو و شبکور و زشت و زهرناک  
پیشه او خستن اجسام پاک  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱)

خستن: آزرده، زخمی کردن، در اینجا مراد نیش زدن است.

سر بکوب آن را که سرش این بود  
خلق و خوی مستمرش این بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۲)

تا کنی مر غیر را حبر و سنی  
خویش را بدخو و خالی می کنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

هرکه بود عاشق خود پنج نشان دارد بد  
سخت دل و سست قدم، کاهل و بی کار و ترش  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۱۹)

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

تا کنی مر غیر را حبر و سنی  
خویش را بدخو و خالی می کنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

خداحافظ آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا. آنجا مامانتان هستند، نه؟





**آقای رایان:** مامان بزرگم هستند.

**آقای شهبازی:** مامان بزرگتان هستند. می‌توانم با ایشان صحبت کنم؟ بدهید صحبت کنند.

**مادر بزرگ آقای رایان:** سلام عرض کردم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** سلام خوب هستید؟ خیلی ممنون که به رایان این شعرها را یاد می‌دهید. چقدر قشنگ می‌خوانند. ویدئویشان را هم فرستاده بودید. ویدئویشان را پخش می‌کنیم، می‌بینید؟

**مادر بزرگ آقای رایان:** بله بله. هم مال آناهیتا را پخش کردید. مال رایان را فکر کنم این آخرین را پخش نکردید آقای شهبازی. چون ده‌تای آخر را من چک کردم، دیدم که نبوده. حالا دوباره می‌فرستم برایتان، ان‌شاءالله.

**آقای شهبازی:** نه، آخری همان نیست که می‌گوید: «چشم داری تو به چشم خود نگر»؟

**مادر بزرگ آقای رایان:** بله، بعد صحبت می‌کند.

**آقای شهبازی:** بله، پخش کردیم.

**مادر بزرگ آقای رایان:** پس من پیدا نکردم.

**آقای شهبازی:** اتفاقاً من یادم است ۲۴۰ است فکر کنم. یا ۴۰ است یا ۴۱. از این‌هاست یعنی در این ردیف است.

**مادر بزرگ آقای رایان:** درست است. مال آناهیتا را دیدم جفتش را دیدم. ولی مال رایان را ندیدم، گفتم شاید به اصطلاح هنوز پخش نشده. دستتان درد نکند آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** پخش شده، حالا دوباره پخش می‌کنیم. ۲۴۰ باید باشد. ۲۴۰ یا ۲۴۱.

**مادر بزرگ آقای رایان:** بله بله. آقای شهبازی من سهیلا هستم که از منچستر با شما تماس می‌گرفتم.

**آقای شهبازی:** شما خانم سهیلا هستید؟ عجب. می‌گویم آخر.

**مادر بزرگ آقای رایان:** حالتان خوب است آقای شهبازی؟ من خیلی دلم واقعاً تنگ شده بود.

**آقای شهبازی:** خوب. پس شما از منچستر می‌آیید نگزاس، به نوه‌تان این چیزها را یاد می‌دهید!



**مادر بزرگ آقای رایان:** بله بله، بچه‌ها خیلی مشتاق هستند، هم آناهیتا، هم رایان جان. هر دو ایشان واقعاً من می‌بینم با علاقه، مخصوصاً شب‌ها قبل از خواب که من می‌روم که بچه‌ها بخوابند، یک نیم ساعت تقریباً قبل از خواب با این‌ها کار می‌کنم. خیلی مشتاق هستند و خیلی علاقه‌مند.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین. آناهیتا چند سالش است؟

**مادر بزرگ آقای رایان:** آناهیتا پنج سالش است آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** او هم شروع کرده یواش‌یواش. رایان چند سالش است؟

**مادر بزرگ آقای رایان:** رایان هشت سالش تمام شده دیگر الان رفت نه سال.

**آقای شهبازی:** بله، بله بله. هشت‌سال گذشت. بله یادم است. شما آمده بودید این گردهمایی ما. داشتید می‌رفتید به تگزاس که می‌خواستند وضع حمل کنند آن موقع.

**مادر بزرگ آقای رایان:** آه، چه خوب یادتان است، ماشاءالله آقای شهبازی!

**آقای شهبازی:** بله یادم می‌ماند. چیزها یادم می‌ماند بله، جالب است آفرین.

**مادر بزرگ آقای رایان:** بچه‌ها بزرگ شدند ماشاءالله.

**آقای شهبازی:** الان شعر می‌خوانند.

**مادر بزرگ آقای رایان:** بله بله. خیلی هم علاقه‌مند هستند. من صحبت خاصی نداشتم آقای شهبازی. فقط خیلی واقعاً من همچنان با برنامه‌هایتان هستم. واقعا شب و روزم را با برنامه‌های شما طی می‌کنم و خیلی خیلی برای من واقعاً از هر نظری مشکل‌گشا بوده، راهگشا بوده و بابت این قضیه خیلی شکرگزار هستم.

بابت وجود شما، حضور شما و این‌که شکرگزار هستم که من در دورانی زندگی می‌کنم که در خدمت شما هستم، واقعاً خیلی خوشحال هستم بابت این قضیه.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید ممنون هستم. آفرین. خب با شما خداحافظی می‌کنم. خیلی خوشحال شدم.

**مادر بزرگ آقای رایان:** قربان شما. من هم همین‌طور.

**آقای رایان:** خداحافظ آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله. خداحافظ رایان. باز هم شعر بخوانید شعر بفرستید. خداحافظ شما.

**مادر بزرگ آقای رایان:** خدانگه‌دار.

۳۵- آقای فریدون از کرج با سخنان آقای شهبازی

تماس اول

**آقای فریدون:** شب شما بخیر، جناب آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** ممنونم، این‌جا البته روز است می‌دانید که آمریکا روز است، آن‌جا شب است.

**آقای فریدون:** فرقی نمی‌کند، از دل هرچه برآید شب و روز نمی‌شناسد.

بنده فریدون هستم از کرج زنگ می‌زنم. ارادت ویژه‌ای به شما دارم. حدود یک سال و نیم است برنامه را نگاه می‌کنم و تأثیراتش را در زندگی شخصی‌ام می‌بینم. البته قبل از این‌که با برنامه شما آشنا بشوم، همسرم نگاه می‌کرد برنامه را و خوب خیلی تأثیر گذاشته بود روی او، منتها من باور نمی‌کردم، یعنی همیشه به یک دیده تردید نگاه می‌کردم. منتها دیگر یک شرایطی پیش آمد، یک برنامه‌هایی پیش آمد که خودم هم راغب شدم، توی یک بن‌بست‌های زندگی گیر کردم که هیچ راه به‌اصطلاح آن‌که بتوانم مشکلاتم را حل کنم، نداشتم.

و شما از یک غذایی خوشتان نمی‌آید ولی بر اصرار و تعارف در یک مهمانی حالا ...

**آقای شهبازی:** آخ آخ قطع شد پیغامشان را نشنیدیم، حیف شد.

تماس دوم

اتفاقاً وقتی که قطع شد، حالا این دوباره یک تجربه شخصی که شما همیشه می‌فرمایید به ما بگویید ببینیم این برنامه چه روند و تغییری در برنامه شخصی و آن تغییرات شخصی زندگی‌تان داشته؛ این همیشه آویزه گوش من هست. حالا یک لحظه که این ارتباط قطع شد خانمم گفت که، ناراحت شدم خیلی یک لحظه، خانمم گفت که جهان هستی نخواست که صدایت شنیده بشود، ولی الان دوباره با این‌که چندین ماه هست که برنامه را به‌اصطلاح نگاه می‌کنم و می‌گیرم، برای اولین بار همچین اتفاقی افتاد و دقیقاً عکسش ثابت شد.

**آقای شهبازی:** نه خداوند نیست که این‌ها را نمی‌خواهد، تکنولوژی هست، تکنولوژی بد است و گرنه ...

درست است! ولی خُب بالاخره دست تکنولوژی، خداوند از هرجایی اگر شما نگاه کنید یک نشانی دارد، یعنی این نشانه‌ها را حتی در تکنولوژی، حتی در پیشرفته‌ترین مسائل تکنیکی و فنی دنیا که به‌روز و جدید هست اصلاً وقتی ندارد خُب شما به آن نگاه و نوع نگاهتان خیلی بستگی دارد که ببینید این از کجا آمده و ما ربطش دادیم الان.

**آقای شهبازی:** بله



**آقای فریدون:** من خدمت شما عرض کنم که یک یک سال و نیمی هست که عرض کردم برنامه را می‌بینم. قبل از این که برنامه را نگاه نمی‌کردم و خُب آشنایی نداشتم و از طریق همسرم با این برنامه آشنایی پیدا کردم، خُب مشکلات شخصی خیلی زیادی داشتم و واقعاً خیلی سخت می‌گذشت. همه فکر می‌کردند که خُب، خودم هم فکر می‌کردم که دارم راه درست را می‌روم و یک لذتی را می‌برم و وقتی این پرده‌ها کنار رفت و با شما انسان بزرگواری و برنامه‌تان و این مولانای عزیز که به اصطلاح با هر زبان ساده‌ای با هر زبان عامیانه‌ای خواسته به ماها بگوید که زندگی آن چیزی نیست که ما داریم ادامه می‌دهیم، زندگی یک چیز دیگر است؛ خُب خیلی تغییرات در زندگی من ایجاد شد، خیلی!

و عرض کردم حالا آن سری هم که قطع شد، یکی از صحبت‌های حضرت‌عالی این است که زنگ بزنید و پیام را خیلی صریح، ساده، روان و قابل درک و فهم برای همه بدهید، چون بالاخره همه از هر قشری این برنامه را تا این جایی که من متوجه شدم، نگاه می‌کنند و خودم هم واقعیتش را عرض می‌کنم خدمتان، زیاد به پیام‌هایی که خیلی پیچیده هست علاقه‌ای ندارم. چون دوست دارم با زبان ساده، طرف بیاید بگوید واقعاً مشکلمش چه بوده و گذشته‌اش چه بوده و این برنامه چکار کرده.

عرض کردم ما تا پای جدایی با همسر رفتیم، مشکلاتی که خودم داشتم و این تغییر را در این ...، انواع و اقسام روان‌شناس‌ها را رفتیم، انواع و اقسام راه‌ها را رفتیم، متأسفانه هیچکدام آن جواب نمی‌داد. حالا به خاطر این که حالا کاربردی نبود یا هر چیزی، ولی شخصاً من متوجه شدم که این برنامه فقط یک برنامه نیست، این برنامه زندگی است.

وقتی ما به آن برنامه می‌گوییم من فکر می‌کنم که کم‌لطفی کردیم در حق هم‌چنین پیام‌هایی دوستان، شما عزیز می‌دهید واقعاً کم‌لطفی بشود. مثلاً به این هم بگوییم برنامه حالا به سریالی به یک چیزی هم بگوییم برنامه. این اسمی که این برنامه دارد این برنامه‌ای که واقعاً برنامه‌ساز زندگی است، یعنی یک کارنامه‌ساز زندگی است.

من با مشکلات عدیده‌ای مواجه بودم، شخصیت واقعاً خوبی نداشتم خودم، به یک چیزهایی دلبسته بودم، از مسیر زندگی دور بودم، خیلی چیزها برایم مهم بود که می‌بینم اصلاً مهم نیست، اصلاً زندگی آن نبود! منتها آقای شهبازی یک چیزی به آن دوستانی که الان این برنامه را نگاه می‌کنند توجه می‌کنند، خدمشان عرض کنم که واقعاً بیایید ببینید این من‌ذهنی که ما داریم، ما الان کجایش ایستادیم؟ یعنی واقعاً توانستیم کنترل پیدا کنیم با این برنامه روی این من‌ذهنی یا نه؟ یا فقط توانستیم که خودمان را گول بزنیم؟

برنامه گنج‌حضور، من عقیده‌ام این است یک سوپاپ اطمینانی است که وقتی که شما در بدترین حالت‌ها بدترین شرایط زندگی قرار بگیرید، آن موقع است که این برنامه به‌دادتان می‌رسد. در حالت عادی که خُب همه خوبند، در حالت عروسی، در حالت گشت‌وگذار، در حالت معمولی همه خوبند؛ آن جایی این برنامه به‌دردمان می‌خورد این ابیات به‌دردمان می‌خورد این راه زندگی به‌دردمان می‌خورد، که واقعاً در تنگنا قرار بگیریم و با این ابیات بتوانیم مدیریت آن بحرانی که در آن وارد می‌شویم و این شرایط بحرانی که برایمان پیش می‌آید، بتوانیم خودمان را کنترل کنیم.



وگرنه که در حالت عادی یک راننده می‌تواند از هرجایی به هرجای دنیا برود، مهم این است که یک لحظه که در این حالت تصادف قرار می‌گیرد، چه واکنشی نشان می‌دهد؟ در حالت دعوا قرار می‌گیرد چه واکنشی نشان می‌دهد؟ در حالت توهین قرار می‌گیرد چه واکنشی نشان می‌دهد؟ همسرش به او حالا ناراحتی‌ای پیش می‌آید واقعاً چه واکنشی؟ آن‌جا باید این تغییر را در خودمان احساس کنیم، ببینیم واقعاً این سوپاپ اطمینانی که، این کپسول آتش‌نشانی را من حالا تشبیه می‌کنم که یک لحظه به آن گاز می‌زنند و آن آتش به آن بزرگی را مهار می‌کند، واقعاً این کپسولی که اسمش ابیات مولاناست واقعاً عمل می‌کند یا فقط شعار است؟

من متأسفانه مطلبی آماده نکرده بودم و عرض کردم که شش، هفت ماه هم هست که همین‌طوری داشتم می‌گرفتم، امروز هم آمدم ناامیدانه داشتم می‌گرفتم، ولی خُب پیام اصلی من همین است. پیام اصلی من این است که واقعاً این برنامه را این ابیات را در زندگی شخصی‌مان به‌کار ببندیم و تغییرش را احساس کنیم، نه این‌که فقط بیاییم یک شعری را بخوانیم، در درودیوار بنویسیم، در دفتر بنویسیم، در ذهنمان. عمل خیلی مهم است آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله

**آقای فریدون:** من خودم فکر می‌کنم عمل کردن به این ابیات کلید یعنی موفقیت است. من عقیده‌ام بر این است که استمرار این برنامه، موفقیت در این برنامه استمرار است و تکرار است. تکرار با این‌که باز من ذهنیات را کوچک و کوچک‌تر کنی، تکرار به این‌که واقعاً در هر شرایطی، خود بنده در زندگی شخصی‌ام که مثلاً رانندگی است هر روز هم انجام می‌دهم. قبلاً یکی از پشت به من بوق می‌زد چراغ می‌زد به او راه نمی‌دادم و شاید اصلاً یک حرکت دیگری هم می‌کردم. منتها الآن می‌گویم احتمالاً مریض دارد، احتمالاً عجله دارد، احتمالاً خبر بدی به او داده‌اند، احتمالاً از یک جای دیگری ناراحت است و سد راه این من نمی‌شوم.

**آقای شهبازی:** آفرین

**آقای فریدون:** شاید یک جای دیگری خدمت شما بگویم که خُب شرایط دیگری می‌آید با یک کس دیگری برخورد می‌کنم، می‌بینم واقعاً چهره‌اش غمگین است، خُب واکنش من این است که واقعاً فضا را باز می‌کنم تا آن‌جایی که بتوانم.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین آفرین

**آقای فریدون:** منتها شاید از ده بار بتوانم سه بار باز کنم آقای شهبازی، من نمی‌گویم همیشه فضا را باز کردم، شاید هفت بار را مردود شدم، ولی من قبلاً آن سه بار را هم مردود می‌شدم. پس این یک پیشرفتی است.

**آقای شهبازی:** آفرین خیلی پیشرفت است، خیلی خیلی آفرین. بله ما هم به تدریج پیشرفت می‌کنیم. عالی عالی.



خُب همسرتان می‌خواهند صحبت کنند؟

**آقای فریدون:** اگر اجازه بدهید ایشان هم که این‌جا هستند.

من تنها بدهی‌ای که در زندگی‌ام به ایشان دارم این است که ایشان من را با این برنامه آشنا کردند و من نتوانستم همچین خدمتی بکنم. حالا ان‌شالله ببینیم که چه می‌شود.

اسم شما چه است؟ بیخشید.

بله به نظر قطع شد.

من فکر کردم قطع شد.

من می‌خواستم به شما بگویم که فقط بدهی‌تان این نیست. خیلی، فکر کنید می‌بینید خیلی بدهکاری‌های دیگری هم به همسرتان دارید، آن‌ها فراموشتان نشود.

**آقای فریدون:** نه، واقعاً ایشان که عرض کردم، ولی ایشان عرض کردم یکی از بزرگ‌ترین کارهایی که در حق بنده کردند نه به‌عنوان همسری به‌عنوان یک انسان، به‌عنوان یک انسان.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین

خُب خدا را شکر، خدا را شکر این را متوجه می‌شوید. همین همین خیلی خوب است. این طوری که راجع به همسرتان صحبت می‌کنید عالی است.

**آقای فریدون:** آقای شهبازی امروز دخترم متأسفانه خوابیده، مه‌رسا دخترمان خیلی ابیات خیلی زیادی می‌خواند خیلی خوشم می‌آید. هفته پیش هم تماس گرفتند اگر حالا حضور ذهن داشته باشید.

**آقای شهبازی:** بله بله بله.

قطع شد این دفعه قطع شد دیگر. بله ان‌شالله هفته‌های دیگر همسرشان بیایند صحبت کنند.



سلام آقای شهبازی، من ماهان هستم از نورآباد ممسنی. آقای شهبازی این برنامه روز چهارشنبه خیلی برنامه خوبی بود و مخصوصاً آن بخش آخر درمورد خرس خیلی تأثیرگذار بود.

**آقای شهبازی:** آفرین شما چند سالتان است آقای ماهان؟

**آقای ماهان:** من بیست سالم است.

**آقای شهبازی:** بیست سال، آفرین، آفرین. خیلی خوب بفرمایید چه چیزیش جالب بود این داستان خرس؟

**آقای ماهان:** آقای شهبازی این داستان واقعاً به من نشان داد که من با خرسم یعنی همان من‌ذهنی‌ام دوست شده بودم به راحتی. و فهمیدم آقای شهبازی که این خرس از طریق این دوستی طلب را در من از کار انداخته، آن طلب را در من از بین برده و دوباره از همین طریق دارد می‌آید و می‌خواهد مصداق امیرالمؤمنین بشود و خاتم را از دست من بگیرد، از طریق همین دوستی. واقعاً این برنامه شما به موقع بود، این نشان داد که خرس به راحتی دوباره می‌خواست خودش را بیاورد بالا.

بعد آقای شهبازی این داستان خیلی شبیه به داستان مسجد ضرار بود. در داستان مسجد ضرار هم افراد چاپلوس رفته بودند پیش حضرت پیغمبر و می‌خواستند یک مسجدی در کنار آن مسجد بسازند که ولی آخر پیامبر گولشان را نخورد. ولی داستان خرس نتیجه‌اش برعکس بود، یعنی آن انسان فریب خرخش را خورد. این دوتا داستان خیلی شبیه هم بودند.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، عالی.

**آقای ماهان:** بعد آقای شهبازی یک چیزی که من‌ذهنی از طریق همین دوستی به من واقعاً القا کرده و این‌که مثلاً قناعت در زندگی است که از طرف خداوند قناعت را پیش می‌آورد، مثلاً به آدم می‌گوید که به من می‌گوید که درمورد خداوند قانع باش، همین بس است. اما مولانا یک چیز دیگر می‌گوید، می‌گوید:

**رحمت اندر رحمت آمد تا به سر**

**بر یکی رحمت فرو مای ای پسر**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

و مولانا از قناعت من‌ذهنی آدم را برحذر داشته و می‌گوید که قناعت نباید کنی از رحمت خداوند. بعد این‌که آقای شهبازی در این داستان خرس یکی، دو بیت هم یک کمی مثلاً من احساس کردم که این داستان به نوعی نشان داد، این دو بیت را باید به آن‌ها توجه کنیم.



آقای شهبازی: بله، کدام دو بیت را توجه کنیم؟

آقای ماهان: این دو بیت:

## در حقیقت هر عدو داروی تست کیمیا و نافع و دلجوی تست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۴)

## در حقیقت دوستان دشمنند که ز حضرت دُور و مشغولت کنند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۶)

یعنی دوستان من، همین من‌ذهنی خودم و بقیه من‌های ذهنی، آن‌ها درحقیقت دشمن من هستند، چون ما را از خداوند دور می‌کنند.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

آقای ماهان: و دشمنی من‌های ذهنی، خیلی بهتر است که من‌ذهنی خودم و من‌های ذهنی اطرافم با من دشمن باشند خیلی بهتر از این است که دوست باشند. و دوستی‌شان خیلی خطرناک‌تر است. حالا آقای شهبازی کاملاً داشتم در این دام می‌افتادم، یعنی به‌طور کامل این دام را افتاده بودم، یعنی این داستان که روز چهارشنبه شنیدم، کامل این عیب را داشتم. یعنی یواش‌یواش داشتم به من‌های ذهنی اطرافم نزدیک می‌شدم و با این تصور که دیگر همه‌چیز تمام شده، دیگر آن‌ها دوست دوستند. ولی خب این داستان نشان داد که نه این‌جوری هم نیست، به خودم هشدار دادم.

آقای شهبازی: عالی، عالی، صدایتان خوب نیست، ان‌شاءالله یک دفعه دیگر زنگ بزنید، ولی پیغامتان عالی بود، با شما خداحافظی کنم.





خدا قوتتان بدهد، دیگر آخر برنامه است، بعد هم این‌همه دوستان پیام‌های خیلی عالی، خیلی زیبا دادند، خیلی آموزنده بود. راستش هی به خودم گفتم: «این پیام چیست که می‌خواهم برای دوستان بخوانم؟» ولی خب، باز هم به حرف من ذهنی‌ام گوش ندادم راستش و متنی را نوشتم خدمت شما اگر اجازه بفرمایید بخوانم.

آقای شهبازی: آفرین.

**خانم اکرم:** خدا با تمام ذرات عالم اعم از جماد، نبات، حیوان و انسان‌های دیگر مدام روی من کار می‌کند تا من تبدیل شوم. من مانند شخصی که در سر جلسه امتحان نشسته و سؤالات برگه امتحانی را یک‌به‌یک می‌خواند و جواب می‌دهد، باید حاضر و هشیار باشم و با هرکس و هرچیزی روبه‌رو می‌شوم، بدانم که دارد روی کار من می‌شود.

پس با این وجود شخصی نمی‌بینم که مقایسه کنم، رنجیده شوم، کینه‌ای به دل بگیرم، حسادت بورزم و یا توقع داشته باشم، یا گله و شکایت و ملامت کنم.

بسیار از تمام عالم سپاس‌گزارم و خودم را مدیون آن‌ها می‌دانم. خلاصه با دیده‌ای تیزبین مراقبم که از امتحان موفق بیرون آیم و نورافکن را کاملاً روی خودم می‌اندازم. مطمئن باش اگر کسی با من به بدی رفتار کند، او را مقصر نمی‌دانم و من مشکل را در درون خودم جست‌وجو می‌کنم. به اعماق تاریکی محبوس‌شده درونم وارد می‌شوم و با آن روبه‌رو می‌شوم و آن تاریکی را با نور عشق صفا می‌دهم و رها می‌کنم و به حضور زنده می‌شوم. باشد که از این امتحان و درس‌های پیش‌رو همیشه با عشق و حضور گذر کنم.

در اوج تاریکی هم می‌توان نور را دید و مسیر را پیدا کرد؛ فقط باید اندکی نسبت به نشانه‌ها آگاه بود. به نظاره درون خودم بنشینم تا خودم را بشناسم.

دیگران را قضاوت نکنیم. اگر گذشته او گذشته من بود، درد او درد من بود و سطح آگاهی من مثل او بود، من هم مثل او عمل می‌کردم. با این درک و آگاهی، گذشت و شفقت و صلح پدید می‌آید و قضاوت کردن دیگران ناپدید می‌شود. با قضاوت کردن تنها دردهای جدیدی را به‌سوی خود می‌کشانیم تا عمیقاً بفهمیم ما تنها ناظریم نه قاضی.

ما باید هشیارانه به خلق و خوی خودمان دقت کنیم، زیرا که ارتباط و اتصالی ناگسستگی میان احساسات و رویدادهای زندگی‌مان وجود دارد.



بیش‌تر ما انسان‌ها امروزه بدون آن‌که دلیل واقعی آن را بدانیم، آشفته و مضطرب هستیم. حتی زمانی که به خواب می‌رویم، جسم و ذهنمان آسوده نیست، چراکه تنش‌های روز را با خود حمل می‌کنیم و از این رو در تخت خواب‌های راحت، خواب راحتی نداریم.

آگاه باشیم که در جهان هوشمند، هیچ رویدادی تصادفی به وقوع نمی‌پیوندد. هرچیزی که در مسیر زندگی سر راه ما قرار می‌گیرد، نکته‌ای برای آموختن است. پس به هرچیز و هرکس که در مسیر زندگی با آن برخورد می‌کنیم، ارج می‌نهیم.

## 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)

خیلی ممنون آقای شهبازی عزیز از زحمتهایی که شما می‌کشید. واقعاً سپاس‌گزاریم. ان‌شاءالله که با رعایت قانون جبران مادی و معنوی بتوانیم که شاکر واقعی باشیم. ممنون از شما، از خدا و از تمام دوستان عزیز که با پیام‌های زیبایشان، ما واقعاً راهنمایی می‌شویم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. عالی. ممنونم، عالی، عالی.



### ۳۸- سخنان آقای شهبازی

خب، آقای ماهان که تلفن ماقبلِ آخر بود، بیست سالشان بود و با آن دقت و عمق، به منظورِ داستانِ خرس توجه کرده بودند و همین‌طور مسجد ضیاری.

خب این جور پیغام‌ها که نشان می‌دهد یک جوان بیست‌ساله این‌قدر عمیق توجه می‌کند و روی خودش کار می‌کند، خیلی تشویق‌کننده است، هم برای خود بنده، هم همکارانم، هم شما مردم که در هر سطحی این دانش مفید است، کاربرد دارد. پس به‌همین ترتیب انشاءالله به کارمان با توجه تمام، انرژی تمام ادامه می‌دهیم.

خواهش می‌کنم برنامه‌ها را به‌طور کامل گوش بدهید، هر برنامه یک طرحی دارد، هم قسمت غزلش، هم مثنوی‌اش. ناقص گوش ندهید و هر بیتی هم که می‌خوانید از خودتان بپرسید این بیت چه نقصی از من را برطرف می‌کند؟ راجع به چه چیز من صحبت می‌کند؟ فرق بزرگان با ما این است که دیگر حالا نمی‌دانم چرا آن‌ها آن‌قدر بزرگ شدند، ما حالا این‌قدر در خواب ذهن فرو رفتیم.

آن‌ها واقعاً از آن بالا می‌بینند، می‌بینند و به ما اطلاع‌رسانی می‌کنند، وظیفهٔ ماست که اگر بر روی زمین نمی‌بینیم و اشتباه می‌کنیم، به خودمان ضرر می‌زنیم، من‌ذهنی را ادامه می‌دهیم. به حرف آن‌ها گوش بدهیم.

بنابراین شما خردمندان بیت را که می‌خوانید، قبل از این‌که با عجله من‌ذهنی شما را ببندازد بیت بعدی، حالا ببینم بیت بعدی چه می‌گوید، ببینید که آن بیت به چه نقصی از شما اشاره می‌کند، اگر نقص را پیدا نکردید احتمالاً درست نخوانده‌اید و اگر نقص را پیدا کردید مدت کوتاهی طول می‌کشد شما خودتان را درست کنید.

توجه می‌کنید مدت طولانی طول نمی‌کشد و اصلاحات در ما Synergy سینرژی دارند، سینرژی Synergy یعنی به هم کمک می‌کنند، همین‌طور که دردها و همانیدگی‌ها و مسئله‌سازی‌ها سینرژی Synergy دارند.

می‌بینید یک مسئله‌ای می‌سازید، این مسئله سبب می‌شود یک مسئله دیگر ایجاد بشود، همین مسائل به مسئله قبلی من هم کمک می‌کند، این درد به درد قبلی من هم کمک می‌کند، عکسش هم درست است وقتی شما در چند بُعد خودتان را درست می‌کنید، می‌بینید که آثارش در بیرون مشخص می‌شود، یک‌دفعه روابطتان بهتر می‌شود، پول بیشتری درمی‌آوردید برای این‌که به خودتان لطمه نمی‌زنید.

خیلی از مردم که می‌نالند از این‌که وضع مادی‌شان خراب است دوتا کار را درست انجام نمی‌دهند، یکی قانون جبران است، به اندازهٔ کافی کار نمی‌کنند یا عاقلانه کار نمی‌کنند، بلد نیستند چکار باید بکنند، این‌ها همه قانون جبران است، بدون زحمت و به‌جا آوردن کار لازم، آن مطلب به دست نمی‌آید.

دو اگر شما قانون جبران را انجام می‌دهید، دو باید بدانید چجوری به خودتان ضرر می‌زنید، نمی‌شود آدم صد دلار در بیاورد، نود دلارش را از دست بدهد، به‌خاطر این‌که خودش به خودش را لطمه می‌زند مثال مادی می‌زنم.



و حواسمان باید جمع باشد بگوییم که من دیگر به خودم لطمه نخواهم زد، کار خودم را خراب نخواهم کرد آسان‌ترین آن و اجرای آن در قسمت مادی ماست، مثلاً کارمان است، در کارم مثلاً با مدیرم دعوا نخواهم کرد، با همکارم اوقات تلخی نخواهم کرد، سخت کار خواهم کرد، کارم را به مدیرم نشان می‌دهم، سرکشی نمی‌کنم، آخم نمی‌کنم، این‌ها راه‌های ضرر زدن است، دروغ نمی‌گوییم، نمی‌گوییم سخت کار می‌کنم مدیرم که رفت، وقت تلف کنم.

توجه می‌کنید؟ مردم به خودشان لطمه می‌زنند فکر می‌کنند دارند خدمت می‌کنند، همین دوستی خرس همین است دیگر آدم که با من ذهنی‌اش دوست می‌شود می‌گوید عجب دوستی پیدا کردم.

این من ذهنی می‌خندد همه‌اش، شوخی می‌کند، ولی یک‌جایی کله آدم را می‌شکافد، در داستان خرس به این نتیجه می‌رسیم دیگر، که سنگ بزرگی را می‌زند به سر صاحبش که خوابیده است.

بنابراین به تدریج که به این برنامه گوش می‌کنید، مواظب هستید که به خودتان لطمه نزنید، اگر یک‌بار زدید، از آن یاد بگیرید که دوباره همان اشتباه را کردم دیگر مواظب هستم نکنم.

و اگر به خودتان لطمه نزنید و قانون جبران را انجام بدهید، امکان ندارد شما پیشرفت نکنید، بیشتر مردم کار می‌کنند ولی نتیجه کارشان را من ذهنی‌شان با ضرر زدن از بین می‌برد.

شما نگاه کنید ده سال یک‌جا کار می‌کنید. بعد، بعد از ده سال با صاحب کار دعوا می‌کنید می‌آیید بیرون، ده سال رفراستان را از دست می‌دهید، چون یک‌جایی بروید می‌گویید من ده سال پیش این آقا یا خانم کار کردم، زنگ بزنید ببینید من چه جوری کار می‌کنم، زنگ می‌زنند می‌گویند آقا این خیلی خوب کار می‌کند، شما را استخدام می‌کنند، ولی شما رویتان نمی‌شود بگویید ده سال کجا بوده‌اید چون با طرف دعوا کرده‌اید، من ذهنی‌تان این کار را کرده، که ده سال کردیتان را از دست دادید.

آقای ماهان تشویق کردند که بیست‌سالشان بود، حیف که صدایشان خوب نمی‌آمد، پیغام عالی دادند.

با تشکر از شما که به این برنامه توجه فرمودید و با تشکر از دوستانی که پیغام‌های عالی دادند. و با تشکر از همکاران اتاق فرمان و همه کسانی که در کار گنج حضور به بنده کمک می‌کنند، با شما تا برنامه آینده خداحافظی می‌کنم خدانگهدار.

پایان بخش سوم