



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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

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

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

■ ■ ■ متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۴۵ ■ ■ ■



# برنامه ۱-۹۴۵ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۳۰ دسامبر ۲۰۲۲ - ۹ دی ۱۴۰۱

جبران مالی از طریق  
مراجعه به وبسایت  
[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)  
و استفاده از  
Paypal و Credit Card

برنامه ۱-۹۴۵  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 8880982

Parviz Shahbazi

کتاب حضور



| ردیف | پیام دهنده                                           | صفحه |
|------|------------------------------------------------------|------|
| ۱    | خانم الینا از بوئین‌زهره، شهرستان قزوین              | ۵    |
| ۲    | سخنان آقای شهبازی                                    | ۷    |
| ۳    | خانم بیننده                                          | ۸    |
| ۴    | سخنان آقای شهبازی                                    | ۱۰   |
| ۵    | آقای مسعود از خوی با سخنان آقای شهبازی               | ۱۱   |
| ۶    | خانم اکرم از قزوین با سخنان آقای شهبازی              | ۱۳   |
| ۷    | سخنان آقای شهبازی                                    | ۱۹   |
| ۸    | خانم فریبا از تهران با سخنان آقای شهبازی             | ۲۱   |
| ۹    | خانم بیننده از گرگان با سخنان آقای شهبازی            | ۲۵   |
| ۱۰   | آقای بیننده                                          | ۳۰   |
| ۱۱   | سخنان آقای شهبازی                                    | ۳۴   |
| ۱۲   | خانم بیننده و فرزندشان از شیراز با سخنان آقای شهبازی | ۳۶   |
| -    | ♦ ♦ ♦ پایان بخش اول ♦ ♦ ♦                            | ۳۷   |
| ۱۳   | خانم سرور از گلستان با سخنان آقای شهبازی             | ۳۸   |
| ۱۴   | آقای صادق و همسرشان از ایلام                         | ۴۳   |
| ۱۵   | خانم لاله و خانم فائزه و خانم آمی‌تیدا از فولادشهر   | ۵۱   |
| ۱۶   | سخنان آقای شهبازی                                    | ۵۶   |
| ۱۷   | خانم ریحانه از استرالیا                              | ۵۷   |
| ۱۸   | خانم مرجان از استرالیا                               | ۵۹   |
| ۱۹   | خانم پریسا از کانادا                                 | ۶۲   |
| -    | ♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦                            | ۶۴   |
| ۲۰   | آقای نیما از کانادا با سخنان آقای شهبازی             | ۶۵   |
| ۲۱   | خانم بهار از اورنج کانتی                             | ۶۹   |



| ردیف | پیام دهنده                                       | صفحه |
|------|--------------------------------------------------|------|
| ۲۲   | خانم پروین از استان مرکزی                        | ۷۲   |
| ۲۳   | خانم فرخنده و خانم آیدا از جوزان نجف‌آباد        | ۷۶   |
| ۲۴   | سخنان آقای شهبازی                                | ۷۸   |
| ۲۵   | خانم زرین و تیارا و خانم یکتا از زرین‌شهر اصفهان | ۸۱   |
| ۲۶   | خانم مائده از تهران                              | ۸۵   |
| ۲۷   | سخنان آقای شهبازی                                | ۸۸   |
| ۲۸   | آقای علی از کالیفرنیا با سخنان آقای شهبازی       | ۹۱   |
| -    | ◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇                        | ۹۵   |
| ۲۹   | خانم مریم از استرالیا                            | ۹۶   |
| ۳۰   | آقای بیننده                                      | ۱۰۰  |
| ۳۱   | خانم طاهره از تهران                              | ۱۰۱  |
| ۳۲   | آقای علی از ونکوور                               | ۱۰۳  |
| ۳۳   | خانم پروین از اصفهان                             | ۱۰۴  |
| ۳۴   | خانم اکرم از تهران                               | ۱۰۶  |
| ۳۵   | آقای محمد از هلند                                | ۱۰۹  |
| ۳۶   | آقای پویا از آلمان                               | ۱۱۲  |
| ۳۷   | سخنان آقای شهبازی                                | ۱۱۵  |
| -    | ◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇                      | ۱۱۵  |



## ۱- خانم الینا از بوئین‌زهرآ، شهرستان قزوین

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

خطاب به من‌ذهنی خودم: من فهمیدم که تو چگونه فکر پشت فکر درست می‌کنی. تو با چسبیدن به اتفاقات، حتی کوچک‌ترین و خنده‌دارترین پیشامد روزمره زندگی من و نکردن از آن و میل به نگه داشتن آن، از آن مسئله، فکر درست می‌کنی و آن‌قدر در سر من حرف می‌زنی که تا یک پیشامد جدید اتفاق بیفتد و آن کهنه را نکند، به چیز جدید بچسبی و باز هم از چیز جدید، فکر و پیشامد جدید درست کنی و فکر و حرف‌های جدید در سر من ایجاد کنی.

حالا اگر من بتوانم روی خودم کار کنم و به خودم یادآور شوم که هرچیزی که اتفاق افتاد همین‌که اتفاق می‌افتد، می‌میرد؛ حتی حرف وقتی گفته می‌شود، همان لحظه دیگر از بین می‌رود و می‌میرد. پس وقتی به این برسم که من‌ذهنی من یک چیز مرده را چسبیده و با آن تو را آزار می‌دهد و فکر تولید می‌کند، در صورتی‌که آن حتی اگر یک دقیقه پیش هم افتاده باشد، باز هم مرده است؛ چراکه گذشته است و مال یک دقیقه پیش است. پس با اتفاقات یک سال قبل یا ده سال قبل فرقی نمی‌کند، آن‌ها هم مرده هستند. اما ذهن با آوردن آن‌ها من را اذیت می‌کند. پس لطفاً برای چیزی که مرده و تمام شده، گریه نکن و حيله من‌ذهنیات را بشناس. همین‌که این را بفهمیم باعث می‌شود که به لحظه حال بیایم. لحظه‌ای که درونش گنجی نهفته که همان «گنج حضور» است و ذهن اجازه ورود ندارد و به‌مرور با زیاد کردن این لحظه‌های حال، به‌ناچار من‌ذهنی هم از بین می‌رود.

با تشکر.

آقای شهبازی: خیلی زیبا. آفرین، آفرین.

خانم الینا: سلامت باشید. یک دانه شعر هم داشتیم که مربوط به همین مطلبیم هست و شعر برَندَم (Brand) هست.

آقای شهبازی: بله، بله بفرمایید هنوز وقت دارید. خیلی هم خوب.

خانم الینا: سلامت باشید.



هست هُشیاری، زِ یادِ ما مَضی

ماضی و مستقبلت، پردهٔ خدا

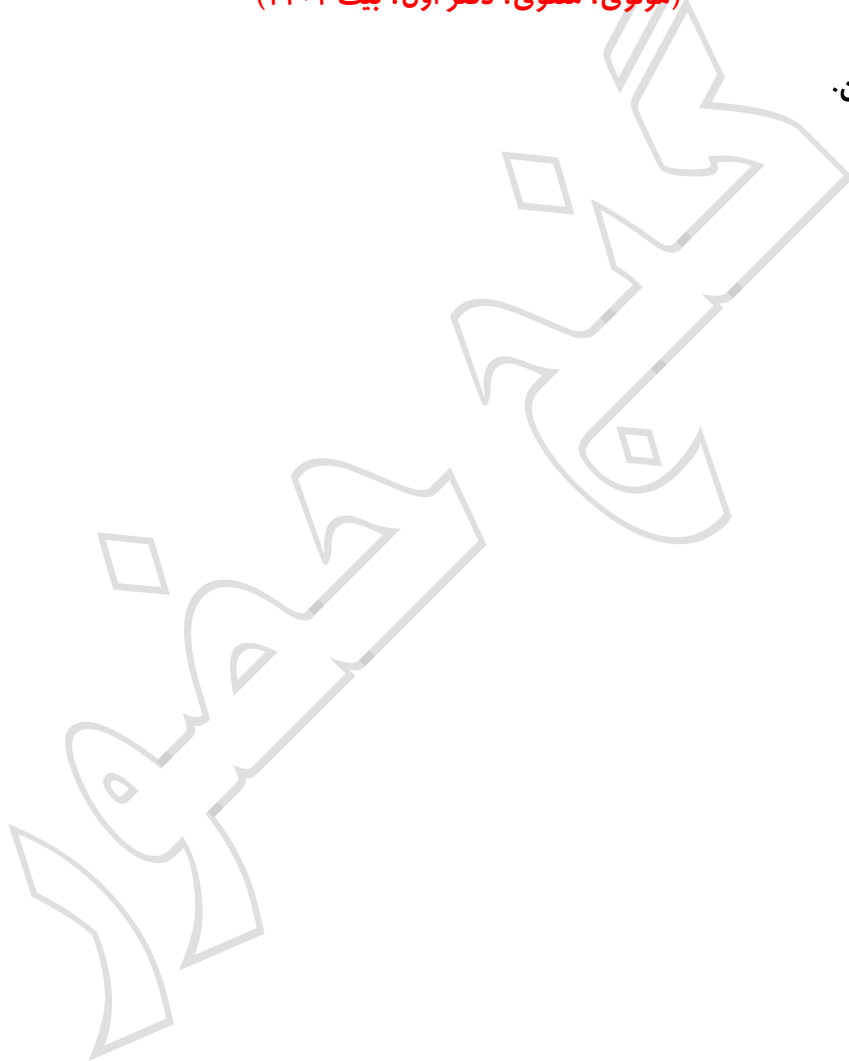
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

آتش اندر زن به هر دو، تا به کی

پُر گره باشی ازین هر دو چو نی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۲)

آقای شهبازی: آفرین.





## ۲- سخنان آقای شهبازی

چه مطلب مهمی فرمودند. عوض شدن فکرها در سَرمان، نشانه درواقع گذرا بودن هرچیزی است که در این جهان وجود دارد و چون هی عوض می‌شود، یعنی فکر عوض می‌شود، وضعیت هم عوض می‌شود، نشان می‌دهد که در ما یک عنصر ثابت و پایا وجود دارد که این مطلب را می‌تواند بشناسد و همین‌طور این وضعیت‌ها و اتفاقات به وسیله یک عقل بزرگ‌تری می‌افتد و ما باید دنبال آن عقل باشیم.

این عوض شدن فکرها را اگر شما روی آن تأمل کنید، خیلی چیزها بدون کتاب خواندن به شما یاد می‌دهد که هی مرتب عوض می‌شود، این چرا عوض می‌شود و چه چیزی این را عوض می‌کند؟ عوض می‌کند که چه بشود؟ آیا این چیزهایی که عوض می‌شوند تندتند، مهم هستند؟ باید مرکز من قرار بگیرند؟ من باید به این‌ها توجه کنم یا به آن عنصری که عقلش بیش‌تر است، پایا است یا پایا تر است؟ روی آن تأمل کنید، خیلی مفید می‌شود، یک چیزی می‌فهمید حتماً.



### ۳- خانم بیننده

وای چقدر من خوشحال شدم شما جواب دادید، خیلی خوشحال شدم عزیزم. خوبید شما؟

من سه ماه هست با برنامه شما آشنا شدم و خدا را خیلی سپاس می‌گویم. من هر روز در تلویزیونم شما را دارم می‌بینم و خیلی خوشحالم، یک ارتباط خیلی خوبی دارم با شما. خیلی خوب است. خوبید آقای شهبازی؟

**آقای شهبازی:** بله، بله خوبم. ممنونم، خواهش می‌کنم. بروید سر پیغامتان. ببینیم چه می‌خواهید بگویید.

**خانم بیننده:** آقای شهبازی من در این سه ماه، من خانه جدیدی را که عوض کردم، ناخودآگاه آمدم این‌جا، این تلویزیون را زدم این برنامه آمد و خیلی خوشحالم و الآن لحظه به لحظه یعنی یک جورهایی دارم می‌چم را می‌گیرم. یک اتفاقاتی افتاده در زندگی من، وقتی که قانون جبران را انجام می‌دهم، خیلی برای من جالب است، باور کن شاید مبلغ ناچیزی باشد، ولی صادقانه به شما بگویم خدا شاهد است، این قدر هست، این قدر نمی‌دانم دیگر باور کنید، این قدر چیزهای قشنگ قشنگ، یعنی شاید قانون جبران من خیلی کم باشد، من بگویم اگر صد برابرش می‌آید شما باور کنید. این خیلی برای من جالب است.

بعد من که مثلاً تازه شروع کردم، خیلی خوشحالم، خیلی خوشحالم و ما تلویزیون فقط برنامه شما را می‌بینیم، چون من زمان زیاد دارم، فقط یا باشگاه می‌روم می‌آیم این برنامه روشن است. خیلی خوب است و خواستم خیلی خیلی از شما و گروه خیلی خوبتان تشکر کنم و بسیار خوشحال شدم که وای چقدر بعد سه ماه ... خیلی خوشحالم. شما حرف بزنید من بشنوم خوشحال شوم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. من دیگر هر برنامه نزدیک شش ساعت، پنج ساعت حرف می‌زنم. حالا این نوبت شماست که حرف بزنید. این قسمت نوبت شماست. بله، چشم من هم.

**خانم بیننده:** آقای شهبازی عزیزم، من مثلاً یک همانیده داشتم. مثلاً ببخشید این خیلی جالب است در این شرایط، مثلاً فکر کنید در این سه ماه، یک ماه و نیمش رفت، دوباره مجدداً برگشت، دوباره رفت. این خیلی برای من جالب است، درست است ولی دیگر درد هشیارانه شده. دیگر درد دربه‌دردی نیست که دربه‌دردی چرا رفت و برای چه رفت، این دیگر دربه‌دردی نیست. یعنی قشنگ ذهن را می‌چس را می‌گیرم. می‌گویم نه، قرار نیست تو بمیری این‌جا، قرار است تو رشد کنی، قرار است آن شمع باشی که بسوزد این نور قشنگ برسد به من.

**آقای شهبازی:** بله، خب یک خرده هم باید صبر کنید خانم. صبر باید بکنید، چون هنوز سه ماه کافی نیست.



**خانم بیننده:** آره خیلی خیلی، تازه من اول راه هستم. واقعاً خیلی باید صبر کنم.

**آقای شهبازی:** خیلی چیزها باید بفهمید، چیزها معلوم بشود.

**خانم بیننده:** اینستاگرام هم می‌بینم. خیلی وقتی زمانی که من نمی‌دانم آن قدیم‌ها می‌گفتند شما حافظ را باز کنید یک شعر قشنگ می‌آید می‌شود پیام. من الآن اینستاگرام را باز می‌کنم پیام‌های شما را می‌شنوم می‌شود برای من پیام. شعرهای قشنگی که هست آن‌جا خیلی جالب است یا می‌آیم در تلگرام می‌بینم چه پیام‌های قشنگی و بسیار کمک می‌کند.

آقای شهبازی، صادقانه من چون زمان داشتم، هر کلاسی که شما بگویید من رفتم. روانشناسی، خودشناسی، خود چیزی، چه می‌دانم هرچه به من گفتند که تو حالت با این خوب می‌شود من می‌رفتم حالم خوب بشود. نشد که نشد که نشد، ولی الآن از این طریق گنج حضور عزیزم خیلی خوب شد، این جبران مالی خیلی کمک می‌کند به من واقعاً. خیلی مبلغ ناچیزی است، چون نه من تازه ناپا هستم، خیلی کم است ولی این را دوست دارم بیش‌ترش کنم که خداوند همه‌جوره به همه ما کمک کند و ممنونم از شما.

احتمالاً زمان من تمام شد، نمی‌خواهم بیش‌تر از این زحمتان بدهم. خیلی خوشحالم. واقعاً خوشحالم، حس می‌کنم بعد خیلی جالب است، صبح می‌گوید سلام آقای شهبازی صبحتان به‌خیر. شاید برنامه شما ضبط شده، ولی من یک سلام و علیک با شما دارم. خیلی جالب است، یعنی حس می‌کنم از وجود خودم شدید، یعنی یکی از اعضای خانواده عزیز خودم شدید. خیلی دوستان دارم.

**آقای شهبازی:** ممنونم، لطف دارید.



#### ۴ - سخنان آقای شهبازی

این قانون جبران که شما ماهیانه مبلغی را پرداخت کنید و همین‌طور زحمت بکشید، وقت بگذارید، توجه بگذارید و حتی بنویسید یا با صدای بلند اعلام کنید که من، شعرها را بخوانید، یا بگویید من این را قبول دارم، به‌هرحال با صدای بلند بخوانید، اگر مقدور بود مثلاً در یک گروهی اعلام کنید که من یک همچو چیزی را باور دارم و رویش کار می‌کنم، این‌ها سبب تعهد می‌شود، تعهد.

ما تعهد را مهم نمی‌دانیم. برای همین است که تعهد «آلست» را زیر پا گذاشته‌ایم. تعهد که از قانون جبران می‌آید، بسیار بسیار مهم است، یعنی تمام زندگی ما به تعهد بستگی دارد، و اگر شما نتوانید تعهد بکنید و نگه دارید، البته تعهد کردن کاری ندارد، نگهداری‌اش مهم است، شما موفق می‌شوید.

متعهد بشوید به یک مثلاً رشته‌ای، ورزش کنید، هر روز بروید ورزش کنید یا یک سازی بزنید یا یک کتابی بخوانید، در یک رشته‌ای بخواهید معلوماتتان را زیاد کنید.

و این تعهد اگر پایا باشد، محکم باشد، در انگلیسی اصطلاحی هست به آن می‌گویند: «religious commitment»، یعنی مثل تعهد مذهبی به اصطلاح ترجمه کنید. دیده‌اید که مثلاً یک نفر متعهد است، می‌گوید که من باید پا شوم نمازم را بخوانم، هر طور شده آن را می‌خواند. این به اصطلاح ضرب‌المثل شده به انگلیسی.

تعهد شما هم باید خیلی سخت و بسیار محکم باشد که زیرش نزنید، آن موقع موفق می‌شوید و قانون جبران ایجاد تعهد می‌کند. تا شما قانون جبران را انجام ندهید، با دانستن این چیزی که من گفتم این فایده ندارد. باید عملاً شما از آن چیزی که متعهد شده‌اید یک چیزی بدهید برود تا متعهد بشوید.



## ۵- آقای مسعود از خوی با سخنان آقای شهبازی

**آقای مسعود:** وقت شما بخیر، مسعود هستم از خوی تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** آقا مسعود خوب هستید شما؟

**آقای مسعود:** ممنونم، سلامت باشید.

**آقای شهبازی:** شما از خوی زنگ می‌زنید؟ خوی می‌دانید که من دو سه سال ماندم و درس خواندم. خیلی شهر خوبی است. خاطرات بسیار خوبی از خوی دارم. چند سالتان است شما؟

**آقای مسعود:** من ۳۳ سالم است. البته چهار سال است که من برنامه را گوش می‌دهم. قبلاً هم با شما تماس گرفته بودم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، در خوی یک کوچه شهربانی بود. هنوز اسمش شهربانی است؟

**آقای مسعود:** بله اتفاقاً دقیقاً همان کوچه هست، من هم اتفاقاً یک چند روز پیش دقیقاً آنجا بودم.

**آقای شهبازی:** آنجا یک دبیرستان خسروی بود. الآن لابد اسمش عوض شده؟

**آقای مسعود:** بله اسمش عوض شده. من هم شنیده‌ام، منتها الآن اسمش عوض شده.

**آقای شهبازی:** بله بله جانم بفرمایید.

**آقای مسعود:**

**می‌نروم هیچ از این خانه من**

**در تک این خانه گرفتم وطن**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

ما باید در تک این خانه یعنی صدر مجلس فضای یکتایی قرار بگیریم و هیچ‌کس و هیچ‌چیز نتواند ما را بکشد. علت بیرون آمدن ما از این خانه همانندگی‌هایی هست که در درون ما هستند و با روش‌های متفاوت توسط من‌ذهنی ما، ما را از خانه بیرون می‌آورند.



من‌ذهنی که جز خیال و وهم نیست، علاقهٔ شدیدی به تنوع‌طلبی و چیزهای جدید دارد و می‌خواهد هرچیزی در بیرون را جدی جلوه دهد و بعد پشت‌سر آن دردهایی مانند خشم، ترس، کینه برای جسم و روح ما به‌وجود آورد و ما را ناامید کند و این چرخه را آن‌قدر ادامه می‌دهد تا ما را از کار بیندازد.

چه خوب و چه بد، همه‌چیز در بیرون که توسط ذهن جدی گرفته می‌شود به ضرر ما تمام می‌شود، درحالی‌که همهٔ این اتفاقات که در بیرون می‌افتند، اقداماتی هستند که زندگی طراحی می‌کند تا ما متوجه بشویم که زیر این اتفاقات فضایی وجود دارد که پر از زندگی‌ست و شادی و برکت و عقل و هدایت و حس امنیت به همراه دارد و ما آمده‌ایم که به آن یک زندگی زنده شویم.

یار در آخر زمان کرد طرب سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی  
جمله عشاق را یار بدین علم کشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنازی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

و در آخر خیلی سپاس‌گزار از زحمات شما بزرگوار بابت اجرای بی‌نقص برنامه‌های گنج حضور و دوستان گنج حضور که با پیغام‌های خود به گونه‌ای دیگر در بیداری ما نقش ایفا می‌کنند.

البته جذب این موهبت‌ها مستلزم رعایت قانون جبران مالی و معنوی می‌باشد. خیلی ممنون استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا آقا مسعود. سلام برسانید.

آقای مسعود: بزرگی‌تان را می‌رسانم استاد. قربان شما.



## ۶- خانم اکرم از قزوین با سخنان آقای شهبازی

**خانم اکرم:** سلام استاد، اکرم هستم از قزوین، اول بپرسم ببینم صدا خوب می‌آید؟

**آقای شهبازی:** سلام علیکم، صدا خوب می‌آید، ولی از اول نبودید. گفتیم کسانی که تا حالا زنگ نزدند، یا یک سال هست زنگ نزدند.

**خانم اکرم:** ایرادی ندارد، پس استاد من قطع می‌کنم.

**آقای شهبازی:** نه خواهش می‌کنم، بفرمایید پیغامتان را بگویید.

**خانم اکرم:** استاد نشنیدم من، وگرنه تماس نمی‌گرفتم. هر هفته مشتاقیم و بالاخره تشنه‌ایم، تماس‌ها تا پیامی جاری بشود.

**آقای شهبازی:** بفرمایید بله، پیغامتان را بدهید حالا که آمده‌اید. شما می‌دانید که وقتی کسی می‌آید خانه شما که نمی‌شود برگردد که! می‌شود برگردد؟

**خانم اکرم:** ساغول سن استاد، ساغول.

**آقای شهبازی:** بله زشت است این کار اصلاً. دیگر آمده، بفرمایید.

**خانم اکرم:** استاد جان دوتا من مطلب نوشتم. یکی در مورد ۴۴ الگوی تاریکی، یکی هم نوشتم درمورد دسته کلید. دسته کلید را می‌خوانم.

دسته کلید عشق زمانی کار می‌کند که بپذیریم نادان هستیم، نمی‌دانیم، تسلیم هستیم، روی خود کار می‌کنیم و نیاز به کارگاه خدا شدن داریم و مسئولیت کارهایمان را به عهده می‌گیریم.

**آقای شهبازی:** آفرین

**خانم اکرم:**

یک دسته کلید است به زیر بغل عشق

از بهر گشاییدن ابواب رسیده

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۶)



با برنامه گنج حضور که آشنا شدم پر از درد و کینه توهمی بودم، پر از توقع، پر از «من می‌دانم»، حس قربانی بودن، نپذیرفتن خود و دیگران که ناگهان با ابیات مولانا و ... عشقی در درونم جاری شد وصف‌ناپذیر، قدردان شدم، شکرگزار شدم، شادی بی‌سبب هر لحظه در درونم جاری بود.

مثل این‌که در یک انباری آشفته پر از اتاق‌های قفل‌شده گیر کرده بودم و آقای شهبازی دسته‌کلیدی به من هدیه داد و گفت: «این دسته‌کلید، و این وظیفه من بود که این دسته‌کلید را به تو هدیه بدهم. حال تو می‌مانی و صبر و همت.»

انگار که آقای شهبازی خود من بود یا من تکه‌ای از وجود او بودم که این‌گونه مرا نجات داد. عشق و زندگی هر هفته از زبان استاد عزیزم سخن می‌گفت.

قدردان هستم، زیرا دریافتم که قدردانی و شکرگزاری قانون جهان هستی است. هرجا فورانی از نعمت و فراوانی دیدی بدان آن‌جا قانون جبران جاری است.

قانون قدردانی، بله دسته‌کلید عشق به زیر بغل عشق، حال می‌خواهم بگویم هر هفته روی خودم کار می‌کردم. قانون جبران مادی جزو اصلی‌ترین کار من هر ماه شد. نگذاشتم ذهن برای آن برنامه‌ریزی کند. شکر خالق که ثابت کرد می‌توانی از پول که یک همانندگی بزرگ است بگذری. درواقع گذشتی در کار نبود، تازه کانال عشق و فراوانی برایم باز می‌شد.

استاد من بگویم زندگی چه مادی چه معنوی، زندگی ما این قدر پربرکت شده. همسر من که اول می‌گفت چرا مثلاً هفتاد تومان، صد تومان، می‌ریزی؟ الان رقم بالاتر را خودش کارت به کارت می‌کند و من قدردان حضورش هستم و این‌که استاد گفتید «صبر کنید می‌بینید اطرافیان‌تان را»، نه این‌که تغییر کنند، چشم شما، چشم عدم‌بین شما باز می‌شود و من می‌بینم چقدر همسر من اهل عمل است، چقدر درجه یک است، قدردانش هستم.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم اکرم: و این‌که استاد هر صبح بیدار می‌شدم ابیات می‌آمدند، یار من بودند. هنگام فضا‌بندی و خشم بگو:

حکم حق گسترده بهر ما بساط  
که بگوئید از طریق انبساط  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)



حکم زندگی این است که هر لحظه اگر قرار است به من وصل بشوی، از جنس عشق بشوی، فضاگشایی بکنی.  
زمانی که دمدمی می‌شدم، ثبات نداشتم، می‌خواندم:

ای دهنده قوت و تمکین و ثبات  
خلق را زین بی‌ثباتی ده نجات  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۹۷)

زمانی که افکار به سراغم می‌آمد و می‌خواستم با ذهن کوشش کنم و من را از جا در می‌آوردند، می‌خواندم:

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش  
من همی کوشم پی تو، تو مکوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

زمانی که خسته شدی ناامید شدی، تکرار کن:

لیک تو آیس مشو، هم پیل باش  
ور نه پیلی، در پی تبدیل باش  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

وقتی ذهن احساس کهنگی و تکراری بودن به تو القا می‌کند بخوان:

عمر، همچون جوی نو می‌رسد  
مُستمرّی می‌نماید در جسد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۵)

وقتی که دیدی ذهنت دارد مقاومت می‌کند، نمی‌میرد به همانندگی، تکرار کن، استاد برند من هم این بیت است:

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ  
زنده‌یی زین مُرده بیرون آورد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

هنگامی که قطع شدی، زمانی که الگوی عجله و ناسپاسی آمد، تکرار کن:



## صبر همی گفت که من مژده ده و صلّم از او شکر همی گفت که من، صاحب انبارم از او (مولوی دیوان شمس غزل ۲۱۴۲)

و کلیدهای مختلف از صبر و شکر و پرهیز، یکی از یکی قفل بازکن‌تر. هر الگویی از ذهن برخیزد کلیدش در دستان ماست. همت می‌خواهد و تکرار و اقدام. به‌مرور زمان می‌بینی از ذهن مستقل شدی، او نمی‌تواند تو را به هرجایی که می‌خواهد ببرد. با کار روی خودت، اختیارت را از دست من‌ذهنی درآوردی. هرجایی نمی‌روی، با هرکسی نمی‌نشینی. اگر نشستی، اختیار داری و خیلی راحت می‌توانی بگویی اگر اینجا غیبت یا قضاوتی هست من بروم. فضای عشق درونت را پر کرده و از فضاهای دویی و دوبینی خنثی نمی‌آید. عقل واقعی را خدا به تو هدیه داده و از اعمال پوچ و بی‌معنی خودداری می‌کنی. اهل پرهیز شدی، حتی اگر پرهیز از پدر و مادر و عزیزانت باشد. شدی ابراهیم خودت و بیت کلیدی مولانا:

## از خلیل حق بیاموز این سیر که شد او بیزار اول از پدر (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۹)

باید بفهمی تا از همانیدگی‌ها و خصوصیات که تا الآن داشتی دست نکشی و آن‌ها را نیندازی، نمی‌توانی به خدا زنده شوی. پس بخوان:

## تا نخوانی لا و اِلّا الله را در نیابی مَنهَج این راه را (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۴۱)

مطلبم آقای شهبازی طولانی بود. ببخشید که تندتند خواندم.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا. این قسمت «یک دسته کلید» بود و بقیه را هم ان‌شاءالله بیاید یواش‌یواش بخوانید.

**خانم اکرم:** چشم باز هم ادامه‌اش هم هست، تا این‌که می‌رسیم به آن کلید گشاینده عالی:



## یا رَبِّ اِشْرَحْ صَدْرَنَا، یا رَبِّ اِرْفَعْ قَدْرَنَا یا رَبِّ اَظْهَرْ بَدْرَنَا، لا تَعْبُدُوا اَرْبَابَكُمْ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۷۷)

آقای شهبازی من هر روز در قنوت این‌ها را تکرار می‌کنم و چه بگویم؟ زیبا، وجود نازنین شماست که بالاخره ما را آگاه کرد و این‌که بعضی از دوستان می‌گفتند پرهیز از نزدیکان ممکن نیست، ولی می‌شود آقای شهبازی، پرهیز در وجود ما می‌شود اتوماتیک بشود.

**آقای شهبازی:** بله بستگی به این دارد که چه چیزی برای ما مهم است؟ اگر زنده شدن به زندگی، به بی‌نهایت خدا مهم باشد، پرهیز آسان می‌شود.

و من واقعاً تبریک می‌گویم اکرم خانم به شما این‌همه پیشرفت کردید. من روزهای اولتان یادم هست، شما هم حتماً یادتان هست به عنوان چارُق ایاز، خیلی پیشرفت کردید. ماشاءالله. ماشاءالله.

**خانم اکرم:** بله آقای شهبازی، من خیلی درد داشتم، خیلی. احساس قربانی بودن داشتم، اصلاً خیلی، حالم خوب نبود، ولی واقعاً چه بگویم؟ نمی‌دانم اصلاً چجوری تعریف کنم که چطور سروسامان می‌گیرد همه‌چیز.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین. یک پیشنهادی به خانم‌های سن و سال خودتان ندارید. می‌شود بپرسم چند سال دارید؟ ببخشید نباید بپرسم.

**خانم اکرم:** آقای شهبازی من ۳۲ سالم هست.

**آقای شهبازی:** به، ماشاءالله، ماشاءالله.

**خانم اکرم:** الان پنج سال می‌شود با برنامه شما آشنا شدم. قانون جبران را منظم هر ماه ریختم، شاید یکی دو ماه فراموش کرده باشم، گرفتاری باشد، ولی بقیه را همه را ریختم، با اجازه همسرم.

می‌خواهم بگویم که این‌جوری که با من ذهنی می‌بینیم، آن دید درست نبوده. یک دید دیگری هست که زمانی که تسلیم می‌شوی و می‌گویی من نمی‌دانم، من نمی‌توانم، این‌ها از دست من بر نمی‌آید، بعد آن‌جا چشم و گوش و حس و همه‌چیز تو خدایی می‌شود و اصلاً نمی‌توانی خودت را از دیگری جدا ببینی.



من آقای شهبازی بعد چندین سال زندگی واقعاً همسرم را یک جور دیگر می‌بینم و ان شاء الله که همه این چشم عدم‌بینشان باز بشود. درست است افتان و خیزان داریم، بالاخره کار روی خود گاهی وقت‌ها کمتر می‌شود و تأثیرش را آدم می‌بیند.

قطع شدن خیلی آدم را ناراحت می‌کند ولی باز هم من از شما یاد گرفتم، تمرکز روی خود، انتخاب درست قرین، رعایت قانون قدردانی و جبران. این سه تا خیلی مهم است.

**آقای شهبازی:** بله، یک بار دیگر تکرار کنید این سه تا را.

**خانم اکرم:** تمرکز روی خود، انتخاب درست قرین، رعایت قانون قدردانی و قانون جبران.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، آفرین.

**خانم اکرم:** یعنی آقای شهبازی چه از لحاظ مادی، چه از لحاظ معنوی، آرامشی، اصلاً یعنی همان بیتی که می‌گوید:

گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی‌خواهی، ز کس چیزی نخواه  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

توقع را که از جهان بیرون، از هویت‌طلبی‌های بیرون بریدی، به خلوت خودت رسیدی، دیگر می‌بینی اصلاً بیرون ارزشش را نداشته.

خیلی ممنون استاد.

خیلی دلتنگ شما بودم، زنگ زدم. خیلی خوشحالم. دست شما درد نکند.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، عالی، عالی، عالی، خدا حافظی می‌کنم با شما. عالی، عالی.



## ۷- سخنان آقای شهبازی

بله اکرم خانم نشان می‌دهند که پیشرفت امکان دارد واقعاً. آن هم در مدت کوتاه، پنج سال، به این درجه پیشرفت، تمرکز روی خود و رعایت قرین، رعایت قانون جبران و قدردانی.

می‌بینید همین سه‌تا که ما روی دیگران تمرکز می‌کنیم و قرین‌های بد انتخاب می‌کنیم که دیگر شعرهایش را شما می‌دانید و عدم قدردانی.

عدم قدردانی و توقع و زیاد کردن طمع، زندگی شخصی و اجتماعی ما را ویران کرده واقعاً.

### طمع را نباید که چندان کنی که صاحب کرم را پشیمان کنی (ضرب‌المثل)

این قدر انتظار، توقع و طمع داریم که صاحب‌کرم، چه بنده باشد چه خدا، پشیمان می‌کنیم. بله، می‌بینید که این قانون جبران که قدرشناسی نه فقط به زبان، واقعاً جبران کردن.

دارم می‌گویم من قدر شوهرم را می‌دانم، این جور برخورد با یک نفر، حالا چه شوهر با خانمش، چه خانم با شوهرش، فرق نمی‌کند، عدم قدردانی واقعاً ویران می‌کند.

ما می‌گوییم شما چکار می‌کنید مثلاً؟ مرد می‌گوید. پول را من درمی‌آورم، شما در این خانه چکار می‌کنید؟ خُب یعنی این همه زحمت که خانه را تمیز می‌کنم، منظم می‌کنم، به بچه‌ها می‌رسم، بچه بزرگ می‌کنم، فلان و این‌ها به درد نمی‌خورد و این خیلی بد است و این خیلی ویران‌کننده است.

شما اگر قدرشناس باشید واقعاً هم بنده، هم خدا از آدم می‌گیرند، نمی‌دهند دیگر و ما قدرشناس هستیم. این خاصیت بد را ما داریم. نه ما، هر جا من ذهنی بیش‌تر است، آن‌جا ویران‌تر است.

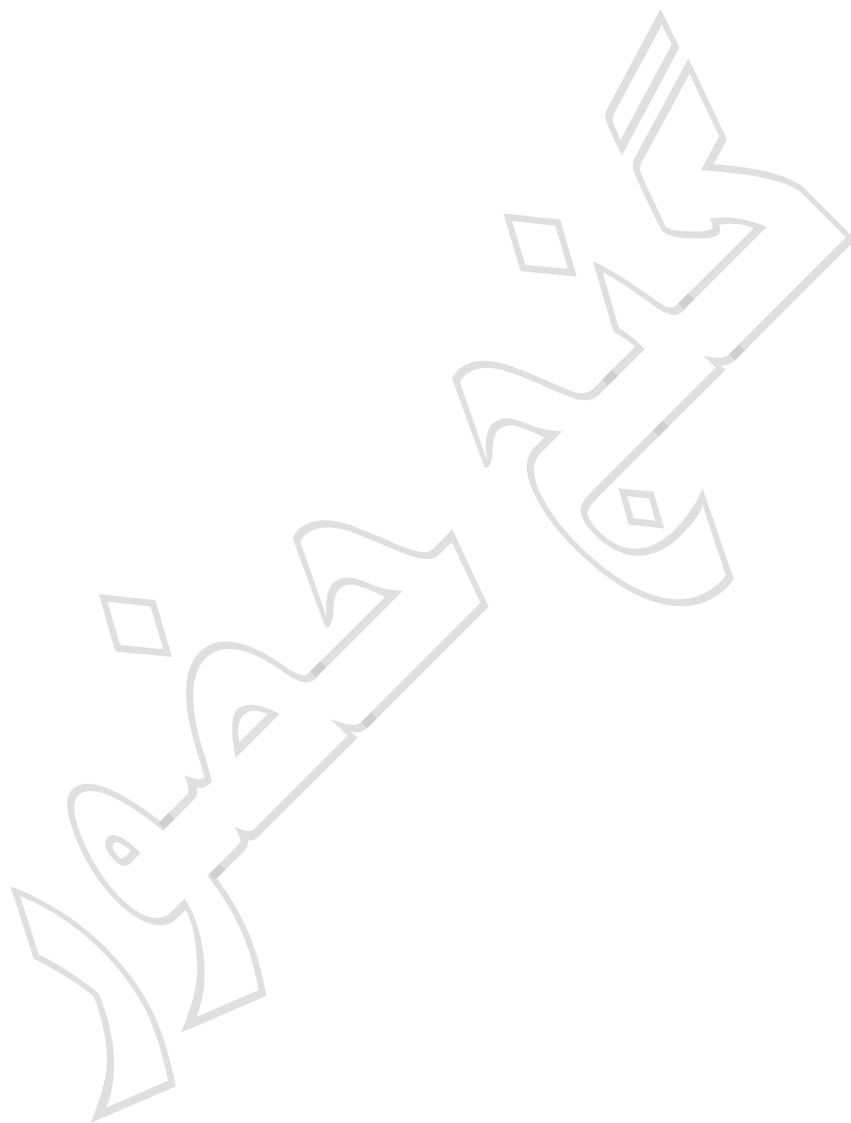
مهم‌ترین عامل قدرشناسی است، قدرشناسی است. شما که الآن شکایت می‌کنید، اگر تأمل کنید، خواهید دید که این قدر نعمت در اطرافتان هست.

مثلاً ممکن است جوان باشید، جوانی خودش یک نعمت است که شکرگزاری می‌خواهد، سالم ممکن است باشید، ممکن است پدر و مادر خوبی داشته باشید که سالم باشند، مریض نیستند، نمی‌دانم دوستان خوبی داشته



باشید، تحصیلات عالی داشته باشید، یک آدم باهوشی باشید، هزارتا مزیت دارید و قدرشناسی سبب می‌شود که ما آن‌ها را نبینیم. نبینیم از آن استفاده نکنیم.

همه‌اش ناله می‌کنیم بده، بده، بده و این خاصیت من‌ذهنی است. خواستن هرچه بیش‌تر واقعاً خاصیت کورکورانه بدون تأمل، بدون فکر درست من‌ذهنی است و بدبخت‌کننده است.





## ۸- خانم فریبا از تهران با سخنان آقای شهبازی

**خانم فریبا:** سلام آقای شهبازی. ببخشید انتظار نداشتم به این زودی بگیرد، خیلی خوشحالم که با شما صحبت می‌کنم و این‌که یک خرده هول شده‌ام.

**آقای شهبازی:** شما اولین بار است زنگ می‌زنید؟

**خانم فریبا:** من دومین بار است ولی خب شش سال پیش تماس گرفتم.

**آقای شهبازی:** پس حقتان است، خب حالا هول نشوید فعلاً.

**خانم فریبا:** فریبا هستم از تهران تماس می‌گیرم خدمتتان، متنی آماده ندارم ولی خواستم از تجربیاتم برایتان بگویم.

**آقای شهبازی:** بله بله، چقدر خوب.

**خانم فریبا:** ممنونم. من واقعاً اگر در این مسیر نبودم، یعنی شما را پیدا نمی‌کردم واقعاً معلوم نبود الان چه بلایی سرم آمده بود.

خیلی هم‌هویت بودم، کینه‌های خیلی سنگینی از خانواده همسر داشتم، از همسر داشتم. بی‌نهایت با پول هم‌هویت بودم، یعنی شب و روز می‌نشستم گریه می‌کردم، می‌گفتم چرا مثلاً فلانی با من این کار را کرده و از خدا می‌خواستم که مجازاتشان کند.

خلاصه در این افکار خودم غرق بودم، داشتم افسرده می‌شدم و این‌که با شما آشنا شدم، خیلی کمکم کرد، خیلی کمکم کرد که توانستم این کینه‌ها را، نمی‌گویم کاملاً ولی خیلی عالی شدم، دیگر اصلاً می‌گویم خدایا شکر که این بلاها سر من آمد، این‌که خانواده همسر با من این کارها را کردند که من بی‌فتم در این مسیر، همیشه شکر می‌کنم خدا را.

بعد این‌که خیلی با پول هم‌هویت بودم یعنی اگر یک روزی ما نمی‌رفتیم مثلاً تفریح، پولی نداشتیم، آن روز برای من خیلی روز بدی بود و همسر را اذیت می‌کردم، می‌گفتم چرا این‌جوری است؟ چرا نباید برویم بیرون؟ خیلی درگیر پول بودم. ولی الان خدا را شکر، خدا را شکر خیلی، اصلاً دیگر برایم اهمیتی ندارد که چه تفریحی داشته باشم، پول داشته باشم یا نداشته باشم.



برای خودم خلوت می‌کنم و در خلوت خودم خوشحال هستم، خیلی راضی هستم. خیلی پیشرفت‌ها کردم که اگر بخواهم بگویم خیلی زمان می‌برد، فقط خواستم از شما تشکر کنم، واقعاً نمی‌دانم با چه زبانی تشکر کنم از شما از خدا که این همه تغییر باعث شد که من زندگی‌ام را پیدا کنم، آسوده باشم، راحت باشم، لذت ببرم از زندگی‌ام.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، خوشحالم، حالا من ببخشید از خانم‌ها سن می‌پرسم، شما چند سالتان است؟

**خانم فریبا:** من چهل و دو سالم هست، تقریباً هفت سال است با برنامه شما آشنا شده‌ام.

**آقای شهبازی:** خب من خوشحال هستم که بین سی تا چهل به این برنامه توجه می‌کنند، چه آقایان چه خانم‌ها، مخصوصاً خانم‌ها که واقعاً خانم اکرم خانم یک شعر خواندند که

### یک دسته کلید است به زیر بغلِ عشق از بهر گشاییدنِ أَبوابِ رَسیده (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۶)

واقعاً یک دسته کلید هست زیر بغل خانم‌ها که شما می‌توانید دنیا را درست کنید، شما می‌توانید فرزندان، به پیغام اکرم خانم را گوش می‌کردید دیگر؟

**خانم فریبا:** بله من در یوتیوب گوش می‌کنم، یک مقدار اینترنت ایران ضعیف است، بعضی جاها قطع و وصل می‌شد، ولی بعداً آن فایل‌های پی‌دی‌اف را می‌خوانم کاملاً.

**آقای شهبازی:** بله این هست که ایشان گفتند یک دسته کلید عشق به ما داده‌است. شما هم دسته کلید را پیدا کرده‌اید واقعاً.

**خانم فریبا:** بله، بله خدا را شکر.

**آقای شهبازی:** قفل‌های زندگیتان را باز کرده‌اید و امکان بازکردن این قفل‌ها هست، امکان درست دیدن هست، امکان قدرشناسی هست، امکان دیدن این است که ما هم‌هویت، مثلاً به قول شما با تفریح بودیم، هر روز ما باید برویم بیرون تفریح کنیم، رستوران برویم، توقعات مختلف از همسر.

اصلاً توقع و کنترل! الآن مثلاً مطمئن هستم شما دیگر همسران را کنترل نمی‌کنید، می‌بینید چه بدبخت‌کننده است وقتی یک زندگی آغاز می‌شود، یک مثلاً آقا و خانم جوان شروع می‌کنند به زندگی زناشویی، چقدر هم دیگر را کنترل می‌کنند.



چه بسا مثلاً مقدار زیادی از مشکلات شما از کنترل همسران می‌آمده که دیگر بالاخره شوهر من شده‌اید، شما کمتر به پدر و مادران و یا خواهرتان سر بزنید، این چیزها واقعاً ناراحت‌کننده و ویران‌کننده است.

کنترل، کنترل، اصلاً یکی از کارهای مهم من ذهنی کنترل است. شما ندارید دیگر، درست است؟

**خانم فریبا:** بله، من قبلاً اتفاقاً همان‌طور که شما می‌فرمایید واقعاً همسرم را کنترل می‌کردم، آن‌قدر کنترل بود که داشت به بیراهه می‌رفت، در شُرُف یک خیانت بود که من دوباره فهمیدم، هم خودم را اذیت می‌کردم هم او را اذیت می‌کردم، زندگی را به خودم به بچه‌هایم به شوهرم زهر کرده بودم به‌خاطر این کنترل‌ها.

ولی الآن حتی تا چند وقت پیش، من مثلاً تا پارسال یا پیارسال من حتی گوشی‌اش را بعضی اوقات، می‌دانستم خطاست، ولی باز چک می‌کردم یک مواقعی.

الآن دیگر اصلاً تقریباً حدود یک سال یا بیشتر هست که اصلاً چک نمی‌کنم، به هیچ عنوان، اصلاً نمی‌پرسم کجا می‌روی؟ چه کار می‌کنی؟ با کی صحبت می‌کنی؟ به هیچ عنوان، می‌گویم به من ربطی ندارد. او اختیار خودش را دارد.

**آقای شهبازی:** آفرین، زندگی‌تان بهتر نشده؟

**خانم فریبا:** فوق‌العاده بهتر شده آقای شهبازی، واقعاً ممنونتان هستم، هم به‌خاطر دوتا دختر دارم، هم برای این دوتا دختر خیلی عالی شده، هم برای همسرم، هم برای خودم، یعنی نمی‌دانم با چه زبانی بگویم، نمی‌دانم چه‌جوری باید بگویم که این‌قدر پیشرفت کرده‌ام در زندگی، این‌قدر آرامش به‌دست آورده‌ام، خیلی واقعاً ممنونم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، این‌ها را مدیون مولانا هستید البته، بزرگان ما.

**خانم فریبا:** بله واقعاً، مدیون شما، اول خدا، بعد مولانا، بعد شما، واقعاً نمی‌دانم، هر روز شکر می‌کنم، هر روز، می‌دانم با این‌که عملی باید شکر کرد و تلاشم هم بر این است که عملاً شکر کنم، خدا را شکر می‌کنم واقعاً.

**آقای شهبازی:** بله، خب می‌بینید که با این رفتار شما خانواده‌تان هم موفق‌تر است. همسران هم اگر تنها آدمی است که کار می‌کند بیرون، خب حالش خوب است، عشق دارد.

**خانم فریبا:** همسرم یک مقدار من‌ذهنی خیلی بزرگی دارند، ولی با این حال شما را خیلی دوست دارند اما حوصله‌شان نمی‌گذارد خیلی گوش کنند.



آقای شهبازی: عیبی ندارد، همین‌که شما ...

خانم فریبا: شما را فوق‌العاده دوست دارند. اما مثلاً وقتی که من چهارشنبه‌ها می‌گذارم گوش می‌کنم، با اشتیاق گوش می‌کند، ولی خب بعدش هم می‌رود سرکار، ولی آن‌جوری نیست که خودش بنشیند تکرار کند، ببیند، مدام مثلاً مثل من که هر روز گوش می‌کنم، یادداشت‌برداری می‌کنم، می‌خوانم، این‌جوری نیست، ولی شما را خیلی دوست دارد و با اشتیاق به حرفهایتان گوش می‌کند در مواقعی که کنار من هست.

آقای شهبازی: من منظورم این است که خانواده حتی از نظر مادی موفق‌تر است.

خانم فریبا: از لحاظ مادی بله، خیلی بهتر از قبل شده‌ایم.

آقای شهبازی: خب خیلی عالی، اجازه بدهید با شما خداحافظی کنم.

خانم فریبا: ممنونم از لطفان، با اجازه‌تان خدانگهدار.



## ۹- خانم بیننده از گرگان با سخنان آقای شهبازی

خانم بیننده: سلام. با درود و عرض ادب خدمت آقای خاصم. من واقعاً نمی‌دانم چه طوری از شما تشکر کنم؟

### یک نفس با ما نشستی خانه بوی گل گرفت خانه‌ات آباد کاین ویرانه بوی گل گرفت (علی آذرشاهی)

آقای خاصم یک دنیا از شما ممنونم، من خیلی مدیون شما هستم. از شما متشکرم، بی‌نهایت متشکرم عزیز دلم، امیدوارم خرد کل برایتان جبران کند ماها نمی‌توانیم.

آقای عزیزم من دختری هستم از شمال، شمال شرقی، از گرگان و ازدواج کردم دوبار در جنوب شرقی، مرز پاکستان.

عزیز دلم، ازدواج اولم، من طرحی ننوشتم فقط می‌خواهم از زندگیم یک حدودی را برایتان بگویم. می‌دانم اثر دارد، می‌دانم.

من ازدواج اولم با یک آقای فرهنگی بود در سن چهارده، پانزده سالگی، من را از گرگان بردند جنوب و در آنجا آن موقع‌ها دکتر و دوا و درمان نبود. من یادم است اولین سرماخوردگی که سرما خوردم، شوهرم من را با مواد مخدر تریاک آشنا کرد و من این را ادامه دادم. ما دو سه سال زندگی کردیم، یکی دو خیانت دیگر هم از او دیدم و بچه‌دار هم نشدم، من طلاق گرفتم.

ازدواج دوم من هم باز هم در همان شهر انجام شد، اما این دفعه شوهر من بی‌نهایت سرمایه‌دار و بسیار آدم خیلی خوبی بود. من دلم خیلی می‌خواست از این مشکل نجات پیدا کنم، از اعتیاد.

از اعتیاد من خبر داشت، هروقت که از اعتیاد دور می‌شدم، از آن شهر هم دور می‌شدم، یعنی آن شهر را نمی‌توانستم بپذیرم، می‌خواستم برگردم به شهر خودم.

روی این اصل بعدها که به‌قول شما ما را محقق کردید، رفتم فکر کردم و تحقیقات کردم، دیدم که این آقا با اعتیاد من راحت‌تر است، یعنی حاضر بود ستاره‌های آسمان را برایم بیاورد اما من فقط در کنارش باشم. زمانی که در کنارش قرار داشتم، می‌دانست با اعتیاد باید باشد در زندگی من.



در سن سی و چهار سالگی دیگر خسته شدم، ترک کردم به قول خودم، بدون هیچ دارو و درمانی ترک کردم. یک ماه که به من، دو سه روز اول دید خیلی سختی می‌کشم برد من را دکتر، دکتر گفت باید بستری بشوی، قبول نکردم. آمد به من پیشنهاد داد که بیا پوست خشخاش برایت می‌گیرم از پاکستان می‌آورم آن را می‌جوشانم بهت می‌دهم بخور، من هم نادان قبول کردم.

و می‌دیدم وقتی که پوست خشخاش را برای من آوردند خیلی هم زیاد، می‌جوشاند، خب من حالم خیلی خوب بود، اصلاً دیگر درد نداشتم. خلاصه من با پوست خشخاش یک ماه را گذراندم دیگر نذری کردم، یک نذر بزرگی برآورده کردم.

وقتی که برگشتم در خانه، کارهایی که در حیات می‌کردم، نذری که دادم همه رفته بودند، برگشتم داخل خانه یکهو دیدم که شوهر من داخل آن آب پوست خشخاش، که می‌جوشاند من می‌خوردم آرام می‌شدم، دیدم شیره انداخت داخلش، من این را دیدم.

اما داغان شدم، خیلی داغان شدم، دیگر تسلیم شدم گفتم بگذار هرچه بادا باد. دیگر این قدر اعتیاد من شدید شد، شدید شد، این را برای این می‌گویم که بدانید این را از ته دلم دارم می‌گویم آقا، این برنامه شما نمی‌دانید چه اثری دارد، من نمی‌توانم چه اسمی برای این بگذارم این از معجزه کلمه‌ای بالاتر برای من پیدا کنید.

من این قدر ادامه دادم که وقتی شوهرم را در سال ۹۲ از دست دادم، ثروت و سرمایه هم را بچه‌ها تقسیم کردند، من با آن کار ندارم، من در این زمان شاید هیچ معتادی باور نکنم، اما دکترهایی که من را بعدها که رفتم تو متادون و دیگر آپیون و این‌ها که دیگر خسته شده بودم، دیگر حتی وُسْعَم هم به این اعتیاد نمی‌رسید، من یک روز در میان یا دو روز در میان شاید هیچ‌کس باور نکند، چون دکترهای من هم باور نمی‌کردند.

من روزی، یک روز در میان، دو روز در میان، من دویست گرم شیره، آن هم نه شیره این منطقه، من شیره جنوب را می‌خوردم. یعنی خیلی.

یک روز در میان، دو روز در میان من باید دویست گرم شیره می‌گرفتم و شیره خوردن من هم دیگر آن قدر شده بود، من روزی ۲۵ نعلبکی آب می‌کردم.

یعنی از خواب بیدار می‌شدم، پنج نعلبکی را هم نه یک دانه، یک دانه، یک نعلبکی آب کنم بخورم بعد دیگر، حوصله این‌ها را نداشتم. من، باید برای من پنج نعلبکی آب می‌کردند می‌گذاشتند روی میز بلند می‌شدم، این



پنج نعلبکی شیریه که هر کدامش اندازه یک دانه آدامس خروس‌نشان بود، این‌ها را تندتند می‌خوردم می‌افتادم، یک کم اثر می‌کرد بلند می‌شدم پنج نعلبکی دوم را.

بعد شروع می‌کردم چون غذایم را خودم درست می‌کردم، یعنی خودم دوست داشتم. غذا را درست می‌کردم، غذا را می‌خوردم پنج نعلبکی سوم را، بعد حالا اگر بیرونی می‌رفتم این‌ها مال زمانی است که شوهرم زنده بود. یا اگر بیرونی می‌رفتم، می‌آمدم یک پنج نعلبکی چهارم را، موقعی می‌خوابیدم پنج نعلبکی پنجم بود، آن هم چه شیریه‌ای که فیل را از پا درمی‌آورد.

خلاصه بعد از فوت شوهرم من همین را ادامه دادم، یک گوشت افتاده، یعنی من شاید ماه‌ها کوچه را نمی‌دیدم، حیات خانها را نمی‌دیدم، من دائم افتاده بودم، یعنی یک گوشت مرده، شوهرم را از دست دادم، زندگیم همه از بین رفت تا سال ۹۳.

۹۲ شوهرم فوت کرد، ۹۳ من نمی‌دانم، باز هم نمی‌دانم، باز هم نمی‌دانم چطور شد با شما آشنا شدم و این را الآن متوجه شدم، خداوند مثل یک پدر و مادر همه فرزندهایش را دوست دارد. اما دیدید یک پدر و مادر چهار، پنج تا بچه دارد یک بچه را خاص دوست دارد، خب؟

من الآن متوجه شدم خداوند بعضی‌ها را خاص دوست دارد، مهر تأیید می‌گیرد، شما جزو آن‌هایی هستید که مهر تأیید گرفتید و یک نیم‌نگاهی از نگاهی که خداوند به شما انداخته، به ما هم افتاده است.

من در حال فروپاشی، اصلاً فروپاشی که هیچ، اصلاً چیزی از من نمانده بود. سال ۹۳ بود ماهواره خراب، تلویزیون خراب، اصلاً یک معجزه.

من دوبار دست به خودکشی زدم، در بعد از فوت شوهرم، همین‌جوری نشسته بودم در شمال بودم. از شمال، رفتم آن‌جا که خودکشی سوم را انجام بدهم چون این‌جا خانواده نجاتم داد.

رفتم آن‌جا خودکشی سوم را انجام بدهم، همین‌جور نشستم نامه برای بچه‌هایم نوشتم و چون کنار دریا، اقیانوس هند زندگی می‌کردیم، من دیگر متوسل به دریا شدم گفتم دیگر این‌جا کسی نمی‌تواند اما نامه نوشتم و بچه‌هایم را بوسیدم، بعد دیگر همین‌طور ساعت یک ونیم شب بود، یکهو ماهواره را زدم، یکهو شما را دیدم و همان لحظه‌ای که گفتید ذهنت را نگاه کن، همان لحظه انگاری که نمی‌دانم، نمی‌دانم آقا یک‌هو دیدم منی که با آن‌همه غم، با آن‌همه درد، این قدر دردم شدید بود، یک‌هو دیدم یک شادی عجیبی در من دمید، اصلاً لحظه، همان



لحظه وقتی فکر را نگاه کردم، بعد بلند شدم دیوارها را بوسیدم، سجده شکر، دوباره بچه‌هایم را بوسیدم، اصلاً دیدم همه‌چیز را دوست دارم برم بغل کنم، ببوسم، دوست داشته باشم. این چیه؟ جریان چیه؟

دیگر خیلی اصلاً حالم، اصلاً این قدر خوب شد. من ۹۳ تا ۹۶ من همان طوری که شما گفتید فقط روی خودم کار کردم، فقط این شعرها را خواندم که «من آن خراباتم»، «سلطان خراباتم»، آقا «من آن خراباتم»

امروز فهمیدم مال کدام خراباتم؟ وقتی که آمدم ادامه دادم این سه سال را ۲۰ اردیبهشت ۹۶ من اُپیون جلویم بود، شیره جلویم بود، تریاک جلویم بود، متادون جلویم گذاشتم، هر چهارتا را و به مقدار بی نهایت زیاد.

دکترهام گفتن این کار را نکن تو می میری! بعد هم از گرمی به سردی ...، خیلی به من گفتند نکن، دکترهای در ترکیه، دکترهایی که در آن منطقه خودم با من آشنا بودند، همه به من گفتند نکن، اما من گفتم هرچه باداباد من نمی کنم.

آقا به قرآن من ترک نکردم، باور کنید من ترک نکردم، به همه می گویم من ترک نکردم. من اصلاً نه عرضه اش را داشتم نه اراده اش را، من آدمش نبودم، من ترک نکردم! یک قدرت دیگر بود! شما بروید از آنهایی که این راه را رفتند می دانند صدگرم در یک روز در میان دو روز میان یعنی چه؟

بعد من آمدم دیگر شروع کردم، این چهار چیز را گذاشتم جلویم، متادون و اُپیون و شیره و تریاک، هر چهارتا را گذاشتم جلویم. نشستم روز ۲۰ اردیبهشت ۹۶ گفتم هر جا توانم بریده شد می خورم.

آقا من بدون یک دانه قرص، خدایی که بالای سر من شاهد است، من بدون یک دانه قرص، بدون یک دانه دارو و درمان دیگر، اصلاً بدون هیچ چیز، حتی به من دیگر دکترها گفته بودند که زنجبیل بخور و فلان، اصلاً آقا جمعش کن.

هفت ماه درد شدید من افتادم، بدون غذا، گشنگی، یعنی همه چیز از دست رفته، اما معجزاتی دیدم بعد از آن، که نمی توانید، شما باورتان نمی شود من چه می گویم.

گفتم کلمه‌ای از معجزه بالاتر برای من پیدا کنید، چون نمی توانم از این سجده‌های شکر بلند بشوم، بیدار بشوم؛ آقا «اثر دارد، اثر دارد، اثر دارد»



خواهش می‌کنم هرکسی به هرچیزی که می‌خواهد، چه مادی چه معنوی، اصلاً مادی را که دیگر ول کنید، رویش را خط بکشید، چون این قدر خدا به من نشان داد، باز بعد از فوت شوهرم من به صفر رسیدم، اما دوباره این رشد مادی آمد بالا، من دوباره به همه چیز در حد خیلی عالی رسیدم، باز هم عالی‌تر از عالی.

اما این دفعه تکیه بر روی پاهای عدم کردم. این دفعه با عظمت بزرگ‌تری روبرو شدم، این دفعه می‌دانم زیر چه نیرویی هستم. آقا «من آن خراباتم»، «سلطان خراباتم».

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین.

**خانم بیننده:** یک دنیا از شما ممنونم، آقا شما کمک کردید، من از شما و از خدای شما بی‌نهایت ممنون و متشکرم، بی‌نهایت متشکرم، بی‌نهایت متشکرم، من را نجات دادید، من از شما متشکرم عزیز دلم، آقای خاصم، امید همه ما هستید.

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

**خانم بیننده:** دستتان را می‌بوسم، پیشانی‌تان را می‌بوسم و باز هم متشکرم و بی‌نهایت از تمام عزیزان دل که به حرفای این حقیر گوش دادند ممنونم که توانستید تحمل کنید.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی، خواهش می‌کنم، ممنونم عالی عالی، خداحافظی می‌کنم با شما.

**خانم بیننده:** من از شما ممنونم فدای شما بشوم. دوستتان دارم. خداحافظ.

**آقای شهبازی:** خیلی جالب بود بله. در این که شگفت‌انگیز است این پدیده‌ها باید این کار را ادامه بدهیم، این پخش آموزش‌های بزرگانمان را. واقعاً معجزه می‌کند.

خب جریان را شنیدید، لزومی ندارد من توضیح بیشتری بدهم.



## ۱۰- آقای بیننده

**آقای بیننده:** بزرگوارید. ما چند ساعتی هم باتوجه به این‌که دوستان هم رعایت می‌کنند پشت خط بودیم. ان‌شاءالله که بتوانیم این چند دقیقه‌ای که هستیم تجربیاتمان را بگوییم و از تجربیات دوستان هم استفاده کنیم. استاد بزرگوارید. ما چون من دفعه سوم است تماس می‌گیرم، اولین دفعه‌ای که زنگ زدم، گفتم که یک بیماری لاعلاجی داشتم که همه پزشکان از من قطع امید کرده بودند و چندین ماه بستری در بیمارستان‌های مختلف، متأسفانه دیگر کار به جایی رسید که ما را آوردند خانه. دیگر نتوانستند این درمان را ادامه بدهند و قطع امید کردند. ما این برنامه زیبا را به‌طور اتفاقی نگاه می‌کردیم، همین شعری که بارها من خواندم.

### خویش را صافی کن از اوصاف خود تا ببینی ذات پاک صاف خود (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰)

این شعر تداعی شد برای من و چندین دفعه تکرار کردم. پاهایم قدرت راه رفتن نداشت و به‌هرحال بیماری افتاده‌ای که چندین نفر به من کمک می‌کردند، حتی برای غذا خوردن، حتی برای راه رفتن. با تمرکز به این برنامه و دیدن این برنامه بسیار خوب و آموزنده کم‌کم، روزبه‌روز و ماه‌به‌ماه بهتر شدیم. همه هم تعجب کرده بودند در این اوج بیماری به‌هرحال من که اصلاً تلویزیون سال‌ها روشن نمی‌کردم، گفتند چه شده که به‌هرحال یک‌دفعه جلب توجه کردم.

این‌جا به این نتیجه رسیدم که من گمشده خودم را پیدا کردم. این بیماری‌ای که در من جسمی ایجاد شده بود، سبب بیماری روحی بود، روح من بیمار بود. الآن هم اکثر روان‌شناسان، روان‌پزشکان می‌گویند که عامل انواع بیماری‌های جسمی عامل روحی دارد. به این نتیجه رسیدم.

به‌هرحال با کمک این برنامه کم‌کم، کم‌کم کارهایم را خودم انجام دادم. از سینه من باور نمی‌کنید شب تا صبح سه‌تا، چهارتا دستمال کاغذی بانداژ را می‌گذاشتم، از سینه من معذرت می‌خواهم چرک و خون خارج می‌شد. به‌این‌صورت بودم. باتوجه به تکرار شعرهای مولانا، توجه کردن به این برنامه و تکرار این برنامه توانستم از این بیماری رهایی پیدا کنم و کم‌کم راه افتادم. به‌هرحال در اجتماع آمدم.

باز گفتم که شاید این بیماری از طرف خداوند به من داده شده بود تا بتوانم به‌هرحال این برنامه را تماشا کنم، چون یکی از دوستانم می‌گفت من پام شکسته بوده، تصادف کرده بودم، نشستم کنار خانه، یک‌دفعه دیدم این



برنامه را متوجه شدم. چندین ماهی که در خانه افتاده بودم، گوش کردم. گفتم عجب، پس از چندین ماه که بهبود یافته‌ام، دیدم عوض شدم.

به‌هرحال این جریان ادامه داشت، ما آمدیم پس از بهبودی یک مؤسسه خیریه‌ای هم داشتیم که قبلاً اداره می‌کردیم، نتوانسته بودیم دیگر اداره کنیم. آمدیم و به‌هرحال آن را راه انداختیم. نزدیک ۲۵۰۰ نفر تحت پوششمان هست. الآن هم به‌راحتی داریم اداره می‌کنیم.

اکثر دوستانی هم که می‌آیند آن‌جا مشکلات روحی دارند، مشکلات زیادی دارند، من این برنامه را به آن‌ها توصیه می‌کنم. بسیاری از آن‌ها اعتیاد داشتند که چندین سال در کمپ‌های مختلف خوابیده بودند، باتوجه به این برنامه زیبا و خوب توانستند ترک کنند. بسیاری اختلافات خانوادگی داشتند که من الآن آمارش ۱۵۰۰ نفر تحت پوشش ما بودند، به‌هرحال بسیاری این برنامه تأثیرگذار بوده.

به‌هرحال خیلی کمک کرده و به منی که افتاده بودم. یک بیماری بودم که به‌هرحال حتی قدرت راه رفتن نداشتم، همه قطع امید کرده بودند، دیگر بیش‌ترین چیزی که انسان دارد، سلامتی است. حالا دیگر راهی که برسد نتواند کار بکند در سلامتی می‌گوید من دیگر می‌میرم، دیگر آخر خط است، دیگر از این بدتر وجود ندارد. من می‌خواهم بگویم من در آخرین، بدترین موقعیت بودم، بدترین جا بودم و در عنفوان بیماری این برنامه من را نجات داد. این برنامه من را نجات داد. سکوت می‌کنم شب‌ها و به‌هرحال فکر می‌کنم. بیت‌های مولانا را تکرار می‌کنم. این بیت زیبایی که می‌گوید:

**انصِتُوا را گوش کن، خاموش باش**  
**چون زبان حق نگشتی، گوش باش**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

خدا می‌داند در بعضی از مواقع که دوستان مراجعه می‌کنند به مؤسسه خیریه ما، حالا یک مشورتی می‌خواهند، به‌هرحال راهنمایی، کمک مالی می‌خواهند، مادی می‌خواهند، به‌هرحال بعضی جاهایی که ما می‌مانیم، نمی‌توانم کار انجام بدهم، نمی‌توانم جواب بدهم، خدا می‌داند سکوت انجام می‌دهم. می‌روم پابسته می‌شوم به شعر حضرت مولانا که می‌گوید:

**انصِتُوا را گوش کن، خاموش باش**  
**چون زبان حق نگشتی، گوش باش**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)



به‌هرحال این دفعه که به‌قولِ دوستان خدا به‌جای ما تصمیم می‌گیرد. خدا ما را راهنمایی می‌کند که چه جوابی به این عزیزان بدهیم و چه به‌هرحال سخنی بیاوریم. شعرهای بسیار زیبایی هست، من نوشتم، گاهی تکرار می‌کنم. بعضی از دوستانم هم می‌گویند گزینم، شعرهایی به‌هرحال جدا کنیم، هر شعری از مولانا را می‌خوانی درس هست، کتاب هست، راهنمایی هست، سرتاسر زیبایی، سرتاسر تفکرات و به‌هرحال این بود سرنوشت ما.

دوست عزیزی هم که قبل از این بود، راجع به اعتیاد گفتند، به‌هرحال آفرین به ایشان می‌گویم. ما هم این‌جا زیاد داریم، حدود ۲۰۰ نفر هستند که متأسفانه به این بیماری مبتلا بودند. بسیاری از آن‌ها با کمک این شعرها، این برنامه زیبا نجات پیدا کردند. کلاس‌های مختلف رفته بودند، روان‌شناس‌های مختلف رفته بودند، هزینه‌های بسیار زیادی کمپ‌هایی تا بیست میلیون تومان داده بودند برای یک دوره. بعد بیرون آمده بودند، دوباره همین، دوباره همین.

الآن دیروز که مراجعه می‌کرد، می‌گفت باور کن صد میلیون تومان دادم به این کمپ‌ها به‌هرحال برای ترک اعتیاد، خواهرش هم آمدند به‌هرحال، ولی این برنامه را گوش دادم، به‌قدری به من کمک کرد که به‌هرحال زندگی من را عوض کرد. ترک کردم، رفتم دنبال زندگی‌ام.

به‌هرحال از دوستان عزیزی هم که این برنامه را می‌بینند، خواهش می‌کنم که قانون جبران را رعایت کنند. بسیار مهم هست این قانون جبران. خدا می‌داند من هر موقع به این برنامه کمک کنم، تا بیست و چهار ساعت نمی‌شود، ده برابرش را دریافت می‌کنم. می‌گویند اگر یک کاری یک کسی برای شما بکند، یک پله شما را پرتاب کند، ده پله خودش پرتاب می‌شود، یک بار دست شما را بگیرد، ده بار خدا دستش را می‌گیرد، از این قانون جبران است این برنامه و من درس گرفتم.

دوستان به‌هرحال هم‌هویت شدن با پول بسیار به‌هرحال خوب نیست. به‌هرحال به این برنامه کمک کنند و تا می‌توانند این برنامه بسیار زیبا را گوش کنند. گفتم من به‌عنوان شخصی، من هم یک فوق لیسانس بیست سال پیش هستم، هم‌رشته شما هم هستم، حالا این به‌هرحال تحصیل‌کرده هم بودم که این اتفاقات برایم افتاد. به‌هرحال این ماجرای که، من درسی که از حضرت مولانا خواندم. ای کاش می‌شد یک کتاب هم ما در کلاس دانشگاه، در دبستان، در دبیرستان تدریس می‌شد، یک واحد از این کتاب حضرت مولانا را.

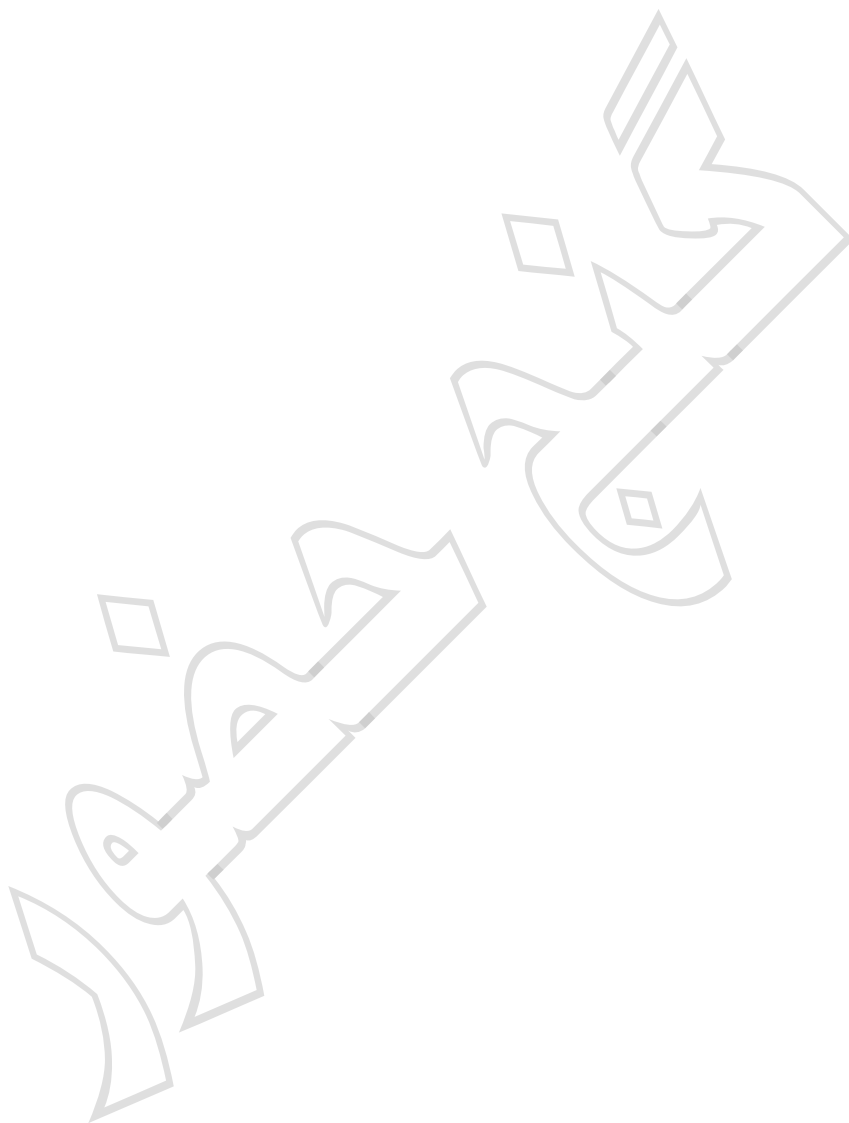
باور کنید من بیش از صد واحد درسی پاس کردم یعنی این معرفت و بزرگی که در این کلاس و زیبایی که شما اجرا می‌کنید دیدم، همه آن‌ها را بگذارم یک طرف، این سنگینی‌اش بیش‌تر است. این درس حضرت مولانا که با



بیان بسیار شیوا و روان شما بیان می‌شود، بسیار آموزنده هست و امیدوارم روزی بشود که همه بزرگان ما، ایران زمین را بتوانند به این روش به‌هرحال تدریس کنند و ما بهره‌مند بشویم.

**آقای شهبازی:** ممنونم. عالی، عالی، عالی. خیلی خوب و مفید، مؤثر. ممنونم.

**آقای بیننده:** قربان شما، سلامت باشید، بزرگوارید، خدا نگه دار.





## ۱۱- سخنان آقای شهبازی

امیدوارم شما از این صحبت‌ها واقعاً نتیجه مثبتی بگیرید. شما هم روی بیاورید به آموزش بزرگان، مخصوصاً اگر مسئله‌ای دارید.

در برنامه‌ها توضیح داده‌ایم که ما، یعنی همه انسان‌ها، ابتدا دچار یک عارضه، یک بیماری یا یک بافت ذهنی می‌شوند به نام من‌ذهنی. این من‌ذهنی هرچیزی می‌گوید و هرکاری می‌کند به ضرر انسان است و با این بافت ذهنی ما همه کار می‌کنیم، همه کار می‌کنیم، کار معمولی‌مان را انجام می‌دهیم، با مشتری برخورد می‌کنیم، با همسرمان با همان من‌ذهنی، با بچه‌مان، با بدن خودمان، با فکرهای خودمان، با خداوند. در حالی که مولانا می‌گوید که:

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

یعنی این من‌ذهنی دائماً به‌سوی مرگ می‌رود. می‌خواهد خودکشی کند. درست انسانی را در نظر بگیرید که دائماً می‌خواهد یک ضرری به خودش بزند و آخر سر ضرر نهایی را بزند یعنی خودش را بکشد. و دلیل این کار این است که انسان متوجه بشود که این من‌ذهنی نیست. من‌ذهنی را رها کند و به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده بشود و ما برای همین آمدیم به این جهان. عقل من‌ذهنی کار نمی‌کند، در بعضی موارد واقعاً انسان را دیگر به ورطه نابودی می‌کشاند، نمونه‌هایش را دیدید شما. آثارش فوراً در جسم ظاهر می‌شود. پژمردگی جوانان را می‌بینید شما، جوانی که بیست سالش است، از نظر قدرت بدنی خُب، قوی است، اوج شکوفایی‌اش است، ولی پژمرده است. استرس دارد، ترس دارد، نگرانی از آینده دارد، خبط گذشته را دارد، بداخلاق است، سرکش است، این‌ها همه خاصیت‌های من‌ذهنی است، حسود است، عیب‌گیر است، قضاوت می‌کند، مقاومت می‌کند، ستیزه می‌کند. این‌ها همه رفتارهای مخربی است که من‌ذهنی از خودش صادر می‌کند تا در هر محیطی، در هر فضایی نشان بدهد که مُخرَب است.

در فضای فردی که انسان با بدن خودش، فکر خودش، روح خودش برخورد می‌کند، مُخرَب است، در فضای خانوادگی مخرب است، رابطه شما با همسران، با بچه‌هایتان را خراب می‌کند. آدم بداخلاق می‌شود، بدعُتق می‌شود، ستیزه‌گر می‌شود، می‌ترسد، احساس حیف بودن، قربانی بودن می‌کند. امروز گفتیم قدرشناسی را از بین می‌برد.



می‌بینید که انسان می‌رود هزار جور خوبی به یکی می‌کند، آخر سر ضرر می‌بیند از او. چقدر شما خوبی کردید به کسانی، آخر سر بزرگ‌ترین ضربه را از آن‌ها خوردید. برای این که من ذهنی دارند و تصمیم گرفتید دیگر خوبی نکنید. اگر یکی دارد در چاه می‌افتد بگذار بیفتد، بلکه شما هم هل بدهید که بیفتد، حقش است که بیفتد. این طرز تصور و تفکر انسانی نیست. چه چیزی ما را هل می‌دهد به این‌جا؟! عدم قدرشناسی، قانون جبران، تازه فقط این یک چیز کوچکی است که ما از مولانا یاد می‌گیریم.

**خیره مِیا، خیره مَرو، جانب بازار جهان**  
**زانکه دَرین بَیع و شَرّی، این نَدھی، آن نَبَری**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵۵)

یعنی این من‌ذهنی را ندهی، آن یکی را که بی‌نهایت و ابدیت خداوند است، عقل کل است، کمک خداوند است را نمی‌توانی بگیری، باید من‌ذهنی را بدهی برود.



## ۱۲- خانم بیننده و فرزندشان از شیراز با سخنان آقای شهبازی

پسر خانم بیننده:

درین بحر درین بحر، همه چیز بگنجد  
مترسید، مترسید، گریبان مدرانید  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

این کیست این، این کیست این؟ در حلقه ناگاه آمده  
این نور اللّهی ست این، از پیش الله آمده  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۷۹)

خانم بیننده:

آقای شهبازی یک تجربه داشتم، بعد دو تا پرنده گرفته بودیم، بعد این پرنده‌ها خیلی با هم دعا می‌کردند. یک روز آمدم به پرنده‌ها گفتم، یک‌چند بار با آن‌ها پاک‌سازی کردم، دیدم فایده ندارد.

بعد آمدم یک روز به آن‌ها گفتم یعنی من این‌قدر بدجنس‌ام؟ گفتم خدایا، یعنی من این‌قدر بدجنس‌ام؟ باورتان نمی‌شود یعنی این دو تا پرنده به اندازه‌ای با هم خوب شدند که الآن جوجه کردند و دارند جوجه‌هایشان را بزرگ می‌کنند.

گفتم اگر خبر و سنی نکنیم، ارتعاشمان به این‌ها می‌رسد، به هر کسی می‌رسد.

**آقای شهبازی:** بله، بله، آفرین. اگر ارتعاش عشقی بکنید، این ارتعاش چون از جنس زندگی‌ست، تمام زندگی‌ها را لمس می‌کند.

**خانم بیننده:** واقعاً. همین‌جوری گریه‌ام گرفته بود. این‌قدر گریه می‌کردم که این‌ها، این‌جوری به آرامش رسیدند. گفتم مثلاً ما چقدر در این جهان خراب‌کاری کردیم و حالا باید جواب این‌ها را، همه‌اش را پس بدهیم تا واقعاً بتوانیم یک زندگی آرام، به آرامش برسیم.

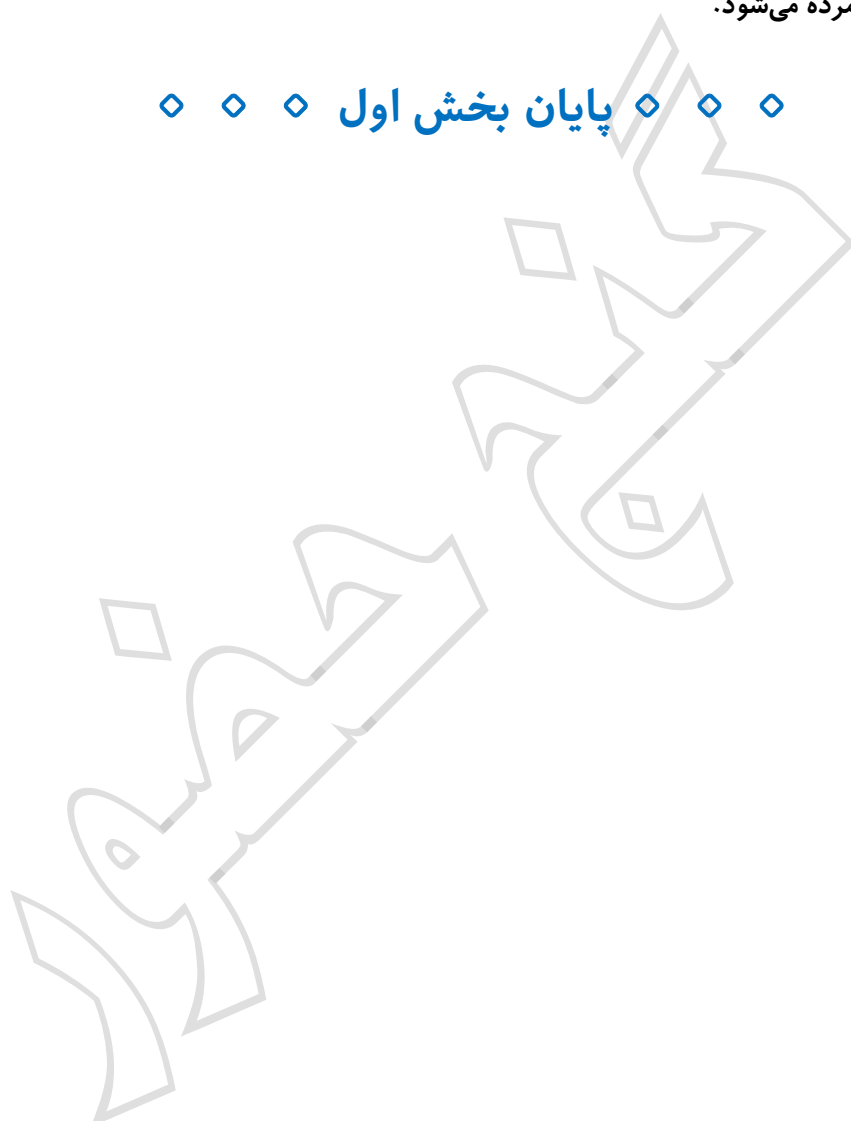
**آقای شهبازی:** آفرین دیگر شما دارید کشف می‌کنید که روی صفحه هم نوشته شده، این من‌ذهنی دائماً سوی مرگ می‌تند، خراب‌کاری می‌تند. این انرژی و ارتعاش خراب‌کارانه به همه چیز می‌رسد.

توجه کنید همه چیز از جنس زندگی‌ست، از جنس خداست. در پرنده زندگی هست. در انسان زندگی هست. در نبات یعنی درختان زندگی هست. در حیوانات زندگی هست.



شما وقتی با حیوان مهربان می‌شوید، می‌بینید که حیوان هم با شما مهربان می‌شود و این است که مهربانی از زندگی می‌آید ولی بی‌رحمی، خشونت، بالاخره می‌بینید که به محض این که شما خشمگین می‌شوید، حیوانات می‌فهمند برای این که انرژی‌ای که ساطع می‌کنید بد است. گیاهان هم می‌فهمند. البته برای ما می‌گوییم خرافات است، گیاه چه می‌فهمد؟ گیاه هم از جنس زندگی است. می‌بینید که این حرکت می‌کند، آن هم آن شکلی است، بزرگ‌تر می‌شود، پژمرده می‌شود.

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇





### ۱۳- خانم سرور از گلستان با سخنان آقای شهبازی

**آقای شهبازی:** سلام خانم سرور خوبید شما؟ چه عجب! با زحمتهای ما چطورید؟

**خانم سرور:** خواهش می‌کنم، من که کاری نمی‌کنم. زحمتهای همه روی دوش شماست. ممنونم از شما به‌خاطر برنامه‌های زیبایی که اجرا می‌کنید. واقعاً ممنونم، واقعاً برنامه‌ها بیدارکننده‌اند. ان‌شاءالله که ما درست استفاده کنیم. ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** ممنونم این عکس‌نوشته‌ها را درست می‌کنید. ممنونم از آقا پویا که این موسیقی‌های زیبا را برای ما می‌فرستند و چقدر زیبا شده این کاری که شما می‌کنید؛ این بیت‌ها را این عکس‌نوشته اسمش را گذاشتند، درست می‌کنند. اول بیت مولانا را شما می‌نویسید بعد تفسیرش را یکی بیت را می‌خواند، بعد تفسیرش هم می‌خواند و پنج، شش تا این‌ها را دنبال هم می‌گذارند و به‌صورت یک ویدیوی هفت، هشت دقیقه‌ای درست می‌شود. خیلی آموزنده است این‌ها به‌نظر من. ان‌شاءالله مردم هم توجه کنند. بله، بله ممنونم از شما، شما خیلی زحمت می‌کشید.

**خانم سرور:** خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم. اختیار دارید آقای شهبازی. من واقعاً کاری انجام نمی‌دهم یعنی اگر هم بتوانم کاری انجام بدهم کم‌ترین کاری است که می‌توانم برای برنامه انجام بدهم. واقعاً ممنونم از شما. آن‌قدر برنامه به من کمک کرد یعنی اصلاً نمی‌توانم جبران کنم واقعاً. واقعاً نمی‌توانم جبران کنم. هیچ‌جوری کار بزرگ شما قابل جبران نیست. ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. ما همه‌مان در یک راه کار می‌کنیم. شما همه سرباز خداوند، سرباز عشق هستید. **خانم سرور:** بله، ممنونم از شما که چنین برنامه‌ای را ترتیب دادید و این‌جوری به ما کمک کردید. ممنونم واقعاً از شما. البته من هم این بیت‌هایی را که فرمودید با شرحش بنویسم. من هم آماده‌کردم برای خانم الهام فرستادم که ویدیویش را تهیه بکنند. حالا نمی‌دانم چجوری شد. خواندم خودم هم خواندم از رویش.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله. شما خودتان هم می‌توانید بخوانید، ماشاءالله صدایتان خوب است و خودتان هم می‌توانید شعر را بخوانید. حالا دیگر نمی‌دانم دیگران می‌خوانند. هرکسی واقعاً شما می‌توانید خیلی زیبا بخوانید. هم بیت را بنویسید هم تفسیرش را بعدش، هم بخوانید و ویدیویش را هم خودتان درست کنید. به‌نظرم پسران باید ویدیو درست کردن را بلد باشند یا شما خودتان هم بلدید نمی‌دانم.



**خانم سرور:** بله، من خودم بلد نیستم ولی خب برای خانم الهام فرستادم که ایشان زحمت بکشند ویدیو را آماده بکنند. حالا ببینیم چه می‌شود دیگر. ان شاء الله آماد شد برای شما می‌فرستم. متنی آماده کردم اگر اجازه بدهید بخوانم، با اجازه‌تان.

مراقبه، حزم یا دوراندیشی

مراقبه یعنی بر ذهن نظارت داشتن، فضاگشا بودن، با تأمل و صبر زندگی کردن، تسلیم، راضی و شاکر بودن، ذهن را خاموش کردن.

در حالت مراقبه، بدون قضاوت، ناظر و شاهد ذهنمان می‌شویم، حضور در لحظه را حفظ می‌کنیم و همه‌چیز و همه‌کس را با دید عدم می‌بینیم.

وقتی مراقب یعنی ناظر ذهنمان هستیم در آن لحظه، از ذهن جدا می‌شویم و ذهن را به تماشا می‌نشینیم. با مراقب و ناظر بودن، ذهن خاموش می‌شود و دیگر نمی‌تواند روی ما اثری داشته باشد و به ما ضرر بزند.

وقتی مراقب و ناظر هستیم ذهن ساده و «بی‌من» است، در این حالت ذهن ابزار خلاقیت ماست، می‌توانیم با ذهن ساده‌شده، چیزهای جدید و نو خلق کنیم.

**گر مراقب باشی و بیدار تو**

**بینی هر دم پاسخ کردار تو**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰)

**چون مراقب باشی و گیری رَسَن**

**حاجت نآید قیامت آمدن**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۱)

اگر هر لحظه مراقب فکرها و اعمالم باشم یعنی در خواب ذهن نباشم، به صورت حضور ناظر، تماشاگر ذهنم باشم، این لحظه و هر لحظه، خداوند پاسخ کردار و رفتارم را خواهد داد.

اگر در این لحظه مراقب باشم و ذهنم را خاموش کنم، فضاگشا باشم، به اتفاق این لحظه بله بگویم، ریسمان الهی که همان حضور در لحظه است را می‌گیرم و از چاه ذهن بالا می‌آیم و این لحظه می‌تواند قیامت من باشد، دیگر منتظر روز قیامت در آینده نمی‌شوم. همین لحظه می‌توانم به بی‌نهایت خدا زنده شوم.



پس اگر مراقب و بیدار باشم، نتیجه اعمال و کردار خود را خواهم دید، هر کاری انجام دهم به خودم برخواهد گشت، اگر از پایگاه حضور باشد به من شادی و نشاط خواهد داد که همان شادی بی سبب است، اگر از من‌ذهنی باشد آن هم به من برمی‌گردد ولی به صورت درد.

دائماً باید ناظر ذهنمان باشیم و ببینیم چه فکری می‌کنیم؟ در ذهن ما چه می‌گذرد؟ آیا فکرهای ما از فضای گشوده‌شده می‌آید یا از اقتضای هرچه بیش‌تر بهتر من‌ذهنی؟ اگر ناظرش باشیم می‌بینیم.

پس چشم عدممان را باز می‌کنیم، ناظر ذهنمان می‌شویم، یعنی این لحظه تأمل می‌کنیم و حزم داریم؛ حزم یعنی دوراندیشی، فضاگشایی، احتیاط، پرهیز و صبر.

حزم یعنی تأمل و نگاه کردن به وسیله حضور ناظر به ذهن و وضعیتمان.

حزم یعنی دردهای من‌ذهنی را کنار گذاشتن؛ دردهایی مثل خشم، ترس، توقع، رنجش، مقاومت، قضاوت، کینه، غم و غصه و دردهای دیگر. که اگر هرکدام از این دردها در ما باشد، ما رنگ شادی و آرامش را نخواهیم دید. حزم یعنی فکر خلاق داشتن و چیزی نو و جدید آفریدن.

حزم یعنی تمرکز روی خودم باشد و به دیگران کار نداشته باشم.

حزم یعنی به کار نبردن فکر من‌ذهنی که اتفاق این لحظه را مبنای زندگی قرار می‌دهد و از آن چیزی می‌خواهد. دراصل حزم و مراقبه با هم کار می‌کنند.

باید هر لحظه فضاگشا باشیم و با فضای گشوده‌شده، با چشم عدم نگاه کنیم و با مرکز عدم بیندیشیم. این نوع نگرش و دید، زندگی همراه با حزم است.

یکی از شرایط حزم این است که دائماً به خودم ظنّ بد داشته باشم و مراقب باشم. چون اگر مراقب نباشم ممکن است همانیده شوم یا همانیدگی داشته باشم و خودم از آن آگاه نباشم. تا ناظر ذهنم نباشم نمی‌توانم همانیدگی‌ها را شناسایی کنم.

اگر برحسب اتفاق این لحظه و با عقل من‌ذهنی عمل کنم، پس حزم و دوراندیشی ندارم.

جناب مولانا حزم را شرط‌رهایی از من‌ذهنی می‌داند؛ بدون حزم و دوراندیشی امکان ندارد ترفندهای من‌ذهنی را متوجه شویم، بدون حزم نمی‌توانیم از من‌ذهنی‌ها رها شویم.

باید به من‌ذهنی‌ام شک داشته باشم و به صورت حضور ناظر، مرتب به ذهنم نگاه کنم که آیا این لحظه اگر اتفاقی پیش بیاید، اتفاق را پذیرا هستم؟ یا مقاومت کرده، واکنش نشان می‌دهم و اتفاق را قضاوت می‌کنم؟



آیا این لحظه، این حزم و دوراندیشی را دارم که از همانیدگی جدید پرهیز کنم و همین‌طور دردی برای دیگران ایجاد نکنم؟

باید با مراقبه و حزم زندگی کنم، چون اگر غیر از این باشد من ذهنی بر من مسلط خواهد شد. باید سوءظن داشته باشم که این لحظه، این امکان وجود دارد که کسی را تفسیر و قضاوت کنم و در دام قضاوت من ذهنی بیفتم، باید مراقب باشم. و قتم تمام شد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خب شما بقیه‌اش هم بخوانید اگر دارید. اگر لطف کنید.

**خانم سرور:** بله دارم دو دقیقه دیگر مانده.

**آقای شهبازی:** بله، بله بفرمایید. این قدر هم جالب است، آفرین. هم این فهمش ساده است و خیلی زیباست، آفرین بفرمایید.

**خانم سرور:**

ممکن است همانیدگی‌ها مرا به جهان بکشد و از چیزهای این جهان زندگی بخواهم و گرفتار دام و تله چیزها شوم، باید مراقب باشم.

ممکن است فکری مرا با خودش ببرد و از این لحظه دور کند، چون در ذهن ما مرتب فکر می‌کنیم و از فکری به فکر دیگر می‌پریم و دنبال زیاد کردن همانیدگی‌ها هستیم، باید مراقب باشم.

آیا هر لحظه واقعاً مراقبه و حزم داریم؟ می‌دانیم این فکری که این لحظه به سر ما می‌زند، از فضای حضور است یا از مرکز همانیده؟ اگر مراقب باشیم می‌فهمیم.

هر لحظه باید مراقب باشیم و با حزم پیش برویم؛ اگر تلویزیون تماشا می‌کنیم، باید برنامه‌ها را انتخاب شده نگاه کنیم، هر برنامه‌ای را نبینیم. چون ممکن است چیزهایی گفته شود که به آن حساسیت داشته باشیم و حالمان را خراب کند.

هر کتابی را نخوانیم، با هر کسی هم‌نشینی نکنیم، چون با هر چیز و هر کس قرین شویم روی ما اثر خواهد گذاشت.

ما باید خودمان را از این گرفتاری و درد، از من‌ذهنی، نجات دهیم.



چگونه می‌توانیم از دام و زندان ذهن برهیم؟ از این دام، بدون صبر و شکر، بدون پرهیز، بدون تأمل، بدون تسلیم و فضاگشایی بدون مراقبه و حزم نمی‌توانیم رها شویم.

حضرت رسول فرموده: به خودت یعنی به من‌ذهنی‌ات شک کن که هر قدم ممکن است برایت دامی باشد.

حَزْمِ آن باشد که ظَنِّ بَدِ بَرِی  
تا گریزی و شوی از بَدِ، بَرِی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

حَزْم: تأمل با هشیاریِ نظر

حَزْم، سُوءِ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول  
هر قدم را دام می‌دان ای فَضول  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

فَضول: زیاده‌گو، کسی که به کارهای غیرضروری بپردازد.

حَزْم چه بود؟ بدگمانی در جهان  
دم‌به‌دم بیند بلای ناگهان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۱)



۱۴- آقای صادق و همسرشان از ایلام

آقای صادق: سلام آقای شهبازی. خسته نباشید. من از ایلام زنگ می‌زنم. از یکی از روستاهای ایلام. خسته نباشید.

این تلفن دوستان واقعاً خیلی زیبا بودند، این همه تغییراتی که کرده بودند، برای ما واقعاً شگفت‌انگیز بود. خدمت همه دوستان هم سلام عرض می‌کنم. اگر اجازه بدهید من هم یک...

آقای شهبازی: بله، بله، حتماً.

آقای صادق:

صبح کاذب، صد هزاران کاروان  
داد بر باد هلاکت ای جوان  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۳)

در ابتدا این را بگویم که در روستایی که ما زندگی می‌کنیم، در میان کوهستان هستیم، دور و اطراف ما را کوه‌های بلندی پوشانند و در دل رشته‌کوه‌های زیبای زاگرس هستیم. با توجه به این‌که شغل اکثر روستا کشاورزی و دامداری است، من خودم به‌شخصه شب‌های زیادی را برای انجام امورات کشاورزی و هیزم جمع کردن و دیگر کارها مجبور بودیم شب را در کوهستان بخوابیم و روز که شد دوباره حرکت کنیم.

هرچند این موارد الآن کم‌تر شده، اما قبلاً زیاد با این موارد برخورد کردیم. ما می‌بایست شب را در کوه ساکن می‌شدیم و روز که شد بارها را بر الاغ‌ها سوار می‌کردیم و به طرف روستا می‌آوردیم. آن‌هایی که تجربه داشتند، چون قبلاً در بعضی موارد با صبح کاذب حرکت کرده بودند و گاهی هم به مشکلاتی از قبیل گم کردن راه و تاریک شدن مجدد هوا برخورد کرده بودند، لذا به ما می‌گفتند، ما نباید گول این روشن شدن موقتی و کاذب را بخوریم. این احتمالاً صبح کاذب باشد و باید صبر کنیم تا یقین پیدا کنیم که صبح صادق هست و نشانه صبح صادق هم این است که به نور آفتاب وصل می‌شود.

گاهی هم من درمورد خودم می‌دیدم که هوا کمی روشن می‌شد و بعد از مدتی دوباره تاریک می‌شد. این صبح کاذب بود. برای کسانی که تمام عمرشان را در شهر بودند با توجه به این‌که آن‌جا روشنایی معابر هست شاید این مورد را ندیده باشند، اما کسانی که مدت‌ها شب در کوه و بیابان بودند، قطعاً با این پدیده مواجه شدند.



آقای شهبازی واقعیت این است که من به‌شخصه با استفاده از این برنامه ارزشمند و اشعار زیبای مولانا، متوجه شدم که روشنائی که پول و مقام و جوانی و زیبایی و کلاً همانیدگی‌ها به ما دادند، همه‌اش روشنائی کاذب بوده، اگر روشنائی کاذب نبوده چرا آن روشنائی دارد می‌رود و دوباره دارد شب می‌شود. اگر روشنائی واقعی بود چرا به نور آفتاب وصل نشد.

واقعیت این است که تمام کسانی که سنی از آن‌ها گذشته متوجه این موضوع شدند که در مقطعی از زندگی همانیدگی‌ها می‌درخشند و هوا کمی روشن می‌شود، اما یکهو متوجه می‌شوند که ای بابا روشنائی دارد کم می‌شود و هوا دوباره تاریک می‌شود. بچه‌ها رفتند، شغل رفت، جوانی و نیروی بدنی رفتند، زیبایی رفت و متوجه می‌شوند که دوباره دارد، هوا تاریک می‌شود و این همان راه رفتن در صبح کاذب است که دارد ما را به هلاکت می‌رساند؛ زیرا هوا تاریک شده و شمع جان ما هم روشن نشده.

من در همین‌جا هم بگویم که خیلی خوشحال می‌شوم که می‌بینم کودکان عشق دارند از مولانا نور می‌گیرند و دچار صبح کاذب و مشکلات زیاد آن نشدند و زمستان ندیده وارد بهار شدند.

## خُنک آن دَم که به رحمت سَرِ عشاقِ بخاری خُنک آن دَم که برآید ز خزانِ بادِ بهاری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۱۴)

خوشا به حال آنان که از پاییز و خزان مستقیم وارد بهار می‌شوند و زمستان و سختی‌ها و سردی‌ها را نمی‌بینند.

حالا که من متوجه شدم که در صبح کاذب حرکت کردم و دوباره دارد شب می‌شود، باید چکار کنم؟

اگر دوباره به مثال روستا و کارهای شبانه ما برگردیم، وقتی متوجه می‌شدند که در صبح کاذب حرکت کردند، شخص باتجربه به کاروان می‌گفت بهترین راه این است که همین‌جا بارها را زمین بگذاریم و صبر کنیم تا روز واقعی از راه برسد، وگرنه به مشکل برخورد می‌کنیم.

حالا این برنامه به من فهماند که در صبح کاذب و با نور همانیدگی‌ها راه افتاده‌ای و آن‌ها هم دارند کم‌رنگ می‌شوند و هوا دوباره دارد تاریک می‌شود، باید بار را زمین بگذاری و دیگر با من‌ذهنی دنبال راه نروی و صبر کنی و خاموش باشی و منتظر صبح واقعی باشی و دیگر دست از خروش و ستیزه برداری و بدانی که صبح نزدیک است.



## صبح نزدیک است، خامش، کم خروش

من همی‌کوشم پی تو، تو مکوش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

فعلاً که در شب هستم و هوا دوباره دارد تاریک می‌شود، باید دیگر از مقاومت و ستیزه دست بردارم، زیرا مقاومت و ستیزه خودش راه رفتن در تاریکی است و من را به پرتگاه می‌برد و هلاک می‌کند و باید آرام بگیرم و فعلاً با نور مولانا و اشعار طلایی او ببینم و این نور تا بالا آمدن آفتاب به من کمک می‌کند که خطرات را ببینم و تا وقتی که صبح صادق می‌آید و خورشید زندگی از پشت کوه‌های بلند همانیدگی‌ها طلوع می‌کند، این نور را لحظه‌ای هم از دست ندهم و بپذیرم و از عمق دلم بپذیرم که من هیچ نمی‌دانم و هیچ راهی را هم نمی‌دانم. راه آبادی را نمی‌دانم و اگر می‌خواهم که تاریکی دوباره برنگردد باید همانیدگی‌ها و دانسته‌هایم را زمین بگذارم و اعلام کنم که فقط زندگی است که می‌داند و هم‌چنین کسانی که به زندگی زنده شدند. دانسته‌های من دوباره هوا را تاریک می‌کند و باید همه را زمین بگذارم.

## گر نخواهی نکس، پیش این طبیب

بر زمین زن زرّ و سرّ را ای لبیب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۷)

وقتی به یاری خدا توانستم از قلّه خطرناک می‌دانم به درّه بهشت‌گونه نمی‌دانم بیایم، آن‌جاست که می‌توانم به زندگی بگویم دست من را بگیر.

## چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا

تا بگیرد دست تو عَلَمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

نکته طلایی را هم بگویم که رعایت نکردن قانون جبران، همان راه رفتن در صبح کاذب است و ما را به روشنایی نمی‌رساند و رعایت قانون جبران در کلیه امورات زندگی چه مادی و چه معنوی به خودم توصیه می‌کنم و این‌جا هم یادی می‌کنم از برنند خودم که در دفتر ششم، بیت ۵۳۵ هست.

## گفت: مُفْتیّ ضرورت هم تویی

بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)



خوردن هر چیزی بدون قانون جبران بی ضرورت خوری است و درواقع راه رفتن در صبح کاذب است. بنابراین که کمکی به ما نمی‌کند بلکه باعث جریمه هم می‌شود.

مولانا اشاره مهم و جالبی دارد او این‌که در مورد حضور و رسیدن به روشنایی حضور، فقط کسانی می‌توانند به روشنایی حضور برسند و آفتاب حضور در زندگی آن‌ها طلوع کند که در صبح کاذب حرکت نکنند، زیرا حرکت در صبح کاذب با نور همانیدگی‌ها با این‌که احتمال هم دارد مسافتی راه برویم و جلوی پای خودمان را ببینیم، اما چون مطمئناً دوباره هوا تاریک می‌شود، پس قطعاً به مشکل برخورد می‌کنیم.

در مورد جمع هم واقعاً صادق است. حرکت در صبح کاذب و این‌که ما همه چیز را می‌دانیم باعث جنگ‌های جهانی شده و برای بشریت در سطح جمع هم دوباره شب شده و به هلاکت نزدیک شده که امیدواریم روزی بیاید که کاروان بشریت در سطح جمع هم با صبح صادق راه برود و در سطح فردی هم اگر ما نتوانیم در این مدت عمر که داریم، به صبح صادق و روشنایی حضور برسیم، آن‌گاه باید تا قیامت بزرگ در شب و تاریکی باشیم و حسرت بخوریم.

مولانا هم از زبان حضرت رسول اشاره می‌کند که بعد از مرگ تن حسرت ما این نیست که چرا در دنیا بیش‌تر نماندم و بیش‌تر استفاده از مال دنیا نکردم، بلکه حسرت ما این است که چرا فرصت را از دست دادیم و چرا در صبح کاذب راه افتادیم و چرا با نور همانیدگی‌ها می‌دیدیم.

**راست گفته است آن سپهدار بشر**

**که هر آنکه کرد از دنیا گذر**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

**نیستش درد و دریغ و غبن موت**

**بلکه هستش صد دریغ از بهر فوت**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۱)

**که چرا قبله نکردم مرگ را؟**

**مخزن هر دولت و هر برگ را**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۲)



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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

و در آخر هم به یک نکته اشاره بکنم که در یکی از برنامه‌ها، جناب‌عالی اشاره کردید که اگر شما چیزی را برای نشان دادن به مردم دارید، پس من‌ذهنی دارید این نکته برای من خیلی جالب و بیدارکننده بود.

در من‌ذهنی همه گدا هستند، همان‌طوری که می‌دانیم بعضی از گداها در کنار خیابان یک بچه کوچکی که خیلی مظلوم هست و پوشش مناسبی هم ندارد کنار خودشان گذاشتند و درواقع با زبان بی‌زبانی به مردم می‌گویند به‌خاطر این بچه هم شده به من توجه کنید. درعوض خیلی‌ها هم یک ماشین گران‌قیمتی را خریدند و در بین مردم آن را نشان می‌دهند و در آخر با زبان بی‌زبانی به مردم می‌گویند به‌خاطر این ماشین هم که شده به من توجه کنید. هر دو گدا هستند، تفاوتی ندارد.

ماشین گران‌قیمت داشتن اشکالی ندارد، بلکه خوب هم هست، ولی در صورتی‌که وسیله‌گدایی ما نباشد.

**آقای شهبازی:** آفرین بر شما. آفرین بر شما. خیلی‌خیلی خوب مثل همیشه. ماشاءالله. خانم هم می‌خواهند صحبت کنند؟

**آقای صادق:** بله اگر وقت هست.

**آقای شهبازی:** بله، بله، ما از شما و خانمتان خیلی یاد گرفتیم. آفرین خیلی، خیلی خوب. خیلی خوب.

**همسر آقای صادق:** سلام آقای شهبازی. واقعاً تشکر می‌کنیم از برنامه‌های شما و هم‌چنین از پیام‌های بیدارکننده دوستان ما خیلی پیام عالی می‌دهند و استفاده می‌کنیم. خیلی عالی هستند. چند بیت شعر از دفتر ششم می‌خواستم با اجازه شما بخوانم. از بیت ۸۴ دفتر ششم ابیاتی هست، بخوانم:

پاک سُبْحانی که سیبستان کند

در غَمّام حرفشان پنهان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۴)

زین غَمّام بانگ و حرف و گفت و گوی

پرده‌یی، کز سیب نآید غیر بوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۵)



باری، افزون کَش تو این بو را به هوش  
تا سوی اصلت بَرَد بگرفته گوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۶)

بو نگه‌دار و بپرهیز از زُکام  
تن بپوش از باد و بُودِ سردِ عام  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۷)

تا نینداید مَشامت را ز اثر  
ای هواشان از زمستان سردتر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸)

چون جَمادند و فسرده و تن‌شِگَرَف  
می‌جهد آنفاسشان از تَلِّ برف  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۹)

چون زمین زین برف درپوشد کفن  
تیغ خورشیدِ حُسام‌الدین بزن  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۹۰)

هین برآر از شرق، سَیْف‌الله را  
گرم کن ز آن شرق، این درگاه را  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۹۱)

برف را خنجر زند آن آفتاب  
سیل‌ها ریزد ز کُهِها بر تُراب  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۹۲)

توضیحش این است که خداوند برای ما انسان‌ها یک باغی از سیب با بوی خوش... همه امکانات، همه زیبایی‌ها، برکت، هدایت، عقل و خرد قرار داده، ولی متأسفانه ما با من‌ذهنی روی آن را پوشانده‌ایم و اگر ساکت باشیم و فقط یک بویی از آن به مشام ما می‌آید و اگر ما بتوانیم از این من‌ذهنی دست برداریم، از این فکرهای من‌ذهنی،



از این زیاد گفتن من‌ذهنی، از این کارهای من‌ذهنی دست برداریم، می‌توانیم به آن باغ دستیابی پیدا کنیم و مولانا به ما پیشنهاد داده که باید تو چندین کار را بکنی.

این‌که این بو را اضافه کنی، «افزون‌کش تو این بو را به هوش» و دیگر گفته که باید نگه‌داری کنی از بو. این بو که یک بار تجربه‌اش کردی باید سعی کنی این بو را نگه‌دارید و سومین کاری که گفته، گفته پرهیز کنید از زُکام. «زُکام» یعنی سرماخوردگی.

همه من‌های ذهنی سرما خورده‌اند، یک مرضی به اسم من‌ذهنی دارند که کارهایی که بینندگان همه توضیح دادند، شما توضیح دادید، مولانا توضیح داده، که این کارها را می‌کنند شما دست بردارید، به آن‌ها نزدیک نشوید. اگر نزدیک بشوید باعث می‌شوند که این مشام تو که این بوی حضور را دریافت می‌کند از کار بیندازند.

پس تو باید مواظب باشی، این همیشه شمشیر حضور را در خلاف من‌ذهنی بیرون بیاوری تا بتوانی با آن برف‌های من‌ذهنی آب بشوند و ارتعاش انرژی به جهان فرستاده بشود بعد می‌گوید، حزم کنید هم در دفتر سوم که پرهیز همین حزم است. در بیت ۲۶۷ داریم، دفتر سوم:

حَزْمِ آن باشد که ظَنِّ بَدِ بَرِی  
تا گریزی و شوی از بَدِ، بَرِی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

حَزْم، سُوءُ الظَّنِّ گفته‌ست آن رسول  
هر قدم را دام می‌دان ای فَضول  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

روی صحرا هست هموار و فراخ  
هر قدم دامی‌ست، کم ران اُستاخ  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹)

آن بُزِ کوهی دَوَد که دام کو؟  
چون بتازد، دامش افتد در گلو  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۰)



چشم اگر داری تو، کورانه میا  
ور نداری چشم، دست آور عصا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۶)

آن عصای حَزْم و استدلال را  
چون نداری دید، می‌کن پیشوا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۷)

ور عصای حَزْم و استدلال نیست  
بی‌عصا کَش بر سر هر ره‌مایست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۸)

زین کمین، بی‌صبر و حَزْمی کَس نَجَسْت  
حَزْم را خود، صبر آمد پا و دست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

این خیلی تأکید دارد به حزم، همین دوراندیشی، مراقبه یا بدبینی به آن چیزی که ذهن همین لحظه نشان می‌دهد و ما را می‌کشد، جذب می‌کند، توجه یا حضور زنده ما را می‌بلعد، باید خیلی مواظب باشیم که اگر بیاید به مرکز ما می‌شود خدای ما و آن را می‌پرستیم و دیگر جای خدا را می‌گیرد و ما دیگر به قضاوت و همین چیزهایی که در افسانه من‌ذهنی، همین کارهای من‌ذهنی است انجام می‌دهیم. پس باید مواظب باشیم، حزم داشته باشیم تا در این دام‌ها نیفتیم.



۱۵- خانم لاله و خانم فائزه و خانم آمی‌تیدا از فولادشهر

خانم لاله:

## عاشق تصویر و وَهم خویشتن کی بود از عاشقان ذوالمین؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۵۹)

در زندگی عاشق تصویر ذهنی خود هستیم، که در تمامی این تصاویر معشوق دیگران می‌باشیم؛ مرکز توجه دیگران، پس در تمامی این تصاویر یک چیز مشترک وجود دارد: «معشوق بودن من» و داد از روزی که این نظم به هم بریزد.

خب این طبیعی‌ست که درد به همراه خواهد داشت. مثلاً در یکی از این تصاویر که داشتن ثروت است، اگر من معشوق نباشم و به عبارتی، دیگری بیش‌تر از من داشته باشد و نظم بدین ترتیب به هم بخورد، درد حسادت قطعاً مرا خواهد کشت. پس ذهن کم‌یاب‌اندیش عاشق نیست که صاحب نعمت و زندگی‌ام باشد.

## سخت‌گیری و تعصب خامی است تا جنینی، کار، خون‌آشامی است (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷)

نظم من‌ذهنی و تصاویر ذهنی که عاشق معشوق بودن خود است و این تصاویر برای او مهم است، پس برخلاف خواست ذهنی پیش رفتن و در طی آن به‌وجود آمدن درد ناشی از آن مُسکِن‌های ذهنی را به همراه خواهد داشت؛ مُسکِن نصیحت، قضاوت و برای من به‌شخصه استفاده فراوان از مُسکِن «نفرین» و تمامی این‌ها چرخیدن در شکم من‌ذهنی‌ست و فقط و فقط درد و چرخش مُسکِن‌ها به‌سمت خودم را به همراه داشت. تشعشع نفرین در شکم من‌ذهنی، برگشت نفرین به خودم و خوردن خون و خون‌آشامی.

## اصل تا جوید شتر از بهر حج رفته باشد عشق در کوه صفا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲)



چرخیدن، هم‌چون جنین در شکم من‌ذهنی و یا چرخیدن به دور خانه خدا، چه فرقی دارد؟ وقتی که عقل دنبال هدف ذهنی خود و پیدا کردن وسیله برای رسیدن به این هدف باشد، وگرنه هدف زنده شدن به او و وسیله زندگی‌ست.

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

تفتیق: شکافته

فضابندی جزو ثابت من‌ذهنی کم‌یاب‌اندیش است، اما من فضابند چون عاشقِ معشوقِ بودم هستم، پس بهترین حال روحی و زنده شدن به او را هم برای خود می‌خواهم. عاشقِ فضاگشایی هستم، اما من نباید درد بکشم، راه و روش فضاگشایی را یاد می‌گیرم، اما روی خود کار کردن درد دارد و نباید درد بکشم.

### در میان عاشقان عاقل مباح خاصه در عشق چنین شیرین‌لقا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲)

تقاص در بینابین تصاویر من‌ذهنی و خون‌آشام جنینی در دل من‌های ذهنی هستم، اما باید در میان باشم؛ در میان عاشقان، عاقل نباشم، چون من‌ذهنی آن دید خناس، گرگ درنده هدف و وسیله من است، هدف و وسیله من عشق شیرینی ...، هدف ایثار و تکثیر است، من فقط نباید عاشق باشم، باید در میان عاشقان هم باشم، چون هدف و وسیله جمع شدن است. هدف عاشق شدن، تکثیر تشعشع عاشقی و جمع شدن همه در میان عاشقان.

تمام شد استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین.

شما دیگر به‌طور کامل برگشته‌اید دوباره به راه مولانا، درست است؟

خانم لاله: بله.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. دیگر مواظب باشید دور نیفتید.



خانم لاله: چشم حتماً استاد.

خانم فائزه:

فائزه هشتم شانزده ساله از فولادشهر اصفهان.

## در میان عاشقان عاقل مباح خاصه در عشق چنین شیرین‌لقا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲)

در تمام لحظات زندگی با خود به ستیزه می‌پرداختم که چه راهی را انتخاب کنم تا بتوانم موفق شوم و تأیید دیگران را نسبت به خودم جذب کنم.

مدتها تمام فکر و زمانم را صرف این موضوع کردم، اما متوجه شدم راهی نیست که بدون چالش باشد. هر راهی برای خودش مانع‌هایی دارد که باعث پختگی انسان تا رسیدن منزل اصلی شود. درواقع من‌ذهنی در این‌جا دست‌به‌کار می‌شود و با زرنگی راه‌های آسان را پیش‌رو می‌گذارد.

وقتی کمی به خودم فرصت دادم، و با فضاگشایی و تسلیم در برابر مشکلات ایستادم، فهمیدم تنها راهی که در زندگی می‌تواند به من کمک کند، فضاگشایی است، نه راه‌هایی که من‌ذهنی با استدلال و منطق پیش روی من می‌گذارد.

## نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین.

خانم آمی‌تیدا: سلام به استاد شهبازی عزیز و دوستان گنج حضور. آمی‌تیدا هشتم از فولادشهر اصفهان.

آقای شهبازی: بله خانم آمیتیدا، خیلی ممنون از ویدیویی که فرستادید. خیلی زیبا بود.

خانم آمی‌تیدا: خیلی ممنون استاد.

این مجلس ایثار است و ما به جهان می‌آییم که خداوند لطف و بخشش خود را به ما نازل کند، اما عقل سخت و من‌ذهنی انسان را مثل این می‌بیند که انگار یک شیرینی نصف می‌شود و شاید به او زیاد برسد یا کم برسد.



و حالا من ذهنی فکر می‌کند شادی بی‌سبب هم محدود است. و حالا خود ما باید از خودمان سؤال کنیم که عقل سخت هستیم یا نه؟ و حالا عقل سخت فکرهای خود را جدی می‌گیرد، ولی آنچه که برای ما باید جدی باشد، فضاگشایی است.

و اگر عاقل خواست به جمع ما اضافه شود باید بگوییم راهی نیست، ولی اگر کسی که درونش فقط عشق به خدا است و فضاگشایی می‌کند، باید بگوییم خوش آمدی و صد مرحبا.

### گر درآید عاقلی گو راه نیست ور درآید عاشقی صد مرحبا (مولوی، دیوان غزلیات، غزل ۱۸۲)

عقل سخت و من‌ذهنی تعصب دارد و تا وقتی که ما در شکم مادر به‌صورت جنین هستیم، کارمان نوشیدن خون است.

### سخت‌گیری و تعصب خامی است تا جنینی، کار، خون‌آشامی است (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷)

### غیر فصل و وصل پی براز دلیل لیک پی بُردن بنشانند غلیل (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹۷)

غلیل: هم به معنی تشنگی شدید است و هم به معنی شخص تشنه.

فصل یعنی گسستن

وصل یعنی پیوستن

و مگر تو آیه «کوثر به تو عطا کرده‌ایم» را نخوانده‌ای، پس چرا خشکیده و تشنه‌لب مانده‌ای؟ یا شاید تو ای بیمارِ دل مانند فرعونی که کوثر برای تو مانند رود نیل خونین و ناگوار شده‌است، توبه کن و از هر دشمنی که آب کوثر در کدوی وجود ندارد بپرهیز.



نه تو اعطیناک کوثر خوانده‌ای؟

پس چرا خشکی و تشنه مانده‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲)

یا مگر فرعونی و کوثر چو نیل

بر تو خون گشته‌ست و ناخوش، ای علّیل

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳)

توبه کن بیزار شو از هر عدو

کو ندارد آب کوثر در کدو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴)

علّیل: بیمار، رنجور، دردمند

-----

آقای شهبازی: آفرین آفرین، خیلی زیبا.



## ۱۶- سخنان آقای شهبازی

خیلی زیبا، خیلی زیبا. من پیشنهاد می‌کنم وقتی یک چیزی را می‌خواهیم بخریم، واقعاً تأمل کنیم که این چیزی را که می‌خواهم بخرم، من لازم دارم؟ برای خودم است؟ یک نیازی را از خود من برطرف می‌کند، از خانواده‌ام برطرف می‌کند یا برای خوشایند دیگران است؟

برای جلب توجه است، برای این‌که دیگران بیایند بگویند که شما این را دارید، یا در مقایسه به یکی دیگر می‌خواهم برسم.

اگر این موضوع را ما بسنجیم، شاید از خیلی از دردسرها و مصیبت‌ها به دور باشیم. خیلی‌ها می‌بینید که یک خانه‌ای می‌خرند و تا خرخره می‌روند زیر قرض، فقط برای این‌که به مردم نشان دهند.

موقع خریدن باید بگویی که خب من یک آقا هستم یا خانم هستم با یک همسر، سَنَمَن هم بالاست، خب واقعاً ما لازم داریم یک چنین خانه بزرگی را، یا فقط می‌خواهیم به مردم نشان بدهیم!

و چند بیت از مولانا را بخوانیم، می‌فهمیم که اگر لازم نداریم، به قول دوست ایلامی‌مان که می‌گوید: «مفتی ضرورت هم تویی»، واقعاً ضرورت دارد یک چنین چیزی را من بخرم؟ اصلاً لازمش ندارم، دردسر است. نمی‌خرم خب، نمی‌خرم و نمی‌خواهم داشته باشم؛ می‌بینم که لزومی ندارد این قدر من بروم پول قرض کنم تا به مردم ثابت کنم که من هم به شما رسیده‌ام، از شما هم یک‌ذره زده‌ام جلو. خانه من این قدر می‌آرزد، خانه شما کم‌تر از من می‌آرزد.

این چیزها دیگر بچگانه است، با این آموزش‌های مولانا و شما خواهید دید که انسان از خیلی از دردسرها و ضررها که می‌گوییم من ذهنی دائماً ضرر می‌زند، از آن به دور می‌ماند. فقط این را من لازم دارم یا نه؟ یک تأمل، می‌بینی نه، لازم ندارم، به درد من نمی‌خورد الآن، اگر به درد شما نمی‌خورد پس برای چه باید بخریم، این را داشته باشیم ما؟ شاید به درد یکی دیگر بخورد.



## ۱۷- خانم ریحانه از استرالیا

**خانم ریحانه:** ببخشید من یک متن کاملی را آماده نکرده‌ام، فقط خواستم قانون جبران را رعایت کنم، چنداناً از خصوصیات عاشقان و عاقلان را اگر اجازه بدهید بخوانم.

هست عاقل هر زمانی در غم پیدا شدن  
هست عاشق هر زمانی بیخود و شیدا شدن  
عاقلان از غرقه گشتن بر گریز و بر حذر  
عاشقان را کار و پیشه غرقه دریا شدن  
عاقلان را راحت از راحت رسانیدن بود  
عاشقان را ننگ باشد بند راحت‌ها شدن  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۵۷)

انسان عاقل هر لحظه می‌خواهد خودش را نشان دهد، ابراز وجود کند، محتاج توجه از بیرون است، هر لحظه متقبض می‌شود و پندار کمال و ناموس من‌ذهنی دارد و تمرکز خود را روی اصلاح جمع می‌گذارد، اما عاشق دقیقاً برعکس، هیچ ادعایی ندارد و فقط روی خود تمرکز دارد. هر لحظه نسبت به اتفاقات فضاگشایی می‌کند و آن‌ها را شوخی زندگی می‌داند، می‌خواهد از نظم من‌ذهنی بیرون بیاید و تبدیل به اصل خودش بشود.

شما گفتید عاشق با «نیست شدن» می‌خواهد کارگاه زندگی شود و عاقل با «هست شدن» می‌خواهد کارگاه دیو شود، نوکر شیطان است.

عاقلان از غرق شدن در فضای یکتایی و زنده شدن به اصل خودشان در فرار هستند و ترس از دست دادن عقل من‌ذهنی را دارند، مدام در آینده و گذشته هستند و تلاش به جمع کردن آبرو و سرمایه مالی در این دنیا را دارند، اما عاشقان کارشان رها شدن از گذشته و آینده، در لحظه بودن، بدون وسواس فکری و سبب‌سازی و هم‌قدم شدن با زندگی است. از اقدام به انجام کاری ترس ندارند و هر لحظه خلاق هستند، مرتب ناظر همانندگی‌هایشان هستند، آن‌ها را شناسایی می‌کنند و هر لحظه با عذرخواهی و فضاگشایی به زندگی برمی‌گردند.

عاقلان هر لحظه در تلاشند که کار خودشان را به گردن دیگران بیندازند و از همه انتظار دارند و حس کامل بودن در خود دارند و فقط به دنبال راحتی هستند، اما برای عاشقان از دیگران توقع داشتن، ننگ است. آن‌ها به دنبال



این نیستند که به راحتی چیزی را به دست بیاورند. آن‌ها برای هر چیزی که به دست می‌آورند، قانون جبران را رعایت می‌کنند. تمام شد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، خُب شما پس به این ترتیب در غم پیدا شدن نیستید، نه؟ نمی‌خواهید خودتان را نشان بدهید.

**خانم ریحانه:** در راهش هستم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** در راهش هستید؟ خیلی خب، آفرین، آفرین. چیز دیگر می‌خواهید بگویند؟

**خانم ریحانه:** نه. خیلی ممنون. خیلی تشکر می‌کنم و شکرگزاری می‌کنم. خیلی شکر می‌کنم خدا را که در این مسیر قرار گرفتم. خیلی ممنون از تمام زحمات شما.

**آقای شهبازی:** خُب اگر در غم پیدا شدن نباشید که چجوری خودنمایی کنید و دیده بشوید، درواقع من ذهنی هم‌ا‌ش در غم دیده شدن است، آیا من را می‌بینند؟ چجوری می‌بینند؟ این همه مردم در این مجلس دارند من را نگاه می‌کنند، باید من را نگاه کنند، من باید دیده بشوم. خُب از این‌ها اگر فارغ شده باشید، زندگی راحتی خواهید داشت.

**خانم ریحانه:** بله در راهش هستم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین بر شما. پس خداحافظی می‌کنم با شما.



## ۱۸- خانم مرجان از استرالیا

در آغاز حکایت آن عاشق که از عسس گریخت، دو قانون مهم و کاربردی را آموختیم: خیر در آن چیزیست که واقع می‌شود و بد مطلق در جهان وجود ندارد، بلکه بد نسبیست.

مولانا عنوان کردند که آن عاشق پس از فرار از عسس، ناگهان پای خود را فرورفته در گنج دید؛ گنج حضور در پیشگاه معشوق خود با چراغی در دست، در حال جست‌وجوی انگشتی در جوی باغ. سپس جوان به محض دیدار او، از سر ذوق، دست به دعای آن عسس برداشت.

واژه‌های موردنظر در این قسمت و مصادیق آن‌ها را به شرح زیر بیان می‌کنم:

عاشق: ما انسان‌ها

معشوق: خداوند

عسس: اتفاقات و وضعیت‌های به‌ظاهر بد و ناگوار

انگشتی: زنده شدن انسان به حضور و تحقق مقصود خداوند از خلقت او

ذوق: یکی از علائم حضور

چراغ: فضای گشوده‌شده

جوی باغ: آب حیات‌بخش زندگی و فضای یکتایی

دست به دعا برداشتن: زنده شدن شکر در دل انسان

این تمثیل در زندگی ما بدین‌گونه است که در پی مواجه شدن با وضعیتی بد و بی‌مرادی، به‌محض این‌که فضا را باز می‌کنیم و به خداوند پناه می‌بریم، بلافاصله پرده ذهنی کنار رفته و دید خداوند جای دید تاریک ذهن را می‌گیرد.

اکنون با نگرستن از دریچه دید زندگی، به این حقیقت پی می‌بریم که مسبب آن اتفاق، یک نیروی برتریست که این جهان و اتفاقاتش تحت قدرت آفرینش او اداره می‌شوند. چنان‌که مولانا در بیت ۱۲۶ این مفهوم را با اصطلاح تصریف صنع ایزد عنوان می‌کنند.

با دید زندگی خواهیم دید که در بطن اتفاق با ظاهری ناخوش، آن سلطان دل‌ها مشتاقانه منتظر ما و در جست‌وجوی ماست تا ما را به خودش زنده کند، و انگشت حضور را نگین انگشتانمان کند.



با دیدِ زندگی فهم می‌کنیم که هیچ اتفاقی نیست که در جهان بد مطلق باشد، و این خوب و بد کردن، بینش به اصطلاح دویی، از دیدگاه تاریک ذهن بوده است.

با دیدِ زندگی ست که خاصیت‌های ذوق و شکر در ما پدید می‌آید.

با دیدِ زندگی قادر به فهم این حقیقت خواهیم شد که آن اتفاق به وقوع پیوسته، تا با پذیرش و فضاگشایی، از گذرگاه شب تاریکِ ذهن عبور کرده و به فضای امن و آرامِ عشق پناه ببریم.

تا باز به خداوند که اصالت ماست تبدیل شده و با دیدِ خودش پیمان الست را یادآور شویم و به او وفادار بمانیم؛ تا ببینیم که جای ما در جحره تنگِ ذهن نیست؛ تا یادمان بیاید که فقط از جنس او هستیم، پس با هیچ چیز و هیچ کس در این دنیا قابل پیوند نیستیم. مانند پیوند نامبارک آن زن صوفی با کفش دوز که به رسوایی و دوری بیشتر او از صوفی انجامید.

مولانا آن کفش دوز را رهی زن معرفی می‌کند. رهی در لغت به معنای غلام و بنده است. بدین معنا که ما خالق فکرهای خود هستیم، سپس از آن فکرها یک شخص یا خود دروغین ساخته، آن را بت کرده و می‌پرستیم و با آن به اشتباه جفت می‌شویم. ذهنی که دراصل بنده و مخلوق ماست، ما را به بند کشیده و ما از شأن و شکوه بی‌نهایتِ زندگی تا درجه پستِ بندگی و غلامیِ ذهنمان نزول می‌کنیم، وجود موهومی آن را تثبیت می‌کنیم، از حیثیت دروغین و نااصل کارِ آن دفاع می‌کنیم و به بقای آن که منشأ نابودی ما و انکار خدا و حقیقت است، اصرار می‌ورزیم.

آیا ما چون زن صوفی خائن نیستیم؟!

فقط با دیدِ زندگی می‌توانیم ببینیم که ما جایز نیستیم که با پیوند خوردن با صورت و ظاهر اتفاقات، به پیمان او خیانت کنیم.

مولانا با این مقدمه بیدارکننده، در ادامه این حکایت، عاشقان را از اشتباهات ممکن در پیشگاه حق آگاه می‌کند، که اولین و مهم‌ترین خطا را نگرش و عملکرد با دیدگاه ذهنی و انکار دیدِ زندگی می‌داند؛ اشتباهی که یک عاشق را به یک عاقلِ ابله تبدیل کرده و سبب جدایی معشوق از او می‌شود. به همین منظور، مولانا در بطن این حکایات، تأکید مؤکد بر بینش ما با دید الهی را دارند.



## از پی آن گفت حق خود را بصیر که بُود دیدِ وَیاتِ هر دَم نذیر (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۵)

انسان به عنوان امتداد زندگی لازم است که با دید حقیقی، یعنی دید زندگی ببیند؛ چراکه این دید هر لحظه ناظر و هشداردهنده، و یادآور است که به مرکز عدم شده خود وفادار بماند. درغیراین صورت، دیدِ ذهن، انسان را گیج و گرفتار خواهد کرد تا نتواند مقصود اصیل زندگی را ببیند و جز دوری و درد و خرابی حاصلی برایش ندارد.

حال، چگونه می‌توانیم با دید زندگی ببینیم؟

مولانا می‌گوید اگر می‌خواهی درست ببینی، چشم را از عاشقان و طالبان او قرض کن. بدین معنا که ما برای بینشِ درست، لازم است که از دیدگاه مولانا و بزرگانمان به جهان نگاه کنیم. باید اجازه بدهیم تا با یادگیری و به عمل درآوردن آموزه‌های ایشان، دید و خرد زندگی برای ما فکر و عمل کرده تا در این جهان به جای تخریب، سازندگی پیشه راه ما شود.



باد، تندست و چراغم اَبتری

زو بگیرانم چراغ دیگری

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۸)

تا بود کز هردو یک وافی شود

گر به باد، آن یک چراغ از جا رَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۹)

وقتی که هشیاری با تنیدن جسم به این عالم فرم درآمد و در فرم انسان، من‌ذهنی تشکیل شد، همین ذهن چراغی شد که با آن چیزها را دید و تا حدودی تشخیص داد. اما بادهای مخالف زیاد است و هر آن این چراغ می‌تواند خاموش شود. مرگ فیزیکی و جسمی در راه است و دیر یا زود این تن و فرم می‌میرد و چراغ ذهن نیز خاموش می‌شود.

اما همین چراغ ذهن یک قابلیت دارد که هشیاری می‌تواند از آن استفاده کند تا آگاهانه برای همیشه روشن بماند. چراغ ذهن می‌تواند چراغ حضور را روشن کند. پس باید هرچه زودتر چراغ ذهن را در درون خود به چراغ حضور تبدیل کنیم، یعنی هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل شود، تا اگر باد، چراغ ذهن را خاموش کرد، چراغ حضور درحالی‌که به عهد الست وفادار است، برای همیشه زنده و باقی بماند.

همچو، عارف کز تن ناقص چراغ

شمع دل افروخت از بهر فراغ

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۱۰)

تا که روزی کین بمیرد ناگهان

پیش چشم خود نهد او شمع جان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۱۱)

مانند عارفی که از تن ناقص خود با شمع من‌ذهنی چراغ حضور را روشن کرد تا مایه آسودگی و فراغ و آرامش او شود. تا اگر روزی این چراغ من‌ذهنی به ناگهان مرد، شمع و چراغ دل تا ابد در جلوی چشم او روشن بماند.



پس این چراغ حضوری که در حال شعله گرفتن است، و این دلی که در انسان در حال بیدار شدن است، نیاز به مراقبت و محافظت دارد تا کاملاً نورانی و افروخته شود، و تا این که زمانی برسد که مثل خورشید بسیار پر نوری که از زمین بالا می‌آید، بتابد و همه جا را روشن کند.

## چراغ است این دل بیدار، به زیر دامنش می‌دار از این باد و هوا بگذر، هوایش شور و شر دارد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۳)

و اما این هوا شر و شور دارد. در دنیای بیرون، من‌های ذهنی و نیروهای همانندگی بسیاری هستند که می‌خواهند این چراغ را خاموش کنند و اجازه ندهند خورشید حضور در یک انسان به طور کامل طلوع کند و به اوج برسد. انسان‌هایی که تا حدودی بیدار شده و خورشید در درون آن‌ها در حال بالا آمدن است، با فضاگشایی‌های پی‌درپی، پیغام زندگی را می‌شنوند و آن را به این جهان می‌آورند. اما من‌های ذهنی با آنها درگیر می‌شوند، چون گوش من‌ذهنی نمی‌خواهد پیغام زندگی و حضور را بشنود.

## انبیا با دشمنان بر می‌تنند پس ملایک رَبِّ سَلِّمْ می‌زنند (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷)

## کین چراغی را که هست او نورکار از پُف و دَم‌های دُزدان دُور دار (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۸)

وقتی انبیاء، یعنی پیغام‌آوران با من‌های ذهنی درگیر می‌شوند، تمام هشجاری‌های خالص عالم «رَبِّ سَلِّمْ» می‌زنند، یعنی می‌گویند خدایا او را سلامت بدار و از شر من‌های ذهنی حفظ کن.

تمام هشجاری‌ها به وجود انسانی که چراغ حضور در او روشن شده است نیاز دارند. حتی جمادات و گیاهان و حیوانات به زنده شدن ما به هشجاری حضور و تابیدن آفتاب حضور در انسان نیازمندند.

انسان‌های دیگر نیز، نیازمند این بیداری و عشق هستند، اما در من‌ذهنی گیر افتاده‌اند و سحر من‌ذهنی سبب شده است که اشتباه ببینند و به جای آن‌که به زنده شدن خود و دیگران کمک کنند، غافلانه به جنگ و ستیزه با چراغ حضور در انسان‌های زنده به حضور در می‌آیند.



انسانی که در حال بیدار شدن است، در معرض خطر خاموش شدن شمع حضور است. من‌های ذهنی دم سرد می‌دهند و با ارتعاشات مخرب خود بر روی او اثر می‌گذارند و شمع حضور او را فوت می‌کنند. اما همین انسان که نورکار شده است، تنها نیست. هشیاری‌های دیگر از جمله هشیاری‌های انسانی زنده به حضور، با ارتعاشات خود در حق او دعا می‌کنند و می‌گویند خدایا او را از دست پُف‌ها و دم‌های من‌های ذهنی که دزد حضور هستند، حفظ کن.

و اما این‌جا کلمه نورکار خیلی مهم است. نورکار کسی است که مرتب فضاگشایی می‌کند، ارتعاش عشقی به جهان می‌فرستد، نور را در جهان زیاد می‌کند و درد و تاریکی عالم را کم می‌کند. کسی است که در راه زنده شدن کامل خود به حضور می‌کوشد و با ایجاد فضا در اطراف انسان‌های دیگر به آن‌ها کمک می‌کند تا آن‌ها نیز حقیقت وجودی خود را بشناسند و به حضور زنده شوند. او به خدمت زندگی در می‌آید، و با تسلیم کامل شدن، هم‌چون چنگی در دستان زندگی می‌شود و خدا او را می‌نوازد. چنین کسی دعای «رَبِّ سَلِّمْ» زندگی و هشیاری‌های پاک را با خود به همراه دارد.

♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦



## ۲۰- آقای نیما از کانادا با سخنان آقای شهبازی

هفته پیش شما در رابطه با سپاس‌گزاری صحبت کردید و این‌که شما فرمودید که بزرگ‌ترین قدردانی ما همین نعمت‌ها و فرصت‌هایی است که زندگی به ما داده است برای خدمت کردن. این قدردانی جوری است که من خودم حالا نمی‌توانم هیچ‌جوره قدرش را بدانم و خدا را شکر که واقعاً هم نمی‌دانم، یعنی با عقل ذهنی‌ام نمی‌توانم بدانم.

در رابطه با خوشی گرفتن جوان‌ها از به عبارتی این دنیا و حالا گرایش به دراگ و مشروب و یا فسق و فجور این جهانی، هیچ‌کس با «بکن و نکن» معمولاً به راه نمی‌رسد. من خودم می‌خواهم تجربه‌ای که از شما و برنامه گنج حضور داشتم در میان بگذارم، شاید مورد استفاده قرار بگیرد.

این‌که بزرگ‌ترین چیزی که من از شما یاد گرفتم آقای شهبازی این بوده که شما اصلاً هیچ‌وقت نصیحت نکردید؛ یعنی باعث شدید که ما خودمان بفهمیم چه درست است و چه درست نیست. هر انسانی خودش درون خودش، آن خداییت خودش، آن ذات اصلی‌اش که به عبارتی به عقل ره نمی‌دهد، خود عشق همه‌چیز را می‌داند. ولی ما وقتی با عقل می‌خواهیم بسنجیم، معمولاً یا سرکوبش می‌کنیم یا از راه بی‌خیالی می‌گذرانیم و بعد آسیبش را می‌بینیم.

بزرگ‌ترین چیزی که از شما یاد گرفتم، حالا عمل می‌کنم یا نمی‌کنم، همین قانون جبران است. ما از بچگی هیچ‌کس به ما نگفته بود که آقا هر کاری که می‌کنی، هرچیزی که به رفتار و عملت درمی‌آید را باید تاوانش را بدهی، ما این را نمی‌دانستیم، واقعاً نمی‌دانستیم.

آن قدر که من از شما یاد گرفتم، از پدر و مادرم یاد نگرفتم. ما هیچ‌وقت قانون جبران را من به شخصه هیچ‌وقت رعایت نمی‌کردم. و بزرگ‌ترین رعایت قانون جبرانی که هست این بوده که نعمت سلامتی و استعداد است. بالاخره اگر خداوند استعدادی به من داده، من باید جبران کنم در راه خود زندگی.

من که خودم هیچ‌چیزی نداشتم، ولی خب به جای این‌که استعدادم را در راه خدا و خلق خدا بگذارم، در راه دنیا مصرف می‌کردم. چه پول، چه از نظر سلامتی و چه از نظر حالا خوشی‌ها؛ به جای این‌که شادی و عشقم را در راه خدا و خلق خدا استفاده کنم، در راه همین دراگ و خوشی گرفتن از این جهان و رابطه داشتن مصرف می‌شد. کسی هم نبود به من بگوید که آقا اگر غزل حفظ کنی، این عشقش چجوری است، مولانا عشقش چه است، این شعرها! هیچ‌کس نبود به ما بگوید. ما هم همه‌اش مسخره می‌کردیم. من خودم یادم است مثلاً پدرم این برنامه را می‌دید، هر موقع یک چیزی می‌گفت، من مسخره‌اش می‌کردم، شوخی می‌کردم. این بابت چارق‌ایاز است.



من الآن خودم را آقای شهبازی نمی‌شناسم. یعنی بعضی موقع‌ها می‌روم در آینه نگاه می‌کنم، نمی‌دانم چه کسی هستم. یعنی روز به روز آدم تغییر می‌کند. شما می‌گویید: «صبر کن»، من واقعاً بعضی موقع‌ها خیلی صبر کرده‌ام و الآن اصلاً دنیا یک‌جور دیگر می‌شود برای من. بعضی موقع‌ها می‌روم در خیابان راه می‌روم، خیابان همان است، ولی اصلاً یک تازگی خاص خودش را دارد.

آن روز برنامه خانم مرجان، برنامه شماره ۱ شما را استفاده کرده بودند. من دیدم ۲۲ سال پیش من هم‌سن خانم تیارا بودم. شما ۲۲ سال هر هفته آمدید برای ما برنامه اجرا کردید که یکی مثل من. من می‌دانم واقعاً می‌توانستم دنیا را نابود کنم به راحتی؛ یعنی استعداد این را داشتم که بالاخره یک تخریب خیلی بزرگ در سطح هم جامعه و هم در سطح زندگی خودم ایجاد کنم. و همه را مدیون زحمات شما و آموزش‌هایی است که به ما دادید. ما نمی‌دانستیم. من به عنوان یک جوان نمی‌دانستم. جز این‌که معنویت را همه‌اش می‌گفتیم یک‌سری، عذر می‌خواهم، چیزهای به درد نخور و «یعنی چه این حرف‌ها». نمی‌دانستیم. ولی یک‌بار به قولی

### ز پیت مراد خود را دو سه روز ترک کردم چه مراد ماند زان‌پس که میسرُم نیامد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۰)

گفتم آقا من این‌همه اشتباه کردم، بگذار دو، سه روز ببینم چه است؛ و واقعاً ببینم چه است! یعنی نگویم حالا یک شب که هزار شب نمی‌شود، حالا امروز نه فردا، این کار را می‌کنم. نه! گفتم بگذار یک سال بچسبم به این کار. مثل این‌که کنکور دارم که همه چیزهای را بگذاری کنار. آن موقع است که آدم می‌فهمد که این دنیا چه چیزی به تو می‌دهد و آن جهان معنا چه برای تو دارد:

### چون از آن اقبال، شیرین شد دهان سرد شد بر آدمی مُلک جهان (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)

واقعاً من الآن دیگر از این دنیا هیچ چیزی نمی‌خواهم. بعضی موقع‌ها می‌روم در آمازون ببینم چیزی به ذهنم نمی‌آید بگیرم. می‌بینم همه چیز دارم. نه این‌که همه چیز واقعاً دارم، چیزی هم ندارم، منظور این است که دیگر چیزی نمی‌خواهم، همه چیز هست، خدا را شکر. هر چیزی که هست عالی است، بهترین است. یعنی این‌که نه هوس چیزی می‌کنم و ...



حالا آن کسانی که من را نمی‌شناسند فکر می‌کنند حالا یکی دارد یک حرفی می‌زند. این هم از حربه‌های من‌ذهنی است. من‌ذهنی وقتی طرف می‌گوید که این‌جوری است، می‌گوید: «من که حالا این‌جوری نمی‌شوم، آن حالا یک نفر است». ولی اگر همه بگویند که این مشروب ضرر دارد، سیگار ضرر دارد، دراگ ضرر دارد، این راه وارد شدن به یک جای دیگر است، می‌گوید: «نه من با دیگران فرق دارم». در این قضیه همیشه می‌گوید من با بقیه فرق دارم، ولی در آن یکی قضیه می‌گوید حالا آن فقط یک نفر است؛ من آن نمی‌شوم!

یعنی از آن‌ور وقتی در کارهای دنیایی بشود، با همه فرق دارد؛ این هم از کارهای عاقلان است. ولی از آن‌ور در جهان معنا اگر هم می‌خواهد به یک‌جایی برسد می‌گوید نه آن یک‌بار شده است.

این هم یکی از انقلابات بزرگ بود که من قدیم مثنوی خیلی نمی‌خواندم و غزل بیشتر حفظ می‌کردم. ولی الآن جدیداً از خدا خواستم که مثنوی را هم در دلم بیندازد. بعضی موقع‌ها شما می‌گویید مثنوی زیاد بخوان، من بعضی موقع‌ها چهارتا بیت می‌خوانم دیگر می‌روم و یادم می‌رود و غرق می‌شوم و یک چند دقیقه‌ای ذهن خاموش می‌شود، همین‌جوری اشک می‌ریزم. این را دارم به شما می‌گویم، چون فرمودید بگویید. این عشقی که من می‌گویم با دیگری قابل قیاس نیست. هیچ‌کس نبود به ما بگوید. کسی نبود...

ممنون از شما، ما خیلی از شما ممنونیم که شما ول نکردید ما را، دست ما را گرفتید. هر هفته آمدید گفتید این‌ها را بخوان، بگو. صبرتان! به‌قول خانم فریبا تاریخ واقعاً قضاوت خواهد کرد. من از شما خیلی ممنونم که شما اعتماد کردید و گذاشتید که ما در این راه یک‌جو استعدادمان را صرف کنیم و واقعاً من ثمره‌اش را دیدم. ببخشید من ۵ دقیقه‌ام تمام شد. همین می‌خواستم این‌ها را بگویم. دیگر پر حرفی نمی‌کنم. ممنونم.

**آقای شهبازی:** من خواهش می‌کنم این صحبت‌ها را یک ویدیو بکنید. در ضمن شما سنتان را بگویید.

**آقای نیما:** من ۳۳ سالم است، تقریباً سه، چهار ماه دیگر می‌شود ۳۴ سال.

**آقای شهبازی:** آفرین. چه سنی! سن خوبی است. خب این حرف‌ها باید از زبان شما جوان دربیاید. وقتی ما می‌گوییم می‌گویند شما دیگر سنتان را کرده‌اید و لابد این حرف‌ها مال شماست و به سن شما می‌خورد و ما هم به سن شما رسیدیم همین کار را خواهیم کرد. ولی خب از زبان جوان صادر می‌شود، مشخص است که وقتی شما بگویید دنبال مشروب و دراگ نروید و این خوشی خوشی نیست، خوشی اصیل نیست، به‌نظر هم‌سن و سال‌های شما بیشتر توجه می‌کنند تا من بگویم. من بگویم می‌گویند معلوم است دیگر شما این حرف‌ها را الآن باید بزنید، سن و سالتان ایجاب می‌کند. خیلی خوش‌حالم که این حرف‌ها را زدید. ممنونم آقا نیما. عالی



**آقای نیما:** خواهش می‌کنم. مرسی از شما. سال نویتان هم مبارک باشد. یک کوچک دیگر هم بگویم. آقای شهبازی من آن اوایل خیلی معجبی داشتم، الآن هم دارم، نمی‌گویم ندارم، ولی واقعاً کمتر شده است. دروغ است اگر بگویم نشده است. مثلاً من الآن واقعاً هیچ‌کدام از بیننده‌ها، بیننده‌ها را که می‌گویم منظورم همه آدم‌ها را از خودم جدا نمی‌بینم. آن‌ها که پیشرفت می‌کنند انگار من پیشرفت کرده‌ام. اصلاً ذوق می‌کنم با پیشرفتشان، با خوشی‌شان. وقتی می‌گویند که مثلاً من ترک کردم و این‌جوری شده‌ام، انگار دنیا را به من داده‌اند. آن قدر خوشحال می‌شوم که قدیم این‌جوری نبود. زنگ که می‌زدند می‌گفتم این چه است دیگر؟ گوش نمی‌دادم! یک ذره باید صبر کنیم. ما یک بار چندین هزار ساله را روی دوشمان داریم حمل می‌کنیم. ما همه‌مان یک هشیاری بیشتر نیستیم. همه این‌جوری تلنبار شده است. ولی می‌شود، واقعاً می‌شود.

نیاز نیست بگویم این کار را بکن، آن کار را نکن، من اصلاً نمی‌گویم دراگ اصلاً خوب است یا بد است. من می‌گویم اگر این را ادامه بدهی، چون که صد با ماست نود هم پیش ماست. این را هم امتحان کن، این همه را امتحان کردی، این هم رویش. یک‌بار هم این را امتحان کنیم، چیزی نمی‌شود که. این همه سال آن کارها را کردیم همه هم گفتند بد است، اما هیچ‌کس نگفت که این کار هم خوب است، این را هم یک‌بار امتحان کنیم. اگر بد بود دوباره می‌توانیم برگردیم. این دنیا که همیشه هست؛ همیشه هم آفرهایش (داده‌هایش) را دارد. هیچ‌وقت نمی‌گوید من از تو می‌گیرم. ولی یک روزی ممکن است دیر شود. خیلی زود هم دیر می‌شود. انشاءالله که برای من هم دیر نشده باشد.

**آقای شهبازی:** ممنونم، عالی عالی. خدانگهدار.

**آقای نیما:** خداحافظتان

**آقای شهبازی:** آقای نیما واقعاً پیشرفت کرده‌اند، همه‌جانبه. یک فراوانی‌اندیشی، رواداشت، یک سبک خدمت گرفتند و دارند ادامه می‌دهند. بسیار کمک‌کننده هستند. منشاء خیر و برکت هستند. واقعاً خدا حفظشان کند.



## ۲۱- خانم بهار از اورنج کانتی

**خانم بهار:** خیلی داشتم لذت می‌بردم از پیغام‌های دوستان، آقا نیما و بقیه. واقعاً ممنون از شما به‌خاطر این‌که آن‌قدر رمزگشایی‌هایی زیبا کردید از اشعار مولانا و واقعاً قابل فهم کردید.

من یک پیغام نوشتم در مورد اولویت خواسته‌ها اگر اجازه بدهید:

**آقای شهبازی:** بله بله بفرمایید.

**خانم بهار:** این‌که چه چیزی را می‌خواهیم یا برای آن طلب داریم لزوماً به معنی همانیده شدن با آن نیست. بلکه این اولویت خواستن یا درجه خواستن است که تعیین می‌کند با چیزی همانیده شده‌ایم یا نه.

انسان به حکم غریزه یا آموزش‌های اجتماعی از کودکی مدام خواستار به دست آوردن چیزها، موقعیتها، پول و روابط از دنیای بیرون است. این به خودی خودش مضر نیست.

به شرط این‌که طلب تجربه حضور و حفظ اتصال با زندگی که منبع آرامش و شادی بی سبب است، بیشتر از طلب چیزهای آفل و گذرا باشد. اولویت قرار گرفتن این طلب است که یک سالک معنوی را در مسیر معنوی به پیش می‌برد و از بند همانیدگی می‌رهاند.

در داستان زن صوفی که معشوق خودش را زیر چادر پنهان کرده بود، صوفی نماد خدا و آن پینه‌دوز نماد همانیدگی و زن صوفی است. برای زن صوفی نگه داشتن این همانیدگی اولویت داشت، بنابراین حاضر نشد با عذرخواهی همانیدگی را بیندازد و به اتصال با زندگی برگردد.

اما در داستان سلیمان که تاجش کج می‌شود به علت نگه داشتن همانیدگی، او به یاد می‌آورد که باید اتصالش را به زندگی نگه‌دارد و این مهم‌تر است، اتصالش به زندگی با خدا مهم‌تر است از به‌دست آوردن همانیدگی و دلش را بر شهوت سرد کرد.

همان لحظه تاجش صاف می‌شود. تاج نماد اتصال با زندگی و هم‌راستا بودن با خواست زندگی است. زمانی‌که این اتصال به‌طور کامل و به درستی برقرار می‌شود، اولویت داشتن صاف بودن تاج باعث می‌شود که ما بتوانیم همانیدگی‌ها را بیندازیم و به حضور زنده شویم.

**پس سلیمان اندرونه راست کرد  
دل بر آن شهوت که بودش کرد سرد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۶)



## بعد از آن تاجش همان دم راست شد آنچنان که تاج را می‌خواست شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۷)

ممنونم. یک پیام دیگر دارم ولی فکر کنم دیگر وقت ندارم برای آن.

**آقای شهبازی:** حالا بفرمایید شما به پنج دقیقه نرسیدید هنوز.

**خانم بهار:** حالا یک کمی‌اش را می‌خوانم هر چقدر که وقتم تمام شد دیگر بقیه‌اش را یک پیام دیگر می‌فرستم.

این پیام در مورد چرخه‌های تکراری است.

زندگی سراسر چرخ است. در جهان مادی چرخه آب، چرخه حیات، چرخه شب و روز و سال و ماه مدام تکرار می‌شود. در تاریخ چرخه داریم، در اقتصاد، در همه‌جا. در دنیای روابط نیز چرخه داریم. اگر به دعوای زنشویی دقت کنیم، می‌بینیم که یک الگوی مشخص دارد که مدام تکرار می‌شود.

در زندگی فردی هم اگر مدام خود را درگیر همان مسایل و مشکلات قبلی می‌بینیم درگیر الگوهای مخرب ذهنی تکراری هستیم. ما به‌طور فردی و جمعی در چرخه‌های مختلف و متعدد هستیم.

هنگامی که از نظر معنوی رشد می‌کنیم و ارتعاش ما تغییر می‌کند، چرخه‌ها هم تغییر می‌کنند. عادت‌های رفتاری ما نمونه خوبی از این چرخه‌های رفتاری هستند.

عادت‌های ذهنی یعنی افکار تکراری که همراه هیجانات تکراری نیز هستند، بخش مهمی از فضای ذهن را اشغال می‌کنند. در تغییر چرخه‌های تکراری اول شناخت مهم است و بعد تکرار یک الگوی جدید برای حرکت از یک چرخه ناسالم به چرخه سالم‌تر.

از همین رو است که تکرار ابیات به ما کمک می‌کند. چون چرخه‌های تکراری گذشته را می‌شکند تا فضا باز بشود و ارتعاش تغییر کند و بتوانیم به یک ارتعاش جدید و امکانات جدید حرکت کنیم.

در مورد چرخه‌های موجود در روابط هم شناخت این چرخه‌ها کمک می‌کند. مثلاً این‌که وقتی همسر من کاری می‌کند من از نظر هیجانی برانگیخته می‌شوم، زیر این هیجان برانگیخته چه هیجانی است؟



چون زیر یک هیجان برانگیخته معمولاً یک هیجان آسیب‌پذیر هست. به عنوان مثال خشمی که حس رنجش، حس غم یا ترس را می‌پوشاند یا حس بی‌حسی، بی‌تفاوتی که حس غم یا شرم و ترس را می‌پوشاند.

شناختن حسی که آسیب‌پذیر است و اولیه است به ما کمک می‌کند تا به درون خودمان دسترسی بهتری پیدا کنیم و با فضاگشایی به پردازش این حس آسیب‌پذیر کمک کنیم.

در چرخه‌ای که با افراد دیگر درگیر آن می‌شویم، یک طرف احساس، افکار و رفتار ماست و یک طرف احساس، افکار و رفتار طرف مقابل که این‌ها به هم مربوط است.

مثلاً در مثال قبلی وقتی که من از روی رنجش و احساس عصبانیت با خشونت انتقاد می‌کنم هیجاناتی را در طرف مقابل برمی‌انگیزم. مثلاً هیجان ترس و ناامنی که آن فرد با قهر و بی‌تفاوتی روی آن را می‌پوشاند.

در ته این دعوا من متقاعد می‌شوم که طرف مقابل به من اهمیت نمی‌دهد و او هم متقاعد می‌شود که به هیچ عنوان نمی‌تواند من را خوشحال کند. در حالی که احساسات آسیب‌پذیر اولیه مجالی برای دیده شدن و پردازش شدن پیدا نکرده‌اند.

## هست مهمانخانه این تن ای جوان

### هر صبا حی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

این شعر مهمان‌خانه که همیشه شما می‌خوانید خیلی شعر مهمی است. به خاطر این که این مهمان‌ها خیلی‌هاشان از جنس هیجانات هستند و ما نیاز داریم برای این هیجانات فضا باز کنیم، به آسیب‌پذیری‌ها برویم.

و وقتی که بفهمیم که زیر خشممان چی است، زیر احساساتمان که وقتی مراقبه می‌کنیم عمیق‌تر به درون می‌رویم و این‌ها را پیدا می‌کنیم برایشان فضا باز می‌کنیم، می‌بینیم که عملمان از یک فضای دیگری می‌آید.

دیگر واکنش نیست نسبت به آن چه که اول اتفاق افتاده است. حالا من همین‌جا متوقفش می‌کنم. این پیام ادامه دارد اما الان دیگر ادامه نمی‌دهم.

آقای شهبازی: خیلی خوب. خیلی ممنون. عالی عالی خداحافظی می‌کنم.

خانم بهار: ممنون آقای شهبازی خدا نگهدار



## ۲۲- خانم پروین از استان مرکزی

**خانم پروین:** تشکر می‌کنم از همه زحماتی که در تمام این سال‌ها برای ما کشیدید، این گنج بزرگ مولانا را به خانواده‌های ما آوردید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم پروین:** از همه دوستان که در این گروه بزرگ معنوی فعالیت می‌کنند، کمک می‌کنند، تشکر می‌کنم. خیلی سپاسگزار از همه دوستان برای پیغام‌های خوبشان، از کودکان عشق، از همه سپاسگزارم. با اجازه پیغامی آماده کردم، می‌خوانم.

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

**خانم پروین:**

### ندا رسید به جان‌ها ز خسرو منصور نظر به حلقه مردان چه می‌کنید از دور؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۴۴)

مولانا می‌گوید در این لحظه از طرف خسرو منصور، یعنی زندگی به دل ما پیغامی می‌رسد که چرا در ذهن مانده‌اید و با من ذهنی به من و حلقه انسان‌های زنده به حضور مانند مولانا و حافظ نگاه می‌کنید؟ چرا با عقل من ذهنی بزرگان را ارزیابی می‌کنید؟ چرا آموزه‌های بزرگان را به ذهن درآورده‌اید و عمل نمی‌کنید و گامی در جهت تبدیل بر نمی‌دارید؟

چرا مرکزان را عدم نمی‌کنید و تسلیم نمی‌شوید و فقط به انشانویسی و جمله‌نویسی و شعر خواندن مشغولید؟ چرا در عمل همچنان قضاوت و مقاومت را ادامه می‌دهید و اجازه نمی‌دهید که زندگی من ذهنی را ذوب کند؟

### چو آفتاب برآمد، چه خفته‌اند این خلق؟ نه روح عاشقِ روزست و چشمِ عاشقِ نور؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۴۴)

مولانا می‌گوید آفتاب طلوع کرده و نزدیک ظهر شده، برای چه مردم خوابیده‌اند؟ آفتاب مولانا و بسیاری از انسان‌ها از مرکزشان طلوع کرده و اسرار معنوی را برای ما آشکار کرده‌اند.



تمام دانش معنوی اکنون به‌وفور و فراوانی از طُرُق مختلف در اختیار ما قرار دارد. همه ما که در این مسیر قرار گرفته‌ایم، ذهن و من‌ذهنی و هم‌هویت شدن و دردها و ضررهای من‌ذهنی را شناخته‌ایم و در خود شناسایی کرده‌ایم، پس چرا هنوز از دور به حلقه مردان نگاه می‌کنیم و تسلیم زندگی نمی‌شویم تا ما را تبدیل کند؟

## بجنب بر خود آخر، که چاشتگاه شده‌ست از آنکه خفته چو جنبید خواب شد مهجور (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۴۴)

بالاخره بعد از این‌همه سال اقامت در ذهن و درد کشیدن، از خودت سوال کن، من چه کسی هستم؟ در این‌جا چه می‌خواهم؟ و برای چه به دنیا آمده‌ام؟

بجنب بر خود، آخر که ظهر شده‌است، دست از تقلید و پیروی از جمع بردار، تا کی می‌خواهی با باورهای پوسیده هزارساله که از این و آن یاد گرفته‌ای زندگی کنی؟ تا کی می‌خواهی الگوهای شرطی‌شده را تکرار کنی؟ تا کی می‌خواهی لحظه‌های با ارزش و گران‌بهای عمرت را به بیهودگی تلف کنی؟ تا کی می‌خواهی به دردهای گذشته که در اثر ناآگاهی در خودت جمع کرده‌ای فکر کنی و لحظه گران‌بهای اکنون را هم به درد تبدیل کنی و از دست بدهی؟

تا کی می‌خواهی به چیزهای آفل فکر کنی و از آن‌ها زندگی بخواهی؟ تا کی می‌خواهی به چیزهایی که سال‌هاست از دست داده‌ای فکر کنی و افسوس بخوری؟

یک‌بار هم که شده تسلیم زندگی شو و فضا را باز کن، من‌ذهنی را صفر کن تا زندگی در تو به جنبش در بیاید و خواب از تو دور شود. بجنب بر خود که خیلی دیر شده و لحظه‌های عمر تو رو به افول است. مطمئن باش اگر چند بار بجنبی، فضا را باز کنی و از خرد زندگی استفاده کنی، چاه ذهن روشن می‌شود و کم‌کم از خواب ذهن بیدار می‌شوی.

## بزن آب سرد بر رو، بجه و بکن علا که ز خوابناکی تو همه سود شد زبانی

که چراغ دزد باشد شب و، خواب پاسبانان  
به دمی چراغشان را ز چه رو نمی‌نشانی؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۰)



بزن آب سرد بر رو: یعنی از سبب‌سازی ذهن خارج شو، فضا را باز کن، بگذار آب حیات بیاید، همانیدگی‌هایت را بشوید و رویت را تمیز کند.

بلند شو و علالا کن، بگو دزد دارد سرمایه ما را می‌برد. تمام لحظاتی را که می‌توانستیم با کیفیت زندگی کنیم و از آن لذت ببریم، همه را تبدیل به غم و غصه و ناله و شکایت کردیم.

تا وقتی که در شب ذهن هستیم و پاسبان هشیاری‌مان نیستیم، من‌ذهنی دزد زندگی زنده ما را می‌دزدد و به درد و رنج تبدیل می‌کند، ولی اگر فضا را باز کنیم، من‌ذهنی خودمان و اتفاق این لحظه را جدی نگیریم، لحظه‌ای مانند پاسبانی هشیار، ناظر ذهنمان شویم با یک فوت چراغ دزد را خاموش می‌کنیم.

### روان خفته اگر داندی که در خواب است از آنچه دیدی، نی خوش شدی و نی رنجور (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۴۴)

هشیاری خفته اگر یک لحظه ناظر ذهنش شود، متوجه می‌شود که در خواب است، دراین‌صورت از آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد نه خوشحال می‌شود نه غمگین. متوجه می‌شود که تمام غم‌ها و شادی‌هایش به‌خاطر به‌دست آوردن و از دست دادن همانیدگی‌ها کاذب است، متوجه می‌شود قصه پر درد و رنجی که ذهنش نشان می‌دهد یک توهم است. بنابراین کم و زیاد شدن همانیدگی‌ها دیگر او را آزار نمی‌دهد. کسی که چشمه شادی بی‌سبب زندگی در او باز شود و به خرد بی‌انتهای زندگی متصل شود دیگر شکست و پیروزی و مراد و بی‌مرادی برای او یکسان است، چراکه می‌داند خداوند ضامن و پشتیبان اوست و زندگی او را اداره می‌کند.

### هر که را فتح و ظفر پیغام داد پیش او یک شد مراد و بی مراد (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹)

### هر که پایندان وی شد وصل یار او چه ترسد از شکست و کارزار؟ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۰)

تمام شد استاد، خیلی ممنون از وقتی که به من دادید.



آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا، خیلی عالی، آفرین. خب کس دیگری هم هست صحبت کند؟

خانم پروین: نه استاد، همسرم سلام می‌رسانند خدمتتان.

آقای شهبازی: سلام برسانید، عالی، عالی، خداحافظ شما.

خانم پروین: خیلی ممنون، متشکرم خدا نگهدار.

خدا حافظ



۲۳- خانم فرخنده و خانم آیدا از جوزان نجف‌آباد

خانم فرخنده:

ساخت موسی قدس در، باب صغیر  
تا فرود آرند سر قوم زحیر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۶)

ز آنکه جباران بُدند و سرفراز  
دوزخ آن باب صغیر است و نیاز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۹۷)

قوم زحیر: مردم بیمار و آزاردهنده

جبار: ستمگر، ظالم

-----

سر فرود نیاوردن در مقابل زندگی و زیستن با من‌ذهنی خطرناک‌ترین نوع زندگی است. شاید بگویید کجای این ماجرا خطرناک است؟ ولی خوب است بدانیم همین یک‌بار خشمگین شدن ما در روز که از من‌ذهنی بالا می‌آید انرژی مخربی به چهاربُعد ما وارد می‌کند که بعد از مدتی مجموع این انرژی‌های مخرب، اثری که روی زندگی و چهاربُعد ما گذاشته است را آشکار می‌کند.

هر چقدر ما با من‌ذهنی زندگی کنیم، سطح انرژی یکتایی در ما پایین می‌آید و سطح انرژی مخرب من‌ذهنی در ما بالاتر می‌رود و ما روزبه‌روز بیمارتر می‌شویم. چون تا ما فضاگشایی نکنیم و از جنس من‌ذهنی که ذهنمان ساخته است، باشیم، نیروی زندگی نمی‌تواند در ما نفوذ کند و زندگی ما را سامان دهد. واضح است که هرچقدر فضا بازتر شود نیروی مخرب و منفی ذهن ما کمرنگ‌تر می‌شود تا جایی که محو شود. ما خود زندگی هستیم و یکی از خاصیت‌های زندگی موافقت‌پذیری ما است. یعنی ما این قابلیت را داریم که نسبت به هر پدیده و هر اتفاقی گارد نگیریم و سریعاً از آن اتفاق درد درست نکنیم. بلکه با آغوش باز بار آن اتفاق را برای خودمان صفر کنیم.

**خانم آیدا:** اگر اتفاق این لحظه به وجود می‌آید حتماً طراح این اتفاق که زندگی است، راه‌حل و کلید عبور از آن اتفاق را هم به وجود می‌آورد. برای مثال اگر ما خشمگین می‌شویم کلید عبور از خشم را در اختیار ما می‌گذارد. وقتی دردی در مرکزمان ایجاد می‌شود، جریان زندگی هزاران پادزهر برای خنثی‌سازی آن به ما می‌دهد.



گفت پیغمبر که یزدان مجید

از پی هر درد درمان آفرید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۸۴)

لیک ز آن درمان نبینی رنگ و بو

بهر درد خویش بی فرمان او

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۸۵)

البته آن لحظه ما فقط آثار درمان را می‌بینیم و فکر می‌کنیم که چاره این اتفاق فقط قضاوت و مقاومت است، اما به محض این که روزن فضای گشوده شده در خودمان را باز می‌کنیم، می‌بینیم سنگینی این اتفاق و درد درون ما محو شد.

گر جهان، پُربرف گردد سربه‌سر

تاب خور بگدازدش با یک نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۴۳)

چاره بر رفتارهای پیش ساخته و واکنش من ذهنی نیست. آخر اتفاق این لحظه، این لحظه به وجود می‌آید. چگونه رفتارهای پیش ساخته من ذهنی چاره این لحظه باشد؟ چاره این لحظه فقط این لحظه است. رفتارهای پیش ساخته و قدیمی گذشته که فقط تکرار دردهای ماست.



## ۲۴- سخنان آقای شهبازی

**آقای شهبازی:** امروز برخی از بینندگانمان راجع به آثار مخرب دردهای من‌ذهنی صحبت کردند؛ گفتند در چه وضعی بودند و وقتی شعرهای مولانا را خواندند و دیدند چه بلایی سر خودشان می‌آورند و این بلا آوردن و شکنجه خود را متوقف کردند، حالشان خوب شد. حقیقتاً ما از این مولانای خودمان این را فهمیده‌ایم که هی مرتب من می‌خوانم، می‌گوید:

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

از وقتی که ما من‌ذهنی درست می‌کنیم، مثل این‌که این من‌ذهنی مأموریتش این هست که زندگی را برای خودمان تلخ کند و نگذارد ما زندگی کنیم، و همین‌طور یک مأموریت دیگرش این است که دیگران را هم عاصی کند و نگذارد دیگران زندگی کنند.

شما رفتارهای من‌ذهنی‌تان را زیر نظر بگیرید و رفتارهای من‌های ذهنی دیگر را هم در نظر بگیرید، خواهید دید که این درست است. مثل این‌که ما به‌وجود آمدیم فقط در زندگی مردم خراب‌کاری کنیم؛ نمی‌توانیم خوشبختی مردم را، موفقیت مردم را، شادی مردم را ببینیم، همین‌طور مال خودمان را هم نمی‌توانیم ببینیم.

البته منافق هم هستیم، در صحبت کردن می‌گوییم که من همه‌اش می‌خواهم خوشبخت بشوم، آقا من خوشبختی مردم را می‌خواهم، موفقیت مردم را می‌خواهم، هرکاری که از دستم برمی‌آید برای مردم انجام می‌دهم؛ ولی در عمل ما می‌دانیم من‌ذهنی خاصیت خراب‌کاری دارد و غیر از خراب‌کاری هیچ‌کار دیگری ندارد!

بارها عرض کردم شاید در هر برنامه چند بار، که علت این خاصیت این است که شما متوجه بشوید، حتی بعد از این‌که سرمان به دیوار بلا می‌خورد بالاخره پیغام را بشنویم که «این من‌ذهنی ما نیستیم!» ما به‌اصطلاح این مأموریت را حتی در زندگی خانوادگی اجرا می‌کنیم، دوتا من‌ذهنی که با هم ازدواج می‌کنند، همان اول امروز هم صحبتش شد، شروع می‌کنند به کنترل هم «کشمکش قدرت»؛

چه کسی این‌جا بیش‌تر قدرت دارد؟ حرف چه کسی بُرو دارد؟ مرد می‌گوید من، و زن هم می‌گوید من. بالاخره جنگ صورت می‌گیرد، درعین‌حال مأموریت خودمان را اجرا می‌کنیم: «من آمده‌ام به زندگی تو که نگذارم تو



زندگی کنی. تو هم آمدی زندگی من که نگذاری من زندگی کنم، کنترل کنی اگر یک جایی شادی دارم کور کنی.»  
و این ازدواج دوتا من ذهنی‌ست.

اتفاقاً همین خراب‌کاری، همین به‌اصطلاح گذاشتن درد در رابطه که بسیار معمول است! اصلاً شما هیچ رابطه زناشویی نمی‌توانید پیدا کنید که دو طرف، مثل حساب بانکی است، مثل این‌که شما یک حساب بانکی زن و شوهر باز کردید هر روز به این بانک می‌گویید یک مقدار می‌خواهم پول بکشم، خب بانک می‌گوید حالا پول بگذار بعداً بکش، حالا شما مقروض هم هستید و دیگر از حد و حدود این قرض را گذرانید، دیگر بیش‌تر نمی‌توانیم به شما وام بدهیم. شما اول پول به حساب بگذار، بعداً بکش.

خب اگر ما مهرورزی می‌کردیم، در این حساب مشترک یک مقدار محبت می‌گذاشتیم، عشق می‌گذاشتیم، خوبی می‌گذاشتیم، کمک می‌گذاشتیم، حمایت می‌گذاشتیم، آسان‌گیری می‌گذاشتیم، و این چیزها را می‌گذاشتیم به‌طوری که زندگی طرف بهتر می‌شد، بعضی موقع‌ها می‌توانستیم عصبانی بشویم و از حساب برداریم.

هردفعه که خشمگین می‌شویم در یک رابطه، از حساب داریم برمی‌داریم. هردفعه می‌رنجیم، هردفعه متوقع می‌شویم، هردفعه کنترل می‌کنیم، هردفعه خراب‌کاری می‌کنیم، هردفعه طرف را عصبانی می‌کنیم، داریم چکار می‌کنیم؟ از حساب برمی‌داریم. آخر دیگر چقدر از این حساب می‌توانیم برداریم؟!

تمام طلاق‌ها و جدا شدن‌ها که می‌گویند آقا کی می‌شود من از این مرد یا زن جدا بشوم آزاد بشوم! این‌ها همه برای این است که از حساب هی برداشته‌اند، چیزی هم به حساب نگذاشته‌اند. وقتی به هم رسیدند گفتند آقا این‌جا ما آمدیم از این حساب فقط برداریم؛ این‌قدر توقع داریم، این مرد باید پول دربیارد من را خوشبخت کند، خونه بزرگ‌تری بخرد، خونه بخرد، ماشین بخرد، وسایل راحتی من را تأمین کند، خوشبخت کند من را، بداند من چه می‌خواهم، من نگفته بفهمد برود آن‌ها را تهیه کند بیاورد، سخت کار کند، بی‌کار نباشد و درضمن من کنترلش هم، همه‌اش هم به حرف من گوش بدهد، هیچ! دیگه از خودش هیچ نظری نداشته باشد، من هرچه می‌گویم او اجرا بکند؛ خب این‌ها همه برداشتن از حساب است، هی برمی‌داریم.

و شما اثر خشم، استرس و درد، حساب‌ها را، چه حساب شخصی چه حساب مشترک، کم ندانید! فرمودند یک بار خشمگین شدن در روز کافی است بدن شما را خراب کند. چه کسی گفته ما باید خشمگین بشویم؟! تمام روان‌شناسان به ما می‌گویند هرکسی که راجع به انسان مطالعه کرده، پزشکان، می‌گویند آقا خشم، رنجش، حسادت، این‌جور هیجانات کُشنده است.



ولی خشم در زندگی ما بسیار عادی است، رنجش عادی است، ترس بسیار عادی است، ترساندن بسیار عادی است! اصلاً ما زندگی‌مان را روی ترساندن گذاشته‌ایم. زندگی اجتماعی ما بنا شده نه به روی عشق و، محبت و، حمایت و، چه احتیاج داری و، من مسئولیت دارم نیازهای شما برآورده کنم، من مسئولیت دارم از پهلوی شما که رد می‌شوم با ارتعاش عشقی رد بشوم، شما را به‌سوی خدا ببرم مثلاً، به زندگی ببرم، زندگی را در شما شناسایی کنم، با صبر برخورد کنم، فضا را باز کنم؛ این‌ها نیست! ترس است.

خب از من باید بترسی! دور و بر من نیا، هرچه من می‌گویم اجرا کن و هرچه من می‌خواهم به من بده، زود هم بده؛ این‌طوری است. این جور در نمی‌آید با زندگی، با قانون خدا جور در نمی‌آید. برای همین من‌ذهنی را باید بشناسیم و زود از آن جدا بشویم! وگرنه زندگی خودمان و خانوادگی‌مان و جامعه را به‌طور کلی خراب می‌کنیم.



در میان عاشقان عاقل مَبَا  
خاصه در عشق چنین شیرین‌لقا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲)

مَبَا: مخفف مَبَاد

مولانا به‌خوبی فرق بین عاشق و عاقل را بیان می‌کند. عاشق در برابر اتفاقات فضاگشاست، شادی بی‌سبب دارد و با پندار کمال و سبب‌سازی من‌ذهنی کار نمی‌کند. قانون جبران را رعایت می‌کند، ریشه و ثبات دارد، روی خودش کار می‌کند و با خرد زندگی پیش می‌رود. اما عاقل براساس بایدها و نبایدهای عقل من‌ذهنی و در زمان روان‌شناختی کار می‌کند.

حال، در این لحظه انتخاب با ماست که قدم را چگونه برداریم. عاشق باشیم یا عاقل.

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟  
نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

منی که همیشه خود را با پندار کمال عاشق می‌پنداشتم، حال می‌بینم که عاشق نبوده و عاقل بوده‌ام. خودخواهی و خودشیفتگی‌ای که در من وجود داشت، باعث می‌شد وقتی می‌خواستم به کسی کمک کنم یا چیزی ببخشم، بهترین و خوب‌ترین چیزها را برای خود نگه داشته و چیزهای به‌دردنخور و غیر قابل استفاده را برای کمک به دیگران می‌دادم و با عقل من‌ذهنی پیش خود فکر می‌کردم به دیگران عشق می‌دهم و عاشق هستم!

اگر عاشق بودم چرا دیگران را از جنس خود نمی‌دیدم؟ آن‌ها را جدا از خود می‌دانستم و هم خود و دیگران را از جنس هشیاری جسمی می‌دیدم و این ریشه در هیجانانی چون غرور، حسادت، قیاس، تنگ‌نظری و غیره در من وجود داشت و من را از بام هشیاری نظر و عاشق، به پایین به فضای ذهن می‌انداخت.



## بر کنار بامی ای مست مدام پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلام (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶)

مُدام: شراب

با هم‌هویت شدن و همانندگی با من‌های ذهنی دیگر، احساس ترحم و دلسوزی و هم‌دردی و انداختن خود از بام کمک می‌کردم. غافل از این‌که خدا همیشه با ماست و او ما را رها نمی‌کند. به‌جای ستیزه و مقاومت پرهیز کنیم، شکرگزار باشیم، تسلیم باشیم، برخلاف آنچه من‌ذهنی نشان می‌دهد فضا را باز کنیم و خانه بازگردیم تا با زندگی قرین شویم. تمام شد استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین. خب کس دیگر هم می‌خواهد صحبت کند؟

خانم زرین: بله استاد، تیارا و یکتا هم هستند.

آقای شهبازی: بله تیارا خانم. پس با شما خداحافظی می‌کنم.

خانم تیارا: سلام استاد خدا قوت. تیارا هستم، یازده‌ساله.

آقای شهبازی: بله، ممنون ویدئو زیبای شما هم رسید. خیلی ممنون، زحمت کشیده بودید.

خانم تیارا: خواهش می‌کنم. همه آن‌ها از لطف شماست.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. باز هم بفرستید، مرتب این ویدئو ها را بفرستید پخش کنیم. ممنونم. بفرمایید.

خانم تیارا: بله چشم، با اجازه‌تان:

## هفت دریا را درآشامد، هنوز کم نگردد سوزش آن خَلق‌سوز (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۷۶)

مولانا می‌گوید «هفت دریا» یعنی منظورش آب زیاد است که در این‌جا «آب» هشیاری جسمی است که هم می‌آشامد و هم می‌نوشد، ولی هنوز سوزش حلقش از سوختن خلق کم نمی‌شود، یعنی من‌ذهنی آسیب می‌زند.



ما در اثر کینه و رنجش به دیگران لطمه می‌زنیم یا عیب‌جویی و غیبت بی‌جا برای بزرگ کردن خودمان می‌کنیم و بسیار آبروی مردم را می‌بریم. این‌ها همه خسارات مادی می‌زنند و خسارات روحی هم می‌زنند. حال مادی ما را خراب می‌کند، هزاران جور ضرر می‌زند و بعد بین انسان‌ها دعوا راه می‌افتد. بین کشورها جنگ می‌افتد و خیلی انسان‌ها می‌میرند و چقدر ناقص می‌شوند و در جنگ چقدر خسارات مادی به‌وجود می‌آید، ولی من‌ذهنی سیر نمی‌شود.

«کم نگرده سوزشِ آن خَلقِ سوز»، پس حالا می‌فهمیم که من‌ذهنی باید سیر بشود. باید من‌ذهنی‌مان را خاموش کنیم و لطمه به دیگران نزنیم. استاد تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا. آفرین، آفرین.

**خانم تیارا:** ممنون استاد.

**آقای شهبازی:** پس بدهید خانم یکتا هم صحبت کنند.

**خانم یکتا:** سلام استاد یکتا هشتم هفت‌ساله.

**آقای شهبازی:** بله، به قول خودتان خدا قوت!

**خانم یکتا:** بله استاد خدا قوت. می‌خواستم یک شعر از مولانا برایتان بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بفرمایید.

**خانم یکتا:**

بر کنار بامی ای مست مُدام  
پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلام  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶)

هر زمانی که شدی تو کامران  
آن دَم خوش را کنار بام دان  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۷)

مُدام: شراب



بر زمان خوش هراسان باش تو  
همچو گنجش خُفیه کن، نه فاش تو  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۸)

تا نیاید بر ولا ناگه بلا  
ترس ترسان رو در آن مَکَمَن هَلا  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۹)

ولا: دوستی

ترس جان، در وقت شادی، از زوال  
ز آن کنار بام غیب است اِرتحال  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۵۰)

اِرتحال: کوچیدن. در این جا به معنی کنار رفتن.

گر نمی بینی کنارِ بامِ راز  
روح می بیند که هستش اهتزاز  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۵۱)

اهتزاز: جُنبدن، تکان خوردن. در این جا به معنی ترس و لرز است.

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین. شما هفت سالتان است، درست است؟

خانم یکتا: بله استاد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. این ویدئوهای شما هم خیلی زیباست خانم یکتا، خیلی خوب.

خانم یکتا: خیلی ممنون.



## ۲۶- خانم مائده از تهران

**خانم مائده:** عرض کنم خدمتتان من اصلاً قصد نداشتم که زنگ بزنم، ولی باتوجه به یک صحبتی که یکی از دوستان کردند، خدمتتان تماس گرفتم. من مائده هستم از تهران، یک‌دفعه تماس گرفتم قطع شد همان اول. حالا ان‌شاءالله که این دفعه قطع نشود.

عرض کنم خدمتتان که یک آقایی بودند تماس گرفته بودند که صحبتشان این بود که ای کاش آموزه‌های مولانا از اول بود در مدارس ما. من خواستم بگویم که من خُب از نوجوانی‌ام دنبال این مباحث بودم. خیلی، بگویم که خیلی مثلاً آن موقع با مثنوی خیلی ارتباط گرفتم، با غزلیات شمس، ولی می‌خواستم بگویم معلم خوب یک نعمت بزرگ است که شما این واقعاً خداوند این نعمت را به شما داده و به ما.

واقعاً چیزهایی که من از شما دارم یاد می‌گیرم خیلی متفاوت است. من چند سال پیش مادرم گفت که شما را می‌گفت که این آقا خیلی حرف‌های خوب می‌زنند، گوش کن. آن موقع متأسفانه در فضای من‌ذهنی‌ام بودم که من دارم دانشگاه ادبیات می‌خوانم، من دنبال فلان اساتید هستم و فکر می‌کردم خیلی می‌دانم و همان‌طور که آقای نیما هم می‌گفتند که یک وقت آدم حسرت می‌خورد که مثلاً چند سال پیش خُب می‌شد در سن کم‌تر چقدر چیزها را بهتر یاد گرفت و دانست، ولی خُب من‌ذهنی مانع شده و متأسفانه یک‌سری لیبل‌ها (label) هم یک وقت‌ها آدم را دور می‌کند که سید حسن حسینی شعری گفته:

### شاعری وارد دانشکده شد ذوق شعرش را به نگهبانی داد (سید حسن حسینی)

من می‌خواستم بگویم که یعنی خیلی نمی‌شود حسرت این را خورد که ای کاش فلان مبحث را ما یاد گرفته بودیم، زندگی خودش به وقتش می‌دهد. البته ما هم باید بیدار باشیم که شما هم خیلی وقت‌ها این را می‌گویید این نشود که به درد بیفتی، تازه بیفتی دنبال این که چه باید کرد. خیلی دوست داشتم این را بگویم خدمتتان.

و مطلب دیگر این که من چند وقت پیش خیلی در ذهنم هی از شما سؤال می‌پرسیدم که مثلاً خُب الآن شرایط الآن طوری است که اینترنت قطع می‌شود، ماهواره یک‌دفعه قطع می‌شود و من طبق برنامه‌ریزی ذهنی‌ام نمی‌توانم برنامه شما را ببینم و خُب چند وقت پیش بود که مرجان خانم یک شیرینگ (sharing) خیلی خوبی داشت، گفت که طبق حرف‌های یلدا خانم که چقدر خوب است که ما در هفته غزل بخوانیم.



این را من استارت (start) زده بودم که شرایطی پیش آمد، دیگر اینترنت به هم ریخت، ماهواره به هم ریخت و خیلی ناراحت بودم که خدایا من شروع خوبی کرده بودم، داشتم غزل حفظ می‌کردم، شعر حفظ می‌کردم، خیلی بهتر شده بودم، چرا این جوری کردی؟ بعد دیدم این‌ها همه من ذهنی من بود.

من بعد دیشب جزوه‌ای که بسته گریخته از مطالب شما نوشته بودم، دیدم چقدر روی من اثر گذاشت. پس این نیست که حتماً در قالب این که حتماً من برنامه را ببینم، باتوجه به شرایط ها. خُب خیلی فوق‌العاده است که آدم شما را ببیند، بتواند برنامه‌هایتان را دنبال کند، ولی به فراخور شرایط نمی‌شود ناامید شد که نگاه این را هم خدا از من برید، پس مال من نبود، روزی من نبود.

دیدم آن من ذهنی من بود که انگار تعریف کرده بود که بابا تو یک شخصیت دیداری داری، حتماً این جوری باید یاد بگیری و این مانع ایجاد شد، پس این مال تو نیست، آقا غزل مال تو نیست. نه، اصلاً چنین چیزی نیست. یک وقت‌ها می‌شود هر جوری یاد گرفت. من می‌گویم با یک جزوه نصفه نیمه واقعاً دلم گرم شد که نه این جوری هم نیست که یک سری موانع و بیخود هم نیست که شما اصلاً تمرکز نمی‌کنید روی موانع.

کسی می‌آید صحبت کند، به او اجازه نمی‌دهید که راجع به محدودیت‌ها و مسائلی که پیش آمده، صحبت کند واقعاً حق با شماست. واقعاً اگر من ذهنی را خاموش کنیم، می‌شود پیش رفت و می‌خواستم از شما تشکر کنم خیلی صحبت کردم، ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** شما ادبیات خواندید تا کجا خواندید خانم؟ چه مدرکی دارید؟

**خانم مائده:** من ارشد، ارشد ادبیات فارسی دارم. البته الآن هم دانشجوی روان‌شناسی‌ام.

**آقای شهبازی:** آهان صحیح. ارشد را یک کمی تعریف کنید، ببینیم چند سال باید بخوانید ارشد بشوید؟ ما نمی‌دانیم این چیزها را، ارشد را نمی‌دانیم.

**خانم مائده:** خواهش می‌کنم، بزرگوارید، شما استادی. والا کارشناسی ارشد خُب دو سال هست که کلاً، ولی می‌گویم این دو سالی که کارشناسی ارشد هست، حالا قبلش که حالا لیسانس چهار سال، ولی مطالبی که گفته می‌شود در حالا حداقل دانشگاهی که حالا ما در ایران، حالا من تجربه‌اش را داشتم به شخصه همه بیشتر مطالب تئوری است، یعنی واقعاً همان موقع شعر را متأسفانه به نگهبانی می‌دهیم.



البته اگر شاید کسی بیدار باشد و این نیست که بگوییم نه، دانشگاه نرویم. خُب من خودم الآن هم دانشجو هستم، به هر حال جزو چیزهایی که مثل کار که شما می‌گویید، نمی‌شود بگویی که الآن من‌های ذهنی بیرون هستند، می‌شود خرافات، من الآن فقط بنشینم پای سجاده‌ام، بنشینم پای برنامه‌ام، نمی‌شود. باید جاری شد، ولی خُب باید این بیداری هم باشد که در تئوری‌ها آدم نماند دیگر، یعنی وگرنه، خُب ولی اصلاً شما یک دانشگاه فوق‌العاده‌ای هستید. اصلاً درس شما جداست، این‌که حالا بگوییم که مثلاً آن بزرگان فوق‌العاده‌اند، ولی یک معلم خوب خیلی خوب است و این‌که آدم هم در مدارش به عنایت خدا قرار بگیرد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، خیلی لطف فرمودید، پس خدا حافظی می‌کنم با شما.



## ۲۷- سخنان آقای شهبازی

بله، چندتا مطلب را در نظر بگیریم، یکی این‌که واقعاً به این مطلب توجه کنیم که ما به نوشته‌های بزرگانمان باید توجه کنیم. در گیر و دار این من‌ذهنی که دنبال هرچه بیشتر هستیم، چی گیرم می‌آید در این جهان و گیج شدن و شروع کردن به خراب‌کاری، خراب کردن زندگی خود و دیگران، به ما تأکید نشده که، نه در دوره دبستان یا دبیرستان یا دانشگاه که ما بزرگانی هم داریم که باید توجه وسیع‌تر و عمیق‌تری به حرف‌های آن‌ها بکنیم؛ این را به ما نگفتند.

و الآن مثلاً من یکی از آن‌هایی هستم که سنم رفته بالا و تجربه‌ای هم اندوخته‌ام، مخصوصاً در این بیست و دو سال که ۹۴۵ تا برنامه را در حضور شما اجرا کردم و همین‌طور نشستیم این‌جا، شما تلفن زدید صحبت کردید یا به صورت‌های مختلف با شما در تماس بودم، بله، این تجربه را به دست آوردم که ما باید به بزرگانمان توجه کنیم، الآن هم به شما می‌گویم این را.

ما باید به مولانا توجه کنیم، همین توجهی که بنده کردم و حضور شما ارائه کردم ما باید به فردوسی‌مان توجه کنیم، نه فقط یک بیت شعر بخوانیم و، یا چندتا بیت یا یک مثلاً داستان. نه، این کافی نیست. یک چند نفر باید بروند داخل آن، مغز را بکشند بیرون و کاربردش را به شما ارائه کنند.

یک کسی که در خانه نشسته و وقت زیادی ندارد می‌گوید: «آهان! این، این درسته و من فهمیدم.» چه به صورت قصه باشد چه به صورت چندتا بیت پشت سرهم باشد، ولی می‌بینید که من بیشتر به کاربرد پرداخته‌ام. آیا این مولانا بزرگ است هیچ فایده‌ای هم دارد یا فقط ما برویم شعرهایش را در دانشگاه آن هم دوره لیسانس، فوق لیسانس یک جزوه درست می‌کنیم درس می‌دهیم، تمام می‌شود می‌رود؟ نه! مولانا کاربرد دارد. می‌بینید که این غزل‌ها و این مثنوی‌ها کاربرد زندگی شخصی، خانوادگی، تربیت بچه، اجتماعی دارد و حتی کاربرد دینی دارد!

اگر کسی بخواهد دینش را بفهمد و این قدر بی‌اطلاعی و سطحی‌بینی از دین نباشد، باید مولانا را بخواند! ببیند مولانا به کدام آیه‌ها توجه کرده، این آیه‌ها چه می‌گویند؟ این، مثلاً حدیث آورده، آن چیزی که حضرت رسول فرموده می‌گوید.

آقا ما بیشتر اوقات می‌بینیم تلویزیون‌ها صحبت می‌کنند راجع به زندگی شخصی پیغمبر، زندگی شخصی پیغمبر به ما چه ارتباطی دارد اصلاً؟ ما چه حقی داریم راجع به زندگی شخصی افراد صحبت کنیم، آن هم پیغمبر؟! به ما نیامده این کار را بکنیم. ما باید حرفش را بگیریم! بگوییم آقا این حرفی را زدند ایشان، همین امروز چندتایش



را نشان دادم. می‌گوید خب، پیغمبر فرموده می‌گوید انتظار نداشته باشید، جَنّت می‌خواهید از کسی توقع نداشته باش.

## گفت پیغمبر که جَنّت از اله گر همی‌خواهی، ز کَس چیزی خواه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

«ز کَس چیزی خواه!» آقا ما پر از توقع هستیم در زندگی زناشویی‌مان! «ز کَس چیزی خواه» یعنی هزارتا توقع داشته باش؟! از هرکسی که می‌شناسی توقع داشته باش؟! «ز کَس چیزی خواه» یعنی چه؟  
این‌که هی می‌خوانیم:

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش باخبر گشتند از مولای خویش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

عاشقان بی‌مراد شدند، این یک حدیث است که می‌گوید: «بهشت در سختی‌ها پیچیده شده و دوزخ در شهوات.» پس دوزخ و بهشت در همین جهان است؛ خب از این ما چه فهمیدیم؟ خب مولانا توضیح داد! اگر مولانا توضیح نمی‌داد خب من هم نمی‌فهمیدم. خیلی از آیه‌ها را که امروز آوردیم ما، آقا «من برای شما کافی هستم.» اگر خداوند برای ما کافی است چطور این شعر را می‌خوانیم می‌گوییم که

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

خب این را می‌خوانیم، درعین‌حال هزارتا چیز از خدا می‌خواهیم خودش را هم نمی‌خواهیم. ولی می‌گوید: «من برای تو کافی هستم.» خب این‌ها آیه‌های قرآن است. چه کسی به ما گفته که این هم‌چو آیه‌ای وجود دارد؟ «بگو خدا کافی است.»

کی خدا کافی بود؟ اگر کافی بوده پس چطور ما خودمان را این‌قدر به آب و آتش زدیم، خودمان را کُشتیم؟ اگر خدا کافی است این‌همه خشم و، ترس و، استرس و، رنجش و، توقع و، «خدا کافی است.» یعنی هزارتا توقع پس از دیگران؟! پس این‌ها را ما نفهمیدیم، یا فهمیدیم خیلی سطحی فهمیدیم کاربردش را نفهمیدیم. کاربردش رو مولانا توضیح می‌دهد.



من پیشنهاد می‌کنم اگر کسی به اصطلاح تصمیم به ازدواج دارد حداقل دو سال این برنامه را یا مولانا را، مولانا را خودش بخواند ممکن است نفهمد. درضمن این را هم عرض کنم کتاب‌های مهم را ما با خواندن خودشان نمی‌فهمیم باید یکی توضیح بدهد، از همین استادانی که کتاب نوشته‌اند، شما می‌توانید بگویید که خب توضیح بدهید! توضیحاتشان را بخوانید، کتابشان را بخرید بخوانید.

شما مثنوی را فقط بخوانید نمی‌فهمید، برای همین مرتب این‌جا آگهی می‌کنیم کتاب‌های استاد کریم زمانی را شما حتماً باید بخرید! هفت جلد است و این‌ها را داشته باشید.

و این برنامه خوبی‌اش این است که هم من هم همکاران ما و بینندگان خوب ما، قسمت‌های مختلفی از آن را تکه‌تکه توضیح می‌دهند. شما تکه‌تکه که می‌فهمید بعد یواش‌یواش در ذهنتان این‌ها را به هم مربوط می‌کنید، این یک بینشی می‌شود. یک‌دفعه می‌بینید دارید عوض می‌شوید، عوض شدید.

الآن از بینندگان ما بپرسید سه سال است برنامه را نگاه می‌کنند، می‌گویند که آقا، خانم، ما اصلاً آن آدم نیستیم که دیگر! اصلاً خودمان دیگر خودمان را نمی‌شناسیم. آن موقع کینه داشتیم، انتقام‌جویی داشتیم، رنجش داشتیم، خشم داشتیم، ترس داشتیم، احساس گناه داشتیم، نگران بودیم؛ الآن نیستیم دیگر. دنیا همان دنیا است هیچ‌چیز عوض نشده، ولی شما عوض شدید؛ چه کسی عوض کرده؟ همین مولانا و توضیحات بینندگانمان، توضیحات بنده که اگر لطف می‌کنید گوش می‌کنید.

بله، نوشته‌های بزرگانمان پس مهم است؛ می‌خواستم همین را بگویم که به ما نگفتند. ولی یک من‌ذهنی سرکش این موضوع را قبول ندارد. شما اگر جوان هستید یک چیزی هم از من بشنوید. خب ما هم جوان بودیم ما هم سرکش بودیم، بالاخره ما از هجده، نوزده، بیست‌سالگی رد شدیم آمدیم دیگر، یک‌دفعه که هفتادوشش‌ساله شدیم. همه آن مراحل که شما می‌گذرانید ما هم گذراندیم. الآن به شما داریم می‌گوییم که سرکش نشو و مقاومت نکن، نگو می‌دانم!

ما این کارها را کردیم ضرر کردیم، یاد نگرفتیم. نگو می‌دانم، سرکشی نکن، گوش بده، بخوان، کتاب بخوان! کتاب بخوان اقل کتاب بخوان، کتاب بخوان، بزرگان را بخوان. بله دیگر من چه بگویم؟ [خنده آقای شهبازی] شروع کردیم به نصیحت کردن.



## ۲۸- آقای علی از کالیفرنیا با سخنان آقای شهبازی

اولاً خیلی خوشحالم که توانستم قبل از سال ۲۰۲۳ با برنامه تماس بگیرم. بعد این‌که مطلبی آماده کردم از واژه‌های عمیقی که توانایی ایجاد تعقل در مرکز ما را دارند. شما آن‌ها را در طول ماه‌ها و سال‌های گذشته خیلی قشنگ برای ما رمزگشایی کردید. آن‌ها را در قالب سه بیت از دفتر پنجم بیان می‌کنم.

**گردش کف را چو دیدی مختصر**

**حیرت باید، به دریا در نگر**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۰۷)

**آنکه کف را دید، سرِ گویان بُود**

**و آنکه دریا دید، او حیران بُود**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۰۸)

**آنکه کف را دید، نیت‌ها کند**

**و آنکه دریا دید، دل دریا کند**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۰۹)

دیدن گردش کف در مقابل با نگرستن به دریا، حال کف چیست و چرا باید مختصر به آن نگاه کنیم؟ این‌جا کلمه کلیدی گردش کف است. کف همان چیزهای آفل و گذرا که برای من‌ذهنی ما بسیار پراهمیت و جدی هستند.

کف همانیدگی‌های ما با پول، شخص، باور و فکرها هستند که دائم در حال گردش و عوض شدن هستند. کف اتفاق لحظه است که ما توقع آسایش و شادی از آن داریم. دید کف بین دیدن براساس علت و معلول و سبب‌سازی ذهن است، دیدی که ما را برتر از دیگران می‌داند و توقع کمال از خود و دیگران دارد.

**زان نمی‌پرَد به سوی ذوالجلال**

**کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

**علتی بتر ز پندار کمال**

**نیست اندر جان تو ای ذودلال**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)



دید کف‌بین دید کار افزاست، دید بر پایه شک و تقلید، دیدی بر پایه افکار کهنه، دیدی که می‌خواهد ناموس بدلی و آبروی صد من حدید من‌ذهنی را نگاه دارد.

دیدی که برای زندگی ناز می‌کند، بالاخره دیدی که عذرخواه نیست و خم نمی‌شود.

### کرده حق ناموس را صد من حدید

#### ای بسا بسته به بند ناپدید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

طبیعی است که دید کف‌بین ما را وادار به کنترل، واکنش، ترس، خشم و بالاخره درد می‌کند. برای همین مولانا می‌گوید مختصر به کف‌ها نگاه کن.

عاقلان دید کف‌بین دارند، عاقل شخصی‌ست که نقص خود را در نداشتن یا کم داشتن همانیدگی‌ها می‌بیند. حس جدایی از زندگی و دیگران می‌کند، خود و عقل خود را برتر می‌داند و مست غرور و پندار کمالش است.

### خود گرفته ست تو چون گفتار کور

#### این گرفتن را نبینی از غرور

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ۳۳۶۰)

عاقل کف‌بین بوی گلخنش را نمی‌فهمد و سرگین کف جویش را نمی‌بیند. عاقلان هستی و بودنشان را در گردش کف‌ها می‌بینند.

در مصراع دوم بیت اول، مولانا می‌خواهد ما را به دریای زیر کف‌ها نگاه کنیم. حال دریابین چه کسی است؟ کسی دریا می‌بیند که از جنس دریا شده باشد.

آنها عاشقانی هستند که هشیارانه به زندگی وصل هستند، عاشقان خوب یا بد بودن وضعیت لحظه برایشان مهم نیست بلکه پیغام اتفاق، برایشان اهمیت دارد. آنها حکم قضا و کن‌فکان را به وجودآورنده اتفاق لحظه می‌دانند، پس فضاگشایی می‌کنند و منبسط می‌شوند. جاری می‌شوند و در بر می‌گیرند.

### حکم حق گسترده بهر ما بساط

#### که بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)



دریابین‌ها متوجهند که خاصیت انبساط و شرح صدر در مرکز آن‌ها تعبیه شده است.

## که درون سینه شرح داده‌ایم

### شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

دریابین‌ها عاشقان نورکار هستند که با نور حضور و فضای گشوده‌شده فکر و عمل می‌کنند. آن‌ها اختیار می‌کنند که پذیرا باشند و بی‌واکنش و اجازه می‌دهند صنع و آفریدگاری زندگی از آن‌ها بیان شود. دریابین‌ها آرام کنار اتفاقات و انسان‌ها عبور می‌کنند، بدون این‌که آن‌ها را به واکنش وادارند. دنبه‌ای هستند روی دمل و مدام حس نیاز به زندگی دارند. با اختیار فضا باز می‌کنند و اجازه می‌دهند من ذهنی‌شان کوچک شود.

## عاقلان، اشکسته‌اش از اضطرار

### عاشقان، اشکسته با صد اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰)

## عاقلان، بندگان بندی‌اند

### عاشقان، شگری و قندی‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱)

انسان دریابین راه‌کار عشرت و شادی بی‌سبب را در تسلیم و پذیرش اتفاق لحظه و کم شدن من‌ذهنی‌اش می‌بیند.

## بیا ای مونسِ روزم، نگفتم دوش در گوشت؟

### که عشرت در کمی خندد، تو کم زن تا بیفزایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۶۲)

عاشق دریابین می‌داند زندگی بی‌مراد می‌کند تا ما را متوجه مراد اصلی که خود زندگیست کند، آن‌ها می‌دانند راه وحدت با زندگی مستلزم متحمل شدن درد هشیارانه انداختن کف‌ها و همانیدگی‌هاست.

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

### باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)



بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حَفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو ای خوش‌سُرسِت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

در بیت دوم، دفتر پنجم مولانا می‌گوید آن‌که:

آنکه کف را دید، سِرْگویان بُود  
و آنکه دریا دید، او حیران بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۰۸)

انسان عاقل زیرک کف می‌بیند و بر اساس سبب‌سازی ذهنش سِر می‌گوید. آن‌که دریای زیر کف‌ها را می‌بیند  
ذهنش را خاموش می‌کند تا صنع و آفریدگاری از طریق او به جهان ریخته شود پس حیران می‌شود.

زیرکی بفروش و حیرانی بخر  
زیرکی ظَنّ است و حیرانی نظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۷)

عقل، قربان کُن به پیش مصطفی  
حَسْبِيَ اللَّهُ گُو که الله‌آم کَفی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸)

در بیت بعدی دفتر پنجم، مولانا می‌گوید:

آنکه کف را دید، نیت‌ها کند  
و آنکه دریا دید، دل دریا کند  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۰۹)

انسان کف‌بین برپایه زیاد کردن همانندگی‌ها نگاه می‌کند. چون شادی‌اش در گرو ازدیاد همانندگی‌ها می‌داند. ولی  
دریابین مرکزش را عدم می‌کند و بی‌نهایت انعطاف و پذیرش دارد.  
در آخر صحبت‌م را با دوبیت ۱۵۰۷ از دفتر پنجم به پایان می‌برم.



کاله معیوب بخریده بدم  
شکر کز عیش پگه واقف شدم  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰۷)

پیش از آن کز دست، سرمایه شدی  
عاقبت معیوب بیرون آمدی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۰۸)

خدا را شکر که به موقع از کالای معیوب من‌ذهنی‌ام آگاه شدم و انداختم، قبل از این‌که سرمایه‌ی سلامتی و مالی‌ام از دستم برود. تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین علی آقا، عالی، عالی، عالی

خیلی زیبا، ای کاش این را بتوانی این را یک ویدیو بکنید، خیلی پر از نکته و بله. حالا شما دور و بر ما هستید یا بیایید استودیو ضبط بکنید یا یک کاری بکنید. خیلی خیلی زیبا. ممنونم

آقای علی: آقای شهبازی لطف کردید خیلی متشکرم از شما و بینندگان برای گوش دادن.

آقای شهبازی: ممنونم، پس خدا حافظی می‌کنم با شما، عالی بود.

آقای علی: قربان شما خدا نگهدار.

♦ ♦ ♦ پایان بخش سوم ♦ ♦ ♦



۲۹- خانم مریم از استرالیا

آقای شهبازی یک چندتا بیت را روی آن تأمل داشتم این هفته، دلم نیامد تماس بگیرم و با شما به اشتراک نگذارم. در دفتر چهارم داشتیم:

اندر ایشان حرص بنهاده خدا

تا بُود گرمابه گرم و با نوا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۱)

این بیت می‌گوید که خداوند حرص را در انسان‌های طمع‌کار، حرص‌کار گذاشته تا که آب این گرمابه گرم بماند برای درواقع انسان‌هایی که کمال دارند و بتوانند آن‌ها در آن حمام که در داستان مطرح شده بود حمام کنند و آب گرم داشته باشند.

برای من جالب بود این‌که خداوند حرص را در انسان گذاشته، یعنی درواقع این صفت‌هایی که ما در خودمان می‌بینیم، صفت‌های من‌ذهنی هم مال خدا هست، یعنی خدا گذاشته درون ما. ولی دلیلش هم این است که میل ما به سمت گرایش‌های من‌ذهنی هست.

این‌که درواقع این‌که ذهن ما، در ذهن مثلاً اگر من دنبال مادیات و زیاد کردن مالِ خودم باشم این در من حرص ایجاد می‌کند، چون به سمت چیزی می‌روم که نباید بروم و به خودی‌خود این در من ایجاد می‌شود.

یا اگر به سمت غیبت کردن می‌روم، می‌روم در جمعی می‌نشینم که می‌خواهم غیبت کنم خب این میل بدگویی را در من زیاد می‌کند. این‌جا باز هم می‌رسیم به این مطلب پرهیز کردن، این‌که واقعاً باید پرهیز کنیم از آن چیزی که گرایش به سمتش داریم و آن گرایش مال ذهن هست.

و نکتهٔ جالب‌تر این‌که با این‌که ذهن بسیار خرابکار است و من‌ذهنی به عبارتی بسیار خرابکار است و ما دوست نداریم، نفعی ما از آن نمی‌بریم، اما وجود من‌ذهنی در دنیا لازم هست که باشد. داشتیم:

پس بدِ مطلق نباشد در جهان

بد به نسبت باشد، این را هم بدان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۵)



یعنی این‌که من ذهنی بد هست، اما مطلق نیست، برای یک کس دیگر نفع دارد. امروز من صحبت می‌کنم شما ایرادهای من ذهنی من را می‌بینید. یادم است در صحبتی فرموده بودید که ما وقتی من ذهنی دیگران را می‌بینیم باید یاد بگیریم که این صفات در ما هم هست و ما آن رفتار من ذهنی را پرهیز کنیم و تکرار نکنیم. این بیت هم مال دفتر چهارم بیت ۶۵ بود.

در بیت بعدی داشتیم که

### ترک این تون گوی و، در گرمابه ران ترک تون را عین آن گرمابه دان (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۲)

یعنی به محض این‌که می‌گوید که، مولانا می‌گوید از تون بیرون بیا و به سمت گرمابه برو. و بعد مصرع دوم خیلی جالب است که ترک کردن تون، یعنی به محض این‌که ما از ذهن بیرون بیاییم، دقیقاً در گرمابه هستیم.

یعنی این‌که فضای ذهن بیرون رفتن غیر از آن فضای حضور است، لازم نیست عملاً کار دیگری بکنیم. باز برمی‌گردد به این‌که ما فقط باید تلاش کنیم از ذهن بیاییم بیرون.

دیگر این‌که در فضا و ارتعاش حضور قرار می‌گیریم می‌گوید خودش همان هست لازم نیست سعی کنیم دوباره به یک جای دیگر برسیم، که آن دوباره ما را برمی‌گرداند به همان تون، به همان فضای ذهن.

و ترک کردن فضای ذهن هم به این معنی نیست که ما یک شبه بخواهیم و بخواهیم از این فضا بیرون بیاییم و به حضور برسیم. فقط باید بخواهیم ترک کنیم رفتارها را، پرهیز کنیم و به خودی خود در ارتعاش قرار می‌گیریم. و این‌که تمام کائنات و خدا خودش کمک می‌کند که ما به آن سمت برویم. یعنی این‌که با شش گوشه دلمان بخواهیم کارگاه زندگی بشویم.

هر تصویری که ذهنمان نشان می‌دهد را به خاطر می‌آوریم بدانیم که، به خاطر بیاوریم که همه آن‌ها ظاهر زندگی است و به بازی بگیریم. بدانیم زندگی یک باطن دیگری دارد که فقط در صورتی می‌توانیم آن باطن را ببینیم که انکار همین تصویرهای ذهنی را بکنیم تا زندگی خودش اصل و باطنش را به ما نشان بدهد. که در آن بیت داشتیم:



## یار در آخر زمان، کرد طرب سازی باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

و یک نکته دیگر هم آقای شهبازی بگویم وقتتان را بیش‌تر نگیرم. این‌که ترک کردن فضای ذهن یا همان تون نیازمند این است که ما در ارتعاش انسان‌های باحضور قرار بگیریم. این‌که قرینی که این لحظه انتخاب می‌کنیم را حواسمان باشد چه نوع قرینی انتخاب کردیم. قدرت تشخیص‌مان را به‌کار ببریم و ببینیم که این قرین، این شخص یا این برنامه‌ای که می‌بینیم در ما چه هیجاناتی را ایجاد می‌کند.

شما فرموده بودید دقیقاً بعضی وقت‌ها ما سؤال می‌کنیم خب نمی‌دانیم الآن این ذهن است یا یک فضای حضور است. اگر به هیجاناتی که آن لحظه درگیرش هستیم دقت کنیم این راه شناسایی به ما می‌دهد که بدانیم که ما در ذهن هستیم یا نه، یا این فضای حضور را در ما زیاد می‌کند. که در همین قسمت داشتیم:

## هر که در حمام شد، سیمای او هست پیدا بر رخ زیبای او (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۴)

این‌که هر انسانی که در فضای حضور قرار دارد از ظاهر او هم مشخص است. و برعکس آن انسانی که در فضای تون قرار دارد:

## تونیان را نیز سیما آشکار از لباس و، از دُخان و، از غبار (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵)

آن‌ها هم از ظاهرشان مشخص است، از بویشان، از لباسشان مشخص است.

و نکته آخر این‌که آقای شهبازی یک جایی خواندم نوشته بود که حرص فقط یک ذره از کافی بیش‌تر است. یعنی این‌که اگر ما یک ذره بیش‌تر از آن چیزی که نیازمان است بخواهیم آن حرص است، حتی اگر یک ذره باشد. و این‌که واقعاً از خودمان بپرسیم چقدر برای ما کافی هست در این دنیا، چقدر می‌خواهیم. شما همیشه اشاره می‌کنید که نیازهای اولیه‌مان همان نیازهای کافی ما است. هرچه بیش‌تر از است این حرص است.



در همان قسمت بیت اول جناب مولانا اشاره می‌کند که شهوت خودمان را در راه درست استفاده کنیم. یعنی این میل‌هایی که در ما به وجود می‌آید برای خواستن بیش‌تر چرا این برای معنویت نباشد. اما نکته‌اش این است که اگر ما:

## آن که در تُون زاد و، پاکی را ندید بوی مُشک آرد بر او رنجی پدید (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۶)

ولی ما تا زمانی که در ارتعاش قرار نگیریم هیچ‌وقت نمی‌توانیم بوی مشک را تشخیص بدهیم و بوی مشک حال ما را بد می‌کند. و باز هم می‌رسیم به نکته پرهیز.  
خیلی ممنونم آقای شهبازی برای وقتی که به من دادید، متشکرم.



### ۳۰- آقای بیننده

آقای بیننده: آخر برنامه است، یک چهار، پنج بیت با اجازه‌تان بخوانم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، بفرمایید.

آقای بیننده:

خانه باز آ عاشقا تو زوترک

عمر خود بی‌عاشقی باشد هبّا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲)

صدر الرجال حقا فی مصدر البلا

والله ما علونا الا باعتنا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۴۴)

یا رب ظلمت نفسی بر در حجاب حسی

گر مس نمود مسی آخر تو کیمیایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۴۴)

آن خر بود که آید در بوستان دنیا

خاونده را نجوید افتد به ژاژخایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۴۴)

آمد غریبی از ره مهمان مهتری شد

مهمانیی بکردش باکار و باکیایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۴۴)

اوّل و آخر تویی ما در میان

هیچ هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

آینه هستی چه باشد؟ نیستی

نیستی بر، گر تو ابله نیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)

خیلی ممنونم، خدا نگهدار.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خواهش می‌کنم، خداحافظ شما.



### ۳۱- خانم طاهره از تهران

«نامه‌ای برای خدا و پیامی به کودکان عشق»

سلام بر خدا. خدا جانم تو می‌دانی که قلم عاجز و زبان قاصر است از این‌که وصف تو را بیان کند. خداوند مرا دانشی نیست جزء آن‌که این لحظه تو به من آموختی. وقتی شروع به خلق انسان کردی، انتظار داشتی که به عهد الست وفا کند، اما انسان ناسپاس و فراموش‌کار، برعکس عمل کرد.

وقتی انسان قدم بر این جهان هستی گذاشت، خداوند به او اجازه داده بود تا هفت، هشت‌سالگی در ذهن باشد تا بتواند زندگی خودش را اداره کند و مستقل شود. پس از خلق شدن انسان، همزمان اسباب‌بازی‌هایی نیز به وجود آمد. با بزرگ شدن انسان، رفته‌رفته اسباب‌بازی‌هایش بزرگ‌تر شد، از قبیل خانه، ماشین، خانواده، پول و ...

همه آن‌ها توهمی بیش نبوده است، تبدیل به یک موجودی شد که دیگر همه‌چیز را جدی و ماندگار و همیشگی می‌دید. البته انسان باید تلاش کند تمام لوازم ضروری زندگی‌اش را فراهم کند، اما اگر به آن‌ها بچسبد و از آن‌ها زندگی بخواهد، خیلی بد است.

نمی‌دانم چه بر سر انسان آمد که از اسباب‌بازی‌ها حس هویت و حس وجود طلب کرد و اصل خودش، تنها هدفش را فراموش کرد و در کمی و زیادی اسباب‌بازی‌ها غرق شد و خودش بازیچه اسباب‌بازی‌ها قرار گرفت.

بنابراین از این جهت انسان دردمند و بیمار شده است. اگر به بچه‌ها نیک بنگریم، همه‌اش در حال بازی و شادی کردن هستند. همه اشیاء را اسباب‌بازی‌ای بیش نمی‌بینند. درواقع اصل ما انسان‌ها همین است. بنده به‌عنوان انسان، از زندگی، خداوند عذرخواهی می‌کنم که اصلم را فراموش کردم و آفلین را در مرکز گذاشته‌ام.

ای کاش وقتی فرزندی به دنیا می‌آمد، به‌جای اذان خواندن در گوشش، برایش یادآوری می‌کردند که به چه هدفی خلق شده و پا به عرصه زندگی گذاشته است. در گوشش زمزمه می‌کردند که تو نیامده‌ای به این جهان فانی و گذرا بچسبی و درد بکشی و بروی، تو هدف‌ت غیر از این است.

به گوشش زمزمه می‌کردند که ای عزیز خداوند، یعنی من پدر و مادرت تو را شناسایی کرده‌ایم که تو خانه، ماشین، پول و همه تعلقات که در این دنیا وجود دارد نیستی. تو غیبت، مقایسه، قضاوت، ستیزه، مقاومت، حس برتری، حس حقارت و ... نیستی. تو بی‌نظیر و نازنین هستی، نظیر تو در جهان وجود ندارد، پس خودت را لایق زنده شدن به خداوند بدان. این لحظه شاکر خدا و زندگی باش.



سلام بر کودکان عشق که با جان لطیف و سرشار از عشقتان، ما را به‌عنوان بزرگ‌تر یا به‌اصطلاح عاقل‌تر و دانشمندتر را تحت تأثیر وجودتان قرار داده‌اید. جانتان شریف است، پاک و عاری از هر ناپاکی. درس‌های زیادی از شما ای روح‌های پاک آموختم. امروز شادمانی شما، همه کائنات را شاد می‌کند. شماها مثال‌گلی هستید که اگر باغبان به آن گل توجه کند و به‌موقع آب و کود اندازه بدهد، پرتراوت و شاداب می‌شود. باغبان شما امروز پدر و مادرتان هستند که خوش‌بختانه به این مهم پی برده‌اند که شما عزیز زندگی هستید.

شکر و سپاس از زندگی، خداوند، مولانای جان و آقای شهبازی عزیز به‌خاطر این آگاهی که به ما انسان‌ها آموختند. سپاس‌گزار پدر و مادرتان هستم، عاشقانه دوستتان دارم، شکر به‌خاطر وجود تک‌تک شما.

چون الف چیزی ندارم، ای کریم

جز دلی دلتنگ‌تر از چشم میم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۲۹)

خود ندارم هیچ، به سازد مرا

که ز و هم دارم است این صد عَنّا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)



### ۳۲- آقای علی از ونکوور

**آقای علی:** استاد من چند دقیقه‌ای هست که از سر کار آمدم، من فقط تماس گرفتم، این آخرین تماسم در این سال ۲۰۲۲ فقط از شما تشکر کنم. نمی‌خواهم صحبت بکنم، اما برای لحظه به لحظه، ثانیه به ثانیه زندگی‌ام از شما تشکر می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. آفرین بر شما.

**آقای علی:** نمی‌خواهم بیشتر از این وقتتان را بگیرم استاد. از همه، از تمام عزیزان، از پریسا خانم، آقا نیما، دوستان استرالیا، تمام کسانی که از ایران تماس می‌گیرند، آن‌هایی که زحمت می‌کشند، واقعاً از همه‌شان، همه‌شان ممنونم. نمی‌دانم چجوری تشکر کنم. فقط خواستم این آخر سالی از همه تشکر کنم. خیلی ممنون.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی. سلام برسانید. پس دیگر همسرتان می‌خواهند صحبت کنند؟

**آقای علی:** نه استاد، نه. فقط خودم می‌خواستم تشکر کنم.

**آقای شهبازی:** نه؟ خواهش می‌کنم، خدا حافظ شما.

**آقای علی:** خیلی ممنون، ممنونم. خدا حافظ.



### ۳۳- خانم پروین از اصفهان

خانم پروین: پروین هستم از اصفهان تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: بله خانم پروین خوب هستید شما؟

خانم پروین: ممنونم به لطف شما، زحماتتان. استاد با اجازه.

### در میان عاشقان عاقل مَبَا خاصه در عشقِ چنین شیرین‌لقا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲)

مجلس عاشقان جایی برای عاقلان نیست. وقتی به عقل من‌ذهنی تکیه می‌کنم، با ذهن دنبال بهترین فضاگشایی هستم، به قیاس دست می‌زنم و هستی را یک‌پارچه نمی‌بینم، پس عاشق نیستم. با ذهن می‌دانم که «فَإَيْنَمَا تَوَلَّوْا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ»، ولی پویا بودن هستی را درک نکرده، نعره تسبیح جماد را نمی‌شنوم. این دیده ذات‌بین نیست و اگر ادعای عاشقی کند، عاشق صورت و جسم است.

### آنچه معشوق است، صورت نیست آن خواه عشقِ این جهان، خواه آن جهان (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۰۳)

### پرتو خورشید بر دیوار تافت تابش عاریتی دیوار یافت (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۰۸)

زیبایی و جاذبه مخلوق انعکاسی از پرتو زیبایی خداوند است، همین عقل سخت‌گیری که به آن تکیه کرده و اجازه جاری شدن خرد کل را نمی‌دهم، پرتو عقل کل است.

### پرتو عقل است آن بر حسّ تو عاریت می‌دان دَهَب بر مِسّ تو (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۱۱)

پس درواقع



خود ندارم هیچ، به سازد مرا  
که ز و هم دارم است این صد عنا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

احساس می‌دانم و دانایی باعث مقاومت در برابر شرایط و احساس خوب و بد برحسب اقتضای ذهن می‌شود.  
این احساس وجود توهمی القای نفس فریب‌کار یا شیطان است.

سجده آمد کردن خشت لَزب  
موجب قربی که و اسجد و اقترَب  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۰۹)

این وجود توهمی با شناسایی و انداختن خشت همانیدگی یعنی سجده واقعی محو می‌شود، «دادن جان در سجود،  
جان همه سجده‌هاست». فضاگشایی و دربرگرفتن هرچه می‌بینم، بدون ذهنیت و فشار و نگرانی.

پاک شو از خویش و همه خاک شو  
تا که ز خاک تو بروید گیا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۱)

نگ آید عشق را از نور عقل  
بد بود پیری در ایام صبا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲)

خانه باز آ عاشقا تو زوترک  
عمر خود بی‌عاشقی باشد هبا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲)

ممنونم استاد از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا. ممنونم، عالی.



خانم اکرم: سلام آقای شهبازی، یک متن نوشتم اگر اجازه بدهید، بخوانم.

## در میان عاشقان عاقل مَبا خاصه در عشقِ چنین شیرین‌لِقا

دور بادا عاقلان از عاشقان  
دور بادا بوی گلخن از صبا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲)

ما باید تمرکزمان روی خودمان باشد و اول خودمان را درست کنیم و شمع حضورمان را روشن کنیم و باد صبا از ما بوزد و به صورتی که نظم زندگی ایجاد می‌کند جهان بهتر بشود.

«بگو خدا برای من کافی است» و از من‌ذهنی بیا بیرون چون این عقل نیست. عاقلان مرتب کارهای ساده زندگی را مشکل می‌کنند و هیجانات منفی من‌ذهنی را دارند.

قضاوت و مقاومت برای این است که یک چیز آفل آمده مرکزمان که منجر به مانع‌سازی، مسئله‌سازی و دشمن‌سازی می‌شود که کارافزایی هم هست.

ما هر لحظه به‌عنوان خدایت عمل بکنیم یعنی خودمان را نور خدا ببینیم، وقتی به خدا وصل می‌شویم مورد علاقه همه هشیاری‌های جهان می‌شویم.

این من‌ذهنی عقلی ندارد که به درد ما بخورد و تجربه این را به ما نشان داده‌است. خودمان را ارزیابی کنیم، ببینیم عاشق هستیم یا عاقل؟

آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد برای من مهم نیست، پس مرکز عدم مهم می‌شود و باعث می‌شود عدم بماند.

نتیجه افسانه من‌ذهنی درد است و همین خاصیت‌های من‌ذهنی هست که عاقل دارد. عاقلان در جهان انرژی درد را پخش می‌کنند و این‌طور ارتعاشی دارند.

پیغام بی‌مرادی این است که خداوند می‌گوید مرادت من هستم نه این چیز آفل.



عاقلان، اشکسته‌اش از اضطرار  
عاشقان، اشکسته با صد اختیار  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۰)

عاقلانش، بندگان بندی‌اند  
عاشقانش، شکری و قندی‌اند  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱)

ما با اطاعت، فضاگشایی و رضایت می‌آییم و نمی‌خواهیم زندگی‌مان خراب شود.  
کینه نماینده تمام انرژی بد هست. تسلیم تغییر وضعیت به بهترین صورت است. اگر هی فضاگشایی بکنیم ذهن عوض می‌شود و همین‌طور از مولانا یاد بگیریم و گوش بکنیم تا ذهنمان ساده شود.  
ما اختیار داریم از طرف من‌ذهنی نبینیم و فضاگشایی کنیم و عاقل نباشیم که من‌ذهنی به ما راهکار بدهد.

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

نقص ما من‌ذهنی ماست که باید بیفتد و خدا می‌خواهد این کار را برای ما بکند یعنی پندارکمال، ناموس، و ندیدن عیب و درد را از ما بگیرد، ما باید عیب‌هایمان را ببینیم و به خدا اعتراف کنیم تا کارگاه خداوند بشویم.

ای بسا سرمست نار و نارجو  
خویشتن را نور مطلق داند او  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶)

جز مگر بنده خدا، یا جذب حق  
با رهش آرد، بگرداند ورق  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۷)

تا بداند کآن خیال ناریه  
در طریقت نیست إلّا عاریه  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۸)



نارِیه: آتشین

عارِیه: قرصی

-----

عاشقان را کسی نمی‌تواند ناراحت بکند چون به زندگی وصل هستند و این بلاها سرشان نمی‌آید.

## گویدت تریاق: از من جو سپر که ز زهرم من به تو نزدیکتر (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۷۷)

عاشقان مرتب درد همانیدگی را می‌بینند و می‌اندازند. اولین منظور آمدن ما به این دنیا به زندگی زنده شدن است. عاشقان هر لحظه مراقب و آگاه هستند که ببینند چه پیغامی از طرف زندگی به آن‌ها می‌رسد، یعنی چه تغییری باید بکنند؟ یا چه شیوه‌نوی را باید در زندگی پیاده کنند؟

عاشقان در اطراف هیجاناتی هم‌چون حرص، خشم، کینه، حسادت و رنجش فضا را باز می‌کنند. با تندتند فکرکردن و حرف زدن نمی‌گذاریم خداوند حرف بزند و فکر سازنده‌ای به ما بدهد.

فضاگشایی کنیم اختیار را به خدا می‌دهیم و اگر فضابندی کنیم درد می‌کشیم، با فضاگشایی ما به خداوند وصل می‌شویم نه با اندیشه و تدبیر.

عقل سخت‌گیر فکرهايش را جدی می‌گیرد، خودش را جدی می‌گیرد، در صورتی‌که جدی فضاگشایی هست و خسیس بودن خصلتی کشنده هست.

روی خودمان متمرکز شویم ببینیم در بحر ما همه چیز می‌گنجد؟ اگر فضاگشایی نمی‌کنیم عاقل هستیم و فراوانی خداوند را نداریم.

خیلی ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین.



۳۵- آقای محمد از هلند

اول این‌که خیلی خوشحالم که توانستم واپسین روزهای حالا سال جدید توانستم تماس بگیرم و بتوانم حالا هم صدای شما را بشنوم، هم تشکر کنم از زحماتی که می‌کشید و هم این‌که یک مختصر پیامی بتوانم بدهم از خودم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

آقای محمد: حقیقتش می‌خواهم حالا گفته‌هایم را با این شعر، چون این شعر را خیلی دوست دارم شروع کنم. می‌گوید:

### در همه دیر مغان نیست چو من شیدایی خرقه جایی گرو باده و دفتر جایی (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۴۹۰)

در این طول یک مدتی زندگی کردم خیلی سعی کردم که آن دانشی را که دارم، آن شخصیتی را که دارم و آن هویتی را که دارم را بسپارم به خداوند و حالا تا حدودی به کمک خودش، در این زمینه موفق بوده‌ام.

خیلی هم علاقه داشتم به مهاجرت کردن، ولی هر دفعه اقدام می‌کردم برای این مهاجرت شکست می‌خوردم. تقریباً سه، چهار بار شکست خوردم در جوانی و دیگر تقریباً ناامید شده بودم، به یک نقطه‌ای رسیدم که دیگر همه‌چیز برایم پوچ شده بود، زندگی کردن، نمی‌دانم از همه‌چیز بریده بودم، تا این‌که حالا به گفته یکی از دوستانم، اوکراین را انتخاب کردم برای مهاجرت. وقتی مهاجرت کردم رفتم اوکراین، جنگ شروع شد. همه تماس می‌گرفتند، همه دوستانم تماس می‌گرفتند می‌گفتند خب این هم از مهاجرتت، رفتی یک کشوری که جنگ است. آخر این چه وضعیتی است، چرا این کار را کردی تو؟!

در آن شرایط سعی می‌کردم با گفته‌هایی که حالا از شما یاد گرفته بودم و مولانا فضاگشایی کنم. همیشه می‌گفتم که خب این جنگ درست است که حالا یک چیز ناخوش‌آیند است، ولی خب من می‌توانم با فضاگشایی، آن خواست خداوند را حالا هرچه هست را ببینم چه هست که خب با تمرینی که انجام دادم، خدا را شکر توانستم. یک فضایی پیش آمد، یک موقعیتی پیش آمد که خب توانستم مهاجرت کنم، آمدم هلند. آمدم این‌جا و در این مسیر خیلی اتفاقات افتاد برایم، خیلی معجزات دیدم از سمت خداوند، خیلی نشانه‌ها از او دیدم که فهمیدم خب این جهان الکی نیست، هیچ چیزی بی حکمت نیست و من می‌توانم به خدا نزدیک بشوم با همین اتفاقات و با همین حکمت‌هایش.



شروع کردم بیش‌تر و بیش‌تر فضاگشایی کردن حالا برگشتن به برنامه گنج حضور، شکرگزاری کردن، صبر کردن و در همین مسیر دیدم که خب نعمت‌ها، برکت‌ها، خیلی چیزها شروع کرد به آمدن در زندگی‌ام و فهمیدم کار درست را انجام دادم.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای محمد: این را می‌گویم که آقا از زندگی نترسید، از شکست‌ها نترسید و بی‌پروا زندگی کنید. یادم است من هیچ‌وقت آن کارهایی را که در ایران انجام می‌دادم را دوست نداشتم و همیشه ترس از این داشتم که آن‌ها را رها کنم، ولی به لطف خداوند توانستم این کار را انجام بدم، پا بگذارم روی ترس‌هایم.

ای کسانی که می‌ترسید تغییر انجام بدهید، کارتان را عوض کنید، نمی‌دانم زندگی‌تان را، مهاجرت کنید، مسافرت کنید، اصلاً نترسید. چرا؟ چون زندگی خیلی چیزهای قشنگ‌تری را دارد برای ما، خیلی طرح‌های قشنگی هست که ما با تجربه کردن می‌توانیم آن‌ها را بفهمیم، با بی‌پروا عمل کردن، با شجاعت، یعنی خودمان را بیندازیم در دل چالش‌های زندگی، خدا قشنگ برایمان رقم می‌زند. نترسیم.

همان جوری که مثل یک پرنده‌ای که می‌خواهد پرواز کردن را یاد بگیرد، باید بپرد. ما هم باید در هر زمینه‌ای، کارمان، درس‌مان، نمی‌دانم هرکس هرچیزی که هست، آن کار را انجام بدهد، با چالش‌هایش روبه‌رو بشود، مطمئن باشد که خداوند حواسش هست به او، هوایش را دارد و من امروزه خدا را شکر می‌بینم که این کل شکست‌هایی که من در زندگی‌ام داشتم، چقدر شیرین بوده! چقدر شیرین بوده و امروز صبح به صبح که بلند می‌شوم، سجده می‌کنم می‌گویم خدایا، این سینه من باز است برای رویارویی هرگونه چالشی، موفقیت، شکست، تغییر، هرچیزی، من نمی‌دانم، من فقط می‌خواهم به تو بگویم ....

و می‌بینم یک جاهایی ترس حمله می‌کند می‌آید سمتم، یک جاهایی با ناامیدی، یک جاهایی با خیلی چیزها می‌آید، ولی خب من هم‌چنان استوار می‌مانم و می‌گویم من زندگی را دارم و اکثر مواقع هم می‌بینم که خب نتیجه‌اش می‌آید در زندگی من.

خدا را شکر می‌کنم که توانستم در این سالی که گذشت الآن هم قانون جبران را رعایت کنم از لحاظ مادی هم از لحاظ معنوی بتوانم مشارکت کنم، تماس بگیرم یک پیام انرژی مثبت بدهم که آقا، به خدا زندگی خیلی قشنگ است، اگر ما بتوانیم آن را بفهمیم، با آن کانکت (connect) بشویم و بتوانیم به چالش‌هایی که سر راهمان می‌گذارد، یک جورهایی برویم جلو و نترسیم و استاپ (stop) نکنیم و ایمان داشته باشیم. بله، ایمان داشته



باشیم، حقیقتش این است که ایمان بدون عمل به نظر من هیچ فایده‌ای ندارد. ما با عمل کردنمان حتی اگر اشتباه، من خیلی کار اشتباه امروز انجام می‌دهم در زندگی‌ام، ولی این شعر می‌آید همیشه در ذهنم که

## دوست دارد یار، این آشتی کوشش بیهوده به از خفتگی (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۱۹)

من این را یاد گرفته‌ام که حرکت کنم ولو اشتباه. اگر اشتباه بود، بعداً می‌گویم خب این اشتباه را نکن، دیگر تکرارش نکن و اگر هم که خب از آن درس می‌گیرم و می‌آیم بیرون ولی انجامش می‌دهم، حرکت می‌کنم، نمی‌نشینم.

آقای شهبازی: عالی.

آقای محمد: و این‌که ما می‌توانیم حرکت کنیم، می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم در زندگی‌مان، اگر خسته شدی از کار کردنت، از نمی‌دانم زندگی‌ات، از درآمدت، دوست داری سفر کنی، دوست داری تغییر ایجاد کنی، بکن. نترس، نترس. اتفاقات خوب، پشت همین ترس‌هاست. دیگر بیش‌تر از این نمی‌خواهم وقت برنامه را بگیرم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون محمد آقا. عالی، عالی.

آقای محمد: تشکر می‌کنم از شما. از همه اعضای گنج حضور هم تشکر می‌کنم. خداحافظ شما.



### ۳۶- آقای پویا از آلمان

آقای پویا:

من همین اولش بگویم که متنی آماده ندارم فقط چهار، پنج دقیقه می‌خواستم از شما و زندگی شکرگزاری کنم و ... بگویم که در این تعطیلات کریسمس ما رفته بودیم سفر کوچکی پیش دوستانمان. این دوستان ما مثلاً ما از کلاس ششم باهم هستیم. بعد.. آدم وقتی که در جمع‌های قدیمی قرار می‌گیرد، شاید یک خط‌کشی که بشود تغییر خود را ببیند، این است که آیا در آن وضعیت‌های قدیمی گیر کرده است یا نه؟ وقتی است که در این جمع‌ها قرار می‌گیرد و می‌تواند ببیند که چه چیزهای عظیمی را از مولانا یاد گرفته و چه پیشرفت‌هایی را کرده. حالا..

[دوستان ما را قضاوت نکنند!] ولی ادبیات دوستان ما چیز.. بود، یک کم با بیست سال قبل آن‌ها فرقی نداشت و این که خیلی جای شگفتی بود برای من، که چطور آدم در یک سری از موضوعات گم می‌شود و نمی‌تواند از آن موضوعات بیرون بیاید و خودش هم متوجه نمی‌شود که این موضوعات خیلی تکراری هستند. وقتی آدم به ادبیات دیگران دقت می‌کند، خیلی راحت می‌تواند این موضوع را متوجه بشود.

تجربه‌های خیلی خوبی هم بود عرض به حضورتان که، همین که شما می‌گویید کاری که از زندگی می‌آید سازنده است واقعاً، و این که این.. این رفیق ما یک آپارتمان داشت که اتاق نداشت. یک آپارتمان استودیو بود و بعد یک کم در فضا سازی خیلی مرتب و منظم نبود، من خیلی ناخودآگاه مثلاً به او پیشنهاد دادم که یک تغییر فضایی ایجاد بکند و خیلی عجیب او هم قبول کرد و انجام داد و خیلی می‌خواستم این طوری بگویم که.. یک خانه‌ای را تصور بکنید ولی نامرتب و یک کم بیش‌تر.. ولی وقتی دیگر برمی‌گشتیم، سفر تمام شده بود، کلاً از این رو به آن رو شده بود. من نمی‌خواهم بگویم کار من بوده ولی واقعاً کاری که از زندگی بر بیاید سازنده است و به دل بقیه می‌نشیند و به عمل می‌نشیند، برای این که [حالا.. من دارم همه چیز را می‌گویم ولی شما و دوستان خیلی ما را قضاوت نکنید.. ما سی سالمان شد دیگر..!] این رفیق ما هم کم کم سی سالش داشت می‌شد دیگر! ولی هنوز تختش را مرتب نمی‌کرد و من صبح‌ها که پا می‌شدم تختش را مرتب می‌کردم، بعد کلاً که سفر تمام شده بود دیگر داشتیم می‌رفتیم خودش صبح‌ها قبل از این که من مرتب کنم مرتب می‌کرد. ولی...!

آقای شهبازی: پس .. آدم باید سی سالش شد، حتماً باید تختش را مرتب کند، اگر یکی پنجاه سالش است هنوز نمی‌کند، یعنی بیست سال دیر کرده به نظر شما؟!



**آقای پویا:** چه می‌دانم والا...! کمی عجیب بود برای من که چرا تختش را مرتب نکند. ولی می‌خواستم این را بگویم که همین حرکتِ کوچک باعث می‌شود که آدم ببیند که ذهنش مرتب است یا نه؟ آیا در ذهنش در مسائلی گیر کرده یا نه واقعاً آزاد است؟

خیلی در این برنامه ۹۴۵ در مورد عاشق و عاقل صحبت کردید، یک بیتی هست که من خیلی آن را دوست دارم:

## عشق جز دولت و عنایت نیست

### جز گشاد دل و هدایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

سال ۲۰۲۲ میلادی، واقعاً مثل همه سالهای قبل که با گنج حضور بودیم جز دولت و عنایت از شما و مولانا برای ما چیزی به ارمغان نداشته یعنی واقعاً هر چیزی که از طرف شما و مولانا آمده، دولت و عنایت بوده و گشاد دل و هدایت، و گشاد دل و هدایت بوده، این فضاگشایی که آدم در هر محیطی که باشد با هر فردی... با هر فردی که روبرو بشود اگر بخواهد می‌تواند فضاگشایی کند. خیلی عجیب است که این تجربه فضاگشایی یک‌کم ناملموس است، انتزاعی است، شاید قابل بیان نیست ولی در عین حال هم خیلی راحت می‌تواند اتفاق بیفتد.

سال ۲۰۲۲، شما با دستی پُر از دولت و عنایت آمدید و نه تنها ادبیات زندگی ما را تغییر دادید مثل سالهای قبل، بلکه دانش و بینش ما را تغییر دادید. واقعاً این بینشی که می‌گویید بینش آدم تغییر می‌کند براساس این آموزش‌های مولانا، همین‌طور است.

من در بین دوستانم که بودم، در بین افراد قدیمی، خودم می‌دیدم که چقدر تغییر کردم یا در چه بحث‌هایی شرکت نمی‌کنم، یا چه حرف‌هایی را نمی‌زنم، کجاها خاموش می‌شوم، کجاها گوش می‌دهم، کجاها حزم می‌کنم، کجاها تسلیم هستم، کجا حواسم روی خودم است، کجاها حواسم را نمی‌اندازم روی دیگران، کوچک کوچک ... شما به ما و مولانا به ما این‌ها را یاد دادند و این که خیلی در سال ۲۰۲۲ و این جهان‌شمولی شما این که به این سمت رفتید که همه را دعوت کردید به بیان خودشان، و این که بیان هم‌دیگر را تشویق بکنیم و از بیان هم‌دیگر تعریف بکنیم و لذت ببریم و به هم‌دیگر اجازه بیان شدن بدهیم، یکی از بزرگ‌ترین قدم‌هایی است که واقعاً ما را می‌تواند نجات بدهد، این که... و به این سمت برویم که جهان‌بینی‌مان تغییر نکند و هم‌دیگر را جسم نبینیم و هم‌دیگر را زندگی ببینیم.

این تأکید بی‌نظیر شما که خودتان را بیان کنید، دیگران که بیان می‌کنند ببینید چقدر زیباست.



در این برنامه ۹۴۵ ما یک بیتی داشتیم که در مورد مجلس ایثار صحبت می‌کرد. این مجلس ایثاری که شما این قدر زیبا در رهش قدم گذاشتید و ما را هم تشویق می‌کنید.. به نظر من.. من دو بیت را می‌خوانم:

### مجلس ایثار و عقل سخت‌گیر؟ صرفه اندر عاشقی باشد و با (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲)

و با: بیماری مهلک

واقعاً من می‌خواهم... این را خارج می‌پرسم این که رزولوشن سال جدید شما چه چیزی ست؟ واقعاً این را می‌خواهم برای خودم و همه دوستانی که با شما همکاری می‌کنند، این صرفه بودن در عاشقی را کنار بگذاریم و ایثار بکنیم خودمان را، مثل شما در این مجلس عاشقان.

### مجلس ایثار و عقل سخت‌گیر؟ صرفه اندر عاشقی باشد و با (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲)

عقل سخت‌گیر این طوری که من دیدم در دوستانمان، بیست سالگی آن‌ها با سی سالگی‌شان خیلی فرقی نداشت، ادبیات آن‌ها حول و حوش سی تا کلمه بیشتر نمی‌چرخید. ولی مجلس ایثاری که شما به ما یاد دادید باعث می‌شود نه تنها بینش خود ما عمیق‌تر بشود، بلکه دست دیگران را هم بگیریم و بتوانیم واقعاً به همه مردمی که در درد هستند یک راه نجاتی نشان بدهیم. خیلی ممنون از شما که به من این وقت را دادید. خداحافظی می‌کنم.

آقای شهبازی: عالی عالی، ممنونم خداحافظ.



### ۳۷- سخنان آقای شهبازی

آقای شهبازی: خیلی زیبا.

خب خط‌های ما همه پر است و برای این‌که شما ببینید این‌ها همه، [آقای شهبازی با آینه تلفن را نشان می‌دهند که تمام چراغ‌های قرمز رنگ روشن و در حال چشمک زدن هستند.] این را نشان می‌دهم که شما ببینید که فقط شما نیستید که نتوانستید صحبت کنید. بعضی از شما می‌فرمایید که خیلی زنگ زدید، خب این‌ها همه آدم پشت خط هستند دیگر. من از قبال شما بسیار بسیار ممنونم، ولی عذر می‌خواهم که خب نوبت نرسید.

و الآن هم با تشویق‌های شما یک برنامه چهار ساعت ونیم اجرا شد در این‌جا در خدمتتان بودم. صحبت‌های بسیار بسیار عالی کردید، ممنونم. و خواهش می‌کنم بیانات بینندگان را، دوستانمان را شما دست‌کم نگیرید، نگویید که این‌ها خب بیننده هستند، شاگرد هستند، از کجا بدانیم بلدند؟ همان‌طور که آقای پویا فرمودند: «بهر اظهارست این خلق جهان»

شما خواهید دید که یک‌دفعه یک پیغامی از طرف یک کودکی بیان می‌شود به یک صورتی در شما اثر می‌کند و آن را صد بار من می‌گویم، ولی اثر نمی‌کند. شما گوش کنید، مخصوصاً در این برنامه تلفن‌ها بینندگانمان واقعاً خردمندانه حرف می‌زنند، هم عاشقانه هم خردمندانه. و به زبان ساده آن چیزی را که شما احتیاج دارید بیان می‌کنند و چه بسا شما با یک بار شنیدن یاد بگیرید، دیگر کافی‌تان باشد و در شما اثر کند.

دیگر بیش‌تر نمی‌توانم تلفن بگیرم، باید از حضورتان خدا حافظی کنم.

❖ ❖ ❖ پایان بخش چهارم ❖ ❖ ❖