



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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

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

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های تلفنی برنامه شماره ۹۵۰

فراغتر دهم عشق تو ز خویشاوند  
از آنکه عشق تو بنیاد عاقبت برکنند

مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۲

لحظه پرویز شهبازی

۱۴۰۱/۱۱/۲۶



برنامه ۹۵۰



PARVIZSHAHBAZI.COM

کتابخانه کتبات



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	صحبت‌های ابتدایی آقای شهبازی	۴
۲	خانم ماریا و خانم حورا از تهران	۵
۳	آقای وحید از قم	۸
۴	خانم طاهره از خراسان شمالی	۱۲
۵	سخن‌های آقای شهبازی	۱۴
۶	خانم اندیشه از تهران	۱۵
۷	خانم فاطمه از کرج	۱۹
۸	سخن‌های آقای شهبازی	۲۴
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۲۴
۹	خانم مریم از اصفهان	۲۵
۱۰	آقای کمال از سنندج	۳۰
۱۱	سخن‌های آقای شهبازی	۳۱
۱۲	خانم سهیلا از اصفهان	۳۲
۱۳	آقای بیننده	۳۴
۱۴	آقای داوود از تهران	۳۶
۱۵	خانم معصومه از میانه و دخترشان خانم زهرا و نوه‌شان	۴۰
۱۴	سخن‌های پایانی آقای شهبازی	۴۴
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۴۴



در این قسمت از برنامه به برخی از پیغام‌های شما توجه خواهیم کرد.  
تلفن استودیو ۰۰۱۷۴۷۸۸۸۰۴۴۶ هست یا هر تلفنی که شما دارید.

سازمان آموزش عالی



۲- خانم ماریا و خانم حورا از تهران

[سلام و احوال‌پرسی خانم ماریا و آقای شهبازی]

خانم ماریا: آقای شهبازی ممنون بابت برنامه امروزتان هم، خسته نباشید خدا قوتتان بدهد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، خواهش می‌کنم. بفرمایید خانم ماریا.

خانم ماریا: آقای شهبازی من متنی را حاضر نکردم باید ببخشید من را و وقت شما و بینندگان را نمی‌گیرم اگر اجازه بدهید حورا متنش را بخواند.

آقای شهبازی: بله بله. هرچه که، اتفاقاً وقتی چیزی نمی‌نویسید چند دقیقه می‌توانید اثرات این گنج حضور را در شما و خانواده‌تان بگویید، قبل از این‌که حورا خانم حرف بزنند.

خانم ماریا: بله. اثرات برنامه والله از زمانی که شروع کردیم و این برنامه را دیدیم، اول من خودم برنامه را می‌دیدم، بعد حورا آن موقع خیلی متوجه نمی‌شد برنامه را، فقط در حد شعر حفظ کردن و این‌ها بود.

دیگر حورا که یاد گرفت و شروع کرد به گوش دادن برنامه اثراتش را در حورا خودتان می‌بینید، در علی، خودم، همسرم. همسرم جسته و گریخته می‌بیند آقای شهبازی اما خیلی روی او تأثیر مثبت گذاشته.

و من خیلی چیزها را از همسرم یاد می‌گیرم با وجود این‌که من خیلی پای برنامه می‌نشینم، می‌نویسم برنامه را، ایشان برنامه را مثلاً خیلی جسته و گریخته می‌بینند حالا در حدی که ما بتوانیم به ایشان توضیح می‌دهیم، من، حورا. و کلاً خیلی عوض شدند ایشان هم، خیلی برنامه روی ما تأثیر گذاشته آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله. خب، ممنونم خیلی زیبا.

خانم ماریا: زنده باشید ممنونم. ببخشید من اصلاً سخنور خوبی نیستم [خنده خانم ماریا].

آقای شهبازی: شما سخنور بسیار خوبی هستید خانم [خنده آقای شهبازی] اختیار دارید. بفرمایید، خواهش می‌کنم، حورا صحبت کنند، ممنونم.

خانم ماریا: خیلی خوشحال شدم آقای شهبازی صدایتان را شنیدم، ان‌شاءالله همیشه سلامت باشید. با اجازه‌تان گوشی را می‌دهم به حورا. از من خداحافظ.

آقای شهبازی: خداحافظ شما.



خانم حورا: الو سلام آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله، سلام حورا خانم خوبید شما؟

خانم حورا: خوبم مرسی شما خوب هستید؟ آقای شهبازی خدا قوت.

آقای شهبازی: خیلی ممنون. بله با شما حرف می‌زنیم خوبیم دیگر، پس چی؟! شما را می‌بینیم خوبیم. شما را که می‌بینیم، ویدئوهای شما را می‌بینیم، بزرگ شدن شما را می‌بینیم، این قدر...

خانم حورا: شما هم محبت دارید ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. جانم؟ بفرمایید. شعرتان را می‌خواهید بخوانید؟ بخوانید.

خانم حورا: بله با اجازه شما شروع می‌کنم.

## بر خیال و حيله کم تن تار را که غنی ره کم دهد مکار را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۶۸)

مولانا می‌گوید ما در من‌ذهنی مثل عنکبوت تار می‌تنیم. من‌ذهنی با فکرهای همانیده و همانیدگی‌ها این تارها را می‌بافد. و فکر می‌کند که چیز خوبی ساخته که می‌تواند به آن تکیه کند.

درحالی‌که ساختن چنین مرکزی سست و آسیب‌پذیر است. فکر برای ما تار می‌تند و شروع می‌کند به جدایی از جهان و با این حيله می‌خواهد همه‌چیز را به‌دست بیاورد، حتی معنویت را.

این مکر ما در برابر خدا باعث می‌شود در ذهن و دام‌های آن گیر بیفتیم. خدا بی‌نیاز و توانگر است اما ما خودمان را به‌جای دنیا و دیگران کردیم. بنابراین خدا راه را به‌روی چنین کسی می‌بندد.

## صِدْقِ موسیٰ بر عصا و کوه زَد بلکه بر دریای پُر اَشْکوه زَد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۷۷۵)

مولانا می‌گوید صدق موسی باعث شد که عصا زنده بشود و کوه پاره بشود، و همین‌طور دریای سرخ باز بشود تا قوم موسی از آن رد بشوند و راه برایشان باز بشود.



حالا می‌خواهیم ببینیم صدق یعنی چه؟ صدق یعنی وقتی که شما از حيله و مکر من‌ذهنی پیروی نمی‌کنید یعنی شما صادق هستید. وقتی فکرهای همانیده را متوقف کنید شما صادق هستید. وقتی بی‌مراد هستید، صبر می‌کنید، پرهیز می‌کنید، «آنصِتوا» هستید و فضاگشایی می‌کنید صادق هستید. وقتی که مرکزتان را از همانیدگی‌ها خالی می‌کنید صادق هستید. وقتی که می‌دانید صادق هستید وقتی که تسلیم کامل هستید سؤال نمی‌پرسید یقین دارید صادق هستید.

صدق نکته‌ی مقابل مکر و حيله من‌ذهنی است. ما هرچه همانیدگی در مرکز داشته باشیم و از طریق آن‌ها ببینیم دروغ‌بین هستیم. دچار مکر و حيله من‌ذهنی هم می‌شویم. راه در دل من‌ذهنی است، صداقت این راه را باز می‌کند و من‌ذهنی را می‌شکافد.

## صدق احمد بر جمال ماه زد بلکه بر خورشید رخشان راه زد (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۷۷۶)

صدق حضرت رسول باعث شد که ماه من‌ذهنی شکافته بشود و راه باز بشود. ما هم باید صادق باشیم تا راه خورشید حقیقت یا زندگی برایمان باز بشود و خداوند ما را بی‌نیاز و توانگر کند.  
والسلام آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین حورا خانم. آفرین. علی چه؟ علی نمی‌خواهد صحبت کند؟

خانم حورا: ممنونم آقای شهبازی. چرا می‌خواهد شعر بخواند.

آقای شهبازی: خب بخواند ببینیم [خنده آقای شهبازی] علی آقا.

خانم حورا: آقای شهبازی دوباره آنصِتوا کرده!

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] علی آقا صحبت کن، اذیت می‌کند!

خانم حورا: آره آنصِتوا کرده.

آقای شهبازی: آنصِتوا کرده، خیلی خب چاره نداریم پس دیگر. حالا دفعه بعد باز. ممنونم دیگر حورا خانم عالی عالی. خداحافظ شما.

خانم حورا: ممنونم آقای شهبازی. خیلی دوستان دارم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: من هم همین‌طور. ممنونم خداحافظ، علی را هم بوس کنید.



۳- آقای وحید از قم

[سلام و احوالپرسی آقای وحید با آقای شهبازی]

آقای وحید: استاد وحید هستم از قم.

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

آقای وحید: با اجازه‌تان یک متنی نوشتم می‌خوانم.

جناب شهبازی من تقریباً شاید شش یا هفت سال یا پنج سال دقیق حالا حضور ذهن ندارم، ولی این برنامه را گوش می‌دادم. ولی من شخصاً رابطه خوبی با شعر نداشتم، یعنی نمی‌توانستم ارتباط برقرار بکنم. در طول مسیر زندگی‌ام با یک عزیز گران‌قدری آشنا شدم که سرشار از عشق و زندگی بود، من را به سمت برنامه گنج حضور، شما استاد عزیز، جناب مولانا، که واقعاً وصف نشدنی است و توصیف نشدنی است، کشاند.

و کم‌کم انگیزه‌هایم بیشتر شد به این که شعر گوش بدهم، حفظ بکنم و برنامه گنج حضور نگاه بکنم، توصیفات شما، توضیحات شما، جناب مولانا. همه این‌ها یک دنیای دیگری را برای من باز کرد، یعنی متوجه شدم که شعر خیلی خوب است.

یک تجربه‌هایی داشتم در این موضوعات که دوست داشتم با شما به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای وحید: یکی از چیزهایی که من تجربه می‌کردم این بود که من گذشته و آیندم را خیلی استاد مرور می‌کردم، همیشه در این منجلا ب گیر کرده بودم. به صورتی که همه‌اش می‌خواستم این را مرور بکنم. بعد این برنامه به من نشان داد که لحظه حالی هم وجود دارد.

شاید نتوانستم درکش بکنم ولی در زندگی روزمره‌ام این لحظه حال به نوع‌های مختلف زندگی‌ام مقایسه می‌کردم، نشانم می‌داد که حالا گذشته و آینده به چه صورت هست و این‌که واقعاً لحظه حال واقعی هست نه گذشته و آینده.

این‌ها در من یک نوری را باز کرد، یک دریچه‌ای را باز کرد که روزبه‌روز من را آشناتر می‌کرد به این موضوع، و یک قوت قلبی می‌داد به ادامه دادن این مسیر.

من عذر خواهی می‌کنم، من متن نوشتم، وسط متن گم کردم [خنده آقای وحید] دیگر دارم از خودم می‌گویم، ببخشید دیگر الان





**آقای شهبازی:** اتفاقاً خوب است که گم کردید، خدا را شکر. همین‌طوری صحبت کردن خوب است. متن را پیدا نکنید همین اثرش را بگویید، اثر برنامه را و تجربه خودتان را.

همه باید این کار را بکنند، الآن دیگر ما از آن زمان گذشتیم که یکی بیاید متن بنویسد. همین برداشت خودش را بگوید، تمام بشود برود.

**آقای وحید:** بله، دقیقاً همین است. استاد من یک در این مدت یک تجربه‌ای کردم، این را دیگر الآن اصلاً دفتر را می‌بندمش می‌گذارم کنار همین را خدمتان می‌گویم، زیاد وقتتان را نمی‌گیرم.

استاد من خب شعر حفظ می‌کردم، صحبت‌های شما، جناب مولانا، این‌ها همه گوش می‌دادم، ولی خب به اطلاعاتم اضافه می‌شد، یک چیزهایی را متوجه می‌شدم، یک چیزهایی را درک می‌کردم.

بعد از یک مدتی که گذشت من این‌ها را درکشان می‌کردم ولی فقط انگار تو خودم جمعشان می‌کردم، انگار فقط همین خب حفظ باشم، خب من این شعر را حفظ باشم، من این توصیه را حفظ باشم.

بعد یک مدتی گذشت گفتم خب الآن من که این‌ها را بلدم با یک شخصی که این‌ها را بلد نیست چه فرقی دارم؟!

درست است یک‌سری شعرها را حفظ شدم، درست است یک نوری در من باز شد، ولی آیا در زندگی روزمره‌ام این‌ها را استفاده کردم؟! آیا در محیط پیرامونم این‌ها را به‌کار بردم؟!

و زندگی در راستای آن مسیری که داشتم کم‌کم به من فهماند که باید این‌ها را استفاده کنی. و این استفاده کردن در زندگی روزمره یک جورهایی اصلاً، یک‌جورهایی که نه، واقعاً اصلاً ناامیدی را از بین می‌برد. چون دارد در عمل نتیجه این اشعار، این صحبت‌ها و این توصیه‌ها و این چیزهایی که همه‌اش در برنامه گنج حضور هست و داریم گوش می‌دهیم و در خودمان داریم ذخیره می‌کنیم را باید بلاخره در محیط پیرامون خودمان، در زندگی روزمره خودمان به‌کار بگیریم، که هم نتیجه‌اش را ببینیم، هم به‌نظر من، یعنی این تجربه‌ای که من کردم ناامیدی را بی‌نهایت کم می‌کند.

وقتی که یک توصیه مثلاً که آقا خب فضاگشایی، اُکی (ok) فضاگشایی می‌کنیم، اُکی این ابزارهای من‌ذهنی را استفاده نکنیم.

وقتی که این کارها را انجام نمی‌دهیم لحظه‌به‌لحظه این زندگی پررنگ‌تر می‌شود، این نور پررنگ‌تر می‌شود، جوری می‌شود که دیگر می‌بینی در محیط پیرامونت دارد تأثیر می‌گذارد.

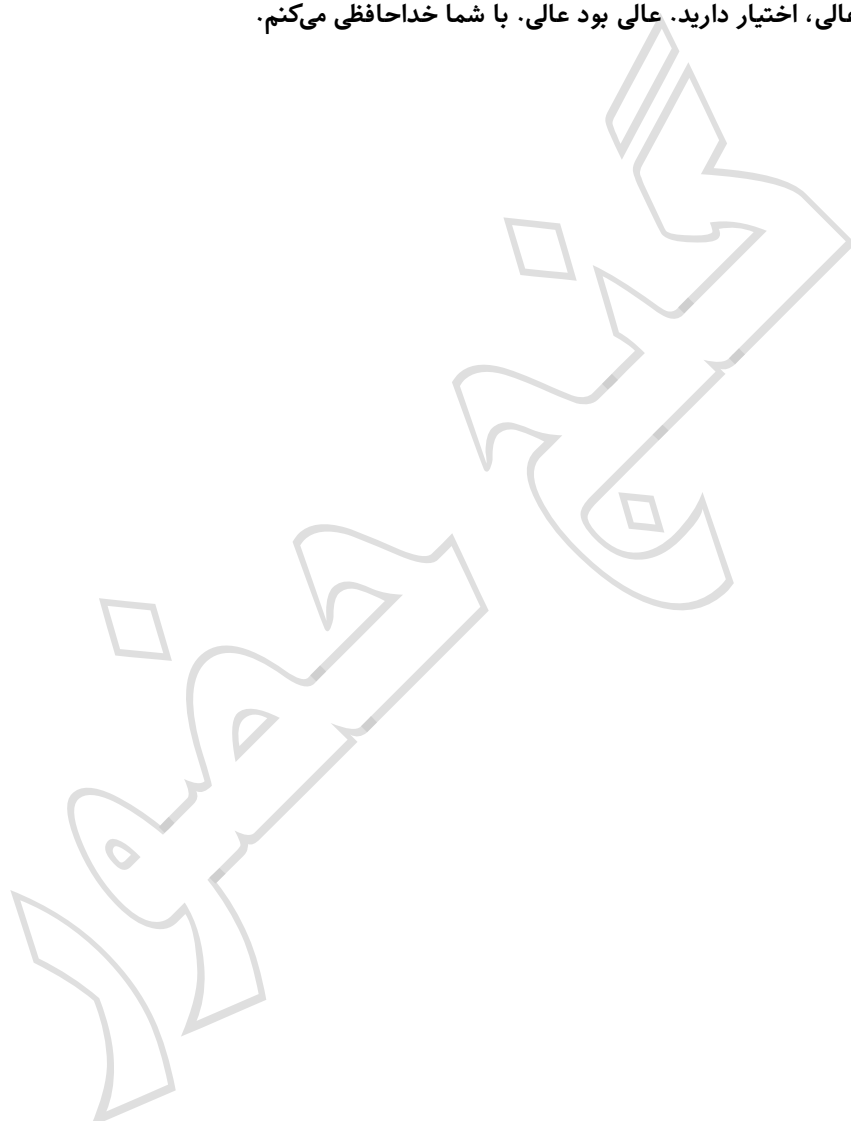
و این تأثیر حالا بگوییم قوت قلب، بگوییم یک نور و هرچه که اسمش را بخواهیم بگذاریم با ما همراه می‌شود. و این همراه بودنش باعث می‌شود که کم‌کم هیچ نیازی به بیرون نداشته باشی.



یعنی هیچ نیازی به قول شما به چیزهای آفل به چیزهای گذرا آدم نداشته باشد. چون وقتی می‌بیند همه چیز دارد خیلی قشنگ جلو می‌رود دیگر نیازی در این‌ها نمی‌بیند.

باز هم استاد عذرخواهی می‌کنم برای بار اولم بود، من در عمرم تا حالا با شما تماس نگرفته بودم. در این مدتی که گذشته بود اولین بارم بود تماس گرفتم دیگر ببخشید اگر... [خنده آقای وحید].

**آقای شهبازی:** خیلی عالی، اختیار دارید. عالی بود عالی. با شما خداحافظی می‌کنم.





#### ۴- خانم طاهره از خراسان شمالی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم طاهره]

خانم طاهره: من طاهره هستم از خراسان شمالی خدمتتان زنگ زدم.

آقای شهبازی: خانم طاهره

خانم طاهره: برنامه امروztان را گوش کردم، واقعاً پنج، شش سال است دارم برنامه‌تان را گوش می‌کنم عالی است اصلاً، اصلاً من هرچه از این برنامه‌تان بگویم کم گفتم.

من سال‌ها بود که مثنوی در کتابخانه‌ام بود ولی اصلاً از آن استفاده‌ای نمی‌توانستم بکنم. یعنی این تفسیرهایی که شما می‌کنید، درس‌هایی که شما می‌دهید واقعاً اصلاً خیلی عالی است.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم طاهره: ببخشید نمی‌دانم از خوبی‌های این برنامه، از این‌که چقدر من را تغییر داده، من راستش چندسالی هست که تنها زندگی می‌کنم و اگر که این برنامه شما نبود من واقعاً نمی‌توانستم این تنهایی، تنها زندگی کردن را، با آن کنار بیايم. از این برنامه‌تان، فقط زنگ زدم بگویم که واقعاً تشکر می‌کنم از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم طاهره: که این برنامه‌ها چقدر انسان‌ساز است، چقدر، می‌گویم من سال‌ها بود که مثنوی داخل کتابخانه‌ام بود و استفاده‌ای از آن نداشتم و نمی‌دانستم باید این را، مثنوی می‌خواندم ولی درکی از معنی‌اش نداشتم، معنی‌اش برایم سنگین بود. ولی الآن وقتی معنی می‌کنید من پی به معنی‌هایش می‌برم می‌بینم که واقعاً چه سال‌هایی را من پشت سر گذاشتم با آن همه مشکلات. اگر من معنی این را می‌فهمیدم، اگر درکی از این مثنوی داشتم، من زندگی‌ام خیلی راحت‌تر بود.

آقای شهبازی: بله.

خانم طاهره: ولی خدا را شکر می‌کنم، خدا را شکر می‌کنم از این‌که الآن در این موقعیت من با این برنامه‌های شما واقعاً آرامم.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم طاهره: تنها دارم زندگی می‌کنم و تسلیم هستم و این‌که واقعاً سعی می‌کنم کسی را نرنجانم و از کسی نرنجم.



آقای شهبازی: آفرین.

**خانم طاهره:** بچه‌ها همه از من دور هستند و سرم به زندگی خودم هست و روی خودم کار می‌کنم و در بین کسانی که زندگی می‌کنم می‌گویند کلامت یک آرامشی دارد، می‌گویند که وقتی آدم در کنارت می‌نشیند یک آرامشی به آدم می‌دهی و این آرامش را من فقط و فقط مدیون برنامه شما می‌دانم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

**خانم طاهره:** فقط مدیون این برنامه خوب شما می‌دانم چون اگر که من این برنامه را گوش نمی‌کردم و به این درس‌های شما گوش نمی‌کردم و نمی‌توانستم این، زندگی اصلاً این اتفاق‌ها برای چه می‌آید؟ این اتفاقات همیشه، به‌نظرم تا زمانی که تسلیم نشدید اتفاق‌ها می‌آید. تا بی‌نهایت ما می‌توانیم در زندگی نارضایتی داشته باشیم و تا زمانی که نارضایتی هستیم این اتفاقات می‌آید.

آقای شهبازی: بله.

**خانم طاهره:** زمانی این اتفاقات دیگر قطع می‌شود و دیگر نمی‌آید که ما تسلیم رضای او هستیم.

زمانی که تسلیم شدیم دیگر اتفاقی نمی‌آید، همه‌چیز آرام است و من چقدر خوشحالم [خنده خانم طاهره]، ممنون، فقط خواستم تشکری بکنم، متنی تهیه نکردم و همین.

آقای شهبازی: آفرین! عالی، عالی! خیلی زیبا، خواهش می‌کنم.

**خانم طاهره:** دفتری درست کردم، دفتر اشعار، دفتر شعر و هر روز این، طبق حروف الفبا این‌ها را می‌خوانم و خدا را شکر می‌کنم از این‌که به‌رحال با این برنامه شما آشنا شدم و این‌که روزانه مرتباً این شعر را با خودم تکرار می‌کنم.

یا رب تو مرا به نفسِ طَنّازِ مَدِه  
با هرچه به جز توست، مرا سازِ مَدِه

در تو گریزان شدم از فتنه خویش  
من آن توأم مرا به من باز مَدِه  
(مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۱۶۵۱)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: فقط و فقط می‌گویم خدایا «من» را به من نده. فقط می‌خواهم که من از آن تو باشم.



«خدایا مرا آن ده که آن به،

## وصال او ز عمر جاودان به خداوندا مرا آن ده که آن به

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۴۱۹)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: همین، تقاضایی ندارم واقعاً هیچ چیزی از خدا نمی‌خواهم به‌جز این‌که از صمیم قلب، از صمیم دلم راضی باشم. آن رضایت در من جاری هست و همین، کلی شاکرم.

مزاحمتان نمی‌شوم، وقت برنامه‌تان را نمی‌گیرم. از کودکان عشق، از فریبا خانم که واقعاً با کلامشان درس‌های خیلی خوبی به ما دادند و از شما یک دنیا ممنونم. آرزوی سلامتی و شادی و عشق و برکت و نور برایتان دارم.

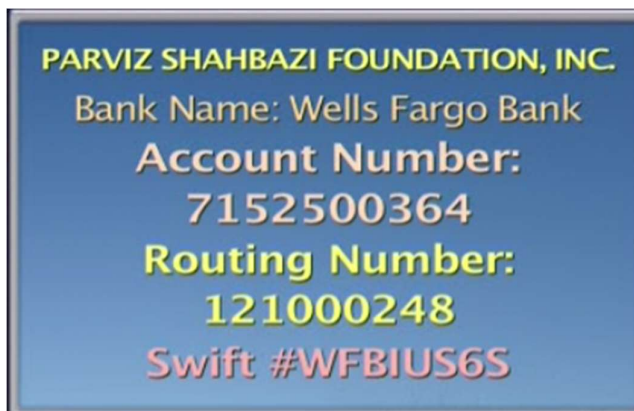
آقای شهبازی: ممنونم، به‌همچنین.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم طاهره]



۵- سخن‌های آقای شهبازی

آقای شهبازی:



PARVIZ SHAHBAZI FOUNDATION, INC

Bank Name: Wells Fargo Bank

Account Number: 7152500364

Routing Number: 121000248

Swift #WFBIUS6S

بله، حسابی که روی صفحه هست، حساب خانۀ مولاناست و یک شرکت غیرانتفاعیست (Nonprofit) است به اصطلاح.

آنهایی که در خارج هستند، آمریکا، اروپا و کانادا می‌توانند کمک کنند و از تکسشان (Tax) مالیاتشان کم کنند.



۶- خانم اندیشه از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم اندیشه]

خانم اندیشه: من اندیشه هستم از تهران زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم، اسمتان چه هست؟

خانم اندیشه: اندیشه. یک بار شش ماه پیش تماس گرفتم.

آقای شهبازی: اندیشه! به‌به! آن موقع هم از اسمتان ما خیلی خوشمان آمد خانم اندیشه (خنده آقای شهبازی)

خانم اندیشه: (خنده خانم اندیشه) خیلی ممنون، ممنونم از برنامه شما خیلی خوشم می‌آید.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

خانم اندیشه: چند سال است دارم برنامه‌تان را دنبال می‌کنم، چهارپنج‌سالی می‌شود. بعد خب خیلی شعر حفظ کردم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم اندیشه: بیت پرندم را اول بگویم یادم نرود.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم اندیشه:

این دو ره آمد در روش یا صبر یا شکرِ نَعَم

بی شمع روی تو نتان دیدن مر این دو راه را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱)

نتان: نتوان

هر وقت که به یک چالشی می‌خورم، این بیت را جلوی چشم‌هایم می‌آورم تکرار می‌کنم، می‌گویم خب من در برابر این چالش

باید یا صبر کنم یا خدا را شکر کنم و بالاخره زودتر از آن گذر می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!



خانم اندیشه: تغییراتی که بخواهم بگویم کردم، نمی‌توانم بگویم در مراحل خیلی عالی رسیدم ولی عیب‌های خودم را شناختم. عیب‌هایی که حتی قبلاً نمی‌دانستم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم اندیشه: مثلاً فکر نمی‌کردم من آدم ترسویی باشم ولی الان فهمیدم یکی از مشکلات من ترس است. عیب‌های خودم را می‌بینم و سعی می‌کنم که برطرفشان کنم ولی در این‌که بگویم در عمل کامل موفق بودم نه، عمل کردن به شعرها خیلی سخت است! ولی همین‌که عیب‌های خودم را فهمیدم فکر می‌کنم یک پیشرفت است.

## هر که نقص خویش را دید و شناخت اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال خواهی  
دو اسبه تاختن: کنایه از شتاب کردن و به شتاب رفتن

آرزو می‌کنم یک روزی بتوانم همه چیزهایی که یاد گرفتم را عمل کنم.

آقای شهبازی: (لبخند آقای شهبازی)، بله، چند وقت است برنامه را می‌بینید گفتید؟

خانم اندیشه: من چهار سال است.

آقای شهبازی: چهار سال است، خیلی خوب. دیدن عیب‌ها و به درجه‌ای آدم برسد که اعتراف کند عیب‌های همانندگی دارد، خیلی مهم است. همین شناختن عیب‌ها انسان را کارگاه خدا می‌کند، شما همین را می‌خواستید دیگر. و مطمئناً شما در حال عوض شدن هستید، همین همین حالت را پیش بروید که امروز هم خواندیم شعرهایش را که دیگر، شعرش را بلد هستید که «کارگاه حق» چه هست؟

خانم اندیشه:

## کارگاه صنع حق، چون نیستی ست پس برون کارگاه بی‌قیمتی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

صنع: آفرینش، آفریدن





**آقای شهبازی:** آفرین! بله بله، (خنده آقای شهبازی و خانم اندیشه).

اتفاقاً یکی از جنبه‌های نیستی این است که شما اعتراف کنید به عیب خودتان، چون پندار کمال یک باشنده بی‌عیب است. وقتی شما به عیب‌تان اعتراف می‌کنید پس در واقع شرایط نیستی را دارید. شرایط نیستی درست است که باید نیست باشید ولی همین اعتراف به عیب‌ها، انسان را کارگاه خداوند می‌کند. بفرمایید، بله، ببخشید.

**خانم اندیشه:** ان شاءالله، ممنونم که امیدوارمان می‌کنید. برنامه شما خیلی امیدوارکننده است، دیگران هم این را می‌گویند. بعضی‌ها که برنامه شما را دنبال نمی‌کنند یعنی بینندگان نیستند ولی می‌گویند آقای شهبازی حرف‌هایش امیدوارکننده است. حالا اطرافیان من هم بعضی‌ها اوایل خیلی خوششان نمی‌آمد که من نگاه می‌کنم. مثلاً می‌گفتند که چه؟ چندتا بیت شعر حفظ هستی؟ بیا برای ما بخوان. ولی یک چیزی که خیلی کار کرده این است که من ابیات را روی پسر که پنج سالش است کار کردم با ایشان و او چندین بیت شعر حفظ شده.

وقتی او می‌رود حالا برای فامیل در یک جمعی می‌خواند، فکر می‌کنم تأثیرش خیلی بیشتر است، هم می‌خواند هم معنی‌اش را می‌گوید. این باعث می‌شود، فکر می‌کنم این یک گنج است برایش، هم باعث می‌شود خودش با مولانا بزرگ بشود معنی‌شان را هم یاد می‌دهم به او، و هم این‌که فکر می‌کنم در یک جمع وقتی هست دیگران از یک بچه بهتر می‌پذیرند، یاد می‌گیرند تا این‌که من مثلاً برایشان شعر بخوانم و این را هم مدیون شما هستم که به پسر، یعنی در مسیر مولانا قرار دادید شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم اندیشه:** واقعاً مولانا یک گنج است.

«كُنْتُ كَنْزًا كَفْتُ مَخْفِيًّا سَنُو»

واقعاً هیچ گنجی بالاتر از این شعرهای مولانا نیست.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم اندیشه:** و یک اتفاق دیگری که برای من افتاده، خیلی کتاب‌های دیگر برای من سطحی شده. یعنی وقتی کتاب‌های دیگر را می‌خوانم حتی نویسنده‌های معروف که مثلاً در نیویورک تایمز نوشته‌هایشان چندین بار چاپ شده، وقتی می‌روم آن‌ها را می‌خوانم می‌بینم مثلاً چقدر در برابر کتاب مولانا چقدر سطحی است. چقدر، خیلی از چیزهایش اصلاً اشتباه است این تفکراتی که این‌ها نوشته‌اند.

**آقای شهبازی:** بله، آفرین!



خانم اندیشه: به صرف این‌که مثلاً بیزنس‌من (businessman) بودند فکر می‌کنند هرچه که خودشان نوشتند این راه موفقیت است. «اسرار موفقیت»، «اسرار پول‌دار شدن»، چه می‌دانم از این‌ها، ولی حاضر نیستم حتی یک بیت مثنوی را با این‌ها عوض کنم.

آقای شهبازی: آفرین! خب دیگر پس شما ارزش مولانا را فهمیدید، آفرین!

خانم اندیشه: بله، بله، مدیون شما هستم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: اختیار دارید.

خانم اندیشه: شما مولانا را برای ما باز کردید. من به «شعر» خیلی علاقه‌مند بودم ولی همه‌چیز را ظاهری حس می‌کردم و معنای ظاهر را می‌گرفتم ولی الآن من معنی باطنی‌اش را فهمیدم و حتی الآن شعرهای حافظ را هم بهتر می‌فهمم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم اندیشه: می‌فهمم واقعاً منظورش چه بوده.

آقای شهبازی: درست است.

خانم اندیشه: مدیون شما و برنامه بسیار خوبتان هستم.

آقای شهبازی: لطف دارید، خواهش می‌کنم.

خانم اندیشه: خدا ان شاءالله به شما سلامتی بدهد و عمر طولانی. ان شاءالله.

آقای شهبازی: به‌همچنین، ممنونم. عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم اندیشه]



۷- خانم فاطمه از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

خانم فاطمه: چقدر خوشحالم که صدایتان را از نزدیک می‌شنوم. من اولین بار است که با برنامه‌تان تماس گرفتم و یک سال و نیم است که با برنامه شما آشنا شدم.

آقای شهبازی: می‌خواهید یک نفس عمیق بکشید؟ هیچ عجله هم نکنید.

خانم فاطمه: [صحبت‌های ایشان و خواندن از روی متنشان همراه با بغض و گریه است].

و واقعاً باید بگویم که مولانا، مولانا من را نجات داد، مولانا من را نجات داد. شما نمی‌دانید که من چه حال و روزی داشتم. تمام گل‌های زندگی‌ام را خدا کنده بود، [گریه خانم فاطمه] همه گل‌های زندگی‌ام را کنده بود.

من پارسال عید درحالی‌که همه خانواده‌ام به من پشت کرده بودند، کسانی که همه زندگی‌ام را وقفشان کرده بودم، پدر و مادرم را از دست دادم، برادرم را از دست دادم، این‌ها دانه‌دانه جدا شدند، فرزندانم از من دور شدند. و من شدم یک انسان پر از درد، بیماری و همه دکترها به من می‌گفتند که اعصاب خیلی تحت فشار است و اگر این‌جوری ادامه پیدا کند مجبور می‌شوی عمل‌های سختی بکنی.

ولی خب عید پارسال بود که دقیقاً سه روز بعد از سیزده‌بدر آمدم در بالکن خانه‌مان و دیدم که باغ زنده شده، درخت‌ها شاد شدند، گنجشک‌ها دارند روی درخت‌ها شادی می‌کنند، ولی، ولی من این‌قدر دلم سیاه است که نمی‌توانم خوشحال باشم. یک‌دفعه به آسمان نگاه کردم و گفتم خدایا من چه کردم با خودم؟! چرا این‌قدر سفت شدم؟ یعنی من به اندازه این گنجشک‌های روی درخت‌ها نیستم؟ آن‌ها این‌قدر خوشحالند.

باور می‌کنید من شاید یک سال بود نتوانسته بودم گریه کنم. [چند ثانیه صدا قطع شد].

[گریه خانم فاطمه] به او گفتم من را ببخش، من، من، من خودم را از تو دور کردم، من برای تو، برای تو قهر کردم، تو من را ببخش. و در آن لحظه همسرم آمد دست من را گرفت آورد خانه، کمکم کرد آمدم خانه و برادرم همان‌موقع به من زنگ زد، به من گفت: «فاطمه، برو الان تلویزیون را روشن کن آقای شهبازی را بیاور.» چند بار دیگر هم به من گفته بود، ولی من پیش نیامده بود یعنی جدی نگرفته بودم و همان‌موقع من سرچ (search) کردم، [گریه خانم فاطمه] اصلاً باور نمی‌کنید، شعری که همین‌طور روی تابلو ناخودآگاه من زدم این بود که شما داشتید می‌گفتید که، معنی‌اش یعنی این بود که می‌گفت به‌سوی من بیا، من خریدار توأم.

آقای شهبازی: آهان!



**خانم فاطمه:** و اصلاً من درهم شکستم، همه آن بغض‌ها، همه آن کینه‌هایی که از خانواده به دل گرفته بودم، همه آن دردها، همه انگار از چشم‌های من ذوب شد و ریخت! من یک هفته تمام هر بیتی از مولانا را که می‌خواندم اشک می‌ریختم، اصلاً دست خودم نبود. واقعاً این کهیر [کویر] من را شست و دوباره آسمان دلم روشن شد.

بعد هر بیتی از مولانا که شما می‌خواندید من یک اشتباه، یک اشتباه از زندگی‌ام برایم باز می‌شد. تمام چیزهایی که فکر می‌کردم ثواب کردم دیدم همه گناه بوده! اشتباه کردم. من با خدا قهر کرده بودم، برای خدا ناز کرده بودم. من اصلاً از خدا دور شده بودم، خودم این کار را کرده بودم! و او دانه‌دانه همه وابستگی‌های من را از من گرفته بود...

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم فاطمه:** که به او برگردم، که نگاهش کنم، که بفهمم این‌ها همه گذراست، این‌ها همه آفل است.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم فاطمه:** این قدر بفهمم که اشتباهاتم کجا بوده و باور نمی‌کنید همسر من عاشق من بود، همه حسرت زندگی ما را می‌خوردند در سال‌های اول زندگی، ولی چنان شده بود که دیگر محبت از نگاهش رفته بود. من به او نگاه می‌کردم و می‌گفتم چه شده که او دیگر من را دوست ندارد؟! □

و جواب همه این‌ها را در ابیات مولانا پیدا کردم و دیدم همه‌شان مقصر خودم بودم، خودم بودم! خودم بودم که عشق را در دلم کشته بودم، توقع ایجاد کرده بودم. اگر محبتی کرده بودم در قبالتش توقع دوست داشته شدن داشتم، توقع مهرطلبی داشتم، توقع این را داشتم که به من توجه بشود.

و همه این‌ها باعث شده بود که من بیمار بشوم، بیمار بشوم. و حتی باور می‌کنید آقای شهبازی آن قرص‌های اعصابی که دکتر به من داده بود باعث لرزش دست و گردن من شده بود، اوضاع خیلی خرابی داشتم.

و از آن روز به بعد آرام آرام من پله پله انگار بهتر شدم، بهتر شدم، بهتر شدم و دوباره به زندگی برگشتم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم فاطمه:** و الآن آرامش عمیقی را در قلبم احساس می‌کنم. هر روز این ابیات مولانا را گوش می‌کنم، می‌خوانم، می‌نویسم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم فاطمه:** و خیلی دوست دارم حتی غذا نخورم، حتی نخوابم و فقط، فقط، فقط با این‌ها مناجات کنم، با این‌ها زندگی کنم. دلم می‌خواهد هیچ‌کس به من کاری نداشته باشد فقط، فقط دنیایم دنیای مولانا باشد، دیگر از بیرون خسته شدم! از



فشارهایی که به من آمده. تنها دنیای آرامش همین‌جاست، همین‌جاست که من احساس آرامش می‌کنم و تمام آن دردها بدون یک ذره قرص خوردن و دکتر رفتن همه از بدن من رفته و من دوباره اصلاً به زندگی طبیعی برگشتم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**خانم فاطمه:** باور نمی‌کنید کسی که دکتر داشت به او می‌گفت اگر این‌جوری ادامه پیدا کند تو عمل‌های سختی داری و اصلاً ممکن است که این عمل‌ها هیچ جواب هم ندهد. آن‌قدر اعصاب‌گردن من تحت فشار بود که دیسک‌گردنم داشت بیرون می‌زد. درد این‌گردن من به هیچ سمتی آرامش نداشت، هرچور این را می‌گرفتم درد داشت، دست‌هایم می‌لرزید.

و همه را پنهان می‌کردم از بچه‌هایم که از من دور بودند، قایم می‌کردم که غصه نخورند. به‌محض این‌که زنگ می‌زدند سعی می‌کردم خودم را آرام نشان بدهم، ولی باز هم متوجه می‌شدند. و می‌گفتم حالا الان این‌طوری است یک لحظه این‌طوری شده خوب می‌شوم، ولی همه این‌ها فقط به کمک مولانا برطرف شد.

**آقای شهبازی: آفرین، آفرین!**

**خانم فاطمه:** و من واقعاً از شما متشکرم که این آموزه‌ها را این‌قدر زحمت می‌کشید، این‌قدر دلسوزانه، این‌قدر برادرانه، یعنی من واقعاً شما را مثل یک برادر دوست دارم. وقتی به شما نگاه می‌کنم حرف‌هایتان را می‌شنوم، فقط هزار بار خدا را شکر می‌کنم که با شما آشنا شدم و برادرم من را با شما آشنا کرد. و من واقعاً، واقعاً به زندگی برگشتم.

**آقای شهبازی: آفرین، آفرین!**

**خانم فاطمه:** واقعاً به زندگی برگشتم. باور می‌کنید به خودکشی فکر می‌کردم. همان لحظه به خداوند گفتم در ایوان خانه، گفتم خدایا اگر قرار است من این‌جوری زندگی کنم که هی این‌قدر درد بکشم خب من را ببر پیش خودت، من این‌جوری روی دست این و آن نیفتم، ولی خداوند دوباره زندگی را به من برگرداند. من دوباره زندگی عادی، لذت بردن از زندگی، از داشته‌هایی که خدا داده، همه‌چیز را دیگر از حیطة خداوند می‌بینم، همه‌چیز را گذرا می‌بینم، دیگر دل به هیچ‌کس نمی‌بندم. از هیچ‌کس توقع ندارم.

**آقای شهبازی: آفرین، آفرین!**

**خانم فاطمه:** و این واقعاً به من آرامش داد.

یک چندتا خط نوشتم اگر اجازه می‌دهید، اشکالی ندارد بخوانم؟

**آقای شهبازی:** بخوانید بله.



**خانم فاطمه:** فاطمه سکوت را بیشتر کن. فاطمه سعی کن هر لحظه خودت را در محضر او، در میان انگشتان او احساس کنی، با او همراه باشی و دستان او را رها نکنی. انرژی زیبا و زاینده او را در همه اشیا و موجودات زنده، در پیکر خاموش درختان، در دیوار ساکت خانه‌ها احساس کنی. همواره او را نظاره‌گر خویش و خود را نظاره‌گر افکار باش.

او با کالبد تو نفس می‌کشد، او با دستان تو لمس می‌کند، او با قلب تو احساس می‌کند، او با چشمان تو می‌بیند، او به افکار تو آگاه است، او در رگ‌های تو جاری می‌شود، او با قدم‌های تو حرکت می‌کند.

اما، اما لحظه‌ای، لحظه‌ای اگر منقبض شوی او از قلب تو می‌رود. با اشک‌های دردهایت را بیرون بریز و رگ‌هایت را تطهیر کن تا او به قلب تو قدم بگذارد.

[گریه خانم فاطمه]

او احساس تو را می‌خواهد، او تپش‌های نبض تو را می‌خواهد، او طلب تو را می‌خواهد، او با تو که عزیزترین باشنده‌اش هستی عشق می‌کند، او شو و او را ادراک کن، او شو و سکوت کن، او شو و غیبت نکن، او شو و نرنج، او شو و قضاوت نکن، او شو و نترس، او شو و قوی باش، او شو و شفابخش باش، او شو و دل از داشته‌های دنیا برکن، او شو و از مرگ مه‌راس، او شو و به او اعتماد کن.

او شو و نگران مباش که او همیشه هست، وقتی کنار توست و در وجود توست و تو در وجود او هستی.

تمام شد استاد.

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

خب الان که دیگر هیچ قرصی چیزی نمی‌خورید، درست است؟ هیچ قرصی هیچ دوائی نمی‌خورید؟

**خانم فاطمه:** نه، نه‌نه! هیچ دارویی حتی از همان موقعی که ابیات مولانا را شروع کردم، اشک‌ها جاری شد، این دیوار شکست، انگار که اصلاً شفا همان‌موقع وارد بدن من شد و من روزبه‌روز حالم بهتر شد و روزبه‌روز انگیزه‌ام برای زندگی بیشتر شد، بخشیدم، همه آن بارهایی که روی دلم بود را گذاشتم زمین.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم فاطمه:** همه آن‌هایی را که در گذشته فکر می‌کردم به من اجحاف کردند را بخشیدم، همه را رها کردم و خودم را به خداوند سپردم.



آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین! خیلی خوب، خیلی ممنون. عالی! با شما خداحافظی می‌کنم. خیلی خوب بود! ممنونم که زحمت کشیدید زنگ زدید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

مهرزور



۸- سخن‌های آقای شهبازی

خیلی خوب بود. خب این‌ها نمونه‌های بسیار بارز و شاید حدّی است که می‌بینید مولانا از طریق این برنامه کمک می‌کند. یک نمونه‌ای است برای شما اگر، حالا وضعیت ایشان عرض می‌کنم حدّی بود شاید کمتر از ایشان شما گرفتار هستید، بدانید که با دل سپردن به این ابیات، به این آموزش‌های مولانا، شما می‌توانید خودتان به خودتان کمک کنید. ایشان خودشان به خودشان کمک کردند و کسی بخواهد زندگی به او کمک می‌کند.

همین سؤالاتی که می‌گوید در بالکن خانه از خودش کرده، می‌گوید من گنجشک‌ها را می‌بینم شادند خوشحالند، می‌پرسم که آیا من گنجشک نمی‌شوم؟ نمی‌توانم یک گنجشک بشوم؟ خب این سؤال خیلی اساسی است که یک دفعه زندگی به زیر زبان یک کسی می‌گذارد که از خودش سؤال کند: «آیا من می‌توانم یک گنجشک بشوم؟»

انسان اشرف مخلوقات است! انسان به عشق زنده می‌شود و درعین حال که ایشان می‌شنود که مولانا می‌گوید ما می‌توانیم به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده بشویم، اصلاً برای این ما را خلق کرده، برای این آمدیم این‌جا. آیا یک چنین آدمی که ظرفیت و قابلیت این را دارد که به بی‌نهایت خدا زنده بشود یک گنجشک نمی‌شود؟ پس چه چیزی ما را این قدر ضعیف کرده ناتوان کرده؟

و شاید در آن وضعیت‌ها بی‌عقل کرده؟ که ما به خودمان هم رحم نمی‌کنیم. بدمان را از بین می‌بریم، فکرمان را خراب می‌کنیم، این قدر از بین می‌بریم که دکترها جواب می‌کنند؛ پس چطور شده که در عرض، حالا نپرسیدم چند سال و چند وقت، خودشان توانستند به خودشان کمک کنند. آری دیگر به وضعی بیاید که حالشان خوب بشود و دیگر هیچ دوايي نخورند. می‌شود پس!

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇





[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم مریم]

خانم مریم: ببخشید من حدود چهار پنج سال پیش تماس گرفتم و دیگر تماس نگرفتم تا امروز.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم بفرمایید.

خانم مریم: الان یک متنی آماده کرده‌ام در مورد شرایط زندگی‌ام بوده حالا، برای این‌که فراموش نکنم که چطوری باید بگویم و بتوانم مطالب مهم را برای دوستان بگویم و [ناواضح] بنویسم و بخوانم.

آقای شهبازی: راجع به چه چیزی هست فرمودید؟

خانم مریم: راجع به شرایط گذشته زندگی‌ام که چطوری گذشته است و چطوری به برنامه شما وصل شدم.

آقای شهبازی: بفرمایید خواهش می‌کنم.

خانم مریم: «چگونه یک هشیاری حضور به هشیاری جسمی تبدیل می‌شود؟» اسم متنم هست.

یادم می‌آید کودک هشت‌ساله بودم، کلاس دوم دبستان درس می‌خواندم که پدرم بر اثر سانحه‌ای فوت کرد، مدیر مدرسه به کلاس آمده و به معلم اطلاع داد و معلم با مهربانی و دلسوزی دستم را گرفت و من را به سمت قبرستان که کنار مدرسه بود برد. شلوغ بود و جمعیت زیادی ایستاده بودند، وقتی که من را دیدند بلندتر گریه کردند، صورت پدرم را کنار زدند تا من برای آخرین بار او را ببینم. وقتی صورت پدرم را دیدم غرق در شادی و خوشحالی شدم و ناخودآگاه لبخند زدم چون او هفته‌ها در بیمارستان در کما بود و من نتوانسته بودم او را ببینم. متوجه شدم که پدرم مرده است و هرگز برنخواهد گشت ولی جالب این‌جا بود که من از مرگ پدرم غمگین و افسرده نشده‌بودم، شاد بودم و خوشحال، می‌دانید چرا؟! مطمئنم که همه دوستان متوجه شده‌اند، چون من از جنس خدا، از جنس زندگی و حضور بودم.

جنس خدا فقط شادی و بازی را می‌شناسد و غم و غصه برایش بی‌معنا است. بله دوستان، من از جنس خدا بودم و هنوز با این دنیا و چیزهای دنیوی همانیده نشده‌بودم. مراسم پدرم را در خانه مادر بزرگم گرفتند و من چقدر شادمان و خوشحال بودم و بازی می‌کردم و از این‌که خانه شلوغ بود و هم‌بازی پیدا کرده بودم بیشتر خوشحال بودم. وقتی نزد مادرم و جمعیت حاضر در خانه مادر بزرگ می‌رفتم و می‌دیدم همه به سر و صورتشان می‌زنند کم‌کم داشتم یاد می‌گرفتم که غصه چیست و باید از رفتن کسی و از مردن کسی غصه خورد. این‌ها آموزش‌هایی است که ما در کودکی از ناآگاهی خانواده‌ها یاد می‌گیریم، به قول آقا پویا، «تکرار می‌کنم»، از ناآگاهی خانواده‌ها یاد می‌گیریم.

خلاصه سرتان را درد نیاورم.



اختیار زندگی هفت خواهر و برادر به دست مادر و برادر بزرگم افتاد. برادر بزرگم که حکم پدر ما را داشت تأمین مخارج زندگی‌مان را به عهده گرفته بود و من غرق در شادی و شغف بودم، کودکی بودم که از غصه و غم و ناراحتی چیزی نمی‌دانست تا جایی که یاد دارم همیشه شاد و شادمان بودم و می‌خندیدم و صدای خنده‌هایم همیشه در خانه می‌پیچید. بی‌دلیل می‌خندیدم و شاد بودم.

کودک هشت‌ساله دیگر داشت بزرگ می‌شد و خانواده‌ام غرق در ناراحتی از دست دادن پدرشان بودند، من نمی‌فهمیدم چرا آن‌قدر آن‌ها غصه می‌خورند؟! و شاید خودم را سرزنش می‌کردم که من هم باید غصه بخورم، چرا می‌خندم و کارم حتماً اشتباه است. خندیدن و شاد بودن عاملی شد که من هر روز کتک بخورم، به‌طور فجیع، با هر خندهٔ مریم کتک مفصلی نصیبش می‌شد و می‌گفتند مگر دختر می‌خندد؟! دختر نباید بخندد و صدایش را کسی نشنود. هر روز شکایت‌های مادرم به‌خاطر خنده و شادی‌های من به برادرم بیشتر می‌شد و من زیر بار کتک برادرم دوام نمی‌آوردم، التماس می‌کردم که من را نزنند ولی او هر جایی که می‌شد با لگد می‌زد و من هرچه فکر می‌کردم آخر من چه کار بد و غلطی کرده‌ام که این‌قدر کتک می‌خورم، نمی‌دانستم. نه آن‌ها جوابی داشتند و نه من متوجه می‌شدم دلیل این همه کتک چیست؟!

این‌قدر کتک خوردم که تا زمین خوردم تا چند روز صورت و بدنم کبود شده بود و نمی‌توانستم مدرسه بروم. مریم کودکی که هشیاری حضورش از جنس زندگی و شادی بود، کم‌کم به هشیاری جسمی و به غم و غصه تبدیل شد، بارها دست به خودکشی زد، آخر چطور می‌توانستم دوام بیاورم؟! عاشق رقصیدن و شادی بودم، در روز چهارم الی پنج ساعت بدون استراحت در خانه می‌رقصیدم و خسته نمی‌شدم. جالب این بود این‌همه شادی از کجا آمده بود؟! این‌همه خنده از کجا آمده بود؟! چقدر وجودم از خدا پر بود و بی‌دلیل شادمان بودم ولی ناآگاهی خانواده، من را از هشیاری حضور به هشیاری جسمی تبدیل کرد، غم در دلم خانه کرد و یاد گرفتم نباید شاد باشم، باید همیشه غمگین و ناراحت باشم.

مادرم همیشه غمگین و ناراحت بود و تا جایی که می‌توانست ما را می‌ترساند و نفرین می‌کرد و اگر شادی ما را می‌دید تهدید می‌کرد که خودش را می‌کشد. من ذهنی‌اش نمی‌توانست شادی را ببیند و شاد بودن را، مادرم می‌گفت تو آبروی ما را بردی از بس خندیدی و اگر این دفعه جایی رفتیم و خندیدی کاری می‌کنم که برادرت تو را بکشد. به‌نظر شما دیگر در آن خانواده جایی برای شادی می‌ماند؟! از ناآگاهی خانواده‌ام ترسیدن را یاد گرفتم، غصه خوردن را یاد گرفتم، گریه کردن را یاد گرفتم و روزبه‌روز من ذهنی من بزرگ و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد و از خدا فاصله می‌گرفتم، محبت و عشق را در بیرون از خانه گدایی می‌کنم شاید متوجه شده باشید منظورم چیست؟! اعتماد به نفسم صفر شده بود و می‌گفتم حتماً آدم بدی هستم و دوست داشتنی نیستم که هم خانواده مرا دوست ندارد و هم افراد بیرون از خانه.

مادرم هر روز به من می‌گفت که تو زشت هستی و کسی تو را نمی‌خواهد و این حرف در وجودم رخنه کرده بود و من به این باور رسیده‌بودم که من زشتم. باورهایم تقویت می‌شد، هرکس که من را بخواهد هرچقدر هم بد باشد باید کلامم را بالا بیندازیم و با این باور با اولین خواستگارم که اعتیاد هم به مواد مخدر داشت در سن نوزده‌سالگی ازدواج کردم، یعنی فرار



از خانه و قبول این‌که خدا را شکر کن که این هم به خواستگاری‌ات آمده و بدبختی‌های بیشترم از این‌جا شروع شد که او هم من را دوست نداشت و کتکم می‌زد و فکر می‌کردیم با هر ازدواجی یک خوشبختی به سراغمان می‌آید و غافل از این‌که اشتباه بود.

آن‌قدر همان‌بده شدم، درد کشیدم، درد دادم و درد پخش کردم که در سن سی‌وهشت‌سالگی با گنج حضور آشنا شدم. همیشه التماس خدا را کرده بودم که یک جور خودش را به من نشان دهد، می‌فهمیدم که یک جای زندگی‌ام می‌لنگد و یک چیزی کم است، آن هم حضور خدا بود، سختی‌های بسیار زیادی کشیدم، دردهای زیادی به من انتقال داده شده بود ولی نمی‌توانم ادامه دهم چون وقت کم است. این تجربه را به اشتراک گذاشتم که مادرهایی که بیشترین نقش را در تربیت و آرامش فرزندان‌شان دارند سعی کنند بیشتر به این برنامه متعهد شوند و روی خود کار کنند و شاید در گذشته چنین برنامه‌ای مانند گنج حضور وجود نداشته.

پدران و مادران عزیز از روی ناآگاهی دست به چنین اعمال وحشتناکی می‌زدند، ولی امروز با وجود برنامه گنج حضور، خودمان و فرزندانمان را از این گنج محروم نکنیم و این را بدانیم حق هیچ فرزندی نیست که چنین دردهای وحشتناکی را بکشد، پس خواهش می‌کنم بیشتر متعهد شوید و روی خود کار کنید و شاید درسی باشد برای پدرهای محترم که این برنامه را می‌بینند و شاید قرار است روزی پدر شوند که هیچ چیز در زندگی یک کودک مهم‌تر از عشق و محبت نیست. پدران عزیز تا جایی که می‌توانید در خانواده عشق پخش کنید، به همسرانتان عشق بدهید تا آن‌ها هم بتوانند این عشق را نصیب فرزندان‌تان بکنند، اجازه دهید فرزندان‌تان بازی و شادی کنند، آن‌ها را در آغوش بگیرید و اطمینان به آن‌ها بدهید که خیلی دوست‌داشتنی هستند.

بخشید که بنده زیاده‌روی کردم، می‌دانم که همه شما خیلی بهتر از من بلد هستید که با فرزندان خود چگونه برخورد کنید. ولی این تجربه‌ای بود که شاید برای یک نفر هم که شده مفید باشد و بتواند با این پیام زندگی‌اش را متحول کند. من هم به نوبه خودم از مادر و برادرم بابت زحمتهایی که برای من کشیدند در این برنامه قدردانی و تشکر می‌کنم و می‌دانم که آن‌ها دلسوز و مهربان بوده و از جنس خدا بودند و از روی ناآگاهی با من چنین برخوردی را داشتند و برای این‌که من در زندگی‌ام موفق باشم چنین رفتارهایی را با من کرده‌اند و من در این‌جا به مادر و برادر عزیزم می‌گویم که دوست‌شان دارم و برایشان آرزوی شادی و خوشبختی می‌کنم.

تمام شد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین مریم خانم، مریم دیگر، درست است؟ اسمتان مریم است؟

مریم خانم: بله درست است.

**آقای شهبازی:** مریم خانم الان وضعیتان چطور است؟ چند وقت است گنج حضور را می‌بینید؟



**مریم خانم:** من حدود چهارپنج سال آقای شهبازی دارم برنامه گنج حضور را می بینم ولی خب اصلاً بدنم می لرزد اگر بخوام حرفش را بزمن چون دوسه بار این برنامه را رها کردم ولی برگشتم، چاره‌ای نداشتم که جز برگشت، باید برمی‌گشتم، چون باید زنده می‌شدم به خدا و چاره‌ای جز برگشتم به این برنامه نبود. هر جایی که رفتم درش بسته بود و نتوانستم نتیجه‌ای بگیرم. غیر از این برنامه، هر کلاسی بود رفتم امتحان کردم ولی فقط نتوانستم از طریق این برنامه به این آگاهی‌ها برسیم. الآن خودم خیلی تلاش می‌کنم با بچه‌هایم به خوبی بتوانم صحبت کنم، خدا را شکر موفق بودم خیلی خوب توانستم، شعر به دخترم یاد می‌دهم، می‌خواند، تکرار می‌کند باهم شعر می‌خوانیم، هم‌دیگر را بغل می‌کنیم به هم‌دیگر می‌گوییم که هم‌دیگر را دوست داریم، به دخترم اطمینان می‌دهم، به پسر اطمینان می‌دهم که دوستشان دارم، عاشقشانم، بغلشان می‌کنم. تمام برنامه گنج حضور را برایشان توضیح می‌دهم. بعضی اوقات نمی‌خواهند ببینند اصلاً اصراری نمی‌کنم. ولی با دخترم می‌نشینیم صحبت می‌کنیم درمورد این برنامه، نه سالش است.

**آقای شهبازی:** چند سالش است؟

**خانم مریم:** دخترم نه سالش است.

**آقای شهبازی:** پسران چند سال؟

**خانم مریم:** پسر هم حدوداً پانزده سال.

**آقای شهبازی:** پانزده سال، آفرین.

**خانم مریم:** بله بله، او یک کم، یک کم استقامت می‌کند پسر راجع به این مسئله ولی خیلی چیزها را فهمیده از این برنامه هم که ناخودآگاه صدای شما را در خانه می‌شنود و گوش می‌دهد خیلی متوجه شده و بعضی اوقات وقتی خودم یکی از نقص‌هایم رو می‌شود و خشمم و یا هر چیز دیگر، او به من تأکید می‌کند که این برنامه را مامان بیشتر دقت کن رویش. با این حال که خودش زیاد می‌خواهد به من نشان بدهد که من توجهی به این برنامه ندارم.

ولی ارتباطم با بچه‌هایم خیلی خوب است، کنترل اصلاً نمی‌کنم، اصلاً کاری با شوهرم ندارم، نه از او می‌پرسم کجا می‌رود، کجا می‌آید؟! [ناواضح] تمرکز روی خودم است و این‌که می‌دانم که فقط از طریق تمرکز روی خودم می‌توانم به جایی برسیم و به هدفم زنده بشوم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، عالی، عالی، مریم خانم خیلی خوب بود، با شما خدا حافظی می‌کنم، چیز دیگری که نمی‌خواستید بگویید که؟

**خانم مریم:** نه حرف خاصی نداشتم فقط می‌خواستم به دوستان بگویم که با تکرار اشعار باید به خدا زنده بشوند، به قول مولانا که می‌گوید:



این قدر گفتیم، باقی فکر کن  
فکر اگر جامد بُود، رَوُ ذکر کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۵)

ذکر آرد فکر را در اهتزاز  
ذکر را خورشید این افسرده ساز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶)

اصل، خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش  
کار کن، موقوف آن جذبه مباش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)

و واقعاً این یک پندی بود از طرف من به دوستان که واقعاً ننشینید که یک روز متحول بشوید کار کنید روی خودتان، ما بچه داریم و واقعاً بچه‌های ما به ما نیاز دارند که نخواهند سختی‌هایی که من به‌شخصه در کودکی کشیده‌ام، بچه‌های ما بکشند از روی ناآگاهی خانواده.

[خداحافظی خانم مریم و آقای شهبازی]



۱۰ - آقای کمال از سندج

[سلام و احوالپرسی آقای شهبازی با بیننده]

آقای کمال: کمال هستم از سندج.

آقای شهبازی جان، حقیقتش امروز من آمدم روی خط که صادقانه این را، حدأقل این دوست‌داشتنِ خودم را به تعویق نیندازم، حدأقل. از ته‌دل بگویم آقا من نمی‌دانم. و من ذهنی واقعاً من نمی‌خواهم زیر بار این ناموسِ بدلیات، این می‌دانم می‌دانم، واقعاً خرد بشوم. یعنی دیگر از ته‌دل می‌خواهم به این کارگاه، این کارگاهِ زندگی وارد بشوم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای کمال: و این را دیگر حدأقل به‌خودم کمی رحم کنم. یعنی من هر راهی را رفتم آقای شهبازی بسته بود، واقعاً نمی‌دانم، این که بیایم با ذهن قول بدهم و می‌شکنم و می‌کشم و این‌ها اصلاً دیگر فایده‌ای ندارد.

یعنی همین یک کار من انجام بدهم، خیلی راضی هستم همین ناظر بر ذهنم، فقط همین کار را بتوانم انجام بدهم،

آقای شهبازی: آفرین!

آقای کمال: خیلی شاهکاره، خیلی شاهکار کردم، ولو کم. این که کمال‌گرا هم نباشم در این کارم، یعنی ناظر بر ذهنم کمال‌گرایی نکنم. ان‌شاءالله بتوانم این کار را انجام بدهم.

آقای شهبازی: به امید خدا.

آقای کمال: یعنی انگار تازه دارم گنج حضور را نگاه می‌کنم آقای شهبازی. اصلاً ملامت هم دیگر به‌امید خدا، ان‌شاءالله مشاهده می‌کنم، دارم، ولی امیدوارم بتوانم از زیر بار این خلاصه ناموس دربیایم، واقعاً من کسی نیستم، من باید ببازم به زندگی، این را می‌خواهم قول بدهم همین‌جا، در این برنامه، به‌امید خدا. ان‌شاءالله بتوانم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، ان‌شاءالله، ان‌شاءالله.

آقای کمال: خواهش می‌کنم، آمدم روی خط این را به‌شما بگویم. واقعاً خیلی دوستتان دارم، خیلی شما زحمت کشیدید. فقط ان‌شاءالله که بتوانم کار کنم. ممنونم آقای شهبازی عزیز، مزاحم نمی‌شوم.

آقای شهبازی: لطف دارید. عالی عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی با بیننده]



۱۱ - سخن‌های آقای شهبازی

بله، درست است، زحمت کشیدیم ولی لطف خدا هم یار ما بوده و کمک کرد که موفقیت‌هایی هم به دست بیاید. شما از روی این تلفن‌ها متوجه می‌شوید که چه کارِ درستی انجام شده، خدا را شکر قسمت ما شده که یک کار خیری بکنیم.

و شکر کنیم که رو آوردیم به بزرگی مثل مولانا، این بزرگ هم به شخص من کمک کرد، هم دارد به شما کمک می‌کند یا کرده، روز به روز این کمک‌ها بیشتر رو می‌شود. بله این هم قضا بود که تا به حال ۹۵۰ تا برنامه ساخته بشود و پخش بشود و هر کدام از این برنامه‌ها، مخصوصاً این برنامه‌های جدید می‌تواند یک کتاب بشود.

تعداد ابیات برنامه امروز خیلی زیاد بود، همین یک برنامه که دیگر اجرا شد را دارم عرض می‌کنم. به خاطر همین ابیات بسیار بسیار مهم می‌تواند همین یک برنامه با این ابیات می‌تواند زندگی شما را متحول بکند، همین یک برنامه. اگر خوب گوش بدهید. خُب یک همچون گنجی ما داشتیم و داریم.

امیدوارم شما متعهد بشوید، باور کنید که، مثل آقای کمال، این دانش ذهنی ما به درد نمی‌خورد، بارها ثابت شده به ما که این دانش ذهنی ما به درد نمی‌خورد، خرابکاری می‌کند. و ما این قدر به این دانش چسبیدیم و به آن افتخار می‌کنیم، خودنمایی می‌کنیم و چقدر خسارت می‌بینیم، به دیگران هم ضرر می‌زنیم.

امروزه این برکت و این لطف خدا نصیب فارسی‌زبانان شد که این ابیات و این دانش به این صورت از طریق تلویزیون در اختیار همه قرار بگیرد. و خدا را شکر که تعداد زیادی توجه کردند، متعهد شدند، دوباره این‌ها را بیان می‌کنند. به کار می‌برند و جامعه بیش‌تر از این، ارزشش را می‌فهمد.

بله، یک خانمی که امروز بودند و خیلی هم خوب صحبت کردند، گفتند که الآن آثار نویسندگان غربی را می‌بینند، خوششان نمی‌آید. وقتی مقایسه می‌کنند، می‌بینند چقدر سطحی است. درست است واقعاً، درست است این حرف.

ما باید قدر بزرگانمان را بدانیم. برای آن پول خرج کنیم، زحمت بکشیم، بیان کنیم، پخش کنیم، که جامعه یاد بگیرد. راه درست کردن جامعه این است.

الآن خانمی هم که آمدند روی خط، مریم خانم از اصفهان، توضیح دادند که خانواده چقدر بی‌لطفی به ایشان کرده و الآن ایشان عوض شدند و چقدر لطف به بچه‌هایشان می‌کنند. ایشان این دورِ باطل را شکستند، که مادرشان به ایشان درد داده و ایشان با وجود این که درد گرفتند، الآن دیگر درد نمی‌دهند به بچه‌هایشان، چه کسی سبب شده عوض بشوند؟! مولانا. این طوری است، شکر باید بکنیم.



**آقای شهبازی:** بفرمایید، بفرمایید خواهش می‌کنم. سلام علیکم. بله خانم سهیلا خواهش می‌کنم، بفرمایید.

**خانم سهیلا:** سلام آقای شهبازی. خسته نباشید. من از اصفهان تماس می‌گیرم، سهیلا هستم. می‌خواستم در یک موردی که تجربه داشتم بگویم، «چارق ایاز» خودم است. مقایسه کنم که گذشته چه بودم و الآن چه هستم. نه به خاطر این‌که من ذهنی بخواهد ادعا کند و من را دوباره بیاورد پایین و نخواهم روی خودم کار کنم، این را می‌گویم که بیشتر روی خودم و محکم‌تر قدم بردارم در این راه و ایمان داشته باشم که معجزه پس از معجزه می‌آید و یکی هم این است که زندگی من را تغییر بدهد. شعری که اول آقای شهبازی من با این برنامه آشنا شدم:

### صبح نزدیک است، خامش، کم خروش

### من همی کوشم پی تو، تو مکوش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

و این را همیشه مدام تکرار می‌کنم و می‌گویم زندگی همیشه در پی من دارد می‌کوشد و من باید روی خودم کار کنم و سعی کنم خودم را تغییر بدهم و تمرکز روی خودم باشد و محکم‌تر و بیشتر و با تمرکز بیشتر در این برنامه قدم بردارم و کار کنم روی خودم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم سهیلا:** و بعد یک مدتی که روی خودم کار کردم عضو شدم برنامه و حق عضویت را پرداخت می‌کنم، قانون جبران را رعایت می‌کنم. اجازه نمی‌دهم من ذهنی بخواهد من را فریب بدهد و نخواهم این کار را انجام بدهم. روی خودم کار می‌کنم و مدام برنامه و تلفن‌ها خیلی به من کمک می‌کند و سعی می‌کنم از این به بعد به بچه‌هایم، به خودم، به زندگی‌ام عشق بدهم و عشق را یاد گرفتم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم سهیلا:** من عشق را با دوست داشتن فرق می‌گذارم الآن، عشق چیز دیگر است. عشق واقعی تازه یاد گرفتم، بچه‌هایم، شوهرم و زندگی‌ام را بهتر از قبل و بهتر از قبل بتوانم ادامه بدهم و من خودم را ارزشمند بدانم و مستحق زندگی و خودم را به حساب بیاورم در برابر این قانون جبران و کار روی خودم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین!





خانم سهیلا: و خدا را سپاس‌گزارم و ممنونم که من را با این برنامه آشنا کرد و دیگر همین شعرها را، بیت‌ها را تکرار می‌کنم مدام.

## اگر چرخ وجود من ازین گردش فروماند بگرداند مرا آنکس که گردون را بگرداند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

مدام این‌ها را تکرار می‌کنم و روی خودم کار می‌کنم. ممنون از برنامه خوبتان و زحمات شما آقای شهبازی. سپاس‌گزارم از شما. ممنون آقای شهبازی. خدا نگهدار، خداحافظ.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! ممنونم، خواهش می‌کنم. عالی، عالی! پس خداحافظی می‌کنم.



[سلام و احوال‌پرسی بیننده با آقای شهبازی]

**آقای بیننده:** خدا قوت، خسته نباشید. به قول حورا خانم می‌گویند خدا قوت. جناب شهبازی بنده از برنامه حضرت عالی بسیار سپاسگزاری می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

آقای بیننده: عارضم خدمتتان که برنامه را هفت‌هشت‌سالی است دارم می‌بینم. روزی که من این برنامه را دیدم، تقریباً اسفند ماه بود، اسفند ماه ۹۴ بود. خدا شاهد است موقعی که صفحه تلویزیون را روشن کردم، شما را دیدم، برنامه را دیدم، اصلاً کلاً گفتم آنچه که در این سی‌وهفت‌هشت سال، آن موقع سی‌وهفت‌هشت سال سن داشتم، دنبالش می‌گشتم این است.

یک دانه میز بود، از عشقی که به این برنامه یک‌هویی در دلم به اصطلاح آمد، یک دانه میز، شیشه این میز شکست، یعنی میز را آوردم بالا که موبایل را بگذارم که ضبط کنم حرف‌ها را، این قدر حواسم نبود کلاً شیشه، یعنی شیشه یک متر در دو متر شیشه شکست. از آن موقع دیگر جوانه زد این برنامه شیرین در دل بنده.

عارضم خدمتتان که ما هم یک جایی بودیم که نمی‌شود در موبایل بگویم که کجا بود. حالا یک شرایط شغلی ویژه‌ای داشتیم. ولی شعرها را می‌بردم در محل کار، می‌خواندیم با بقیه دوستان، همکاران.

بعضی‌ها حالی‌شان نمی‌شد، بعضی‌ها ادبیات حالی‌شان می‌شد ولی سطحی می‌خواندند، اما من می‌دانستم که شما می‌خواهی عمق مطلب را برای ما بگویی. می‌خواهی ما را به لحظه حال دعوت کنی. خلاصه خیلی خوب بود و تا الآن هم که دارم این برنامه را نگاه می‌کنم، هر روز، هر روز دارم رو به جلو خدا کمکم می‌کند. می‌گویند:

**هر که نقص خویش را دید و شناخت**

**اندر استکمال خود، دواسبه تاخت**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

سعی می‌کنم که، دواسبه که دروغه [خنده آقای بیننده] سعی می‌کنیم افتان و خیزان برویم.

[صدا ناواضح] قبل از بنده تماس گرفتند، این خانمی که صحبت کردند، واقعاً من داشتم غذا میل می‌کردم، هم‌چنان تلویزیون هم داشتم نگاه می‌کردم، اشک از چشمانم آمد خدا شاهد است. همین خانمی که قبل از بنده تماس گرفتند. راجع به مشکلات.



نمی‌دانم چه بگویم ولی خوش به سعادت حضرت عالی که استارت این برنامه را بیست و پنج سی سال پیش زدید در سختی‌هایی که آنجا داشت و الآن هم دارد.

گنج حضور به اصطلاح عموم جبرانش را سعی می‌کنیم هر ماه رعایت کنیم، حالا هر چند توان، مشکلات اقتصادی ایران یک خرده هست ولی بالاخره این هم واجب است. اوجِب واجبات است، به قول علمای فقیه.

عارضه خدمتتان من تشکر می‌کنم. مطلب زیاد هست بگویم ولی نمی‌خواهم وقت خیلی‌ها را بگیرم، در صف هستند و به اصطلاح فقط خواستم تشکر کنم از حضرت عالی، از بقیه. و خدا تنتان را سالم کند که بیدار کردید، از پرده پندار ما را درآوردید.

**آقای شهبازی:** آفرین.

بچه‌ها هم در مدرسه‌اند. سارا قبلاً با شما صحبت کرده، امیرحسین، مادرشان. کلاً خانه ما، خانه گنج حضوری است اگر خدا بخواهد. مثل خیلی از خانه‌ها، مثل حسین آقا، مثل خانم حورا خانم که عرض کردم، مثل فریبا خادمی، ایشان خیلی بزرگند. حضرت عالی که، خدا را شکر می‌کنم، یعنی پیغمبری شدی برای این زمانه ما هم جزو پیروانت هستیم.

**آقای شهبازی:** اختیار دارید.

**آقای بیننده:** اگر در، صد درصد در تاریخ می‌ماند، محال است نماند. از تمام آن دوستان، من خیلی زجر کشیدم، در خیلی از اداراتی که عرض کردم، نمی‌شود بگویم من. در ادارات، کارهای سختی که، سازمان‌هایی که در جمهوری اسلامی، وای خدایا نمی‌خواستیم اسم ببرم.

خلاصه از آن دوستان عزیزی هم که هستند در پشت صحنه، این همه صحبت‌ها را می‌نویسند، تایپ می‌کنند و و، این‌ها، این‌ها همه دارند زحمت می‌کشند، جوانه‌های عشق الهی که در دلشان هست، من تشکر می‌کنم. چیز دیگر ندارم برای گفتن. یک صلوات، لاله‌الاله! ادبیاتمان می‌رود آن‌ور. یک صلوات کوچک داشتیم پشت سر پیغمبری مثل شما.

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

**آقای بیننده:** دست بوستان هستیم، مراقب خودتان باشید. من فقط دعا می‌کنم که خدا شما را حفظ کند، دوستان را حفظ کند، بنده هم کوچکی کنم برای شماها، اگر از دستم بیاید.

**آقای شهبازی:** لطف دارید. خواهش می‌کنم، ممنونم.

**آقای بیننده:** خدا شما را از ما نگیرد. تشکر می‌کنم، خیلی سپاسگزارم. [خداحافظی بیننده و آقای شهبازی]



[سلام و احوال‌پرسی آقا داوود با آقای شهبازی]

**آقای داوود:** می‌خواستم یک مطلبی را آماده کرده بودم. داوود هستم از تهران تماس می‌گیرم خدمتان عرض بکنم.

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

**آقای داوود:** من حدود بیست سال پیش برنامه شما را از طریق تلویزیون ماهواره می‌دیدم که از طریق ویدیو ضبط می‌کردم صدای شما را، ولی متوجه منظور شما نمی‌شدم. این بود که بارها و بارها گوش می‌کردم، ولی متأسفانه به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسیدم.

تا این‌که چند سال پیش خدا به ما عیدی داد. ایام عید بود، در خانه نشسته بودم، کانال‌های ماهواره را داشتم بالا پایین می‌کردم که تصویر شما را دیدم و با شنیدن مطالب، یک مقدار متوجه شدم منظور شما را که درس‌هایی که می‌دهید چه هست. بعد این سرگذشت خودم را به صورت یک مطلب آماده کردم که خدمت شما عرض می‌کنم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**آقای داوود:** اسم مطلبم «قطار زندگی» است.

چهل‌وسه سال بود که منتظر قطار در ایستگاه زندگی بودم، صدای سوت قطار را شنیدم. ما در طول زندگی‌مان گاهی اوقات باید تصمیمات مهمی بگیریم که جهت زندگی‌مان را عوض می‌کند. درست برعکس آن جهتی که ما به صورت اشتباه در جریان رودخانه زندگی شنا می‌کردیم.

حال اتفاقات با قانون کن‌فیکون و قانون قضا جوری رقم خورده که قطار زندگی جلوی پای ما ایستاده و خدمت قطار درها را به روی ما گشوده‌اند. ما باید سریع تصمیم بگیریم، وقت نیست‌ها! حتی زندگی از قبل بلیط هم برای ما خریده.

## در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۴۹۲)

بلندگوی این ایستگاه ندای صلا و طیل بشارت می‌دهد که همان مولانای جان است. همه را دعوت می‌کند برای سوار شدن، همه دعوتید برای سوار شدن به این قطار زندگی و برای رسیدن به مقصد که همان زنده شدن به حضور است.



آیا ما سوار این قطار می‌شویم؟ یا با من‌ذهنی‌مان در سوار شدن تعلل می‌کنیم و عیب و ایراد می‌گیریم؟ مثلاً قطار شلوغ است، کارکنان قطار بد اخلاق هستند و پشت‌سرهم همه را قضاوت می‌کنیم و داخل صندوق قضاوت می‌افتیم و از قطار زندگی جا می‌مانیم و منتظر قطار بعدی می‌مانیم، شاید قطار بعدی اصلاً نیاید و عمر ما به پایان برسد. شانس یک بار در خانه هرکسی را می‌زند.

کسی که سوار این قطار زندگی شد، تمام همانیدگی‌هایش با اولین قدم در پله‌های قطار از جایش می‌لغزد و آماده فروپاشی می‌شود و همان لحظه بر سرش تاج خواری گذاشته می‌شود.

## خُنک جانی که خواری را به جان زاوَل نهد بر سر پی اومید آن بختی که هست اندر نهایت‌ها

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹)

به امید آن روزی که در نهایت موقع رسیدن قطار به مقصد، خداوند در انتهای مسیر پاداش اوست، خدا منتظر اوست که تاج بی‌نیازی به سرش بگذارد.

## از برای آن دل پُر نور و بر هست آن سلطان دل‌ها منتظر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸)

بَر: نیکی، نیکویی

قطار زندگی در ایستگاه‌های بعدی هم توقف می‌کند. ما به‌عنوان مسافر نباید حتی برای لحظه‌ای از آن برای هواخوری و بازدید از ایستگاه یا موارد دیگر از آن پیاده شویم و پیوسته باید داخل محوطه قطار که همان فضای حضور است باشیم و در سالن و واگن آن قدم بزنیم.

## ز آن مزد کار می‌نرسد مَر تو را که تو پیوسته نیستی تو درین کار، گه گهی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۸۱)

وقتی که موقع صرف غذا می‌شود و ما را به رستوران قطار دعوت می‌کنند، که همان غذای روح و جسم ماست که چراکه زندگی می‌داند که نیاز به چه نوع و چقدر خوراک روحی و جسمی داریم در داخل کوپه قطار هم هم‌نشینی‌هایی از جنس حضور هستند که ما با هم‌نشینی و قرین شدن با آن‌ها می‌توانیم هر لحظه ارتعاشات مثبتی از آن‌ها دریافت بکنیم.



## وای آن زنده که با مُرده نشست مُرده گشت و زندگی از وی بجست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۳۶)

## یک بدست از جمع رفتن یک زمان مکر شیطان باشد، این نیکو بدان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶)

بَدست: وجب

## از قرین بی قول و گفت و گوی او خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

## گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یار من هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

## می رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

این قطار از نوع سریع‌السیر یا مواردی دیگر نیست، بلکه باید با قانون قضا و کن‌فیکون یا قانون جنگل حرکت کند که ما سوار این قطار شده‌ایم. نباید برای رسیدن عجله بکنیم، بلکه باید صبر و شکر داشته باشیم و دائماً تسلیم حرکت و تصمیمات زندگی باشیم که او آهسته و پیوسته ما را به مقصد زندگی خواهد رساند.

## رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

(ضرب المثل)

کسی که در این قطار سوار می‌شود، احساس آرامش، امنیت، راحتی، رضایت، قدرت، صبر و شکر، لطافت، شادی بی‌سبب، هدایت، پرهیز، ذوق آفرینش، جاودانگی، پذیرش اتفاق لحظه، حضور، فضاگشایی، خارج شدن از جبر، مرکز عدم، فراوانی‌اندیشی، عدم قضاوت، رضا و تسلیم، قانون جبران، آنصِتوا، فرمان آلت، به حساب آوردن خود، کار کردن روی



خود، برداشتن توجه از دیگران، تعهد، ملامت نکردن گذشته، ناظر ذهن بودن، چیزی نخواستن از اتفاقات لحظه و هزاران برکت و احساس خوب دیگر می‌کند.

ناگفته نماند که در این قطار نوشیدنی هم می‌دهند که همان شراب زندگی‌ست که با نوشیدن آن هر لحظه از جنس فرم این لحظه می‌شویم و از گذشته و آینده خود رها می‌شویم و به فضای یکتایی این لحظه می‌رسیم.

این‌همه را گفتم که آخر این سؤال را بپرسم. آیا ما سوار این قطار شدیم تا رسیدن به مقصد داخل این قطار می‌مانیم؟ تا به حضور خدا برسیم؟ به امید آن روز.

تمام شد جناب آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا! آفرین، آفرین! عالی، عالی!

**آقای داوود:** ببخشید وقت شما را هم گرفتیم.

**آقای شهبازی:** نه عالی بود. از کجا زنگ می‌زدید؟ یک بار دیگر بگویید.

**آقای داوود:** تشکر می‌کنم. از تهران مزاحم می‌شوم آقای شهبازی.

[خداحافظی آقای شهبازی با آقا داوود]



۱۵ - خانم معصومه از میانه و دخترشان خانم زهرا و نوه‌شان

[سلام و احوال‌پرسی خانم معصومه و آقای شهبازی]

**خانم معصومه:** خیلی ممنون آقای شهبازی از زحمات شما. می‌خواستم تشکر کنم. من الآن خانۀ دخترم آمدم آقای شهبازی مهمان هستم، نوه کوچکم، نوهام شش سالش است می‌خواهد برایتان شعر بخواند آقای شهبازی. ببخشید من چون آمادگی ندارم می‌دهم نوه کوچکم برایتان شعر بخواند.

**نوه خانم معصومه:** سلام عمو شهبازی من تلیا هستم، می‌خواستم برایتان شعر مولانا بخوانم.

**فرمود ربّ العالمین با صابرانم همنشین  
ای همنشین صابران افرغ علینا صبرنا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)**

آقای شهبازی الآن می‌خواهم معنی‌اش را بگویم: اگر دوستم من را ناراحت کرد چکار می‌کنم؟ صبر می‌کنم معذرت‌خواهی می‌کنم.

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

آقای شهبازی حالا می‌خواهم معنی‌اش را بگویم: ما نباید به حرف من ذهنی گوش بدهیم باید به حرف خدا گوش بدهیم. نباید دیگران را عوض کنیم باید خودمان را عوض کنیم. خدانگهدار.

**آقای شهبازی:** [خندۀ آقای شهبازی] خداحافظ. [خندۀ آقای شهبازی].

**خانم معصومه:** آقای شهبازی شنیدید؟ شش سالش است. ببخشید آقای شهبازی من خودم هول شدم، آقای شهبازی چند کلمه هم با دخترم اگر اجازه بدهید این‌جاست. خیلی ممنون از من خداحافظ دادم دخترم زهرا.

**آقای شهبازی:** بله، اختیار دارید، خواهش می‌کنم.

**خانم زهرا:** سلام آقای شهبازی. خیلی ممنون از برنامه‌های خوبتان. یکی از یکی عالی‌تر، یکی از یکی تأثیرگذارتر. تشکر می‌کنم از همه دوستان. و این‌که خدا را شکر که یک روزنه‌ای باز شد که ما بتوانیم از محضر شما و همه دوستان استفاده کنیم. به امید روزی که این دانش را همه به‌قول معروف مردم جهان بتوانند با آن آشنا بشوند و بتوانند زندگی‌شان را نجات بدهند.





خیلی ممنونم، وقت برنامه را نمی‌گیرم از شما تشکر می‌کنم، اگر سؤالی نباشد باهاتون خداحافظی می‌کنم.

**آقای شهبازی:** برنامه برای شما مفید بوده؟

**خانم زهرا:** بسیار آقای شهبازی، بسیار مفید است.

من چند بار قبلاً، برنامه را یعنی یکی دو بار قبلاً دیدم، دیدم بعد رها کردم این مسیر را.

برای من پیش آمده بود که این مسیر را رها کرده بودم تا این‌که در زندگی یک اتفاق سختی برایم افتاد، یک مشکلی اساسی برایم پیش آمد.

جوری که من یعنی چه‌جوری بگویم به یک مرزی رسیدم که کلاً ناامید شدم. یعنی کلی روحیاتم بهم ریخت دیگر ناامید شدم، دیگر اصلاً فکر می‌کردم دیگر راهی ندارم.

یک‌جایی دوباره به این برنامه برگشتم، دوباره با آموزه‌های مولانا توانستم زندگی‌ام را نجات دهم، مسیرم را پیدا کنم و بدانم که خدایی هست، یک قدرت برتری هست که می‌تواند راه را اگر هر لحظه که تسلیم باشیم، هر لحظه که تسلیم باشیم بتواند راه را برای ما باز کند. به قول آن حافظ که می‌گوید:

## بر آستانه تسلیم سر بینه حافظ که گر ستیزه کنی، روزگار بستیزد (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۵۵)

من خیلی مقاومت‌م بالا بود آقای شهبازی، خیلی مقاومت می‌کردم توی زندگی. آدم کنترل‌گری بودم. همیشه فکر می‌کردم همهٔ اموراتم را خودم می‌توانم انجام دهم، همهٔ کارهایم را خودم می‌توانم، فقط خودم بودم و خودم.

کارهای دیگران را حتی من انجام می‌دادم، برایشان کار می‌کردم، مشکلاتشان را حل می‌کردم. یک‌جوری شده بود که یک آدم کنترل‌گر بودم، یک آدم کمال‌گرا که هیچ‌وقت اجازه نمی‌دادم که پارک ذهنی‌ام بهم بریزد.

همیشه به فکر آن پارک بودم که همه‌چیز باید سر جای خودش باشد، هیچ چیزی نباید به هم بریزد همه‌چیز باید ایده‌آل باشد.

تا این‌که در زندگی به یک مرزی رسیدم که از نظر جسمی حتی نتوانستم کوچک‌ترین فعالیتی انجام بدهم. تقریباً مدت دو ماه به این حالت بودم که از نظر روحی، از نظر جسمی کاملاً افت کردم.



و این‌جا بود که دوباره آموزه‌های مولانا و کمک خداوند بود که من را به زندگی امیدوار کرد. و نمی‌دانید اصلاً شرایطی بود که واقعاً اگر بخواهم تک به تکش را شرح بدهم شاید اصلاً زبان قاصر باشد. هیچ راهی نبود فقط خودم بودم و خدای خودم و امیدی که آموزه‌های مولانا به من می‌داد. برای همین خیلی تشکر می‌کنم از برنامه‌های خوبتان.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. آفرین.

**خانم زهرا:** و این‌که دیگر چه بگویم؟ یعنی واقعاً هیچ‌چیز، فقط مسیر این است. مسیر این است، هیچ راه دیگری نیست.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زهرا:** هیچ راه دیگری نبوده، یعنی من همه راه‌ها را رفتم. تحصیل کردم، نمی‌دانم از آموزه‌های استادان غربی استفاده کردم، کتاب‌های مختلفی خواندم، به قول دوستی که فرمود چقدر جزئی، چقدر سطحی.

واقعاً آدم وقتی می‌خواند می‌گوید [ناواضح] یک جزء کوچک‌تر از آن چیزی که مولانا به آن اشاره می‌کند را اصلاً باز نکرده! کل کتاب را می‌خوانی، وقتی که کل کتاب تمام شد می‌بینی فقط توی یک جمله، کل کتاب یک جمله سطحی فقط می‌تواند خلاصه بشود.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زهرا:** اما این اشعار برای خودشان یک دریایی هستند. یک دریایی هستند که هرچقدر می‌روی پایین‌تر بیشتر درونشان غرق می‌شوی. هرچقدر می‌روی پایین‌تر بیشتر به‌جای این‌که غرق بشوی راه نجات را پیدا می‌کنی در این غرق شدن.

واقعاً نمی‌دانم چه‌جوری از شما تشکر کنم. یعنی واقعاً سپاس‌گزارم، واقعاً سپاس‌گزارم. امیدوارم، فقط راه این است که قانون جبران را رعایت کنند. نگران نباشید چیزی کم نمی‌شود از ما. با پول دادن، با پول خرج کردن نه‌تنها چیزی کم نمی‌شود بلکه هرچیزی و هر نعمتی روزبه‌روز افزون‌تر می‌شود.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زهرا:** دوستان اصلاً نگران نباشید هیچ چیزی کم نمی‌شود. من خودم یک زمانی فکر می‌کردم اگر پولی را بدای یک جایی خرج کنم یک چیزی کم می‌شود، ولی دیدم نه زندگی و قانون زندگی این‌طور کار نمی‌کند.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زهرا:** قانون زندگی و قوانین زندگی صراطشان با آن چیزی که ما فکر می‌کنیم فرق می‌کند.



کنترل نیست، کمال‌گرایی نیست، این‌که من فکر کنم که همه‌کاره خودم هستم و همه‌چیز را خودم می‌توانم مدیریت کنم...، من آدمی بودم که در این سی‌وسه سال همیشه این‌طوری فکر می‌کردم. فکر می‌کردم من می‌توانم مدیریت کنم، من همه‌کاره‌ام، من مریض نمی‌شوم، من قوت دارم نمی‌دانم تا جایی که آمدم از نظر جسمی چنان بی‌قوت شدم، چنان بی‌قوت شدم گفتم!! آنجا گفتم که!! پس من هم می‌توانم! پس برای من هم اتفاق می‌افتد!

و آن‌جا بود که من آگاه شدم، آگاه شدم که باید مسیر زندگی‌ام را بچرخانم به سمتی که به سمت خدا باشد، در راه خدا باشد و برای رضای خدا باشد.

اگر به‌غیر از این باشد که اصلاً نه‌تنها جواب نمی‌دهد بلکه همه‌ ما، همه‌ ما روزبه‌روز، روزبه‌روز با این شرایط دنیا غرق و غرق‌تر می‌شویم، با این شرایط اقتصادی، با این ...

اگر بخواهیم خودمان را، وجودمان را رویش متمرکز نشویم و در گرو عوامل بیرونی قرار بدهیم روزبه‌روز آسیب بیشتری می‌بینیم، روزبه‌روز روح ما از بین می‌رود، برای این‌که هرکدام از ما برای رسالتی به این دنیا آمده‌ایم.

امیدوارم که همه‌مان بتوانیم به‌قول معروف همه‌مان در مسیر رسالتمان قدم برداریم. موفق باشیم. و خدا این آگاهی را، این نقطه نورانی را برای همه روشن کند که همه بتوانند از این دریای بی‌کران ذره‌ای را بچسبند. سپاس‌گزاری می‌کنم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم. عالی عالی عالی. آفرین، آفرین.

[خداحافظی خانم زهرا و آقای شهبازی]



۱۶ - سخن‌های پایانی آقای شهبازی

خب، خیلی خوب بود. بله می‌بینید که این خانم سی‌وسه‌ساله چقدر خردمند بودند. توجه به تعلیمات بزرگانمان ما را خردمند می‌کند. خیلی خردمند شدند، ماشاءالله.

یک چیزی فهمیدند که فقط با مولانا می‌توانستند بفهمند. هر موقع خودمان را همه‌کاره می‌دانیم، بلند می‌شویم می‌گوییم من، یک آسیبی به ما می‌رسد، گاهی اوقات آسیب‌ها کوچک هستند یک هشدار به ما بدهند، ولی وقتی ما این قدر گستاخی می‌کنیم آسیب بزرگ‌تر می‌شود.

حرف‌هایشان اگر خوب گوش کرده باشید می‌گویند من کنترل می‌کردم، من همه‌کاره بودم، من روی خودم متکی بودم. چه کسی بوده؟ من ذهنی.

یک دفعه آدم چنان زمین می‌خورد، مخصوصاً از نظر جسمی، می‌گوید مگر می‌شود که من این قدر ضعیف بشوم؟! بله، می‌شود. می‌شود دیگر.

بر کنار بامی ای مست مُدام  
پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلَام  
(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)

هر موقع دیدیم با من ذهنی حس کامرانی می‌کنیم، درست لب بام هستیم، ممکن است بیفتیم. پست بنشین یا اصلاً به‌طور کلی بیا پایین.

خب، با اجازه‌تان برنامه را تمام می‌کنیم.

❖ ❖ ❖ پایان بخش دوم ❖ ❖ ❖