



## 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. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۵۵

برنامه ۱-۹۵۵ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۳۱ مارس ۲۰۲۳ - ۱۱ فروردین ۱۴۰۲

Podcast گنج حضور  
Search:  
Parviz Shahbazi  
or  
Ganje Hozour

برنامه ۱-۹۵۵  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 9001898 Parviz Shahbazi



اوست بهترین کسی که از او درخواست شود، و بدو امید رود. [پس] از خدا توفیق آن خواهیم که سپاس [بودن در این راه را] به ما ارزانی کند. زیرا سپاس همچون زنجیری است که نعمت موجود را نگه دارد و نعمت فزون‌تر را صید کند و هیچ نشود جز آنچه خدا خواهد.

شایسته است از تلاشهای متعهدانه، مستمر و ماندگار جناب آقای پرویز شهبازی در اجرای این برنامه و روشنگری، اشاعه و بسط درس‌های زندگی‌ساز مولانای جان، در کنار برقراری رابطه صمیمانه ایشان با راهیان این مسیر نورانی، کمال سپاس و قدردانی را به جا آوریم.

همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی پیام‌های تلفنی برنامه گهر بار ۱-۹۵۵		
شبم اسدپور از شهریار	رویا اکبری از تهران	زهرا بحیرایی از نهاوند
سمانه بهادری از ملایر	فرزانه پورعلیرضا از تهران	لیلی حسینی‌زاده از تبریز
سیدعلی حسینی از خرم‌دره	الناز خدایاری از آلمان	مینا دیباجی از اصفهان
آقای ذره از همدان	میترا رستگار از مشهد	فاطمه رشنو از لرستان
ریحانه رضایی از استرالیا	بهرام زارع‌پور از کرج	فاطمه زندی از قزوین
مریم زندی از قزوین	ناهید سالاری از اهواز	زهرا شاهین از تهران
شهر روز عابدینی از تهران	پارمیس عابسی از یزد	زهرا عالی از تهران
الهام عمادی از مرودشت	راضیه عمادی از مرودشت	الهام فرزام‌نیا از اصفهان
مهوش فردی‌پور از تهران	فرشاد کوهی از خوزستان	شقایق گلی‌زاده از آبادان
مهران لطفی از کرج	گودرز محمودی دلفان از کرج	پویا مهدوی از فرانکفورت
یلدا مهدوی از تهران	مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز	توران نصری از استرالیا
مزگان نقی‌زاده از فرانکفورت	افسانه نیلایی از شیراز	شاپرک همتی از شیراز
و جمعی از یاران که خواستند ناشناس باشند.		
جهت همکاری با گروه متن برنامه‌های گنج حضور با آیدی <a href="https://t.me/zarepour_b">@zarepour_b</a> در تلگرام تماس حاصل کنید.		
کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:		
<a href="https://t.me/ganjehozourProgramsText">https://t.me/ganjehozourProgramsText</a>		

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم لاله از فولادشهر اصفهان	۶
۲	خانم بهجت از تهران	۷
۳	سخنان آقای شهبازی	۹
۴	خانم مایسا از ممسنی با سخنان آقای شهبازی	۱۱
۵	خانم بیننده با سخنان آقای شهبازی	۱۳
۶	آقای نیما از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی	۱۷
۷	آقای فرداد از تاجیکستان	۲۰
۸	سخنان آقای شهبازی در مورد اعتیاد	۲۲
۹	آقای اشکان از مازندران	۲۳
۱۰	آقای بیننده از دماوند	۲۶
۱۱	خانم فاطمه	۲۷
۱۲	سخنان آقای شهبازی	۳۰
۱۳	آقای محمدحسن و خانم وجیهه از تهران با سخنان آقای	۳۱
۱۴	سخنان آقای شهبازی	۳۴
۱۵	خانم زهرا از تاجیکستان	۳۵
۱۶	سخنان آقای شهبازی	۳۸
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۳۸
۱۷	خانم سارا از آلمان	۳۹
۱۸	آقای علی از دانمارک	۴۳
۱۹	آقای قاسمی از بوکان	۴۶
۲۰	سخنان آقای شهبازی	۴۹
۲۱	آقای حجت از فولادشهر اصفهان	۵۰
۲۲	خانم فرزانه	۵۵

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۳	خانم لیلا از فولادشهر اصفهان	۵۸
۲۴	سخنان آقای شهبازی	۶۰
۲۵	خانم شهپر از اتریش	۶۱
۲۶	خانم الهام از شیراز	۶۵
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۶۶
۲۷	خانم فرخنده از جوزان نجف‌آباد	۶۷
۲۸	خانم مه‌رسا و پدرشان از کرج	۶۹
۲۹	خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین شهر اصفهان	۷۶
۳۰	آقای فرهاد از تهران	۷۹
۳۱	آقای صادق و همسرشان از ایلام با سخنان آقای شهبازی	۸۱
۳۲	سخنان آقای شهبازی	۸۷
۳۳	خانم زینب از کرج	۸۸
۳۴	سخنان آقای شهبازی	۸۹
۳۵	خانم مزده از آلمان	۹۱
۳۶	سخنان آقای شهبازی	۹۵
۳۷	خانم پریسا از کانادا	۹۸
۳۸	خانم نیوشا از تهران با سخنان آقای شهبازی	۱۰۲
۳۹	آقای محسن از تهران	۱۰۶
۴۰	سخنان آقای شهبازی	۱۱۰
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۱۱۰



۱- خانم لاله از فولادشهر اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی خانم لاله با آقای شهبازی]

**خانم لاله:** متنی داشتم با دوستان به اشتراک می‌گذارم.

[تماس قطع شد]

مخبر

## ۲- خانم بهجت از تهران

[سلام و احوال‌پرسی خانم بهجت با آقای شهبازی]

**خانم بهجت:** اولین بار است تلفن می‌زنم آقای شهبازی. از تهران هستم. نزدیک هشتاد سالم هست.

**آقای شهبازی:** ماشاءالله

**خانم بهجت:** ان‌شاءالله خوب باشید، عالی باشید، سال بسیار خوبی داشته باشید. آقای شهبازی عزیز، من اصلاً باورم نمی‌شود شما را گرفتم. هفت سال است تقریباً با شما آشنا هستم. شاید دو بار دوتا دو دقیقه با شما صحبت کردم سال‌ها پیش. آقای شهبازی خیلی خیلی خیلی کمکم کردید. من نمی‌دانم چه‌جوری باید از زحمات شما تشکر کنم. شما فوق‌العاده هستید. اصلاً آقای شهبازی زندگی‌ها را دگرگون می‌کنید. من در اوج ناامیدی، در اوج خودکشی، من معتاد بودم آقای شهبازی، می‌خواستم هم خودم را و هم بچه‌ام را ام‌اس (MS) گرفته بودم. خیلی اتفاقی شما را در تلویزیون دیدم. روز اول که اصلاً نفهمیدم، ولی روز دوم دوباره شما آمدید و انگار داشتید با من حرف می‌زدید. آقای شهبازی خیلی خیلی به من آرامش دادید. اعتیادم را همه را کنار گذاشتم، قرصم را کنار گذاشتم، سیگار می‌کشیدم آن را هم کنار گذاشتم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بهجت:** بعد لقوه گرفتم، رفتم دکتر، دخترم هم تازه ام‌اس گرفته بود، به من گفت باید بروی پیش مغز و اعصاب، از ترس مردم، گفتم چه کسی می‌خواهد ما را ننگه دارد؟ اصلاً هم سواد موبایل ندارم. اتفاقی زدم گوگل دیدم نوشته که دخانیات برایش خوب است. به من گفت از این بیماری‌های مغزی گرفتی یا پارکینسون و این‌ها. هیچ آقای عزیز سیگار را شروع کردم که هنوز دارم می‌کشم، ولی بقیه اصلاً. دخترم خوب شد آقای شهبازی. به برکت وجود شما آن آرامش چقدر گران‌بهاست آقای شهبازی. هیچ‌کس هیچ‌چیز نمی‌توانست این را به ما بدهد. شما غوغا می‌کنید. من نمی‌دانم دستتان را می‌بوسم، پایتان را می‌بوسم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، من کاری نمی‌کنم.

**خانم بهجت:** واقعاً شما آقای شهبازی خیلی به بشریت کمک کردید، خیلی، خیلی. اصلاً نمی‌دانم چه بگویم به خدا آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید.

**خانم بهجت:** به داد دخترم این‌قدر رسیدید. محل کارش بد بود همین پارسال، خودش عوض کرد. الان یک کار فوق‌العاده عالی برایش پیدا شد. یک خواستگار خیلی خوب برایش پیدا شد. اصلاً زندگی من از این رو به آن رو





شد. من بی‌نهایت دوستتان دارم. عذر می‌خواهم، سلام خدمت همه خانواده گنج حضور، خانم‌های گلی که با شما کمک می‌کنند و همه. به کودکان عشق که دیگر این مدت فکر می‌کنم اصلاً با اجازه مادر بزرگ‌ها همه بچه‌های خودم هم هستند، دست پدر و مادرهایشان درد نکند. جوانان، تمام، آقای شهبازی غوغا کردید، به خدا دختر من حقوق خواند چهار سال، هر ترم باید درس حضرت عطار را می‌خواندند. نه استاد بلد بود به این‌ها درس بدهد، نه دانشجویها می‌فهمیدند. ولی شما بی‌سوادترین آدم را یکی‌اش خود من، اصلاً مثنوی خوان کردید. این اشعارها چقدر به درد آدم می‌خورد. سپاسگزارم شما هستم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم بهجت: کوچک شما هستم.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم بهجت: واقعاً غوغا کردید. من بی‌نهایت از شما سپاسگزارم. اصلاً باورم نمی‌شود شما را گرفتم، خیلی عجیب است، خدایا شکرت، خدایا شکرت. [گریه خانم بهجت]

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم بهجت: من را ببخشید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم بهجت: اصلاً فکر نمی‌کردم. کوچکتان هستم آقای شهبازی. به خانمتان، خانواده محترمت سلام ما را برسانید. شما همه وقتتان مال بشریت است. چقدر خانمتان زن شریفی است. خانواده‌تان عالی هستند به خدا. ما که لایق نیستیم بگویم دعا گوئیم.

آقای شهبازی: اختیار دارید، اختیار دارید.

خانم بهجت: شما غوغا کردید آقای شهبازی. خیلی سپاسگزارم. وقت بقیه را نگیرم. بی‌نهایت ممنونم. با اجازه‌تان.

[خداحافظی خانم بهجت و آقای شهبازی]



### ۳- سخنان آقای شهبازی

بله، البته خیلی ممنون که بنده را مورد لطفان قرار می‌دهید، من کار زیادی نمی‌کنم. خواستم فقط نشان بدهم که بزرگان ما راه زندگی را به ما نشان داده‌اند و برای ما نوشته‌شده گذاشته‌اند و یکی از بزرگ‌ترین آن‌ها را انتخاب کردیم و یک قسمت کوچکی از نوشته مولانا را به شما معرفی کردیم و شما متوجه شدید که من ذهنی شما بزرگ‌ترین ضررزننده به شماست.

## گرگ درنده‌ست نفس بد، یقین

### چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)

گرگ درنده‌ست نفس تو یقین، یقین! چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟

شما این را فهمیده‌اید که این نفس من که همه‌اش «می‌خواهد»، این را می‌خواهد، آن را می‌خواهد، نمی‌داند برای چه می‌خواهد، موتور خواستن است و این دردساز است. انسان درد را به خودش تحمیل می‌کند و متوجه نیست که درونش یک بافت ذهنی هست که به زودی باید از بین می‌رفت، نرفته و انسان را هدایت می‌کند، هدایت انسان به دست زندگی باید باشد.

شما این‌ها را فهمیدید، از مولانا فهمیدید، از من که نفهمیدید! من شعرهای مولانا را آن‌جا می‌نویسم، همه می‌خوانند، ماشاءالله چقدر هم باهوش هستید و زود فهمیدید. منتهی تا حالا گفته نشده بوده در هیچ مرحله از تحصیلات. شما دیگر خودتان حدس بزنید چرا گفته نشده؟! شاید در این راه سرمایه‌گذاری نشده، کسی اصلاً فکر نکرده که این یک چیز باارزشی است.

به‌هر حال بنده قسمتی از این فرهنگ را خدمت شما معرفی کردم که فرهنگ زندگی است. فهمیدید که از کسی نباید توقع داشته باشید، هر توقع مایه رنجش می‌شود، رنجش‌ها روی هم جمع می‌شود، تبدیل به خشم می‌شود، تبدیل به کینه می‌شود، تبدیل به انتقام‌جویی می‌شود و خواندید که

## گفت پیغمبر که جنت از اله

### گر همی‌خواهی، ز کس چیزی نخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

این را شما خوب یاد گرفته‌اید و وقتی توقعاتتان را از چیزها، از آدم‌ها پایین آوردید و صفر کردید، بعد خواندیم که کسی در زندگی شما کس نیست غیر از خود زندگی، خدا و برای شما کافی است. این را هم خواندید که



## از خدا غیر خدا را خواستن ظن افزونی ست و، گلی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

من از خدا اگر همانیدگی بخواهم، تمام زندگی خودم را انکار می‌کنم و زیر پا له می‌کنم و خواندید که این کافی است برای من، من فقط می‌خواهم زندگی‌ام را خداوند اداره کند، زندگی اداره کند و آن هم که خواندید که گفت:

## چيست تعظيم خدا افراشتن؟ خويشتن را خوار و خاكي داشتن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

و فهمیدید که «تعظیم خدا» یعنی این که تمام اختیار امورتان را بدهید دست او؛ این کار را هم شما کردید. پس بنابراین دست راستان را بزنید شانه چپتان بگویید من کردم! شهبازی کاره‌ای نیست.

#### ۴- خانم مایسا از ممسنی با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم مایسا با آقای شهبازی]

**خانم مایسا:** جناب شهبازی، حالا در قالب شاید بشود گفت یک سؤال، یک چندتا جمله می‌خواستم بگویم. این‌که برنامه خیلی روی من تأثیر گذاشته، خیلی زیاد. درواقع در توصیف خودم این را بگویم که یک هیتلر بودم، ولی الان نه، خیلی تغییر کردم. هر روز هم دارم بیشتر تغییر می‌کنم. خیلی دارم استفاده می‌کنم.

**آقای شهبازی:** اول چه بودید؟

**خانم مایسا:** یک هیتلر

**آقای شهبازی:** هیتلر؟!

**خانم مایسا:** بله بله الگویم هیتلر بود.

**آقای شهبازی:** همان هیتلر معروف! [خنده آقای شهبازی]

**خانم مایسا:** هر روز دارم بیشتر تغییر می‌کنم، بله، سپاس از برنامه‌تان، سپاس از بودنتان. اما یک چیزی خیلی آزارم می‌دهد. «می‌دانم» من خیلی زیاد است، خیلی می‌دانم. این قدر می‌دانم که کلافه شدم از این همه «می‌دانم».

**آقای شهبازی:** خُب به تدریج که شما بی‌مراد خواهید شد، خواهید فهمید که نمی‌دانید. همین الان می‌گفتیم دیگر، «تعظیم خدا افراشتن» یعنی بالاخره یا الان تصمیم بگیرید نمی‌دانم و اختیارتان را بدهید دست زندگی با فضاگشایی، یا اگر هنوز من ذهنی مسلط است می‌گویید می‌دانم، هر موقع بی‌مرادی می‌آید می‌بینید که یک چیزی را می‌خواستید یک جور خاصی بشود، نشد و رنجیدید، اصلاً هر موقع رنجیدید و خشمگین شدید، بدانید که زندگی وضعیت‌های شما را اداره نمی‌کند، شما هستید، با «می‌دانمتان» اداره می‌کنید.

حواستان به خودتان باشد ببینید مثلاً به دیگران راه نشان می‌دهید؟ دیگران را کنترل می‌کنید؟ شما حتماً همسر دارید، همسرتان را کنترل می‌کنید؟

**خانم مایسا:** خیلی خیلی خیلی کم. هر روز دارد کمتر می‌شود.

**آقای شهبازی:** خب دیگر، یک روزی به صفر می‌رسد. بعد می‌بینید که او مهربان‌تر شد، بهتر شد.

**خانم مایسا:** جناب شهبازی در طول روز، سر کار، هر جا که باشم، خیلی خیلی سعی می‌کنم مراقبت کنم، این نفسم خیلی حرکت نکند، اما باز هم زیر سکوت‌ها «می‌دانم» هست، زیر همه فضاگشایی دروغینم «می‌دانم» است. می‌دانم ته‌ته آن ذهنم است. نه این‌که تغییر نکردم، این قدر تغییر کردم که خودم هم از خودم شوکه



می‌شوم، اما این «می‌دانم» را نمی‌دانم چکار کنم. شعر می‌خوانم، تمرین‌هایی که شما فرمودید، سکوت. درد، چنان درد می‌کشم از سکوت، ولی باز هم ته آن‌ها «می‌دانم» است.

**آقای شهبازی:** بله با من ذهنی‌تان خودتان را اداره می‌کنید. سعی کنید فضاگشایی کنید خانم، فضاگشایی کنید. ما نمی‌خواهیم، من ذهنی بهتری نمی‌خواهیم بسازیم. آن داستان خرس را خواندیم یادتان هست؟

**خانم مایسا:** بله خرس تربیت شده هستم الان.

**آقای شهبازی:** بله ما نمی‌خواهیم خرس خوبی داشته باشیم. ما می‌خواهیم زندگی، خداوند وضعیت‌های شما را اداره کند، عقل بدهد به شما. برای این کار هر لحظه به جای واکنش براساس «می‌دانم»، بگویید نمی‌دانم و بگذارید زندگی بیاید مرکزتان. این برنامه جدید را، ۹۵۵ را گوش کردید شما؟

**خانم مایسا:** خیر.

**آقای شهبازی:** خُب این خیلی کلید داخلش است. خواهش می‌کنم این را گوش بدهید.

**خانم مایسا:** چشم

[خداحافظی خانم مایسا و آقای شهبازی]

## ۵- خانم بیننده با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده و آقای شهبازی]

**خانم بیننده:** شما پدر معنوی من هستید. شما عزیز من هستید. قصد تعریف از شما ندارم ولی واقعاً جایگاه یک پدر در قلب من، به‌عنوان یک انسان، به‌عنوان یک انسان انتخاب‌شده، خیلی من احساس می‌کنم که به شما مدیون هستم.

وظیفه‌ام هست به‌عنوان قانون جبران از شما تشکر کنم. من واقعاً نمی‌دانم از چه تاریخی شروع کردم این برنامه را دیدن؟ تاریخش را نمی‌دانم، به سال می‌کشد، فکر می‌کنم به چند سال، ولی خیلی کم بود. اوایل خیلی با فاصله می‌دیدم. به مرور همین‌طوری بیشتر و بیشتر شد. به جایی رسیده که من واقعاً به‌جز برنامه شما هیچ برنامه‌ای را نمی‌خواهم ببینم.

تا حالا هم اصلاً قصد نداشتم هیچ‌وقت به شما زنگ بزنم. الآن نمی‌دانم ناخودآگاه یک لحظه شماره‌تان را گرفتم. نه متنی آماده کردم، نه چیزی. ولی من همیشه متن‌های بچه‌ها را گوش می‌کنم، دوستان عزیز را گوش می‌کنم.

سعی می‌کنم خودم را در این رَش نور قرار بدهم، منتها یک مسئله‌ای که بیشتر برایم وجود دارد این است که این حالت بیدار شدن، این حالت تبدیل، واقعاً من بعضی موقع‌ها احساس می‌کنم در من اتفاق می‌افتد، یک زمان‌هایی می‌شود که واقعاً آن احساس به من دست می‌دهد ولی مثل یک خواب است، یعنی می‌آید و می‌رود.

یک آن به خودم می‌آیم می‌بینم دوباره در من است. یعنی متوجه نمی‌شوم وقتی بیدار می‌شوم متوجه می‌شوم که توی خواب باز رفته بودم، آن خواب من ذهنی.

این حالت بین این دوتا، درگیر این دو حالت که یک زمان‌هایی حضور دارم ولی یک زمانی دیگر متوجه نمی‌شوم، از حضور که خارج می‌شوم وارد من ذهنی می‌شوم، این مثل یک دکمه‌ای است که چراغی است که هی خاموش و روشن می‌شود و بین‌شان، یا این است یا آن است و نمی‌توانم کنترلش کنم.

زمانی که خوب است خیلی خوب است ولی زمانی که دوباره وارد من ذهنی می‌شوم، اصلاً یک زمان‌هایی احساس می‌کنم پس این کی می‌خواهد برود. چون این قدر وقتی وجود دارد قوی است و با قدرت است ولی موقعی هم انگار اصلاً هیچی نیست.

و من نمیدانم و فقط امیدم به خداست، می‌گویم آیا می‌شود یک روزی این داستان به آن سمتی برود که این من ذهنی ضعیف بشود. چون وقتی هست خیلی قوی است. ولی وقتی آن زمانی که حضور است کاملاً نیست.

**آقای شهبازی:** بله می‌شود به شرطی که شما کنترل نکنید. وقتی می‌آید بگذارید باشد.



**خانم بیننده:** خب شما می‌گویید نورافکن روی خودتان همیشه باشد. این نورافکن را وقتی من همیشه روشن می‌گذارم، خب این تبدیل را متوجه می‌شوم دیگر. آن زمانی که هست، آن زمانی که نیست. و این حالت برتر در من استرس ایجاد می‌کند.

**آقای شهبازی:** متوجه نشوید.

**خانم بیننده:** آن لحظه‌ای که نیست خیلی آرامش وجود دارم. خیلی همه‌چیز بهترین حالت درخشان، ولی وقتی که من ذهنی می‌آید دوباره غلبه می‌کند، من قشنگ احساس می‌کنم خب پس این‌که هنوز ماشاءالله همین‌طوری سرپا است و صحیح و سالم هست. بعدش که می‌آیم از آن بیرون.

**آقای شهبازی:** خب دیگر. شما وقتی هست می‌خواهید زیادترش کنید و خرابش می‌کنید.

**خانم بیننده:** نه. ولی خب جناب شهبازی مثل همان خواب است. وقتی وجود دارد دیگر کنترلش که یعنی من آن لحظه نمی‌بینمش، وقتی دوباره از آن می‌آیم بیرون، یک دفعه می‌بینم من آن تو بودم.

**آقای شهبازی:** خب دارم می‌گویم که چرا می‌آیید بیرون. برای این‌که کنترل می‌کنید که توجهم روی خودم باشد. همین توجهم روی خودم باشد کنترل است. شما بهتر است از فضاگشایی شروع کنید هر لحظه.

وقتی رویدادها می‌افتد، می‌آید و وضعیت‌ها یک مقدار چالش برانگیز می‌شود، فقط فضاگشایی کنید، کنترل نکنید، دنبال پاسخ در ذهن‌تان نگردید، این روشنایی از بین نمی‌رود.

وقتی من ذهنی یا خودتان می‌خواهید اوضاع را کنترل کنید یا نگران می‌شوید، مثلاً نگران شدن هیجان است. هیجان مال ذهن است. اگر بترسید یا یک هیجانی بیاید یا مثلاً بگویید نکنند این از بین برود، فوراً از بین برود.

الو؟

**خانم بیننده:** بله بله. دارم گوش می‌کنم. تو را خدا قطع نکنید.

**آقای شهبازی:** شما هیچ کنترلی نداشته باشید.

**بیننده:** من این قدر منتظر این لحظه بودم که صدای شما را از پشت تلفن بشنوم. شما برای من خیلی ارزشمند و عزیزید. حالا می‌گویید تعریف هم نکنیم.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید.

**خانم بیننده:** قصد به خدا تعریف از شخص شما نیست. به عنوان یک انسان، به عنوان یک انتخاب‌شده دارم از شما تعریف می‌کنم. احترام به وجود ذات الهی‌تان. و گرنه که به عنوان یک روح زیبا واقعاً.



شما خیلی به من کمک کردید و این برنامه، من البته خیلی پیشرفت کردم، من اصلاً نمی‌خواهم منکر پیشرفتم بشوم. خدا را شکر. دارم به گذشته که برمی‌گردم واقعاً زندگی من خیلی تاریک بود، دارد رو به بهبود می‌رود. در خیلی چیزها پیشرفت کردم.

منتها خب آن چیزی که دلم، آن دوست داشتن که آدم ناخودآگاه وقتی آن طعم شیرین آن لحظات را می‌چشد، دلش می‌خواهد این بیشتر باشد و ناخودآگاه.

**آقای شهبازی:** خب همین، همین «دلش می‌خواهد» خراب می‌کند خانم.

**خانم بیننده:** و وقتی دوباره به آن تاریکی ذهن برمی‌گردد آدم دلش می‌گیرد.

**آقای شهبازی:** توجه می‌کنید؟ همین «دلش می‌خواهد» خراب می‌کند. دلتان نخواهد، می‌ماند. «دلش می‌خواهد» یعنی ذهن‌تان دارد می‌آید تو.

شما یواش‌یواش خواهید دید، وقتی من ذهنی می‌آید خواهید دید که وقتی او می‌آید خراب می‌شود و دلتان نخواهد که این بماند، خودش می‌ماند. توجه می‌کنید؟

**خانم بیننده:** معنی‌اش این است که دخالتی در این روند نکنم. اجازه بدهم بیاید برود این حالت؟!

**آقای شهبازی:** نخواهید که بیشتر بشود کم بشود، اگر نکند از بین برود، بله.

خب من دیگر با شما خداحافظی کنم. ان‌شاءالله درست می‌شود. همین برنامه‌های جدید را خوب توجه کنید. همین پنج برنامه جدید را دید.

**بیننده:** استاد شهبازی یک سؤال کوچک دیگر هم، یک سؤال دیگر هم از شما در مورد قرین دارم. شما یک جاهایی هم‌هاش می‌گویند که قرین را شما مثلاً فضاگشایی کنید.

من دور و برم خب آدمهایی هستند که به شدت من ذهنی مرا تحریک می‌کنند با من‌های ذهنی‌شان. دوستان زیادی در این زمینه دارم. خب من هی سعی می‌کنم که فضاگشایی کنم منتها خیلی جو، جوی است که ناخودآگاه خیلی من را باز هم یک موقع‌های زیادی می‌برد در من ذهنی.

بالاخره من نفهمیدم باید دوری کنی یا نه. یا اجازه بدهم این همین روند هی جلو برود ولی خب خیلی کار من سخت‌تر می‌کنند، کند می‌کنند پیشرفت مرا. من باید چکار کنم با این دوستان.





**آقای شهبازی:** گُند نمی‌کنند. هیچ‌کس نیست در دنیا بخواهد به لحاظ معنوی روی خودش کار کند، مثلاً به وسیلهٔ مولانا بخواهد خودش را تبدیل کند و آدم‌های اطرافش که من‌ذهنی دارند مزاحمش نشوند. هیچ‌کس نیست. یک نفر هم نمی‌توانید پیدا کنید.

حالا فقط دو تا راه هست که این را هم شما باید تصمیم بگیرید نه این‌که من بگویم. یا از قرین‌تان می‌توانید جدا بشوید، ولی بعضی از قرین‌ها این‌قدر نزدیک هستند که ما نمی‌توانیم جدا بشویم، مثلاً مثل پدرمان، مادرمان، همسرمان، بچه‌مان، آن موقع این‌ها دیگر مثل ابزارهای ورزشی هستند برای شما.

این‌ها وقتی حمله می‌کنند به شما، فضاگشایی می‌کنید، صبر را تمرین می‌کنید، ورزش معنوی می‌کنید. این قرین‌ها درواقع وسیلهٔ ورزشی هستند برای شما که فضا باز کنید اگر یک جایی نتوانستید فضا باز کنید، تأمل کنید، دفعهٔ بعد فضا باز کنید، فضا را زودتر باز کنید.

مثلاً می‌بینید عصبانی شدید، واکنش نشان دادید، ده دقیقه بعد متوجه شدید، یواش‌یواش این ده دقیقه کوتاه می‌شود، یک دفعه می‌بینید که یک کسی می‌خواهد یک کاری بکند، شما دارید فضاگشایی از آن‌ور می‌کنید.

تمرین کنید قرین‌ها هم اگر خیلی ضرر نزنند برای ما لازم هستند دیگر. شما باشگاه می‌روید آن‌جا دمبل گذاشتند؟ باشگاه که دیگر وسیلهٔ ورزشی نگذارند شما با چه ورزش کنید؟ درست است؟

**خانم بیننده:** بله درست است. حق با شماست.

**آقای شهبازی:** خب من دیگر با شما خداحافظی کنم.

**خانم بیننده:** بله ببخشید. من خیلی عذر می‌خواهم زیادی با شما صحبت کردم. به خدا می‌سپارمتان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]

## ۶- آقای نیما از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای نیما با آقای شهبازی]

**آقای نیما:** نیما هستم از گلپایگان زنگ می‌زنم. چند سال است که به برنامه شما گوش می‌دهم. و خُب من ذهنی‌ام نمی‌گذاشت و پندار کمالم نمی‌گذاشت که با شما تماس برقرار کنم، ولی خُب گفتم که چون خودتان هم تأکید می‌کنید که زنگ بزنید و خودتان را به حساب بیاورید، و با شما صحبت کنم و تشکر کنم از برنامه خوبتان و همه دوستان عشقی و بعد این‌که یک کم هول شدم، ببخشید!

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید. شما چند سالتان است؟

**آقای نیما:** من بیست و سه سالم است.

**آقای شهبازی:** بیست و سه سال، ماشاءالله جوان هستید. [خنده آقای شهبازی] چه جالب که جوانانی مثل شما به گنج حضور توجه می‌کنید. آفرین! یک نفس عمیق بکشید. بفرمایید، راحت صحبت کنید. این صحبت کردن.

**آقای نیما:** بله می‌خواستم در مورد حالا متن خاصی هم آماده نکردم، صرفاً گفتم که زنگ بزنم. و این‌که حالا من همیشه فکر می‌کردم که من پندار کمال زیادی ندارم. ولی خُب متوجه شدم که من حتی حالا که دارم روی خودم کار می‌کنم با اشعار مولانا شاید بعد چند سال شاید برسم در سطح مردم عادی و اگر مولانا گفته که درواقع «ناموس صد من حدید»، شاید من ناموس دویست من حدید دارم. خُب هم خجالت زیادم هم از همین ناموس خیلی زیاد من ذهنی‌ام می‌آید. ولی خُب گفتم که خوب است که درواقع جلوی من ذهنی بایستی و به حرف‌هایش گوش ندهی، فضاگشایی کنی و هیچ‌چیزی می‌خواستم کلاً همین‌ها را با شما به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** خُب شما ناموس دویست من حدید دارید، ببینید یک تناسب ببندید ناموس ما چقدر است که سن ما بالای هفتاد است! [خنده آقای نیما] در بیست و سه سالگی دویست من نمی‌شود ناموس آدم. [خنده آقای شهبازی] جوان هستید. شما زود تغییر می‌کنید. اگر متعهد باشید به مولانا، به برنامه‌های گنج حضور یکی پس از دیگری متعهدانه گوش کنید و عمل کنید، فوراً این ناموس شما می‌شکند، فوراً می‌فهمید که نمی‌دانید، من ذهنی شما نمی‌داند، شما را بی‌مراد می‌کند، وقت شما را تلف می‌کند، به شما حمله می‌کند فوراً می‌فهمید.

این سن‌های حوالی بیست سال، سن خوبی است برای پیشرفت. هر سنی خوب است، ولی خُب وقتی آدم جوان هست هنوز آن لایه‌های درد را ایجاد نکرده. شما هنوز مثلاً ازدواج نکردید که با همسران دعوا کنید و قهر کنید و نمی‌دانم دعوا کنید قهر کنید، دعوا کنید، قهر کنید. بعد بروید با آدم‌های دیگر در روابط مسئله ایجاد کنید. بعد



این کارها را هنوز نکردید. بنابراین آماده می‌شوید که اگر رابطه‌ای برقرار می‌کنید چه رابطه‌ی به اصطلاح ازدواج چه رابطه‌تان با پدر و مادرتان، فامیل‌هایتان چه رابطه‌ی کاری، درد ایجاد نکنید، خودنمایی نکنید.

اگر شما در این سن بلند نشوید بگویید «من» و نخواهید خودتان را نشان بدهید، آسیب نمی‌بینید یا کمتر می‌بینید. و فوراً هم نورافکن روی خودتان باشد، متوجه می‌شوید، یعنی آن شعورِ باطنی شما که مال همین من اصلی‌تان است به‌کار می‌آفتد و به شما نشان می‌دهد. آن راهنمای خوبی است برای شما و در سنین پایین فوراً به‌کار می‌آفتد، یعنی آن‌جا هست که شما فقط از آن استفاده کنید. ولی خُب در سنین بالا ممکن است زیر لایه‌های درد مدفون بشود و دسترسی به آن پس از مدتی امکان داشته باشد.

شما نگران نباشید. شما برنامه‌ها را پشت سرهم گوش کنید، یادداشت بردارید، عمل کنید، قانون جبران را انجام بدهید. خواهید دید که فوراً همه‌چیز را متوجه می‌شوید و دیگر دست از آسیب زدن به خودتان برمی‌دارید، دست از سر خودتان برمی‌دارید. آدم دست از سر خودش بردارد و خودش زندگی کند، دست از سر دیگران هم برمی‌دارد، می‌گذارد دیگران هم زندگی کنند. شما خوشبختانه در آن سن هستید. خب چیز دیگر هم می‌خواهید بگویید؟

**آقای نیما:** بله، درست می‌فرمایید. چیز دیگر هم این‌که حالا من در حتی حالا آموزش‌هایی که حالا جدا از آموزش‌های معنوی هم هست، حالا هر آموزش‌های دیگری که وجود دارد، خیلی وقت‌ها مثلاً من یک آموزشی را شروع می‌کنم یا حتی در وسط‌های راه مثلاً می‌گویم، خیلی دیگر دارد سخت می‌شود، همیشه می‌گویم «فضاگشایی کن و صبر کن» و مثلاً شاید خیلی برای همه یک راه خیلی خوبی باشد، یک جایی که، آن جایی که فکر می‌کنی دیگر متوجه نمی‌شوی یا نمی‌توانی دیگر انجامش بدهی فقط کافی است صبر کنی، بگذاری یک چند روزی بگذرد، چند ماه بگذرد و می‌بینی که جواب می‌دهد در حالا هر آموزشی می‌خواهد باشد یا هر راهی که می‌خواهد باشد، می‌بینی که جواب می‌دهد. این فضاگشایی و صبر و این‌که عجله نکنیم که سریعاً بخواهیم به نتیجه برسیم.

**آقای شهبازی:** فقط در راه‌های دیگر معنوی اگر غیر از مولانا است باید متوجه باشید که کارتان ذهنی نباشد. و مولانا جامع و برای شما کافی است. اگر برنامه گنج حضور را تماشا می‌کنید و از طریق مولانا کار می‌کنید، شاید به‌نفعتان باشد دیگر هیچ کتاب دیگری نخوانید یا هیچ کلاس دیگری.

**آقای نیما:** نه من منظورم آموزش‌های درسی بود و آموزش‌های کاری بود بیشتر. اصلاً آموزش‌های معنوی که صرفاً من با مولانا کار می‌کنم و سمت آموزش‌های دیگر هم نمی‌روم.

**آقای شهبازی:** بله، خیلی خُب.

**آقای نیما:** چون تنها آموزشی است که جواب داده به من.



آقای شهبازی: عالی، عالی! خیلی خُب، ممنونم.

[خداحافظی آقای نیما و آقای شهبازی]

خداحافظی

## ۷- آقای فرداد از تاجیکستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای فرداد و آقای شهبازی]

آقای فرداد: [صدا ناواضح] الحمدلله شکر می‌کنم که با شما تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، بفرمایید.

آقای فرداد:

### از خدا غیر خدا را خواستن ظن افزونی ست و، گلی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

[صدا ناواضح] سیزده سال است با برنامه شما آشنا هستم. اما افسوس، افسوس این من ذهنی خون‌خوار وجود من را دیگر خراب کرد. الحمدلله امروز یک مزده خوب به شما رسانم که در این سن شصت و یک سالگی شکر می‌کنم ذهن نیست، ملامت نمی‌کنم، یک درجه متوجه شده‌ام. باور کنید با [صدا ناواضح] یک مزده خوش‌خبر که در وجودم اصلاً حس می‌کنم که دیگر یک درجه شناسایی، [صدا ناواضح] من نمی‌گویم در جایی رسیده‌ام، این ادعا را هیچ‌وقت نمی‌کنم. این من ذهنی آن‌قدر خون‌خوار است، این قدر، این قدر.

باور کنید موادمخدر [صدا ناواضح] معتاد شدن، با الکل مثلاً معتاد شدن، در چشم معتاد این من ذهنی، هیچ چیزی نیست.

این قدر شما امروز گفتید آن‌هایی که جوان بیست و سه ساله، خوشا به حال آن‌هایی که در این سن می‌فهمند، در این سن جوانی می‌فهمند. افسوس که ما، شاید این افسوس من، از نگاه من ذهنی است.

به‌رحال باز شکر می‌کنم، شکر می‌کنم که امروز من می‌دانم، من ذهنی خودم را مشاهده می‌کنم، مثلاً وقتی که می‌رنجم، وقتی که به احساسات داغ می‌شوم، [صدا ناواضح] متوجه می‌شوم که من [صدا ناواضح] در تله من ذهنی افتادم.

شکر، شکر، شکر امروز یک جهان می‌شود که مقابل خلق به شما گفته‌اند، ما در پیش شما مدیون هستیم. من دست و پایتان را می‌بوسم از این دوری، از این تاجیکستان عزیز. ما مخلص شما هستیم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.



[صدا ناواضح] یکی از کانال‌های مجازی هستند، سعید قویدل که نهایت آن کس هم من گوش می‌کنم، هم و از برنامه شما الهام می‌گیرم.

[صدا ناواضح] من خودم نه، بلکه اهل بیت، اهل خانوار ما، این‌جا در حال حاضر شب هست. سلام خودم را به شما می‌رسانم و تا روزی که هستم دعاگوی شما هستم. الهی که در تمام کره زمین، در تمام منطقه دنیا، این مثلاً که تعلیم و این آموزه‌ها جای خودش را در دل‌های بنده‌ها، جای خودش را [صدا ناواضح] باز کند. وقت عزیز شریف شما را نمی‌گیرم.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای فرداد: و به همه گنج حضوری‌ها عزیز سلام می‌گویم. و احترام و [صدا ناواضح] و الحمدلله امروز یک درجه موفق شدم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای فرداد: نمی‌گویم که موفق شدم به جایی رسیده‌ام. [صدا ناواضح] در مقطع ابتدا هستم. [صدا ناواضح]

آقای شهبازی: آفرین!

آقای فرداد: به شما درود و سلام می‌گویم.

آقای شهبازی: آفرین! ممنونم لطف دارید.

[خداحافظی آقای فرداد و آقای شهبازی]



#### ۸- سخنان آقای شهبازی در مورد اعتیاد

بله این، می‌دانید که این بدن ما پایگاهی است برای روح ما، باید پاک نگاهش داریم. آن‌هایی که می‌خواهند به منظور اصلی آمدنشان به این جهان نائل بشوند، باید بدانند که اعتیاد سبب می‌شود که این تن ما و روح ما تمیز نباشد.

ما حالا بعضی موقع‌ها باید دارو بخوریم، مثلاً مریض می‌شویم. ولی هرچیز خارجی که وارد بدن ما می‌شود، باید مواظب باشیم که سازگار باشد با این تن ما. به‌رحال نتیجه این‌که اعتیاد به مواد یا مشروب الکلی صرف‌نظر از این‌که حالا گفته‌اند این درست است یا غلط است، مسلماً به شما ضرر خواهد زد. در راه منظور اصلی‌تان که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداست، به شما ضرر خواهد زد و جلوی شما را خواهد گرفت.

همه ما از هر اعتیادی که داریم، باید خودمان را باز کنیم. این روزها اعتیاد علاوه بر مواد، مشروب الکلی و غیره، اعتیاد به سوشال مدیا (Social media)، اعتیاد به همه‌چیز. در واقع من ذهنی براساس اعتیاد می‌گردد. هرچیزی که شما را می‌تواند کنترل کند، شما را بکشد به آن‌جا و درگیر کند وقتتان را، شما را، اعتیاد است دیگر! باید ببینید که شما به چه اعتیاد دارید؟!

اعتیاد وقت‌گیر است، زندگی را خراب می‌کند. پس بنابراین اگر کسی معتاد است، مخصوصاً به مواد یا مشروب، باید خودش را باز کند یا مثلاً دخانیات مثل سیگار و این‌ها، باید خودش را درست کند و اگر نکند دیگر کل زندگی‌اش را خراب می‌کند، یعنی می‌آید می‌میرد و نمی‌فهمد برای چه آمده.





## ۹- آقای اشکان از مازندران

[سلام و احوال‌پرسی آقای اشکان و آقای شهبازی]

**آقای اشکان:** اگر اجازه بدهید، یک متنی تهیه کردم، آن را بخوانم.

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

**آقای اشکان:** خواهش می‌کنم، اسم متن هست: «من ذهنی تا کی؟»

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای اشکان:** می‌خواهم هرچه که با خود، سخن می‌گویم را این‌جا بیان کنم.

«من ذهنی تا کی؟»

تا کی باید به زور و بلا، به من ذهنی بی‌ارزش شوک و نَفَس بدهم و آن را زنده نگه دارم؟

مگر شکست در سبب‌سازی‌هایش را بارها و بارها ندیده‌ام؟ مگر میلیون‌ها بار بی‌مراد نشدم؟ مگر انواع دردها

و افسردگی‌های فلج‌کننده‌اش را ندیده‌ام؟

### جمله قرآن هست در قطع سبب

عَزَّ دَرُوش و، هَلاکِ بُولَهب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰)

عَزَّ: عزیز شدن، ارجمند شدن، ارجمندی

پس چرا سبب قطع نشد؟ چرا درویش نشدم و مانند بولهب هلاک نشدم؟ مگر نه این‌که عاملش من‌ذهنی‌ام

است؟ مگر سرنگونی و مات شدن من‌ذهنی را در برنامه‌ریزی‌هایش و پارک چیدن‌هایش و چیدمانش ندیده‌ام؟

مگر ندیده‌ام که در بهترین و سرحال‌ترین دوران جوانی‌ام، مرا به انواع دراگ (drug) و مشروب و اجتماعاتی از

سرگین کثیف‌تر، آغشته کرده، انواع مرض و بیماری و ضعف را به خورد جسمم داده؟

مگر ندیده‌ام که برای حفظ ناموس بدلی و تقلب‌هایش بارها و بارها مرا به دروغ‌های بسی بزرگ و پیچیده وادار

کرده؟ مرا وادار کرده که از بازیگران هالیوود هم بهتر نقش بازی کنم تا این ناموس نشکنم.

تا کی این من‌ذهنی را که روابط خانوادگی و اجتماعی‌ام را تا مرز نابودی کشانده بود، باید نگه دارم؟ مگر این

من‌ذهنی من نبود که با چاپلوسی‌اش مرا طعمه من‌های ذهنی درنده دیگر کرد تا این‌که نکند خدایی نکرده این

ناموس بدلی، آرامشش به‌هم بریزد؟



مگر این من‌ذهنی نبود که مرا به جدایی و غربتی بسی عمیق کشانده بود؟ جدایی که حتی خودم را هم دیگر نمی‌شناختم، هیچ حسی به خودم هم نداشتیم. نزدیک‌ترین باشنده که خودم هستم، برایم بی‌معنی شده بود.

این‌که به‌جای همراهی با پرده‌شنگولیان، با سازِ بدصدای کوک‌نشده غم‌انگیز من‌ذهنی درد می‌کشیدم، مگر از من‌ذهنی‌ام نبود؟

مگر این من‌ذهنی نبود که یک دیوار بتنی ضخیم غیبی را در اطرافم قرار داد تا نتوانم حتی تکان بخورم به‌لحاظ قدرت کار روی خود، و در کاهلی و جبر باقی بمانم؟

مگر من‌ذهنی نبود که با دیدن روی خداوند در لحظات فضاگشایی سریعاً بی‌ادبی می‌کرد و کاری کرد که میلیون‌ها بار توبه و تعهد به خدایم را بشکنم؟

مگر من‌ذهنی من نبود که هر لحظه با سبب‌سازی‌هایش برای خداوند امتحان کتبی و شفاهی طراحی می‌کرد و خداوند را هم همیشه رفوزه می‌پنداشت؟

مگر من‌ذهنی نبود که با خرافاتش، قانون مزرعه و قانون جبران را به قانون مفت‌خوری و دزدی تغییر داده بود و باعث شد که هیچ زحمتی نکشم و انتظار بهترین‌ها را داشته باشم؟

مگر من‌ذهنی من نبود که لذت اصیل شکربارگی را از من گرفت و من را شیفته لذات فرعی و فانی دنیوی کرد؟

مگر من‌ذهنی نبود که حس ذوق بندگی به خداوند و بزرگان و مجموعه گنج حضور را در من به‌کلی کور کرده بود؟

این کمیابی‌اندیشی و محدودبینی مگر از من‌ذهنی نبود که باعث شد زمان‌های بسیار زیادی را در آتش حسادت بسوزم و احساس کنم که بقیه دارند سهم مرا می‌خورند و از پیشرفت بقیه ناراحت شوم؟ «بقیه»، اصلاً این بقیه را مگر من‌ذهنی به من یاد نداد؟ یک هشجاری مگر بقیه می‌شود، خداوند یکتا مگر جدا می‌شود؟ مگر نه این‌که کسی پیشرفت کند، انگار من پیشرفت کرده‌ام، پس این دید زیبا چه شد؟

**نه قبول اندیش، نه رد ای غلام**

**امر را و نهی را می‌بین مدام**

**(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۹)**

مگر من‌ذهنی‌ام نبود که این بیت بیدارکننده را برعکس اجرا کرد و به مولانا پشت کرد؟ کاری کرد که امر و نهی را خودش بکند نه خداوند، و خوب و بد و قضاوت بکند. در صورتی‌که تنها نیروی موجود خداوند است و تنها او امر می‌کند و هیچ رد و قبول و قضاوتی جایز نیست.



و مهم‌تر از همه این‌که، مگر من ذهنی‌ام نبود که تنها منظور من از آمدن به این جهان را در چشمانم پست و حقیر و بی‌ارزش نشان داد و قرارداد آلت را هر لحظه لگدمال کرد و میلیون‌ها «مگر نه این‌که» دیگر که باعث و بانی‌اش خود من هستم که من ذهنی‌ام را ادامه دادم.

واقعاً این گاو زرین من ذهنی من، آخر چه گفت که این همه مدت، من ابلهانه به او رغبت نشان می‌دادم؟

ای هشیاری گوش‌های اصیلت را باز کن، ای هشیاری!

## ای دل به غمش ده جان، یعنی بنمی‌ارزد

### بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۷)

این «بنمی‌ارزد» را مطلق اندر مطلق می‌گیرم بلکه گوش‌هایم درست بشنود. بلکه به غم عشق و خرد، یعنی وحدت با خداوند عمل کنم، یعنی توکل و تسلیم تمام، بهترین فضاگشایی در حد توان. یعنی دوباره قرارداد آلت را از زیر پاهای آلوده من ذهنی بیرون بکشم و تمیزش کنم و آن را دوباره قبله خودم قرار دهم.

تعظیم خدا را به‌جا بیاورم و من ذهنی نابودگر را خوار کنم و اجازه بدهم که خاک سیه بر سر من ذهنی‌ام بریزد، نه این‌که من هم با من ذهنی‌ام با خاک یکی شوم!

ای هشیاری، در این بله مقدس به عشق، جایی برای من ذهنی قلبی بی‌ارزش و بد ارزشت نیست، «یعنی بنمی‌ارزد». پس همین الآن با لبی خندان، با خیالی آسوده و با پایندان وصل یار، من ذهنی‌ات را بی‌کار کن.

خیلی ممنون آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا آقای اشکان، آفرین، آفرین! آقای اشکان شما چند سالتان است؟

**آقای اشکان:** خواهش می‌کنم، من بین سی، سی و یک.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! خیلی خوب بود. آفرین، آفرین! این را نمی‌دانم شما چه می‌توانید بکنید یک ویدئو یا حالا یک چیزی، متنش را بفرستید برای برنامه‌ها.

**آقای اشکان:** بله چشم، حتماً، حتماً.

**آقای شهبازی:** ممنونم، عالی، عالی، عالی!

**آقای اشکان:** خواهش می‌کنم، خیلی ممنونم از شما.

[خداحافظی آقای اشکان با آقای شهبازی]



۱۰- آقای بیننده از دماوند

[سلام و احوال‌پرسی آقای بیننده و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای بیننده: من اولین بار است که زنگ می‌زنم. منطقه دماوند. چهار ماه است برنامه شما را می‌بینم. بعد می‌خواهم یک شعر مولانا بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای بیننده:

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی  
باطن او جدّ جد، ظاهر او بازی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بیننده: می‌خواستم فقط صدای شما را بشنوم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، لطف دارید. شعر قشنگی خواندید. دیگر کار دیگری ندارید؟

آقای بیننده: ممنون، قربان شما، خوشحال شدم، خداحافظ.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، خداحافظ شما.

## ۱۱- خانم فاطمه

**خانم فاطمه:** سلام آقای شهبازی، سال نوتان مبارک.

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

**خانم فاطمه:** من قبل از این که سال جدید بیاید هم تلاش کردم تماس بگیرم، چهارشنبه هم تلاش کردم نشد. گفتم بالاخره موفق شدم با شما تماس بگیرم. خدا را شکر می‌کنم بابت این موضوع.

و این که آقای شهبازی من نمی‌دانستم که سالی که جدید می‌شود شما برنامه‌تان نیست، من یعنی شبانه‌روز می‌زدم شبکه شما، شما نبودید. یعنی هر روز افسوس می‌خوردم. البته یک حسنی هم داشت این موضوع که من فهمیدم این من ذهنی‌ام بود که به من نشان می‌داد که آری فاطمه تو پیشرفت کردی، خیلی پیشرفت کردی. با غیبت یک هفته، ده‌روزه شما من متوجه شدم که نه، هنوز خیلی کار دارم، هنوز من ذهنی‌ام خیلی بزرگ است. خیلی فضا برایم بسته شد با این که همه‌اش متن‌هایی را که خودم نوشته بودم را می‌خواندم با خودم، اما انگار حضور شما در این زندگی‌ام.

هی نفس نفس می‌زنم.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید. نفس عمیق بکشید، عجله نکنید. آری نفس عمیق بکشید، آرام. گفتید از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم فاطمه:** با دیدن شما، با دیدن برنامه‌های شما، انگار من حس امنیت بیشتری داشتم، امنیت خاطر بیشتری داشتم. می‌توانستم بیشتر روی برنامه تمرکز کنم، روی خودم تمرکز کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم فاطمه:** با نبودن شما تمام فضای من بسته شد. فکرها دوباره برگشتند و هی غم و غصه‌هایم زیاد شد، بعد بحث‌هایم با همسر زیاد شد. با این که اتفاق‌ها می‌افتاد من با خودم می‌گفتم بعدش، می‌گفتم ای وای نتوانستم فضا را باز کنم، غصه این را دوباره می‌خوردم.

اما با همه این وجود، با وجود همه این چیزها سعی کردم که تمام اتفاقاتی که بود با خانواده‌ها، جروب‌هایم که با کس‌هایی که داشتم در سال گذشته را بخشیده بودم، با آن‌ها رفت و آمد کردم، خودم پا پیش گذاشتم، خودم رفتم، انگار اتفاقی نیفتاده بود.

**آقای شهبازی:** آفرین.



**خانم فاطمه:** من ذهنی خودم را کوچک کردم، از آن‌ها پذیرایی کردم در خانه خودم. خدا را شکر می‌کنم، هر روز شکر می‌کنم که من را در این مسیر قرار داد. با خودم گاهی اوقات فکر می‌کردم مگر من چکار کردم که این زندگی نصیب شد؟ چرا مثلاً باید همسر من این‌جوری باشد؟ آخر حق من این نبود. اما الآن که برنامه‌ها را می‌بینم پیش خودم فکر می‌کنم که خدا چقدر من را دوست داشت.

شاید اگر همسر من این‌قدر مثلاً برای من زندگی را سخت نمی‌کرد، من هیچ‌وقت در این مسیر نمی‌افتادم. در این مسیر که بخواهم به خدا زنده بشوم، بخواهم فضا را باز کنم. شاید هیچ‌وقت نمی‌فهمیدم اصلاً یک چنین چیزی وجود دارد. به نظر من این سختی‌ها بود که باعث شد که من در مسیر زیبا قرار بگیرم.

من واقعاً خوشحالم. سرمست این هستم که می‌توانم به خدا زنده بشوم. عاشق برنامه شما شدم و یک کم هم خنده‌دار است به این فکر کردم که اگر یک روز شما نباشید من چکار کنم؟ ان‌شاءالله خدا عمر طولانی به شما بدهد.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون.

**خانم فاطمه:** سایه‌تان بالا سر ما باشد.

**آقای شهبازی:** لطف دارید شما.

**خانم فاطمه:** منی که تازه نوپای این مسیر هستم، خیلی سخت است بدون قلاووز بخواهم این راه را ادامه بدهم. ان‌شاءالله خدا عمر طولانی به شما بدهد.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. لطف دارید شما.

**خانم فاطمه:** یک چند بیت شعر هم می‌خواستم بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بله بفرماید.

**خانم فاطمه:**

**که درون سینه شرحت داده‌ایم**

**شرح اندر سینه‌ات بنهاده‌ایم**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

**بر هر چه امیدست، کی گیرد او دستت**

**بر شکل عصا آید و آن مار دوسر باشد**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۲۹)



و آن غصّه که می‌گویی: آن چاره نکردم دی  
هر چاره که پنداری، آن نیز غرّ باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۰)

غیب‌دان کن سینه‌های خلق را  
سینه‌های عیب‌دان را برشکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۱۱)

از همه اوهام و تصویرات، دور  
نور نور نور نور نور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)

متشکرم از شما.

آقای شهبازی: آفرین، عالی!

خانم فاطمه: آرزوی بهترین‌ها دارم برای شما. امیدوارم که همه ما بتوانیم به خدا زنده بشویم.

آقای شهبازی: ان شاء الله. آفرین.

[خداحافظی خانم فاطمه و آقای شهبازی]



## ۱۲- سخنان آقای شهبازی

بله، همه‌مان به راهنما یا قلاووز احتیاج داریم بدون راهنما امکان ندارد. البته راهنمای شما مولاناست، من نیستم و لزوم تداوم برنامه هم بسیار زیاد است.

این طبیعی است که شما پس از یک مدتی متوجه بشوید که اشتباه کرده‌اید و به خودتان ضرر زده‌اید و الآن هم می‌زنید و واقعاً احتیاج دارید به یک برنامه معنوی، آن برنامه معنوی باید فراهم باشد و شما هم متعهدانه کار را ادامه بدهید.

پس بنابراین یک چنین برنامه‌ای باید باشد. نباید شما فکر کنید که پس از یک مدتی گرمای شعرهای مولانا در شما ایجاد شد، شما واقعاً به آن‌جا رسیده‌اید! و من نمی‌خواهم شما را ناامید کنم، ولی در مدت کوتاه این شعرها را شما می‌خوانید، این شعرها در واقع شما را به خود اصلی‌تان حالا بگوییم به زندگی یا خدا نزدیک‌تر می‌کند. یک نوری، یک گرمایی در شما پدید می‌آید، این گرما باید ادامه پیدا کند و سبب تبدیل بشود.

و اگر شما فکر کنید که رسیدید و تمام شد یا به دلیلی قطع بشود، شما کار را نصفه‌کاره رها می‌کنید. و یکی از بزرگ‌ترین خطرهای این است که وقتی این تبش یا گرما در شما ایجاد شد، فکر کنید کار تمام شده و من‌ذهنی دوباره شما را زیر سلطه می‌آورد و حتی آن را به نفع خودش مصادره می‌کند از آن استفاده می‌کند. همین یک کمی حضور یا گرمای عشق در شما پدید آمده، یک آگاهی که من مثلاً اشتباه می‌کنم.

یکی از اشتباهاتی که ما همه‌مان در من‌ذهنی می‌کنیم در واقع ناشکری است و قسمتی از آن مربوط می‌شود به قدرشناسی آدم‌هایی که در زندگی‌مان هستند. اولی‌اش همین همسرمان است، من‌ذهنی در واقع نمی‌داند چه می‌خواهد، فقط می‌داند که آن چیزی را که دارد نمی‌خواهد، با آن ستیزه دارد و این خیلی خطرناک است. چه بسا شما بهترین همسر را دارید و نمی‌دانید که دارید، تا حالا نگاه نکرده‌اید اصلاً.

چون همه حواس ما به این بوده که هرچه بیشتر بهتر، شاید یک کس بهتری گیرم بیاید، سرم کلاه رفته، این چه هست! و درست که نگاه می‌کنید با هشیاری حضور، می‌بینید که این همسر من جوان است، سخت کار می‌کند، چقدر مزایا دارد، اصلاً من از طریق دوستی و دوست داشتن این را انتخاب کردم، خودم این را انتخاب کردم حالا پس از دو سال چه شد که می‌گوییم این به درد نمی‌خورد؟!

این‌ها همه آداهای من‌ذهنی است. شما باید هشیار بشوید، ولی از این جور آداهای خیلی زیاد است، یکی دوتا نیست. به تدریج برای شما کشف خواهد شد. برای همین باید ادامه بدهید نگوید رسیدم، همه را می‌دانم. هیچ موقع نگوید «می‌دانم». اگر هنوز می‌دانید که می‌دانید پس کار، نیمه‌کاره هست، نیمه‌کاره کار را رها نکنید.

### ۱۳- آقای محمدحسن و خانم وجیهه از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای محمدحسن با آقای شهبازی]

**آقای محمدحسن:** من محمدحسن رهبر هستم از تهران زنگ می‌زنم، اولین بارم هست. تقریباً من بیست‌وسه سالم است. مادرم یک بار زنگ زده بود که گفتند به شما دوتا بچه دوقلو دارند.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، آفرین! خیلی خوب!

**آقای محمدحسن:** بله، من تقریباً یکی‌دو سال است با برنامه شما آشنا شدم، مرتب که بخواهم صادق باشم دروغ نگویم، مرتب گوش نمی‌دهم ولی گوش می‌دهم همیشه پی‌گیر هستم، قانون جبران مالی را رعایت می‌کنم و نتیجه‌اش هم در زندگی‌ام دیدم همیشه.

برای اولین بار هست که زنگ می‌زنم. بیشتر فقط خواستم تشکر بکنم از شما و به جوان‌های هم‌سن و سال خودم اگر گوش می‌دهند، حتماً بگویم که هیچ‌وقت ناامید نشوند، همیشه این برنامه را گوش بدهند تا جایی که می‌توانند و فقط به‌عنوان یک دانه مثال اگر من بخواهم بگویم، من چند وقت بود به‌شدت مشکل مالی داشتم و برای اولین باری که من قانون جبران مالی را انجام دادم، همان شب من کار پیدا کردم و زندگی‌ام افتاد روی غلتک، خیلی بهتر شد و از آن موقع دیگر رها نکردم.

همیشه برنامه را گوش می‌دهم، قانون جبران مالی را رعایت می‌کنم و این‌که خیلی دوستان دارم آقای شهبازی، خیلی از شما ممنونم، بی‌نهایت از شما سپاس‌گزارم، هیچ‌جوره نمی‌توانیم ما قانون جبران را برای شما رعایت کنیم با این‌جور چیزها که اصلاً دیگر، اصلاً شوخی است با پول و با، فقط می‌توانم از شما ممنون باشم.

**آقای شهبازی:** عالی! ممنونم. همین‌که روی خودتان کار می‌کنید در این سن و این برنامه طوری ارائه شده به شما که از آن فرار نمی‌کنید، چون این برنامه یک برنامه‌ای است که درواقع شخم می‌زند من‌ذهنی را و می‌خواهد یک درخت دیگری، یک گیاه دیگری در شما رشد کند و گیاه حضور، گل حضور در شما رشد کند. وقتی به‌عنوان من‌ذهنی و خواسته‌های من‌ذهنی در این سن از آن فرار نمی‌کنید و این‌طوری متعهدانه گوش می‌کنید، من دارم مزد را می‌گیرم. من کارم و هدفم همین بود دیگر، مخصوصاً جوان‌ها آشنا بشوند با این آموزش‌های مولانا و بزرگان دیگرمان و شما دارید می‌شوید، قدرش را هم می‌دانید، این‌طوری که شما صحبت می‌کنید.

**آقای محمدحسن:** دقیقاً بله، آقای شهبازی دیگر اصلاً ما باید این را بگیریم، رها نکنیم. عاشقانه گوش کنیم برنامه را و من گفتم که بیشتر از این وقتتان را نگیرم، بدهم با مادرم صحبت کنید. خیلی از شما ممنونم.

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



آقای محمدحسن: مخلصیم، خدا نگهدار.

[سلام و احوال‌پرسی خانم وجیهه با آقای شهبازی.]

**خانم وجیهه:** وجیهه هستم از تهران. یکی دو بار زنگ زدم گفتم یک پسر دوقلو داشتم. گفتم نتایج و عملکرد این برنامه را که من خودم چهار سال است گوش می‌دهم به برنامه شما، ولی پسر من که الان صحبت کردند، محمدحسن یکی دو سال است، بعد متعهد شده خودش می‌گفته برنامه‌های شما را که وقتی گوش می‌دهم، بدون این‌که قانون جبران را رعایت کنم، من گوش نمی‌دهم. باید طوری باشد از جیب، پول جیب خودم بگذارم برای این کار، برای همین خودش توضیح دادند که چه‌جوری شده.

واقعاً این شعرها را که من روی برگه آچار (A4) می‌گفتم به شما که نزدیک پانصد بیت حفظ کرده بودم، بعد این دید که واقعاً تلاش روی این کار و این راه چقدر تأثیرگذار بود در زندگی ما. اصلاً آقای شهبازی این‌ها قبل از این‌که من این برنامه را گوش بدهم واقعاً یک مثالی برای خودم همیشه می‌زنم که قبل از عمل و بعد از عمل، که بعضی‌ها بینی‌شان را عمل می‌کنند، قبل عمل بعد عمل، واقعاً قبل این برنامه و بعد این برنامه چه تغییراتی که در زندگی ما رخ نداد! در عرض این چهار سال.

بعد وقتی ما گوش کردیم به این برنامه، وقتی من اشعار را در خانه برای خودم تکرار می‌کردم، هیچ‌کس متوجه نبود که من روی خودم کار می‌کنم یا شعر حفظ می‌کنم یا هرچه! کم‌کم این پسر من خیلی نزدیک من شد، یعنی تغییرات را می‌دید در خانه، آرامش را می‌دید. قبلاً مثلاً با هم کنتاکت (contact) داشتند بچه‌هایم، آرامش آن‌چنانی نبود در خانه واقعاً، اصلاً نمی‌توانم من به این‌ها توضیح بدهم که چه‌جوری! خودشان بعینه دیدند و آمدند سراغ این برنامه.

محمدحسن که اشعار را الان من در برگه آچار (A4) می‌نویسم از من می‌گیرند، از روی آن‌ها می‌نویسند، بعد کم‌کم، کم‌کم دارند حفظ می‌کنند. و چالش‌هایی که برایش پیش آمده در زندگی می‌آید آرام آرام می‌نشیند کنار میز من، توضیح می‌دهد که واقعاً بعینه معجزات این برنامه را من می‌بینم.

آقای شهبازی واقعاً از شما تشکر می‌کنم، واقعاً چکار کردید با این برنامه، غوغا کردید واقعاً. من خودم بعینه نتیجه‌اش را اگر نمی‌دیدم در زندگی‌ام به چشم و بعینه، واقعاً اصلاً نمی‌توانستم به زندگی ادامه بدهم، یعنی همیشه من قبل این برنامه که گوش بدهم دائماً به شوهرم می‌گفتم حوصله‌ام سررفته این‌کار را بکنیم، فلان چیز را بخریم، فکر می‌کردم با این‌ها می‌شود زندگی کرد. بعد از این اصلاً آرامشی در وجودم برقرار شد، یک صبری آمد در وجودم که اصلاً جایی بروم، نروم، هیچ فرقی ندارد در وجودم، یعنی آن خوشحالی بی‌سببی که از درون دارد



آدم فقط کافی است واقعاً. دنیا بهشت می‌شود برای آدم، کسی دعوت کند، نکند، واقعاً تشکر می‌کنم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، آفرین!

**خانم وجیهه:** تشکر می‌کنم از وجود شما، از جناب آقای مولانا، از خود خدا، چه جوری؟! فقط ما شما را داریم که واقعاً با چشم فعلاً ذهنی می‌بینیم شما را باید تشکرمان را و سپاسمان را از شما انجام بدهیم. اگر واقعاً در حضور شما هم بی‌ادبی کردیم گه‌گاه صدای تلویزیون را قبل از این‌که زنگ بزنیم کم نکردیم، یا سکوت نکردیم وقتی شما صحبت کردید، یا صبر نکردیم و تندتند صحبت کردیم. من به نوبه خودم از شما عذرخواهی می‌کنم که در پیشگاه خداوند از شما عذرخواهی می‌کنم که در قبال شما هم من خودم شاید بی‌ادبی کردم. ما را ببخشید با بزرگواری‌تان.

**آقای شهبازی:** اختیار دارید، خواهش می‌کنم. شما لطف دارید، شما بهتر از من صحبت می‌کنید خانم، شما باید صحبت کنید.

**خانم وجیهه:** خواهش می‌کنم، شما واقعاً محبت دارید، شما لطف دارید. من والله متن‌های زیادی را آماده کردم یکی یکی هر سری که زنگ می‌زنم بخوانم، ولی می‌بینم واقعاً دوستان که زنگ می‌زنند صحبت‌هایشان را که گوش می‌دهیم، واقعاً خیلی بهتر از این است که آدم متن‌ها را بخواند. برای همین متن‌هایم را دوباره این سری گفتم دوباره وقت دوستان را نگیرم، از تایم خودم بیشتر صحبت نکنم، چون پسر هم صحبت کرد بیشتر نباشد، برای همین متن‌هایم را می‌گذارم دوباره برای سری‌های بعد که اگر وقت شد، دوباره مزاحمتان بشوم.

**آقای شهبازی:** ممنونم، عالی، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم وجیهه]



#### ۱۴- سخنان آقای شهبازی

بله، بارها خدمتتان پیشنهاد کردم که شما که حالا فرض می‌کنیم کار نمی‌کنید، زن خانه‌دار هستید و بچه هم دارید، بچه‌هایتان می‌روند مدرسه، شما هم این کتابتان را، دفترتان را بردارید در خانه راه بروید و این شعرها را تکرار کنید یا بروید پارکی، جایی راه بروید شعرها را تکرار کنید. تکرار، تکرار، تکرار بگویید بچه‌ام رفته مدرسه، من هم آمده‌ام مدرسه مولانا.

و وقتی شما به این شدت و علاقه این ابیات را می‌نویسید، تکرار می‌کنید بچه‌تان هم علاقه‌مند می‌شود. این طور نباشد که شما خودتان علاقه‌مند نباشید، متعهد نباشید، این بیت‌ها را نخوانید، عمل نکنید، به بچه‌تان بگویید که شما بیایید این بیت‌ها را بخوانید تا یاد بگیرید و در زندگی اشتباه نکنید. نه!

بچه‌های ما از ما یاد می‌گیرند که چه چیزی مهم است و هرچیزی را که ما وقتمان را روی آن‌ها صرف می‌کنیم برای آن‌ها مهم است، می‌فهمند که آن مهم است. بچه ما برایش فقط آن کاری مهم است که ما وقتمان را، توجهمان را، انرژی‌مان را، پولمان را می‌گذاریم روی آن کار.

اگر شما خانه می‌نشینید غیبت مردم را می‌کنید، بچه‌تان می‌فهمد که این غیبت کردن خیلی چیز مهمی است، اگر مولانا گوش می‌کنید، لزومی ندارد شما به ایشان بگویید، او می‌فهمد که نه، این درس را یاد گرفتن مهم است. پدر و مادر من می‌نشینند روزی دوسه ساعت وقتشان را صرف این کار می‌کنند.

اگر شما بروید یک حالا من نمی‌گویم شما فیلم سینمایی یا سریال و این‌ها تماشا نکنید، ولی اگر همه وقتتان در آن مقولات بگذرد، خُب بچه‌ها می‌فهمند که آن سوشال‌مدیا (Social media) و تلویزیون و اخبار و فلان آن‌ها مهمند دیگر، آن‌ها می‌روند دنبال آن‌ها به حرف شما گوش نمی‌کنند.

به موعظه بدون عمل هیچ‌کس گوش نمی‌کند، فوراً هم مردم می‌فهمند. همه می‌فهمند ما می‌گوییم بچه‌های ما نمی‌فهمند. بچه‌های ما حتی از چهارسالگی، پنج‌سالگی می‌فهمند برای شما چه مهم است. چه برسد که دیگر بیایند ده‌ساله بشوند، دوازده‌ساله بشوند. شما فکر نکنید بچه‌های ما نمی‌فهمند! همه‌چیز را می‌فهمند، همه‌چیز را.

شما می‌بینید نوجوانان شانزده‌ساله، چهارده‌ساله چنان پیغام می‌دهند که شما می‌گویید این بچه است یا استاد دانشگاه است؟ این طوری است. بله.

## ۱۵- خانم زهرا از تاجیکستان

[سلام و احوال‌پرسی خانم زهرا و آقای شهبازی]

**آقای شهبازی:** سال نو برای شما مبارک باشد. برای شما، برای همه تاجیکستانی‌ها.

**خانم زهرا:** برای شما هم مبارک. تشکر می‌کنم استاد. ما منت‌دار هستیم که همچون استاد بزرگ نوروز ما را مبارک می‌کند. الهی همه تاجیکستانی‌ها را به این برنامه، به این برنامه بیاورد، آرزوی من است استاد.

قریب ده سال می‌شود که من برنامه گنج حضور را می‌بینم، خداوند این لطف را کرد. بعد از آن‌که من این برنامه را می‌دیدم استاد، فقط من در جست‌وجوی استاد بودم، می‌خواستم که استادی باشد، خداوند این برنامه و این تلویزیون را تقدیم من کرد و نمی‌دانم آن‌قدر مهرش را در دلم جا کرد که من حتی در همین قریب ده سال استاد باور کنید که تماماً دیگر برنامه‌ها را نمی‌بینیم ما، دیگر کانال‌ها را نمی‌بینیم. فقط در تلویزیون ما گنج حضور است و خیلی که شما شاهد هستید دوتا دختر من بعد از برنامه من دنیا آمد استاد.

و من هر وقت اگر که مثال چه شود و من خشمگین شدم می‌گفت فضایتان را باز کنید آتی‌جان، خودتان می‌گویید که فضایت را باز کن و سخن‌های شما را می‌گوید.

**آقای شهبازی:** [خندیدند]

**خانم زهرا:** بله استاد، هر وقت‌ها که به من پیش آید، آن سخنانی که شما به ما ترسیم می‌کنید، یا که من خودم هر روز که آن سخنان را می‌گویم، او به من تلقین می‌کند. من سخن‌های این‌ها را همچون پیغام، استاد بزرگوار قبول می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زهرا:** اول، اول‌ها چنین، من هم همان فکر را داشتم که کودک چیزی نمی‌فهمد، کودک است مثل مجسمه. خدا را شکر، چگونه گویم استاد بزرگوار که من از طریق این پیغام‌ها می‌فهمم، همین شامگاه من می‌خواستم که من هم همچون دگرها به هیجان آن پیشرفت‌های ده‌ساله را گویم که چه چشم‌های دل ما را باز کردید استاد.

همین‌گاه من با خواهرم می‌گفتم که اگر برنامه گنج حضور نمی‌بود، استاد نه تنها در آیینۀ من، در اولاد ما [کلمه نامفهوم] که ما چه زندگی داشتیم؟ نمی‌دانم استاد. ممکن بود با ریب‌المنون‌ها حتی ما از بین می‌رفتیم.

ما قانون جبران را خوب فهمیدیم، تا حتی‌الامکان قانون جبران را رعایت می‌کنیم. حتی استاد من آشغال‌ها را از کوچه می‌بردارم، می‌چینم.



اول دخترهای عزیز بودند که همسایه‌ها می‌خندند، شما چه؟ شما نپرداختید، نبردارید مادر جان.

من می‌گویم نه، قانون جبران را ما از آقای شهبازی یاد گرفتیم، تعلیم گنج حضور آمد که ما باید که هر آن اتلافی را که اگر ما بر زمین بود که برتافتیم، اگر یک فرد بیاید، بسیار می‌شود. اگر یک پاکی برداریم تاجیکستان ما آباد می‌شود.

هم‌اکنون این‌ها پیش‌پیش من می‌روند استاد خودشان می‌بردارند، دیگر چیز نیستند، خدا را شکر. بر انسان‌ها خیرخواه شده‌اند.

من فرزندهای دیگرها را هم مثل فرزند خودم دوست می‌دارم. دیگر به من به بنده فرق ندارد استاد که چه ملت، چه دین دارند، چه نژادند، همه این‌ها پیغام می‌گیریم استاد.

به شوق و شور می‌آیم از این پیغام‌ها. باور کنید از فریبا خانم، هر وقت فریبا خانم به تلویزیون بیایند برآمده کنند من گریه می‌کنم استاد.

تماماً در اقیانوس دیگر، تماماً یک درهای دیگری این باز می‌شود استاد. من بسیار می‌خواستم که کتابی که «آیین» و «ببخشید خطا کردم، کتاب‌های [کلمه نامفهوم] در دسترس ما باشد، از کدام طریق دسترس کنیم؟ ما هم می‌خواهیم که استفاده بریم از کتاب‌های [کلمه نامفهوم]

**آقای شهبازی:** بله دیگر کتاب‌های دوستانمان را مخصوصاً خانم فریبا را باید از ایران بخرید دیگر. شما با ایران نمی‌دانم روابطتان چه جور است. اگر کسی می‌رود ایران، می‌تواند از کتاب‌فروشی‌ها بخرد. آن‌ها را ما نمی‌دانم. باید ببینیم چه جور می‌توانند بفرستند تاجیکستان کتاب‌ها را.

**خانم زهرا:** باز هم استاد هر قدری که تعلیمات مولانا بود و برنامه شما، همه این‌ها را من به خدا وادار می‌کنم. وقتی که از درون من بسیار یک چیزی یک خواهشی می‌بیاید، من می‌گویم فضاگشایی می‌کنم، خدایا اگر همین برای من خیر باشد، خودت دسترس کن.

بسیار معجزه‌ها شد استاد در آیین ما، در اولاد ما. همین قدر پیشروی‌ها استاد، همه آن‌هایی که آمده پیغام می‌گویند، سخن قلب ما را، دل ما را می‌گوید.

من از وقتی که در مکتب پنج سن خواندگی هستم استاد، از همان هم تعلیم گرفته هیچ چیز نمی‌دانستم در بین فرزندان پدرم، نه فرزند داشتند، من بودم استاد ولی همان حیران می‌شود که تو چیزی را نمی‌دانستی، این قدر تو این چیزها را از کجا، هم‌اکنون این برنامه شما استاد.



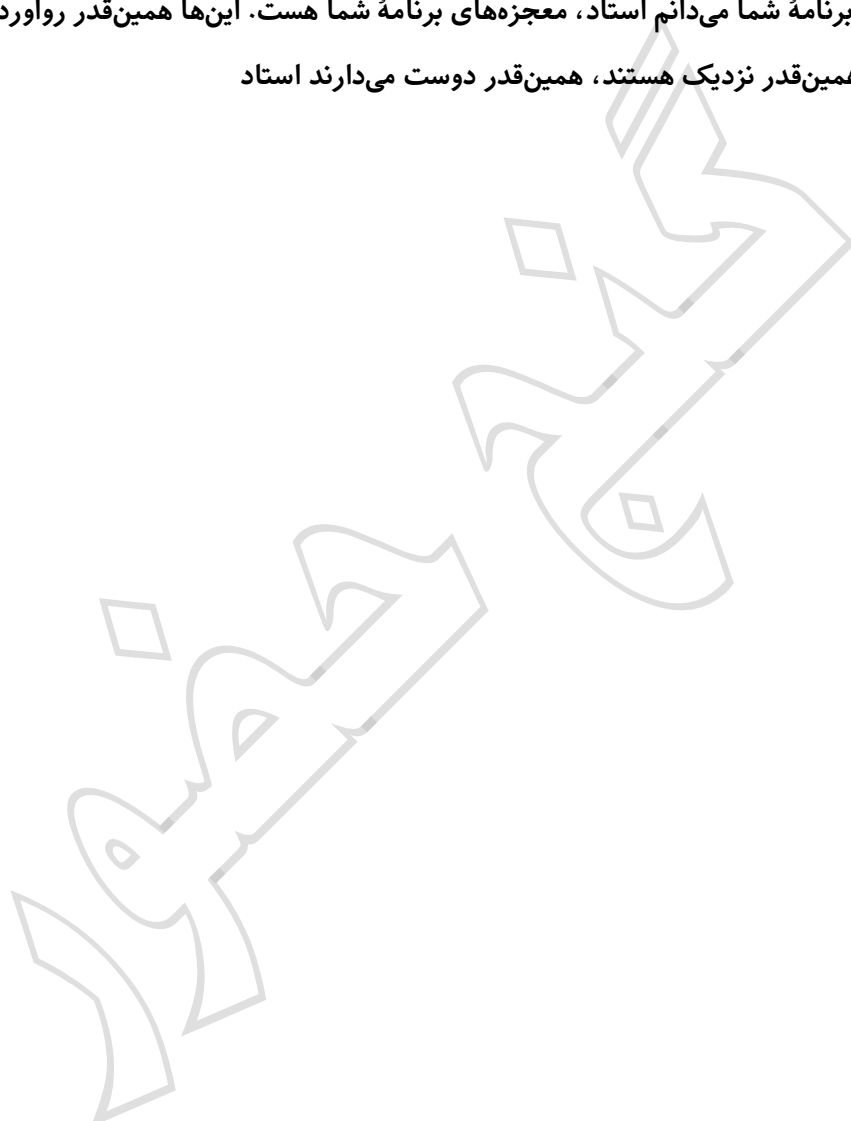


آنکبین و پیشرفت‌هایش و بی‌بی‌مریم هر روز استادهایشان، در مکتب می‌روند، حیران می‌شوند که این قدر فرزندان شما در همه سطح فعال هستند. نقاشی، سرودخوانی.

هم از این، من ذهنی نشود حساس، ولی من حیران می‌شوم که به کدام فنی که تن زنند این‌ها پیشرفت می‌کنند و الگوی [کلمه نامفهوم] می‌شوند حتی استادهای بزرگ منت‌دار هستند که چه هست در آیینۀ شما؟

من همه این‌ها را از برنامه شما می‌دانم استاد، معجزه‌های برنامه شما هست. این‌ها همین قدر رو آوردند به مولانا و همه بازی آن‌ها، همین قدر نزدیک هستند، همین قدر دوست می‌دارند استاد

تلفن قطع شد







## ۱۶- سخنان آقای شهبازی

قطع شد. خُب، شاید از خانم فریبا خواهش کنیم این کتابشان را که نوشتند. این دوروبرها باید باشد، نه این نیست. [آقای شهبازی در اطرافشان دنبال کتاب می‌گردند].

به‌رحال خواهش کنیم که دوباره کتاب را که قوانین زندگی است، صحبت کنند و ضبط کنند و ما پخش کنیم. چون خیلی از افراد هستند در کشورهای مخصوصاً همسایه ایران، مثل افغانستان، تاجیکستان، دسترسی به این کتاب‌ها ندارند، ولی خُب وقتی پخش می‌کنیم از طریق تلویزیون می‌توانند بشنوند.

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇



## ۱۷- خانم سارا از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی خانم سارا و آقای شهبازی]

**خانم سارا:** سر بنه در امتحان!

ما نباید خدا را امتحان کنیم، بلکه این خدا است که هر لحظه ما را امتحان می‌کند. این پیغام مهمی است از داستان عاشق دفتر چهارم مثنوی. درک کردن عمیق این دو جمله زندگی ما را همه جانبه دگرگون می‌کند. و هیچ‌کس به‌جز شخص خودمان نمی‌تواند معنی عمیق آن را پیدا کند.

۱. نباید خدا را امتحان کنم.

۲. خدا من را هر لحظه امتحان می‌کند.

**آقای شهبازی:** آفرین

**خانم سارا:** این دو جمله برگرفته شده‌اند از ابیات زیر در مثنوی، دفتر چهارم، از بیت ۳۶۰ تا ۳۶۲

### بنده را کی زهره باشد کز فضول امتحان حق کند ای گیج گول؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰)

یعنی ای گیج نادان! انسان چطور جرأت این فضولی را دارد که خدا را امتحان کند؟!

### آن، خدا را می‌رسد کو امتحان پیش آرد هر دمی با بندگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱)

یعنی این خدا است که هر دم، در هر دم و بازدم، در هر لحظه انسان را امتحان می‌کند.

### تا به ما، ما را نماید آشکار که چه داریم از عقیده در سرار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲)

سرار: باطن، نهانخانه، دل یا مرکز انسان

خداوند برای این ما را امتحان می‌کند تا بر ما آشکار کند که حقیقتاً چجوری هستیم. مثل یک آینه و ترازو به ما دید می‌دهد تا خودمان را ببینیم.



اگر ما این پروسه را که در این ابیات بیان می‌شود، حقیقتاً درک کنیم، چرخه دگرگونی و تکامل زندگی در ما به‌کار می‌افتد.

حال چرا ما دم‌به‌دم دگرگون نمی‌شویم و از من ذهنی تبدیل نمی‌شویم به اصلمان که خود زندگی است؟ برای این‌که ما نسبت به فرایندی که در بالا بیان شد مقاومت می‌کنیم.

مثال: در رابطه با یک عضو خانواده هر روز یک انقباض و دردی را تجربه می‌کنم. من این وضعیت را به اسم فضاگشایی تحمل می‌کنم، طرف مقابل را تا حد زیادی من‌ذهنی و مقصر این وضعیت می‌بینم. از خودم هم راضی هستم که دارم روی خودم کار می‌کنم. یواشکی از خدا انتظار دارم این رابطه را درست کند تا من احساس تأیید بگیرم که پیشرفت معنوی کرده‌ام. پس من ایرادی از خودم شناسایی نمی‌کنم، پیام خاصی نمی‌گیرم.

مثال بعدی: دلم برای خودم می‌سوزد. همه‌اش در ذهنم ردیف می‌کنم که چقدر قانون جبران را خوب رعایت کردم، چقدر مولانا خواندم و حالا بین وضعیت بیرونی و مادی زندگی‌ام از مردم عادی هم ضعیف‌تر است. خدایا آخر این چه وضعی است؟

این حالت یعنی باز هم هیچ‌چیزی در خودم ندیدم، پیغامی که من را دگرگون کند نگرفتم. خدا را رفوزه کردم و به ته چاه توهم رفتم.

اگر بخواهیم به پیغام ابیات بالا عمل کنیم نکات زیر می‌توانند کمک کنند:

۱- همه جانبه به خودمان و وضعیت‌هایمان خوب نگاه کنیم. هر لحظه آگاه باشیم که در درون و بیرون من چه دارد می‌گذرد؟ چه هیجانی، چه کمبودی؟ کجاها زندگی مادی‌ام دارم اشکال می‌بینم؟ به روابطم با انسان‌ها خوب نگاه کنم! چه می‌بینم؟

۲- در همه آن‌چه که می‌بینم پیغام زندگی را جست‌وجو کنم.

۳- پیغام همیشه به تغییر شخص خودم مربوط است. یعنی زندگی دارد به من یک جنبه‌ای از من را نشان می‌دهد، مثلاً یک ایراد، یک دید غلط، یک کوتاهی کردن که باید در خودم تغییر دهم.

مثال: یک انسان خاصی وقتی حرف می‌زند متقبض می‌شوم، زیرا به نظرم می‌رسد که او بسیار سخت‌گیر است و از این سخت‌گیر بودنش بدم می‌آید. این امتحان زندگی است! شاید این من هستم که با خودم خیلی خشن و سخت‌گیر هستم.



از صبح که چشممان را باز می‌کنیم تا شب که می‌بندیم، هرآنچه که تجربه می‌کنیم، استادانه برای ما طرح شده است، امتحان خدا است تا ما را به ما نشان دهد. اگر در این سالها پیغام کمترین درد و آشفتگی را گرفته بودیم، تا به حال تبدیل شده بودیم، ولی ما به جای آن به بی‌حس شدن و درد کشیدن دائمی عادت کرده‌ایم!

بیشتر انسان‌ها همه جانبه و وسیع تغییر نمی‌کنند، ولی منظور ما از این زندگی این است که دگرگون شویم، تغییر کنیم.

برای این کار باید نورافکن ما صددرصد روی خودمان باشد. این را بارها در گنج حضور شنیده‌ایم، ولی آیا عمل هم می‌کنم؟

مولانا همین پیغام را در ابیات مهمانخانه بیان کرده است.

می‌گویند تمام آنچه که با ذهنت تجربه می‌کنی مثل مهمان‌هایی هستند که به خانه تانت می‌آیند و هرکدامشان یک پیامی برایت دارند، اگر مقاومت کنی، زود محو می‌شوند و تو فرصت تبدیل و تکامل را از دست می‌دهی.

### هست مهمانخانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

ضیف یعنی مهمان.

در اصل امتحان نکردن خدا، هیچ حد ذهنی‌ای نباید باشد. ذهن می‌گوید: «این وضعیت حق تو نبوده» و صدتا استدلال هم می‌آورد و ته حرفش این است که خدا در ایجاد وضعیت اشتباه کرده. ولی کار ما این است که در هر شرایطی به جای زیر سؤال بردن خدا، پیغام او را بگیریم، حقیقتاً کشف کنیم چه را باید در خودم تغییر دهیم؟



ما همیشه در آغوشِ امنِ زندگی هستیم. این آغوشِ زندگی مثلِ یک ترازو و آینه است که دائماً ما را به ما نشان می‌دهد. زندگی همیشه روشن است، اگر ما با سرِ قضاوت و مقاومت بالا نیاییم و سایه نیفکنیم ما هم با زندگی روشن هستیم و پیش می‌رویم.

از ترازو کم کنی، من کم کنم  
تا تو با من روشنی، من روشنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)

خیلی ممنون آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا سارا خانم!

[خداحافظی خانم سارا و آقای شهبازی]



۱۸- آقای علی از دانمارک

[سلام و احوال‌پرسی آقای علی و آقای شهبازی]

**آقای علی:** یک مطلبی هست که به اشتراک می‌گذارم با اجازه‌تان. اسمِ موضوعِ مطلب هست: «سناریوهای زندگی».

خدا یا زندگی هر لحظه در کار جدیدی است. این نکته مهم و کلیدی که در قرآن و آموزه‌های مولانا نیز آمده است، در مورد انسان بدین معنی است که خداوند در این لحظه که همیشه این لحظه ابدی است، به دنبال این است که به وسیله اتفاقات به ما یک شناسایی بدهد. برای این منظور، حوادثی را ترتیب می‌دهد که یک یا چند همانندگی را به خطر بیندازد، تا ما متوجه شویم که این‌ها در مرکز ما قرار گرفته‌اند. لذا خداوند سناریویی را می‌نویسد که همان قضا و قدر است و تعدادی بازیگر هم برای اجرای آن انتخاب می‌کند.

با ذکر مثالی که اخیراً برابیم اتفاق افتاد موضوع را روشن تر می‌کنم:

یکی از بستگانم در سفر بود و با من تماس گرفت که از طریق چک کردن دوربین مداربسته‌ای که در خانه‌اش کار گذاشته است، متوجه شده که فرد مشکوکی در آنجا است. او بسیار ترسیده و آشفته بود و با چند نفر دیگر هم برای کمک گرفتن تماس گرفته بود.

بعد از این موضوع من با خودم درباره آن شخص قضاوت کردم که چه آدم ترسویی است و چقدر با پول و متعلقات همانیده است. در ضمن در تصورات خود ادعا کردم که من اگر به‌جای او بودم، این قدر نمی‌ترسیدم و دستپاچه عمل نمی‌کردم.

درست همان روز، من یک تماس تلفنی داشتم، که تماس‌گیرنده مدعی بود که از یک شرکت بیمه و بازنشستگی تماس می‌گیرد و می‌خواست که من عضو شرکتشان شوم و از من خواست که یک سری اطلاعات شخصی‌ام را در اختیارش بگذارم.

من همیشه با این‌گونه تماس‌های تبلیغاتی، به این‌گونه تماس‌ها جواب رد می‌دادم، ولی این بار با طرف قرار گذاشتم که اطلاعات را برایش بفرستم.

فردای آن روز، دوباره تماس گرفت و من درحالی‌که در حال ارسال اطلاعات بودم، همسرم از سر کار برگشت و در مورد این تماس از من پرسید و من برایش جریان را توضیح دادم. او شروع به سرزنش من کرد و گفت این‌ها اکثراً کلاهبردار هستند و نباید اطلاعات شخصی را به آن‌ها می‌دادی.



خلاصه، او با ذکر مثال‌هایی مرا بیشتر ترساند و من درحالی‌که دستپاچه و نگران شده بودم، با پلیس تماس گرفتم. در همین حین همسر من که برای رفتن به کلاس ورزش خانه را ترک کرد، مقداری پول را که در حساب مشترکمان بود، برای جلوگیری از دستبرد احتمالی به حساب خود منتقل کرده بود. و من هم که بی‌اطلاع از این موضوع حسابم را چک کردم و دیدم پول‌ها ناپدید شده، بیشتر ترس بر من غلبه کرد!

خلاصه مقصودم از بیان این اتفاق این است که خداوند یا زندگی این سناریو را برایم نوشت و تعدادی هم بازیگر به‌کار گمارد تا به‌وسیله قانون قضا و قدر و کن‌فکانش شناسایی‌هایی در من صورت گیرد، که آن شناسایی‌ها عبارتند از:

۱- من عیب‌های دیگران را می‌بینم و در مورد آن‌ها قضاوت می‌کنم، ولی غافل از این‌که همان عیب در من هم هست.

و مولانا در این مورد می‌گوید:

**گر همان عیبت نبود، ایمن مباش  
بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

۲- من پندار کمال دارم و ادعا می‌کنم که از امتحانات زندگی سربلند بیرون می‌آیم.

غافل از این‌که مولانا می‌گوید:

**چون کند دعویّ خیّاطی خسی  
آفکند در پیش او شه، اطلسی**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۴)

**که ببر این را بغلطاق فراخ  
ز امتحان پیدا شود او را دو شاخ**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۵)

**گر نبودی امتحان هر بدی  
هر مَخْنَث در وَا رستم بدی**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۶)

۳- من با پول هم‌هویت هستم چون با کم شدن پولم حالم خراب می‌شود.

در موقع امتحان مشخص می‌شود که واقعاً چند مرده حلاج هستم، همان‌طور که مولانا می‌گوید:



## بر هر چه که می‌لرزی می‌دان که همان ارزی زان روی دل عاشق از عرش فزون باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۹)

۴- من انتظار داشتم در آن وضعیت، همسرم کنارم بماند و مرا تنها نگذارد.

درحالی‌که بارها این بیت را خوانده بودم که:

## جان جان‌هایی تو، جان را برشکن کس تویی، دیگر کسان را برشکن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۱۱)

ولی در موقع امتحان، نتوانستم تغییر را در خودم ایجاد کنم و از هیچ‌کس هیچ توقعی نداشتم.

۵- «می‌دانم و ناموس» مانع از آن شد که من قبل از این‌که اطلاعاتم را در اختیار دیگران بگذارم با دیگران مشورت کنم.

و به این توصیه مولانا و قرآن عمل نکردم که می‌گوید:

## عقل را با عقل یاری یار کن آمرهم سُوری بخوان و کار کن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۶۷)

البته هر چند که تماس تلفنی از یک شرکت معتبر بود و حدسیات همسرم درست از آب درنیامد، ولی من به هیچ عنوان همسرم را سرزنش نکردم که چرا من را بی‌مورد ترساندی. و این هم یکی دیگر از شناسایی‌هایی بود که صورت گرفت و درواقع تنها سکاسی در این سناریو بود که من نقشم را خوب بازی کردم.

در پایان از زندگی سپاس‌گزارم که این اتفاق را برایم تدارک دید تا تعدادی از هم‌هویت شدگی‌هایم را بشناسم و انشالله در سناریوهای بعدی نقشم را بهتر اجرا کنم.

## جَوَّوِی چون جمع گردی ز اشتباه پس توان زد بر تو سکه پادشاه

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۹۰)

خیلی ممنون جناب شهبازی.

آقای شهبازی: علی آقا عالی، عالی، آفرین!

[خداحافظی آقای علی و آقای شهبازی]



۱۹- آقای قاسمی از بوکان

[سلام و احوال‌پرسی و تبریک سال نو آقای قاسمی و آقای شهبازی]

من تجربه‌ای دارم در خصوص این‌که ما به صرف ادعای کسی در مورد گوش دادن به برنامه‌های گنج حضور یا خواندن مولانا یا هر برنامه معنوی دیگر در مورد کار کردن روی خود فریفته نشویم و مورد اغفال قرار نگیریم. من بارها از شما شنیده‌ام که از دادن شماره تلفن اعضای گنج حضور به سایرین خودداری می‌فرمایید که کاری است بسیار پسندیده. اکنون اهمیت آن را درک می‌کنم. من نمی‌خواهم نوع اتفاق و تجربه‌ای که برای من در این مورد پیش آمده، به‌خاطر حرمت آن شخص شرح می‌دهم. البته ما به آن اندازه که روی خودمان کار کرده باشیم و درونمان به زندگی زنده شده باشد، می‌توانیم فریب دهیم و یا فریب بخوریم.

**آینه‌ات دانی چرا غماز نیست  
زانکه زنگار از رُخش ممتاز نیست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴)

یا:

**ترازوگر نداری پس تو را زو ره زند هر کس  
یکی قلبی بیاراید تو پنداری که زر دارد**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۳)

پس من هنوز ترازو و آینه صاف ندارم که فریب خورده‌ام. پس ما به آن اندازه‌ای که فضای درونمان باز شده باشد، قدرت تشخیص و یافتن یاران واقعی معنوی پیدا می‌کنیم. و آن از طریق کشف قوانین زندگی و اجرای آن‌ها در زندگی خودمان و دیگران است.

**ما درین دهلیز قاضی قضا  
بهر دعوی آستیم و بلی**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۴)

**که بلی گفتیم و آن را ز امتحان  
فعل و قول ما شهودست و بیان**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۷۵)



هدف اصلی مولانا و به تبع آن گنج حضور این است که ما دالان تنگ و پر از درد من‌ذهنی را ترک کرده و وظیفه آدم بودنمان را در عمل و گفتار نشان دهیم، چون ما تنها موجودی هستیم که زندگی می‌تواند آگاهانه خود را از ما جمع کند به صورت خلاقیت و شادی.

پس درست است که ما قریب به اتفاق از طریق درد و بی‌مرادی به این مسیر کشیده می‌شویم، و در ابتدا بسیاری از وضعیت‌های زندگی ما بهبود پیدا می‌کند، ولی نباید مرتب خدا را امتحان کنیم و گنج حضور را وسیله‌ای سازیم برای برآوردن انواع آرزوهای ذهنی برآورده‌نشده و یا دوستان همراه را در جهت آن اهداف مورد استفاده و امتحان قرار دهیم.

## آن دلی آور که قطب عالم اوست جان جان جان آدم اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۷)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸)

اما اگر هدف اصلی ما گندم باشد، گاه هم به تبعه آن به دست می‌آید. یعنی دیدمان نسبت به زندگی عوض می‌شود. دیگر انتظار از کسی نخواهیم داشت و از همانیدگی‌ها خوشبختی را نمی‌گیریم. با قوانین زندگی آشنا می‌شویم و آن را در زندگی خود به‌کار می‌گیریم. و آن وقت:

## قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت تو را کند به عنایت از آن سپس سپری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

کسی که ادعا دارد گنج حضوری است، بدیهی‌ترین قوانین و اصلی‌ترین قانون را باید همیشه به یاد داشته باشد و در زندگی به‌کار بندد. و این قانون است که هستی را پایدار کرده‌است، «قانون جبران» و شما آن را قانون «بده بستان» هستی می‌نامید. یعنی اگر کسی کاری برای من انجام داد، حتماً ما به‌ادای آن را و یا بیشتر از آن را برای او انجام دهیم.

از زیر شاخه‌های مهم این قانون، انتظار بی‌مورد از دیگران است.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)



## چون نخواهی من کفیلیم مر ترا جنتُ المأوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

و همین‌طور قانون جبران معنوی. ما به هر اندازه که روی خود کار کنیم و زحمت بکشیم، می‌توانیم بیشتر به عدم درونمان زنده شویم.

## ذره‌ای گر جهد تو افزون بود در ترازوی خدا موزون بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵)

پس کسی که این دو بیت طلایی فوق را درک کرده باشد، به هیچ‌وجه توقع بی‌جا از دیگران نخواهد داشت. حتی این دیگران اگر فامیل درجه اول ما باشند. البته این فرق دارد با این‌که ما بخواهیم قلباً کاری را برای کسی یا مؤسسه‌ای بدون انتظار و توقع انجام دهیم. البته آن هم نه برای خودنمایی و بزرگ کردن «من»، بلکه از روی خلوص نیت.

نکته دیگر بدقولی کردن و عدم رعایت ضوابطی است که در هر کار یا معامله‌ای لازم است. کسی که ادعا کند که درونش به زندگی زنده شده، حتی به میزان خیلی کم و دید زندگی پیدا کرده باشد، بین خود و دیگران فرقی نمی‌گذارد. بنابراین به‌اندازه حرمتی که به خدایت درون خودش قائل است برای طرفش هم قائل است. و کسی که ضوابط را رعایت نکند و بدقولی کند به نیتش باید شک کرد.

مسئله دیگر این‌که گنج حضور را نباید وسیله‌ای سازیم که مثلاً کارهای مادی، شغل ما و ازدواج ما به‌واسطه دیگرانی که در این مسیر هستند، تعیین شود. بارها فرموده‌اید که وقتی دل و تاجی تشکیل می‌دهید، آن دل و تاج را مکانی جهت بحث‌های اقتصادی، سیاسی، مذهبی و یا محلی برای پیدا کردن زن و یا شوهر قرار ندهید. و این کار حرمت گنج حضور را خدشه‌دار می‌کند.

و یک نکته دیگر، پندار کمال است که وارد لیست‌های دائمی گنج حضور شده‌است. ما نباید به صرف کار کردن کسی روی خودش فکر کنیم این شخص کامل شده‌است و از هر نظر به او اعتماد کنیم. البته این موارد و اشکالاتی است که خودم داشتم و دارم خودم هم اقرار می‌کنم. ممنونم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا! عالی، عالی آقای دکتر. عالی، عالی! ممنونم.

[خداحافظی آقای قاسمی و آقای شهبازی]



## ۲۰- سخنان آقای شهبازی

توجه می‌کنیم که ما این قانون را رعایت کرده‌ایم که مثلاً شماره تلفن یا اطلاعات دیگر اعضا را به کسی نمی‌دهیم. اوایل دوستانمان دلخور می‌شدند ولی الآن ارزش این امانت‌داری را فهمیده‌اند و قبول می‌کنند و حتی ممنون هم هستند.

و به قول آقای دکتر یکی از زیرشاخه‌های امانت‌داری این است که ما اسرار مردم را به‌طور کلی فاش نکنیم اگر در عالم دوستی به ما گفتند. خیلی موقع‌ها شما با کسی دوست هستید، خوب آدم وقتی دوست هست، همه‌چیز را به همدیگر می‌گوید ولی پس از یک مدتی دشمن می‌شود. وقتی دشمن می‌شود، اسرای را که در عالم دوستی به شما گفته شده، نباید فاش کنید، به‌هیچ‌وجه نباید فاش کنید. از آن‌ها نباید سوءاستفاده کنید.

اگر دشمنید، می‌خواهید دشمنی کنید یک ابزارهای دیگری پیدا کنید نه آن اسراری که در عالم دوستی و رفاقت و امانت‌داری و اعتماد به شما گفته شده. این دیگر زشت‌ترین کار است که کسی به شما یک سری را گفته، الآن مطابق میل شما عمل نمی‌کند، شما می‌خواهید این را فاش کنید و این هم جزو همین قضیه است.

۲۱- آقای حجت از فولادشهر اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای حجت و آقای شهبازی]

آقای حجت: پیغامی آماده کردم با اجازه‌تان به اشتراک می‌گذارم.

**تو مکانی، اصل تو در لامکان**  
**این دکان بر بند و بگشا آن دکان**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۱۲)

جناب مولانا می‌فرماید بخش اصلی وجود ما لامکانی، خاموشی، نیستی است، قیامت است؛ بخش دیگر که مکان است و هشیاری جسمی‌ست. همه آن چیزی که به‌عنوان جهان مشاهده می‌کنیم همین اتفاقات، بدآیندها و خوش‌آیندها، فکرها، باورها، مکاتب، ایدئولوژی‌ها، علم‌ها، دانش‌ها که ما آن‌ها را به‌صورت پنج حس، فکر و تصویر تجربه می‌کنیم این‌ها همه قابل تعریف و توصیف، ردیابی و اندازه‌گیری و زمان‌بندی‌ست، این «مکان» است و ما بیشتر به همین بخش وجود و مکان توجه کرده‌ایم؛ چون از آن حس هویت، ارزش، خوشی، توجه، تأیید و هدایت می‌خواهیم و نسبت به «لامکانی» و نیستی که اصل ماست در بی‌خبری، جدایی و هجران هستیم. دکانی خیالی و بی‌ارزش در مکان فناپذیر باز کرده‌ایم و مشغول آن هستیم و روی لامکان خود که دکان هستی و منبع همه‌چیز است را پوشانده‌ایم.

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

لامکان یعنی مرکز عدم، اصل وجود ما، هسته مرکزی ما یا نیستی ما کارگاه آفرینش است و همه آنچه مکان است از گردش، در خط تولید این کارگاه آفرینش که ذهن انسان است به‌وجود می‌آید و همه آنچه که ما به‌عنوان فکر و هیجانان، اتفاقات، بدآیندها و خوش‌آیندها که توسط ذهن بشر که خط تولید کارگاه آفرینش است به‌وجود می‌آید تاریخ انقضا دارد و رو به فنا و نابودی می‌رود؛ بنابراین بی‌ارزش است.

آنچه تجربه می‌کنیم از جنس مکان و هشیاری جسمی‌ست و چون هر لحظه مکان ما، ذهن ما در لامکان که بخش نیستی ماست محو می‌شود، بنابراین قدرت، مانور، حرکت و تظاهرات تمام آنچه مکان است در مقابل لامکان هر لحظه صفر می‌شود، به نیستی می‌رود یعنی هیچ است و ارزشی ندارد، چرا؟ چون:

**جمله حسهای بشر هم بی‌بقاست**  
**زانک پیش نور روز حشر لاست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۳۱)



ما سالیان دراز است که قیامت و لامکانی را در ذهن خود جایی در آینده آن هم وقتی بمیریم برویم آنجا تجسم کرده‌ایم و رنگ و لعاب‌های خاصی به آن داده‌ایم، درحالی‌که قیامت ما زنده شدن به لامکان، این لحظه و هر لحظه دنبال ماست، یعنی این‌که ما هر لحظه به نیستی، به بی‌نهایت و ابدیت خدا که قیامت ماست کشیده می‌شویم و تمام حس‌های ما یعنی هر آنچه ذهن ما به‌عنوان مکان تولید می‌کند و به ما نشان می‌دهد به‌صورت خوب و بد، زشت و زیبا، درد و درمان، سود و زیان، کوچک و بزرگ، ثواب و گناه، خیر و شر و غیره، همه این حس‌های ما آفل، گذرا و فانی هستند. بنابراین پیش روز نور حشر که قیامت ماست، روز لامکانی ماست که هم‌اکنون است مجازی و توهمی‌ست و مطلقاً ارزشی ندارد.

## این بانگها از پیش و پس بانگ رحیل است و جرس هر لحظه‌ای نفس و نفس سر می‌گشود در لامکان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۸۹)

تمام خوش‌آیندها، بدآیندها، استرس‌ها یا دردهایی که برای به‌دست آوردن، از دست دادن یا به‌دست نیاوردن چیزی ما در مکان تجربه می‌کنیم ناشی از رفتن هر لحظه ما و کشیده شدن ما به بخش لامکان است، یعنی ما این لحظه و هر لحظه در میان کشش دو نیروی لامکانی و مکان هستیم. ما خبر نداریم که هر لحظه مکان ما در لامکان محو می‌شود، این‌که

## پیش چوگانهای حکم کن فکان می‌دویم اندر مکان و لامکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

این طرح زندگی‌ست تا ما در این رفت و برگشت بالاخره مجازی، توهمی و بی‌ارزش بودن مکان را بفهمیم و در لامکان ساکن و باشنده شویم، به بی‌نهایت خدا زنده شویم. هر لحظه ما به بخشی می‌رویم که نیستی‌ست و چون قدرت نیستی، لامکان هزاران‌هزاربار بیش‌تر از مکان است، هر لحظه لامکان مکان را با همه عظمتش در خودش محو می‌کند و هر بار چوگان لامکانی خوردن پیغامی‌ست برای آزاد کردن ما از عقل سطحی مکان، اما ما بسیار علاقه‌مند به کشش در مکان و عقل زندگی با مکان هستیم.

این کار به‌طور نامحسوس و نهانی ما را در این بانگ و پیغام و تجربه قرار می‌دهد که این چیزی که به‌دنبالش در مکان هستیم اصل نیست و هر لحظه چوگان نیستی و لامکانی می‌خورد. بنابراین هیچ ذره‌ای، انسانی وجود نداشته و نخواهد داشت که در مکان باشد و هر لحظه شاید میلیون‌ها بار در ثانیه چوگان نیستی و لامکانی نخورد، منتها چون به‌شدت در حالت مکانی هستیم و نادان نسبت به بخش اصلی‌مان یعنی لامکان هستیم، این حرکت



سریع ابعاد وجودمان و رفتن به نیستی، لامکان به اصلمان را نمی‌توانیم آگاهانه تشخیص دهیم و از این لطف بی‌نهایت بهره‌مند گردیم.

و این رفتن هر لحظه ما به لامکان اتوماتیک ما را نسبت به مکان دلسرد می‌کند و این دلسردی ما را به ترس و خشم می‌کشانند و نمی‌فهمیم که این طرح زندگی‌ست، پیغام زندگی‌ست که از مکان باید به لامکان کوچ کنیم. اگر کوچ نکنی بنابراین مشمول این بیت می‌شوی:

## دلی که نیست نشد روی در مکان دارد ز لامکانش برانی که رو که جای تو نیست (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۱)

پس هر لحظه تمام ابعاد وجودی ما چوگان لامکانی و نیستی می‌خورد و چون تمام توجه ما توسط مکان و عقل سطحی آن جذب شده و ما هر لحظه به‌عنوان باشنده مکانی بالا می‌آییم، درحالی‌که هر لحظه ما از زمینه لامکانی می‌توانیم باشنده‌ای آزاد به‌صورت لامکانی بالا بیاییم، اما نمی‌دانیم، آیا میل و کشش و جذبه‌ای برای رفتن به نیستی و لامکان و استفاده از عقل کل را نداریم، یعنی راهی به لامکان نداریم.

ما هر لحظه شاید میلیون‌ها بار مکان و لامکان می‌شویم، چوگان لامکانی، چوگان نیستی چنان به مکان اصل ما می‌خورد که عرصه مکان یواش‌یواش بر ما تنگ می‌شود و ما به احساس ترس، خشم، نفرت، ناامیدی، حرص، سردرگمی، گیجی، بی‌معنایی، سرخوردگی در مکان گرفتار می‌شویم و برای رهایی از این گم‌گشتگی و بی‌معنا بودن و تنگنا چون فقط مکان می‌شناسیم، بنابراین فکری دوباره به سرمان می‌زند که ناشی از عقل سطحی مکان است، آن فکر چیست؟

بله، مجبوریم دوباره به‌سمت چیزی دیگر در مکان برویم، به‌خیال این‌که این احساس گم‌گشتگی و سرخوردگی خودمان را که از خوردن چوگان نیستی برای بازگشت به لامکان است را با به‌دست آوردن چیزهای بیشتر در مکان جبران کنیم و دوباره به مکان رانده می‌شویم، یعنی ما یک قانون جبران مخرب یاد گرفته و به آن عادت کرده‌ایم و وقتی از چیزهای مکان سرخورده می‌شویم برای جبران سرخوردگی دوباره و سه‌باره و صدباره و هزارباره به‌سوی مکان می‌رویم و نگاهمان به مکان می‌ماند. این کار ما را به‌سوی افسردگی و تخریب می‌کشد، خشمگین می‌شویم، واکنش نشان می‌دهیم، مقاومت می‌کنیم، قضاوت می‌کنیم، محدود می‌شویم، کنترل می‌کنیم، قدرت‌نمایی می‌کنیم، جنگ به راه می‌اندازیم، درحالی‌که خیلی ساده می‌توانیم پیغام لامکانی بگیریم و به لامکان کوچ کنیم، اما چون عقل مکانی داریم مرتب چوگان حکم‌کن‌فکان ما را از لامکان به مکان می‌رانند، چون این خود ما هستیم که علاقه‌مند به چیزها در مکان هستیم و نمی‌خواهیم به لامکان و نیستی برگردیم، بنابراین از





جایگاه اصلی‌مان پرت شده‌ایم بیرون و در تنگنای جهنم مکان به ایجاد درد و رنج برای خودمان و دیگران افتاده‌ایم و همه کس و همه چیز را مقصر می‌دانیم الا خودمان.

## انبیا را تنگ آمد این جهان چون شهان رفتند اندر لامکان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۹)

فقط انسان‌های نابغه‌ای همچون جناب مولانا درک کرده‌اند منظور اصلی چیست. جهان مکان تنگنایی بی‌ارزش است و با آگاهی و هشیاری بالا بی‌ارزشی مطلق مکان را مشاهده کرده و از آن چشم بر هم نهاده و با عنوان قربانی به پیشگاه زندگی برده، فضا را حقیقتاً باز کرده و آن را قربان زندگی کرده و به‌سوی عید بزرگ لامکانی پرواز کرده‌اند، تبدیل به شاه لامکان شده‌اند. جناب مولانا می‌فرماید:

## دوران کنون دوران من، گردون کنون حیران من در لامکان سیران من، فرمان ز قان آورده‌ام

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷۱)

هم‌اکنون ما انسان‌ها به دورانی رسیده‌ایم باشنده‌ای هستیم که این قابلیت با ماست که بتوانیم به منظور زندگی در این لحظه پاسخ بله بدهیم، لبیک بگوییم و در این لحظه به‌عنوان لامکان بالا بیاییم و [صدا کوتاه قطع شد]. هم‌زمان با عقل کل که عقل زندگی که زندگی لامکانی‌ست در مکان زندگی کنیم و دائماً عقل لامکانی را به مکان جاری کنیم تا تمام باشندگان در حیرانی و شادی از خوردن چوگان حکم کن‌فکان، گوش به فرمان ایزدی که تبدیل مکان به لامکان است، باشنده‌ای رند و قلندر بر پهلو صدق و عشق در مکان و لامکان به گردش و شادی ازلی و ابدی درآیند.

این یعنی خاک سیه بر سر کسی که با عقل من‌ذهنی که مربوط به یک چیز توهمی و فناپذیر در مکان است زندگی می‌کند و زندگی خودش و دیگران را به تباهی می‌کشد.

## چون لعل لبش دیدی، یک بوسه بدزدیدی

### برخیز ز لعل و کان، یعنی بنمی‌ارزد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۷)

انسان من‌ذهنی هیچ ارزشی ندارد، این متعالی‌ترین شانس و بخت معنوی است که با برنامه گنج حضور و آموزش مولانا به ما روی آورده و ما به خودمان می‌دهیم، هر لحظه فضا را باز کن، برو به لامکان و به نیستی، به بخش اصلی وجودت، به کارگاه آفرینش، خاک پای مولانا، دوست، خدا بشو.





ما می‌توانیم از زمینه خاک پای دوست فضا را باز کنیم، شادی بی‌سبب لذت بی‌کرانه‌ای که ارزان است با بوسه معشوق دریافت کنیم، و رای ملک جهان می‌رویم، جهان همانندگی، جهان مکان با همه عظمت، لطف‌ها و زیبایی و اهمیتش که ذهن ما به ما نشان می‌دهد مشاهده می‌کنیم که عجب! حقیقتاً مطلقاً پشیزی ارزش ندارد و در پیشگاه نور روز حشر، نور لامکان مطلقاً بنمی‌ارزد. هیچ‌هیچی است که نیاید در بیان.

مخخز

## ای دل به غمش ده جان، یعنی بنمی‌ارزد بی‌سر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌ارزد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۷)

«ای دل» به کسی می‌گوید که دل خود را احساس می‌کند و به ما می‌گوید بدان که جنست چیست. می‌گویند که هسته‌ای‌ترین وجود خود که خدایت در ما است را به آن توجه کنیم.

بدانیم که فرم هستیم به‌اضافهٔ انکار فرم. «دل» همین عدم‌بین در ما است. حال به خود می‌گوییم «به غمش ده جان» غم او مقصود آمدنمان است. غم او عمل کردن به‌منظور آمدنمان است.

آیا غم او را در دل داریم؟ غم زنده شدن مجدد به او را داریم؟ با تکرار ابیات و کار مداوم بر روی خود، ذره‌ذره می‌آموزیم که در هر عمل مطلقاً باید مقصود آمدن را در نظر بگیریم، یعنی به من‌ذهنی اهمیت ندهیم.

به ظاهر وضعیت‌های مختلف جهانی مثل تحصیل و کار و ازدواج و غیره می‌رویم، اما در باطن، همه عمل کردن به مقصود آمدنمان است. حال عمل کردن به مقصود آمدن، دل‌شیر می‌خواهد. درد شدید رها کردن همانندگی، برای کسی است که به شدت همانیده شده، چرا که اگر کودک‌انمان را از ابتدا عشقی پرورش دهیم، ممکن است به این شدت همانیده نشوند.

عمل کردن به مقصود آمدنمان برای ما نیاز به کشیدن درد هشیارانه دارد، اما اگر هم که ما همچون گوی شویم، همچون گوی غلطان شویم، با کمترین مقاومت این درد در ما هم کمتر خواهد شد، چرا که پاک شدن اصلی‌ترین کار زندگی بر روی ما است. اگر ذره‌ذره از اشتباه برگردیم می‌شود که بر ما سکهٔ پادشاه را زد.

همهٔ رد کردن توجهات جهانی، سکوت در حین خشم و دیدن حسادت و هیجانات ذهنی را می‌شود در کنترل گرفت، اگر که عملمان را برحسب مقصود آمدن بخواهیم انجام دهیم.

می‌گویند «ده جان» یعنی جان من‌ذهنیت را بده. آنچه که ما به‌عنوان جان اصلی گرفته‌ایم و از آن شیره می‌گیریم را می‌گویند بده، تا تو از عمق وجودت شکر ارزان بگیری و مهتر حلویان شوی.



دادن هر همانندگی، هر عملِ ذهنی بهای آن بهشت است. بهشت جایی در ذهن نیست. به نسبتِ پاک شدن فضای درون، خداوند بیرون ما را می‌نویسد. شادی حاصل شده از عمل نکردن به چیزی که ذهن جدی نشان می‌دهد، پاداش زندگی به ما می‌باشد.

دادن جانِ من‌ذهنی در هر لحظه به ما نشان می‌دهد که ای انسان! ای دل! ای بی‌نهایت و ابدیت! تو به هیچ‌چیز و هیچ‌کس جز فضای گشوده‌شده پناه نبر، که اگر در این حالت رفتی، از چیزی شادی زندگی خواستی، خدا تو را تنبیه می‌کند و دلت می‌گیرد.

چرا ما باید کاری بکنیم که دلمان بگیرد؟! می‌گویند یعنی بنمی‌ارزد. مطلقاً، مطلقاً جان من‌ذهنی ارزش ندارد، یعنی چه؟ یعنی بلافاصله اگر دیدیم می‌رنجیم، می‌ترسیم، احساس ناراحتی، ناامنی، قضاوت و مقاومت داریم و هر عملی که در آن احساس خوبی نداریم، این‌ها همه ارزش درگیر شدن در آن‌ها را ندارد و ارزش فضای گشوده‌شده بیشتر از هرچه دیگر می‌باشد.

## منگر به هر گدایی که تو خاص از آن مایی مفروش خویش ارزان که تو بس گران‌بهایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

بسیاری از عمل‌های من‌ذهنی را که باید آن‌ها را درخود شناسایی کنیم، استاد عشق، استاد بزرگوار در همه برنامه‌ها و همین‌طور برنامه ۹۵۵ بیان کردند. که می‌شود همه این‌ها را زیر نظر گرفت و درد هشیارانه انجام ندادن آن‌ها را بکشیم. به‌طور مثال عمل‌هایی همچون گلیه نکردن، توجه نخواستن از جمع، در جمع اصلاً دیده نشدن.

فرمودند شما همه‌اش می‌خواهید یک چیزی بگیرید. حتی اگر آمدند به‌زور هم گفتند بگیر، نخواه، بگو من نمی‌خواهم اصلاً «برخیز ز لعل و کان». اگر خشمگین هستیم از این‌که کسی پشت سرمان حرف زده، باید مراقب باشیم که واکنشی نشان ندهیم. به‌هم زدن پارک ذهنی این خانواده‌ام است، این خانواده همسر است، این دوستم است و غیره. چراکه همه یک هشیاری هستیم و، و، و.

## عشق چون دعوی، جفا دیدن گواه چون گواهی نیست، شد دعوی تباه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۰۹)

پس گواه ما باید عمل نکردن به چیزی باشد که ذهنمان آن را دارد جدی نشان می‌دهد.



خیلی ممنونم استاد بابت وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لیلا]

ممنونم



۲۳- خانم لیلا از فولادشهر اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی خانم لیلا و آقای شهبازی]

وقتی که درد در مرکز ما باشد، هشیاری هم پایین می‌آید و ایجاد درد می‌کنیم و این درد کشیدن به چیزهای جهانی است. ایجاد درد و رنج و هر دردی که برای ما پیش می‌آید، خودش یک پیغام است که تنها درد تولید می‌کند. پس باید هشیار باشیم و فضا را باز کنیم و واکنش نشان ندهیم و بدانیم که هر اتفاقی که افتاده، که من به کمال برسم و این اتفاق یک پیغامی هست که فضا را باز کنیم و مرکز را عدم کنیم و زندگی را از یاد نبریم و از رحمت خدا دور نشویم و تبدیلیمان را بدهیم دست زندگی و ستیزه نکنیم چون من ذهنی هر لحظه در حال ستیزه است. با ایجاد درد و من ذهنی نمی‌توانیم به خود و دیگران کمک کنیم. با عقل دیگری که همان عقل کل، خدا، است، می‌توانیم هم به خودمان و هم دیگران کمک کنیم.

من ذهنی از دانش معنوی ما، به نفع خودش استفاده می‌کند. اگر ما اتفاق این لحظه را صفر کنیم و تسلیم شویم، جف القلم به زندگی معنوی ما کمک می‌کند و راه تسلیم بیشتر در زندگی ما جاری می‌شود.

اگر با من ذهنی بخواهیم به هدف برسیم، ایجاد درد می‌کنیم. دانش ذهنی، دانش شرطی‌شدگی‌ها است. ما به هر دلیلی که فضا بندی می‌کنیم پیغام این لحظه را نخواهیم گرفت. زندگی با اتفاق این لحظه به ما پیام می‌دهد هر چیزی که به ذهن می‌آید، آفل و گذرا است و همانندگی‌های ما هستند. منظور اصلی، زنده شدن به بی‌نهایت خداست.

زندگی همیشه این لحظه است. تسلیم ما در سلامت بودن یعنی صلح و آشتی است، یعنی عدم. ذات اصلی ما فضاگشایی است. رمز عبور از زندگی سکوت است، تسلیم کامل، یعنی بگذاری خدا به جای تو تصمیم بگیرد.

با فضاگشایی عمل کردن، یعنی خدا به جای تو تصمیم بگیرد. در این لحظه یک خاصیت سکون در ماست که باید از آن استفاده کنیم.

**عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش**

**باخبر گشتند از مولای خویش**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

**بی‌مرادی شد قلاووز بهشت**

**حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوایِ خُوشِ سَرِشْتِ**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

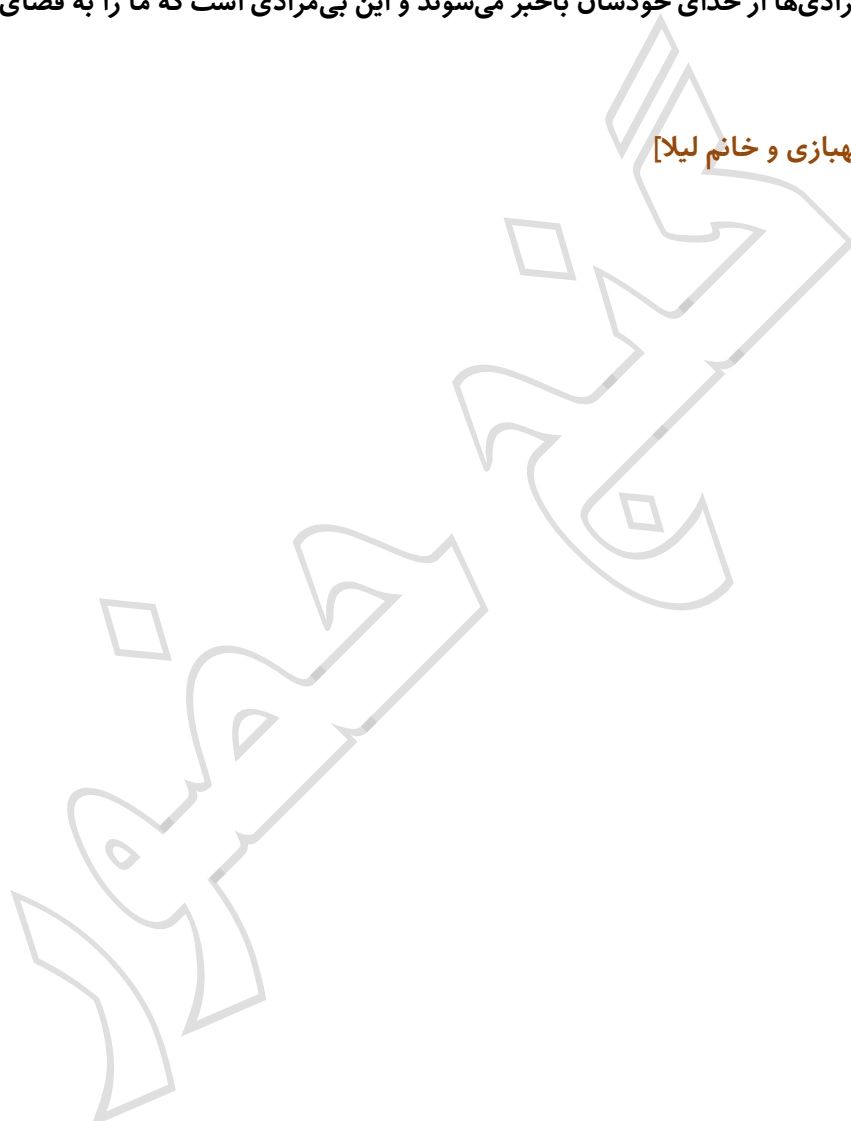


قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

## که مرادات همه اشکسته پاست پس کسی باشد که کام او رواست؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۸)

ما راه دیگری غیر از بی‌مرادی به دست خدا نداده‌ایم که به ما حالی کند کجای کار هستیم. بنابراین عاشقان همیشه از طریق بی‌مرادی‌ها از خدای خودشان باخبر می‌شوند و این بی‌مرادی است که ما را به فضای گشوده‌شده راهنمایی می‌کند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لیلا]





#### ۲۴- سخنان آقای شهبازی

خب به حضورتان عرض کنم که زمان صحبت، پنج دقیقه است و در این برنامه شاید بهتر باشد که از نوشته، دیگر نخوانید. آن چیزی که یاد گرفته‌اید، نکاتی را که به نظرتان مهم است همان را بگویید و مسئولیت نگهداری زمان هم با خود شماست.

مخخز  
مخخز

۲۵- خانم شهپر از اتریش

[سلام و احوال‌پرسی خانم شهپر و آقای شهبازی]

خانم شهپر:

ای دل به غمَش ده جان، یعنی بنمی‌آرزد  
بی‌سَر شو و بی‌سامان، یعنی بنمی‌آرزد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۷)

چون لعل لبش دیدی، یک بوسه بدزدیدی  
برخیز ز لعل و کان، یعنی بنمی‌آرزد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۷)

در عشق چنان چوگان می‌باش به سرگردان  
چون گوی درین میدان، یعنی بنمی‌آرزد  
(مولوی، دیوان، شمس، غزل ۶۰۷)

در غزل ۶۰۷، مولانا از زبان زندگی همه ما انسان‌ها را مورد خطاب قرار می‌دهد. ای دل، ای انسان‌هایی که جنسیت اصلی وجودتان هشیاری حضور و عدم است. ای دلی که سکوت‌شِ نو، عدم‌بین هستی، ای دلی که قبل از آمدن به این دنیا به جنسیت اصلی خودت واقف بودی و به آن اقرار کردی، ای دلی که سرشار از شادی بی‌سبب و امنیت و خرد الهی و قدرتش بودی، تو فقط قرار بوده چند صباحی از ذهنت استفاده کنی تا چَم و خَم زندگی در این دنیا را یاد بگیری.

دیگر بس است، دیگر وقت آن رسیده که عقل من‌ذهنی و سر و سامانی که از پارک من‌ذهنی می‌آید را کنار بگذاری.

دیگر باید جان من‌ذهنی که مطلقاً ارزشی ندارد را بدهی و دوباره به پیمان‌الست بله بگویی، یعنی به جنسیت اصلی خودت که همان زندگی و خداوند هست اقرار کنی.

اگر می‌بینی درد داری، می‌ترسی، اضطراب داری، ناراحت می‌شوی، خشمگین می‌شوی، همه‌اش به‌خاطر این است که جنس اصلی خودت و منظور اصلی‌ات از آمدن به این جهان را فراموش کردی. از زندگی دور شدی و به‌خاطر هجران از خود واقعیت هست که دچار درد می‌شوی.





تو که زیبایی معشوق یعنی زندگی را دیدی و صحبت‌هایش را شنیدی که الآن داری این ابیات را می‌خوانی و گنج حضور می‌بینی، بلند شو! بلند شو و روی پای زندگی استوار شو. بلند شو و مُردگی من‌ذهنی را رها کن و به زندگی زنده شو. دوباره با او یکی شو و اتحاد را با همهٔ انسان‌ها، با همهٔ کائنات با تمام وجودت حس کن.

خودت را به چوگانِ عشقِ زندگی بسپار تا تو رو به سمت بی‌نهایت و ابدیت فضای یکتایی هدایت کند و از زیر یوغ من‌ذهنی و چماقش دربیآورد.

مقاومت نکن، هرچقدر مقاومت بیشتر باشد بر اثر اصطکاک بیشتر، درد بیشتری را متحمل می‌شوی. این من‌ذهنی است که تو را از چوگانِ زندگی می‌ترساند درحالی‌که این چوگان، چوگان عشق است و من‌ذهنی از از بین رفتن خودش می‌ترسد.

## جمله عالم زین غلط کردند راه

### کز عدم ترسند و، آن آمد پناه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲)

اگر مقاومت را صفر کنی و من‌ذهنی را بی‌اختیار کنی و عقل من‌ذهنی را زیر پا بگذاری، مثل گویی، مثل تویی رها، با وزیدن نسیم عشق در فضای بیکران یکتایی، می‌رقصی و می‌غلتی.

آنقدر می‌غلتی تا همانیدگی‌هایی که به تو چسبیده‌اند و تو را سنگین کرده‌اند، از تو جدا شوند. تا دردهایی که پرده شده‌اند و از رسیدن نور عشق و حضور جلوگیری می‌کنند، نازک و نازک‌تر بشوند.

شاید بگویی چه‌جوری؟ چه‌جوری می‌شود زندان من‌ذهنی‌ام را خراب کنم؟ زندانی که سنگ‌هایش از درد و ترس و ناموس و پندار کمال است! این‌ها خیلی سنگین و زمخت شده‌اند! همین سؤال هم از ذهن می‌آید و نشان می‌دهد که قدرت این چوگان عشق، قدرت نیروی بادِ زندگی را دست‌کم گرفتی. قدرتی که تصورش با ذهن امکان‌پذیر نیست.

این همان نیرویی است که تو را به این جهان آورده. همان نیرویی که کائنات را خلق کرده و اداره می‌کند. وقتی باور کنی که تو هم از جنس همین نیرو هستی، همه‌چیز امکان‌پذیر می‌شود.

## تو سبب‌سازی و دانایی آن سلطان بین

### آن‌چه ممکن نبود، در کف او امکان بین

(مولوی، دیوان، شمس، غزل ۲۰۰۲)



## گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید هیچ راهی نیست کان را نیست پایان غم مخور

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۵۵)

همین لحظه ببین چقدر ارزش خودت را می‌دانی؟ چقدر به خودت احترام می‌گذاری؟ چقدر خودت را دوست داری؟ چقدر برای خودت وقت می‌گذاری؟ چقدر مراقبه می‌کنی؟ چه اندازه ورزش می‌کنی؟

آیا هر لحظه ناظر ذهنت هستی؟ آیا هر لحظه من ذهنیات را بی‌اختیار می‌کنی و دنبال فکریایی که پی‌درپی در ذهنت می‌چرخند نمی‌روی؟

چقدر ابیات مولانا را با تأمل می‌خوانی؟ چقدر خودت را تشویق می‌کنی و از خودت و از زندگی بابت بودن در این مسیر تشکر می‌کنی؟ اصلاً چه‌جوری از خدا تشکر می‌کنی؟ چقدر قوانین زندگی را رعایت می‌کنی؟ چقدر قانون جبران را برای لحظه‌هایی که زندگی در اختیارت گذاشته رعایت می‌کنی؟ چقدر قانون مزرعه را برای کاشتن و رسیدگی به درخت زندگی رعایت می‌کنی؟ چقدر به این یقین رسیدی که این تویی که مسئول زندگی‌ات هستی و باید برایش کاری کنی، البته نه با من‌ذهنی بلکه با خردی که از زندگی و فضای گشوده‌شده می‌آید.

چقدر خودت هستی و کارهایت را برای گرفتن تأیید و توجه مردم انجام نمی‌دهی؟

چقدر به این یقین رسیدی که خدا برای تو کافی است و از هیچ‌کس و از هیچ اتفاقی نباید زندگی و شادی و امنیت و قدرت بخواهی؟

چقدر پیغام اتفاقات را می‌گیری؟

چقدر اطمینان داری که نیروی زندگی قادر است تو را با جدیت و تلاش خودت از شر من‌ذهنی بی‌ارزش و توهمی خودت و دیگران خلاص کند؟ مطمئن باش هر لحظه، هر زمانی که خودت را به چوگان زندگی بسپاری، دیگر از دست چماق جهان خلاص می‌شوی و ریب‌المنونی پیش نمی‌آید برای این‌که دیگر چیزی در مرکزت نیست که تو را از جنس خودش بکند. برای این‌که سراسر فضای گشوده‌شده شدی و در آسمان فضای یکتایی پرواز می‌کنی. برای این‌که سراسر عشق شدی و از خرد زندگی استفاده می‌کنی.

## چون از آن اقبال، شیرین شد دهان

## سرد شد بر آدمی ملک جهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)



به قول نیمای عزیز هر پایینی و اُفتانی که الآن در این مرحله داری، از بلندیِ مرحلهٔ قبلت بلندتر است و تو داری پیشرفت می‌کنی.

پس بلند شو، بلند شو و به راهت ادامه بده که «صدر تو راه است.»

بی نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا خانم شهپر، آفرین! عالی.

[خداحافظی خانم شهپر و آقای شهبازی]



## ۲۶- خانم الهام از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی خانم الهام و آقای شهبازی]

**خانم الهام:** خدا را شکر به خاطر وجودتان. راستش من متنی نوشته بودم که بخوانم، اما چون شما فرمودید که بهتر است که متن نخوانید خواستم از شما تشکر کنم. الان مدت چهار سال و نه ماه است که من به برنامه گنج حضور وصل هستم و آشنا شدم.

در این مدت خیلی خیلی زندگی من تغییراتی داشته، پستی و بلندی‌هایی داشته ولی خب خدا را شکر می‌کنم که مولانا در زندگیم بود.

خیلی امتحان‌ها هم شدم و هنوز هم می‌شوم. هر لحظه خدا من را امتحان می‌کند. بارها من ذهنی من را ناامید کرده که تو نمی‌توانی این راه را ادامه بدهی، تو لایق این راه نیستی! ولی باز خدا را شکر با وجود تعهدی که شما دارید و هر هفته زحمت می‌کشید، هیچ‌وقت نشده که بخواهم مثلاً آن قدر دور بشوم، دوباره برگشتم به برنامه. در برنامه ۶۰۷ خیلی جواب از سوال‌هایم را گرفتم. خدا را شکر می‌کنم. ممنونم از شما. برنامه فوق‌العاده عالی بود.

**آقای شهبازی:** ۶۰۷؟

**خانم الهام:** ببخشید غزل ۶۰۷.

**آقای شهبازی:** آهان غزل ۶۰۷.

**خانم الهام:** برنامه ۹۵۵. متوجه شدم که من هنوز برای من ذهنیم ارزش قائلم، درحالی که من ذهنی هیچ ارزشی برای من قائل نیست.

وقتی که به این سی و شش سال زندگیم نگاه کردم دیدم، هیچی، هیچ لحظه خوشی را برای من نگذاشته بوده، نه شادی دیدم، نه کارهایم خوب پیش می‌رفته، روابطم با دیگران خوب نبوده، راضی نبودم، شاکر نبودم و واقعاً برای روز دیگر هیچ وقت شوق و ذوقی نداشتم. هیچ عشقی نداشتم.

ولی خب این گاو سامری در گوش من چه چیزی خوانده که هنوز عشق آن را دارم؟ و آن‌جوری که باید با همه وجودم آن را انکارش نمی‌کنم! متوجه شدم که هنوز ارزش دارد، ارزشی از آن در وجود من هست. هنوز به این یقین نرسیده‌ام که من ذهنی هیچ هیچ است. پشیزی نمی‌ارزند.



و این غزل خیلی به من کمک کرد، خیلی به من کمک کرد! متوجه شدم که چه غم‌هایی دارم که نمی‌گذارد آن غم اصلی را ببینم.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**خانم الهام:** غم‌هایی مثل کم و زیاد شدن پولم، غم‌هایی مثل مورد تأیید و توجه قرار نگرفتن. غم‌هایی که بی‌مهری که از طرف دیگران می‌شوم. غم‌های ترسم و نتیجه همه این غم‌ها جز درد و ترس هیچ‌چیزی برای من نگذاشته. و این من‌ذهنی که هیچ ارزشی ندارد لحظه‌لحظه‌های باارزش زندگی من را دارد خراب می‌کند.

شما خیلی قشنگ در این غزل به من فهمانیدید که اگر واقعاً تعهد داری، اگر واقعاً ادعای عاشقی می‌کنی، پس بهتر است که اگر ادعای عاشقی می‌کنی درد هشیارانه را بکشی. متوجه شدم که خیلی وقت‌ها از کشیدن درد هشیارانه می‌ترسم آقای شهبازی.

متوجه شدم که باید واقعاً در این راه فقط حرف زدن و دانستن نیست من خیلی در این چهار سال و نه ماه خیلی از چیزهایی که بلد نبودم را فهمیدم.

تسلیم چیست؟ فضا‌بندی چیست؟ مقاومت، قضاوت، عدم، فضا‌گشایی، من‌ذهنی، ولی واقعاً فهمیدن فقط کافی نیست. عمل هست که مهم است.

عمل هست که مهم است، که اگر وقتی که هر لحظه خدا امتحان می‌کند من را آیا آن لحظه می‌توانم به حرف خرسم‌گوش ندهم؟ می‌توانم آن ادعای عاشقی که می‌کنم آیا می‌توانم فضا را آن‌جوری که باید باز کنم؟

و خواستم از شما سپاس‌گزاری کنم بابت این برنامه. واقعاً به من کمک کرد. ممنونم از شما بابت همه زحمات‌های عاشقانه‌تان خدا را شکر به‌خاطر وجودتان. بیشتر از این وقتتان را نمی‌گیرم. با شما خداحافظی می‌کنم.

**آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. خداحافظ، عالی، عالی!**

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇

۲۷- خانم فرخنده از جوزان نجف‌آباد

[سلام و احوالپرسی خانم فرخنده و آقای شهبازی]

**خانم فرخنده:** یک انشایی در مورد بی‌ادبی‌هایی که در مقابل زندگی داشتیم. امتحان کردن خدا و کافی ندانستن او در تمام امورم.

## یک دسته کلید است به زیر بغل عشق از بهر گشاییدن ابواب رسیده است

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۶)

همیشه موفقیت ما در فضاگشایی است، درحالی‌که یک ضلع آن نمی‌دانم باشد.

میل شدید به دیده‌شدن و هرچه بیشتر به حساب آمدن، با حفظ پندار کمال. هرکس از من تقاضایی دارد یا می‌خواهد کاری برایش انجام دهم حتی اگر از من برنیاید و در انجامش ناتوان باشم، قدرت نه گفتن و نمی‌توانم ندارم.

در صورتی‌که اگر در همان قدم اول با یک نه گفتن ساده و نمی‌دانم با فضاگشایی در مقابل این همه دیده‌نشدن، تأیید و توجه نگرفتن، خودم و دیگران را می‌توانم این قدر از زندگی دور نکنم و موجب قطع اتصال آن‌ها از زندگی نشوم و با این کار خود این قابلیت را در خود و دیگران ایجاد کنم که زندگی بتواند روی آن‌ها کار کند.

در حقیقت یعنی با نه گفتن و نمی‌دانم کارگاه الهی را تعطیل نکنم. داشتن و انباشتن بی‌نهایت همانندگی در مرکز و زندگی گرفتن از آن‌ها با ادعای این‌که هیچ‌کس و هیچ‌چیز جز خدا در مرکز نیست و با بربل داشتن این دعا که خدایا همانندگی‌های مرا حفظ کن و بر تعداد آن‌ها بیفز و هرکدام از آن‌ها که کم شد برایم بهترش را جایگزین کن، چرا که اگر که این‌ها را نداشته باشم و دعایم را مستجاب نکنی، عاشق تو نمی‌توانم باشم و مانند یک کودک وابسته به اسباب‌بازی محکم خرس من‌ذهنی را در بغل می‌فشارم و می‌گویم خدایا تو از حال من با خبری، بیا مرا نجات بده، عوض کن، تغییرم بده.

با دست خودم زمینه‌های جدایی را فراهم کرده‌ام ولی می‌گویم از جدایی صحبت نکن، در صورتی‌که اگر تمام غم‌هایم را به یک غم یعنی وصل شدن او تبدیل کنم، از دام توهمات جهان رهایی پیدا می‌کنم.

**گفت: رو، هر که غم دین برگزید**

**باقی غم‌ها خدا از وی بُرید**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)



من ذهنی مدام کارگاه تعویض عینک روی چشمان من به جهان باز کرده و از من می‌خواهد هر لحظه جهان را از پشت یکی از عینک‌ها ببینم. در صورتی که همه آن‌ها آفل و ناپایدار هستند و در واقع به ستون پوسیده تکیه داده‌اند و از طرفی زندگی مدام در این کار است که این دید غلط مرا درمان کند تا من با چشم او به جهان نگاه کنم، او می‌خواهد دید جزءنگر مرا هر لحظه که رنگ عوض می‌کند به دید کل‌نگر که عاری از عیب است را به من عطا کند. دیدی که هیچ شکی در آن نیست و به جای عیب‌بینی، غیب‌بین خواهد شد.

## عقل جزوی، گاه چیره، گه نگون عقل کلی، ایمن از ریب‌المنون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

تا کی گذارویی؟! تا کی می‌خواهی به گدایی خود به جهان ادامه دهی، این پیغام زندگی است که هر لحظه با طرح یک رویداد، یک اتفاق به سمت من می‌فرستد. در واقع استعفا نامه گدایی از جهان را جلوی روی ما قرار می‌دهد که آن را امضا کنیم و برای همیشه به گدایی خود به جهان و هر چه در اوست خاتمه دهیم. ولی زیر بار نمی‌روم و آن را رد می‌کنم و در بخش دیگر به کار خود ادامه می‌دهم و با این کار خود به بخش اصلی خود صمدیت، ابدیت و بی‌نهایت اوست خیانت می‌کنم. و مدام با گرفتن فرصت از زندگی، گدایی خود از جهان را تمدید می‌کنم.

## منگر به هر گدایی، که تو خاص از آن مایی مفروش خویش ارزان، که تو بس گران‌بهای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

## به عصا شکاف دریا که تو موسی زمانی بدرم قبای مه را که ز نور مصطفایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

ممنوم استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم عالی، عالی، عالی! کسی دیگر هست صحبت کند؟

خانم فرخنده: تشکر می‌کنم. نه استاد.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم فرخنده]

## ۲۸- خانم مهرسا و پدرشان از کرج

[سلام و احوال‌پرسی خانم مهرسا و آقای شهبازی]

خانم مهرسا: من مهرسا هستم هفت سالم است از کرج.

آقای شهبازی: بله خانم مهرسا، به‌به‌به! بفرمایید. [خنده آقای شهبازی]

خانم مهرسا: می‌خواهم برایتان ترانه بخوانم.

آقای شهبازی: ترانه بخوانید، بفرمایید بله.

خانم مهرسا:

تا چهره گل هنگام سحر  
پاکیزه شود از شب‌نم تر  
کم‌کم بپرد خواب از سر باد  
هر غنچه شود روشن چو چراغ  
(ترانه کودکانه، ناصر نظر)

یکی دیگر هم می‌خواهم بخوانم.

آقای شهبازی: بله بفرمایید. خیلی زیبا بود این!

خانم مهرسا:

یک گل سایه چمن، سایه چمن

تازه شکفته، تازه شکفته

نه دستم بش می‌رسه، بش می‌رسه

نه خوش می‌فته، نه خوش می‌فته

مستم مستم مستم، تیغش بریده شستم

مستم مستم مستم، تیغش بریده شستم

(ترانه شیرازی)

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا!

خانم مهرسا: این آهنگ شیرازی بود.

آقای شهبازی: به‌به‌به! شما شیرازی هستید خودتان؟





خانم مه‌رسا: نه، ولی کلاس بازی می‌روم این را یاد گرفتیم.

آقای شهبازی: آفرین! یک شعر مولانا را هم می‌توانید بخوانید؟

خانم مه‌رسا: بله.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم مه‌رسا: عید نوروز را هم بخوانم؟

آقای شهبازی: عید نوروز را هم بخوانید.

خانم مه‌رسا:

تو دنیا در هر جا می‌خونه بلبل

شهر و ده پر شده از بوی سنبل

این مرد خوب و خوشمزه حاجی فیروزه

می‌خونه و مژده می‌ده عید نوروزه

سال نو ماه نو مژده میاره

عید اومد عید اومد فصل بهاره

عید نوروز ما همه خوشحال و خندان

مبارک بادا عید ما امسال و هر سال

(ترانهٔ کودکانه، ناصر نظر)

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین! آفرین! مولانا را هم بخوانید.

خانم مه‌رسا:

ای یوسف خوش‌نام ما، خوش می‌روی بر بام ما

إِنَّا فَتَحْنَا لَاصِلًا بَازَا ز بَامِ از در درآ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸)

آقای شهبازی: خیلی زیبا!

اگر تو عاشقی غم را رها کن

عروسی بین و ماتم را رها کن



تو دریا باش و کِشتی را برانداز  
تو عالم باش و عالم را رها کن

بِرا بر چرخ چون عیسیّ مریم  
خَر عیسیّ مریم را رها کن

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً  
غم بیش و و غم کم را رها کن  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

آقای شهبازی: آفرین! آفرین!

خانم مهرسا:

بر خارپشت هر بلا خود را مزین تو هم، هلا!  
ساکن نشین، وین ورد خوان: جاءَ الْقَضا ضاقَ الْقَضا

فرمود ربّ العالمین با صابرانم همنشین  
ای همنشین صابران اَفْرَغْ عَلَيْنَا صَبْرَنَا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مهرسا:

فعلِ توست این غصّه‌های دَم به دَم  
این بُود معنیّ قَدْ جَفَّ الْقَلَم  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مهرسا:



## قوت اصلی بشر، نور خداست قوت حیوانی مر او را ناسزاست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۳)

قوت: غذا

آقای شهبازی: ناسزاست.

خانم مهرسا:

## عشق خران جو به جو تا لب دریای هو کهنه خران کو به کو اسکی بیج کمده ور (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۲۷)

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] خیلی خب، تمام شد؟

خانم مهرسا: خداحافظ آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خداحافظ، عالی، عالی. کسی دیگر نمی‌خواهد صحبت کند؟ مامانت یا کسی دیگر؟

خانم مهرسا: بله می‌خواهد.

[سلام و احوال‌پرسی پدر خانم مهرسا و آقای شهبازی]

پدر خانم مهرسا: خدمت شما عرض کنم که یک مطلبی بود که من سه‌چهار هفته بود که من می‌خواستم این مطلب را زنگ بزنم به برنامه بگویم البته، شما لطف کردید و این مسئله را با توجه به این‌که خیلی آگاه و خیلی اشراف دقیقی به برنامه دارید، فرمودید در مورد همین پیام‌ها بود که حالا، که این‌که از روی نوشته نباشد، من هم دقیقاً پیام همین بود.

خدمت شما عرض کنم این یک مطلبی بود خواستم بین دوستان و بینندگان گرامی این برنامه بسیار پرمحتوا به اشتراک بگذارم این بود که واقعاً در مورد این‌که واقعاً ما به زبان سلیس و خیلی روان این موضوعها را، این برنامه‌هایی که برایمان پیش می‌آید در زندگی روزمره‌مان که همان‌طور که شما چندین بار اشاره کردید که خب ما بیندگانی از همه سطوح داریم، همه اقشار جامعه داریم، به‌خاطر همین پیام خیلی واضح و شفاف باشد.

حالا من اگر اجازه بدهید یک مطلبی هست که خدمت شما بگویم و این‌که واقعاً این برنامه‌ای که من الان یک سال و نیم، دو سال است برنامه گنج حضور را دنبال می‌کنم و تمام این ابیات مولانا را و فرمایشات گهربار



حضرتعالی را همیشه استفاده کردم و خواستم در زندگی روزمره آقای شهبازی یعنی اجرا کنم، نه این‌که ویتترین باشد یا یاد بگیریم یا به اصطلاح نوشته‌ای داشته باشم نه.

من سعی کردم واقعاً وقتی با یک مشکلی برخورد می‌کنم، با یک قضیه‌ای برخورد می‌کنم، در سطح کاری، در سطح حتی خانوادگی، در سطح ذهنی سریعاً به این ابیات مراجعه می‌کنم و این ابیات را خدمت شما بگویم که در ذهنم می‌مرور می‌کنم و می‌خواهم به اصطلاح کاربردی‌اش می‌کنم.

خب مشکلات در همه سطح زندگی ما هست، یعنی نمی‌توانیم انکار کنیم، هر نوع مشکلاتی داریم. بنده بشخصه استفاده می‌کنم از این ابیاتی که مال حضرت مولاناست و شما می‌فرمایید و این‌که تا قبل از این برنامه آقای شهبازی شاید واکنش به مشکلات خیلی خودپسندانه بود و خیلی ناآگاهانه بود و نمی‌دانستم واقعاً این حق با من هست یا نیست؟

اگر هم نبود، خودم را قانع می‌کردم که اصلاً این حق من است. وقتی عصبانی می‌شدم می‌گفتم حق من است، وقتی مشکلی پیش می‌آمد می‌گفتم حق من است و واقعاً نمی‌دانستم که از طرف من ذهنی دارم گول می‌خورم، از طرف من ذهنی دارم به اصطلاح یک بازی‌ای را می‌خورم.

ولی الآن واقعاً متوجه شدم که نمی‌دانستم که «نمی‌دانم». این‌که واقعاً ندانی که نمی‌دانی و این‌که فکر می‌کنی که «بدانی» خیلی تفاوت است.

**آقای شهبازی:** درست است.

**پدر خانم مهرسا:** من به لطف شما فهمیدم که واقعاً هیچ‌چیز نمی‌دانم. همین شعری که در همین موضوع‌های شما چندین بار این را فرمودید، این‌که:

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

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

واقعاً ما خیلی‌هایمان آقای شهبازی نمی‌دانیم که، فکر می‌کنیم خیلی کمال هستیم؛ نیستیم. وقتی اگر کمال باشیم، متوجه می‌شویم که من ذهنی به سادگی دارد ما را گول می‌زند، من ذهنی دارد واقعاً ما را اذیت می‌کند و یک برده و غلام حلقه به گوش من ذهنی هستیم و نمی‌توانیم خودمان را از چنگال این اهریمنی که واقعاً درونمان است. اصلاً



من اعتقادی به شیطان ندارم، من اصلاً اعتقادی به، خدمت شما بگویم که، تأثیر گذاشتن دوستان و محیط ندارم.

من اعتقاد بر این است که هر کاری، هر انسانی در هر شرایطی می‌کند، خودش خواسته و وادی ذهنش است. این خدمت شما بگویم واقعاً موضوعی است که من دوست دارم دوستان همه به این قضیه توجه کنند و در صدرش خودم البته. من نمی‌خواهم کسی را خدای نکرده نصیحت بکنم، نه، آن چیزی که از برنامه یاد گرفتیم به زبانی که دارم خدمتان عرض می‌کنم. وقتی می‌رویم در یک جمعی واقعاً زبانمان را نگه داریم. وقتی می‌رویم در یک برنامه‌ای، در یک قضاوتی، در یک خدمت شما بگویم که جریانات غیر از جریاناتی باشد که ما را از حال طبیعی‌مان خارج کند خب نباید برویم.

در مورد بدنمان حتی این پدیده را من می‌گویم که همه اجرا، من خودم را می‌گویم، خدمت شما بگویم که غذایی که می‌خوریم، آقای شهبازی این غذایی که می‌خوریم یک نوع جبران است در قبال بدن خودمان که ما را می‌برد این‌ور و آن‌ور، به اصطلاح یک حرکتی می‌توانیم بکنیم.

این جبران را در همه موارد من همیشه می‌گویم چرا فقط به خوردن ما اهمیت می‌دهیم؟ همان‌جوری که اجاره خانه می‌دهیم، همان‌جوری که خدمت شما بگویم هزینه ماشین را می‌دهیم، هزینه بیمه می‌دهیم، همین جبران‌هایی که در این سطح می‌کنیم، این جبرانی که در مورد برنامه‌های معنوی مثل گنج حضور می‌کنیم، خب یک آموزه‌هایی را به ما یاد می‌دهد که واقعاً چراغ راه زندگی‌مان است، پرده را می‌اندازد و متوجه می‌شویم که پس این پرده اصلاً آن چیزی نیست که ما فکر می‌کردیم. آن چیزی نبوده که ما فکر می‌کنیم که آقا هزینه‌ها، جبران‌ها و فکرهای ما فقط باید حول محور این باشد که این ماشین را بخرم، این خانه را بخرم، آن پسر را داماد کنم، آن دخترم را فلان.

نه، ما باید به خودمان توجه کنیم، به ذات خودمان توجه کنیم، به ذات خودمان فقط با برنامه‌های معنوی، با آموزه‌های ادبیات حضرت مولانا و راهنمایی‌های خیلی شفاف و سلیس حضرت‌عالی هست که ما متوجه می‌شویم که این برنامه‌ها چه‌جوری پیش می‌آید، چه‌جوری اجرا می‌شود و در قبالش باید جبران را انجام بدهیم. آقای شهبازی من بعضی موقع‌ها برنامه جبران را انجام نمی‌دادم حالا در این دوسه سال. واقعاً خودم متوجه می‌شدم از برنامه دارم دور می‌شوم اصلاً.

آقای شهبازی: بله.



**پدر خانم مهرسا:** ذهن آدم را می‌کشد می‌گوید آقا ره‌ایش کن، فلان است، حالا این ... ولی وقتی که این را انجام می‌دهی، یک انرژی می‌گیری، انگار یک باری از دوش انسان برمی‌دارند و من خیلی دوست دارم که این را بگویم که واقعاً این حرکت‌ها باعث می‌شود که بچه‌هایمان یاد بگیرند. قرار نیست فقط برای شکمان هزینه کنیم. قرار نیست فقط برای ماشینمان هزینه کنیم. قرار نیست فقط برای خانه‌مان هزینه کنیم. دکوراسیون خانه را عوض می‌کنیم به‌خاطر این‌که روحیه شادی داشته باشیم، خب شما هم این‌جا دکوراسیون دل آدم را، ذهن آدم را عوض می‌کنید.

این چیزی است که در درون ماست، این آینه‌ای است که در درون ماست و این باعث می‌شود که واقعاً این نسل به نسل بچرخد. همین‌جوری که مهرسا واقعاً شعرهایی که می‌خواند، من خودم بعضی موقع‌ها تعجب می‌کنم. خودم از رویش نمی‌توانم بخوانم بعضی از شعرهایی که این می‌خواند حفظی.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**پدر خانم مهرسا:** من نمی‌دانم چه نیرویی است، چه برنامه‌ای است که این بچه مثلاً می‌تواند با سن هفت سالش، حتی درس‌هایش را زیاد اهمیت نمی‌دهد که به این شعرها اهمیت می‌دهد. خب شاید این واقعاً یک چیزی درک می‌کند که ما نمی‌فهمیم، یک چیزی می‌گیرد. و خیلی صحبت کردم. ان‌شاءالله که همیشه پیروز باشید و سلامت.

**آقای شهبازی:** ممنونم. عالی، عالی!

[خداحافظی پدر خانم مهرسا و آقای شهبازی]

۲۹- خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین شهر اصفهان

[سلام و احوالپرسی خانم زرین و آقای شهبازی]

خانم زرین: سال نو شما هم مبارک.

آقای شهبازی: خیلی ممنون. لطف دارید.

خانم زرین:

بی پا شد و بی سر شد تا مرد قلندر شد  
شاباش زهی ارزان یعنی بنمی ارز  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۰۷)

برای رسیدن به منظور و مقصود اصلی که همان زنده شدن به زندگی است و برای این که در زندگی غوطه‌ور شویم باید پا و سر من‌ذهنی خود را از دست بدهیم و دست از سر من‌ذهنی برداریم.

و یادمان باشد که چه کسی راه رفتن را به ما یاد داد و وقتی راه رفتن را یاد گرفتیم و اولین قدم را برداشتیم و با برداشتن هر قدم از زندگی دور شدیم و کم‌کم با برداشتن قدم‌های تند و دوان‌دوان از هشیاری نظر به هشیاری جسمی کوچ کردیم و با پای من‌ذهنی خود را در شیرینی و لذت بیرون فروبردیم و با عقل من‌ذهنی و خردش شروع به سر و سامان دادن زندگی خود کردیم و با چشیدن مزه‌های متفاوت و آفل، گیج و گم شدیم و چوگان خود را در دست من‌ذهنی گذاشتیم تا ما را به هر جهتی ببرد و از زندگی جدا کند و با مقاومت و قضاوت‌های زیاد غم و غصه خود را زیاد کردیم و همه چیز را ارزشمند دانستیم به جز مقصود زندگی.

با حفظ کردن همانیدگی‌ها و نگه داشتن آن‌ها و با عدم رعایت قانون جبران خود را نشان‌دار کردیم و فرصت‌های زیادی را برای تبدیل شدن از دست دادیم و از ترس و تهدید من‌ذهنی خود را قربانی همانیدگی‌ها کردیم و با تلاش‌های پی‌درپی و جهدِ فرعونی دنبال ارزش خود هستیم و با داشتن دانش من‌ذهنی در مقابل من‌های‌ذهنی دیگر فخرفروشی و احساس غرور می‌کنیم و باشنده‌ای از هیجان‌اتی چون غرور، حسادت، تنگ‌نظری و... هستیم که به دنبال مشتری می‌باشیم تا ما را تأیید کنند، تا ارزش پیدا کنیم.

اما زندگی برای مقصود اصلی که زنده شدن به اوست هرچیز را که در من‌ذهنی در مرکز ما ارزش دارد بی‌ارزش می‌کند و ما را در چرخ آسیا می‌گرداند تا همانیدگی‌ها و خویشاوند‌ها و کسانی را که در من‌ذهنی ما ارزشمند هستند را بی‌ارزش کند و آن خراشی را که خدا بر صورت همانیدگی‌های ما می‌اندازد، زخم ارزشمندی است که از آن به درون ما خواهد تابید.



[سلام و احوالپرسی خانم تیارا با آقای شهبازی]

خانم تیارا:

## حق، قدم بر وی نهد از لامکان آنگه او ساکن شود از کُن فکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱)

خداوند از لامکان پایش را می‌گذارد در جهنم، آن موقع جهنم ساکن می‌شود یعنی خاموش می‌شود از کن فکان، مقصود این است که ما این کن فکان را متوجه بشویم، پس ما الآن می‌دانیم که فقط خدا می‌تواند این جهنم نَفَس ما را خاموش کند و از لامکان، از فضای یکتایی قدمش را برمی‌دارد و می‌گذارد بر ذهن ما، بر من‌ذهنی ما، آن موقع ذهن و من‌ذهنی ساکن می‌شود.

یعنی می‌گوید: نمی‌خواهم دیگر درد ایجاد کنم.

پس خدا موقعی قدم به زندگی ما می‌گذارد که ما آن هوشیاری بشویم که از اول بوده‌ایم.

آقای شهبازی: آن شعر را یکبار دیگر بخوانید.

خانم تیارا:

## حق، قدم بر وی نهد از لامکان آنگه او ساکن شود از کُن فکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱)

آقای شهبازی: «از کن فکان»، آفرین! آره، خیلی خُب، ممنونم خیلی زیبا. ممنون از ویدئوهای زیبا که می‌فرستید عالی هستند، پس بدهید یکتا صحبت کند.

[خدا حافظی خانم تیارا با آقای شهبازی]

[سلام و احوالپرسی خانم یکتا با آقای شهبازی]

خانم یکتا: سال نو شما مبارک باشد.

آقای شهبازی: برای شما هم همین‌طور.

خانم یکتا:

می‌خواستم یک شعر از مولانا برایتان بخوانم.





شب که جهان است پر از لولیان  
زُهره زند پردهٔ سنگولیان

ببند مریخ که بزم است و عیش  
خنجر و شمشیر کند در میان

ماه فشاند پر خود چون خروس  
پیش و پسش اختر چون ماکیان

دیدهٔ غمّاز بدوزد فلک  
تا که گواهی ندهد بر کیان

خفته گروهی و گروهی به صید  
تا که کند سود و که دارد زیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۴)

[خداحافظی خانم یکتا با آقای شهبازی]

۳۰- آقای فرهاد از تهران

[سلام و علیک آقای شهبازی و آقای فرهاد]

آقای فرهاد: واقعاً تشکر، فرهاد هستم از تهران. واقعاً تشکر دارم از این مدیریت قشنگتان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای فرهاد: هر برنامه‌ای که گذاشتید واقعاً آموزنده و جالب است. اصلاً بعضی اوقات، واقعاً به این رسیدم که هر برنامه‌تان از جای دیگر الهام می‌شود. از یک جایی فراتر از ذهن آدم می‌تواند باشد.

این کودکان عشق که چقدر برنامه قشنگی است، چقدر جالب این بچه‌هایمان را چقدر قشنگ پرورش می‌دهد، برای ساختن جامعه‌ای بهتر برای آینده.

آقای شهبازی: آفرین

آقای فرهاد: و یا خانم‌ها را می‌بینم که این قدر فعال هستند، می‌بالم. افتخار می‌کنم به این برنامه که این قدر خانم‌ها در آن فعال هستند، چون همین خانم‌ها باعث رشد جامعه می‌شوند، بچه‌های باارزش، فهیم، دانا به تحویل جامعه می‌دهند. و واقعاً لذت می‌برم.

قانون جبران، چه قانونی است، واقعاً کولاک می‌کند. جناب شهبازی واقعاً این قانون نه فقط مادی، همه شکلش. من اصلاً مدت‌ها است از برنامه ۵۷۱ زنگ نزدم، چون می‌ترسیدم زنگ بزنم، واقعیت چون هر وقت مشغول گوشی می‌شوم که تماس بگیرم از صحبت‌های دوستان غافل می‌شدم، یعنی نمی‌توانستم آن‌جور لذتی که مستقیم از این برنامه ببرم، چون درگیر این بودم که شماره را بگیرم با این برنامه صحبت کنم. ولی این بار دیگر دل را زدم به دریا، قانون جبران را به‌جا آوردم و تشکری کنم از این بابت که شما بسیار خردمندانه این برنامه را مدیریت می‌کنید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای فرهاد: از شما تشکر دارم. تماس هر نفری که در این برنامه برقرار می‌شود، برای هر نفرمان یک درسی دارد.

آقای شهبازی: آفرین



**آقای فرهاد:** شاید یکی بگوید این تلفن آن فرد قضاوت کند بگوید خوب نبود، ولی چه بسا خیلی کسان از این برنامه لذت ببرند. به خاطر همین هیچ برنامه‌ای بی سبب در این برنامه اجرا نمی‌شود، یعنی هر صحبتی که می‌شود یک درسی برای اکثریت دارد. به خاطر همین واقعاً از شما تشکر می‌کنم، سپاسگزارم.

و این را هم بگویم من خودم شخصه هر وقت که این قانون جبران، همیشه دارم از این مدتی که این برنامه را دیدم به‌جا آوردم. و واقعاً خدا را هم شاکر هستم، زندگی‌ام هم خوب است، راحت هستم. نمی‌گویم بی مشکل هستم، ولی با مشکلم مشکلی ندارم، دارم زندگی می‌کنم.

هر وقت تورم می‌رود بالا، من سعی می‌کنم هزینه‌ای که می‌کنم بیشتر کنم، چون می‌دانم این برنامه هم در این تورم دخیل است. به خاطر همین سعی می‌کنم هزینه‌ام را بیشتر کنم برای این برنامه و خدا هم بیشتر به من می‌دهد.

**آقای شهبازی:** آفرین

**آقای فرهاد:** و واقعاً از شما سپاس‌گزار هستم. این شعر که می‌گوید:

**کار مرا چو او کند کار دگر چرا کنم  
چون که چشیدم از لبش یاد شکر چرا کنم**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۴)

این برای من سرلوحه زندگی‌ام شده، دیگر زندگی‌ام را رها کرده‌ام، این قدر این زندگی‌ام قشنگ دارد می‌رود جلو. و واقعاً شکرگزار هستم از خدا که مرا در مسیر این برنامه قرار داده.

هیچ نقطه‌ای از این برنامه بیهوده نیست. ما باید به ریزه‌ریزه این برنامه توجه کنیم تا بتوانیم جامعه‌مان را بهتر بسازیم. هر کسی هم فقط مسئول خودش است، فقط، فقط باید به خودش توجه کند، خانواده‌اش وقتی ساخته می‌شود که خودش را بسازد.

بیشتر از این وقتتان را نمی‌گیرم. واقعاً از شما سپاس‌گزار هستم با این برنامه پربار که این قدر انرژی برایش گذاشتید و خدا را شاکر هستم که این انرژی‌تان نقطه‌ایش به هدر نرفته، واقعاً سازنده است.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای فرهاد]

### ۳۱- آقای صادق و همسرشان از ایلام با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای صادق و آقای شهبازی]

من در ابتدا این را بگویم که با استفاده از این برنامه ارزشمند یاد گرفته‌ام که مفتی ضرورت هستم و اگر هر کاری بکنم که ضرورت نداشته باشد، این جریمه خواهم شد. این مطلبی است که واقعاً من از این برنامه یاد گرفتم و جریمه‌ها هم گاهی بسیار سنگین هستند. مثلاً کسی که سبقت غیرمجاز می‌گیرد، گاهی جریمه او دویست هزار تومان است، گاهی هم تصادف و مرگ خسارت زیاد. پس چون میزان جریمه مشخص نیست، پس من باید تمام تلاشم را بکنم که جریمه نشوم.

شعر ۵۳۵ من بارهای بار در برنامه گفته‌ام از دفتر ششم این به من و به خانواده ما واقعاً خیلی، خیلی کمک کرد. همان شعری که می‌گوید:

**گفت: مُفتی ضرورت هم تویی**  
**بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی**  
**(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)**

مفتی: فتوا دهنده

من در مورد غذا خوردن، خرید، کار و همه چیز همیشه این شعر را تکرار می‌کنم. با خودم می‌گویم تو دیگر سیر شده‌ای، آیا ضرورت دارد بشقاب دیگری را بخوری؟ اگر ضرورت ندارد بدان که جریمه دارد.

یا این که وقتی می‌خواهم غیبت کسی را بکنم، به خودم می‌گویم آیا این غیبت واقعاً ضرورت دارد؟ آیا به این غیبت کردن نیاز داری؟ اگر ضرورت ندارد، این را بدان که جریمه دارد. آیا به این غیبت نیاز داری یا من ذهنی تو نیاز دارد؟ و نتایج خوبی هم گرفته‌ام. با این شعر، با این برنامه و در مجموع اصلاً با کل برنامه، مخصوصاً با این شعر، وزن ما هم خودم، هم خانمم متعادل شده، بدهکار دیگر نیستیم، خرید اضافه نمی‌کنیم و تا حدود زیادی غیبت و دروغ و این‌ها را هم کنترل کرده‌ام.

و حالا یک سؤال اساسی از خودم می‌پرسم، آیا این من‌ذهنی ضرورت دارد؟ آیا ماندن در این زندان من‌ذهنی ضرورت دارد؟ آیا این همه درد و رنج کشیدن ضرورت دارد؟ و حالا فهمیده‌ام که ضرورت ندارد. ضرورت ندارد که من‌ذهنی بر من سوار باشد و فرمانده من باشد. این کار جریمه سختی دارد.

مولانا به من می‌گوید، اولاً باید بسیار خوشحال باشی که فهمیدی در زندان من‌ذهنی هستی و فهمیدی که من‌ذهنی بر تو سوار شده.



## از هزاران یک کسی خوش‌منظر است که بداند کو به صندوق اندر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۰۵)

و بعد مولانا می‌گوید کسی نمی‌تواند برای تو کاری بکند، خودت تلاش کن، خودت باید خودت را رها کنی.

## این جهان زندان و ما زندانیان حُفره کن زندان و خود را وارهان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۸۲)

پس من خوش‌منظر فهمیدم که من ذهنی مثل یک بار روی دوش من است و این بار را فقط خدا می‌تواند بردارد و تا این بار برداشته نشود من کاری نمی‌توانم بکنم و نمی‌توانم در خدمت زندگی باشم و مفید باشم. این بار را زندگی برمی‌دارد به شرطی که اشارت‌های او را که از زبان مولانا به ما می‌گوید، به جان و دل خریدار باشیم.

## چون اشارت‌هاش را بر جان نهی در وفای آن اشارت، جان دهی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۳۴)

## پس اشارت‌های اسرارَت دهد بار بردارد ز تو، کارت دهد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۳۵)

مثلاً وقتی می‌گوید اَنْصِتُوا، ما هم بگوییم چشم و خاموش بشویم و دیگر سؤال نکنیم که اگر خاموش شوم، چه به من می‌رسد؟

من از داستان مهمان حضرت رسول نکات خیلی ارزشمندی را فهمیدم، این داستان در دفتر پنجم است. حالا چون وقت نیست من داستان را بگویم فقط به یک سری نکات بسنده می‌کنم.

من فهمیدم که نامرادی‌ها ما را به خانه مصطفی سوق می‌دهد. همچنان که جسم زخمی داشتن و بی‌ندید بودن آن مهمان و انتخاب نشدن توسط خلق او را به خانه زندگی سوق داد.

من فهمیدم که باید غذای دست زندگی را بخورم و همان‌جا بمانم تا آلودگی‌ها از من بیرون رود. همین اشعار طلایی غذای دست زندگی است و من در شب اول هستم. این اشعار قادر هستند که آلودگی‌ها را از من بیرون کنند و من باید صبر کنم و هر روز با حرص و ولع بخورم از این اشعار ارزشمند و غذای دست زندگی.



من فهمیدم که آبرو و ناموس من ذهنی این قدر خطرناک است که می‌تواند ما را از خانهٔ مصطفی فراری دهد. همچنان که آن مهمان برای این‌که آبرویش حفظ شود و آلودگی‌هایش را نبینند از خانهٔ حضرت رسول فرار کرد. من فهمیدم در هر شرایطی نامرادی به داد ما می‌رسد، به شرط این‌که پیام آن را دریافت کنیم. آن مهمان وقتی دید مجسمه‌اش که همان هم‌هویت‌شدگی‌های اوست جا مانده است، دوباره بی‌مراد شد و دوباره خانهٔ حضرت رسول همان بی‌مرادی بود که او را دوباره برگرداند به خانهٔ حضرت رسول.

## بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حَفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوَایِ خُوشِ سُرُشْتِ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

از این داستان ارزشمند فهمیدم از کسی سؤال نپرسم که آیا من به حضور رسیده‌ام یا نه؟ آیا پاک شده‌ام یا نه؟ یا وقتی آلودگی‌ها پاک شدند توسط زندگی آن‌گاه من با چشمان خودم می‌بینم. همچنان که آن مهمان با چشم خود دید که زندگی دارد آلودگی‌هایش را پاک می‌کند. دیگر نیاز نبود از کسی سؤال بپرسم. وقتی ما توسط زندگی پاک می‌شویم، در بیرون ما هم مشخص است و آن مهمان ایمان آورد و درمان شد. فهمیدم که ما تا غذای خانهٔ مصطفی را نخوریم و آلودگی‌های ما را زندگی شست‌وشو نمی‌دهد. آن مهمان بارها غذای خلق خورده بود، اما خلق نتوانسته بودند آلودگی او را پاک کنند.

## دفع این کوری به دست خلق نیست لیک اِکرامِ طَبیبانِ از هدی‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۳۱)

و بالاخره من فهمیدم که وقتی من هر روز از این غذای نور، اشعار مولانا که همان غذای خانهٔ حضرت رسول است با حرص و ولع بخورم و زیاد بخورم، آن‌گاه درنهایت من توسط زندگی پاک می‌شوم و شفا می‌یابم و به زندگی جاودانه می‌رسم. آقای شهبازی خسته نباشید.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی، عالی! خیلی، خیلی خوب! ممنونم. خُب خانم می‌خواهند چند کلمه صحبت کنند؟  
**آقای صادق:** وَالله چند کلمه آخر بله، ولی ایشان مطلبی آماده نکرده‌اند. حالا چند کلمه گوشی خدمتتان باشد.  
اگر با من کاری ندارید؟

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا بود! ممنونم، زحمت کشیده بودید.



[خداحافظی آقای شهبازی با آقای صادق]

[سلام و احوال‌پرسی همسر آقای صادق و آقای شهبازی]

**همسر آقای صادق:** خواستم خدمت شما سال نو را تبریک بگویم. مطلب آماده نداشتم. ان‌شاءالله سالی همراه با سلامتی، شادی، خوشحالی برای شما و خانواده شما باشد.

**آقای شهبازی:** ممنونم، آقای صادق به ما عیدی دادند. پیغامشان عالی بود، عالی بود، عالی، عالی!

**همسر آقای صادق:** خواهش می‌کنم، شما همیشه به ما عیدی می‌دهید، هر لحظه به ما عیدی می‌دهید. همیشه همه کارها که یعنی پیام‌ها می‌دهند واقعاً نتیجه تلاش شبانه‌روزی شماست و ما مدیون شما هستیم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. درک واقعاً عمیق شما از مولانا بینش خیلی از بینندگان ما را عوض خواهد کرد و کرده. همین یک مطلبی که می‌گویید «مفتی ضرورت هم تویی» واقعاً این من‌ذهنی را ما می‌توانیم بشناسیم وقتی که می‌رود ورای ضرورت، اصلاً ضرورت را نمی‌شناسد.

امروز آقای صادق فرمودند که وقتی از ضرورت بالاتر می‌رویم ما، جریمه می‌شویم. مثال هم زدند، مثل ترافیک که وقتی سرعت ما از یک حدی بیشتر می‌شود و این قوانین را رعایت نمی‌کنیم در رانندگی، مخصوصاً در جاده‌های پرسرعت، معلوم نیست جریمه چه چیزی است. جریمه ممکن است سنگین باشد. بنابراین گاهی اوقات پلیس می‌گیرد یک پولی از ما، حالا جریمه می‌کنند، گاهی اوقات هم جانمان می‌شود و واقعاً زندگی این‌طوری است.

این حد حسابی برای خارج شدن از ضرورت وجود ندارد. این نکته را شما گرفته‌اید و خانواده‌تان را با همین یک بیت درست کرده‌اید. می‌فرمایند که در هر جنبه‌ای از زندگی می‌پرسند که آیا این ضرورت دارد؟ و ای کاش همه‌مان این‌طوری بودیم واقعاً. وقتی شروع می‌کنیم راجع به یکی بد گفتن سؤال کنیم ببینیم این ضرورت دارد؟ آیا این جریمه دارد؟ نه، می‌بینیم ضرورت ندارد.

خیلی چیزها ضرورت ندارد و من‌ذهنی به ما تحمیل می‌کند و منبع درد می‌شود، درد ایجاد می‌شود و بقیه پیغام‌هایشان هم عالی بود! خیلی خوب بود، ممنونم.

**همسر آقای صادق:** خواهش می‌کنم. همیشه واقعاً نتیجه تلاش شماست این، تلاش شبانه‌روزی شماست که زحمت می‌کشید، باید واقعاً میوه بدهد و ما خدا را شکر یاد گرفتیم. حالا می‌گوییم ما به جایی نرسیدیم، ولی داریم استفاده می‌کنیم و دنبالش را می‌گیریم و طلب داریم، خدا را شکر استفاده کردیم از این ابیات. نمی‌گوییم واقعاً



چیزی شده‌ایم یا تبدیل و این‌ها در ما صورت گرفته، فقط داریم کار می‌کنیم و واقعاً تلاش می‌کنیم، در این راه هستیم. همین‌که ماندیم در این راه خدا را شکر، خیلی راضی هستیم.

**آقای شهبازی:** بله، ممنونم! این برنامه، برنامه تلفن‌ها را عرض می‌کنم، واقعاً هرکسی یک چندتا نور را به ما نشان می‌دهد، نکته نورانی نشان می‌دهد و اگر درست گوش بدهیم، می‌توانیم از هم یاد بگیریم. من مرتب پیشنهاد می‌کنم، اصرار می‌کنم که ما از همدیگر یاد بگیریم.

زندگی پیغامش را از طریق همین افرادی که زنگ می‌زنند به ما می‌دهد و اگر یک قلم و کاغذ برداریم در یک برنامه ممکن است پنجاه‌تا عیب از خودمان پیدا کنیم و بنویسیم، برویم دنبالش. حالا اگر همه‌اش را نتوانستیم رفع کنیم، چندتایش را می‌توانیم برطرف کنیم، آگاه باشیم، هشیار باشیم که دیگر این عیب‌ها را ببینیم و از آسیب‌شان خودمان را حفظ کنیم.

وظیفه خود ماست که خودمان را از دردهای خودمان که از همین «مفتی ضرورت» می‌آید، مفتی ضرورت ما هستیم. کس دیگر به ما نخواهد گفت بابا این زیاد است، دیگر بیشتر از این نخواه. کسی نمی‌گوید دیگر به ما. بدتر وقتی ما تقلید می‌کنیم، می‌بینیم همه خارج از ظرفیت و اندازه می‌خواهند، هیچ نمی‌پرسند که این را برای چه می‌خواهم من؟

خیلی کارها را که ما می‌کنیم، من ذهنی به ما تحمیل می‌کند برای این نیست که به کسی نفعی دارد یا به خودمان نفعی دارد، بلکه به ضرمان است، ولی چون نمی‌سنجیم، جریمه می‌دهیم و بعد از جریمه و کسی را پیدا می‌کنیم، او را ملامت می‌کنیم و دیگر من ذهنی دوباره نمی‌گذارد ما خودمان را درست کنیم، نمی‌گذارد عیبمان را ببینیم. به‌رحال کلید را می‌دهند دست ما آقای صادق، از ایشان ممنون هستیم.

**همسر آقای صادق:** خواهش می‌کنم، ما از شما ممنون هستیم، همه کلیدها را شما به دست ما دادید. ما یک بچه روستایی هستیم. واقعاً نه کلاسی رفتیم، نه چیزی همین‌ها.

این معجزه این برنامه در این است که همه گروه‌های سنی از کودکان و نوجوانان و جوانان و بزرگسالان و همه گروه می‌فهمند و درکش می‌کنند. چون این حقیقت در همه انسان‌ها نهفته است. باید یک کسی باشد، یک پیری باشد این روپوش را بردارد، در همه هست. همه حرف انبیا را می‌فهمیم. همه ابیات مولانا را می‌فهمیم. مثلاً الآن بعضی‌ها هستند مثلاً مدرک دانشگاهی دارند، ولی به‌اندازه این کودکان عشق گوش ندادند و درک نکردند و یاد نگرفتند در دانشگاه.





این یک معجزهٔ این مولانا است. یک معجزه است کودکان عشق به اندازهٔ انسان‌هایی که این همه وقت در دانشگاه گذراندند و همهٔ پول، انرژی، وقت همه صرف کرده‌اند، ولی چیزی یاد نگرفته‌اند. ولی این برنامهٔ مولانا، این برنامهٔ ما که شما اجرایش می‌کنید، زحمت می‌کشید و پول و وقت و همه‌چیز می‌گذارید به ما یاد داده که ما هم بچهٔ روستایی هستیم و از این‌ها استفاده می‌کنیم. همهٔ این‌ها واقعاً کلید هستند، تک‌تکشان کلید هستند.

نمی‌دانیم از کدامشان، از زیبایی و از معجزهٔ کدام از ابیات حرف بزنیم، این قدر زیبا هستند، همین‌ها کافی است برای زندگی. از همین‌ها استفاده کنیم یواش‌یواش و عجله نداشته باشیم، یواش‌یواش مثل سوزن به سنگ، یواش‌یواش کار می‌کند.

**آقای شهبازی: آفرین!**

**همسر آقای صادق:** انتظار نداشته باشیم از خودمان که یک‌شبه درست بشویم، زمان می‌برد. همان‌طور که یواش‌یواش به من‌ذهنی رفتیم، در ما چیز شده، خودش را جا داده و این‌همه چیزها در مرکز ما قرار داده یواش‌یواش برداشته می‌شوند این‌ها. باید عجله نکنیم و به خودمان فشار نیاوریم و از خودمان انتظار نداشته باشیم و دقیق هم گوش بدهیم. این گوش دادن خیلی مهم است.

اگر ما دقیق گوش بدهیم، هر لحظه پیام می‌آید. هر لحظه برای ما از زبان انسانی دیگر یک پیامی در صفحه تلویزیون، هر پیامی، ولی دقیق گوش بدهیم این پیام مخصوص ماست، این پیام را بگیریم. ببینیم این ابیات، این حرف، این چه پیامی به ما می‌دهد؟ ما واقعاً همهٔ این‌ها از این برنامه یاد گرفتیم. هیچ‌کس در طول زندگی ما به ما یاد نداده این چیزها، فقط مدیون این برنامه هستیم، هرچه داریم از خدا و از مولانا و از شما هست.

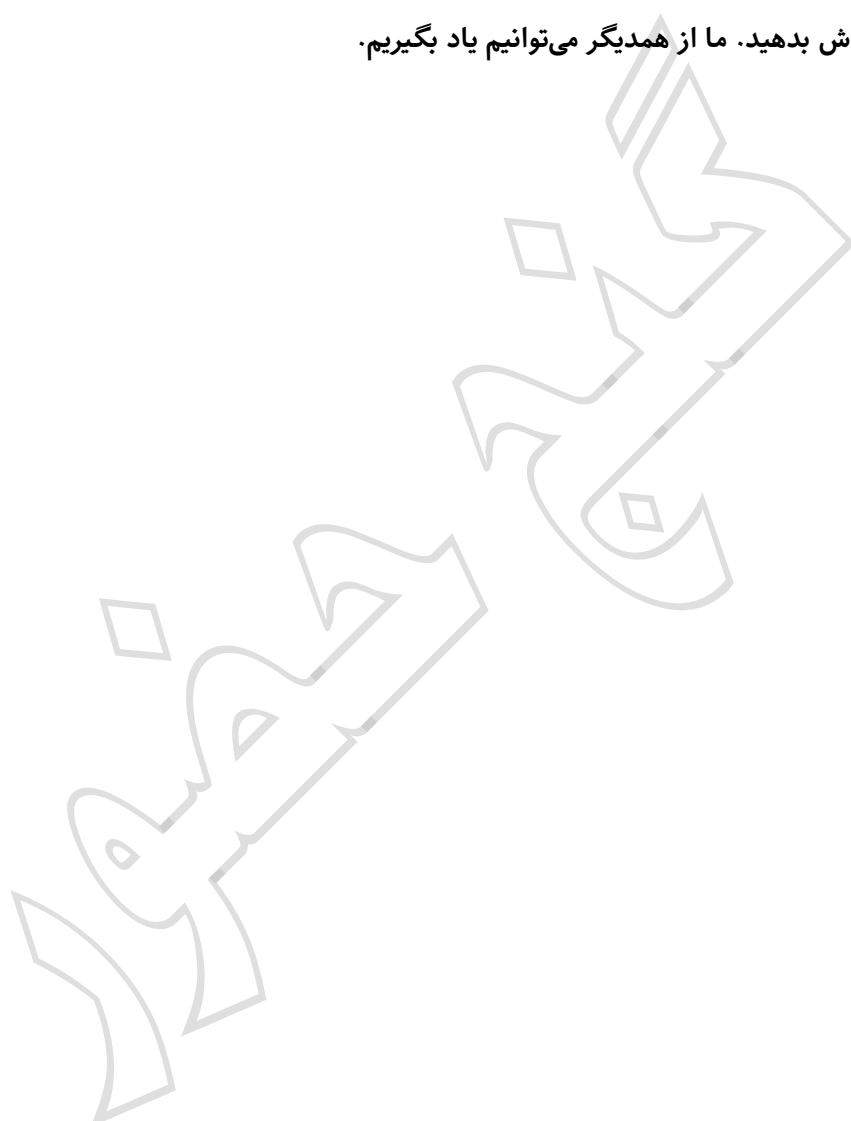
**آقای شهبازی:** ممنونم، لطف دارید شما. خیلی خب، دیگر وقتتان را نگیرم خیلی عالی بود.

[خداحافظی آقای شهبازی با همسر آقای صادق]



### ۳۲- سخنان آقای شهبازی

بله، آقای صادق و همسرشان همین‌طور که خودشان معرفی می‌کنند از یک روستا هستند ولی به‌اندازه این مولانا را یاد گرفته‌اند واقعاً با عمق زیاد، با جامعیت زیاد، نکته را می‌گیرند و به‌کار می‌برند و کاربردش هم خیلی آشکار به ما توضیح می‌دهند. همیشه در پیغام‌هایشان کلید هست، نکاتی هست که اگر خوب گوش بدهیم چیزی یاد می‌گیریم و به‌کار می‌بریم در زندگی خودمان، در اصلاح خودمان. بله، مجدداً تکرار کنم و پیشنهاد کنم که به پیغام دوستانمان گوش بدهید. ما از همدیگر می‌توانیم یاد بگیریم.



### ۳۳- خانم زینب از کرج

[سلام و احوال‌پرسی خانم زینب و آقای شهبازی]

**خانم زینب:** آقای شهبازی می‌خواستم یک نکته‌ای را بگویم، یک نکته راجع به «نمی‌توانی من‌ذهنی». من‌ذهنی یک شعاری دارد همیشه که می‌گوید: «نمی‌توانی». می‌خواهی یک کاری را بکنی نمی‌توانی که آن هم از همان کمال‌طلبی می‌آید دیگر، می‌گوید که چون باید عالی انجام بدهی، چون باید بدون نقص انجام بدهی، چون باید سریع انجام بدهی پس نمی‌توانی.

**آقای شهبازی:** بله، بله‌بله.

**خانم زینب:** یکی راجع به این نکته می‌خواستم بگویم که من در پیاده‌روی می‌روم یک جایی و هم‌زمان مولانا را، شعرها را تکرار می‌کنم. خیلی جالب است داشتم پیاده‌روی می‌کردم دیدم از داخل آسفالت چمن آمده بیرون.

**آقای شهبازی:** بله‌بله.

**خانم زینب:** و این خیلی برای من جالب بود که این آسفالت خب خیلی سفت است، خیلی سنگ است، خیلی سخت است؛ این چمن با این لطافت، با این ظرافت، با این نرمی چطوری توانسته از این آسفالت بیاید بیرون.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم زینب:** و من حضور را تشبیه کردم به همان چمن که نباید این «نمی‌توانی من‌ذهنی» غالب بشود که خب، چون من‌ذهنی مثل آسفالت سفت است، سنگ است، سخت است؛ ولی حضور با لطافتش، با تلاشش، با تعهدش از آن آسفالت آمده بود بیرون.

**آقای شهبازی:** بله‌بله.

**خانم زینب:** آقای شهبازی حضور همین است! به حضور رسیدن یعنی تعهد داشتن، یعنی لطیف بودن، یعنی ادامه دادن. و این کار را شما با ما می‌کنید، شما با لطافت به ما می‌گویید: «قانون جبران را رعایت کنید، مادی و معنوی»، مثل آن چمن آرام می‌گویید، با لطافت می‌گویید. «پنج دقیقه‌تان را رعایت کنید.» آرام می‌گویید، با لطافت می‌گویید، با صبوری می‌گویید، با تعهد می‌گویید.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم زینب:** «از روی نوشته نخوانید، خودتان باشید.» آرام می‌گویید، با لطافت می‌گویید، با ظرافت می‌گویید، با تعهد می‌گویید.

آقای شهبازی این رفتارهای شما، یعنی عمل شما دارد به ما یاد می‌دهد! این فضاگشایی‌ای که شما می‌کنید.

[تماس قطع شد.]

### ۳۴- سخنان آقای شهبازی

بله، مطالب خیلی مهمی را فرمودند.

بله، من هم تأکید می‌کنم روی نمی‌توانی من‌ذهنی. من‌ذهنی مرتب القا می‌کند نمی‌توانی ولی هشیاری حضور القا می‌کند می‌توانی. من‌ذهنی چون قوانین را زیر پا می‌گذارد قوانین زندگی را، بالاخره ممکن است به هدف‌هایی برسد ولی این هدف‌ها فرومی‌ریزند و شکست می‌خورند.

برای این‌که هرچه ایجاد می‌کند یا اصلاً نمی‌تواند برسد مثلاً قانون جبران را رعایت نمی‌کند. خیلی از مردم باوجود شنیدن برنامه گنج حضور قانون جبران و همه این‌ها ولی این خاصیت زرنگی من‌ذهنی و این‌که من کمترین را بدهم، بیشترین را بگیرم.

من‌ذهنی این‌که من کمترین را بدهم و بیشترین را بگیرم اسمش را گذاشته زرنگی و بهتر از دیگران بودن، نیست این‌طوری. خُب همین یک خاصیت ممکن است سبب بشود آدم یک خُرده پیشرفت کند ولی پیشرفتش محدود می‌شود آخر سر سرنگون می‌شود.

### سرنگون زآن شد، که از سر دور ماند خویش را سر ساخت و تنها پیش راند (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲۱)

ما سرنگون به این دلیل می‌شویم که از سر زندگی دور می‌مانیم و تنها با سر خودمان پیش می‌رویم. و اما شما اگر فضا را باز کنید و امروز یک بیننده‌ای هم خواندند.

### یک دسته کلید است به زیر بغل عشق از بهر گشاییدن ابواب رسیده (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۶)

ابواب یعنی به اصطلاح باب‌ها یعنی درها.

فضاگشایی در هر لحظه یک کلید است. کلید زندگی‌ست که چالش را باز می‌کند اما آدم شکست نمی‌خورد، نمی‌آفتد.

کلید زندگی با فضاگشایی قفل را الان باز می‌کند ولی آدم نمی‌آفتد. اما من‌ذهنی کلیدهای قلبی دارد، نمی‌تواند باز کند. هی قفل بعد از قفل، آخرسر ثابت می‌کند که تو نمی‌توانی.



هرچه شما بیشتر فضا را باز کنید موفق‌تر می‌شوید، قوانین زندگی را رعایت می‌کنید مخصوصاً قانون جبران. قانون مزرعه که قانون صبر است. قانون مزرعه قانون صبر است به‌علاوه هر کاری از دستم برمی‌آید. مثل کاشتن یک درخت است که می‌گویید من بهترین کود را، بهترین زحمت را، به‌اندازه کافی آب و خورشید، نور خورشید به این درخت می‌رسانم و حواسم هست.

صبر هم می‌کنم، پس بهترین کارمان را انجام می‌دهیم، صبر می‌کنیم، این قانون مزرعه است. قانون تعهد هست، شما متعهد می‌شوید که مرتب این کار را انجام بدهید. کسی که می‌خواهد بتواند باید هر روز دنبالش باشد. کسانی که به جایی رسیدند حتی در این جهان دنبال هدف‌های مادی بودند رسیدند کسانی هستند که هر روز، هر دقیقه دنبالش بودند. این‌طوری نیست که یک‌دو روز دنبالش رفتند بعد سه ماه رها کردند.

این برنامه هم همین‌طور است. این برنامه به غیر از استثنائات هر هفته اجرا می‌شود. این، تعهد را می‌رساند. من خودم شخصاً می‌دانم خیلی‌ها نمی‌توانند این برنامه را جذب کنند. در یک هفته نمی‌توانند جذب کنند. می‌بینم، ولی خُب من کارم را انجام می‌دهم، من متعهدم. شما ممکن است متعهد باشید، ممکن است نباشید.

بارها عرض کردم امروز هم دوباره تکرار کردم که شما اگر شاگرد مولانا هستید مثل بچه‌تان می‌رود مدرسه، شما نگوئید من فارغ‌التحصیل شدم، سرِ کار رفتم، بچه‌ام هم باید برود درس بخواند به جایی برسد نه، شما هم باید به جایی برسید، هنوز نرسیدید.

درست است یک مقدار پول درآوردید، خانه خریدید، همسر دارید، بچه دارید ولی هنوز نرسیدید. شما این کتاب را بگیرید مثل بچه‌تان، بچه‌تان هم‌وُرک (homework) دارد برای این‌که مدرسه می‌رود شما هم هم‌وُرک (homework) دارید راه می‌روید تکرار می‌کنید در زندگی خانوادگی‌تان، خودتان اعمال می‌کنید، بیدار می‌کنید خودتان، خودتان را و مسئولیت تغییر خودتان با خودتان است.



### ۳۵- خانم مزده از آلمان

خانم مزده: سلام استاد.

آقای شهبازی: سلام علیکم.

خانم مزده: مزده هستم، از آلمان مزاحمتان می‌شوم.

آقای شهبازی: بله، خانم مزده. خواهش می‌کنم، بفرمایید.

خانم مزده: خسته نباشید استاد. مرسی از وقتی که به ما می‌دهید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم مزده: من راستش دلم نمی‌آید که هیچ‌وقت تماس بگیرم، چون می‌شناسم و می‌دانم خیلی‌ها هستند که دوست دارند تماس بگیرند، صدای ماهتان را بشنوند، با استادشان صحبت بکنند، ولی هیچ‌وقت موفق نشدند و این خیلی امیدبخش است که آدم بتواند با استادش صحبت بکند.

ولی من یک قراردادی با خودم دارم که سالی یک بار به خودم اجازه می‌دهم که تماس بگیرم برای ادای قانون جبران و ذکات روی خوب که الآن وقتش بود. ممنونم از وقتی که به من می‌دهید یک مقدار صحبت بکنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. بفرمایید، خواهش می‌کنم.

خانم مزده: استاد، مسئله اول نمی‌دانم اصلاً اجازه دارم این نقل قول را بکنم یا نه. من از یکی از، در مورد قانون جبران مالی هست، از یکی از یاران خوبتان، آقا تقی شنیدم که، می‌گفتند که یک مسئله خیلی مهمی را متوجه شدند.

و من فقط نقل قول می‌کنم که می‌گفتند ما خیلی ناآگاه هستیم، چون که ایشان مانده بودند می‌گفتند که استاد باید حواسش به برنامه باشد، به مسائل تکنیکی باشد، نمی‌دانم باید فکرشان آزاد باشد، این غزل‌ها را برای ما آماده می‌کنند، با مثنوی‌ها نیاز هم نیست که تأکید بکنند که ما متوجه بشویم و بعد از این همه سال هنوز دغدغه این هزینه تلویزیون را دارند. و استاد هم که ماشاءالله دریادل هستند و با ما اصلاً مطرح نمی‌کنند.

خواستیم از این‌جا اول به خودم بگویم، بعد به تمام عزیزان گنج حضوری که یک تأمل دیگری بکنیم، یک مقدار آگاهانه‌تر به این موضوع فکر بکنیم که چه هزینه بالایی دارد این برنامه.

و به‌هرحال همه ما من‌ذهنی داریم، اصلاً احتیاجی به سرزنش خودمان نیست. می‌ترساند ما را، چه می‌دانم هزارتا دلیل دیگر می‌آورد، آخ! چه می‌دانم الآن دلار این‌قدر، اوه آن‌قدر چیزها، به‌هرحال ماشاءالله دیگر خودمان می‌دانیم چه دلیل‌هایی می‌آورد.

ولی کمکی که شاید من یک پیشنهادی بتوانم بدهم که روان‌شناس‌ها از تکنیک پنج‌تاییه استفاده می‌کنند. کلاً برای زندگی که سعی کنیم کاری که می‌خواهیم انجام بدهیم حالا تنبلی می‌کنیم، یا هی عقبش می‌اندازیم این است که زیر پنج‌تاییه آن کار را انجام بدهیم. حداقل استارتش را بزنیم، بعد بیشتر مواقع انگار هفتاد‌هشتاد درصد ما آن کار را انجام می‌دهیم. این در مورد قانون جبران بود که واقعاً جای شرمندگی دارد که شما هم اصلاً به ما چیزی نمی‌گویید.

قبل از کرونا بود، فکر می‌کنم چهار سال پیش بود که شما اعلام کردید که متأسفانه فقط یک درصد از اعضای گنج حضور این مسئله مالی را جبران می‌کنند و امیدوارم که معرفت ما بیشتر شده باشد و شما خوش‌خبر باشید که درصد بیشتری از ما قانون جبران مالی را انجام می‌دهیم.

چون همان‌جوری که می‌بینیم به‌هرحال این برنامه واقعاً نجات‌بخش همه ما خانواده‌های ایرانی بوده، در هر سنی! اصلاً، و ما محتاج هستیم به این برنامه. امیدوارم که یک جهشی بشود، یک نمی‌دانم یک مدل دیگر فکر بکنیم، ان‌شاءالله یک مدل دیگر بشود و شما خبر خوب را از تلویزیون به همه ما بدهید که خیلی‌ها دارند این جبران مالی را ادا می‌کنند.

**آقای شهبازی:** بله، بفرمایید.

بعد مسئله دیگر که استاد، شما این‌خانه، آپارتمان کوچک ما را در این اروپا کردید دریای عشق. و من نمی‌دانم، [خنده خانم مزده] من ظرفیت می‌خواهم برای این همه عشق که در این‌خانه برای من و دخترم هست. و من قبل از این‌که، الآن پنج سال و نیم است که افتخار شاگردیتان را دارم. وقتی که برمی‌گردم به پنج سال و نیم پیش و زندگی‌ای که داشتم با کلی ادعا و این‌جور چیزها، الآن هی می‌زنم به لپ‌هایم، هی می‌گویم همان چیزی که شما پنج سال پیش من می‌شنیدم، شما در برنامه‌هایتان، هی می‌گویم ای دوست، این من هستم، این بچه من است، این زندگی من است، خدایا شکرت. واقعاً، اصلاً از همین، در این پنج سال و نیم که اصلاً چه معجزه‌ها شده! اصلاً یک مدلی بود، من واقعاً پنج‌ونیم سالم است اگر بخوایم راستش را بگویم. تازه فهمیدم زندگی یعنی چه؟



ولی مسئله‌ای که این دفعه می‌خواستم خیلی بولدش (bold) بکنم و در مورد آن صحبت بکنم، من خودم نوجوان بودم استاد، خیلی سرکش بودم. [خنده خانم مزده] من پدر این پدر و مادرم را در آوردم، خیلی سرکش بودم، خیلی مقاومت می‌کردم، خیلی با آن‌ها.

و وقتی که با این برنامه آشنا شدم و در کنارش هم همین قانون کارما که من یعنی مادرم هم همیشه می‌گفت بچه‌ها هم این کارها را می‌کند با خودت‌ها. و همین هم شد استاد. دختر من الآن پانزده سالش هست، می‌گویم چند سال پیش که داشت بالغ یا تین‌ایجری (teenager) می‌شد و ما خیلی با همدیگر مشکل داشتیم، خیلی بگومگو داشتیم، اصلاً این‌جا جنگ بود بین ما.

و من وقتی که این چیزها را از شما یاد گرفتم، واقعاً من چند سال پیش گفتم که من واقعاً به این بچه ظلم کردم، به خودم ظلم کردم. خدا این امانت را به من داد، من چه کار کردم با این بچه؟! فقط بک جسم دیدم او را. فقط برو کار کن، این را بخر برایش، آن را بخر برایش، اصلاً نیازهای عشقی‌شان، من اصلاً در یک فاز دیگر، دیگر استاد، نمی‌دانم به شما چه بگویم. و ما همیشه با همدیگر مشکل داشتیم، همیشه.

من فکر کنم وقتی دارم کوتاه می‌شود. فقط آخر آن می‌خواستم بگویم که الآن دختر من تازه وقتی بزرگتر می‌شوند، خوب دوست دارند بیشتر با دوست‌هایشان در ارتباط باشند، دوست دارند بیشتر بیرون باشند، با خانواده کمتر کُنتاک (contact) داشته باشند، احساس مثلاً بزرگی می‌کنند و چیزهایی که خودمان همه‌مان داشتیم در این سن‌ها.

ولی الآن استاد، یک دفعه من مثلاً نشستم دارم آشپزی می‌کنم، دارم کاری را انجام می‌دهم، یک دفعه می‌بینم می‌آید مثلاً من را بغل می‌کند. بعد این بچه اصلاً این قدر لطیف شده استاد، من می‌گویم خدایا، اصلاً من می‌گویم «ف» این بچه می‌رود فرحزاد. من اصلاً لازم نیست دیگر کاری بکنم.

این قدر، من گفتم این بچه پس بین اگر من موقعی که این کوچک‌تر بود، آن موقع که به خدا نزدیک‌تر بود، این مثلاً که عشق خالص بود، من این جور چیزها را بلد بودم، چقدر می‌توانست رابطه عاشقانه‌تر باشد، چقدر می‌توانستیم از همدیگر لذت ببریم!

ولی به هر حال خدا را شکر استاد، شما واقعاً عشق را در دل ما زنده کردید و این دریاست دیگر. ان‌شاءالله که این قدر سطل من بزرگ باشد که من هر هفته از غزل‌هایی که می‌آوردید بیشتر این عشق را بردارم و این ضررهایی که زدم با من ذهنی بتوانم یکی یکی جبران بکنم ان‌شاءالله. واقعاً دست‌بوستان هستم.

آقای شهبازی: ممنونم، خواهش می‌کنم.





**خانم مزده:** وظیفه‌ام بود این یک بار را من تماس می‌گیرم. ببخشید که وقتتان را گرفتم.

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

**خانم مزده:** قربان شما. خداحافظ شما.

پیغام‌های تلفنی

۳۶- سخنان آقای شهبازی

خدمت شما عرض کنم که صحبت جبران مالی می‌شود. یادآوری کنم شما به من پول نمی‌دهید و پول اگر می‌دهید در همین راه خرج می‌شود. احتیاج ندارم که من از شما پول بگیرم برنامه اجرا کنم. خوشبختانه به اندازه کافی زندگی، خداوند به من داده و علاوه بر آن توانایی خرج کردنش را هم داده و اگر آن توانایی نبود و می‌خواستیم زرنگی کنیم و به قول معروف خسیس‌بازی در بیاورم.

این برنامه که اول درآمد نداشت که و نمی‌شد اصلاً، و من متوجه شدم و هستم که علت این‌که گنج گران‌بهای فرهنگ ما به‌طور همگانی که امروز دیگر از روستاها زنگ می‌زنند می‌گویند ما این‌ها را گرفتیم در زندگی‌مان به‌کار بردیم پخش نشده، عدم سرمایه‌گذاری در این راه است.

یعنی مردم حداقل خیرخواه، خیراندیش به‌وجود نیامدند که پول در این راه بگذارند بگویند مثلاً ما می‌خواهیم دانش فردوسی را در روستاها، در جاهای کوچک، همه‌جا پخش کنیم. حالا دیگر هرچه مردم گرفتند گرفتند دیگر، اگر آن‌هایی هم که پس زدند، پس زدند. ولی خُب من این‌کار را کردم و من باید این‌کار را بکنم. درست است؟

و این را هم معتقدم که خداوند وقتی امکاناتی به کسی می‌دهد فرض کن یک نفر جوان است چهل سالش است، هم جوان است، هم پول دارد، هم دانش دارد، هم فنی است، خُب این‌ها را بی‌خودی که نداده‌اند به او که، دادند که از آن استفاده کند. من هم یک همچون آدمی بودم.

خُب این برنامه را شروع کردم هم یک مقدار نه خیلی زیاد، یک مقدار پول داشتم، هم دانش فنی دارم، هم میل به کار دارم، هم توانایی تعهد دارم که کار را هل بدهم برود جلو. الان می‌بینید که ۹۵۵ تا برنامه اجرا کردیم. شما خوب دقت کنید ۹۵۵ خیلی زیاد است.

این‌ها یکی یکی اجرا شده و باید ۹۵۵ بار آماده بشوی، غزل، مثنوی تهیه کنی، بروی تلویزیون بنشینی، فیلم بگیرند از او، ادیت کنی، توی اینترنت بگذاری، توی سایت بگذاری، در تلویزیون پخش کنی، مواظب باشید اشتباه نکنی، بهترین سعی‌ات را به‌کار ببری، همه این‌ها.

پس خُب امکاناتی من داشتم، خُب سلامتی‌ام اجازه می‌داد و خدا را شکر الان هم می‌دهد هنوز و توانایی خرج پولم را داشتم، آن‌طوری نبودم که بگویم نه این را من نباید خرج کنم، بعضی‌ها می‌گویند دیگر، بعضی‌ها بدبخت همین خاصیت می‌شوند.



شما قانون جبران را به‌خاطر خودتان و تعهد خودتان اجرا می‌کنید نه به‌خاطر من. من اصلاً وابسته به قانون جبران شما نیستم که، اگر بودم که اصلاً نمی‌توانستم اجرا کنم این برنامه را. برای من اصلاً مهم نیست که شما قانون جبران را اجرا می‌کنید یا نمی‌کنید. جبران مادی را دارم عرض می‌کنم.

من به‌تنهایی روی پای خودم ایستادم که کارم را انجام بدهم. یا مثلاً شما قانون جبران را خوب انجام نمی‌دهید حالا که این‌طور شد، من هم برنامه را خوب اجرا نمی‌کنم. خیلی‌ها توی این راه رفته‌اند با سر خورده‌اند زمین؛ چون کار خودشان را، زندگی خودشان را، هدف خودشان را، منظور خودشان را وابسته کرده‌اند به رفتار فرض کن من ذهنی زرنگ.

خُب معلوم است یک کسی که اولین بار به این برنامه گوش می‌کند من ذهنی دارد، اولین خاصیت من ذهنی زرنگی است.

اصلاً شما نگاه کنید ما به‌عنوان من ذهنی به زرنگی‌مان افتخار می‌کنیم. توی مجالس مردم چه می‌گویند؟ می‌گویند آقا ما صد دلار سرمایه‌گذاری کردیم، پانصد دلار گرفتیم. چقدر ما آدم زرنگی هستیم، دانا هستیم. کجای این دانایی است؟ دانایی نیست! با سر خودت، با سر زرنگی پیش می‌روی سرنگون می‌شوی.

من نمی‌گویم نمی‌روم من. من هم هنوز خیلی اشتباه می‌کنم، ولی سعیم را می‌کنم دیگر اشتباهم را به کمترین حد برسانم. و واقعاً دعا می‌کنم، می‌خواهم که حالا تا آنجایی که ما می‌توانیم این برنامه را اجرا کنیم برنامه پاک باشد، پاک دست شما برسد. مطلب دیگری عنوان نشود، آلوده نکنیم کارمان را، درست ارائه کنیم این را به مردمی که شایسته دانستند به این برنامه گوش بدهند.

شما هم می‌نشینید به این برنامه گوش می‌کنید منت سر من می‌گذارید، لطف می‌کنید. اصلاً من چه کسی هستم که من برنامه اجرا کنم شما، آن هم به اعتبار مولاناست من می‌دانم، من خودم می‌دانم، شما لازم نیست بگویید. من می‌دانم این مولاناست که اعتبار دارد. من هم اعتبارم را از او می‌گیرم واقعاً.

هدایت می‌کند این اشعار برای این‌که از یک جای اسرار آمیزی آمده که ما هنوز آنجا را درست نمی‌شناسیم. جایی که مولانا بوده را درست نمی‌شناسیم، ولی وقتی گوش می‌کنیم، عمل می‌کنیم می‌بینیم کار می‌کند، می‌بینیم من ذهنی ندانسته ما را بدبخت کرده، ما قربانی زرنگی من ذهنی‌مان می‌شویم. سرنگون می‌شویم؛ در نتیجه قانون جبران را شما رعایت می‌کنید به خودتان خدمت می‌کنید. اگر رعایت نمی‌کنید به خودتان خیانت می‌کنید. اصلاً کاری با من ندارد. شما اگر پول بدهید فکر می‌کنید به جیب من می‌رود.



من الآن هفتاد و شش سالم است پول را می‌خواهم چه کار کنم. من به اندازه صد برابر پولی که می‌خواهم خرج کنم دارم. مگر چقدر خرج دارم من. اصل‌کاری این است که ما بتوانیم پخشش کنیم مردم بشنوند. من نمی‌گویم موفق شدیم. خدا را شکر که یک خُرده انگار داریم مثلاً تکان خوردیم، بوی بفه‌می نفه‌می موفقیتی می‌آید. اگر می‌آید شما بهتر می‌دانید، من نمی‌دانم. شما می‌دانید که دیگر بچه‌ها هم شعر مولانا دارند می‌خوانند. آن کسی که راننده تاکسی است، کامیون است او هم شعر مولانا می‌خواند.

من یک موقعی آرزو می‌کردم که یادتان هست سوار تاکسی می‌شدیم مثلاً جلو می‌زدند مثلاً در را آهسته ببندید، نمی‌دانم سروصدا نکنید، فلان، به جای آن‌ها شعر مولانا بگذارند. راننده تاکسی مثلاً یک بی‌تی از مولانا بگذارد. الآن آن طوری دارد می‌شود تقریباً، توجه می‌کنید؟ این است که نگذارید من ذهنی‌تان شما را قربانی کند و قانون جبران را زیر پا بگذارد.

یکی از جنبه‌های قانون جبران این است که شما از خودتان بپرسید من جوان هستم اگر آن‌هایی که جوان هستند. چهل سال، پنجاه سالم است، تنم سالم است، عاقلم زیاد است بیام یک کاری بکنم، پول هم دارم، پولم را خرج کنم در راه پخش فرهنگی. ما فرهنگمان را زنده نمی‌کنیم، بعد گله می‌کنیم چرا نمی‌فهمیم؟ مگر آقای صادق حرف می‌زند ما همه‌مان یاد می‌گیریم ایشان خودشان نمی‌گویند روستایی هستند.

پس همه می‌توانند بفهمند و درک عمیقی مثل ایشان داشته باشند. حالا ما پخش نکرده، می‌گوییم چرا بلد نیستی. این آذربایجانی‌ها یک ضرب‌المثلی دارند فکر کنم فارس‌ها هم دارند دیگر می‌گویند: «این شوهری که گوشت نمی‌آورد از خانمش آبگوشت می‌خواهد.» ما آن طوری هستیم. هیچ سرمایه‌گذاری فرهنگی اصیل نکردیم بعد می‌گوییم چرا بلد نیستیم. خُب اول یاد بده بعد بپرس چرا بلد نیستی.



### ۳۷- خانم پریسا از کانادا

[ سلام و احوالپرسی آقای شهبازی با خانم پریسا ]

**آقای شهبازی:** سال نو مبارک باشد خانم!

**خانم پریسا:** خیلی ممنون و متشکر. همین‌طور برای شما.

**خانم پریسا:** با اجازه شما متنم را می‌خوانم.

ما در درون خود یک پاسبان داریم که بسیار دلسوز و مهربان است و می‌خواهد ما را از گزند روزگار حفظ کند. مثلاً وقتی قسمتی از کارهای دنیایی ما به تأخیر می‌افتد مقداری دلشوره به ما می‌دهد یعنی برو کارهایت را انجام بده که عقب نیفتی. یا وقتی پیشنهادی در بیرون به ما می‌شود که به‌نفع زیاد شدن همانیدگی‌های ما است، ما را تشویق می‌کند که دنبال آن کار برویم نکند از سود آن بی‌بهره بمانیم.

یا این‌که این پاسبان مرتب به ما توصیه می‌کند با عقل من‌ذهنی خود و براساس آنچه که از زندگی و جامعه و خانواده و یا تجربیات شخصی یاد گرفته‌ایم پیش برویم، چون این‌ها به‌نفع ما هستند.

می‌گوید تو در طول عمرت خوب یاد گرفته‌ای چه چیزی برای خوب است و چه چیزی بد. پس براساس همین می‌دانم‌ها و شرطی‌شدگی‌هایت پیش برو تا پیشرفت کنی.

این پاسبان یک برنامه‌ای دارد که در آن لیست چیزهایی را که باید مراقب آن‌ها باشد را نوشته است و تمام حواسش به اجناس برنامه خود است که نکند خدای‌نکرده آسیب و خللی به آن‌ها وارد شود.

تعدادی از اجناس برنامه پاسبان این‌ها هستند:

موفقیت بیرونی، اعضای خانواده، وجهه اجتماعی، بدن و تن، افکار همانیده و باورها و موارد دیگر.

این پاسبان خوب و مهربان و مراقب معادل همان خرس دلسوز و مهربان از داستان شیرمرد و خرس است که تلاش می‌کند مسائل کوچک ما را از ما دور کند اما برای این کار سنگ بزرگی برمی‌دارد و بر جان اصلی ما می‌زند و ما را می‌کشد.

در داستان خرس و شیرمرد، یک انسان عارفی دید که مردی با خرسی دوست شده است. عارف به شیرمرد گفت ای برادر آخر این خرس چیست؟! این خرس که از جنس تو نیست، پس چرا با او دوستی می‌کنی خرس را رها کن تا بیایی در کنار من و در زیر سایه من بخوابی.



اما شیرمرد گفت این مرد حتماً دارد به خرس من حسادت می‌کند، پس به حرف او گوش نداد. او با خرسش ماند تا این که یک بار وقتی او خوابیده بود، خرس برای دور کردن مگس‌ها از روی شیرمرد سنگ بزرگی برداشت و بر سر او زد و او را کشت.

این داستان فقط یک داستان نیست یک حقیقت است، حقیقت تلخی که هر روز و هر لحظه داریم تکرارش می‌کنیم با خرس مهربان و با پاسبان خود می‌مانیم و این خرس و پاسبان هر لحظه سنگ برمی‌دارد و بر سر هشیاری ما می‌زند و ما را در ذهن می‌کشد.

مولانا و آقای شهبازی در چندین برنامه پشت سرهم ما را به خطر حفظ دوستی با خرس خود آگاه کردند، اما کو گوش شنوا؟!

آموزش‌ها را یاد گرفتیم، داستان خرس را از حفظ شدیم. نکات آن را استخراج کردیم و در مورد آن توضیح دادیم، اما آیا خرس خود را کاملاً رها کردیم یا نه؟!

اگر من هنوز نگران حفظ داشته‌های خودم می‌شوم پس هنوز با خرس خودم دوست هستم. هنوز یک پاسبانی را دارم برای خود نگه می‌دارم که مراقب اجناس نوشته شده در برنامه خودش باشد تا نکند به همانندگی‌های من آسیبی وارد شود.

آمده‌ام مثل یک زنبور خانه ذهنی درست می‌کنم، یک گوشه سلامت برای خودم درست می‌کنم و از آن خارج نمی‌شوم، می‌گویم با کار روی خودم، با ابیات مولانا و برنامه گنج حضور اوضاع زندگی خدا را شکر بهتر شده است.

این جا یک پارک زیبا چیدم، که در یک قسمتش شغلم هست، در قسمت دیگرش خانواده‌ام است، در قسمت دیگرش وجهه اجتماعی من است، و همین‌طور روابطم با انسان‌های دیگر. عجب پارک زیبایی!

حالا نوبت این رسیده است که یک پاسبان بگذارم که کامل و صددرصد مراقب این اجناسی که برایش لیست کرده‌ام باشد.

درضمن این پاسبان حواسش خواهد بود که خود من هم از این گوشه سلامتی که درست کردم و خانه‌های زنبوری که چیدم دور نشوم.



اما زندگی می‌گوید نه این کار نمی‌کند. تو اگر مثل زنبور صدها خانه بسازی، مثل مگس بی‌خان و مانت می‌کنم، تو حق نداری بروی در یک گوشه سلامت، در یک اتاقی که با من ذهنی ساخته‌ای، جای خوش کنی، همه چیزت را به هم می‌ریزم.

عاشقی بر من، پریشان‌ت کنم  
کم عمارت کن، که ویرانت کنم

گر دو صد خانه کنی زنبوروار  
چون مگس بی‌خان و بی‌مانت کنم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵)

زندگی می‌گوید تو هنوز این قدر نادانی که فکر این هستی که با پیشرفت‌هایت در دنیای بیرون دیگران را حیران کنی، آیا متوجه این نیستی که من می‌خواهم تو را تبدیل کنم، به گونه‌ای که خودت حیران بمانی که چطور چنین تبدیلی انجام شد.

تو بر آنکه خلق را حیران کنی  
من بر آنکه مست و حیرانت کنم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۶۵)

پس چرا این قدر اصل خودت را دست‌کم گرفته‌ای، چرا رفتی یک گوشه‌ای سلامت گزیده‌ای؟! چرا با خرس دوستی می‌کنی، چرا این لیست برنامه پاسبان را حفظ می‌کنی؟! نشنیده‌ای که رزق و روزی تو در آسمان است، پس چرا واقعاً، چرا به این پستی ذهن و همانندگی‌هایت چسبیده‌ای؟

فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ نَشْنِيدَهُي؟  
اندرین پستی چه بر چفسیده‌یی؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۶)

چفسیده‌یی: چسبیده‌ای

مولانا و آقای شهبازی در داستان خرس نعره‌هایی از روی عشق زدند و این همه گفتند و گفتند و گفتند، اما گوش ندادیم.



گفتند از این خرس دست بردار! گوش ندادیم. گفتند که چیزی در این من‌ذهنی نیست، چرا به آن چسبیده‌ای؟! گوش ندادیم. گفتند رحمت بالای رحمت است، برو بالا. با این خرس دوست نشو، گوش ندادیم. گفتند این خرس بالاخره تو را می‌کشد، بازهم گوش ندادیم.

آخر هم تعجب‌زده از این همه نادانی ما، با خود گفتند این گوساله ذهن این‌قدر حرف زد مگر آخر چه گفت که این همه مردم نسبت به آن رغبت دارند؟!!

## گاو زرین بانگ کرد، آخر چه گفت؟ کاحمقان را این همه رغبت شگفت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

اما آیا زندگی از کار می‌نشیند؟ آیا مولانا از کار می‌نشیند؟! آیا آقای شهبازی از کار می‌نشیند؟ خیر. در برنامه ۹۵۵ مولانا و آقای شهبازی فریاد عاشقانه دیگری سر دادند گفتند: «بنمی‌ارزد». گفتند این من‌ذهنی با تمام تعلقاتش اصلاً و ابداً نمی‌ارزد. گفتند اگر من‌ذهنی حرف‌هایی مثل لعل زد و اگر خواست همانیدگی‌های مثل معدن طلا و کان تو را حفظ کند، بازهم نمی‌ارزد. گفتند بی‌سامان بشو، بگذار خانه ذهنت کامل به هم بریزد. پارک ذهنی‌ات کامل به هم بریزد، چون این من‌ذهنی مطلقاً نمی‌ارزد. گفتند خاک زندگی شو، مقاومت نکن، من‌ذهنی‌ات را قربان کن. چون اصلاً و ابداً نمی‌ارزد.

خلاصه گفتند و گفتند و گفتند که نمی‌ارزد، رهایش بکن. آن خرست را رها بکن، آن پاسبان را رها بکن. اصلاً ما نیازی نداریم. اصلاً و ابداً نمی‌ارزد. حالا ان‌شاءالله که این بار این دل اصلی گوش دهد و بشنود این پیام عاشقان را و لبیک بگوید.

خیلی ممنونم از شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا پرینسا خانم، آفرین، آفرین! عالی، عالی.

[ خداحافظی آقای شهبازی با خانم پرینسا ]



### ۳۸- خانم نیوشا از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم نیوشا و آقای شهبازی]

**خانم نیوشا:** شش ماه پیش تماس گرفته بودم خدمتتان. می‌خواستم از پیشرفت‌هایم بگویم، احساس کردم آن قدری بوده که لازم دیدم تماس بگیرم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم خانم نیوشا، بفرمایید.

**خانم نیوشا:** من در این مدت سعی کردم که کدورت‌هایی که داشتم با همسر سابقم را، بعد از این‌که دیدم همه اشتباهات از طرف من بوده اول از ایشان عذرخواهی کردم، بعد برنامه ۷۴۵ را دیدم طبق توصیه یکی از مادرهایی که پیغام گذاشته بودند تلفنی که گفته بودند خیلی این برنامه تأثیرگذار است، من هم دیدم و متوجه شدم که دقیقاً من هم مثل همان قضیه خاتون که خر را می‌برد در خانه و در را می‌بندد، من بعد از این قضیه جدایی که حضانت بچه را گرفته بودم و کلاً این بچه را یعنی دقیقاً برده بودم مثل همان خر در خانه و در را بسته بودم و خیلی هم خوشحال بودم که دیگر هیچ‌کس دیگری هیچ نظری نمی‌دهد و یک تایم (time: زمان) محدودی این می‌تواند ملاقات داشته باشد طبق حکمی که آن موقع، یعنی من این قدر این قضیه را سفت گرفته بودم آن موقع که مثلاً کار ما آن موقع به همچون دعوایی و دادگاه و این‌چوَر جاها کشیده شده بود.

بعد آن برنامه بلافاصله من تماس گرفتم با، یعنی پیشنهاد دادم که الان خدا را شکر بچه مثلاً الان یک شب در هفته، این هفته مثلاً حدود یک ماه است که یک شب در هفته خارج از آن تایمی (time: زمانی) که تعیین شده بود از لحاظ قانون، من پیشنهاد دادم که پیش پدرش می‌خواهد و خیلی هم یعنی هر دو خوشحالند. این زهری که من ریختم به ارتباط این‌ها دارم سعی می‌کنم که جلویش را بگیرم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم نیوشا:** و این‌که اصلاً هم این‌جوری نبوده که یعنی همچنان مثلاً من ذهنی من اصلاً دنبال بهانه است که اختلالی در این قضیه ایجاد کند و من فقط تنها چیزی که به خودم گفتم، هر موقع گفتم آنصتوا می‌کنم [صحبت با حالت بعض‌آلود] و می‌گویم که حتی همین چهارشنبه من برنامه را کامل زنده نگاه کردم، ولی اصلاً سر یک چیز کوچک، یک چیز کوچک این قدر این واقعاً این بزرگ است و حمله‌های قوی‌ای به من می‌کند.

حالا برحسب این‌که من عذرخواهی کردم فکر می‌کردم که خیلی رنجش‌ها از بین رفته، فکر می‌کردم اصلاً اگر که الان من برمی‌گشتم به آن زندگی دیگر این اشتباهات را نمی‌کردم مثلاً اگر این فرصت، ولی بعد دیدم این قدر در



من زیاد است که اصلاً صلاح و خیر بچه در همین است که من همین‌جوری بتوانم این را کنترل کنم، وگرنه من اصلاً نمی‌توانستم در زندگی مشترک معلوم نبود چه بلایی سر این بچه می‌آمد.

بعد هم این‌که من حسادت می‌کردم حتی به پیغام‌های تلفنی‌ای که شما می‌گفتید که مثلاً این خانواده‌ها که زنگ می‌زدند شما می‌گفتید که این‌ها خیلی، تشویقشان می‌کردید و این‌ها، من یک موقعی مثلاً می‌گفتم که از سر حسادت هم ملامت که، من ذهنی من می‌گفت تو هیچ‌وقت نمی‌توانی مثلاً آن آدم درست از آب دربیایی به‌خاطر این‌که این زندگی را تو خراب کردی، تو همه‌چیز را خراب کردی، ولی بعداً دیدم که این قضیه خیلی بزرگ‌تر است و هرکسی می‌تواند همان موقع، هر موقعی که بتوانی مسیر را پیدا کنی و جلوی آن اشتباه را بگیری، آن کمک یعنی بخشش خدا این قدر زیاد است که همان موقع هر لحظه در هر شرایطی که آدم هست، هر چقدر هم که خراب کرده باشد از همان موقع وقتی تو درست انجام بدهی، یعنی همان موقع می‌توانی درست را انجام بدهی.

همین، می‌خواستم همین را با شما در میان بگذارم. فکر کنم تایم (time: زمان) هم دیگر تمام شده. خیلی لطف کردید آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا خانم!

**خانم نیوشا:** واقعاً از شما، از همه دوستان، از آقای صادق، از خانم فرزانه! از خانم فریده، از خانم مرجان، از خیلی‌ها همه، از آقای نیما همان موقعی که من ذهنی من به من حمله کرد پیغام آقای نیما که گفته بود: «خدمت بی‌منت» که ما همانندگی‌هایمان را می‌اندازیم، ولی منتی ما نداریم سر کسی.

و خانم یلدا آن موقع که آن پیغامی که داده بود: «خواهرم خرده‌های بیسکوییت خودش غیب نمی‌شود.» آن باعث شد که من عذرخواهی کنم. خیلی از همه ممنونم. خیلی متشکرم از لطف شما. خداحافظی می‌کنم.

**آقای شهبازی:** چه عالی، عالی! ممنونم. اجازه بدهید من به شما یک تبریکی بگویم، بگویم که شما پهلوان هستید واقعاً! این ایرادهایتان را دیدید و زیر بار رفتید در، این ناموس را شکستید و چه کار خوبی کردید آفرین! این را می‌گویند پیشرفت، که شما محدودیت را از روی بچه‌تان بردارد برود شوهر سابقتان را ببیند.

**خانم نیوشا:** [صحبت با بغض و گریه] بله آقای شهبازی من خیلی اشتباه کردم، خیلی اشتباه کردم! من اصلاً خیلی اشتباه‌های زیادی کردم. یک وقت‌ها فکر می‌کنم شاید هیچ‌وقت نشود با عذرخواهی و، فکر می‌کنم که شاید هیچ‌وقت نشود اشتباهات مخصوصاً در حق بچه. من اصلاً می‌توانم بگویم حتی سال اول جدایی، الآن البته دو سال و نیمش است بچه، ولی من نفرت داشتم از این بچه! بخواهم صادقانه صحبت کنم آن عشق مادری نیست،



آن نفرت است! وقتی ما در من ذهنی هستیم و بچه را می‌خواهیم بزرگ کنیم ما یک نفرت داریم و یک عذاب وجدان، همین! و یک مسئولیتی که فکر می‌کنی ناخواسته به تو تحمیل شد.

من تازه الآن یک مدتی است که تازه دارم، نمی‌دانم حالا چقدر هم موفق، می‌دانم با ذهن که اصلاً نمی‌شود، ولی الآن می‌فهمم که آن اصلاً، ما اسمش را می‌گذاریم عشق، می‌گذاریم عشق مادرانه، آن نفرت است آن عشق نیست.

**آقای شهبازی:** بله! آفرین. اگر کنترل باشد، وقتی یک مادری یا پدری فرق نمی‌کند، بچه را از آن یکی منع می‌کند، بعضی پدرها این کار را می‌کنند در، حالا من نمی‌دانم ایران چجوری است، و فکر می‌کنند اگر نگذارند بچه مادرش را ببیند یا مادر نگذارد بچه پدرش را ببیند، دارد مثلاً انتقام می‌گیرد یا قدرتش را نشان می‌دهد، یا بعضی‌ها می‌گویند هم پدرم هم مادر!

**خانم نیوشا:** بله بله.

**آقای شهبازی:** [صحبت با لبخند] مگر می‌شود یک نفر هم پدر باشد هم مادر؟! خنده‌دار است و این نتیجه این را وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند می‌بیند که نمی‌شود یک نفر هم پدر باشد هم مادر.

**خانم نیوشا:** بله، اصلاً یک فشار بیش از حدی بود که آدم در ذهن به خودش می‌آورد، درحالی‌که اصلاً لزومی ندارد.

**آقای شهبازی:** بله!

**خانم نیوشا:** و نتیجه همان بادام پوکی که شما می‌گویید بادام پوک کاشتن. البته من آن موقع فکر نمی‌کردم، فکر می‌کردم که دارم کار درستی می‌کنم و، اصلاً این فکر را نمی‌کردم! من هنوز هم نمی‌گویم مثلاً اصلاً باز نمی‌کنم مبحث را، من فقط می‌دانم که این کار درست است.

وگرنه مثلاً هزارتا توجیه ذهنی داشتم که نه اصلاً آن آدم، آدم درستی نیست! و آن شرایط شرایط بهتری، اصلاً این فکر را نمی‌کردم که من دارم محکوم می‌کنم، فکر می‌کردم که دارم لطف می‌کنم. یعنی من ذهنی آدم را گول می‌زند می‌گوید که این نیش را، سرگین را به‌عنوان شاهد، من الآن بی‌تث را می‌بخشید یادم نیست،

**آقای شهبازی:** بله، عیب ندارد.

**خانم نیوشا:** به‌عنوان شاهد، سرگین را به تو عرضه می‌کند و واقعاً آدم نمی‌بیند کور است، فکر می‌کند که درست آن کار است؛ من هم همین‌طور بودم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین.



**خانم نیوشا:** هنوز هم می‌گویم، هنوز هم اصلاً در توجیه و این‌ها نیستم، من فقط می‌گویم که کار درست همین است، هر جوری هست باید این‌جوری برود جلو.

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**خانم نیوشا:** خیلی از لطف‌تان ممنونم، شما خیلی به من لطف کردید با همه‌ی دوستان، همگی همگی. واقعاً از تک‌تکتان ممنونم. لطف کردید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. گاهی اوقات خانم امکان پیش می‌آید به قول سعدی می‌گوید که

### دو دوست قدر شناسند عهد صحبت را

### که مدتی ببریدند و باز پیوستند

(سعدی، دیوان اشعار، غزلیات، غزل ۲۲۶)

گاهی اوقات آدم که اشتباهات خودش را اگر واقعاً بفهمد! و بخواهد درمان کند و جبران کند، دوستی جدیدی شروع می‌شود با توجه به این‌که خب آدم بچه دارد و.

**خانم نیوشا:** ان‌شاءالله امید به خدا.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله موفق باشید، عالی بود.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نیوشا]



۳۹- آقای محسن از تهران

**آقای شهبازی:** یک لحظه گوشی خدمتتان باشد خواهش می‌کنم.

دوستان بیننده، آن‌هایی که روی خط هستند، این آخرین تلفن ماست. در نتیجه خواهش می‌کنم دیگر تشریف ببرید.

خیلی شرمندهام که، این‌جا را هم نشان بدهم ببینید [آقای شهبازی با آینه تلفن را نشان می‌دهند که تمام چراغ‌های قرمز رنگ آن روشن و درحال چشمک زدن هستند]. من این‌ها را نشان می‌دهم که شما ببینید، همه خط‌های ما هنوز پر است، حالا چند نفر رفتند. به این دلیل نشان می‌دهم که [خنده آقای شهبازی] در آینده شما دوستان زیر پنج دقیقه، حداکثر پنج دقیقه صحبت کنید که به همه نوبت برسد، نمی‌رسد. بله ممنونم. بفرمایید خواهش می‌کنم.

[سلام و احوال‌پرسی آقای محسن و آقای شهبازی]

**آقای محسن:** اول یک تشکر کنم از خودتان و تمام کسانی که در این برنامه کار می‌کنند. این برنامه واقعاً نعمت خداست. من خیلی ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای محسن:** جناب شهبازی می‌خواستم من داستان زندگی‌ام را بگویم حالا گفتم شاید به درد کسی بخورد.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**آقای محسن:** فقط من از این‌جا شروع کنم که در سن بین بیست و هفت تا سی سالگی، در همین سن بودم، احساس می‌کردم یک آب گرمی رویم ریخته می‌شود، مخصوصاً زمان سرکار هم این اتفاق می‌افتاد.

فکر می‌کردم به خاطر محبت زیادم است. چون به من می‌گفتند خیلی آدم مهربانی، یعنی بودم، دیگر الان به آن شکل نیستیم. یک آب گرمی می‌ریخت، ریتم حرکتیم، صحبت کردیم، بعد نگاهم به مردم کاملاً عاشقانه بود. این را من آن زمان یکی دو بار احساس کردم.

بعد دلیلی نمی‌دیدم برای آن! می‌گفتم شاید چون خیلی مهربان هستم این اتفاق دارد برایم می‌افتد. حالا من در اجتماع چیزی که بودم اصلاً آدم مورد قبولی نبودم. یعنی یک آدمی بودم که، البته من خوب و بد را باهم دارم می‌گویم جناب شهبازی‌ها.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.



**آقای محسن:** یعنی نمی‌خواهم بگویم نکات خوب را دارم می‌گویم یا بد را. من با خانواده‌ام سازگار نبودم، سر کار هم نمی‌رفتم، ولی جدا شدم رفتم تنها زندگی کردم. دوست دختر داشتم، سیگار کشیده بودم، مشروب هم می‌خوردم استاد. یعنی دارم همه‌چیز را خدمتان عرض می‌کنم.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای محسن:** ولی در این شرایط من حس هم داشتم. تنها چیزی که داشتم در ذهنم یک حالت صافی، یک چه‌جوری بگویم پرده سفید، که اصلاً دوست نداشتم این را خراب کنم، در هر شرایطی ها. یعنی دروغ نمی‌گفتم اصلاً، بابایم می‌گفت سیگار می‌کشی؟ می‌گفتم آری، دروغ نمی‌گفتم. می‌گفت مثلاً دوست دختر داری؟ می‌گفتم آری.

همه را من صادقانه می‌گفتم. بعد واقعاً هم دوست داشتم به مردم کمک کنم. یعنی ذاتاً یک چنین آدمی بودم که محبت، یعنی من هر که را می‌دیدم راحت می‌توانستم بغلش کنم. اصلاً دوستانم می‌گفتند چه‌جوری غریبه را می‌توانی بروی بغل کنی؟! می‌گفتم من پرده‌ای نمی‌بینم بینمان. راحت ارتباط برقرار می‌کردم.

بعد جاهایی که دوستانم گیر می‌کردن، یا قضیه کنسل بود، من پر از هیجان! هی راه‌کار! انواع راه‌کار. اصلاً ناامید نبودم، پُر ذوق و شوق بودم. خیلی ذوق و شوق داشتم. تا این‌که، آهان بعد یک مشکلی که داشتم با خانواده‌ام این بود که به من می‌گفتند تو چرا این قدر پِپ‌های؟! تو چرا این قدر بی‌عاری، بی‌کاری؟! یعنی اصلاً ناراحت نمی‌شوی.

هر چیزی به من می‌گفتند آقای شهبازی من فقط می‌توانستم بخندم، یعنی توان خنده داشتم فقط. یادم است بابایم که آخرین بار که داشت من را می‌زد، من آن زیر خنده‌ام گرفته بود و نگران این بودم که بابایم دستش چیزی نشود! یعنی آن زمان این‌جوری بودم.

اصلاً هم ناراحت نمی‌شدم. هر قدر من را می‌زدند یا کاری می‌کردند به من بر نمی‌خورد. به من می‌گفتند تو چرا هیچ چیز به تو بر نمی‌خورد؟! یک‌خرده مثلاً ناراحت شو، یا حرف‌ها را واکنش نشان بده ما این‌همه داریم به تو مثلاً داریم حرف می‌زنیم. بعد من اصلاً نمی‌توانستم، یعنی دست خودم نبود.

بعد آن زمان آن چیزها را من اصلاً نمی‌دانستم، یعنی برنامه شما را اصلاً خبر نداشتم تا یک سال پیش. این قضیه تسلیمی که می‌فرمایید من اتفاقات که می‌افتادند ناخودآگاه اصلاً واکنش نداشتم. یعنی در ناخودآگاهم بود.

تا این‌که سر کار رفتم، دوستانم هم همین این‌ها را به من می‌گفتند. می‌گفتند تو چرا به تو بر نمی‌خورد؟! مثلاً یک‌دفعه از من ایراد می‌گرفتند من اصلاً به من بر نمی‌خورد مثلاً قبول می‌کردم. معذرت خیلی راحت می‌خواستم.



بعد عاشق قضیه جبران بودم. یادم هست آن زمان ماشین که داشتم در کوچه که می‌رفتم یکی می‌ایستاد من می‌آمدم بغلش شیشه را می‌زدم پایین حتماً تشکر می‌کردم. خودم لذت می‌بردم. اولین چیزی که بود خودم لذت می‌بردم. یا یکی یک کاری می‌کرد من در دلم حتماً می‌گفتم باید جبران کنم برایش.

تا این‌که گذشت و من دیگر درگیر یک‌سری مسائل دیگر شدم، آن موقع دیگر همه‌چیزم عوض شد. دیگر کم‌کم گفتم باید به من بربخورد، دچار خشم می‌شدم. ولی واقعاً کینه و چیز نداشتم. هنوز هم که ندارم. یعنی کسی را ندارم که مثلاً با او دشمنی کرده باشم. من دعوا می‌شد ها، ولی به یک ثانیه تمام می‌شد برای من. همان موقع مثلاً دلم می‌خواست سریع بوسش کنم بگویم بیا آشتی کنیم مثلاً اگر اتفاقی افتاد.

تمام این قضایا گذشت، و جناب شهبازی یک دوتا نکته دیگر هم من در این دوران داشتم. من خواب واقعیت زیاد می‌دیدم، حتی به فاصله دو ساعت خواب دیدم، جلوی رفیق‌هایم. یک‌دفعه به من گفتند چه‌جوری است این؟ گفتم من هم نمی‌دانم! خواب دیدم مثلاً دوستم کله‌اش بریده بیدار شدم گفتم کله احسان بریده. دو ساعت بعد دوستم آمد قشنگ کله‌اش بریده بود! یا خواب مثلاً مرگ فامیل را می‌دیدم. فقط آن‌ها هم از بین رفت دیگر نداشتم، اصلاً این اتفاقات نمی‌افتاد.

بعد من خیلی از حرف‌هایم را، خیلی نکات را از بیرون می‌شنیدم، مثلاً چهل‌سالگی، این را خیلی بچه بودم این را شنیده بودم ها، ولی می‌دانستم چهل‌سالگی قرار است یک اتفاقی دوباره در من بیفتد.

من در آن دوران بعد از این یک مدت تقریباً ضد خدا شده بودم، مثلاً می‌گفتم خدایی وجود ندارد، همه‌اش شر و ور است. بیشتر جنبه خودنمایی هم داشتم من تا، الآن فکر می‌کنم می‌بینم که بیشتر حرف‌هایی که می‌زدم حالت خودنمایی داشت آن. ولی ته دلم با این‌که می‌گفتم مثلاً خدا وجود ندارد راضی نبودم. یعنی همان ته دلم یک احساس بدی پیدا می‌کردم این را می‌گفتم. حالا در جمع خودنمایی بود بیشتر.

تا این‌که در همین چهل‌سالگی یا تقریباً یک سال، دو سال پیش دوباره من دیدم چرا دیگر شاد نیستم؟! چرا حالت ذوق و شوق را دیگر ندارم؟! فکر می‌کردم به‌خاطر سنم است. که دوباره یک‌هویی نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد من دوباره به سمت خدا جذب شدم، شدیداً هم جذب شدم.

اولش با همین مدیتیشن و این‌ها که ارضایم نمی‌کرد، تا رسیدم به برنامه شما. برنامه شما تقریباً فکر کنم هشت ماه یا نه ماه است دارم نگاه می‌کنم. البته خیلی مداوم نگاه می‌کردم. بعد دوباره من شدیداً گریه می‌کردم، گریه شدید ها! مثلاً شب‌ها از خواب پا می‌شدم باز گریه می‌کردم. برنامه شما را شب روشن می‌کردم حتی با برنامه شما می‌خوابیدم و بیدار می‌شدم. صبح هم که بیدار می‌شدم روزی تقریباً پنج‌شش ساعت گوش می‌کردم.





بعد شدیداً از خدا درخواست کردم که همان دوباره خدایا آن صافی را به بده. که تقریباً یک دو ماه پیش آقای شهبازی عزیز یک استرس و یک حس ناامیدی و افسردگی شدید به من دست داد، همین‌طور وزن دارم کم می‌کنم. یعنی شدیداً وزنم دارد می‌آید پایین. بعد حس خیلی بدی داشتم، اصلاً ناامیدی، نمی‌دانم چه حسی بود، نمی‌توانم توضیح بدهم.

هر کاری می‌کردم جناب شهبازی این فضاگشایی را نمی‌توانستم انجام بدهم، این‌قدر حالم بد بود. هم‌اشار هم معذرت می‌خواستم می‌گفتم خدایا من واقعاً نمی‌توانم، می‌خواهم از شر این راحت شوم ولی نمی‌توانم. حالا به اصرار خانواده خودم هم راضی بودم دکتر رفتم قرص هم دارم می‌خورم. حالا نمی‌دانم کار غلطی هست یا کار درستی است. ولی دوباره دارد همان حالت‌ها برمی‌گردد حالت‌های بچگی‌ام هم دارد برمی‌گردد.

البته من حالت‌های بچگی را قبلاً داشتم. من الآن چهل‌وسه سالم است هر شب می‌نشینم با بچه‌های بیست‌ساله دیگر هر شب ایکس‌باکس (xbox) بازی می‌کنیم مثلاً، فوتبال بازی می‌کنم مثلاً با آن‌ها.

آن حس‌های بچگی، کودکی‌ان هم الآن دارد دوباره یک حالت‌هایی تقریباً برمی‌گردد، ولی نمی‌دانم الآن مسیرم درست است؟! مسیرم غلط است؟! همچنان درگیرم. خیلی گیج‌م آقای شهبازی، فعلاً در همین قضیه گیجی ماندم. این کلاً قضیه زندگی‌ام بود حالا منتظریم ببینیم ان‌شاءالله بعد از این حالت افسردگی از بین برود دوبار بتوانم مثل قدیم.

چون من واقعاً می‌توانستم یعنی حس می‌کردم که فضاگشایی درست است. چون خنده‌هایم از ته دل شده بود. نسبت به افراد هم آن واکنش که می‌آمد دوباره من خنثی بودم تأثیری رویم نداشت، که دوباره این افسردگی به من دست داد یک‌هوایی. همین را می‌خواستم خدمتان عرض کنم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. خب حالا شما به برنامه‌ها توجه کنید ان‌شاءالله ببینیم چه می‌شود.

**آقای محسن:** چشم. خیلی ممنونم از شما. ممنون از برنامه‌تان.

[خداحافظی آقای محسن و آقای شهبازی]





#### ۴۰- سخنان نهایی آقای شهبازی

خُب باز هم دوستانمان روی خط هستند. عرض کردم دیگر تلفن نخواهم گرفت.

از این اشتیاقاتان که می‌خواهید صحبت کنید ممنونم. دوباره نشان می‌دهم فقط برای این‌که شما ببینید دوستانمان می‌خواهند صحبت کنند. به این دلیل نشان می‌دهم که از جلسه آینده ان‌شاءالله شما وقت را رعایت کنید. ساعت را بگذارید و پنج دقیقه بیشتر صحبت نکنید تا به تمام کسانی که می‌خواهند صحبت کنند وقت برسد آره دیگر بیشتر از این ما به اصطلاح توان این را نداریم که برنامه اجرا کنیم. فعلاً نداریم.

پس وقت را رعایت کنید. مثلاً لزومی ندارد از روی نوشته بخوانید. یک بیتی، دو بیتی از مهم‌ترین قسمت‌های مثلاً مثنوی یا دیوان شمس بخوانید، مطلبتان را حول و حوش آن مطلب بگذارید مثل سارا خانم از آلمان آمدند گفتند مثلاً دوتا بیت خواندند گفتند: ما خدا را هر لحظه امتحان می‌کنیم در حالی که خدا هر لحظه ما را امتحان می‌کند ببیند که در مرکز ما چه چیزی هست، حول و حوش آن پنج دقیقه صحبت کردند. شما هم همین‌طور، ببینید چه چیزی یاد گرفتید که خیلی مهم است همان را بگویید یا چند تا پیشرفت بگویید و نگران نباشید پنج دقیقه زود تمام می‌شود.

❖ ❖ ❖ پایان بخش سوم ❖ ❖ ❖