

# کنج ضرور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱-۹۶۴

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۹ خرداد ۱۴۰۲

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)



## 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 ۱-۹۶۴

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.

(برگرفته از مقدمه دفتر چهارم مثنوی، مولوی)



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.

مخبر

| همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۱-۹۶۴   |                               |                              |
|--|-------------------------------|------------------------------|
| شاپرک همتی از شیراز  | رویا اکبری از تهران           | زهرا بحیرایی از نهاوند       |
| مزگان نقی‌زاده   | ناهید سالاری از اهواز         | لیلی حسینی‌قلی‌زاده از تبریز |
| آقای حسام موسوی از مازندران  | الناز خدایاری از آلمان        | مهردخت از گیلان              |
| مهران لطفی از کرج  | بهرام زارع‌پور از کرج         | فاطمه زندی از قزوین          |
| فرشاد کوهی از خوزستان  | پارمیس عابسی از یزد           | زهرا عالی از تهران           |
| یلدا مهدوی از تهران  | کمال محمودی از سنندج          | الهام فرزام‌نیا از اصفهان    |
| فرزانه پورعلیرضا از تهران  | الهام عمادی از مرودشت         | مرضیه موحدی                  |
| فهیمة فدائی از تهران   | مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز | فاطمه رشنو از لرستان         |
| <p><b>با تشکر از دوستان بیننده که با ارسال متن پیام‌هایشان ما را یاری دادند.</b></p> <p>جهت ارسال متن پیام یا تصویر پیام و یا همکاری با گروه متن برنامه‌های گنج حضور با آیدی زیر در تلگرام تماس حاصل کنید.</p> <p><b>@zarepour_b</b></p> <p>لطفاً پیام‌های خوانده شده روز جمعه را تا ساعت ۱۲ ظهر شنبه ارسال نمایید.</p> <p>کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:</p> <p><a href="https://t.me/ganjehozourProgramsText">https://t.me/ganjehozourProgramsText</a></p> |                               |                              |

| ردیف | پیام دهنده                                     | صفحه |
|------|--|------|
| ۱    | خانم بیننده و آقای ارشیا از مازندران           | ۶    |
| ۲    | آقای محمد و آقای کیان از کامفیروز              | ۸    |
| ۳    | خانم زهرا از زاهدان با سخنان آقای شهبازی       | ۱۱   |
| ۴    | آقای بهرام از رشت                              | ۱۶   |
| ۵    | خانم فاطمه از تهران                            | ۱۸   |
| ۶    | آقای محمد از نیشابور                           | ۲۰   |
| ۷    | خانم شاپرک از شیراز با سخنان آقای شهبازی       | ۲۲   |
| ۸    | خانم زهره و آقای کیان از آمل                   | ۲۶   |
| ۹    | آقای محمد از دزفول با سخنان آقای شهبازی        | ۲۸   |
| ۱۰   | خانم فاطمه از تهران                            | ۳۱   |
| ۱۱   | خانم فاطمه از کرج با سخنان آقای شهبازی         | ۳۳   |
| ۱۲   | سخنان آقای شهبازی                              | ۳۶   |
| ۱۳   | آقای کامران از شیراز                           | ۳۷   |
| -    | ◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇                      | ۳۸   |
| ۱۴   | خانم سارا از آلمان                             | ۳۹   |
| ۱۵   | خانم فرزانه                                    | ۴۳   |
| ۱۶   | آقای پویا از آلمان                             | ۴۵   |
| ۱۷   | آقای علی از دانمارک                            | ۵۱   |
| ۱۸   | خانم سرور از گلستان                            | ۵۲   |
| ۱۹   | خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین شهر اصفهان | ۵۹   |
| ۲۰   | خانم فرخنده از جوزان نجف آباد                  | ۶۳   |
| ۲۱   | خانم سعیده از ونکوور با سخنان آقای شهبازی      | ۶۵   |
| -    | ◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇                      | ۶۹   |

| ردیف | پیام دهنده                                  | صفحه |
|------|---|------|
| ۲۲   | آقای حجت از فولادشهر اصفهان                 | ۷۰   |
| ۲۳   | خانم الناز از آلمان با سخنان آقای شهبازی    | ۷۴   |
| ۲۴   | آقای رضا از تهران با سخنان آقای شهبازی      | ۸۲   |
| ۲۵   | خانم زهره از کانادا با سخنان آقای شهبازی    | ۸۹   |
| ۲۶   | خانم پریسا از کانادا با سخنان آقای شهبازی   | ۹۲   |
| -    | ◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇                   | ۹۵   |
| ۲۷   | خانم بهناز از انگلستان با سخنان آقای شهبازی | ۹۶   |
| ۲۸   | خانم پروین از اصفهان                        | ۱۰۱  |
| ۲۹   | خانم‌ها اکرم و سارا از نجف‌آباد اصفهان      | ۱۰۳  |
| ۳۰   | خانم دیبا از کرج                            | ۱۰۸  |
| ۳۱   | خانم سکینه از شیراز                         | ۱۱۲  |
| -    | ◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇                 | ۱۱۵  |



## ۱- خانم بیننده و آقای ارشیا از مازندران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

خانم بیننده: بابت برنامه خوبتان از شما تشکر می‌کنم. قبل از هرچیز نوهام می‌خواهد چند بیت شعر برای شما بخواند اگر اجازه بفرمایید.

آقای شهبازی: بفرمایید. بله خواهش می‌کنم.

آقای ارشیا: سلام.

آقای شهبازی: بله سلام، بفرمایید.

آقای ارشیا: سلام، من ارشیا غلام‌حسین‌زاده هستم. می‌خواهم برایت هشت‌تا شعر بخوانم.

آقای شهبازی: به به، آفرین! یک کمی یواش بخوانید. آرام بخوانید.

آقای ارشیا: باشد.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید.

آقای ارشیا: بخوانم؟

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای ارشیا:

پس قیامت شو، قیامت را ببین

دیدن هرچیز را شرط است این

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۵۶)

شاد باش و فارغ و ایمن که من

آن کنم با تو که باران، با چمن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

آقای شهبازی: آفرین.

آقای ارشیا:



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

آقای شهبازی: بله ادامه بدهید.  
آقای ارشیا:

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

آقای شهبازی: آفرین.  
آقای ارشیا:

ره آسمان درونست، پر عشق را بجنبان  
پر عشق چون قوی شد، غم نردبان نماند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۷۱)

آقای شهبازی: آفرین.  
آقای ارشیا: بعدش یکی دیگر:

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

آقای شهبازی: آفرین.

آقای ارشیا: حالا من دیگر با شما خداحافظی می‌کنم. حالا که ممنون شعرم را گوش دادید.

آقای شهبازی: آفرین، چند سالتان است شما؟

آقای ارشیا: من هشت.

آقای شهبازی: هشت سالتان است. آفرین، عالی بود! ممنونم. باز هم بیا بید بخوانید. اگر می‌توانید یک

ویدئو تهیه کنید برای ما بفرستید.

آقای ارشیا: باشد.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای ارشیا]



## ۲- آقای محمد و آقای کیان از کامفیروز

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای محمد]

**آقای شهبازی:** تلویزیونتان را قرار است خاموش کنید. وقتی تماس برقرار می‌شود، همه را عرض می‌کنم، تلویزیونشان را خاموش کنند و با تلفن صحبت کنند. مدت زمان صحبت پنج دقیقه است و قرار ما هم این است که حرف‌هایی بزنید که به‌درد مردم می‌خورد، سودمند باشد، مؤثر باشد تا مردم گوش بدهند و استفاده کنند.

بفرمایید، شما از کجا زنگ می‌زنید؟

**آقای محمد:** آقای شهبازی بار دوم است زنگ می‌زنم. محمد هستم از کامفیروز. قبلاً هم با شما تماس گرفته بودم.

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

**آقای محمد:** یک نوه دارم به‌نام آقا کیان می‌خواهد یک شعر برای شما بخواند.

**آقای کیان:** سلام آقای شهبازی. من کیان هستم هفت‌ساله از کامفیروز. می‌خواهم یک شعر برای شما بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله یواش بخوانید. شعر را باید یواش بخوانید که هم خودتان بفهمید، هم دیگران بفهمند. بفرمایید، عالی.

**آقای کیان:** چشم.

ننگرم کس را و گر هم بنگرم

او بهانه باشد و، تو منظرَم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

عاشقِ صُنْعِ توأم در شُکر و صبر

عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

عاشقِ صُنْعِ خدا با فر بُود

عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

**آقای شهبازی:** آفرین، عالی!



آقای کیان: ممنون.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. کس دیگری می‌خواهد صحبت کند؟

آقای کیان: خیلی دوستان دارم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. کس دیگری می‌خواهد صحبت کند؟

آقای کیان: من یک شعر دیگر را هم می‌خواهم برای شما بخوانم.

آقای شهبازی: شعر دیگر هم بخوانید.

آقای کیان:

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

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای کیان: ممنون.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. کس دیگر می‌خواهد صحبت کند؟

آقای کیان: بله آقا جانم.

آقای شهبازی: بله بفرمایید.

آقای محمد: درود آقای شهبازی، خیلی دوستان دارم، خیلی لطف دارید نسبت به این برنامه، خیلی بزرگی می‌کنید و واقعاً سنگ تمام گذاشتید، همه ما را بیدار کردید. یک شعر خودم می‌خواستم بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، خواهش می‌کنم.

آقای محمد: برند (brand) خودم است.

آقای شهبازی: برند شماست.

آقای محمد:



دلا نزد کسی بنشین که او از دل خبر دارد  
به زیر آن درختی رو که او گل‌های تر دارد

درین بازار عطاران مرو هر سو چو بیکاران  
به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۳)

آقای شهبازی: آفرین.

آقای محمد: وقت را می‌دهم به دیگر عزیزان. ان‌شاءالله بتوانم یک بار دیگر خدا این فرصت را بدهد با شما تماس بگیرم و بیشتر صحبت کنم.

آقای شهبازی: ممنونم، عالی. خداحافظ شما.

آقای محمد: خداحافظ. در ضمن جناب شهبازی، من یک ویدئویی از آقا کیان فرستادم در تلگرام، پخش نشده، باز نشده، اگر پخش کنید ممنون می‌شوم.

آقای شهبازی: یک بار دیگر هم لطفاً بفرستید که بیاید رو.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای محمد]

### ۳- خانم زهرا از زاهدان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زهرا]

خانم زهرا: من زهرا هستم از زاهدان تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: خانم زهرا، چرا نفس نفس می‌زنید؟

خانم زهرا: یک دفعه گرفت. شما خوبید آقای شهبازی؟

آقای شهبازی: بله بله خیلی خوب. بله، خیلی ممنون.

خانم زهرا: سلامت باشید. ببخشید دلمان تنگ شده بود. الان نزدیک یک سال هست که تماس نگرفتم. ببخشید

با اجازه‌تان بخش اول زنگ زدم. عذرخواهی می‌کنم.

آقای شهبازی: نه بابا، خواهش می‌کنم. بفرمایید. در خدمتیم.

خانم زهرا: خواهش می‌کنم. آقای شهبازی از آنجایی که خلاصه‌هایم خیلی طولانی است یک مطلبی نوشتم که

اگر اجازه بدهید برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید. از روی نوشته، از روی غیرنوشته هم دیگر شما خیلی وقت است برنامه را می‌بینید،

می‌توانید هرچه دلتان می‌خواهد بگویید. بفرمایید.

خانم زهرا: با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین. به‌نام خداوند عشق.

### یک دسته کلید است به زیر بغل عشق

#### از بهر گشاییدن ابواب رسیده

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۶)

آقای شهبازی نازنینم، نمی‌دانم از چه بگویم و چگونه می‌توانم شکر و سپاس خداوند را به‌جا بیاورم که شما

چکار و چه انقلاب درونی‌ای را که در من ایجاد کرده‌اید. هزاران بار شکر و سپاس.

با دنیای پر از درد با برنامه گنج حضور آشنا شدم. دردهای هشیارانه زیادی کشیدم که برای دردهایم احترام

خاصی قائل هستم. این دردها تاریخچه زندگی‌ام می‌باشند که مرا دچار افسانه‌سازی‌های من‌ذهنی نکرد. از آن‌ها

استفاده کردم، رشد کردم و بزرگ شدم.

داخل چاه همانندگی‌ها بودم و داخل زندان ذهن و در زندان افکارم. هر چالش و هر رویدادی که ذهن آن را

خوب و بد می‌کرد را پله کردم و طناب هدایت‌م را ساختم که من را به سمت و سوی چهار برکت زندگی که همان



حس امنیت و هدایت و قدرت و عقلش بود سوق داد و از چاه دردها بیرونم آورد تا رنج‌هایم را به گنج‌ها تبدیل کند. و اجازه ندادم که سطح هشیاری حضورم پایین بیاید که در دردهایم گم بشوم و گیج. مسئولیت کیفیت هشیاری‌ام را بر عهده گرفتم و معجزه داستان زندگی‌ام شدم.

من ذهنی‌ام خیلی فریبم می‌دهد و همیشه به من می‌گوید که زندگی‌ات تغییر نکرده است. چالش‌ها همان چالش‌ها است. نجواهایش را می‌شنوم که همواره به من گوشزد می‌کند که چرا این قدر شادی و خوشحال و انرژی داری؟ شادی‌های بی‌سبب زندگی خیلی به سراغم می‌آید که کودک درونم را فعال می‌کند و ترس برم می‌دارد که چرا مانند دیوانه‌ها می‌رقصی و می‌خندی؟! و دچار شک و دودلی می‌شوم، ولی به آن توجه نمی‌کنم و ادامه می‌دهم.

به این منظور به برنامه وصل نشده‌ام که بخواهم کسی را تغییر دهم و یا اطرافیانم را عوض کنم. هدفم پیدا کردن شگفتی‌های درونم است و آشنایی با حالاتم. در حیرانی‌ام و در حیرت که چگونه سختی‌ها و مشکلات کم‌رنگ شدند و از مرکز به حاشیه رانده و وقتی که قبضی می‌آید و فضا برایم تنگ می‌شود، هیچ‌وقت به زور و با من‌ذهنی فضاگشایی نمی‌کنم و وقتی که نمی‌توانم فضا را باز کنم، تسلیم شده و گریه‌ها سر می‌دهم و ناله‌ها و عاجزانه از خداوند کمک و یاری می‌خواهم که درمانده‌ام و ناتوان، نمی‌توانم حلش کنم، تو خودت کمک کن و راه‌حلش را نشانم بده. و به‌طور معجزه‌آسایی فضای درونم را باز می‌کند و هدیه‌اش سالم بودن جسمم می‌باشد که تا این لحظه دچار بیماری خاصی نیستم و همچنین هدیه‌اش آرامش و شادی بی‌سببی است که به سراغم می‌آید. گویا هیچ‌گونه اتفاقی یا هیچ‌گونه خبری نبوده‌است.

افراد زیادی از انسیان به سراغم آمدند که یا من را با خود همانیده سازند یا من با آنها همانیده بشوم. در این مسیر و راه، چالش‌های فراوانی را پشت‌سر گذاشته‌ام و مورد حمله من‌های ذهنی فراوان که می‌گویند خسته نشده‌ای با این همه مشکلات روی برنامه گنج حضور هستی و ادامه می‌دهی و می‌نویسی؟ به‌جای این کارها برو و به مشکلات زندگی‌ات برس و به فکر مشکلاتت باش! و چقدر قضاوت شده‌ام و چقدر قضاوت می‌شوم و چقدر برنامه را قضاوت. ولی من فقط و فقط فضا را باز کرده و به خودم اجازه می‌دهم تا صدای مخالف را بشنوم و این امر من را مصمم‌تر می‌کند و هیچ‌وقت مانع راه و کارم نشده‌است. و نیروی مضاعفی در من دمیده شده و دمیده می‌گردد که ادامه بده و فقط در مسیر جاری باش و ناظر و شاهد و به معنای واقعی نظاره‌گر دنیای پیرامون خودت و از تمامی رویدادها درس بگیر و اندرز. پس بپذیر تا جاری شوی که تا بتوانی دربرگیری.

و در پایان، وقتی که خرد بی‌منت‌های کائنات سرگرم کار است، زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.



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

پرانرژی و سالم باشید، آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خوب بود. عالی، عالی، عالی!

خانم زهرا: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم زهرا: خیلی ممنونم آقای شهبازی عزیزم، ان‌شاءالله سالم باشید، پایدار باشید که ما را هم نجات دادید  
شما به خدا!

آقای شهبازی: اختیار دارید. شما خودتان، خودتان را نجات دادید. یکی هم مولانا کمک کرده. من کاری نکردم.  
من همین ابیات را روی صفحه نوشتم. نه، کار را شما می‌کنید. کار اصلی را شما می‌کنید که روی خودتان کار  
می‌کنید، پهلوانی می‌کنید و آن کسانی که می‌گویند که ما پندار کمال داریم و هیچ‌چیزمان نیست، خب آن‌ها ضعف  
نشان می‌دهند. شما پهلوان بودید فهمیدید که شما مثل یک درخت عمل می‌کنید، با ریشه خودتان به زمین  
خودتان وصل شدید، کاری هم با دیگران ندارید.

هرکسی مثل شما عمل کند و نخواهد دیگران را تغییر بدهد، فقط روی خودش کار کند، مثل شما خوشبخت  
می‌شود، خوشحال می‌شود. بیشتر غصه‌های ما از آن‌جا می‌آید که ما غم و غصه تغییر مردم را در دلمان کرده‌ایم.  
می‌گوییم چرا فلانی این طوری زندگی می‌کند، این طوری کار می‌کند، این طوری لباس می‌پوشد، این طوری راه می‌رود.  
خب اگر حواسمان به خودمان باشد که ما آمدیم خودمان را بیان کنیم، نیامدیم که دیگران را تغییر بدهیم. یعنی  
عقل من ذهنی به اندازه یک درخت نیست، به درخت نگاه کند بگوید این درخت با آن درخت کاری ندارد. اگر  
میوه دارد، بهترین میوه خودش را می‌دهد، اگر فقط زیباست، بهترین زیبایی‌اش را ارائه می‌کند به جهان هستی.  
ما هم همین‌طور هستیم. ما به کسی کاری نداریم. شما کار خودتان را می‌کنید، خوشبخت شدید.

و همیشه هم آدم‌هایی دور و بر ما هستند که خب مطابق نظم زندگی، زندگی نمی‌کنند. من ذهنی دارند. من ذهنی  
خودسرانه با نظم من درآورده خودش زندگی می‌کند. همیشه هم زندگی را به مسئله تبدیل می‌کند، به مانع تبدیل  
می‌کند، به دشمن تبدیل می‌کند، به درد تبدیل می‌کند، کارافزایی می‌کند و زندگی نمی‌کند، زندگی را تلف می‌کند.

وقتی ما مثل یک درخت شدیم، گفتیم ما با دیگران کاری نداریم، خودم هستم و خودم. هیچ‌کسی نیست. هرکسی هم هست اطراف من مثل همسر، فامیل‌های همسر، خودشان می‌دانند، به من مربوط نیست. آن موقع زندگی‌مان درست می‌شود. یعنی دست از سر خودمان و دیگران برمی‌داریم، زندگی می‌کنیم، می‌گذاریم هم دیگران زندگی کنند. به‌هرحال به خانواده سلام برسانید.

**خانم زهرا:** بزرگی‌تان را می‌رساند آقای شهبازی. بزرگ‌ترین خدمتی که هرکسی می‌تواند به جامعه و به هم‌نوعانش بکند به نظر من این است که تمرکز روی خودش باشد، [کلمه نامفهوم] روی خودش روشن باشد و روی خودش کار کند. یعنی باورتان نمی‌شود من خودم واقعاً معجزه داستان زندگی خودم، خودم هستم. این ذهن فریبکار همان‌دهه هم‌هاش مرا گول می‌زند که با این مشکلات، با این چالش‌هایی که تو داری چرا شادی؟! چرا مثلاً غمگین نیستی؟! حتی همکاران خودم در محیط کار می‌گویند که این دیوانه است، این دیوانه را باید رهاش کنیم، رها کنیم، تو داری چکار می‌کنی؟ اصلاً نیستیم، در این عالم انگار نیستیم، از هیچ‌چیز انگار خبر ندارم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم زهرا:** بعضی وقت‌ها می‌گویم وای نکنند راه را اشتباه بروم! نکنند این‌ها درست بگویند! ولی نمی‌دانم چه نیرویی است آقای شهبازی که خودم در حیرانی هستم، مرا دارد می‌برد جلو و اصلاً هم نمی‌خواهم بدانم که این چه هست، چه نیست. ولی معجزه‌آسا دارم می‌روم جلو و به هیچ‌کسی هم کاری ندارم، به هیچ احدالناسی کاری ندارم، فقط آدم عشق پراکنده کنم، عشق‌پاشی کنم که عشق می‌گویند پاداش عشق است. هرچه عشق می‌دهم باورتان نمی‌شود عشق بیشتری دریافت می‌کنم.

ممکن است از همسر، از فرزندانم، از دور و بر خودم به فرض عشق دریافت نکنم، ولی از کائنات، از یک افراد دیگر، از یک مسائلی را خداوند جلوی راه من قرار می‌دهد که همه مسیرم برایم هموار می‌شود. تمام گره کارهای شخصی خودم به‌شخصه باز می‌شود.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زهرا:** خودم می‌گویم خدایا هزاران بار شکر. چه‌جوری ما سجده شکر به جای نیاوریم، آقای شهبازی؟ چطوری ما از شما تشکر و سپاس‌گزاری نکنیم که من که تحصیل‌کرده این رشته دانشگاهی بودم، ادبیات خواندم، بهترین دانشگاه درس خواندم، لیسانس گرفتم، هیچ‌چیز نفهمیدم که شما به من این‌ها را یاد دادید آقای شهبازی. ما قدردان زحمات شما هستیم و با هیچ‌چیزی هم ما نمی‌توانیم جبران کنیم و سپاس‌گزاری کنیم.

**آقای شهبازی:** ممنونم. «خفته از احوال دنیا روز و شب»، چون قلم در دست، شما بقیه‌اش را بخوانید.



**خانم زهرا:** «چون قلم در پنجهٔ تقلیبِ رب».

**آقای شهبازی:** «چون قلم در پنجهٔ تقلیبِ رب»،

شما هم خفتید از احوال دنیا، دیگران چکار می‌کنند، از این هیاهوی بیرون، سروصدای بیرون. در بیرون مردم من ذهنی دارند سروصدا راه انداختند برای دیده شدن. هرکسی که من ذهنی دارد می‌گوید من را ببینید من بهتر از همه هستم. هیاهو راه انداخته. شما از هیاهوی ملت خفتید، مانند قلم در پنجهٔ خداوند هستید. او هرچور می‌نویسد شما هم می‌نویسید. دیگر به هیاهوی مردم توجه نمی‌کنید.

آفرین بر شما. من می‌دانم شما خیلی پیشرفت کردید. خیلی پیشرفت کردید و لزومی ندارد که همه ما را تأیید کنند. مخصوصاً آدم‌هایی که دور و بر ما هستند و شرطی شده‌اند که ما را به یک صورت خاصی ببینند. همهٔ دنیا، هرکسی یعنی، دنیا را آن‌طوری می‌بیند یا هستی را آن‌طوری می‌بیند، خدا را آن‌طوری می‌بیند که خودش هست. اگر مرکزش عدم است، به قول شما معجزه زندگی‌اش است.

اگر مرکزش جسم است، در این صورت یک من ذهنی است، آن‌طور که آن جسم‌ها نشان می‌دهند دنیا را می‌بیند، آدم‌های دیگر را هم می‌بیند. ما آدم‌های دیگر را آن‌طور که خودمان هستیم می‌بینیم، نه آن‌طور که آن‌ها هستند. در نتیجه شما ناراحت نباشید اگر کسی شما را از طریق عینک خودش می‌بیند. شما کار خودتان را بکنید. آن شعر را هم بلدید می‌گوید تو کار خودت را بکن ای ارجمند؟

**خانم زهرا:** نه، آن:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

منظورتان هست؟ یادم نیست کدام شعر را می‌گویید شما.

**آقای شهبازی:** خیلی خوب. مولانا می‌گوید تو کار خودت را بکن ای ارجمند، به دیگران نگاه نکن. از بدو تولد بشریت، آدم‌های کارافزا بوده‌اند. در آن داستانی که اسب‌بانان سوت می‌زنند که اسب‌ها آب بخورند و بچهٔ اسب، کرهٔ اسب می‌ترسید. مادرش به او گفت تو آب خودت را بخور بگذار این‌ها سوت بزنند. این‌ها از اول زندگی سوت‌زنان بوده‌اند که فُل (fault) می‌گیرند، می‌گویند که آقا غلط آب می‌خوری، سوت می‌زنند که آب بخوری. سوت نزنند، بهتر آب می‌خورند. شما به سوت‌زنان گوش ندهید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زهرا]



#### ۴- آقای بهرام از رشت

[سلام و احوال‌پرسی آقای بهرام و آقای شهبازی]

**آقای بهرام:** آقای شهبازی این قدر من خودم بشخصه، این قدر تغییر کردم، واقعاً به گذشته‌ام نگاه می‌کنم چیزی از الانم از آن موقعم واقعاً فکر می‌کنم نمانده، خیلی تغییر کردم.

حالا مطمئناً حالا این مسیر را ان شاء الله ادامه بدهم، با برنامه باشم، مطمئناً اگر دو سال بعد به الان خودم نگاه بکنم، می‌بینم آن موقع چقدر تغییر کردم. می‌خواستم از شما تشکر بکنم واقعاً.

مهم‌ترین چیزی که من خودم بشخصه می‌بینم که تغییر کردم و یاد گرفتم این است که از اخبار فاصله گرفتم. من جزو اشخاصی بودم که اخبار را می‌دیدم، تکرارش را هم می‌دیدم. یعنی انگار مثلاً من ذهنی من دنبال این بود که آقا اخبار تکراری داری می‌بینی انگار خبرهای جدید می‌شنوی. همان تکرار را دوست داشت دوباره بشنود شاید امیدی در آن پیدا بکند این‌ها، الان واقعاً به راحتی تکان نمی‌خورم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای بهرام:** حالا شاید اتفاقاتی بیفتد شاید برایم جدید باشد، برای ذهنم جدید باشد، حالا یکی دو روز بخواهد من را در آن تلاطم بیندازد، ولی خب به آن راحتی که قبلاً کنده می‌شدم واقعاً کنده نمی‌شوم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای بهرام:** حالا در اخبار اتفاق می‌افتد در جامعه می‌گویند آقا فلان چیز شده‌است، بیسار چیز شده‌است. به راحتی حالا زیاد برایم واقعاً مهم نیست و می‌بینم که واقعاً آن‌ها اصلاً در زندگی من تأثیری ندارند، من اصلاً نیاز نیست آن‌ها را کنترل کنم، فقط کافیست خودم را مدیریت بکنم، نیازی به آن‌ها ندارم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای بهرام:** فکر می‌کنم مهم‌ترین چیزی که من در زندگی یاد گرفتم همین بوده‌است. بابت این هم واقعاً از شما ممنونم. حالا امیدوارم که حالا شما که خودتان نمی‌دانید البته، من شاگردی باشم در مسیر مولانا.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای بهرام:** و قطعاً شما، قطعاً شما.

**آقای شهبازی:** اختیار دارید.

**آقای بهرام:** من وقتتان را زیاد نمی‌گیرم آقای شهبازی، ممنونم.



آقای شهبازی: عالی، خواهش می‌کنم. لطف فرمودید. جانم!

آقای بهرام: چندتا متن و این‌ها آماده کرده بودم، چون ولی خب من ذهنی من هی فشار می‌آورد که خودت را اظهار بکن نمی‌توانم الان بگویم.

آقای شهبازی: خیلی خب.

آقای بهرام: دوست دارم در موقعیتی آن‌ها را بگویم که واقعاً این من ذهنی‌ام آرام باشد، هی نخواهد خودش را جلوه بکند، هی خودش را نشان بدهد.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهرام: حالا در موقعیت‌های بعد، در هفته‌های آینده اگر فرصت شد، قسمت بود، آن متن‌هایی هم که هست برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: ان‌شاءالله. ممنونم، خداحافظی می‌کنم.

آقای بهرام: ممنونم از شما، ممنونم از شما و همه دوستان گنج حضور، واقعاً جمعی از این جمع زیباتر و پرانرژی‌تر نیست. ممنونم از شما.

[خداحافظی آقای بهرام و آقای شهبازی]



۵- خانم فاطمه از تهران

[سلام و احوال‌پرسی خانم فاطمه و آقای شهبازی]

خانم فاطمه:

گر سر هر موی من یابد زبان  
شکرهای تو نیاید در بیان  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

در بن چاهی همی بودم زبون  
در همه عالم نمی‌گنجم کنون  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳)

ببخشید جناب آقای شهبازی یک خرده این ضربان قلبم بالا رفته‌است.

آقای شهبازی: خب یک نفس عمیق بکشید.

خانم فاطمه: من تماس گرفتم که خیلی خیلی از شما تشکر کنم. واقعاً نمی‌دانم، نمی‌دانم باید چه بگویم. ان شاء الله که ۱۲۰ سال پایدار باشید، سلامت باشید، ما هم زیر سایه‌تان.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، شما و دیگران تماس با برنامه را جدی نگیرید، شوخی بگیرید. تماس می‌گیرید، هرچه هم بگویید، هر جور صحبت کنید، زیباست.

خانم فاطمه: قربانتان بروم.

آقای شهبازی: درست صحبت کنید زیباست، اشتباه نکنید زیباست، به تته‌پته بیفتید زیباست، آواز بخوانید زیباست، حرف بزنید زیباست. اصلش این است که شما خودتان را بیان کنید و به هر فرمی که درمی‌آید زیباست، شما نگران زیبایی‌اش نشوید فقط تماس بگیرید خودتان را بیان کنید.

خانم فاطمه: سلامت باشید، با اجازه‌تان یک آواز می‌خوانم برایتان.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم فاطمه:

گلی، یا سوسنی، یا سرو، یا ماهی، نمی‌دانم  
از این آشفته بی‌دل چه می‌خواهی، نمی‌دانم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، تیتراژ بیت ۷۰۳)



من ندانم که تو ماهی یا وثن؟  
من ندانم تا چه می‌خواهی ز من؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۰۴)

وثن: بُت

جان نهان در جسم و تو در جان نهان  
ای نهان اندر نهان، ای جان جان  
(عطار، منطق‌الطیر، فی التوحید باری تعالی جل و علا، بیت ۷۳)

این هم تقدیم شما جناب آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، آفرین! شما صدایی به این زیبایی دارید، به این زیبایی صحبت می‌کنید، می‌خوانید، باز هم دلتان به تاب‌تاب می‌افتد و هول می‌شوید؟! نباید هول بشوید! خیلی ممنون، عالی، عالی.

**خانم فاطمه:** قربانتان بروم، عزیزید شما، خیلی خوشحال شدم جناب آقای شهبازی.

[خداحافظی خانم فاطمه و آقای شهبازی]

۶- آقای محمد از نیشابور

[سلام و احوال‌پرسی آقای محمد و آقای شهبازی]

آقای محمد: چهار سالی هست که جزو گنج حضور هستم، حق عضویت پرداخت می‌کنم، به‌هرحال خواستم زنگی بزنم، احوالتان را بپرسم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، جانم؟ بفرمایید از این گنج حضور چه یاد گرفتید؟

آقای محمد: خیلی چیزها یاد گرفتم جناب شهبازی، خیلی چیزها یاد گرفتم.

الله الله ، این جفا با ما مکن

خیر کن ، امروز را فردا مکن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۱)

جفا: بیداد و ستم

آقای شهبازی: آفرین!

آقای محمد: یک شعر هم از خیام برایت بخوانم، یک شعری هم از خیام بخوانم برایت.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای محمد:

در کارگه کوزه‌گری رفتم دوش  
دیدم دو هزار کوزه گویا و خموش

ناگاه یکی کوزه برآورد خروش  
کو کوزه‌گر و کوزه‌خر و کوزه‌فروش

(خیام، رباعیات، رباعی ۱۱۷)

همه‌مان رفتنی هستیم، ولی با چه؟ باید چیزی در دست داشته باشیم آقای شهبازی، جناب شهبازی باید چیزی داشته باشیم برویم.

آقای شهبازی: بله، بله!

آقای محمد: به‌هرحال از برنامه‌ی خیلی خوبت، از برنامه‌ی خیلی خوبت خیلی ممنون، تشکر. خیلی زحمت می‌کشید شما، همکاران پشت‌صحنه‌تان خیلی زحمت می‌کشند، به‌هرحال متشکرم، خیلی ممنون.



آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای محمد: ان‌شاءالله برایت آرزوی موفقیت دارم. در ضمن من از خانم خادمی اظهار تشکر می‌کنم، خانم خادمی، بعد خانم پریسا از کانادا، خانم مرجان از استرالیا، واقعاً خانم مرجان وقتی که زنگ می‌زند گفته‌هایش را می‌گوید خیلی به دل انسان می‌نشیند، واقعاً خیلی دوست‌داشتنی، واقعاً خیلی دوست‌داشتنی، خیلی خوب. همه برنامه‌های گنج حضور همه بچه‌هایی که زنگ می‌زنند واقعاً خیلی خوب، عالی.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای محمد: خیلی خوب و خیلی مرتب، واقعاً من از این بچه‌ها، من بیشتر اوقاتی که گوش می‌کنم به تلفن‌های به حساب پیام‌های تلفنی گوش می‌کنم بیشتر، ولی خب اگر برسم برنامه‌هایتان را گوش می‌کنم، ولی خب اگر نرسم بیشتر اوقات به این به حساب پیام‌های تلفنی را گوش می‌کنم.

آقای شهبازی: خیلی خب.

آقای محمد: از همه بچه‌ها تشکر می‌کنم، از شما از بچه‌های پشت به حساب صحنه هم تشکر می‌کنم. برایتان آرزوی موفقیت دارم، وقت را بیشتر نمی‌گیرم. ان‌شاءالله موفق و مؤید باشی.

آقای شهبازی: ممنونم.

[خداحافظی آقای محمد و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: قرارمان بر این است که وقتی تماس برقرار می‌شود لطف کنید تلویزیونتان را خاموش کنید از طریق تلفن صحبت کنید.

## ۷- خانم شاپرک از شیراز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم شاپرک و آقای شهبازی]

خانم شاپرک: استاد شهبازی ببخشید من یک کم هول شدم، اجازه بفرمائید.

استاد شهبازی: نفس عمیق بکشید، نفس عمیق بکشید! از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم شاپرک: از شیراز استاد. شاپرک هستم از شیراز.

آقای شهبازی: خانم شاپرک شما از سرزمین حافظ و سعدی زنگ می‌زنید، چطور هول می‌شوید؟ به حافظ بگویید

به شما کمک کند. [خنده آقای شهبازی]

خانم شاپرک: ممنونم استاد، ببخشید! واقعاً هول شدم. آخر خیلی سخت است استاد. خیلی سخت است. شاید

من الآن یک ماه است که کماکان می‌گیرم. به جز قبلاً که این من ذهنی ناقلاً ناامیدم می‌کرد، و من چندبار که تماس می‌گرفتم بلند می‌شدم و رها می‌کردم.

اولین بار است استاد که زنگ می‌زنم به برنامه‌تان. خیلی خوشحالم که تماسم برقرار شد، واقعاً خوشحالم استاد.

آقای شهبازی: آفرین! یک نفس عمیق دیگر هم بکشید، تا سه هم بشمارید. هیچ عجله نکنید آرام آرام صحبت کنید.

خانم شاپرک: چشم، استاد ممنون بابت برنامه خیلی خیلی خوبتان. واقعاً این برنامه من را نجات داد استاد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شاپرک: عالی، برنامه عالی‌تان که من نظیرش را هیچ‌جا ندیدم. من مدت‌ها بود که انجمن‌های مختلف

می‌رفتم. انجمن حافظ‌پژوهی، مولانا‌پژوهی ولی واقعاً استاد من همچین برنامه‌ای، همچین کلاس درسی هیچ کجا

ندیدم. خیلی من قدردان شما هستم استاد. خیلی قدردان شما و تمام کسانی که در این مسیر هستند، کسانی که

تماس می‌گیرند. گروه خیلی خوب آقای زارع‌پور که افتخار دارم چند وقت است در خدمت برنامه هستم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شاپرک: دوستان خیلی خوبمان، خیلی و خیلی درس گرفتم از شما استاد. ممنون!

آقای شهبازی: بله، الآن می‌خواستم قبل از این‌که یادمان برود تشکر زیاد بکنیم از گروه آقای زارع‌پور، و کسانی

که در این راه عشقی زحمت می‌کشند، وقت می‌گذارند، توجه می‌کنند. و می‌دانید الآن دیگر من تنها نیستم. تعداد

زیادی یار عشقی داریم بدون پول با عشق در این راه دارند کار می‌کنند و نتیجه زحمات آن‌ها را می‌بینیم دیگر.



هستند کسانی که نکات را درمی‌آورند، نکات برگزیده را درمی‌آورند. گروه آقای زارع‌پور pdf نوشته شده را درمی‌آورند، تلفن‌ها را درمی‌آورند. بعد به صورت نوشته شده ما ضمیمه می‌کنیم به برنامه در وبسایت. و آن‌هایی که می‌آیند واقعاً پیغام می‌دهند، پیغام‌های عالی داده‌اند. و ما این‌ها را جمع کرده‌ایم خوب یواش یواش داریم پخش می‌کنیم. همین پیغام‌های خود مردم که در واقع محقق شده‌اند.

این‌که می‌گویید این برنامه سودمند است به خاطر سعی شما و کیفیت عالی دانش مولانا است. از من نیست واقعاً، از کوشش شماست و عالی بودن تدریس مولانا، ابداع مولانا، صنع ایزدی از طریق مولانا.

الآن دیگر شعرهایی حتی بچه‌ها حفظ شده‌اند که این‌ها من ذهنی را شخم می‌زنند، نمی‌گذارند من ذهنی باقی بماند. اگر مردم توجه کنند دوا آنجاست. دوا در دست بزرگان ماست. و ان شاء الله بگیرد از دست بزرگان. شما هم که مال شیراز هستید و از دست حافظ عزیز بگیرید بخورید زندگیتان را درست کنید، که کرده‌اید. بفرمایید، ببخشید!

**خانم شاپرک:** سپاس‌گزارم استاد، ممنونم، ممنونم از توضیحات خیلی خوبتان. یک خورده من اضطرابم کم شد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم شاپرک:** زنده باشید، استاد درس مهمی که گرفتم از برنامه، این‌که به قول مولانا آن بیتی که می‌گوید:

**زان مزد کار می‌نرسد مر تو را که تو**

**پیوسته نیستی تو درین کار، گه‌گهی**

**(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۸۱)**

آن پیوستگی استاد واقعاً باید باشد. حالا طبق آن تجربه‌ای که من دارم حالا. سال‌ها است که من با برنامه شما استاد آشنا هستم. ولی واقعیتش این است که یک مدت هست که مثل قبل نیست بیشتر دارم کار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم شاپرک:** بعد استاد یک دوستانی که بالاخره هستند که با آن‌ها کماکان در ارتباط هستیم. مریم خانم هستند که واقعاً کمک کردند خیلی دوستشان دارم. آقای ذره هست که واقعاً با کمک ایشان من خیلی مشکلاتم واقعاً حل شد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم شاپرک:** و خیلی از دوستان، خانم سمانه، واقعاً دوستشان دارم. آقای صادق استاد، آقای صادق از ایلام.





آقای شهبازی: بله، بله، آقای صادق!

خانم شاپرک: ایشان پیام هایشان عالی است. پیام آخری که دوهفته پیش دادند در ارتباط با روستایشان. واقعاً من درس می‌گیرم از ایشان سپاسگزارم. الان خب ذهنم را نمی‌توانم جمع و جور کنم. ولی برنامه آخر استاد:

## تا کی به حبس این جهان من خویش زندانی کنم؟ وقت است جان پاک را تا میر میدانم کنم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

واقعاً این سؤالات بخش اول. من امروز استاد داشتم گوشش می‌دادم. واقعاً این سؤالی که باید از خودمان بکنیم. «تا کی به حبس این جهان؟» ما در حبس و زندان هستیم. ما حبس و زندان این جهان هستیم. و آن سؤال بعدی. وقت است. وقتش کی است؟ هم‌هاش این را از خودمان باید بپرسیم. هم‌هاش بپرسیم کی وقتش رسیده؟ کی وقتش رسیده که رهایی پیدا کنیم؟  
و آن بی‌تی که بعدش بود. واقعاً آن مفتاح زندان، آن کلید در دست خودت است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شاپرک: در را باز کن، برو بیرون، تا کی می‌خواهی بمانی؟

ممنونم استاد، ببخشید، یک خورده نمی‌دانستم، یعنی باورم نمی‌شود که تماس گرفتیم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون. حتی آن بی‌تی که داشت می‌گفت که: «اوراد خود را بعد ازین مقرون سبحانی کنم» بیت بسیار بسیار مهمی است. چرا؟ برای این‌که هرکسی مثل یک آنتن می‌ماند. اگر در مرکزش من‌ذهنی است، اجسام هستند دائماً دارد انرژی بد پخش می‌کند، مثل یک آنتن.

اوراد فقط مردم فکر می‌کنند ورد یا دعا باید حتماً به زبان بخوانید. مثلاً خدایا به من این را بده آن را بده، یا هر دعایی می‌کنند، نه. حتی ساکت هم باشی مرکز فعال است. اگر مرکزت جسم است، مرکزت درد است، دائماً ما ببخشید ورد شیطانی می‌خوانیم.

اگر مرکز ما جسم است درست مثل این‌که همیشه از خدا می‌خواهیم که ما را دلیل کن، ما را بدبخت کن، بدشانس کن، چیزهای بد برای من اتفاق بیفتد، وقتی مرکزمان جسم است، این ورد شیطانی است. مردم با من‌ذهنی ورد شیطانی می‌خوانند، تخریب می‌کنند.



گفت: «اورادِ خود را بعد ازین مقرونِ سبحانی کنم» یعنی مقرونِ خدا بکنم. قرین شده‌ام وقتی مرکز عدم است قرین شده‌ام با او. وردهای من، وردهای من لازم نیست به زبان باشد که مردم فکر می‌کنند با زبان‌شان خب دعای خوب می‌کنند.

اصلاً زبان چه بگوید چه نگوید مهم نیست. اصل آن مرکز است که اگر جسم باشد، اگر درد باشد، دائماً ورد تخریب می‌خواند. برای همین آن بیت هم شما بلدید می‌گوید که خوشبختانه دعاهای ما را خداوند نمی‌شنود؟

«بس دعاها»؟

خانم شاپرک: بله، بله.

## بس دعاها کان زیان است و هلاک

### وز کرم می‌نشنود یزدان پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰)

آقای شهبازی: بله، آفرین!

## بس دعاها کان زیان است و هلاک

### وز کرم می‌نشنود یزدان پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰)

یعنی دعاهای ما با مرکز جسمی، با من‌ذهنی، همیشه زیان و هلاک است. خوشبختانه خداوند از روی کرم آن‌ها را نمی‌شنود. وگرنه اصلاً ما نسلمان از روی زمین برکنده می‌شد با این دعاهایی که ما می‌کنیم. همه‌اش دعاهای من‌ذهنی است. دعاهای ما مقرون ایزدی نیست. مقرون سبحانی نیست. برای این کار باید مرکز را عدم کنی، فضا را باز کنی، قرین با عدم بشوی، مرکزت عدم بشود آن‌موقع دعاهات یعنی مرکزت از جنس دیگری می‌شود. از جنس دعایی می‌شود که خود خداوند می‌خواند، این درست است.

ممنونم از شما. خیلی زیبا بود.

خانم شاپرک: سپاس‌گزارم استاد. ممنون از شما. مزاحم دوستان نمی‌شوم می‌دانم خیلی شلوغ است. همه دوست دارند تماس بگیرند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم شاپرک]



## ۸- خانم زهره و آقای کیان از آمل

[سلام و احوال‌پرسی آقای کیان و آقای شهبازی]

آقای کیان: من می‌خواستم برای شما شعر بخوانم.

آقای شهبازی: اول بگوید از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای کیان: از آمل

آقای شهبازی: از آمل، آقا کیان از آمل، بفرمایید!

آقای کیان: من می‌خواستم برای شما شعر بخوانم

آقای شهبازی: بفرمایید، خواهش می‌کنم، بفرمایید!

آقای کیان:

شب که جهان است پر از لولیان  
زهره زند پرده شنگولیان

ببند مریخ که بزم است و عیش  
خنجر و شمشیر کند در میان  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۴)

لولیان: جمع لولی، کولی، سرودخوان کوچه  
شنگولیان: جمع شنگولی، شاداب، شوخ

آقای شهبازی: آفرین!

آقای کیان:

ماه فشاند پر خود چون خروس  
پیش و پسش اختر چون ماکیان  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۴)

شعرم تمام شد.

آقای شهبازی: تمام شد؟ خیلی خوب، خیلی ممنون. کس دیگری می‌خواهد صحبت کند؟

آقای کیان: مامانم!



[سلام و احوال‌پرسی خانم زهره و آقای شهبازی]

**خانم زهره:** هروقت زنگ می‌زنم شارژم تمام می‌شود. آقا کیان بود دوست داشت شعر «شب که جهان است پر از لولیان» بخواند.

**آقای شهبازی:** بله چقدر هم زیبا خواندند، شما مادرشان هستید؟

**خانم زهره:** بله من زهره هستم از آمل. همیشه این شعر را برایش می‌خوانم خیلی دوست دارد.

**آقای شهبازی:** بله، بله! آفرین زهره خانم!

**خانم زهره:** می‌گویند مامان چقدر خوب و قشنگ می‌خوانی. گفتم مامان از من نیست از مولانا است. همان مولانایی که آرامت می‌کند.

**آقای شهبازی:** آفرین! آفرین! شما خودتان می‌خواهید چیزی بگویید؟

[تماس قطع شد].

۹- آقای محمد از دزفول با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای محمد]

**آقای محمد:** عرض کنم خدمتتان استاد، ما حالا نمی‌دانم، این حالا تداعی نداشته باشد، مسجدی که ما می‌رویم الآن مثلاً داخل مسجد ما ختم صلوات می‌گیریم. حضوری که آنجا احساس می‌کنم، حضوری نیست که الآن از زبان بیننده‌هایی که به شما تماس می‌گیرند، خیلی فرق می‌کند. حضورشان کاش مثل همین حضوری باشد که بینندگان عزیز شما تماس می‌گیرند. چقدر ماشاءالله فهمشان بالا است، چقدر دانایی‌شان رفته بالا. در صورتی که در مسجد من این چیزها را نمی‌بینم از زبانشان یا حالت آدم‌های عادی را دارند که فکرشان هم‌اش در زندگی روزمره است.

حالا نمی‌دانم، اگر جوری بشود که شما بتوانید این برنامه را با دست‌اندرکارانی که در ایران هستند، در صداوسیما بتوانید یک‌جورهایی بشود، حالا نمی‌دانم که در ایران هم پخش بشود از شبکه‌های عادی ایران، شبکه یک، دو، سه. خیلی واقعاً فهم این آدم‌ها خیلی بالا می‌رود.

**آقای شهبازی:** بله، بله، خواهش می‌کنم. خب ما تمرکز روی کار خودمان داریم، شما هم تمرکز روی حضور خودتان داشته باشید. آدم‌های بیرون ...

**آقای محمد:** من الآن صحبت کرده‌ام با این آدم‌هایی که داخل مسجد می‌روند، می‌گویند که خب این را که شما فرمودید به ما بروید نگاه کنید که کراوات دارد و اهل مثلاً پیغمبر و امام و این‌ها نیست که. من هرچقدر به زبان بخواهم با این‌ها صحبت کنم که نه اگر شما ادامه بدهید فهمتان، حضورتان خیلی بالا می‌رود. اگر با این شعرهایی که از زبان جناب آقای پرویز شهبازی می‌آید بیرون، از حالا مولوی می‌خواند، اگر به این‌ها گوش بدهید، تداوم داشته باشد کارتان، خیلی بهتر از این است که بیایید مثلاً یک کارهای دیگر از لحاظ همان باورهای ذهنی که در ذهن خیلی‌ها هست، که هم‌اش هم سراب صفر است، هم‌اش هم پوچ است.

**آقای شهبازی:** به‌رحال شما همیشه باید با تمرکز روی خودتان، همین الآن می‌گفتیم، شما یک آنتن هستید. وقتی خودتان خودتان را تغییر می‌دهید، این انرژی، این برکتی که خود زندگی، خداوند از درون شما با قضا و کن‌فکان پخش می‌کند، روی همه اثر می‌گذارد. ما نمی‌رویم به کسی بگوییم که بیا خودت را تغییر بده.

این هم که مال من نیست که. این هم اتفاقاً مال دین است. بهترین توضیح و بیان را از دین اسلام، مولانا به‌دست می‌دهد.

شما نگاه کنید ببینید در این برنامه‌ها چقدر ما حدیث می‌خوانیم، آیه قرآن می‌خوانیم. برای چه این‌ها را می‌خوانیم؟ من نمی‌خوانم‌ها، مولانا گفته. وقتی مولانا گفته، می‌رسیم به آیه قرآن باید بخوانیم دیگر. ولی نگاه کنید ببینید که بهترین توضیح را از قرآن، که دوتا چیز مهم است، یکی قرآن است، یکی هم گفته‌های خود حضرت رسول، همین، همین دوتا خیلی مهم‌اند. شما این‌ها را باید یاد بگیرید. این‌که دیگر من این‌جا نشسته‌ام چه می‌گویم این به‌درد نمی‌خورد. حالا من این‌ها را توضیح می‌دهم، یا هرکس دیگری. هرکس دیگری فهمش به‌اندازه خودش است. عرض کردم ما خودمان را می‌بینیم همیشه. هرکسی صحبت می‌کند، خود مرکز خودش را بیان می‌کند.

بله ایشان هم قطع شدند البته.

به هر حال باز هم برمی‌گردیم به این‌که:

## تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی خویش را بدخُو و خالی می‌کنی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

هیچ نصیحتی بهتر از این نمی‌شود که مولانا به ما می‌کند که حواست روی خودت باشد، قضاوت نکن و مواظب قرین باش. اگر شما جایی می‌روید، هرجا فرقی نمی‌کند، می‌بینید که من‌های ذهنی است، آدم می‌تواند پرهیز کند، خودش را نگه دارد، نگذارد قرین‌های من‌ذهنی روی او اثر بگذارند، ولی انتقاد نمی‌کند. با کسی کاری نداریم ما.

این برنامه پخش می‌شود، به‌اندازه کافی هم پخش می‌شود. شما هر وسیله‌ای که تکنولوژی در اختیار ما گذاشته این برنامه پخش می‌شود. هرکسی علاقه‌مند باشد می‌تواند توجه کند، بگیرد. به‌صورت‌های ساده‌شده، با حجم پایین، با حجم بالا کیفیت خوب، از طریق این تلفن‌های موبایل، از طریق یوتیوب (YouTube)، از طریق فیسبوک (Facebook)، از طریق ماهواره، از طریق اینستاگرام (Instagram)، از طریق حالا هرچه که شما بگویید ما پخش می‌کنیم. وب‌سایت ما، وب‌سایت ما بزرگ‌ترین منبع برنامه‌های گنج حضور است.

و الآن هم مثل بیست‌ودو سال پیش نیست که من تنها بودم. صدها نفر دارند گنج حضور را بیان می‌کنند. و یک کسی ممکن است از طرز بیان من خوشش نیاید، صدها نفر خانم و آقا به شکل‌های مختلف خودشان را بیان



می‌کنند و درست هم بیان می‌کنند. درست هم بیان می‌کنند. و شما می‌بینید این ابیات مولانا عرض کردم واقعاً می‌تواند من ذهنی را متلاشی بکند.

و شما هم باید یک ارزیابی داشته باشید. هر جا می‌روید پس از یک مدتی بگویید که خب آیا این کلاس، این برنامه برای من سودمند بوده یا نه و تغییر خودتان را ببینید. ببینید اگر وضع زندگی درونی و بیرونی‌تان، روابطتان بهتر شده، پس اثر داشته، اگر بدتر شده نروید دیگر. این شما هستید که باید تشخیص دهنده بشوید.

در غزل هفته قبل گفت که شما میر میدانای هستید. یعنی هم پهلوان هستید عمل می‌کنید، هم شناسنده هستید، قدرت شناسایی دارید. هم قدرت شناسایی و خرد خودتان را به کار ببرید، هم قدرت عملتان را. ولی فقط برای تغییر خودمان، با دیگران کاری نداریم. اگر به دیگران پرداختی، بدان که آن راه شیطان است، راه دیو است. با دیگران ما چکار داریم؟!



۱۰- خانم فاطمه از تهران

[سلام و احوال‌پرسی خانم فاطمه با آقای شهبازی]

خانم فاطمه: من سیزده سال است جزو شاگردان شما هستم، کوچک‌ترینش البته.

آقای شهبازی: ماشاءالله، شاگرد من نیستید، شاگرد مولانا هستید، [خنده آقای شهبازی] شاگرد من نیستید.

خانم فاطمه: بله، بله، بسیار خوشحال هستم که بعد از مدت‌ها تماس که نمی‌توانستم، موفق شدم، باور نمی‌کنم صدایتان را می‌شنوم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم فاطمه: خیلی من واقعاً با برنامه شما یا برنامه مولانا زندگی می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فاطمه: و بسیار تغییرات کردم، خودم احساس می‌کنم، ولی هنوز خیلی راه دارم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فاطمه: هنوز خیلی راه در پیش دارم. واقعاً نمی‌دانم با چه زبانی از شما و بقیه دست‌اندرکاران تشکر کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فاطمه: نمی‌دانم چه بگویم، من واقعاً با برنامه شما، شعرهای مولانا زندگی می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فاطمه: حتی شب خوابم شعرهای مولانا را تکرار می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین! برای همین زندگی‌تان خوب است و خوشبخت هستید. حس خوشبختی می‌کنید؟ شادی می‌کنید؟

خانم فاطمه: بله، بله. البته چالش‌ها پیش می‌آیند، ولی به‌رحال من راضی هستم، خدا را هزاران بار شاکر هستم

که با این برنامه آشنا شدم و زندگی خوبی دارم، خدا را شکر.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فاطمه: یعنی من واقعاً راضی هستم، باز هم شکر.





آقای شهبازی: آفرین!

خانم فاطمه: بیشتر از این مزاحمتان نشوم، برای این‌که خیلی سعی کردم تماس بگیرم و باورم نمی‌شود تماس گرفتم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون که تماس گرفتید، ان‌شاءالله موفق باشید، سلامت باشید، خداحافظی می‌کنم.

خانم فاطمه: خیلی ممنون، خیلی ممنون، تشکر می‌کنم، موفق باشید، ان‌شاءالله سالیان سال بتوانیم از وجود شما، برنامه شما استفاده کنیم.

آقای شهبازی: ممنونم، لطف دارید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

## ۱۱- خانم فاطمه از کرج با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

دل‌مان خیلی برایتان تنگ شده بود.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم فاطمه:** یک چند هفته‌ای هست که حرف نزده‌ام با شما.

**آقای شهبازی:** ممنونم، شما خیلی جوان به‌نظر می‌آیید؟ چند سال دارید؟

**خانم فاطمه:** من بیست و پنج سالم هست.

**آقای شهبازی:** بیست و پنج سال، آفرین، آفرین! بفرمایید.

**خانم فاطمه:** آقای شهبازی می‌خواستم از این تغییراتی که در این چند هفته به‌دست آوردم، چندتایش را به شما بگویم.

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**خانم فاطمه:** من همان‌جوری که پارسال با شما آشنا شدم، دیگر دارد نه ماه می‌شود، نزدیک به یک سال دارد می‌شود که با شما آشنا شدم.

پارسال یک درد بزرگی داشتم و طی همین دردها و اتفاقاتی که برای من پیش آمد، آن طرفی که این اتفاق را برای من پیش آورد، نفرین می‌کردم. تا این‌که دیگر با برنامه، شما آشنا شدم و بخشیدم و همه‌چیز گذشت و رفت. تا همین چند هفته پیش به گوشم رسید که آن طرف بیمار شده، بیماری‌اش هم این است که قلبش درد می‌کند و هرچه آزمایش می‌دهد نمی‌فهمد برای چه مریض است، خیلی دنبال دوا و درمان است.

یک لحظه من ذهنی من خیلی خوشحال شد، گفتش آهان فاطمه مثل این‌که دعاهایت مستجاب شد، دیدی که تو راست می‌گفتی. همین‌طور هی با خودم در ذهنم صحبت می‌کردم، ته دلم خیلی خوشحال بودم. بعد یک لحظه به خودم آمدم گفتم خب الان این‌همه داری روی خودت کار می‌کنی، چرا داری از وضع یکی دیگر خوشحال می‌شوی این قدر؟!

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم فاطمه:** چرا شاد هستی از درد کشیدن یکی دیگر؟! پس تو هنوز خیلی عقب هستی بابا، الکی فکر می‌کنی این‌همه پیشرفت کردی. همان‌جا بود که گوشه را برداشتم و به آن طرف زنگ زدم.



آقای شهبازی: آفرین!

**خانم فاطمه:** و حالش را جویا شدم و از خدا همان‌جا خواستم که زودتر شفایش را بدهد. و این من‌ذهنی من آقای شهبازی شاید باورتان نشود، تا دو هفته بعد از این‌که با او تماس گرفتم، هنوز من را ملامت می‌کرد که چرا زنگ زدی، او این کار را کرده با تو، او این کار را کرده، من همه‌اش فضاگشایی کردم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

**خانم فاطمه:** یعنی ساکتش کردم. خیلی برایم سخت بود، اما واقعاً دارم می‌جنگم با من‌ذهنی‌ام آقای شهبازی، واقعاً می‌خواهم خلاص بشوم از دستش.

یک بار یکی به شما زنگ زده بود، می‌گفتش که می‌خواهم این کله‌ام را بشکافم ببینم چه چیزی داخلش هست. واقعاً الآن من به آن مرحله رسیدم، انگار یک نفر در مغزم هست، هی دارد با من حرف می‌زند، چیزهای بیهوده می‌گوید، غم و غصه‌هایم را یادم می‌آورد، اما من دیگر نمی‌خواهمش. یعنی هر کاری می‌کنم غیر از این‌که بخوام شعر مولانا را بخوانم یا برنامه شما را نگاه کنم، فکر می‌کنم وقتی دارد تلف می‌شود.

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم فاطمه:** یک چنین عذاب وجدانی هم دارم آقای شهبازی، اصلاً یک فیلم نمی‌توانم نگاه کنم باورتان می‌شود؟ نگاه می‌کنم همه‌اش می‌گویم الآن باید بنشینم مولانا بخوانی، این چه هست داری نگاه می‌کنی؟ می‌نشینم شعرهای مولانا را می‌خوانم.

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم فاطمه:** خدا را هر لحظه شکر می‌کنم، واقعاً یک نور امیدی در قلب من هست که مطمئنم من به او زنده می‌شوم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

**خانم فاطمه:** مطمئنم که خدا می‌خواهد من را کمک کند.

**آقای شهبازی:** خب شما پهلوانی کردید خانم، خانم فاطمه، واقعاً پهلوانی کردید، شاهکار کردید، عالی، عالی!

شما برداشتید زنگ زدید به کسی که پشت سر شما حرف‌های بد زده بوده، یا بدی کرده بوده، احوالش را پرسیدید، بخشیدید. می‌دانید این بخشیدن از خاصیت‌های خداوند است. شما در واقع وقتی مرکز را عدم می‌کنید، همان



خاصیت‌ها را نشان می‌دهید که زندگی دارد، خود زندگی دارد. شما یاد می‌گیرید، می‌گذرید، واقعاً می‌اندازید، رنجش را نگه نمی‌دارید و حالا شما کار مهمی کردید.

**خانم فاطمه:** بله، همه‌اش به خودم می‌گویم، می‌گویم که این اتفاق‌ها اصلاً بعد از یک سال از رویش گذشته آقای شهبازی، من روزی نیست که یادم نیاورد من ذهنی‌ام این را. خدا را هزاران بار شکر می‌کنم که شما را پیدا کردم، یعنی در آن سه ماه اولی که این اتفاق برایم پیش آمد، شما را نمی‌شناختم، شبانه‌روز من شب می‌خوابیدم تا صبح که بیدار شوم، صبح که بیدار می‌شدم تا شب که بخوابم، داشتم نفرین می‌کردم یعنی این قلبم سیاه شده بود. خدا را هزاران بار شکر می‌کنم که شما را جلوی من قرار داده و مطمئنم تا الآن شاید دیوانه می‌شدم، الآن هم **آقای شهبازی:** قطع شد، قطع شد بله.

[تماس قطع شد]



## ۱۲- سخنان آقای شهبازی

نفرین کردن در واقع این است که از خدا می‌خواهیم ما را ذلیل کند، هیچ موقع نفرین نکنید. چون شما آنتنی هستید که هرچه که می‌فرستید همان را می‌گیرید. هرچه می‌فرستید روی شما هم اثر می‌گذارد. این‌که می‌گفتم این بیت مهم است، گفت: «اوراد خود را بعد از این مقرون سبحانی کنم»، ان‌شاءالله که دعاهای شما، که همیشه ما دعا می‌کنیم چه به زبان بگوییم یا نگوییم، وردهای خودتان را مقرون سبحانی بکنید و نفرین که من ذهنی خیلی دوست دارد، ورد شیطانی است، به ما برمی‌گردد.

وقتی نفرین می‌کنیم یعنی می‌گوییم خدایا فلانی را ذلیل کن. درست مثل این‌که می‌گوییم خدایا من را ذلیل کن و ذلیل می‌کند. خود ایشان داشتند اقرار می‌کردند که یواش‌یواش اگر این کار را می‌کردم یک سال دیگر دیوانه می‌شدم.

نفرین برای چه؟! تجربه برای یادگیری است، وقتی یاد گرفتید، آن شخص آمده به شما چیزی یاد بدهد، آن شعر را همیشه بخوانید که می‌گوید هر لحظه تن ما مثل مسافرخانه است، مثل هتل است. یک مهمان می‌رسد از طرف زندگی، پیغامش را بگیرید، یک کسی پشت سر شما بدی می‌کند، دارد به شما یاد می‌دهد که به‌هرحال بدی به کسی نکنید، شما این را یاد بگیرید، می‌گویید این در مورد من بدی کرد من بدم آمد، حالا من یاد گرفتم پشت سر کسی حرف نزنم، غیبت نکنم و این روش را در پیش بگیرم. کمک کنم اگر می‌توانم اگر نه که کاری ندارم. آمده بود این پیغام را بدهد و همین‌طور پیغام بخشیدن، همین‌طور پیغام این‌که ما در معرض رنجش هستیم. این پیغام را بگیرید، ولی نگذارید جذب جانتان بشود شروع کنید به نفرین. نفرین دعای بد است، دعای تخریب است آن هم جوان این کار را بکند!

### ۱۳- آقای کامران از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای کامران]

**آقای کامران:** من الحمدالله، این قدر همسفرانمان تعدادشان زیاد شدند که با وجود این‌که بخش‌های تلفن هم قسمت اولش را به افرادی اختصاص دادید که دیر تماس می‌گیرند، اما گاهی بوده دویست بار تماس گرفتم استاد، امشب اتفاقاً خیلی شانس آوردم، در چندمین بار تماس برقرار شد.

**آقای شهبازی:** بله، خیلی عذر می‌خواهم.

**آقای کامران:** ببخشید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای کامران:** خواهش می‌کنم استاد عزیز، زنده باشید.

استاد جان من خواستم طی مدتی که تماس نگرفتم، حدوداً چند ماهی که هست، چند موردی بود که جمع‌آوری کردم، اما زیاد به شعر اختصاص ندارد و در توضیحات برنامه‌های قبلی‌تان بوده که الان می‌خواهم در موردشان توضیح بدهم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید.

**آقای کامران:** اولی‌اش این بود که در برنامه ۵۵۰ در خصوص اعداد، یک سری فرمایشات فرمودید در خصوص عدد سیزده خصوصاً که مولانا توجه خاصی به آن دارد، اما من ذهنی عدد سیزده را یک عدد نحس می‌دانم. عدد سیزده به این خاطر مورد توجه مولانا قرار گرفته که انسان وقتی وارد این جهان می‌شود، همان یک است یعنی یکتایی، به تدریج با توسط برادران یوسف و خانواده و جامعه و همکاران و هم‌کلاسی‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد و هم‌هویتی‌ها را یاد می‌گیرد، حسادت و کبر و طمع و آز و دروغ و انتقام‌جویی، خلاصه به تدریج دچار دویی می‌شود. بعد خود پروردگار این دویی را خود خداوند به وجود می‌آورد در انسان، یعنی به وجود آورنده من ذهنی هم خود خداوند است. که سایه پروردگار بعد از این‌که ما از یکی درآمدیم، با هم‌هویتی به دویی رسیدیم، باز هم امتداد سایه خداوند است. به تدریج با شناخت و آگاهی، خودگری، خودنگری، خودشکنی، پیدا شد، یک فرد عارف به وجود می‌آید که می‌شود سه‌ای.

اما این فرد عارف در جهان مادی دستاوردهایی دارد. من خودم استاد عزیز، پزشکان زیادی دیدم که خردمند هستند و خوشبختانه بسیار بیمارانشان راضی هستند، به لقب‌های مختلف صدا می‌زنند، به عنوان احترام مثلاً



پنجه‌طلایی، آن هم به‌خاطر اولاً اخلاق نیک‌ی که دارند، نه به‌خاطر نیتشان. این پزشک یک جراحی بسیار سخت را، واقعاً با اعتماد به نفس انجام می‌دهد، این می‌شود دستاورد این پزشک که می‌شود یک در کنار آن سه که می‌شود سیزده.

پس بنابراین دستاوردهایی یک انسان عارف و به احد صمد تبدیل‌شده، در جهان مادی می‌شود عدد یک که در کنار سه می‌شود عدد سیزده. این یک مورد استاد جان، امیدوارم که مفید واقع شده باشد.

دومی‌اش من می‌بینیم مثلاً کارگر ساختمانی در حال ساختن ساختمان هستند، این کارگر پایین در حال انداختن آجر به سمت بنا است، که آن بالا قرار گرفته و این پایینی که آجر می‌فرستد برای آن بالا، منتظر است که آن بنا درخواست کند که این آجر را پرتاب کند به سمتش. ما بندگان هم مثل آن بنا هستیم که خداوند هر لحظه می‌خواهد لطف و برکاتش را بر ما فرو بریزد، اما ما با ایجاد یک پرده به نام ذهن که طبیعتاً بعد از هشت‌سالگی به‌وجود می‌آید، جلوی این برکات را می‌گیریم و تا درد ایجاد نکنیم و به پندار کمال نرسیم، معنی ناموس و درد را نفهمیم و درک نکنیم و به خودشناسی نرسیم، به این درجه از شناخت نرسیم، نمی‌توانیم درک کنیم که خداوند هر لحظه در حال فروآوردن باران خود بر سر ما است. «أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا»، که با صبر و بردباری این امر مهیا می‌شود.

و استاد جان یک سری هورمون‌های مغزی داریم ما در بُعد پزشکی، اگر بخواهیم برنامه گنج حضور و این شادی بی‌سبب که حضرت عالی می‌فرمایید. شادی بی‌سبب منظور چیست؟ ما در مغزمان چندین هورمون داریم که مهم‌ترینشان دوپامین (Dopamine) است، سروتونین (Serotonin) است، اکسی‌توسین (Oxytocin) است.

برنامه گنج حضور با ایجاد سکونی که به ذهن انسان می‌دهد، به‌تدریج افزایش میزان دوپامین در خون را داریم که این هورمون دوپامین ایجاد انگیزه، شادی و عشق می‌کند، همین‌چوَر اکسی‌توسین و سروتونین.

افرادی که افسردگی دارند و در گذشته به‌سر می‌برند، با توجه به این‌که به برنامه گنج حضور گوش می‌دهند، به‌تدریج خواه‌ناخواه خصوصاً به‌صورت آگاهانه این هورمون دوپامین در آنها زیاد می‌شود استادجان.

و گنج حضور خوشبختانه من متوجه شدم که کسانی که گنج حضور را واقعاً با پشتکار دنبال می‌کنند، میزان دوپامینشان بالا است.

[نماس قطع شد]

❖ ❖ ❖ پایان بخش اول ❖ ❖ ❖



۱۴- خانم سارا از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی خانم سارا و آقای شهبازی]

خانم سارا:

«آفتابی را رها کن ذره باش»

عشق ورزیدن به خود و همه باشندگان

آیا آگاه هستیم که در ادبیات ما، زندگی، خدا، را با نام عشق بیان کرده‌اند؟ منظور انسان برای آمدن به این جهان را زنده شدن به عشق نامیده‌اند.

یک جنبه‌ای از عشق که راحت فراموش می‌شود عشق به خود است. بیشتر ما انسان‌ها در یک محیط سخت‌گیر و جدی بزرگ شده‌ایم و ارتعاش بی‌عشقی به جانمان وارد شده. یعنی بیشتر ما در درون، عشق بی‌قیدوشرط، پذیرفته شدن بی‌قیدوشرط و حس کامل و کافی بودن بی‌قیدوشرط را تجربه نکرده‌ایم.

بنابراین خدایی که ذهن این چنین انسانی منعکس کرده هم نیرویی است بسیار سخت‌گیر، جدی و عشقش هم شرطی است.

در آموزش گنج حضور یاد گرفتیم که زندگی در این جهان مادی یک کارگاه است که حالت آینه را دارد.

گفت: من آینه‌ام، مَصْقُول دست  
تُرک و هندو در من آن بیند که هست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۷۰)

مَصْقُول: صیقل‌یافته

تُرک نماد زیبایی و هندو نماد زشتی است. این بیت از زبان زندگی می‌گوید من آینه هستم. زشتی و زیبایی مرکز تو را از طریق اتفاقات درون و بیرون به تو نشان می‌دهم.

وقتی خشمگین می‌شویم یا می‌ترسیم این آینه زندگی دارد با «قضا و کُن فکان» زشتی مرکزمان را نشان می‌دهد، ولی آیا ما جرأت نگاه کردن داریم؟ یا می‌ترسیم خوب نگاه کنیم؟ ما زمانی می‌ترسیم خوب نگاه کنیم که ناموس و پندار کمال ما به خطر می‌افتد. پندار کمال و ناموس عین بی‌عشقی نسبت به خودمان است.





وقتی یک اشتباهی را در خودمان می‌بینیم و بعد آن بسیار زیاد تعجب می‌کنیم که چرا این اشتباه را کردم؟ چطور می‌شود که آدمی مثل من، آدمی به دانایی و کمال‌یافتگی من، آخر آدمی مثل من که این همه بیت‌مولانا خوانده، مگر می‌شود؟ چقدر وحشتناک.

ولی آیا رد پای یک فرعون متکبر را در این فکرها و معذرت‌خواهی‌ها می‌بینیم؟ آیا فضای جدی بودن، سخت‌دل بودن، تنبیه خود، خشم و رنجش از خود را می‌بینیم؟

اگر با چشمان بی‌نهایت عشق به آئینه نگاه کنیم آرامش داریم، با خیال راحت و در انبساط نگاه می‌کنیم، بدون این‌که بخواهیم از ترس زود بگذریم. می‌توانیم بدون عجله، تأمل و شناسایی کنیم که چه الگوی دردسازی، حرص چه چیزی، این ایراد، مثلاً این خشم را در من به وجود آورده. در این حالت عذرخواهی ما هم همین شناسایی عمیق است که با شکر و سپاس‌گزاری همراه است. اگر با انقباض و ملامت به آئینه نگاه کنیم وارد کارگاه زندگی نمی‌شویم، یاد نمی‌گیریم و تغییر هم نمی‌کنیم.

## رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

### بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

آیا آگاه هستیم که زندگی عشق بی‌نهایت و شرطی نشده است؟ او همه ایرادهای ما را دیده ولی به نسبت ظرفیتمان استادانه یک بخشی از آن را به ما نشان می‌دهد تا شناسایی کنیم و با تمیز کردن دل‌مان به او نزدیک‌تر شویم. مثل درختی که هر روز میوه‌هایش بهتر می‌رسد. پس دیدن ایراد خود یک کار خیلی عادی و دائمی است. دیدن ایراد برای من ذهنی سخت و تعجب‌آور است، چون من ذهنی عاشق این است که یک تصویر عالی به خودش و به مردم ارائه کند. اما مولانا از زبان زندگی می‌گوید:

## گول من کن خویش را و غره شو

### آفتابی را رها کن، ذره شو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۲)

## بر درم ساکن شو و بی‌خانه باش

### دعوی شمعی مکن، پروانه باش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۳)



هستی مجازی در ذهن می‌ترسد که اگر ایراد را ببیند دیگر نتواند خودش را دوست داشته باشد، ولی ما در اصل انسانیتیمان، عشق بی‌قید و شرط به خودمان، به همه انسان‌ها و باشندگان دیگر هستیم. این یعنی عشقی که به این علت نیست که اشتباهی نکردیم یا رفتارمان خوب بوده.

دیدن آلودگی مرکزمان در فضای عشق یعنی آغاز جدایی و رها شدن از آن آلودگی.

## بیرون شدم ز آلودگی با قوت پالودگی اوراد خود را بعد ازین مقرون سبحانی کنم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

پالودن: صاف کردن، پاک کردن، چیزی را از صافی یا غربال رد کردن

«قوت پالودگی» همان فضای عشقِ ناظر و بی‌قضاوت است که به آینه نگاه می‌کند.

در این فضا وارد کارگاه شگفت‌انگیزی می‌شویم که آنجا آفرینش و آفریدگار با هم هستند. خود زندگی است که درون و بیرون ما را تبدیل می‌کند. ما فقط کوشش می‌کنیم که ناظر باشیم و دائماً در این کارگاه بمانیم.

## پس در آ در کارگه، یعنی عدم تا ببینی صنع و صانع را به هم (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۲)

## کارگه چون جای روشن دیدگی است پس برون کارگه، پوشیدگی است (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۳)

## رو به هستی داشت فرعون عنود لاجرم از کارگاهش کور بود (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶۴)

صنع: آفرینش  
صانع: آفریدگار

## چون شنیدی شرح بحر نیستی کوش دایم، تا بر این بحر ایستی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۶)



## چونکه اصل کارگاه آن نیستی ست که خلأ و بی‌نشان است و تهی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۷)

خیلی ممنونم از وقتی که به من دادید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: به به! سارا خانم، آفرین! ماشاءالله، عالی، عالی، عالی! به به! خیلی خوب بود.

خانم سارا: خیلی خیلی لطف کردید، ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سارا]

آقای شهبازی: خیلی پیشرفت کرده‌اند ماشاءالله.



## ۱۵- خانم فرزانه

[سلام و احوال‌پرسی خانم فرزانه و آقای شهبازی]

خانم فرزانه: ممنون از برنامه عالی‌تان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم لطف دارید، بفرمایید.

خانم فرزانه: با اجازه شما.

در طی انجام کارهای روزمره، من ذهنی ما از هر طریقی و با هر عملی بالا می‌آید و اما در طی توجه به برنامه، استاد این شناسایی‌ها را به ما می‌دهند تا با توجه به آن‌ها بتوانیم از هر بیت در عمل‌های خود استفاده کنیم. به‌طور مثال، این‌که با هر حرفی و هر حرکتی از دیگران می‌رنجیم و خشمگین می‌شویم و ناراحت می‌شویم، می‌گویند در این‌جا استاد به ما شناسایی ناموس را داده‌اند.

این‌که اگر ناراحت می‌شویم، در این‌جا یک چیزی به پای ما بسته شده‌است و در این‌جا ما به یک چیزی ناموس داریم، و گرنه آیا به ما ارتباطی دارد که دیگران چطور و چگونه رفتار می‌کنند؟

و اما به ما پیشنهاد می‌کنند ما بتوانیم از این موانع ذهنی بپریم، همچون حرکتی در هواپیما که از زبانه زمین خبر نداریم.

و دیگری هدف‌گذاری ما، این‌که ما سرگردان هستیم و بدون هیچ طرحی در کاهلی ذهن به‌سر می‌بریم. این عمل کاهلی ما و هدف نداشتن ما از جنس زندگی بودن نیست.

درواقع هدف‌گذاری به ما نمی‌گوید برو به آینده و در آن‌جا زندگی کن، می‌گوید فضا را باز کنیم و بگذاریم خرد کل در فکر و عملمان بریزد، این‌که بدانیم چه می‌خواهیم و بگذاریم «قضا و کُنْ فِکَان» برای ما پیش بیاورد.

## در حضرت فرد صمد، دل کی رود سوی عدد بر خوان سلطان ابد، چون غیر سرخوانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

در طول انجام امور روزانه برای هر عمل که به بی‌مرادی می‌رسیم، ممکن است بگوییم من توقع و انتظاری از مجموعه‌هایی، از انجمن‌هایی و غیره و یا اطرافیان دارم و یا انواع نیازهای دیگر، اما در این بی‌مرادی‌ها به یاد بیاوریم که زندگی صمد است و ما هم از همین جنس زندگی هستیم. زندگی یکتا است و حال آن‌چه که ذهن نشان می‌دهد را نباید به مرکزمان بیاوریم و برای زندگی شریک ایجاد کنیم.



با حسرت خوردن‌ها، با فکرهای گذشته و آینده، این لحظه ابدی را تلف نکنیم و یا با عدم فضاگشایی، روزی خود را از این فضای یکتایی هدر ندهیم. در این لحظه که در کار معنوی دچار شک شدیم، پیشرفتمان را سنجیدیم و ناامید شدیم، آیا تابه‌حال به خود گفته‌ایم شاید داری با ذهنت کار می‌کنی تا فضا را باز کنی. کار کردن معنوی بدون هیچ چگونگی و چندی اتفاق می‌افتد. استاد فرمودند ما به‌اندازه کافی می‌دانیم، ولی آیا می‌دانیم که نمی‌دانیم؟ پس بگذارید او کار کند، فکر کردن این‌که چطور فضا را باز کنیم، ممنوع است، چون جنگیدن ندارد، جان پاک خودش را از همانیدگی خارج می‌کند.

این‌که توجه زنده ما در این لحظه به هیچ‌جا نباشد و در همین‌جا بماند. تمرین کنیم در امور روزانه توجهمان به آنچه که ذهن نشان می‌دهد نرود و هشیاری قائم بر هشیاری بماند.

یک لحظه جسم شدن مرکز ما مؤاخذه دارد و جزای آن بیشتر ماندن ما در ذهن است. ذهن پر از چهارچوب و مانع است که با هر انقباض، ما در این چهارچوب‌ها بیشتر غرق می‌شویم.

### پس جزای آن‌که دید او را معین ماند یوسف حبس در بضع سنین (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶)

جزای کمک گرفتن از غیر، چیزی را به مرکز آوردن، توجه به ذهن، توکل نداشتن و فضاگشایی نکردن، ماندن در زندان ذهن است.

خیلی ممنونم استاد بزرگوار.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! آفرین. خیلی سودمند، آفرین!

[خداحافظی خانم فرزانه و آقای شهبازی]



۱۶- آقای پویا از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی آقای پویا و آقای شهبازی]

**آقای پویا:** خدا را شکر. خدا را شکر. من یک چهار هفته‌ای هست مزاحمتان نشدم. یک کم متمم طولانی است، ولی من سر پنج دقیقه الان تایمر را می‌گذارم، قطع می‌کنم و اگر اجازه بدهید من متمم را با شما به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** شما حالا چهار هفته نیامدید، یک کمی اضافه شد هم اشکالی ندارد، بفرمایید.

**آقای پویا:** لطف دارید، لطف دارید.

اسم متن هست «نظر دشوار تا کی؟»

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر  
بر جای پا چون رُست پَر، دوران به آسانی کنم  
در حضرت فرد صمد، دل کی رود سوی عدد؟  
در خوان سلطان ابد، چون غیر سرخوانی کنم؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

اولین باری که در حین یک پرواز سردردی شدید گرفتم نزدیک ده سال پیش بود. در هواپیما در کنار مادر و خواهرم در حال برگشت از دبی به تهران بودیم که گویی چیزی در جلوی سرم سوت کشید و اشک از چشمانم جاری شد. من احساس می‌کردم به مرگم اندکی بیش نمانده است. تا این‌که به سلامت به زمین نشستیم و این ترس از پرواز در من ماند. بعدها این دکتر برو و آن دکتر برو، قرص و دارو بگیر و برای منی که از قرص و دارو هم فراری بودم عذاب در عذاب و موضوع هم به‌طور کامل بهبود نیافت.

برحسب تقدیر زندگی شرایط کاری‌ام جوری شد که مرتب باید میان وین و فرانکفورت در پرواز می‌بودم و من هربار این پروازهای کوتاه یک‌ساعته را با هزاران ترس و لرز و دارو و اسپری دماغ انجام می‌دادم، چه برسد به پروازهای طولانی ده‌ساعته، پانزده‌ساعته.

چند وقت پیش زندگی فرصتی را به من ارائه کرد تا راهی دیار مردی بشوم که او آشناکننده مولانا به من بود، آشناکننده من‌ذهنی و خطراتش به من، آشناکننده آرامش فضای حضور، دیار کشور مهاجران. پروازی به مراتب طولانی‌تر و پُر از بالا و پایین‌های بیشتر. این بار با خودم گفتم پویا بس است. هر کاری که آدمی تا به حال با ترس انجام داده‌است بس است و باید به عشق دل داد. باید از روی عشق فضا را باز کرد و نعمت‌ها و فرصت‌های



زندگی را دید و شکرگزارشان بود. باید گذاشت زندگی به وسیله عشق کارها را از طریق من جلو ببرد. قبل از سفرم غزل شماره ۱۳۹۱ تفسیر شده در برنامه ۹۶۴ آمد.

**دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر  
بر جای پا چون رُست پَر، دوران به آسانی کنم**

**در حضرت فرد صمد، دل کی رود سوی عدد؟  
در خوان سلطان ابد، چون غیر سرخوانی کنم؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

دو بیتی که از قدرتش لرزه بر اندام‌های من می‌افتاد. بالای صد بار قبل از سفر و در مسیر می‌گفتم «دشوارها رفت از نظر» و به راستی که برخلاف این که بیست و چهار ساعتی در راه بودم یکی از بهترین سفرهای زندگی من بود. بی‌دغدغه و بی‌چالش و یا اگر هم بود من نفهمیدم. به راستی که «دشوارها رفت از نظر».

به راستی که با آمدن مولانا و گنج حضور و باز شدن چشم ما به آموزش‌های شگفت‌انگیز معنوی بزرگانمان «دشوارها رفت از نظر». دیگر مردمان را جدا از خود نمی‌بینیم و «دشوارها رفت از نظر». دیگر به آن مردمانی که می‌خواهند ما را از جنس جسم ببینند، فضا می‌دهیم و «دشوارها رفت از نظر».

به راستی که هر سدی که با ذهن در زندگی مان برای خودمان تصور می‌کردیم زیر و زبر شد. چه ترکیبی محکم‌تر و استوارتر از این زیر و زبر، یعنی هر آن محدودیت و عادت و ترس غلطی که داشتیم زیر و زبر شد و از بین رفت. برعکسش شد، بر ما راحتی شد.

برای من مولانا فریاد می‌زند «بر جای پا چون رُست پَر»، دیگر چرا باید در ذهن گم بشوم و غرق بشوم و به پای فکرها بسنده کنم. برای چه باید در ترس‌هایم خلاصه بشوم وقتی که پَر پرواز فضاگشایی آمده است. مولانا تیر خلاص را می‌زند «دوران به آسانی کنم» و حقیقتاً «دوران به آسانی کنم».

**دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر  
بر جای پا چون رُست پَر، دوران به آسانی کنم**

**در حضرت فرد صمد، دل کی رود سوی عدد؟  
در خوان سلطان ابد، چون غیر سرخوانی کنم؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)



در حضور خداوند یکتایی که من هم از جنس و امتداد او هستم «دوران به آسانی کنم» و دیگر به‌سوی عدد نروم. دیگر در پای سفره خداوند یکتایی که آفرینش‌هایش یکتا است و در جهان ذهن محدود ما هم‌تا ندارد و به‌وسیله فضاگشایی از طریق من بیان می‌شود، غیر سرخوانی نکنم. غیر شکر و سپاس و پرهیز کاری نکنم. غیر گذاشتن توجه بر روی خودم دیگر کاری نکنم.

### مترسان دل، مترسان دل، ز سختیهای این منزل

که آب چشمه حیوان بتا هرگز نمیراند

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

رَأَيْنَاكُمْ رَأَيْنَاكُمْ وَأَخْرَجْنَا خَفَايَاكُمْ

فَإِنْ لَمْ تَنْتَهُوا عَنْهَا فَايَانَا وَإِيَّاكُمْ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

«شما را دیدیم، شما را دیدیم و آنچه را که نهان کرده بودید بیرون آوردیم، اگر از آن بازناستید ماییم و شما.»

وَأَنْ تَطْفُتُمْ حَوَالِينَا وَأَنْتُمْ نُورُ عَيْنَانَا  
فَلَا تَسْتَيَّسُوا مِنَّا فَإِنَّ الْعَيْشَ أَحْيَاكُمْ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

«اگر گرداگرد ما طواف کنید در حال که نور چشم ما، از ما نومید مشوید که عیش زنده تان می‌کند.»

ای مردمان نشسته در پای تلویزیون دل خود را بر هیچ نلرزانید و از چیزی نترسید. از سختی‌های راه حضور و شناسایی همانیدگی‌هایتان نترسید. از این‌که در جهانی زندگی می‌کنیم که من‌ذهنی بر آن حاکم است نترسید. از این‌که اطرافیان‌تان روی خودشان کار نمی‌کنند و شما را دائماً جسم می‌خواهند بکنند نترسید که آب حیوان و آب چشمه فضای گشوده‌شده همه‌چیز را می‌شوید و با خود می‌برد. آب فضای حضور یکتا است و هرگز نمی‌میراند.

رَأَيْنَاكُمْ رَأَيْنَاكُمْ وَأَخْرَجْنَا خَفَايَاكُمْ

فَإِنْ لَمْ تَنْتَهُوا عَنْهَا فَايَانَا وَإِيَّاكُمْ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

«شما را دیدیم، شما را دیدیم و آنچه را که نهان کرده بودید بیرون آوردیم، اگر از آن بازناستید ماییم و شما.»

مولانا ما را دید و تمام ترس‌ها و بدبختی‌هایمان را خارج کرد. مولانا حقیقت ما را دید و مقصود ما از زندگی را به ما یاد داد. مولانا ما را از دالان تنگ و مخوف ذهن خارج کرد. مولانا رموز این جهان را یادمان داد. مولانا





دریچه‌های برکت و فراوانی را بر رویمان گشود. مولانا فخر زبان فارسی را نشانمان داد. پس ما هم از روی بر خود کار کردن نایستیم و مولانا ما را دید و زندگی در ما را و ما هم او را.

## وَإِنْ طُفَّتُمْ حَوَالِينَا وَأَنْتُمْ نُورٌ عَيْنَانَا فَلَا تَسْتَيَّسُوا مِنَّا فَإِنَّ الْعَيْشَ أَحْيَاكُمْ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

«اگر گرداگرد ما طواف کنید در حالی که نور چشم مایید، از ما نومید مشوید که عیش زنده‌تان می‌کند.»

ای بیننده در پای تلویزیون بیا و با هم بگذار گرد آموزش معنوی بزرگانمان بگردیم و به آن متعهد باشیم و پای‌بند. بیا که نور چشم مولانا شویم و زندگی با فضاگشایی و پذیرا باشیم هر ترس و سختی که ذهن به ما تحمیل می‌کند. از این راه ناامید مشو که عیش زنده خواهد کرد ما را. از راه زنده شدن به حضور دست بر ندار که مقصودی جز این نداری. عشق زنده‌کننده ما خواهد بود و نه همانیدگی‌ها و هر آن چیزی که ما با ذهنمان به آن چسبیده‌ایم و زندگی و هویتمان را از آن می‌خواهیم.

## تا کی به حبس این جهان من خویش زندانی کنم؟ وقت است جان پاک را تا میر میدانم کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

وقت من تمام شده است، ولی کلامی مانده که دلم نمی‌آید نگفته بگذارم. غزل این هفته آغازی بسیار، بسیار قدرتمند و به چالش‌کشاننده با ترکیب واژگان «تا کی» داشت که شما آقای شهبازی عزیز به حق بر روی آن مکث و تأمل کردید. شما در برنامه ۱۷۳ از این لفظ «تا کی» به‌عنوان لفظی بسیار، بسیار قوی یاد می‌کنید که فریادها و فغان‌های مولانا را در غزل شماره ۲۶۵۴ پنهان دارد. غزلی که یار و غار شب‌های اسیری من در تاریکی من‌ذهنی بوده و هست. غزلی شگفت‌انگیز که هر بیتش چون پُتکی بر وجودم فرود می‌آید و مرا به حرکت برمی‌انگیزد و اجازه بهانه آوردن با ذهنم را نمی‌دهد. نمی‌رسم این غزل را تفسیر کنم و تنها به روخوانی از روی آن بسنده می‌کنم، امیدوارم بر من خُرده نگیرید.

## ببین این فتح ز استفتاح تا کی؟ ز ساقی مست شو، زین راح تا کی؟

## در این اقداح صورت راح جانی است نظاره صورت اقداح تا کی؟



چو مرغابی ز خود برساز کشتی  
صُداع کشتی و مَلّاح تا کی؟

تو سَبّاحی و از سَبّاح زادی  
فسانه و باد هر سباح تا کی؟

نَفَخْتُ فِيهِ جَانِ بَخْشِي اسْتِ هِر صَبْحِ  
فِرَاقُ فَالِقِ الْاِصْبَاحِ تا کی؟

چو جان بالغان لوحی است محفوظ  
مثال کودکان ز الواح تا کی؟

چو فرموده‌ست رزقت ز آسمان است  
زمین شوریدن ای فلاح تا کی؟

از آن باغ است این سیب زنخدان  
قناعت بر یکی تَفّاح تا کی؟

جراحت راست دارو حسن یوسف  
دوا جستن ز هر جراح تا کی؟

ز هر جزوت چو مطرب می‌توان ساخت  
ز چشمت ساختن نَوّاح تا کی؟

چو نفس واحدیم از خلق و از بعث  
جدا باشیدن ارواح تا کی؟



دهان بر بند در دریا صدف وار  
دهان بگشاده چون تمساح تا کی؟

دهان بر بند و قفلی بر دهان نه  
ز ضایع کردن مفتاح تا کی؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۵۴)

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست  
بی‌طلب، نان سنتّ الله نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

خیلی خیلی طولانی شد. یک دنیا ممنونم. تو را خدا من را ببخشید.

آقای شهبازی: آفرین آقا پویا، عالی بود، عالی عالی! ماشاءالله، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای پویا و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: خیلی خوب بود.

## ۱۷- آقای علی از دانمارک

[سلام و احوال‌پرسی آقای علی با آقای شهبازی]

**آقای علی:** به حضورتان عرض شود که من قبل از این‌که آشنا بشوم با آموزش‌های گنج حضور با من ذهنی پُردردم خرابکاری‌های بسیاری کرده‌ام.

یکی از این موارد مربوط به شغلم در ایران قبل از مهاجرت به دانمارک است. من حدود بیست سال در یک شرکت در ایران کار می‌کردم، البته بهتر است بگویم کارافزایی می‌کردم، چون فکر می‌کردم هرچه کمتر کار کنم و از کار بدزدم به نفعم است.

در حین کارم مشغول تحصیل در دانشگاه هم بودم. البته با من ذهنی کج‌بینی که داشتم در دانشگاه هم هیچ تلاشی برای یادگیری و افزایش سطح آگاهی‌ام نمی‌کردم. فقط به فکر این بودم که یک مدرکی بگیرم و پُست و حقوقم ارتقا پیدا کند.

خلاصه دوره چهارساله تحصیلی را در هفت سال گذراندم و مدرکم را به شرکت ارائه دادم. بعد از آن هم بدون این‌که هیچ تلاشی در جهت افزایش مهارت‌های کاری خودم بکنم و با رعایت قانون جبران لیاقت خودم را برای کسب پست بالاتر زیاد کنم، زمین و زمان را مقصر می‌دانستم و کینه و رنجش از مسئولین شرکت به دل گرفته بودم که چرا مدرکم را قبول نمی‌کنند.

ولی زندگی و خدا که ما را به حال خودمان رها نمی‌کند، می‌خواست که من متوجه اشتباهم بشوم که من ذهنی من غالب است و من با ستیزه و مقاومت زیاد دائم در کار خودم اختلال ایجاد می‌کنم. به همین خاطر دست تقدیر من را به جایی آورد که این‌جا در شرایط سختی قرار بگیرم که متوجه اشتباهم بشوم. مولانا هم می‌فرماید:

**جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی**

**با جزا و عدل حق کن آشتی**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

**رنج را باشد سبب بد کردنی**

**بد ز فعل خود شناس از بخت نی**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۸)

من هم که خوشبختانه با این ابیات آشنا شده بودم، می‌دانستم که این کار زندگی است که می‌خواهد من را از آلودگی بیرون کند. لذا با کشیدن درد هشیارانه شروع به کار کردم. با توجه به این‌که در شغل قبلی‌ام قانون



جبران را رعایت نکرده بودم و مهارت‌های شغلی‌ام را به اندازه کافی بالا نبرده بودم و همچنین در زمینه یادگیری زبان انگلیسی هم تنبلی کرده بودم نتوانستم به شغل قبلی‌ام در این‌جا ادامه دهم و مجبور شدم مشغول به کار پخش روزنامه شوم.

در اوایل پذیرش این برایم بسیار سخت بود، ولی با گوش دادن به برنامه‌های گنج حضور و تمرکز روی خودم و کشیدن درد هشیارانه اجازه دادم زندگی روی من کار کند و مانند گندهای ناتراش من را بتراشد. حدود چهار سال مشغول همین کار بودم و در حین کارم سطح زبانم را نیز ارتقا دادم و با رعایت قانون جبران و تلاش شبانه‌روزی لیاقت خودم را بیشتر کردم.

هرچند که با من‌ذهنی آن‌قدر خرابکاری کرده بودم که به این راحتی نمی‌توانستم همه آن‌ها را آباد کنم، ولی با استفاده از برنامه گنج حضور و شناسایی‌های صورت‌گرفته و تلاش زیاد روزبه‌روز زندگی درهای جدیدی به رویم گشود و در کارهایم گشایش ایجاد کرد.

الآن حدود یک سال هست که مشغول تحصیل در زمینه کار در خانه سالمندان هستم و در حال حاضر مشغول کار عملی در حین تحصیل در یکی از خانه‌های سالمندان هستم و از ابتدای کار در این‌جا سعی کرده‌ام بیشترین تلاش را برای یادگیری و خدمت به سالمندان بدون هیچ توجعی انجام دهم و نتیجه این تلاشم این بوده‌است که مسئولین این‌جا پیشنهاد کار به‌عنوان نیروی ثابت به من داده‌اند.

خلاصه منظورم از طرح این تجربه این هست که تأثیر این آموزش‌ها در زندگی مادی و معنوی‌ام بسیار چشمگیر و حیاتی بوده است، چراکه اگر این‌ها نبود من با همان من‌ذهنی خراب‌کارم به کارافزایی ادامه می‌دادم و معلوم نبود چه سرنوشتی در انتظارم بود.

مهمترین درسی که به من کمک کرد تا بینشم نسبت به کار و تلاش تغییر کند رعایت قانون جبران بود. برای رسیدن به هر هدفی باید این قانون را رعایت کنیم و همه تلاشمان را بکنیم تا بهترین نتیجه عایدمان شود. به قول مولانا که می‌فرماید:

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

بیع و شری: خرید و فروش

[خداحافظی آقای علی با آقای شهبازی]

۱۸- خانم سرور از گلستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم سرور]

آقای شهبازی: به قول بعضی از دوستانمان خدا قوت.

خانم سرور: سلامت باشید. خدا قوت به شما با این برنامه‌های زیبایی که اجرا می‌کنید با این روشنگری‌هایی که می‌کنید. ممنونم واقعاً از شما، خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم سرور: ما کاری نمی‌کنیم آقای شهبازی ممنونم واقعاً از شما.

آقای شهبازی: خیلی زحمت می‌کشید خیلی زیاد، آفرین!

خانم سرور: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: هم شما هم گروهتان. عالی، عالی، تشکر می‌کنم!

خانم سرور: خواهش می‌کنم، اختیار دارید، زنده باشید. یک متنی نوشتم اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید! بله بله.

خانم سرور: با اجازه‌تان.

در برنامه ۹۶۲ سه قصه به‌طور خلاصه و همین‌طور چهارتا ابزار مطرح شد. ما باید از این سه قصه و چهار ابزار هر روز استفاده کرده و آن‌ها را به خودمان یادآوری کنیم. ابیاتی را که در این سه قصه و چهار ابزار آمده مرتب بخوانیم، تا هر لحظه در دسترسمان باشد و آن‌ها را به‌طور مداوم در زندگی‌مان به‌کار بگیریم.

یادآوری سه قصه به‌طور خلاصه:

قصه اول: امتحان کردن خداوند:

بنده را کی زهره باشد کز فضول

امتحان حق کند ای گیج گول؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰)

آن، خدا را می‌رسد کو امتحان

پیش آرد هر دمی با بندگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱)

## تا به ما، ما را نماید آشکار که چه داریم از عقیده در سرار (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲)

فُضول: فضولی و گستاخی  
سِرار: باطن، نهانخانه، دل یا مرکز انسان

ما با عقل من‌ذهنی بی‌ادب هستیم و با سبب‌سازی‌های ذهن مرتب خدا را امتحان می‌کنیم. اما باید بدانیم اگر بخواهیم خدا را امتحان کنیم و بی‌ادب باشیم، به عقل «قضا و کُنْ فکان» و مرکز عدم توجه نکنیم، بی‌مراد می‌شویم.

قصهٔ دوم: آئینه:

## گفت: من آئینه‌ام، مَصْقُول دست تُرک و هندو در من آن بیند که هست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۷۰)

مَصْقُول: صیقل‌یافته

مولانا در دفتر اول مثنوی، از بیت ۲۳۶۵ قصه‌ای را مطرح می‌کند که نتیجهٔ آن این است: «هرچه در دیگران می‌بینیم در خودمان وجود دارد». پس اگر در کسی زشتی می‌بینیم، در واقع زشتی خودمان را منعکس می‌کنیم یا هر عیبی در مردم می‌بینیم آن عیب در ما وجود دارد، البته این موضوع برای من‌ذهنی قابل قبول نیست.

قصهٔ سوم: شکر خریدن از خدا در این لحظه:

## پیش عطّاری یکی گل‌خوار رفت تا خَرَد اَبْلُوج قندِ خاصِ زَفْت (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۲۵)

اَبْلُوج: قند سفید، شکر سفید

در این قصه عطّار نماد خداوند و گل‌خوار نماد انسانی است که من‌ذهنی دارد و مرکزش همانیده است، در این لحظه می‌خواهد به بی‌نهایت خدا زنده شود و شادی و شیرینی حضور را بچشد. ولی از طرفی با عقل جزوی ذهنی خود، لحظه‌به‌لحظه گل همانیدگی‌ها را که سنگ ترازوی خداوند است، می‌خورد، در این حالت از خداوند می‌خواهد به او کمک کند، اما با عمل کردن برحسب عقل همانیدگی‌ها همواره زیر نفوذ و هدایت من‌ذهنی است.

و چهار ابزار مطرح شده:





ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظرم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر  
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

عاشقِ صنَعِ خدا با فر بُود  
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

مَنْظَر: جای نگریستن و نظر انداختن  
شُکر و صبر: در اینجا کنایه از نعمت و بلاست.  
مصنوع: آفریده، مخلوق  
گبر: کافر  
صنَع: آفرینش  
فَر: شکوه ایزدی

ابزار چهارم: جَفَّ الْقَلَمِ

جَفَّ الْقَلَمِ یعنی خشک شد قلم به آنچه سزاوار بودی. جَفَّ الْقَلَمِ، یعنی کیفیت زندگی ما در این لحظه با قلم خداوند تعیین می‌شود و بستگی به این دارد که به او وفا کنیم یا جفا.

معنی جَفَّ الْقَلَمِ کی آن بُود  
که جفاها با وفا یکسان بود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱)

بل جفا را، هم جفا جَفَّ الْقَلَمِ  
وآن وفا را هم وفا جَفَّ الْقَلَمِ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۲)

ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خوب، خانم سرور عالی. شما یک ویدئوهایی درست می‌کنید با عکس‌نوشته.

خانم سرور: بله.

آقای شهبازی: لطف کنید این هم آنطوری درست کنید.



خانم سرور: چشم حتماً.

آقای شهبازی: به به چقدر خوب گفتید آفرین!

خانم سرور: ممنون، خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: این‌ها مفید است واقعاً از نظر کاربرد عملی هم فوق‌العاده مهم است. هم شعرهایش را لطف کنید

بنویسید، بخوانید با صدای خوبتان.

خانم سرور: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: ممنون، امروز موسیقی دارید؟

خانم سرور: بله بچه‌ها هستند ساز و آواز با هم است امشب.

آقای شهبازی: به به!

خانم سرور: یا امروز. بله برای شما آن‌جا روز است برای ما شب است.

آقای شهبازی: بله بله بفرمایید خواهش می‌کنم.

خانم سرور: خواهش می‌کنم، سلامت باشید.

[پخش موسیقی]

ای که به پیش قامتت، سرو چمن خَجَل شده! آخ جانم! آخ خدا یار!

سوسن و گل به پیش تو

بنده مُنْفَعِل شده

آخ جانم! آخ خدا یار!

تا به کی از غمت گُدازم؟

در هِجرت سوزم و بسازم؟ ای صَنَم! سوزم و بسازم!

در عشقت سوزم ای نگارا!

خدا را تو کم کن جَفَا را

ای که به پیش قامتت، سرو چمن خَجَل شده! آخ جانم! آخ خدا یار!

سوسن و گل به پیش تو

بنده مُنْفَعِل شده



آخ جانم! آخ خدا یار!  
تا به کی از غمت گُذازم؟  
در هِجرت سوزم و بسازم؟ ای صَنَم! سوزم و بسازم!  
در عشقت سوزم ای نگارا!  
خدا را تو کم کن جفا را  
آقای شهبازی: به به! خیلی عالی بود، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم سرور]

مهربان  
مهربان

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

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زرین]

خانم زرین: زرین هستم از زرین شهر اصفهان. با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم بفرمایید.

خانم زرین:

تا کی به حبس این جهان من خویش زندانی کنم؟  
وقت است جان پاک را تا میر میدانم کنم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

وقتی رنجی به ما می‌رسد فرصتی است برای بیرون آمدن از زندان من‌ذهنی. رنج می‌خواهد به ما نشان دهد که جایی را در زندگی‌مان به خطا و اشتباه رفته‌ایم، ولی ما از آن فرار می‌کنیم و می‌خواهیم که نباشد و به دنبال همانندگی دیگری می‌رویم تا آن رنج را فراموش کنیم و هیچ‌گاه شهادت شناسایی همانندگی‌ها را نداشتیم. از این رو ما را در هشیاری جسمی و زندان ذهن نگه می‌دارد و با مهم دانستن اتفاق این لحظه و جدی گرفتن آن و تبدیل آن به مسئله و درد خود را بیشتر در این زندان گرفتار می‌کنیم.

و با داشتن ناموس من‌ذهنی، به‌عنوان دربان می‌ایستیم و اجازه ورود به میر میدانم نداده تا مرکز ما را از همانندگی‌ها پاک کند و با داشتن امیال و خواسته‌های من‌ذهنی پای خود را در زندان ذهن بسته‌ایم و با می‌دانم‌های مکرر، اولین قدم را به اشتباه برداشتیم.

و پس از آن شروع به خواستن غیر از خدا کردیم و در ناسپاسی خدا را امتحان کردیم و با سبب‌سازی من‌ذهنی همه‌کس و همه‌چیز را دیدیم غیر از خدا را و به بی‌ادبی کردن عادت کردیم و با تلاش و کوشش‌های زیاد در من‌ذهنی به‌عنوان باشنده‌ای نشان‌دار بدون این‌که یک همانندگی از دست بدهیم دم از تعظیم و توحید خدا می‌زنیم.

و در پی کامل کردن من‌ذهنی مقاومت و ستیزه کردیم و با عیب دیدن در فضای یکتایی را به‌روی خود بستیم و قربانی ترفندهای من‌ذهنی شدیم، چون فراموش کردیم که از جنس هشیاری نظر هستیم مرکزمان را از همانندگی‌ها پاک کنیم، آزادی از زندان ذهن با فضاگشایی، صبر و شکر همراه است. ممنون استاد، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین! چقدر پُر، سودمند، ممنونم. خب کس دیگری هم می‌خواهد صحبت کند؟



خانم زرین: بله استاد تیارا و یکتا هم هستند.

آقای شهبازی: بفرمایید خواهش می‌کنم.

[سلام و احوال‌پرسی خانم تیارا با آقای شهبازی]

خانم تیارا: تیارا هستم ۱۲ ساله، با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بله بله، خواهش می‌کنم.

خانم تیارا:

## در نگر ای سایل محنت‌زده زین قیامت صد جهان افزون شده (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۸۱)

می‌گویند هرکسی من‌ذهنی دارد سؤال می‌کند، فکر می‌کند، سؤال و جواب ذهن را زیاد می‌کند، ذهن را تقویت می‌کند. یعنی من‌ذهنی با سؤال و جواب دادن انسان از محنت خودش آزاد نمی‌شود.

می‌گویند از این قیامت از قیامت یک نفر، هزاران نفر توانستند برای خودشان قیامت ایجاد کنند، آن موقع در درون هرکسی یک فضا باز می‌شود، او به وسیله آن فضا به زندگی زنده می‌شود.

هر انسان یک جهان است و این جهان‌ها افزون شده‌اند یعنی از کوچکی من‌ذهنی رسیده‌اند به بی‌نهایت خدا. پس یک قیامت یا یک نفر که به زندگی زنده شود، خیلی مهم است.

آقای شهبازی خیلی ممنون تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، خیلی زیبا، آفرین!

خانم تیارا: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: یکتا هم هست؟

خانم تیارا: بله استاد.

آقای شهبازی: لطف کنید پس صحبت کنند.

[سلام و احوال‌پرسی خانم یکتا با آقای شهبازی]

خانم یکتا: یکتا هستم هشت‌ساله.



آقای شهبازی: بله بفرمایید.

خانم یکتا: می‌خواهم در مورد بی‌مرادی بخوانم.

بستی تو هست ما را، بر نیستی مطلق  
بستی مراد ما را بر شرط بی‌مرادی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۳۵)

بت من ز در درآمد، به مبارکی و شادی  
به مراد دل رسیدم، به جهان بی‌مرادی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

جمله بی‌مرادیت از طلب مراد توست  
ور نه همه مرادها همچو نثار آیدت  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۲۳)

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

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! این ویدئوهایی هم که فرستادید «عاشق صنع توام» آن هم خیلی جالب است. آفرین، آفرین!

خانم یکتا: ممنون استاد.

آقای شهبازی: حفظ هستید شعرهایش را؟

خانم یکتا: بله.

آقای شهبازی: می‌توانید بخوانید؟



خانم یکتا: بله استاد.  
آقای شهبازی: بخوانید ببینیم.  
خانم یکتا:

ای مرغ آسمانی، آمد گه پریدن  
وی آهوی معانی، آمد گه چریدن

ای عاشق جریده، بر عاشقان گزیده  
بگذر ز آفریده، بنگر در آفریدن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۹)

جریده: یگانه، تنها

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! آن یکی هم می‌توانید بخوانید؟  
خانم یکتا:

ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظرم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

عاشق صنّع توأم در شکر و صبر  
عاشق مصنوع کی باشم چو گبر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

عاشق صنّع خدا با فر بُود  
عاشق مصنوع او کافر بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن  
شکر و صبر: در اینجا کنایه از نعمت و بلاست.

گبر: کافر

صنّع: آفرینش

فر: شکوه ایزدی

مصنوع: آفریده، مخلوق

آقای شهبازی: آفرین! عالی، عالی، عالی! آفرین! خیلی خوب بود.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم یکتا]

آقای شهبازی: بله کودکان عشق عالی هستند.

۲۰- خانم فرخنده از جوزان نجف‌آباد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم فرخنده]

خانم فرخنده: با اجازه‌تان.

ساقی بیا که هاتف غیبم به مژده گفت  
با درد صبر کن که دوا می‌فرستمت  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۹۰)

ای دل ز زمانه رسم احسان مطلب  
وز گردش دوران سر و سامان مطلب

درمان طلبی درد تو افزون گردد  
با درد بساز و هیچ درمان مطلب  
(شاعر ناشناس)

با درد بساز چون دوا تو منم  
در کس منگر که آشنای تو منم  
(مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۱۱۶۷)

جان را من آفریدم و دردیش داده‌ام  
آن کس که درد داده هم او سازدش دوا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۷)

صبوری به درد و ساختن در آن یعنی شناسایی دردها در خودمان، پذیرش این‌که دردمند هستیم و عامل به‌وجود آوردن آن کسی جز خودمان نیست و در دنیای بیرون به دنبال مقصر نباشیم و درمانگر اصلی تنها زندگی است پس به غیر از او از کسی یا چیزی طلب درمان نکنیم.

ساختن با درد، یعنی ناظر ذهن بودن. این‌که ما این دردها نیستیم و مشاهده این‌که تاکنون برای این به همه‌چیز با درد نگاه کرده‌ایم و چیزی جز درد ندیده‌ایم چون ذهن عینک پر از درد و غم به چشمان ما زده. این پذیرش و سازش به درمان سریع ما کمک می‌کند، ولی برعکس با واکنش و مقاومت و عدم پذیرش و چون و چرا کردن و مقصر دانستن دیگران، شکوه و شکایت و ناله و زاری کردن و زانوی غم به بغل گرفتن نه‌تنها دردی از ما دوا نمی‌شود بلکه درد روی درد می‌گذاریم و آن‌ها را انباشته‌تر می‌کنیم و با این مقاومت [قطع صدا]





**آقای شهبازی:** انگار قطع شده بود! خانم فرخنده، الآن صحبت کنید، یک کمی بروید جلوتر، یک چند ثانیه‌ای، ده‌دوازده ثانیه قطع شد.

**خانم فرخنده:** بله، نمی‌دانم از کجا باشد ولی خُب.

**آقای شهبازی:** حالا یک دوسه سطر بروید بالاتر.

**خانم فرخنده:** بله، چشم.

وقتی درمان را به زندگی می‌سپاریم بی‌ادبی است که در مقابل زندگی بی‌اعتماد باشیم، زندگی را امتحان کنیم یا فکر کنیم دردها را درست تشخیص نداده یا به دنبال دارویی غیر از فضاگشایی باشیم. این‌که بی‌صبر باشیم و شتاب‌زده عمل کنیم و انتظار داشته باشیم دردهایی را که طی هفتاد و هشتاد سال انباشته کرده‌ایم در یک لحظه درمان کند، در صورتی‌که درمان تمام دردهای ما با صبر و پذیرش امکان‌پذیر است.

**هم به درد این درد را درمان کنم**

**هم به صبر این کار را آسان کنم**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۵۶)

ممنونم استاد.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم فرخنده].

## ۲۱- خانم سعیده از ونکوور با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم سعیده با آقای شهبازی]

**خانم سعیده:** آقای شهبازی من این‌جا، حالا منظورم این ممالک خارجه هست، یک چیزی را، یک کار قشنگی را متوجه شدم انجام می‌دهند و آن من را به فکر فرو بُرد. کاری که می‌کنند این هست که کسانی که، افرادی که محدودیت‌های خاصی برای رانندگی دارند، مثلاً معلول هستند یا بچه داخل ماشین دارند یا حتی خانم بارداری را جابه‌جا می‌کنند یا تازه گواهی‌نامه گرفتند و یا حتی افراد مسنی که خیلی محتاط رانندگی می‌کنند، پشت شیشه ماشینشان یک اطلاعیه کوچک می‌زنند. مثلاً می‌زنند (new driver)، یعنی کسی که تازه یاد گرفته رانندگی می‌کند، یا مثلاً می‌زنند (in year driver)، یعنی یک شخص مسن در حال رانندگی هست. یا مثلاً می‌زنند (baby on board)، یعنی بچه داخل ماشین هست.

خب این افراد قطعاً رانندگی‌شان کمی کندتر از بقیه راننده‌هاست و خب هر راننده‌ای که پشت اتومبیل این افراد قرار می‌گیرد به محضی که این علامت را پشت شیشه آن ماشین می‌بیند اگر عجله دارد با احتیاط از پشت آن اتومبیل بیرون می‌آید و به راهش ادامه می‌دهد. بدون این‌که با بوق زدن‌های بی‌جا هم اعصاب خودش و هم آن راننده را به هم بریزد.

حالا این مسئله من را به فکر فرو بُرد که چقدر خوب می‌شد اگر ما هم با پذیرش صادقانه ضعف‌هایمان که به منزله دست برداشتن از پندار کمال و کنار گذاشتن ماسک‌هایی‌ست که ذهنمان به صورتمان زده تا ما را پیش بقیه خوب و کامل جلوه بده، می‌توانیم از ساییدن به بقیه و به واکنش درآوردنشان جلوگیری کنیم. درست مثل این شخص مسن که پشت شیشه اتومبیلش زده که این اتومبیل را یک شخص مسن می‌راند و لطفاً توقع رانندگی کند را داشته باشید خب ما هم روی شیشه این دلمون بزنیتم مثلاً زودرنج، متوقع، کم‌صبر و غیره.

حالا مزیت این کار چه هست؟ مزیت این کار این است که به‌عنوان مثال در مواردی که ما قبلاً می‌رنجیدیم الان با شناخت و پذیرش این ایراد که من انسان زودرنج و متوقعی هستم، شروع به بازبینی مسئله با دید منتقدانه می‌کنیم، با این دید که خب بگذار ببینم نکنند من دارم از سر توقعی که دارم الکی می‌رنجم، و خب به محض دیدن توقع در خودمان مسلماً دیگر به خودمان اجازه واکنش از سر رنجش و ناراحتی را نمی‌دهیم.

حالا آیا این از دید جناب مولانا صحیح است؟ بله، جناب مولانا در داستانی که می‌گفتند که گدایی که دو کوری دارد، دقیقاً به همین اصل اشاره می‌کنند، که ای انسان لطفاً اشکالاتت را ببین، بپذیر، و انکار نکن، چون این‌گونه موجب رحمت خدا و انسان‌های دیگر قرار می‌گیری. ایشان در دفتر دوم، بیت ۲۰۰۴ فرمودند:



## چونکه آوازش خوش و، مظلوم شد

### زو دل سنگین دلان چون موم شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۰۴)

یعنی چون اعتراف کرد که مشکل دارد و از سر صدق آن را پذیرفت و بیان کرد دل بقیه انسان‌ها هم بر آن نرم و مهربان شد. اصلاً خیلی واضح‌تر جناب مولانا در دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹ می‌فرمایند:

### هر کجا دردی، دوا آنجا رود

### هر کجا پستی است، آب آنجا دود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

### آب رحمت بایدت، رو پست شو

### و آنگهان خور خمر رحمت، مست شو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰)

یعنی شما هم اول با صدق و خلوص بپذیرید که فلان ایراد را دارید و واقعاً از زندگی بخواهید که درد شما را دوا کند، زندگی هم از راهی که شما نمی‌شناسید و زمانی که شما نمی‌دانید این درد را از شما دوا می‌کند، بدون این‌که متوجه شوید. حتی در غزل امروز، این هفته هم داشتیم «با قدرت پالودگی»، یعنی با قدرت صنع خودش. فقط ما باید بپذیریم که این ایراد را داریم. فقط بعد از مدتی وقتی اتفاقات مشابه می‌افتند که قبلاً مثلاً ما را به یک حرکتی از روی تقلید و شرطی‌شدگی وامی‌داشتند دیگر آن واکنش را انجام نمی‌دهیم، آن لحظه است که متوجه می‌شویم شفا یافتیم و باید شکر کنیم. همین، خیلی ممنونم.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، خیلی زیبا. طبق این پیشنهاد شما، شما پیشنهاد می‌کنید ما یک دانه از این چیزها که می‌اندازند، کارت شناسایی می‌بندند، از این گردن‌بندها کارت شناسایی آویزان است، بنویسیم من من‌ذهنی دارم که مردم ببینند، یا من پندار کمال دارم مواظب ما باشند، مثل آن راننده‌ای که می‌گوید (baby on board) یا آدم مسن دارد رانندگی می‌کند.

شما صلاح می‌دانید همه‌مان آویزان کنیم که من من‌ذهنی دارم؟ آن طرف مواظب است دیگر، می‌گوید حالا که من‌ذهنی داری بهتر است از کنار رد بشوم [خنده آقای شهبازی]. درست می‌گویید شما، درست می‌گویید.

**خانم سعیده:** هرچه شما می‌فرمایید، بله تقریباً یک چیزی در همین مایه‌ها، باید واقعاً آویزان خودم بکنم، من خودم بشخصه، که همه‌اش چشمم به آن بیفتد که مراقب باشم مثلاً آدم زودرنجی هستم، آدم متوقعی هستم، کم‌صبر هستم، اگر در یک موردی دوباره می‌خواهم همان حرکت قبلی را بکنم، می‌خواهم برنجم و این‌ها، یک‌هو

به خودم بیایم بگویم که هی من آدم زودرنجی هستم ها! الکی اصلاً دلیلی ندارد من بخوام برنجم، این از زودرنجی من است که می‌خواهم برنجم، این از من‌ذهنی من است، ایراد من است. رنجیدن معنی ندارد، قهر کردن معنی ندارد. بله، اگر این جلوی چشم باشد هر سِری، خب دیگر واکنش‌هایی که قبلاً انجام می‌دادم انجام نمی‌دهم، یک جایی سر این دایره پاره می‌شود ان‌شاءالله.

**آقای شهبازی:** آفرین! بله، بله، بله. اگر واقعاً این را بنویسیم داریم اعتراف می‌کنیم که پندار کمال دارم. آی مردم من پندار کمال دارم، من ناموس دارم، حرفی که می‌زنید مواظب باشید به من برمی‌خورد. خب مردم هم مواظب می‌شوند دیگر. تازه خودم هم دارم اعتراف می‌کنم که من همچو عیبی دارم و در صدد به اصطلاح رفع آن عیب می‌شوم.

حالا ما شوخی می‌کنیم، ولی واقعاً آدم ذهناً بدانند که من‌ذهنی دارد مواظب خودش هست. یا ما می‌توانیم فرض کنیم که با هر که برخورد می‌کنیم من‌ذهنی دارد، ناموس دارد، حرف به او برمی‌خورد، در نتیجه مواظب حرف زدنمان هستیم.

**خانم سعیده:** دقیقاً.

## گفت حق که بندگان جُفتِ عَوْن بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

هون یعنی همین‌که ما مراقب باشیم.

**آقای شهبازی:** بله، این همین‌که امروز هم عرض کردم گفت که

## بیرون شدم ز آلودگی با قوَتِ پالودگی اورادِ خود را بعد ازین مقرونِ سبحانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

پالودن: صاف کردن، پاک کردن، چیزی را از صافی یا غربال در کردن

اگر کسی وردهای خودش را، دعا‌های خودش را مقرون سبحانی کند خب از کنار مردم راحت می‌گذرد. اگر «دوران به آسانی کند»، طبق آن غزلی که این هفته خواندیم، از پهلوی مردم هم بدون این‌که واکنشی ایجاد کند، آن‌ها را به من‌ذهنی وادار کند، آسان می‌گذرد. و تقلید نمی‌کند. علت تقلید این است که ما آدم‌هایی که با ما برخورد می‌کنند این‌ها را مثلاً می‌گوییم این‌ها هم هم‌ردیف ما هستند یا بالاتر از ما هستند، چون ایشان این کار



را می‌کند من هم باید عین آن کار را بکنم. نه! شما لازم نیست تقلید کنید، شما کار خودتان را بکنید. چقدر خوب است که آدم همیشه بگوید که من کار خودم را می‌کنم. یک کسی مثلاً سلام نمی‌کند، خب شما سلام کنید. احوال‌پرسی نمی‌کند، احوال‌پرسی بکنید. در خیلی نوشته‌ها که می‌آید اولش سلام نیست، خُب به من هم می‌آید که سلام ندارد، من می‌نویسم سلام، با سلام شروع می‌کنم. هیچ از من هم چیزی کم نمی‌شود. چون من کار خودم را می‌کنم، آن سلام نکرده، یادش رفته یا حالا عجله داشته یا به هر دلیلی می‌خواهد بی‌احترامی کند، من باید کار خودم را بکنم، می‌گویم من چه‌جوری خودم را بیان می‌کنم؟ من چه‌جوری حرف می‌زنم؟ اگر با مرکز عدم حرف می‌زنم، خداگونه حرف می‌زنم، من خداگونه‌ام را به‌خاطر من‌ذهنی یک کسی که به خطر نمی‌اندازم یا ترک نمی‌کنم، من باید خودم باشم. نه هرکسی بیاید باعث بشود من کس دیگری باشم.

ما چه‌جوری هستیم؟ هرکسی به ما می‌رسد ما از جنس من‌ذهنی او می‌شویم! چون ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند وقتی به ما نگاه می‌کند ما از جنس او می‌شویم. او هر حرفی می‌زند ما هم عین آن‌ها را می‌زنیم. ما می‌گوییم نه ما مثل شما نمی‌شویم، من می‌خواهم خودم باشم و این خود بودن را با فضاگشایی نگه داریم، خودمان باشیم. **خانم سعیده:** دقیقاً، دقیقاً. آقای شهبازی من یک چیز دیگر هم که متوجه شدم در خودم این است که یعنی مزیت این‌که ما در خانواده مثلاً یک زوجی اگر هستیم اگر که باهم صادقانه اعتراف کنیم که فلانی من شناختم خودم را انسان زودرنجی هستم و خیلی از این بحث‌ها و مشکلات ما هم سر این زودرنجی من است، من الکی می‌رنجم سر خیلی چیزهایی که اصلاً ارزش ندارد، اصلاً هیچ کدامشان ارزش ندارد، بعد این باعث می‌شود که آن شخص مقابل هم بیشتر، به همین صحبت شما که فرمودید، بیشتر هوای ما را داشته باشد، چون او هم ما را دوست دارد نمی‌خواهد که ما را زجر بدهد که! می‌فهمد ما زودرنج هستیم آن هم بیشتر مراقب می‌شود.

بعد یک اتفاق دیگر که می‌افتد فقط گاهی وقت‌ها آدم وقتی من‌ذهنی خیلی بزرگی دارد لجبازی می‌کند. مثلاً می‌داند یک شخصی از فلان کار بدش می‌آید بعد مثلاً هی آن را تکرار می‌کند، خب آن واقعاً دیگر خیلی مثلاً از روی من‌ذهنی بزرگ آدم است، آدم باید این‌ها را هم شناسایی کند که لجباز نباشد. اگر می‌داند یک کسی از یک کاری، برای خودش این برجسب را آویزان کرده که من انسانی هستم که پندار کمال دارم، خب این را ما مراقبش باشیم بدانیم آقا این ممکن است این لحظه به من می‌رسد بخواد شروع کند نصیحت کند، برود بالای منبر و این‌ها، من بنشینم قشنگ گوش بدهم، اجازه بدهم کارش را انجام بدهد، دورش فضا باز کنم. هی نگویم که ولم کن، چکارم داری؟ چرا می‌خواهی نصیحت کنی؟ تو پندار کمال داری. این‌ها بدتر و بدترش می‌کند.

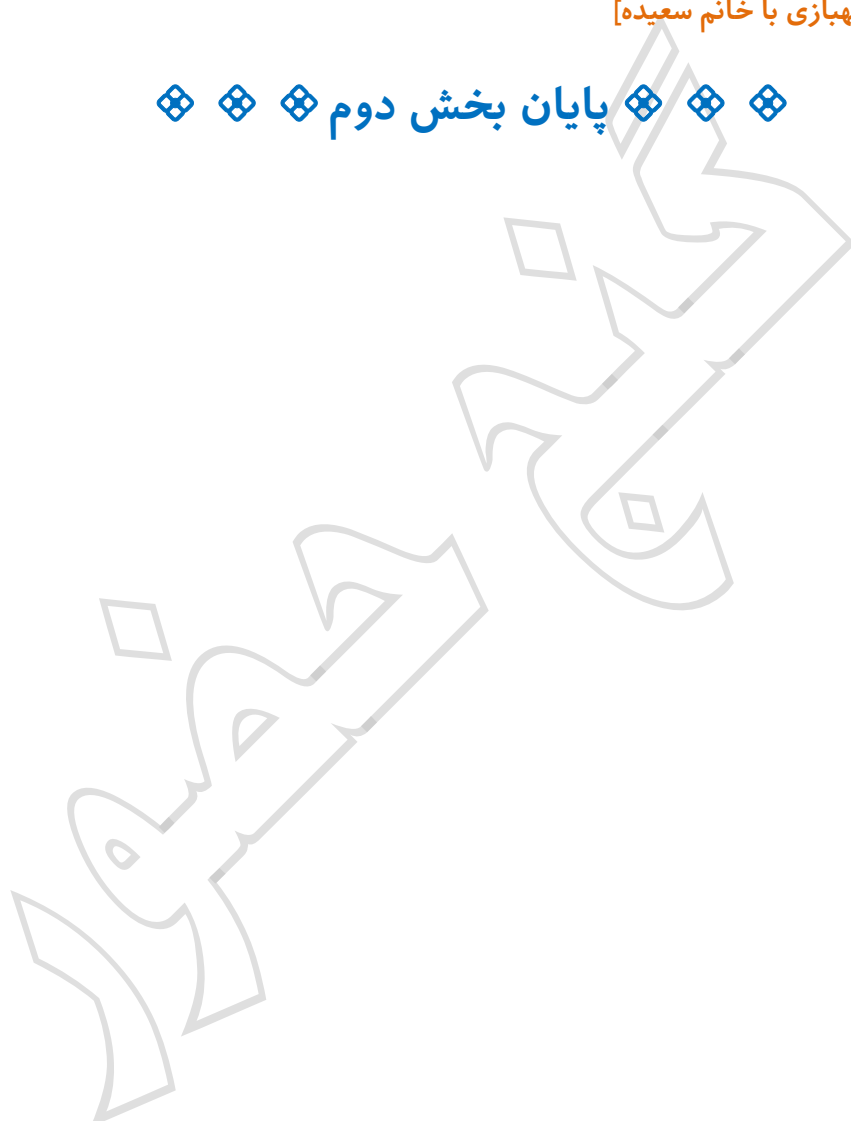


بپذیریم بگوییم که خب حالا ما فقط دورش فضا باز می‌کنم، ان‌شاءالله خودش آن‌جوری که زندگی می‌خواهد متوجه این قضیه می‌شود. شاید هم اصلاً ما فکر می‌کنیم او پندار کمال دارد. این‌جوری. ببخشید من زیاد حرف زدم. خیلی ببخشید.

آقای شهبازی: بله. آفرین! عالی، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم سعیده]

❖ ❖ ❖ پایان بخش دوم ❖ ❖ ❖



## ۲۲- آقای حجت از فولادشهر اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای حجت]

آقای حجت: مطلبی تهیه کردم با اجازه‌تان می‌خوانم.

### کارت این بوده‌ست از وقت ولاد صید مردم کردن از دام و داد؟ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۰)

ولاد: زاییدن، زاییده شدن و تولد  
وداد: دوستی

### ز آن شکار و آن‌بهی و باد و بود دست در کن، هیچ یابی تار و پود؟ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۱)

باد و بود: غرور و خودبینی، تکبر، شکوه و جلال ظاهری  
دست در کن: دست فروکن، در این‌جا یعنی جست‌وجو کن

اکنون به کمک زندگی، مولانا می‌بینم که کارم در زندگی‌گدایی تأیید و توجه و زندگی خواستن از چیزها و انسان‌ها بوده. مجبور بودم آنچه ذهنم نشان داد را جدی بگیرم، همان‌بده شوم و با هرچه همان‌بده شدم، به دام آن افتادم. برای دیده شدن و احساس توانایی و قدرت گرفتن، برای این‌که نشان بدهم من زندگی می‌کنم، من می‌توانم تصرف کنم و به چنگ آورم، خودم خودم را شکار کردم.

تمام زندگی را در دام‌گدایی از آنچه ذهنم نشان داده، بودم و در دام افکار پوسیده همان‌بده‌ها زندانی، می‌خواستم دیده بشوم که آی مردم من هستم. اکنون متأسفانه به‌جز انباشتگی درد برای خودم و دیگران چیزی نمی‌یابم.

### هرچه غیر اوست، استدرج توست گرچه تخت و ملک توست و تاج توست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۵۰۸)

### گر ز نای چشم حظی می‌بری نه کباب از پهلوی خود می‌خوری؟ (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۴۵)



من زندگی را در دامِ خودساخته «من را ببینید» رو به سوی درد و ناتوانی و به تدریج نابودی تنظیم کردم. من بدون آگاهی از مرکز عدم، جنسیت آلت و امتداد خدایت بودنم، بدون شعورِ عشق و خرد و شادی زندگی همین‌طور جلو رفتم، با چیزها و آدم‌ها همان‌ی‌ه شدم. به هرچه رسیدم و هرچه دیدم آوردم به مرکز و حالا می‌فهمم که چقدر به خودم و دیگران آسیب زدم. هی از خودم بر خودم پیچیدم و گیج و گیج‌تر، سنگین و سنگین‌تر شدم. الآن می‌بینم که اصلاً زندگی نکردم و نگذاشتم دیگران هم زندگی کنند، با من‌ذهنی توهمی زندگی کردم که هیچ ارزشی نداشته و توجه زنده من همه‌جا کشیده شد و زندگی تبدیل به درد شد.

## ای دل مرا در نیم‌شب دادی ز دانایی خبر اکنون به تو در خلوتم تا آنچه می‌دانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

به لطف زندگی در حضور جناب مولانا بیدار شدم که در زندان جهان همانیدگی‌ها هستم و وقت آن شد که من شروع کنم که از زندان یا حبس این جهان یا همانیدگی با چیزهای این جهان بیرون بیایم. حالا با آگاهی از مرکز عدم، با جان پاک هر لحظه وارد میدان جنگ می‌شوم. می‌دانم عیب دارم. تصمیم گرفته‌ام عیب‌های خودم را بشناسم و می‌خواهم عیب‌های خودم را برطرف کنم و عقل خودم را کنار بگذارم و دانایی زندگی را زندگی کنم. هر بار با جان پاک و ایجاد شادی، میر پهلوان میدان زندگی هستیم. خوشبختانه از لحظه‌ای که با برنامه و جناب مولانا آشنا شدم، اشتیاق خاموشی ذهن در من بیدار شد. نمی‌دانم چقدر موفق شدم، اما همچنان خاموشی، بی‌ذهنی نسبت به جهان، گسترش فضای درون و ان‌شاءالله استکمال تعظیم خدا منظور اول و آخرم در حضور زندگی است.

## شکر است در اول صفا، شمشیر هندی در کفم در باغ نصرت بشکفم، از فر گل رخساره‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۹)

فَرّ: شکوه، برکت ایزدی

گل رخساره: گل رخسار، آن که رویش چون گل سرخ لطیف و سرخ‌فام باشد.

شکر که از مرکز عدم آگاه شدیم و می‌توانیم جهان را به حاشیه برانیم.

شکر که با خاموشی ذهن و عدم کردن مرکز در اول صفا هستیم، یعنی جلوتر از همه باشندگان هستیم در زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند.





شکر فهمیدم در این لحظه و هر لحظه که مرکز عدم نیست برکت و شادی از زندگی هم به من نمی‌رسد، پس امتحان و ملامتِ زندگی را به عدم کردن مرکز تغییر دهم.

شکر یاد گرفتیم وقتی مرکز عدم می‌شود، روان و ساجد می‌شویم که قدرت پالودگیِ زندگی به ما کمک کند ذهنمان را از همانیدگی‌ها پاک کنیم و غذای اصلی‌مان که نور و عشق و خرد و شادیِ ایزدی است را از فضای یکتایی بگیریم و بخوریم.

شکر که قضا یا تصمیم خدا در این لحظه در جهت آزادی ماست و ما آگاه باید باشیم از این موضوع، در این لحظه که زندگی یک اتفاقی را جلوی ما می‌گذارد می‌خواهد فضا را باز کنیم، با «کُنْ فَعَان»، با عدمش بتواند مرکز ما را درست کند. کلیدهای عشقش را به قفلِ همانیدگی‌های ما بزند تا باز شوند و عشقش، خردش، شادی بی‌سبب، آرامشش را، فرّش را، پیروزی‌اش را از ما به جهان برساند.

شکر می‌توانیم انسان‌ها را از جنس زندگی ببینیم و عشق‌ورزی کنیم، نه آن‌ها را جسم ببینیم و آن‌ها را ملامت کنیم و زندگی آن‌ها را بدزدیم.

شکر که عاشق آفریدگاری، عشق‌ورزی و دانایی ایزدی و شادی زندگی با مرکز عدم شدیم و می‌توانیم با فضاگشایی پیغام فتح و ظفرِ زندگی را بگیریم.

شکر که در باغ پیروزیِ عشق و خرد، فرّ و زیبایی، شادی، خلاقیت، زیرِ رَشِ نورِ مولانایی در حال شکوفایی خداگونگی‌مان هستیم. ان‌شاء‌الله.

ممنونم استاد نازنین.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، آفرین! شما می‌توانید عکس نوشته درست کنید، همان‌طور که درست می‌کنید و این‌ها را بخوانید ویدئو درست کنید به ما بفرستید. همین‌طور که

**آقای حجت:** بله، چشم، حتماً. البته درست کردم فرستادم، این را هم درست می‌کنم. چشم، حتماً.

**آقای شهبازی:** بله، لطف کنید. برای هم شما و هم دیگران، به‌نظر آن‌هایی که پنجره دارند مثل من، پنجره شعر دارند، باید این چیزی که وسط می‌نویسند باید سنتر (Center) کنند یعنی آن نوشته اگر دقت کنید زیر پنجره، فاصله‌اش از زیر پنجره و آن قسمت پایین یکی است، باید مرکز قرار بگیرد که زیبا، نچسبانید بالا یا پایین، و به‌اندازه کافی هم خواهش می‌کنم، حالا شما عکس نوشته البته درست می‌کنید، شما هم سنتر (Center) کنید، به اصطلاح یک کاری کنید که از سمت راست و چپ و بالا و پایین فواصل رعایت بشود و نوشته‌ها حداقل



به اندازه‌ای باشد که ما می‌نویسیم. الآن می‌بینید روی صفحه هست، از دور دیده می‌شود این‌ها. خیلی ریز بنویسید، ریز بنویسید اگر هم زیاد باشد این ریزها، یک دفعه می‌بینید که آدم چشمش می‌ترسد، خسته می‌شود، نمی‌تواند از دور بخواند، مخصوصاً آن‌هایی که مسن هستند، نمی‌شود، باید به اندازه کافی بزرگ باشند این‌ها. شما خواهش می‌کنم این را رعایت کنید. شما یک کمی زیاد می‌نویسید در یک صفحه، و ریز می‌شود. وقتی در تلویزیون می‌خواهی پخش کنی، از دور دیده نمی‌شود. توجه می‌کنید؟

**آقای حجت:** بله، چشم.

**آقای شهبازی:** پس یک کمی بزرگ‌تر بگیرید، تعداد سطرهایی که آن‌جا می‌گذارید ممکن است کمتر بشود، ولی خوب عوضش قابل استفاده‌تر می‌شوند، از دور دیده می‌شود. تعداد اسلایدها اگر بیشتر بشود، معنی‌اش این است که تندتر هم می‌توانید عوض کنید دیگر، البته اگر خواستید. ولی این‌که ریز بنویسیم، مدت یک دقیقه صحبت کنیم، چون از دور دیده نمی‌شود یک کمی سودمندی‌اش کمتر می‌شود. ممنونم از لطفتون. عالی، عالی! از زحمات ممنونم.

**آقای حجت:** بله، ممنونم. چشم، حتماً.

**آقای شهبازی:** من آن‌ها را می‌بینم. مدتی است مشغول بودم، می‌دانم آکانت (account) شما را نگاه می‌کنم. بله، چشم. اگر ویدئو فرستادید، این‌ها را پخش می‌کنیم.

**[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حجت]**

### ۲۳- خانم الناز از آلمان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم الناز]

خانم الناز: یک انشا گفتید بنویسید از این که نیازهای مجازی‌تان چه هست؟

آقای شهبازی: من گفتم انشا بنویسید؟ گفتم انشا بنویسید؟ [خنده آقای شهبازی]

خانم الناز: [خنده خانم الناز] بله در برنامه ۹۶۳ فرمودید.

آقای شهبازی: ببخشید، خیلی خب، بفرمایید.

خانم الناز: نه، خواهش می‌کنم. استاد برنامه ۹۶۳ خیلی عالی بود، واقعاً عالی بود.

آقای شهبازی: ۹۶۴ بد بود؟

خانم الناز: ۹۶۴ هم خیلی عالی بود، منتها فعلاً هنوز فرصت نکردم مجدد ببینم یا مثلاً مجدد بخوانم و این‌ها، ولی ۹۶۳ را با تمرکز خواندم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم الناز: در مورد سه‌تا ویژگی مهم خداییتان که فرمودید احد بودن، صمد بودن و ابدی بودن.

آقای شهبازی: احد بودن، صمد بودن و چه بودن؟

خانم الناز: ابدی بودن.

آقای شهبازی: ابدی بودن، ابدی، بله، ابدی.

خانم الناز: بله، آمدن به این لحظه ابدی.

آقای شهبازی: خب این سه‌تا را در خودتان تجربه کردید؟

خانم الناز: استاد بله، مخصوصاً ویژگی «صمد»، خیلی من قبلاً اصلاً به این توجه نکرده بودم. حالا این کلمه مثلاً یکتایی و ابدی خیلی تکرار می‌شد، ولی صمد و بی‌نیازی را زیاد تکرار نداشتیم. بعد این برنامه بیشتر تمرکز روی همین صمد شده بود.

آقای شهبازی: بله، همین‌که مربوط به «احد صمد» بود دیگر درست است؟



**خانم ناز:** بله، بله و مخصوصاً شما حالا نمی‌دانم آگاهانه یا هرجوری که شد، در برنامه بیشتر خیلی بیشتر خودتان روی ویژگی بی‌نیازی را می‌گفتید برمی‌گشتید روی این. و خیلی به من کمک کرد که بتوانم هم نیازمندی را در خودم ببینم، هم آن وجود بی‌نیاز را یک جورهایی بتوانم حسش کنم، این خیلی زیباست.

**آقای شهبازی:** آفرین. به نظر شما زشت نیست که ما گدای آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد بشویم؟ درحالی‌که از جنس «صمد» هستیم، از جنس بی‌نیازی خداوند هستیم، گدای چیزی بشویم که ذهنمان نشان می‌دهد، فرمان نشان می‌دهد!

**خانم ناز:** بله دیگر زشت می‌شویم دقیقاً.

**آقای شهبازی:** زشت می‌شویم. عیب است. آفرین، بفرمایید.

خب البته شما جوان‌ها خیلی موفق شدید، آفرین! نه موفق شدید دیگر. سخت است دیگر آقا، خانم سخت است [خنده آقای شهبازی] موفق شدید. خوب است، خیلی خوب است.

**خانم ناز:** سخت است ولی سخت آسان است، آسان سخت است. جفتش باهم است، قشنگ است.

**آقای شهبازی:** همین‌که شما با این شوق و ذوق راجع به خاصیت صمد خداوند صحبت می‌کنید جای بسیار تحسین است، تحسین زیاد.

**خانم ناز:** استاد یک کشفی هم کردم خیلی برایم قشنگ بود.

**آقای شهبازی:** بفرمایید، بله.

**خانم ناز:** این را کشف کردم که همین اسم خودم هم که الناز است این کلمه ناز هم یک جوری انگاری همان صمد است که بی‌نیاز است و زیباست، می‌شود ناز. بعد خیلی خوشحال شدم.

**آقای شهبازی:** چه عالی! چه عالی! خیلی خوب.

**خانم ناز:** در صورتی‌که قبلاً ما این بی‌نیازی را معنی‌اش را اصلاً نمی‌دانستیم و یک جوری بر ایمان اتفاقاً نیازمندی بود، انگاری یک جوری که ما نیازمند هستیم که مورد توجه باشیم.

**آقای شهبازی:** به محض این‌که مرکز ما عدم بشود و فضا گشوده بشود، اصل ما که از جنس آلت است خودش را به ما نشان بدهد، ما واقعاً بی‌نیازی را نسبت به آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، تجربه می‌کنیم. حس می‌کنیم که ما نیازمند این جهان نیستیم که روی پای خودمان یا روی بی‌نهایت زندگی، ما زنده بشویم. اصلاً زنده بودن

ما به چیز دیگری بستگی دارد، نه چیزهایی که در این جهان هست، معنی آلت هم همین است دیگر. آلت یعنی ما بی‌نیاز از آن چیزی هستیم که در این جهان هست.

شما همیشه این را بپرسید، بگویید که واقعاً خداوند برای این‌که خداوند بشود به ما احتیاج دارد؟ به آن چیزی که ذهن من نشان می‌دهد احتیاج دارد؟ شما فکر کنید به فکرهای شما و نیازهای جسمی شما، آن چیزی که ذهنتان نشان می‌دهد، خداوند احتیاج دارد؟ اگر جوابش نه است، پس شما هم احتیاج ندارید، چون شما هم از جنس او هستید. حالا جنسیت او را تجربه نمی‌کنید به این علت هست که ما هنوز گدای ذهنمان هستیم، گدای این جهان هستیم. گدای این جهان ضد بی‌نیازی خداوند است. وقتی می‌گوید «صمد» نمی‌گوید که خداوند بی‌نیاز است، خب معلوم است خداوند بی‌نیاز است، دارد می‌گوید ما هم بی‌نیاز هستیم.

«من جز احد صمد نخواهم» اگر راجع به خصوصیات خداوند می‌گوید منظور این است که ما هم چون جنس او هستیم، ما هم آن خاصیت را داریم. ببخشید، بفرمایید، شما صحبت کنید.

**خانم ناز:** خواهش می‌کنم استاد. خواهش می‌کنم، استفاده می‌کنیم. ممنون از شما که برایمان این نور را روشن می‌کنید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم ناز:** وقت من دیگر فکر می‌کنم تمام شد.

**آقای شهبازی:** نه، عیب ندارد، وقت شما را من تلف کردم.

**خانم ناز:** نه، نه استاد، اختیار دارید، استفاده می‌کنیم. حالا می‌خوانم هر جا که شما بفرمایید من باید قطع کنم.

**آقای شهبازی:** نه، نه، نه، قطع نکنید تا آخر بخوانید. اصلاً همین‌که شما در این سن و سال راجع به صمد صحبت می‌کنید و بی‌نیازی، معنی‌اش این است که فهمیده‌اید، شناسایی کرده‌اید که نیازمند این جهان نیستید تا خودتان باشید. مردم زیر استرس هستند، پریشان هستند، اضطراب دارند، نمی‌توانند خودشان بشوند، این لحظه باید یک چیز دیگر بشوند برای این‌که نیازمند هستند. همین که شما صحبت بی‌نیازی نسبت به جهان می‌کنید من خیلی ذوق‌زده می‌شوم. حالا اگر به سن و سال من صحبت بکند، زیاد مهم نیست. شما جوان هستید، این صحبت‌ها را می‌کنید بسیار هیجان‌انگیز است صحبت‌های شما راجع به بی‌نیازی. بفرمایید.

**خانم ناز:** بله آن بیت هم اتفاقاً در همین برنامه ۹۶۳ بیت زیبا بود که



## آن عشقِ جوانِ چو نوبهارت جز پیران را جوان ندارد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۹۷)

و این هم همین امروز به آن فکر می‌کردم که واقعاً به یکتایی بیدار نمی‌شویم تا به آن پیری برسیم، همین پیری که به پوچی نیازها پی می‌برد بر اثر تجربه حالا و جدا می‌شود از نیاز. ما می‌توانیم حالا در سن کم با این روشن‌گری‌های شما واقعاً به آن برسیم.

**آقای شهبازی:** رسیدید دیگر، رسیدید. شما حالا، شما مثلاً کودکان ده‌ساله، دوازده‌ساله، چهارده‌ساله، شانزده‌ساله ببینید این‌ها، منظور از پیری پختگی است دیگر، پخته شده‌اند. هرکسی که به این راز پی ببرد که برای این‌که از جنس آلت بشود احتیاجی به این جهان ندارد، احتیاج به آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد ندارد، نباید گدایش بشود، بنابراین آن چیزی را که ذهنش نشان می‌دهد، آن را مهم نمی‌داند، مهم نمی‌گیرد. اگر مهم نگیرد، آن نمی‌آید به مرکزش. همین‌که آن نیاید به مرکزش، مرکزش خودبه‌خود عدم می‌شود، می‌شود کارگاه خدا. بنابراین یواش‌یواش از ذهن جدا می‌شود، از ذهن موقعی جدا می‌شویم که ما حس می‌کنیم به ذهن احتیاجی نداریم، تا زمانی که احتیاج داریم جدا نمی‌شویم، نمی‌توانیم جدا بشویم. همین‌که شما همین صمد را تجربه کنید، می‌بینید که دارید از جذب شدن به ذهن جدا می‌شوید یعنی کار انجام می‌شود.

و می‌دانید که هر لحظه هم زیر لطف حمایت و جذبۀ ایزدی هستیم. این‌که خداوند نمی‌تواند ما را از ذهن جذب کند ببرد، برای این‌که ما سفت به ذهن چسبیدیم. چرا به ذهن چسبیدیم؟ چون فکر می‌کنیم احتیاج داریم، نباشد شادی و خوشبختی نداریم. برای این‌که به ما یاد داده‌اند شادی و خوشبختی در چیزها است، چیزها را هم ذهنمان نشان می‌دهد.

بله بفرمایید. من دیگر حرف نمی‌زنم شما صحبت کنید. **[خندۀ آقای شهبازی]**

**خانم ناز:** ممنون. من می‌توانم دیگر پیامم را بفرستم برای پیغام عشق.

**آقای شهبازی:** نه، نه، بخوانید، بخوانید. به‌جای شما من حرف زدم.

**خانم ناز:** ببخشید، من از همه عذر می‌خواهم واقعاً پس.

**آقای شهبازی:** بفرمایید پیغامتان را بخوانید.

**خانم ناز:**



من جز احد صمد نخواهم  
من جز ملک ابد نخواهم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۷۸)

نیازهای مجازی من چه هستند؟

نیاز به یک شخص خاصی بودن.

نیاز به جدی گرفتن نیازمندی‌هایی که ذهن نشان می‌دهد.

نیاز به برتر بودن نسبت به دیگران.

نیاز به انباشتن اجسام در دور و اطرافم.

نیاز به چیدن تعدادی آدم در اطرافم.

نیاز به دیده شدن.

نیاز به تحسین شدن و قدردانی شدن و احترام گرفتن.

نیاز به دائماً مشغول فکر بودن.

نیاز به حل مسائلی که ذهن نشان می‌دهد با فکر پشت فکر کردن.

نیاز به مرور وقایع روز در فکر و تصور.

نیاز به اطلاع از اخبار و وقایع فامیل و جامعه.

نیاز به سؤال پرسیدن از دیگران.

نیاز به تغییر دادن دیگران و بزرگ کردن دیگران.

نیاز به مرور خاطرات گذشته.

نیاز به جست‌وجوی ناکامی‌های گذشته در آینده.

نیاز به حرکت در مسیر تعیین‌شده نرمال از طرف جمع.

نیاز به پیروی از الگوهای مد و ترند (trend) شده در جامعه.

نیاز به دانستن اندازه و سطح خودم با خطکش ذهنم.



نیاز به رقابت با دیگران و جلو زدن از دیگران.

نیاز به پیدا کردن اشخاص یا وضعیت‌هایی برای ملامت کردن آنها و شکایت کردن از آنها.

نیاز به اندوختن دانش در ذهن، فکر و عمل براساس سبب‌سازی آنها.

نیاز به دانستن وضعیت دیگران و نیاز به قضاوت اندازه و سطح دیگران.

نیاز به داشتن قواعد و قوانین و الگوهای معین برای برخورد با وضعیت‌ها.

نیاز به همراه کردن دیگران با خود در رفتن راه معنوی.

نیاز به طی کردن راه معنوی به صورت دسته‌جمعی.

نیاز به پیدا کردن خوشبختی در وضعیت‌ها.

نیاز به کمک گرفتن از دیگران و متکی شدن به دیگری.

نیاز به آوردن چیزهایی که ذهن نشان می‌دهد به مرکز و مهم و جدی گرفتن آنها.

استاد نیازهای مجازی تمام شد و حالا نیازهای حقیقی اگر وقت هست، بخوانم.

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

**خانم الناز:** ببخشید.

نیازهای حقیقی من چه هستند؟

نیاز به آگاهی از این‌که من چه باشنده‌ای هستم؟ آگاهی از جنس اصلی خودم.

نیاز به آگاهی از این‌که از کجا آمده‌ام؟ در کجا هستم؟ به کجا می‌روم؟

نیاز به خالی کردن مرکز وجودی و خالی نگه داشتن آن.

نیاز به شناختن عینک‌های روی دید حقیقت‌بینم.

نیاز به دیدن با چشم عدم و فکر کردن از طریق عقل کل.

نیاز به آزاد کردن خود از عواملی که از بیرون مرا کنترل می‌کنند و به واکنش می‌اندازند.

نیاز به پس گرفتن اختیار فکر و زبانم از گردش خودمختار.

نیاز به بیدار شدن به ذات بی‌فرم زندگی یکتا و دیدن همه‌چیز و همه‌کس با همین جنس اصلی‌شان.





نیاز به آمدن به این لحظه و ساکن شدن در این لحظه.

نیاز به بیدار شدن به ذات بی‌نیاز زندگی و بی‌نیاز شدن از القای نیازمندی ذهن.

نیاز به یکی دیدن خودم با همهٔ انسان‌ها.

نیاز به عشق‌ورزی در رابطه با دیگران به‌جای عمل با دانش منطقیِ عقل جزوی.

نیاز به جدا شدن هویت‌م از ذهن و شناخت خودم با بودنم.

نیاز به باز شدن فضای درونی‌ام و جای گرفتن هر فرمی در آن و متلاطم نشدن از آمدن وضعیت‌های بیرونی.

نیاز به ریشه‌دار شدن و عمیق شدن و کنده نشدن و از جا درنرفتن با حرکت فرم‌ها.

نیاز به همراه شدن با خرد کل کائناتی و دیدن و فکر کردن و عمل از طریق صنوع و آفرینش.

نیاز به کشف کردن اسرار زندگی.

نیاز به شناخت دردهای انبار کرده در وجود و انداختن آن‌ها.

نیاز به وحشت‌زده نشدن از دیدن آلودگی‌های وجود.

نیاز به پیدا کردن قدرت درد کشیدن آگاهانه.

نیاز به تمرکز توجه فقط روی خود و شناختن یک زندگی در خود و بیداری به آن.

نیاز به خاموش کردن و خاموش نگه داشتن ذهن و خارج شدن از اوهام و خیالات.

نیاز به انداختن ترس و هیجانان.

نیاز به دیدن عجز عقل جزوی‌ام در اداره کردن خودم و اظهار اضطراب برای [باز شدن] مرکز عدم.

نیاز به آگاه شدن از این‌که نمی‌دانم و نیاز به انداختن همه‌دانیِ خانمان‌سوز دارم.

نیاز به مجهز شدن به قدرت پذیرش این لحظه قبل از قضاوت و مقاومت.

نیاز به آگاه شدن از بازی بودن ظاهر وضعیت‌ها و حقیقتاً بازی گرفتن ظاهر.

نیاز به آگاه شدن از باطن جدی فضای دربرگیرندهٔ این لحظه و بیداری به آن.

نیاز به گرفتن پند از بزرگان و رهروان عاشق.

نیاز به بیدار شدن به عدم و شناخت خود با عدم.



والسلام استاد. ببخشید خیلی وقت گرفتم، شرمنده.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا، آفرین!

همین را یک ویدئو بکنید خانم الناز. عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم الناز]

مهربان

## ۲۴- آقای رضا از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای رضا و آقای شهبازی]

**آقای رضا:** ضمن تشکر از زحمات‌های همیشگی‌تان، می‌خواستم کمی راجع به «فضاگشایی و ایمان» صحبت کنم. عرض کنم که ما هر لحظه از صبح وقتی بیدار می‌شویم از خواب تا موقعی که شب مجدداً به رخت‌خواب می‌رویم، اگر هر لحظه بیاییم و کارمان را کنترل کنیم، ببینیم چقدر فضاگشایی کردیم از صبح تا آن لحظه‌ای که، هر شب باید این کار را بکنیم.

و تمام این ۹۶۴ درسی که شما زحمت کشیدید و ما گوش می‌کنیم، همه‌اش همین را می‌گوید که فضاگشایی، فضاگشایی و فضاگشایی.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای رضا:** یعنی تا این کار را ما نکنیم، هیچ تغییری نخواهیم کرد. بنابراین اگر می‌بینیم که به قول خود مولانا که می‌گوید:

**زان مزد کار می‌نرسد مر تو را که تو  
پیوسته نیستی تو درین کار، گه‌گهی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۸۱)**

**آقای شهبازی:** بله‌بله.

**آقای رضا:** و ما هی باید چک کنیم ببینیم چرا نتیجه نمی‌گیریم؟ چرا این‌قدر راهمان طولانی شده؟ چرا شده شصت سال؟

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای رضا:** و این را اگر هر لحظه به خودمان بگوییم، و این‌که درس‌های مکرری را گوش کنیم، مولانا را بخوانیم حفظ کنیم، حافظ را ببینیم، حافظ گفت: «تو خود حجابِ خودی حافظ، از میان برخیز» یعنی چه؟ ما چکار بکنیم، صبح تا شب چکار بکنیم؟ هر لحظه و هر لحظه «امتحان بر امتحان است، ای پدر»

بنابراین ما این واقعاً هر لحظه داریم امتحان می‌شویم. اگر بتوانیم صبح که بیدار می‌شویم تا شب، شب کنترل کنیم ببینیم چقدر از این لحظه‌ها را ما توانستیم فضاگشایی کنیم. این اسم قشنگی که شما گذاشتید روی آن «فضاگشایی کردن» یعنی می‌خواهیم نشان بدهیم که چقدر ایمان داریم.



ما یک ذهن کوچک ناقص داریم که یک چیزهایی را آموخته، یک تجربه بسیار اندکی دارد و می‌خواهیم با این، هر لحظه داریم جلوی امتحان خدا را می‌گیریم می‌گوییم: «تو بایست کنار، ما کارمان را انجام می‌دهیم، ما خودمان بلدیم!» و نمی‌توانیم اعتماد کنیم و اصلاً تست (test) نمی‌کنیم، امتحان نمی‌کنیم ببینیم چه جوابی می‌دهد. این فضاگشایی واقعاً هر لحظه باید اتفاق بیفتد!

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای رضا:** یعنی در ذهن ما چه وقتی فکری به سراغ ما می‌آید، چه وقتی عملی می‌خواهیم کنیم، داریم رانندگی می‌کنیم، می‌خواهیم تصمیمی بگیریم، می‌خواهیم جواب کسی را بدهیم و هر لحظه و هر لحظه وقتی سکوت کردیم یک جا نشستیم هم ذهنمان مشغول است و درواقع امتحان‌های خدا پشت‌سرهم دارد اتفاق می‌افتد، یعنی ما دراز کشیدیم که بخوابیم ولی امتحان خدا هر لحظه به‌خاطر لطفی که دارد، باز تست می‌کند و تست می‌کند و تست می‌کند.

و ما می‌باید به خودمان، تنها کاری که باید بکنیم این است که نودونُه درصد مواقع هیچ‌کاری نکنیم و اعتماد کنیم و منتظر باشیم تا جوابش بیاید، ببینیم چه اتفاقی می‌افتد؟ خدا بهتر بلد است یا ما بهتر بلدیم؟

**آقای شهبازی: آفرین.**

**آقای رضا:** ما این ایمان را دست‌کم می‌گیریم، فضاگشایی را دست‌کم می‌گیریم. یعنی ما صبح تا شب تنها کاری، در هر شغل و شرایطی که هستیم، در هر شرایطی که هستیم، ما همه‌مان تکلیفمان روشن است، همه‌مان معلوم است که چه می‌خواهیم. همه خوبی‌ها را همه‌مان می‌خواهیم، ثروت می‌خواهیم، همه‌چیز می‌خواهیم. و خدا مشتاقانه می‌خواهد همه این‌ها را به ما بدهد.

**آقای شهبازی: بله.**

**آقای رضا:** ولی آیا ما اجازه می‌دهیم که این کار را بکند؟ هرگز این کار را نمی‌کنیم، یعنی هر لحظه داریم در امتحان رد می‌شویم. خدا هی ورق امتحانی جدید می‌گذارد جلوی ما می‌گوید عیب ندارد آن‌هایی که تا الآن گذشته، چهل سال پنجاه سال، شصت سال، هر چند سال تو رد شدی در این امتحانات، دوباره این لحظه یک ورقه جدید است، آن‌ها نادیده گرفته می‌شود.

**آقای شهبازی: آفرین.**



**آقای رضا:** بنابراین ما باید تمام گذشته را فراموش کنیم، آینده را فراموش کنیم و این لحظه فقط فضاگشایی کنیم! و در این فضاگشایی ما به تمام آنچه که دلمان می‌خواهد می‌رسیم. این‌ها بدیهی است که ما به همه آن‌ها می‌رسیم چون قدرت است، قدرتی که دارد کائنات را اتم به اتم هدایت می‌کند در هر لحظه، ما دست از این قدرت می‌کشیم و می‌آییم سراغ ذهن خودمان که هیچ چیزی نمی‌داند، هیچ چیزی نمی‌داند!

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای رضا:** بنابراین ما اگر بخواهیم جواب بگیریم، این‌که به قول خود شما فرمودید که ما خیلی نیاز به این نداریم که چیز جدید یاد بگیریم، ما دیگر بلدیم!

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای رضا:** ما این فضاگشایی را اگر کسی هر روز و هر ساعت و هر چند دقیقه یک بار باید چک کنیم ببینیم درست انجام داریم می‌دهیم، درست داریم رعایت می‌کنیم؟ در این چند دقیقه قبل درست، گفت:

### پنج وقت آمد نماز و رهنمون

### عاشقان را فی صلاة دائمون

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۶۹)

یعنی چه؟ یعنی ما اگر قرار است عاشق باشیم باید هر لحظه نماز بگذاریم و نماز جز فضاگشایی نیست. همه چیز ما فضاگشایی است!

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای رضا:** درواقع اصطلاح خوبی را شما گذاشتید روی این موضوع، چون «ایمان» شاید یک‌خرده تعریف‌های مختلفی کردند، یک ذره ذهن هرکسی را به یک سمتی ببرد.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای رضا:** ولی «فضاگشایی» یعنی چه؟ یعنی این‌که آقا من هیچ چیز نمی‌دانم و اجازه می‌دهم خدا این کار را، این کار را، این ذهن من را هرچه که هست خدا تصمیم بگیرد. بنابراین ما باید هر لحظه خدا را اول قرار بدهیم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای رضا:** اول قرار دادن خدا مهم‌ترین کاری است که ما می‌کنیم، هر لحظه! یک فکری می‌آید در ذهن ما، ما می‌گوییم که خدا اول باشد. خدایا تو ادامه بده موضوع را، من نمی‌خواهم ادامه بدهم، من ذهنم چیزی نمی‌داند.

و این ندانستن و ندانستن را اگر رعایت کنیم و هر لحظه فضاگشایی کنیم و امتحان کنیم، ما واقعاً این کار را نمی‌کنیم.

یعنی ما اگر نتیجه نمی‌گیریم، اگر این همه سال است داریم روی خودمان کار می‌کنیم و خدا صبح تا شب کارهای ما را انجام نمی‌دهد و کیفیت تمام مسائل ما ارتقا پیدا نمی‌کند تنها و تنها برمی‌گردد به فضاگشایی هر لحظه، و ما در واقع باید هیچ‌کاری نکنیم به جز فضاگشایی. فضاگشایی بهترین و بالاترین راندمان را در هر لحظه ما ایجاد می‌کند.

**آقای شهبازی:** بله، بله!

**آقای رضا:** و این بسیار موضوع مهمی است. من خواستم یک بار دیگر این،

**آقای شهبازی:** عالی.

**آقای رضا:** من دومین بار است که تماس می‌گیرم، خواستم یک بار دیگر اشاره بکنم که ما همه‌مان دلمان می‌خواهد نتیجه بگیریم، اگر می‌نشینیم پنج ساعت زحمت شما را، پنج ساعت شش ساعت شما می‌نشینید و این قدر با عشق دارید سعی می‌کنید که این مسائل را ما بفهمیم، تنها تمرین ما در هر لحظه همین فضاگشایی است و هرکس این فضاگشایی را بکند، نتیجه‌اش را خواهد دید از همین لحظه.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای رضا:** ولی هر دقیقه باید کنترل کنیم، آیا ما در ده دقیقه قبل چقدر فضاگشایی کردیم؟ چقدر اعتماد کردیم به آن نیرویی که دارد کائنات را هدایت می‌کند هر لحظه با این قدرت؟! یا ذهن خودمان را برتر دانستیم؟

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای رضا:** بنابراین این تعیین‌کننده است، این تعیین‌کننده است. تنها چیزی که ما را صبح تا شب باعث ارتقاء ما می‌شود فقط و فقط این است. نه تحصیلات است، نه به سن ربطی دارد، نه به مرد و زن ربطی دارد، به هیچ چیز، چقدر هم عادلانه است. هیچ مهم نیست که ما کجا قرار داریم، در چه شرایطی قرار داریم، در چه کشوری هستیم، در چه شهری هستیم، چه حاکمانی داریم، چه خانواده‌ای داریم، و ما حتی اگر هیچ سواد هم نداشته باشیم، نمونه‌هایش هست قرآن بر کسی نازل شد که سواد نداشت.

**آقای شهبازی:** بله.



**آقای رضا:** ما فرقی نداریم، ما نه تنها باید الگوی خودمان قرار بدهیم محمد (ص) و عیسی و موسی و مولانا و حافظ را، بلکه ببینیم چه طوری این‌ها به این نکته رسیدند؟ فقط با فضاگشایی.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای رضا:** یعنی اگر ما این کار را بکنیم، هیچ فرقی با قدرتی که آن‌ها داشتند و کاری که آن‌ها کردند نخواهیم داشت و مولانا با تمام علمی که داشت بعد از این که توانست، با شمس آشنا شد و توانست این فضاگشایی را به حداکثر برساند رسید به آن مقام و همه ما دسترسی به آن مقام داریم، همه ما.

بسیار عادلانه است که همه ما هر لحظه به یک اندازه به قدرت همان نیروی خالقمان دسترسی داریم و تنها چیزی که به نظر من ما را اشرف مخلوقات نامیدند به خاطر این توانایی است که، به خاطر این امتیازی است که وجود دارد که ما به آن قدرت دسترسی داریم و می‌توانیم بگذاریم آن کار ما را انجام بدهد.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای رضا:** و اصلاً قابل قیاس با ذهن ما، با توانایی ما، تجربه ما، علم ما و کارهایی که ما می‌کنیم نیست و ما در واقع کار بسیار بسیار ساده را که البته که اوایلش بسیار پیچیده است، چون ما هر لحظه یادمان می‌رود براساس عادت که داریم با ذهن کوچکمان می‌خواهیم کارها را انجام بدهیم. و این مشکل ما، تنها مشکل ما این است که حافظ گفت: «حافظ از میان برخی»، ما هم برخاستن ما همین فضاگشایی است و اگر به بیت به بیت شعرهای مولانا، یعنی امکان ندارد در یک غزل مولانا پنج تا از بیت‌هایش این نباشد که «آقا فضاگشایی»، تنها کاری که ما باید بکنیم این است.

**آقای شهبازی:** بله بله، ممنونم.

**آقای رضا:** خیلی متشکر از شما. خیلی ممنون از این زحمتی که می‌کشید استاد.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی، عالی! بله شعرها را هم خوانده‌ایم که «کار حق بر کارها دارد سَبَق»

**آقای رضا:** بله، آفرین!

**آقای شهبازی:** «کار حق بر کارها دارد سَبَق» همین‌طور «ما کمان و تیراندازش خداست».

**آقای رضا:** عرض می‌کنم تمام تمام این بیت‌ها را ما اگر برویم مراجعه کنیم، همه‌اش درونش این است که آقا فضاگشایی کن، ساده‌اش این است که آقا فضاگشایی کن، نمی‌خواهد کار دیگری بکنی. فضاگشایی هم یعنی این که اعتماد کن به آن نیروی عظیم که هر لحظه دارد برایت نفس می‌کشد، دارد برایت قلب تو را می‌تپد و

اتم به اتم کل کائنات را هدایت می‌کند اعتماد کن، بگذار او انجام بدهد نه تو. و ما اگر بتوانیم، عرض می‌کنم در تمام ابیات خط این مسیر را می‌بینیم دارد اشاره می‌کند. به نظر خیلی تکراری می‌آید مسائل، واقعیت هم این است که همه‌اش می‌خواهد بگوید شما فضاگشایی کنید در واقع به شکل خلاصه اگر تعریف کنیم. همه قرآن را بخوانیم همه‌اش می‌خواهد بگوید آقا تو اجازه بده من برایت انجام بدهم. تو دسترسی به این قدرت داری، بگذار من برایت انجام بدهم.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای رضا:** ما حداقل‌های زندگی‌مان را فکر می‌کنیم، به قول شما یک پارکی درست کردیم فکر می‌کنیم که کار مهمی داریم می‌کنیم. تنها کار مهم ما که هم در این دنیا و هم بعد از این دنیا کمک ما خواهد کرد این است که فضاگشایی کنیم، راحت باشیم، آسوده باشیم، آرام باشیم و اعتماد کنیم که خدا کارمان را انجام بدهد.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای رضا:** و نشانه اعتماد کردن یا نکردن ما در هر لحظه یک نشانه ساده هم دارد، این است که قلبمان چقدر آرام است، چقدر آرامیم؟ چقدر راحتیم، چقدر خیالمان آسوده است؟ اگر هست بلدیم اعتماد کنیم، فضاگشایی‌مان درست است. اگر نیست، باز فکر می‌کنیم، با ذهنمان فکر می‌کنیم داریم یک کاری انجام می‌دهیم، ولی با این شکل کار کردن کسی به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسد.

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

**آقای رضا:** خیلی متشکرم از شما، فکر می‌کنم زمانم تمام شد، شاید هم زیاد صحبت کردم.

**آقای شهبازی:** زمانتان تمام شد، ولی خیلی عالی بود. و یادتان باشد در قرآن هم یک سوره‌ای هست به نام «سوره انشراح» همه‌اش راجع به این موضوع صحبت می‌کند. همین‌طور مولانا می‌گوید: «جمله قرآن هست در قطع سبب» یعنی سبب‌سازی ذهن است. قرآن برای این آمده که سبب‌سازی ذهن را قطع کند، انسان را از ذهن بیاورد بیرون، انسان به سبب‌سازی ذهن نیفتد از این فکر به آن فکر، از آن فکر به آن فکر، و «جمله قرآن هست در قطع سبب». همین‌طور سوره انشراح برای فضاگشایی آمده، آن‌هایی که می‌خواهند دینی هستند مراجعه کنند. ممنونم.

**آقای رضا:** عذر می‌خواهم استاد اگر ما بخوایم راجع به همین یک نکته صحبت کنیم، ده ساعت از اشعار مولانا و حافظ و قرآن بگوییم، همه‌شان دارد همین نکته را بیان می‌کند و همه‌اش این را می‌خواهد از ما، و بنابراین وظیفه ما خیلی روشن و ساده است.



ولی این‌که چقدر متعهدانه این کار را انجام می‌دهیم و کنترل می‌کنیم که داریم درست انجامش می‌دهیم یا نه، این تعیین می‌کند پیشرفت ما را در تمام مسائلمان و تمام خواسته‌هایمان را هم به‌دست می‌آوریم اگر همین کار را انجام بدهیم.

**آقای شهبازی:** بله، کاملاً، اتفاقاً یک نکته هم هست علت این‌که فضاگشایی صورت نمی‌گیرد برای این‌که با من ذهنی فضاگشایی می‌کنیم ما.

**آقای رضا:** دقیقاً.

**آقای شهبازی:** اگر من ذهنی فضاگشایی کند یعنی ما افتادیم در سبب‌سازی. شما می‌گویید که، ممکن است بگویید که این کار را بکنیم بعد از این کار فضاگشایی صورت می‌گیرد. فضاگشایی موقعی صورت می‌گیرد که شما از سبب‌سازی ذهن استفاده نکنید، نگویید در ذهنتان که اگر این کار را بکنم، این کار سبب فضاگشایی خواهد بود. این درست نیست و بیشتر مردم موفق نمی‌شوند، شاید زور می‌زنند و با زور فکرشان، راهشان یا چیزهایی که خوانده‌اند می‌خواهند فضاگشایی کنند، این‌ها همه ذهن را قوی می‌کند.

هرچیزی که ما به ذهن درمی‌آوریم و با ذهن کار می‌کنیم، ذهن را قوی می‌کند. «فضاگشایی» خارج شدن از ذهن است. وقتی شما فعالیت ذهنی می‌کنید بیشتر در ذهن هستید و ذهن را قوی می‌کنید، پس باید آرام باشید به قول شما.

تنها چیزی که شما شناسایی می‌کنید این است که آن چیزی که الان به ذهنم می‌آید آن مهم نیست و «آن مهم نیست» در همان نیم‌بیتی که گفتم «کار حق بر کارها دارد سبق»، کار حق این است که شما این لحظه مرکز را حق بکنید و عدم بکنید، هیچ‌کسی حق تصرف مرکز ما را ندارد غیر از حق، غیر از خداوند. اگر شما این را بدانید، نمی‌گذارید یک چیزی که ذهن نشان می‌دهد بیاید به مرکزتان. پس «کار حق بر کارها دارد سبق»

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای رضا]

## ۲۵- خانم زهره از کانادا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم زهره و آقای شهبازی]

**خانم زهره:** آقای شهبازی من متنی آماده نکردم، ولی یک موضوعی که این هفته خیلی به من کمک کرد را می‌خواستم در مورد آن با شما به اشتراک بگذارم.

در مورد این گفت‌وگوی مرتضی و عنود و امتحان کردن خدا، که امروز هم دوستان خیلی مطالب خوبی را در این مورد گفتند، من این گفت‌وگو را کاملاً در درون خودم مشاهده کردم این هفته که تمام آن وسوسه‌هایی که به سراغ من می‌آید و علی‌رغم این‌که من می‌دانم که یک سری کارها را نباید بکنم، درواقع آن لیستی که الناز جان هم گفتند نیازهای من ذهنی که البته خب ده برابرش هم در من هست، تک تک آن‌ها هر لحظه می‌آید به سراغ ما، مثلاً این‌که نیاز داریم که از کار دیگران سردربیاریم یا این چیزها، نیازهای من ذهنی هستند که من ذهنی به ما می‌گوید که حالا نیاز داری یک فضولی بکنی این‌جا، نیاز داری بقیه را یک راهنمایی بکنی، هر نیازی را که من ذهنی آن لحظه درون ما بالا می‌آورد، درواقع این همان عنود است که دارد به ما می‌گوید که حالا بپر پایین ببینی می‌میری یا نه.

و من این را متوجه شدم که دقیقاً ما هر لحظه داریم خودمان را از آن بالا پرت می‌کنیم پایین وقتی که به حرف آن عنود درونمان داریم گوش می‌دهیم درواقع. و انگار وقتی به آن وسوسه گوش می‌کنیم، انگار داریم امتحان می‌کنیم ببینیم که آیا واقعاً حالا حالمان بد می‌شود یا نه؟

یا مثلاً به خودمان می‌گوییم که حالا این دفعه اشکالی ندارد، حالا یک پرس و جویی بکنم، یک خبر و سنی بکنم، یک بار که اشکالی ندارد، و در صورتی که خبر نداریم که دقیقاً همان لحظه که ما داریم امتحان می‌کنیم، درواقع ما داریم امتحان می‌شویم، یعنی خود زندگی با آوردن این فکر و با این وسوسه و با این درواقع اتفاق، دارد ما را امتحان می‌کند که ببینید آیا ما خودمان را وارد این بازی می‌کنیم یا نه؟  
و این برای من خیلی جالب بود و من دیگر از آن روز روی یک برگه‌ای برای خودم نوشتم و چسباندم روی مانیتورم جلوی چشمم است و نوشتم که امتحان نکن حتماً می‌میری.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم زهره:** و این خیلی برای من کمک‌کننده بود و این‌که خواستم با شما و دوستان به اشتراک بگذارم و البته حتی اگر در آن شعر هم می‌گوید یعنی اگر مرگ هم نباشد، درواقع مستراح، ببخشید مستراح پرچمین است، یعنی ما در آن می‌افتیم. این قدر دیگر حالمان بعد از آن بد می‌شود و این‌ها جزو همان قوانین زندگی است که اگر قانون



جاذبه هست که فردی که از بلندی بیفتد پایین حتماً خواهد مرد، این هم قانون زندگی است که اگر ما زیر پا بگذاریم، اگر فضاگشایی نکنیم، اگر به وسوسه‌های من‌ذهنی‌مان گوش بکنیم، این هم جزو قوانین زندگی است و ما را صددرصد به درد خواهد انداخت.

**آقای شهبازی:** آفرین! زهره خانم ببینید الان متوجه شدیم، الان خوب فهمیدیم. ببینید من می‌گویم این‌ها را بخوانیم، تکرار کنیم، تکرار کنیم که مثل شما بفهمیم.

**خانم زهره:** شما لطف دارید. خیلی ممنونم از شما آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** تا شما نخواندید نفهمیدید، واللہ. [خنده آقای شهبازی] پس شما...

**خانم زهره:** شما در برنامه ۹۵۹ خیلی این داستان را واقعاً یعنی من نشستم نوشتم هفت‌هشت صفحه شد، تمام با وجود این‌که حالا متنش موجود هست دوستان تهیه می‌کنند، ولی باز خودم هم دانه‌دانه نوشتم و دیدم که چه قدر شما آن‌جا خوب باز کردید، چه قدر تأکید کردید روی این‌که ما داریم امتحان می‌شویم هر لحظه و از این خبر نداریم. ولی این بعد آن، در واقع این گفت‌وگو در درون خود ما دارد اتفاق می‌افتد هر لحظه و در هر اتفاقی. این را هم شما خیلی خوب در آن برنامه اشاره کردید که برای من پوشیده بود واقعیتش. وقتی دوباره رفتم و داستان را خواندم و برنامه را دیدم، این بعد دیگر برای من باز شد. در هر صورت خیلی ممنونم از همه زحماتی که برای ما می‌کشید آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون، نکته بسیار بسیار مهمی را بیان کردید. باید بگوییم این لحظه و هر لحظه خداوند ما را به‌عنوان امتداد خودش، هشیاری امتحان می‌کند ببیند از جنس او شدیم؟ درست است؟ ما رفوزه می‌شویم برای این‌که ما این لحظه از آن بالا خودمان را پرت می‌کنیم پایین، چون این لحظه فرصت یکی شدن با او است، یعنی قبل از این‌که به اصطلاح یک چیزی را که ذهنمان نشان می‌دهد بیاوریم به مرکزمان از جنس او هستیم. خداوند می‌خواهد ببیند که می‌شود ما از جنس او باقی بمانیم، در نتیجه مرکز عدم بشود؟

ولی ما بی‌نیازی او را رعایت نمی‌کنیم، می‌گوییم ما نیازمند چیزی هستیم که ذهنمان نشان می‌دهد، بنابراین آن می‌آید مرکزمان. همین‌که مرکز ما می‌آید می‌افتیم پایین، بنابراین از امتحان رفوزه می‌کنیم، برای این‌که می‌پریم پایین.

بعد آن موقع در عین حال، در حالی که خداوند ما را امتحان می‌کند ما هم داریم او را امتحان می‌کنیم، می‌خواهیم ببینیم که عقل کُن فکان و خرد کل مطابقت دارد با عقل من‌ذهنی من؟ ما هم امتحان‌کننده هستیم. باید درک کنیم بابا ما به‌عنوان من‌ذهنی امتحان‌کننده نیستیم که ببینیم این عقل بی‌عقلی من با عقل کل یکی است.



ما دیگر این را فهمیدیم، از کجا فهمیدیم؟ از اول زندگی، من ذهنی و عقلش خراب‌کاری کرده در زندگی من، الآن هم دارد امتحان می‌کند حالا من دیگر چه قدر باید امتحان کنم بفهمم که دیگر نباید امتحان بکنم؟! و پس بنابراین عقل من کمتر از عقل خداست، والسلام تمام شد.

یک دفعه تصمیم بگیرم دیگر عقل خودم را رها کنم این دفعه دیگر از بالا نپریم پایین و آن چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد نیاورم به مرکز. همین‌که آوردم به مرکز برحسب آن فکر کردم، آن می‌شود عقل من. من می‌گویم این عقل را می‌گیرم و عقل زندگی را رها می‌کنم. این کار درستی نیست. و کشف این پدیده در مرکزمان، در خودمان و این شناسایی بسیار مهم است برای این‌که ما برمی‌گردیم، ما دیگر این کار را نمی‌کنیم.

شما شناسایی مهمی کردید. امیدوارم بینندگان هم خوب توجه کنند بگویند من دیگر خدا را امتحان نمی‌کنم. امتحان خدا چیست؟ شما عقل من ذهنی خودتان را نگه می‌دارید و عقل او را نمی‌گیرید، چه جوری؟ یک جسمی را می‌آورید به مرکزتان. از آن‌ور هم او ما را امتحان می‌کند ببیند از جنس او باقی می‌مانیم؟ از جنس آلت باقی می‌مانیم؟ لحظه به لحظه ما رفوزه می‌شویم. رفوزگی معادل مردن در ذهن است.

هر موقع جسمی را به مرکزمان می‌آوریم در واقع داریم می‌میریم. نه می‌میریم به جسم، از نظر هشیاری و روحی می‌میریم، می‌شویم من ذهنی، من ذهنی یعنی مردن دیگر. خیلی ممنون دیگر. چیز دیگری می‌خواهید بگویید؟

**خانم زهره:** خیلی ممنون از شما آقای شهبازی، نه خیر متشکرم، مرسی بابت وقتی که به من دادید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

[خدا حافظی آقای شهبازی و خانم زهره]

## ۲۶- خانم پریسا از کانادا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم پریسا و آقای شهبازی]

**خانم پریسا:** یک پیام در ارتباط با تجربه شخصی خودم می‌خواستم به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله بله، بفرمایید.

**خانم پریسا:** خیلی ممنون.

حدود دو هفته پیش مدیر دپارتمان ما ارزیابی‌ای از تعداد ساعات‌های تدریس من در سال تحصیلی گذشته را ارائه داد.

اولین افکاری که پس از خواندن ایمیل این خانم از خاطر و ذهن من گذشت این‌ها بودند:

۱ - این خانم درک درستی از میزان کار و تلاش من ندارد، و تعداد ساعات‌های کاری من را اشتباه ارزیابی کرده‌است.

۲ - این خانم نه تنها قسمتی از کار من را به کلی در نظر نگرفته‌است، بلکه گویا طوری به ارزش قسمت‌های مختلف کار من امتیاز داده‌است، که عمداً و قاصداً می‌خواسته امتیاز من کمتر از آنچه که حق من است، شود.

۳ - این خانم حتماً با من دشمنی دارد.

۴ - باید سریعاً یک ایمیل بنویسم تا اشتباهاتی که کرده‌است را به او بگویم تا امتیاز من را درست کند و از بی‌عدالتی جلوگیری شود.

بله، این‌ها تعدادی از افکاری بود که در فاصله کمتر از یک دقیقه از ذهن من گذشت. وقتی شاهد و ناظر افکار و همچنین هیجانانگام و از جمله مقداری انقباض در بدن خودم شدم، هیچ شکی برایم باقی نمانده بود که این یکی دیگر از بازی‌های من‌ذهنی است که می‌خواهد برای من دردسر درست کند، و الآن درست همان موقع است که من باید هشیاری خودم را به شدت تیز نگه دارم تا از خرابکاری من‌ذهنی جلوگیری کنم.

همان لحظه به خودم گفتم، تا زمانی که فضا در درون من کاملاً و صددرصد باز نیست، و تا وقتی کامل به زندگی وصل نیستم و در حال اتصال حرف نمی‌زنم و عمل نمی‌کنم، من هیچ‌گونه اقدامی نمی‌کنم و حتی یک قدم هم در این مورد بر نمی‌دارم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم پریسا:**



## بی او نتوان رفتن، بی او نتوان گفتن بی او نتوان شستن، بی او نتوان خفتن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳)

شستن: نشستن

بنابراین از فکر این‌که سریعاً به آن خانم ایمیل بزنم کاملاً بیرون آمدم و گذاشتم زندگی درس‌های خودش را به من بدهد و خودش فکر و عمل من را تعیین کند.

کم‌کم و آهسته فضا باز شد. پس از باز شدن مقداری فضا در درونم، اولاً دیدم که این خانم که همیشه با من خیلی با احترام و ادب و دوستانه برخورد می‌کند، پس چه دلیلی دارد با من دشمنی کند؟ نکند این تنها یک اشتباه ساده بوده‌است؟ نکند این من‌ذهنی من است که دنبال دشمن‌سازی است؟ پس نباید به زمزمه‌های دروغین و سحرآمیز او گوش بدهم.

سپس دیدم که من‌ذهنی چطور می‌خواهد وقت و انرژی من را از من بگیرد و هدر دهد. نوشتن یک ایمیل برای دفاع از خودم و توجیه ارزش کارهایم، وقت می‌گیرد. این وقت هدر می‌رود و دیگر به من برنمی‌گردد و در آخر کار هم من را بی‌انرژی و خالی می‌کند. من می‌توانم همین وقت و انرژی را صرف کارهای سازنده و مفید بکنم.

ابیاتی از مولانا در ذهنم نقش بستند:

### تا گشاید عَقْدَه اشکال را در حَدَث کرده‌ست زرین بیل را (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹)

عقده را بگشاده گیر ای منتهی  
عقده‌ای سخت است بر کیسه تهی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

در گشاد عَقْدَه‌ها گشتی تو پیر  
عقده چندی دگر بگشاده گیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

عَقْدَه: گره

حَدَث: سرگین، مدفوع

منتهی: به پایان رسیده، کمال یافته



یعنی ما انسان‌ها خودمان در کارهایمان عقده و گره ایجاد می‌کنیم، و بعد شروع می‌کنیم به تلاش بیهوده برای حل مشکلات و باز کردن گره‌ها از زندگی خود. ما انسان‌ها سر باز کردن همین عقده‌ها و گره‌هایی که خودمان در زندگی ایجاد کرده‌ایم، خودمان را پیر می‌کنیم، و عمرمان و وقتمان و انرژی‌مان را هدر می‌دهیم.

ما انسان‌ها یک هشیاری حضور داریم که مثل یک بیل زرین بسیار گرانبها است. به جای آن‌که این بیل هشیاری را در جای درست و مناسب به کار ببریم و توسط آن به بی‌نهایت خدا زنده بشویم، آمدیم این بیل زرین را در حدت، یعنی کثافات دردها و مشکلات و موانع ذهنی فرو کرده‌ایم.

اما مولانا و آقای شهبازی، سبک جدیدی از زندگی را به ما یاد داده‌اند. در این سبک جدید زندگی، هر موقع می‌بینیم که من ذهنی دارد شروع می‌کند به مانع‌سازی و مشکل‌سازی و دشمن‌سازی، همان‌جا می‌ایستیم و صبر می‌کنیم. خود را عقب می‌کشیم و دست از عمل کردن با ذهن، که در نهایت منجر به درد و مشکل بیشتر می‌شود می‌کشیم. این سبک جدیدی از زندگی است که برای ذهن عجیب و غریب است، اما کار می‌کند.

بله، برای من هم مدتی به همین منوال گذشت و من به‌طور کلی دست از اقدام در این مورد از روی ذهن کشیدم. به جای آن تمرکز بر روی باز بودن فضای درون خودم و اتصالم با زندگی بود. نمی‌دانم که چطور شد که این مسئله خودبه‌خود با «کُنْ فَکَانَ» زندگی حل شد. حدود یک هفته بعد با فضایی کاملاً باز و بدون ذره‌ای ناراحتی و رنجش و یا قضاوت، با خانمی که مدیر دپارتمان ما است مقداری صحبت کردم، و بدون این‌که تلاشی برای دفاع از کار خودم بکنم، بهترین نتیجه از صحبت ما حاصل شد.

من واقعاً به این امر ایمان دارم که ما انسان‌ها بیشتر از این‌که نیاز به کلام و صحبت و استدلال و توجیه داشته باشیم، تا در این دنیا کارهای خود را پیش ببریم، نیاز به فضاگشایی، صبر و عدم مقاومت و عدم قضاوت خود و دیگران داریم. ارتعاش عشقی که فضاگشایی و صبر در ما ایجاد می‌کند بر روی انسان‌های دیگر و همچنین اتفاقات تأثیر می‌گذارد، و کارها خودبه‌خود درست می‌شوند.

در غزل شماره ۱۳۹۱ از برنامه ۹۶۴ داشتیم:

## دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر بر جای پا چون رُست پر، دوران به آسانی کنم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

یعنی وقتی مرکز را عدم می‌کنیم و فضاگشایی می‌کنیم، تمام دشواری‌ها ناپدید می‌شوند، و هر سد و مانعی که در سر راه است، همگی زیر و زبر و نابود می‌شود. وقتی به جای پای ذهنی، یعنی همین کارها و زرنگی‌های ذهنی و



کلاً هر کاری که می‌خواهیم با ذهن انجام دهیم، اگر به‌جای آن‌ها از پر هشیاری خود استفاده کنیم، آن وقت زندگی آسان می‌شود. دیگر مانع و مشکل و دشمنی نخواهیم داشت که حالا بخواهیم وقت بگذاریم آن‌ها را حل و فصل کنیم. پس می‌توانیم راحت و آسوده زندگی کنیم.

شاد باش و فارغ و ایمن که من  
آن کنم با تو که باران، با چمن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

من غم تو می‌خورم تو غم مخور  
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

فارغ: راحت و آسوده  
ایمن: رستگار، محفوظ و در امان، سالم

و آقای شهبازی در نهایت هم می‌خواستیم از شما تشکر کنیم به‌خاطر این سبک جدید زندگی که به ما هدیه دادید و حقیقتاً زحمتهای شما به‌قول مولانا اثر دارد، اثر دارد. خیلی ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، آفرین، آفرین! شما دانش مولانا را به‌کار بردید در عمل، خب این تمرین و تجربه عالی بود. هم موفق شدید، جلوی تخریب من‌ذهنی را گرفتید، جلوی تخریب من‌ذهنی را گرفتید. آشکارا می‌خواست تخریب کند و دیدید که چه نتیجه عالی حاصل شد. فضا را باز کردید جلوی تخریبش را گرفتید، صبر کردید و دیدید نتیجه‌اش چه بود.

خانم یک بارک‌الله‌ای به خودتان بگویید این زحمات شماست که شما را به این‌جا رسانده، شما می‌توانید هم در زندگی بیرونی، هم در درونی خوشبخت بشوید و موفق بشوید. ممنونم از زحماتتان، از زحماتتان در مورد گنج حضور هم ممنونم واقعاً.

**خانم پریسا:** خیلی ممنون، لطف دارید آقای شهبازی، زحمتهای شما را می‌کشید و خیلی ممنون هرچه داریم از شما هست آقای شهبازی، از زحمات شما، مولانا، کشیدید برای ما و دوستانی که در این راه قدم می‌گذارند.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پریسا]

❖ ❖ ❖ پایان بخش سوم ❖ ❖ ❖



## ۲۷- خانم بهناز از انگلستان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم بهناز و آقای شهبازی]

**خانم بهناز:** آقای شهبازی الان داشتم فکر می‌کردم، بعد از پیام خانم پریسا که گفتند «سبک جدید زندگی»، واقعاً داشتم فکر می‌کردم که اگر برنامه شما نبود، من این سختی‌هایی که در این شهر تنها کشیدم و اتفاقاتی که پشت سر گذاشتم باید شش ماه، سه ماه تا شش ماه اکستنشن می‌گرفتم برمی‌گشتم ایران، یعنی از پَسِشان بر نمی‌آمدم و تنها چیزی که من را نجات داد در این روزهای تاریک، همین برنامه بود.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم بهناز:** آقای شهبازی من ایران که بودم، طبق یک تفکر غالبی که وجود دارد فکر می‌کنیم که یک چیزهایی من را در بند کرده، زندگی در این کشور، محدودیت‌ها، من را در بند کرده. و یک چیز دیگری که من داشتم رابطه‌ام با پدرم بود که نسبت به من ایرادگیر بود و یک کمی، خیلی حالا دلسوز و علاقه‌مند بود، ولی حالا یک کمی مثلاً سرزنش می‌کرد و من همیشه فکر می‌کردم بابای من، مانع پیشرفت من است و فکر می‌کردم باید جایی بروم که بالاخره از زیر تیغ سرزنش‌ها و ایرادهایش رها بشوم [خنده خانم بهناز].

حالا که آمدم اینجا دقیقاً سوپروایزرم (Supervisor: سرپرست) در نقش پدرم ظاهر شده یعنی با همان دلسوزی و علاقه‌مندی و همان سرزنش‌گری و تخریب. و من روزهای اول خنده‌ام می‌گرفت واقعاً چون بدتر از پدرم به من ایراد می‌گرفت. چون پدر بهر حال دلسوزی هم نسبت به بچه‌اش دارد و رحمی هم دارد [خنده خانم بهناز].

**آقای شهبازی:** بله [لبخند آقای شهبازی]

**خانم بهناز:** و من فرار کرده بودم و آمدم این‌جا که آن خوشبختی را این‌جا تجربه کنم، و دیدم که واقعاً به دهان ازدها آمدم. بعد فهمیدم، من نباید از آن وضعیت فرار می‌کردم و باید روبرو می‌شدم با آن. به قول مولانا می‌گویند که

گر گریزی بر امید راحتی  
ز آن طرف هم پیشت آید آفتی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۰)

یا:

هیچ کُنْجی بی دَد و بی دام نیست  
جُز به خلوتگاهِ حق، آرام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم بهناز:** از یک طرف به این نتیجه رسیدم که با این‌که، درست است که به‌رحال آدم‌ها در زندگی من وجود دارند و من با آن‌ها به‌صورت روزانه در ارتباط هستم، ولی شاید این آدم‌ها وجود ندارند یعنی آن بخشی‌شان که من را آزار می‌دهد شاید واقعاً وجود ندارد و ذهن من دارد این‌طوری به من نشان می‌دهد و چیزی که باید تغییر کند من هستم یعنی ذهن خودم است.

آقای شهبازی: بله، آفرین!

**خانم بهناز:** متأسفانه قبل از این‌که، من می‌گویم من آمدم این‌جا و یک‌سری آدم‌هایی هم دور و برم همان اول پیدا شدند که در مورد مولانا از من سؤال می‌پرسیدند و من می‌توانم بگویم این‌جا باعث یک تغییری بشوم و یک سری حلقه مولانایی دور خودم ایجاد کنم و، منتها به‌قول حافظ می‌گوید «که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها»، یعنی این‌قدر خودم به شناسایی‌های دردناکی رسیدم لحظه‌به‌لحظه، و فهمیدم که انگار خدا آمده این‌جا تنها من را گیر آورده که بگوید بیا حالا اگر مردی روی خودت کار کن، که به این نتیجه رسیدم فعلاً حال‌حالاها نباید به این فکر کنم که من معلم کسی بخوام باشم، یعنی خودم هنوز به کمک نیاز دارم.

آقای شهبازی: بله.

**خانم بهناز:** اتفاقاً همین الان داشتم به دوستم پیام می‌دادم، دوستی که عرب‌زبان است مال عربستان سعودی که همیشه به من می‌گوید که بیا راجع به مولانا صحبت کنیم، من به ایشان گفتم که من هفته‌ای یکی دو بار این شعرها را می‌فرستم و تو خودت را در معرض شعرها قرار بده و لازم نیست من این‌جا برایت «متکلم وحده» بشوم و بروم بالای منبر، چون در هر حرفی که می‌گویم ذهن حرف می‌زند دیگر و تأثیر ندارد، و می‌دانم که فقط در معرض شعرها بودن و تکرار و تکرار و تمرین، کاری که خودم حتی باید اول انجام بدهم و فعلاً کاری به بقیه نداشته باشم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

**خانم بهناز:** خیلی ممنون، از شما تشکر می‌کنم. من در تمام این مدت فقط این شعر را می‌خواندم که

ولیک آن را که طوفان بلا بُرد  
فرو شد، گرچه من فریاد کردم



## مگر از قعر طوفانش برآرم چنانکه نیست را ایجاد کردم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۰۲)

آقای شهبازی: آفرین.

**خانم بهناز:** و واقعاً امیدوارم که خدا من را از طوفان نجات بدهد دیگر، و به کمک شما، خیلی از شما ممنونم واقعاً ممنونم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، ممنون از شما که توجه می‌کنید به آموزش مولانا. مولانا می‌تواند پدر ما باشد [خنده آقای شهبازی]، لزومی ندارد شما دنبال پدر بگردید یا راهنما. اگر این شعرها را تکرار کنید، تمام فوت و فن زندگی را از مولانا می‌توانید یاد بگیرید، زندگی آسان می‌شود.

**خانم بهناز:** آقای شهبازی، من متأسفانه فکر می‌کردم که هشت سال چون به برنامه گوش دادم خیلی دیگر پهلوان شدم، و بعد هم فکر کردم که استاد من، سوپروایزرم، من ذهنی است و حق دارم به او کمک کنم. و شما این همه به ما گفتید که «حبر و سنی» نکنید و لامپ را روی دیگران خاموش کنید را من عمل نکردم و کارافزایی کردم و این کارافزایی هی دوباره موجب کارافزایی بعدی شد و درد ایجاد کردن شد.

البته نمی‌دانم شاید صلاح، خیر، نمی‌دانم من، یعنی آمدم این‌جا، کاش می‌شد که من می‌رفتم بیرون با صدای بلند گریه می‌کردم و احساس عجز و ناتوانی می‌کردم و حداقل یک نقطه، یک ریسمانی برای چنگ زدن داشتم، یعنی تنها دلیل زنده ماندنم واقعاً همین برنامه مولانا است، یعنی ریسمانی که من به آن چنگ زدم و من را بالا کشید.

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم بهناز:** امروز پیام آقای پویا هم خیلی قدرتمند بود که گفت ناامید نشوید.

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم بهناز:** و چون می‌دانم که به هر حال زندگی این لحظه است، و گذشته‌ها، چون هنوز زنده‌ام و می‌دانم که الان بالاخره این لحظه هم امتحان است، می‌دانم که فرصت دارم هنوز و خدا من را به گذشته‌ها نمی‌گیرد و رحمتش بر ما پُر است.

**آقای شهبازی:** آفرین، خداوند لحظه به لحظه رحمتش را می‌فرستد. اگر ما ایشان را امتحان نکنیم، می‌توانیم از رحمتش استفاده کنیم. اگر حس نیاز به جهان نکنیم، مرکزمان را عدم کنیم، از جذب‌شدگی به ذهن پرهیز کنیم و بیاییم بیرون یعنی آن جذبه ما را می‌تواند بکشد بیرون، هر لحظه امتحان می‌کند. «امتحان بر امتحان است ای پدر»، لحظه به لحظه امتحان است، هر لحظه امتحان است، ما رفوزه می‌شویم. ولی می‌گویند که من به این‌ها نگاه نمی‌کنم، من رحمت می‌کنم «رحمتم پر است بر رحمت تنم».

**خانم بهناز:** من خجالت‌م از این است که من همه این‌ها را می‌دانستم، ولی دقیقاً مثل زن صوفی که دانشش را داشت، آن لحظه که حرف می‌زدم می‌دانستم که من نباید این حرف را برنم، قضاوت بکنم، برای خوش آمدن و تأیید طرف مقابلم دارم این کارافزایی را می‌کنم. همان لحظه ذهنم یعنی زندگی به من می‌گفت «نگو»، ولی من این کار را می‌کردم یعنی دقیقاً داستان زن صوفی است که می‌گفتید. انگار که من هم همین بودم، دانشش را داشتم ولی دانشی که به هیچ دردی نمی‌خورد. به قول مولانا می‌گویند که

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

منصور: پیروز، چیره، غالب، فاتح، فیروز، نصرت‌یافته؛ در مقابل مغلوب و مقهور.

یعنی من هر کاری که در این هشت سال کرده بودم فقط از دور، حلقه عاشقان گوش داده بودم. یعنی شما ببینید چقدر این برنامه قدرتمند است، این حالا به هر حال گوش دادن به برنامه، آموزه‌های مولانا، تجربه‌های دوستان که زنگ می‌زنند، به قول خانم پریسا یک سبک زندگی جدید است دیگر، ما را از آن زندگی تقلیدی و پڑمردگی نجات داده.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم بهناز:** قسمت دومش این است که کمک مالی، کلی‌گشایش‌های مالی برای من به همراه داشته. یعنی من در بدترین شرایط حتی وضع مالی‌ام خراب می‌شود کمک می‌کنم بیشتر از قصد، یعنی خارج از آن برنامه ماهانه‌ام، بعد می‌بینم که گشایش ایجاد می‌شود.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم بهناز:** ولی همان قسمت سوم است که خودم باید به خودم کمک کنم یعنی این آموزه‌ها را حالا به عمل دربیآورم را تنبلی می‌کنم، یعنی این قدر آدم کاهل و تنبلی هستم.



**آقای شهبازی:** آفرین، شما تحصیلاتتان چقدر است؟

**خانم بهنار:** من این‌جا دانشجوی دکترا هستم.

**آقای شهبازی:** دانشجوی دکترا، آفرین، آفرین! خب موفق باشید ان‌شاءالله. خیلی خوشحال شدم.

**خانم بهنار:** سلامت باشید، ان‌شاءالله که سلامت باشید و نفس گرم‌تان ما را هم گرم کند، از این فسردگی و انجام نجات بدهد [خنده خانم بهنار].

**آقای شهبازی:** نه! شما موفق شدید. این هشت‌سال شما، شما را ساخته. توجه می‌کنید! شما دارید کمک می‌کنید ما این آموزش را راه بیندازیم که این طول می‌کشد، طول می‌کشد. الان بعد از هشت‌سال شما اشتباهات خودتان را متوجه شدید. بعضی‌ها می‌خواهند

**خانم بهنار:** بله، ولی خیلی با درد زیاد است.

**آقای شهبازی:** خوب است، شکر کنید [خنده آقای شهبازی]، خوب است خانم! شکر کنید، آفرین! شکر کنید.

[خداحافظی خانم بهنار و آقای شهبازی].

**آقای شهبازی:** بله، باید شکر بکنیم، عجله نکنید خواهش می‌کنم. آن‌ها که واقعاً متعهد هستند در این راه کار می‌کنند، ادامه بدهید، صبر کنید. این صبر چیز خوبی است. بی‌خودی نیست که هی می‌گوید صبر، صبر، صبر. این هم که می‌گوید خداوند می‌گوید من همنشین صابران هستم «أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا»، دیگر این‌قدر صبر، صبر، صبر، برای این‌که این صبر می‌خواهد. یکی از دلایل این‌که صبر می‌خواهد، ما مرتب زیر نفوذ من‌های ذهنی هستیم که ناظر، جنس منظور را تعیین می‌کند. ما پرهیز نمی‌کنیم که خودمان را در معرض من‌های ذهنی قرار ندهیم.

هر شخصی یک آنتن است، من‌های ذهنی ناظرند، جنس شما را از جنس خودشان تعیین می‌کنند. در نتیجه ما سعی می‌کنیم، دیگران هم سعی می‌کنند ما را از جنس من‌ذهنی نگه دارند. ما می‌خواهیم از جنس حضور بشویم، آن‌ها می‌خواهند ما را من‌ذهنی کنند، پس طول می‌کشد. شما مأیوس نشوید، ناامید نشوید، ادامه بدهید، ادامه بدهید، ادامه بدهید، می‌شود.



۲۸- خانم پروین از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی خانم پروین و آقای شهبازی]

خانم پروین:

تا کی به حبس این جهان من خویش زندانی کنم؟  
وقت است جان پاک را تا میر میدانم کنم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

هر شادی که در من‌ذهنی داری همه‌گریه است. تا کی می‌خواهی زندگی با من‌ذهنی را عادی گرفته، با زیاد کردن همانندگی، قفل‌های زندان را محکم‌تر کنی؟

تا کی فکر می‌کنی من‌ذهنی میر میدانم است و با او می‌خواهی به حضور برسی و با فن‌های او، فضا باز می‌کنی؟ تا کی با دردها، راه خود و دیگران را به فضای یکتایی می‌بندی ولی با مظلوم‌نمایی دیگران را مسبب دردهای خود می‌دانی و ملامت می‌کنی؟

تا کی بی‌حوصله دست روی دست گذاشته، منتظری یک نفر دستت را بگیرد؟ حتی به مولانا هم نمی‌توانی متکی باشی. این وزنه همانندگی فقط با دست خودت باز می‌شود.

تا کی به توانایی خود اطمینان نداری و خودت را به حساب نمی‌آوری؟ مگر امتداد خدا نیستی؟

تا کی با مرکز آلوده در جهان درد پخش می‌کنی؟ اوراد شیطانی داری و با من‌ذهنی تلاش می‌کنی از آلودگی خارج شوی؟ پادشاه لہ‌پزل، مُلک بی‌خلل به ما داد.

تا کی به زندگی در خرابه ذهن ادامه می‌دهی؟

وقت است راه رفتن با پای لنگ من‌ذهنی را رها کرده، با پَر حضور بر فراز موانع و دردها پرواز کنی.

وقت است عمل با من‌ذهنی و تخم در چاه کاشتن را رها کرده با جان پاک، کِشت بیابانی کنی.

وقت است دیدن با من‌ذهنی و دشواری دیدن را رها کرده، دوران به‌آسانی کنی.

در حضور شاه‌جان هستیم، وقت است نامه ذهن خواندن و خط‌خوانی را رها کرده، خاموش شوی، بالاخره اجازه دهی او سر را بیان کند.

ممنونم استاد تمام شد.



آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پروین]

بجوه

۲۹- خانم‌ها اکرم و سارا از نجف‌آباد اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم اکرم]

خانم اکرم: یک متنی نوشتم اگر اجازه بدهید بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بفرمایید.

خانم اکرم:

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی  
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رَفو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

آیا هیچ از خود سؤال کرده‌ام که پندار کمال و من می‌دانم من ذهنی من موجب «حبر و سنی» دیگران می‌شود؟

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

دُودلال: صاحبِ ناز و کرشمه

آیا غفلت از من ذهنی خودم، موجب حبر و سنی دیگران نمی‌شود؟

گرگ درنده‌ست نفسِ بد، یقین  
چه بهانه می‌نهی بر هر قرین؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۸۵۶)





اگر من هشیارانه مراقب و ناظرِ من‌ذهنی خودم باشم و مرکزم را در لحظه عدم نگاه‌دارم هم درون و هم بیرون من گلستان می‌شود.

## تا با تو قرین شدست جانم هر جا که روم، به گلستانم

تا صورت تو قرین دل شد  
بر خاک نیم، بر آسمانم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶)

آیا زمانی که دیگران را «حبر و سنی» می‌کنم من‌ذهنی خودم را بزرگ نمی‌کنم؟ به‌جای این‌که در لحظه بیدار و هشیار و مراقب و ناظر من‌ذهنی خودم باشم و نورافکن کاملاً روی خودم باشد، حواسم متوجه دیگران شده و رفتار و گفتار دیگران را قضاوت و تجزیه و تحلیل می‌کنم. بدون این‌که متوجه باشم، من‌ذهنی خودم را بزرگ‌تر می‌کنم. چون به محض این‌که نورافکن را از روی خودم بردارم و روی دیگران بیاندازم از من‌ذهنی خودم غافل شده و با رفتن به ذهن، من‌ذهنی‌ام را بزرگ‌تر می‌کنم. درون و مرکز من اتفاقات بیرون مرا رقم می‌زند. هرچه مرکز من از همانیدگی‌ها پاک‌تر باشد اتفاقات بیرون من دور از درد و رنج و ناراحتی خواهد بود.

## گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

پس زمانی که در لحظه نورافکن را کاملاً روی خودمان نگاه‌داریم و در اتفاقات لحظه از کلید فضاگشایی استفاده کرده و از فضای گشوده‌شده، خرد کُل که وارد خردمان شده را به‌کار بگیریم و در افکار و رفتار و گفتارمان جاری کنیم از آلودگی‌های ذهن رها شده، پالوده شده و مقرون سبحان می‌شویم. نیزه شاه را به دست می‌گیریم و در نتیجه به سبب‌سازی و مقایسه و قضاوت‌های ذهن نمی‌افتیم و با چوگان من‌ذهنی خودمان و دیگران بازی نمی‌خوریم. به جای دربانی به مُلک بی‌خلل فضای یکتایی راه پیدا می‌کنیم. و آن زمان است که از همه درد و دشواری‌ها و مانع‌بینی و مسئله‌سازی‌های ذهن رها می‌شویم و دیگر در چاه، تخم نمی‌کاریم.



تمام افکار، رفتار و گفتارمان بدون عیب و نقص و جامع و کامل می‌شود، و با پرواز در فضای یکتایی احد و صمدی می‌شویم که غیر خدا هیچ نمی‌بینیم.

ممنون از زحمات شما.

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

**خانم اکرم:** خواهش می‌کنم.

ببخشید دخترم می‌تواند با شما صحبت کند؟

**آقای شهبازی:** بله، بله، بله.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم اکرم]

[سلام و احوال‌پرسی خانم سارا و آقای شهبازی]

**خانم سارا:** من سارا هستم بیست‌ساله از نجف‌آباد اصفهان.

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

**خانم سارا:** من می‌خواستم اتفاقی که دیروز برایم افتاد برای شما بگویم و چندتا درسی را که از آن گرفتم با توجه به حرف‌های مولانا.

من یک پرنده‌ای دارم، یکی از همین طوطی‌های سبز از نژاد ملنگو است، اگر بشناسید، چندین ماه است دارم آن را در خانه و واقعاً احساس می‌کنم که بچه‌ من است، یک این‌چنین حسی نسبت به او دارم و یک وابستگی خیلی شدیدی به او داشتم.

درواقع می‌توانم بگویم که با او خیلی همانیده هستم و بودم و امیدوارم که این کم بشود و هنوز نتوانستم واقعاً به خودم غلبه کنم.

ولی دیروز عصر که او را برده بودم پارک، پر زد و رفت و گم شد. و امروز صبح به‌طور معجزه‌آسایی پیدا شد واقعاً و دقیقاً وقتی که من پذیرفته بودم که حالا دیگر رفته و رهاش کرده بودم.

گفتم که شاید واقعاً این اتفاق باید می‌افتاده، شاید نمی‌دانم خدا حرفش را شنیده! من که نمی‌توانم بفهمم چه چیزی در دلش است و واقعاً این اتفاق باید می‌افتاد و الآن او خوشحال است.



به خاطر همین پذیرفتم و رهایش کردم و دقیقاً وقتی که این اتفاق برای من افتاد، یک آقای زنگ زد که پیدایش کردم و خلاصه ما رفتیم با هزارتا بدبختی او را آوردیم به خانه.

حالا می‌خواستم چندتا درسی را که از این اتفاق گرفته‌ام را برایتان بگویم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم سارا:** اول این‌که تسلیم اتفاق یا اتفاق‌های لحظه باشم.

دوم این‌که به عظمت و قدرت و مهربانی خدا ایمان و یقین داشته باشم و بدانم که حواسش به همه‌چیز و همه‌کس هست در هر لحظه.

سوم این‌که با هیچ‌چیزی در دنیا و در زندگی همانیده نشوم، هرچقدر که دوستش داشته باشم و به آن‌ها دلبستگی یا وابستگی داشته باشم.

چهارم این‌که پذیرش و رها کردن در هر شرایطی و حفظ خونسردی در اتفاقات لحظه.

پنجم این‌که، تمام اتفاقات، اتفاقات بیرون درواقع چطوری بگویم به‌خاطر درون خودم است.

یعنی هر اتفاقی که در بیرون می‌افتد به‌خاطر چیزهایی است که درون خودم اتفاق افتاده یا خودم ساختم یا هرچه که در درونم و مرکز هست.

و این‌که هرچه از همانیدگی‌ها پاک‌تر بشوم و یعنی درواقع درونم و بیرونم را از آن همانیدگی‌ها پاک بکنم، اتفاقاتی که برایم می‌افتد زیباتر و لذت‌بخش‌تر و خیلی دور از درد و رنج برایم خواهد بود.

و این‌که واقعاً خیلی اتفاق عجیب و اصلاً شوکه‌کننده‌ای بود برایم و تا به‌حال چنین تجربه‌ای نداشتم و چنین احساساتی را تجربه نکرده بودم. ولی مادرم یادم آورد که حتماً درس‌هایی که از این اتفاق گرفته‌ام را بنویسم و سعی کنم که به آن‌ها عمل کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین، عالی، عالی!

**خانم سارا:** از شما و برنامه‌تان هم ممنونم، خیلی مفید است، اصلاً نمی‌توانم واقعاً توصیف کنم. اصلاً زحمات شما واقعاً قابل جبران نیست، خدا حفظتان کند.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید، و ممنون از شما که در سن بیست‌سالگی این برنامه را نگاه می‌کنید و از آن استفاده می‌کنید.



واقعاً کمک خواهد کرد که در بیست‌سالگی شما یا کسانی دیگر به این برنامه توجه کنند، بیت‌های مولانا را یاد بگیرند و تکرار کنند. این کار سبب موفقیت شما نه‌تنها در درون، بلکه در بیرون هم خواهد بود.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم سارا]

خداحافظی آقای شهبازی با خانم سارا

### ۳۰- خانم دیبا از کرج

[سلام و احوالپرسی آقای شهبازی با خانم دیبا]

**خانم دیبا:** سلامت باشید. زیر سایه شما، زیر سایه مولانا، خدا را شکر زندگی خیلی خوبی داریم به قول دوستان گنج حضوری زندگی تازه‌ای پیدا کردیم. با این آموزش‌های مولانا ما دیگر راه و روش فضاگشایی و صبر و شکر، این‌ها طناب‌هایی هستند که در این چاه زندان، ما را از این حبس آزاد می‌کند.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم دیبا:** و واقعاً سبک جدیدی پیدا کردیم. خیلی سپاسگزارم از شما آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، لطف دارید، کار را شما می‌کنید خانم. کار را شما می‌کنید، موفق هم می‌شوید. آن‌هایی که کار می‌کنند موفق می‌شوند.

**خانم دیبا:** صددرصد.

**آقای شهبازی:** بله شما دست راستان را به شانه چپتان بزنید بگویند خودم کردم، زحمت کشیدم. موفق شدم. خودتان، خودتان را تشویق کنید واقعاً. آفرین بر شما

**خانم دیبا:** صددرصد. دقیقاً وقتی که می‌گوید:

## یک بدست از جمع رفتن یک زمان

### مکر شیطان باشد، این نیکو بدان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۶)

بَدَسْتُ: وَجِب

لحظه‌هایی که مار، من‌ذهنی یا کار و مشغله‌های روزمرگی، ما را جذب خودش می‌کند من این بیت دائم بغلم است، یعنی همه‌اش می‌گویم حواست باشد، حواست باشد. و ابیات مولانا خیلی قدرتمند هستند آقای شهبازی، هرکدامشان نمی‌توانم اصلاً خجالت می‌کشم بگویم مثل یک سوزن ولی قدرت این ابیات در مقابل بی‌تی داشتیم در همین برنامه ۹۶۴ که:

## قوت از حق خواهم و توفیق و لاف

### تا به سوزن بر کنم این کوه قاف

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۸)



هر بیت مولانا مثل سوزنی هست که این کوه قاف من‌ذهنی ما را دارد ریز و ریز و ریزتر می‌کند و هر روز زندگی من بهتر از روز قبل می‌شود. از آموزش‌های مولانا چنان سپاسگزارم که و شما این تفسیرتان، صحبت کردنتان بر اثر قرین شدن با مولانا اثر دارد، اثر دارد.

**آقای شهبازی:** لطف دارید شما. ممنونم.

**خانم دیبا:** اگر اجازه بدهید در مورد «دردِ دُنْبَل» یک متن کوتاهی نوشته بودم گفتم این را بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله بله بفرمایید.

**خانم دیبا:** بیشتر من نیتم سپاسگزاری و وصل به برنامه بود که من یادم است با جملات شما از درد و ناامیدی کشیده شدم به این سمت. جملاتی مثل این‌که با زندگی آشتی باشید. موازی باشید. فضاگشایی کنید. اگر مسئولیت جرم و گناه خودتان را به گردن بگیرید، نیروهای زندگی هم به کمک شما می‌آیند.

این جملات خیلی به من کمک می‌کرد و من خب زندگی‌ام یعنی فکر می‌کنم که کسانی که درد دارند می‌آیند یک چاره‌ای برای خودشان بکنند و آموزش مولانا واقعاً تیر خلاص است برای من‌ذهنی ما. ما هیچ چاره‌ای نداریم. جاهای دیگر نباید برویم. به قول شما جمله قشنگی گفتید. گفتید که این آموزش را رقیق نکنید. بگذارید آن روغن اصلی جا بیفتد در وجودتان، نهادینه بشود. مخصوصاً با قانون جبران.

## چونکه درد دنبالش آغاز شد در نصیحت هر دو گوشش باز شد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۵)

نصیحت‌های مولانا و آموزش‌های شما گوشِ کَر من را باز کرد. این بیت از دفتر پنجم ۲۰۶۵ است. دُنْبَل که همان زخم چرکی هست که قدیم به آن می‌گفتند دُنْبَل. درد دنبَل دردهای من‌ذهنی‌ام بود که وجودم را فرا گرفته بود تا بلکه زندگی به من حالی کند، از طریق مولانا، از طریق برنامه گنج حضور که من «پندار کمال» دارم. من «ناموس بدلی» دارم. من پُر از همانندگی هستم و باید این‌ها را رها کنم و باید متعهدانه مثل آقای شهبازی ادامه بدهم، ادامه بدهم. پند مولانا را گوش بدهم تا بلکه لایق هدیه خدا شوم.

من نمی‌گویم مرا هدیه دهید  
بلکه گفتم لایق هدیه شوید  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۷۴)



این بزرگ‌ترین پند زندگی است. زندگی از ما هیچ چیزی نمی‌خواهد. ما فقط باید فضاگشایی کنیم و جسمی را به مرکزمان نیاوریم. ما فقط باید خودش را بیاوریم مرکزمان تا لایق هدیه خدا بشویم.

هیچ اتفاقی را قضاوت نکنیم. ما فقط از جنس فضای آن اتفاق هستیم. باید سپاسگزار باشیم. بیشترین بلاهایی که سر ما می‌آید از ناسپاسی ما می‌آید.

## ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل

### خدای گفت که انسان لِرَبِّهِ لَكَنُود

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۴)

این از غزل ۹۱۴ است که در قرآن هم آمده:

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

(قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶)

و مولانا با اشعار دیوسوزش، دیو ناسپاسی‌های من را نشانم داد که من چقدر مقاومت می‌کنم. چقدر حرف گوش نکن هستم. چقدر لجبازی دارم. چقدر من‌ذهنی قوی دارم. شکایت می‌کنم، درد پخش می‌کنم. به دردها اهمیت می‌دهم. خلاصه چقدر همانندگی دارم، بماند. در برنامه ۹۵۶ گنج حضور در غزل ۵۶۷ یک بی‌تی خیلی من را جذب خودش کرد:

## بگفتم ای دل مسکین بیا بر جای خود بنشین

### حذر کن ز آتش پُر کین، دل من گفت: تا باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۷)

این «تا باشد»، این شک و سستی ما را، کاهلی ما را، این که می‌رویم به جذب ذهن می‌شویم، خدا به دادمان برسد. این‌ها را به من نشان داد مولانا و من را یاد یک بی‌تی انداخت. من این بیت را از قبل خیلی دوست داشتم که می‌گوید:

## در وَحَل تاویل و رُخست می‌کنی

### چون نمی‌خواهی از آن دل بر کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۹۶)

ما این دردهای دنبلمان را دوست داریم. «در وَحَل» یعنی در گِل همانندگی‌ها ما همه‌اش دل‌دل می‌کنیم. دلمان نمی‌آید همانندگی‌ها را رها کنیم. می‌گوییم حالا «تا باشد».



«حذر کن ز آتش پُر کین» از آتش پر کینه من ذهنی که فقط مسئله و درد و مانع و دشمن می‌تراشد دوری کن. «دل من گفت تا باشد». ما خیلی دل‌دل می‌کنیم و این‌گونه است که فرد فرد ما دنبال‌های چرکین من ذهنی را نگه می‌داریم و جرم خودمان را گردن زندگی می‌اندازیم و می‌گوییم چرا این قدر جنگ و خونریزی است؟ چرا خدا فریاد بیچارگان را نمی‌شنود؟ خدا می‌شنود. من ذهنی ما گوشش کَر است و فقط صدای ناهنجار گاو خودش را می‌شنود.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

از دفتر دوم مثنوی. ممنونم به من وقت دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا. آفرین.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم دیبا]





### ۳۱- خانم سکینه از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی خانم سکینه با آقای شهبازی]

خانم سکینه: ان‌شاءالله که همیشه قدم‌هایتان استوار، بازوهایتان پرتوان و سایه‌تان مستدام و همیشه بدرخشید.

آقای شهبازی: ممنونم لطف دارید.

خانم سکینه: الو؟

آقای شهبازی: بله بله، گوش می‌دهیم.

خانم سکینه: آقای شهبازی من یک کم هول شدم بیخشید.

آقای شهبازی: خب یک نفس عمیق بکشید. عجله نکنید. تا سه هم بشمارید. آرام آرام، یواش یواش، بله چند

وقت هست برنامه را گوش می‌کنید؟

خانم سکینه: چشم الان می‌گویم. عرض سلام دارم خدمت دوستان گنج‌حضورم از بزرگ تا کوچک، که هرکدام

مشغلی هستند برای من در ادامه این مسیر.

سلام ویژه دارم خدمت مریم صادقی عزیز، دوستی که این برنامه را به من معرفی کردند و فرشته نجات من و

خانواده‌ام شدند.

زیرا مادر خانه که به آگاهی برسد، آن خانه تبدیل به بهشت می‌شود و مادر بیمار، اهل خانه را به هلاکت

می‌رساند.

من سکینه هستم از شیراز، پنجاه‌ودو سالم است، اولین بار هست که تماس می‌گیرم. سه‌سال و چهارماه هست

که با برنامه گنج‌حضور مسیر زندگی‌ام تغییر کرده و خدا را هزاران بار سپاس‌گذارم.

**شکر، جان نعمت و، نعمت چو پوست**

**زانکه شکر آرد تو را تا کوی دوست**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۶)

من، ششم اسفند نودوهشت اولین برنامه شما را تماشا کردم.

آقای شهبازی: بله.

خانم سکینه: غزل ۹۴۵ دیوان شمس من را به فضای یکتایی دعوت کرد.



ندا رسید به جانها که چند می‌پایید؟

به سوی خانه اصلی خویش باز آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵)

سفر کنید ازین غربت و به خانه روید

ازین فراق ملولیم عزم فرمایید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵)

به دوغ گنده و آب چه و بیابانها

حیات خویش به بیهوده چند فرساید؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۴۵)

آقای شهبازی شروع خیلی سختی داشتم. از درک ابیات عاجز بودم. صحبت‌های جنابعالی برایم قابل فهم نبود. حوصله نشستن پای برنامه را نداشتم.

مشکل از برنامه نبود من تحت فرمان من ذهنی‌ام بودم. همین‌که برنامه شروع می‌شد، من ذهنی‌ام لیستی از کارهای عقب‌مانده را یادآوری می‌کرد.

یک هفته طول می‌کشید، تا من بتوانم دست و پا شکسته یک برنامه را ببینم.

حدود شش ماه به همین منوال گذشت، جدال من با من ذهنی‌ام.

با واژه صبر و شکر و تسلیم و فضاگشایی بیگانه بودم.

با تکرار ابیات و تأمل بیشتر به صحبت‌های جنابعالی روزنه امید به رویم گشوده شد. پی‌دی‌اف (pdf) سه‌تا از برنامه‌ها را کپی کردم و به صورت کتاب درآوردم و شروع به خواندن و یادداشت برداری کردم.

در این روش فرصتی به من ذهنی‌ام داده نمی‌شد که خودنمایی کند. من در طول شش ماه حتی چهار برنامه را نتواستم کامل و پشت‌سرهم نگاه کنم.

اما ناامید نمی‌شدم. و روزانه یک پارتنی (part) را، مثلاً یک قسمتی از برنامه را من نگاه می‌کردم، یادداشت‌برداری می‌کردم. اما حالا خدا را شکر گاهی وقت‌ها من در یک روز می‌توانم دوتا از برنامه‌های شما را ببینم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سکینه: البته دیدن برنامه زیاد شاید خیلی مهم نباشد. آن قدر که ما حتی یک برنامه را هم اگر با تأمل و تکرار و تعهد چندین بار ببینیم، باز هم موفق خواهیم شد.



چون در همه برنامه‌ها، هدف اصلی و صورت مسئله یکی است. این مسیر هم زیباست و هم دشوار. ان شاء الله که از سختی‌ها نهراسیم و از پیشرفت‌ها مغرور نشویم. من این‌جا چندتا از تغییراتم را بگویم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**خانم سکینه:** اتفاقات را من، اصلاً دیگر خوب و بد نمی‌کنم. از خداوند فقط خودش را می‌خواهم و بس. ناظر بر رفتار من ذهنی‌ام هستم. کنترل روی اعضای خانواده‌ام به صفر رسیده. هر غذایی را نمی‌خورم، هر مجلسی را نمی‌روم. مهم‌تر از همه، همانندگی جدید به مرکز نمی‌آورم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم سکینه:** جبران مالی را در حد توانم، البته می‌دانید خُب شرایط این‌جا درآمدها، با این وضعیت‌ها، شرایط، وگرنه ما، خیلی بیش‌تر از این‌ها باید جبران مالی را رعایت کنیم. ولی هرکسی بسته به شرایط مالی خودش. ان شاء الله که می‌بخشید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم سکینه:** جبران معنوی هم که مرتب روی خودم کار می‌کنم. به دوستان گنج‌حضوری‌ام هم می‌گویم که هیچ‌وقت در این مسیر ناامید و خسته نشوید.

از لغزش‌ها نهراسند، بلکه از آن‌ها درس بگیرند. نورا فکن فقط روی خودشان باشد کاری به کار هیچ‌کس نداشته باشند. دخالت و کنترل دیگران ما را به همان‌جای اول می‌برد. آقای شهبازی من هر وقت یکی را قضاوت کردم در کمتر از یک هفته دقیقاً همان اتفاق برای خودم رخ داده.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم سکینه:** به قانون آینه بودن جهان هستی خیلی توجه کنید که باعث می‌شود، هیچ‌وقت کسی را قضاوت نکنیم. و عیب‌های خودمان را، عیب‌های خودمان آگاه شویم. در آخر، ما همیشه سر جلسه امتحان الهی هستیم و خداوند هر لحظه ما را می‌آزماید. پس باید همیشه آماده باشیم.

گر ازین انبار خواهی بر و بر  
نیم‌ساعت هم ز همدردان مبر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰)



که در آن دم که ببری زین معین  
مبتلی گردی تو با بشس القرین  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۱)

دونا پسر دارم آقای شهبازی، پسرهایم هم خیلی خدا را شکر تغییر کردند. پسر بزرگم برنامه‌تان را نگاه می‌کند. و خیلی وقت‌ها به سؤالات من هم پاسخگو هست خدا را شکر.

آقای شهبازی: عالی!

خانم سکینه: سؤالی دارید من در خدمتتان هستم.

آقای شهبازی: عرضی ندارم نه، عالی بود، عالی. سلام برسانید.

[خداحافظی خانم سکینه با آقای شهبازی]

❖ ❖ ❖ پایان بخش چهارم ❖ ❖