

کنج حضور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۹۶۸-۰

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۲ تیر

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 ۰-۹۶۸

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.

کتابخانه مجلس شورای اسلامی

همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۰-۹۶۸		
فرزانه پورعلی‌رضا	مرضیه جمشیدیان از نجف‌آباد	شاپرک همتی از شیراز
فهیمة فدائی از تهران	ناهید سالاری از اهواز	مریم زندی از قزوین
فاطمه رشنو از لرستان	الناز خدایاری از آلمان	آقای حسام موسوی از مازندران
فاطمه زندی از قزوین	بهرام زارع‌پور از کرج	شبتم اسدپور
زهرا عالی از تهران	پارمیس عابسی از یزد	فرشاد کوهی از خوزستان

با تشکر از دوستان بیننده که با ارسال متن پیام‌هایشان ما را یاری دادند.

جهت ارسال متن پیام یا تصویر پیام و یا همکاری با گروه متن برنامه‌های گنج حضور با آیدی زیر در تلگرام تماس حاصل کنید.

@zarepour_b

لطفاً پیام‌های خوانده شده روز جمعه را تا ساعت ۱۲ ظهر شنبه ارسال نمایید.

کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/ganjehozourProgramsText>

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم سمیرا از رشت	۵
۲	خانم‌ها ماریا و حورا و آقای علی	۱۰
۳	خانم بیننده از کرج	۱۴
۴	خانم فاطمه از تهران	۱۷
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۱۹
۵	خانم سیمین از تهران با سخنان آقای شهبازی	۲۰
۶	خانم بیننده	۲۳
۷	خانم ستایش و مادرشان از تاجیکستان	۲۶
۸	خانم مونا از کرج	۲۹
۹	خانم بیننده و پسرشان از خوزستان	۳۳
۱۰	خانم فوزیه از آستارا	۳۵
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۳۹

۱- خانم سمیرا از رشت

[سلام و احوال‌پرسی خانم سمیرا و آقای شهبازی]

خانم سمیرا: خدا قوت به شما و سپاس فراوان. مدت‌هاست که سعادت نداشتم که با شما صحبت کنم، قدردانی کنم از کلاس‌های فوق‌العاده خوبی که شما برای ما هر چهارشنبه صبح می‌گذارید و ما لذت می‌بریم. یک سلامی هم عرض کنم خدمت همهٔ دوستان گنج حضور و امیدوارم که حال دل همه‌شان خوب باشد و با این چراغی که شما در خانه‌ها روشن کردید، نور بیداری همیشه برایشان جاری باشد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، لطف دارید شما.

خانم سمیرا: خواهش می‌کنم. می‌خواهم یک توضیحی بدهم در این مدتی که غایب بودم، تمرکز کردم روی مثنوی و داستان‌های مثنوی و رابطهٔ آن با خطاهای شناختی در روان‌شناسی و شناخت‌درمانی که بسیار کمک‌کننده است برای تغییر نگرش.

و واقعاً می‌خواهم این‌جا به دوستان بگویم که شما یک برنامهٔ فوق‌العاده فوق‌العاده تخصصی دارید اجرا می‌کنید و دوستانی که پای این برنامه می‌نشینند و از این داستان‌ها استفاده می‌کنند، به‌مرور شناختشان نسبت به زندگی تغییر می‌کند، خطاها کاهش پیدا می‌کند و کیفیت مطلوب زندگی بالا می‌رود. واقعاً جای تشکر دارد از شما.

یک سری از دانشجویهای به‌اصطلاح رشتهٔ روان‌شناسی برای آموزش ذهن‌آگاهی با این شیوه، پیش من آمدند و پایان‌نامه‌هایشان را بر این اساس برنامه‌ریزی کردند و کار در دست تحقیق و پژوهش است که ما اثر این سبک ذهن‌آگاهی را روی کاهش خطاهای شناختی بررسی کنیم و ان‌شاءالله به‌زودی مقالات و برنامه‌هایی که در این زمینه داریم، به‌اصطلاح به‌صورت واضح‌تری ارائه داده می‌شود.

من آقای شهبازی به لطف شما و لطف خداوند توانستم از طریق قصه‌ها به یک نوع درمانگری برسیم که درواقع ما به آن می‌گوییم «درمان غیرمستقیم»، چون انسان‌ها در من‌ذهنی مقاومت بالایی برای تغییر دارند. اصلاً مهم نیست شما چه تغییری می‌خواهید به آدم‌ها بدهید. در اتاق من آدم‌ها خودشان به اختیار و انتخاب خودشان می‌آیند که کمک بگیرند، ولی همچنان مقاومت دارند برای تغییر کردن.

چون این من‌ذهنی وقتی قوی می‌شود سیستم مقابله‌ای‌اش برای تغییر هم به همان نسبت قدرتمند می‌شود و تغییر آن آدم‌ها را سخت می‌کند، ولی قصه‌ها یک پتانسیل بی‌ظنیری در اثرگذاری غیرمستقیم دارند. مثلاً من به یک نوجوان بیست، بیست‌و یک‌ساله‌ای که از دوستش جدا شده درد می‌کشد، افسرده است، دو هفته است از تختش



پایین نیامده، وقتی این داستان به اصطلاح قوم عاد و مکه را که تصرف کرده بودند می‌خواستند حمله کنند، فرماندار به اصطلاح مکه آمد گفت من، دنبال شترهایش می‌گشت و خلاصه شترهایش را جست‌وجو کرد.

و گفت که عجب، ما این‌جا الان داریم مکه را تصرف می‌کنیم، تو دنبال شترهایت می‌گردی! گفت که خب من باید از شترهای خودم مراقبت کنم و خداوند از کعبه خودش. در داستان قوم عاد و آن داستان‌ها و حفظ کعبه، یک داستان به این سادگی!

آقای شهبازی: بله.

خانم سمیرا: می‌خواهم این را بگویم که یک داستان به این سادگی نگرش بچه را راجع به آن کنده شدن از آن عشق، در آن سن که هیجان بالاست و حالا لذت دوست داشتن و عشق‌ورزی شدیدتر است را چنان تغییر داد که برای من جالب بود. از جلسه بعدش گفت من از تخت آدمم پایین، گفتم چرا من نگران او هستم که پسرهای دیگر از او سوءاستفاده می‌کنند یا نه؟ من مراقبت از خودم را انجام می‌دهم، خدا هم مراقب او است.

و این خیلی جالب است که داستان‌ها می‌توانند یک تأثیری بسیار عمیق روی تغییرات شناختی ما بگذارند در اوج درد، و بعد از آن به صورت یک بینش در نگاه آن آدم به زندگی تأثیرگذار باشند.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم سمیرا: من مدتی است کلاس‌های قصه‌درمانی را شروع کردم و در کلاس‌های قصه‌درمانی هر قصه‌ای را که ما به آن می‌پردازیم، البته نه به لحاظ ادبی به لحاظ معنایی و نکات و فضیلت‌های اخلاقی‌ای که در آن هست، خطاهای شناختی را چطور با قصه‌ها ما کاهش بدهیم و بتوانیم سلامت روان بیشتری را برای خودمان در نظر بگیریم.

قصه‌ها خیلی خیلی پیام‌آورند و چقدر خوب است که پدر مادرها این‌ها را بیاموزند و از این کتاب مثنوی به عنوان یک کتاب هدایت‌گر برای بهبود زندگی‌شان، برای سلامت فرزندانشان، چون ما از زمانی که به ذهن آگاه شدیم نیاز داریم ذهن تربیت‌شده را به اصطلاح در خودمان بسازیم و این قصه‌ها خیلی قشنگ می‌توانند ذهن ما را تربیت کنند آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله بله، بله ان شاء الله.



خانم سمیرا: ان شاءالله که بتوانیم در این نگاه و با این شیوه یک تأثیراتی روی نگاه دنیای روان‌شناس‌ها به اثر درمان‌گری داشته باشیم، چراکه همه ما، الآن پژوهش‌ها نشان می‌دهد چقدر در لحظه زیستن می‌تواند سرعت کاهش اضطراب را بالا ببرد. چقدر در لحظه زیستن روی درمان سریع افسردگی تأثیر دارد، یعنی آدم‌ها به همین شیوه‌ای که پای برنامه‌های شما می‌نشینند، دارند خودشان را درمان می‌کنند! خودشان دارند درمانگر خودشان می‌شوند. چون شناخت تغییر کند جهان ما تغییر خواهد کرد.

ان شاءالله که در این مسیر که من به آن ایمان دارم و خدا را هزار بار شکر می‌کنم، این فرمول الآن زندگی من این است که هر چیزی که من را نگران کند، فرصتی است برای باز کردن این فضا در لحظه و تمرکز من روی قلبم می‌گذارم.

که درون سینه شرحت داده‌ایم شرح آندر سینه‌ات بنهاده‌ایم (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

آقای شهبازی: آفرین.

خانم سمیرا: سعی می‌کنم فضای گشوده را دائم تمرین کنم. می‌خواهم به دوستان بگویم که خیلی درگیر تحلیل ذهنی این تمرین نشوند. این‌ها طلب کنند، فضا را باز کنند، تکرار کنند، به یک‌باره آن داستانی که در آن‌ها به صورت یک گره هست، آهسته‌آهسته خودش را نرم می‌کند، باز می‌کند و آن‌ها می‌بینند که چطوری زندگی حمایتش می‌کند و آن مسئله حل می‌شود.

پس ما فقط تا می‌توانیم ساده‌سازی کنیم. بگوییم اگر به مسئله خوردی، اگر از چیزی رنجیدی، اگر نگران چیزی شدی، اگر دچار اضطراب شدی، کافی است یک لحظه روی دم خودت متمرکز باشی و سینه را گشوده کنی و اجازه بدهی این انرژی زندگی، و این فراخی، آقای شهبازی این‌قدر این فراخی در قفسه سینه آدم به آدم حس نشاط و سبکی می‌دهد که این سبکی خودش باعث می‌شود که ما انگار یک دوش روانی گرفتیم، انگار مغزمان تمیز شده، انگار روحمان تمیز شده.

یعنی خیلی آدم‌ها خودشان را درگیر تحلیل توصیف این تمرین نکنند، یقین داشته باشند اگر شما با اعتماد یک کاری را، با ایمان یک کاری را شروع کنید، ذهن ساکت می‌شود. چون ایمان تنها جایی است که شما ابهام را دارید ولی اعتماد را هم دارید. ذهن دائم ابهام دارد ولی اعتماد ندارد! در نتیجه استرس می‌سازد و این استرس هی تقویت می‌شود تبدیل به اضطراب می‌شود.



این روزها حمله‌های اضطرابی یا پَنیک (panic) خیلی زیاد شده، آدم‌هایی که در ایران مخصوصاً در ایران دارم می‌بینم به‌خاطر مسائل خاصی که هست، خیلی درگیر به‌اصطلاح تنش‌های ابهام‌داری هستند که برای خودشان واضح نمی‌کنند و آگاه نیستند، یک‌دفعه به خودشان می‌آیند می‌بینند حمله‌های عصبی دارند.

این ابهام ناشی از وضعیت‌ها اگر ما در ذهن باشیم، با اضطرابش ما را می‌کشد. هیچ راهی نیست جز ایمان را ما تمرین کنیم، یقین را زندگی کنیم. از ذهن‌آگاهی برای این متد (راه و روش: method) استفاده کنیم، قصه‌های مثنوی بخوانیم، پای برنامه‌های شما بنشینیم، همدیگر را دوست داشته باشیم، مثبت نگاه کنیم، اثر مشاهده‌کننده را از دست ندهیم. این اثر بسیار بسیار تعیین‌کننده است. قدرت ما در نگاه ما هست به جهان ما، و نگاه ما جهان ما را می‌سازد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: خیلی دوستان دارم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، لطف دارید.

خانم سمیرا: عزیز من هستید، پدر معنوی من هستید، بزرگواری. سعادت است صحبت کردن با شما، در حضور شما بودن، برکت این جهان هستید شما. امیدوارم که تئتان سالم باشد، چراغ خانه‌های ما بمانید همچنان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، لطف دارید.

خانم سمیرا: به بعضی از دوستان می‌گوییم که این برنامه تا هزار است، غصه می‌خورند ناراحت می‌شوند. ما باید سعی کنیم که از الگوهای عادت‌ی پرهیز کنیم، باید به عمل بیاوریم.

دیگر هزارتا برنامه اگر ما نتوانسته باشیم این ذهن‌آگاهی را به عمل بیاوریم، دیگر باید برویم به خودمان نگاه کنیم که ببینیم داستان ما چیست. **[خنده آقای شهبازی]**

سپاس‌گزاری می‌کنم از شما، مرسی از این وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: لطف فرمودید خانم دکتر، ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سمیرا]



۲- خانم‌ها ماریا و حورا

[سلام و احوال‌پرسی خانم ماریا و آقای شهبازی]

خانم ماریا: برنامه امروزتان خیلی عالی بود آقای شهبازی.

آقای شهبازی: اختیار دارید خانم، شما لطف دارید.

خانم ماریا: زنده باشید ان‌شاءالله. آقای شهبازی ما خیلی وقت تماس گرفتیم، اشکالی ندارد بخش اول تماس گرفتیم.

آقای شهبازی: نه اشکال ندارد، آن‌هایی که، البته دیگر شما هم کودک عشق دارید، الان دختر شما باید بگوییم کودک عشق یا الان دیگر باید بگوییم نوجوان، جوان، نمی‌دانم چه بگوییم خانم؟ به حورا چه بگوییم؟ کودک که نیست دیگر، به علی می‌گوییم کودک. [خنده آقای شهبازی]

خانم ماریا: هرچه دوست دارید بگویید. بله. [خنده خانم ماریا]

آقای شهبازی: علی چطور است؟

خانم ماریا: علی هم خوب است، سلام می‌رساند.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، شعر جدید یاد نگرفته؟

خانم ماریا: والله یک بیت یاد گرفته، به ابیاتی که قبلاً می‌خواند یک بیت را اضافه کرده.

آقای شهبازی: اضافه کرده، خیلی خب، بفرمایید در خدمتان هستیم.

خانم ماریا: زنده باشید، برنامه امروزتان خیلی عالی بود. من فقط یکی دو بیت می‌خوانم بعد گوشی را می‌دهم حورا صحبت کند.

آقای شهبازی: بفرمایید، هرچو می‌خواهید.

خانم ماریا: زنده باشید.



زین جوش در دوار اگر صاف گشتی‌ای چون صاف‌گشتگان تو بر این آسمانی‌ای

گویی به هر خیال که جان و جهان من
گر گم شدی خیال، تو جان و جهانی‌ای
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)

دوار: گردش، چرخش

هر چقدر خودمان را به دست زندگی بدهیم تا ما را صاف کند و دنبال خیالات توهمی ذهن راه نیفتیم و گرد ذهن نگردیم، خداوند و مرکز عدم جان جهان ما می‌شود و ما از صاف‌گشتگان می‌شویم. صاف‌گشتگان به هر خیالی که ذهن نشان می‌دهد دچار قضاوت و مقاومت نمی‌شوند.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم ماریا: ثبات دارند چون جهان و همانیدگی‌ها قادر نیستند آن‌ها را به سمت خودشان بکشند، در عیش‌خانه هستند، در بالاترین سطح آسمان مرکز عدم هستند و نشانی دارند که باید شناسایی بشوند.

خداوند قدرت تمییز و شناسایی آن‌ها را به ما می‌دهد تا خودمان را به دست آن‌ها بسپاریم تا ما را غربیل کنند و ناخالصی‌های ما را به ما نشان بدهند و ما را صاف کنند.

آقای شهبازی اگر اجازه بدهید، حالا حورا متنش را بخواند.

آقای شهبازی: بله‌بله، خواهش می‌کنم، خیلی ممنون از زحمات شما.

خانم ماریا: خیلی خوشحال شدم آقای شهبازی صدایتان را شنیدم.

آقای شهبازی: من هم همین‌طور، ممنونم.

خانم ماریا: ان‌شاءالله همیشه سلامت باشید.

[خداحافظی خانم ماریا و آقای شهبازی]

[سلام و احوال‌پرسی خانم حورا با آقای شهبازی]



آقای شهبازی: داشتم از مامانتان سؤال می‌کردم به شما باید چه بگوییم؟ الآن بگوییم کودک عشق یا نوجوان عشق؟ چند سالتان شده الآن؟ دوازده؟

خانم حورا: من الآن بله.

آقای شهبازی: دوازده بله، خیلی خب دیگر. خب شما الآن کودک عشق هستید یا جوان عشق هستید؟ چه هستید؟ به ما بگوید ببینیم.

خانم حورا: نمی‌دانم خودم هم. [خنده خانم حورا]

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] خیلی خب، بفرمایید.

خانم حورا: با اجازه‌تان شروع می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم حورا:

این جهان با تو خوش است و آن جهان با تو خوش است

این جهان بی‌من مباش و آن جهان بی‌من مرو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۹۵)

مولانا از دو عالم می‌گوید، یکی عالم فرم‌ها و اجسام که دنیای بیرون است، یکی هم عالم عدم و بی‌فرمی است که دنیای درون ما هست. همانندگی‌ها در عالم فرم‌ها و اجسام هستند و هر همانندگی هیجانی به همراه دارد، هیجانات افکار ما را در دست می‌گیرند. بعد افکار نوع هیجان را مشخص می‌کند که ما الآن باید خوشحال باشیم یا غمگین و بر این اساس ما را به واکنش وادار می‌کنند. با این کار ما از عالم درون که همان مرکز عدم است به عالم بیرون که دنیای فرم‌ها و اجسام هستند منتقل می‌شویم.

ما وقتی با شخصی یعنی هر چیزی در این دنیا همانند می‌شویم و آن را از دست می‌دهیم دچار احساس تنهایی و غم می‌شویم. افکار ما اطراف حس غم و تنهایی می‌چرخد. بنابراین عملکرد و واکنش ما براساس نوع فکر و هیجانات ما خواهد بود و این‌که دنبال باورها و سبب‌سازی‌ها می‌گردیم.



مثلاً برای رهایی از حس غم و تنهایی دنبال سبب برای شادی باشیم و آن را در جهان بیرون جست‌وجو کنیم، اما غافل هستیم که اگر حتی تمام همانیدگی‌های جهان بیرون را داشته باشیم ولی خداوند در مرکز ما غایب باشد، ما تنها هستیم.

غم و تنهایی واقعی در نداشتن مرکز عدم است. جدایی از خداوند یا مرکز عدم که همان وصل نشدن به دنیای درون است و گم شدن در دنیای بیرون است، فقدان بسیار بزرگی در ما ایجاد می‌کند که باعث ایجاد حرص در ما می‌شود و یک حالت سیری‌ناپذیری در ما شکل می‌گیرد.

به‌خاطر همین فقدان، ما هرچه همانیدگی انباشته کنیم باز هم احساس نقص می‌کنیم چون جای خداوند و مرکز عدم را نمی‌شود با هیچ‌چیزی در عالم اجسام و فرم‌ها پر کرد.

بنابراین مولانا هردو عالم را با خداوند و مرکز عدم می‌خواهد و تنهایی را در دوری از خداوند می‌داند نه در از دست دادن همانیدگی‌ها. پس اگر روی خودمان کار می‌کنیم، خداوند وعده دیدار می‌دهد و به شکل یک همانیدگی، یک وضعیت، یک اتفاق یا یک فکر و هیجان می‌آید که اگر بیدار باشیم و هشیار، خوشا به حالمان، چون در هردو عالم تنها نخواهیم بود.

و اگر او بیاید و ما در همانیدگی‌ها و افکار و باورها خواب باشیم، چند تا گردو در جیب ما می‌گذارد و می‌رود، یعنی ما را در عالم اجسام و فرم‌ها تنها می‌گذارد و ما را با همان همانیدگی‌ها و وضعیت‌ها و افکار و باورها و سبب‌سازی‌ها مشغول می‌کند و می‌رود.

والسلام آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین! حورا خانم.

خانم حورا: ممنونم.

آقای شهبازی: علی چه؟ علی می‌خواهد چیزی بگوید؟

خانم حورا: بله الآن بیاید می‌خواهد با شما حرف بزند.

آقای شهبازی: خیلی خب.



خانم حورا: اگر دوباره اَنْصِتُوا نکرده باشد خوب است.

آقای شهبازی: خیلی خب.

خانم حورا: خب، علی حرف بزن.

آقای علی: نه

خانم حورا: آقای شهبازی دوباره اَنْصِتُوا کرده.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] خیلی خب، خیلی خب، عالی حورا خانم، عالی، عالی! آفرین، آفرین!

خانم حورا: ممنون، مرسی.

آقای شهبازی: خب کاری ندارید دیگر، خداحافظی کنم.

خانم حورا: خیلی خوشحال شدم صدایتان را شنیدم.

آقای شهبازی: من هم همین طور.

خانم حورا: خیلی خیلی زیاد زیاد هم دوستان دارم.

آقای شهبازی: من هم همین طور، ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و حورا خانم]



۳- خانم بیننده از کرج

[سلام و احوال‌پرسی بیننده و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: بفرمایید شما از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم بیننده: از کرج، من ده ماه پیش زنگ زدم. می‌توانم صحبت کنم؟

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم بیننده: خواستم از شما تشکر کنم به خاطر برنامه‌هایتان، بعد به خاطر کارگروهتان. خیلی ممنون، خیلی استفاده می‌برم. بله، الآن از همین علی کوچولو یاد گرفتم اَنْصِتُوا را.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] بله، علی می‌گوید نه، یک نه محکمی هم گفت.

خانم بیننده: «اَنْصِتُوا را گوش کن»، واقعاً کودکان عشق واقعاً آدم چیز از آن‌ها یاد می‌گیرد.

آقای شهبازی: بله واقعاً.

خانم بیننده: بله، بله، بله. از همه عزیزانی که زنگ می‌زنند. خیلی تغییر کردم، خیلی بهتر شدم. من چند سال گوش می‌دادم ولی از سال ۹۰ به بعد دیگر متعهدانه دارم پای برنامه هم گوش می‌کنم، فقط می‌توانم گوش بدهم آقای شهبازی، نمی‌دانم اثر دارد یا نه؟ می‌نویسم هم‌ها! می‌نویسم.

آقای شهبازی: شما بگویید که اثر دارد یا نه؟ باید اثر داشته باشد. شما بفرمایید که اثر دارد روی شما؟ شما باید بگویید.

خانم بیننده: داشته، خیلی، خیلی، خیلی. خیلی خوب شدم. خیلی بهتر شدم، خیلی. اصلاً می‌شناسم همه، باید بگویم عادت‌های زشت خودم را دیگر. اگر هم خشمی می‌آید، ناراحتی می‌شوم این‌ها، آن هم سریع خودم را پیدا می‌کنم، یعنی سکوت می‌کنم. همین اَنْصِتُوا می‌کنم یا محل را ترک می‌کنم.

خیلی تأثیر داشته برنامه‌هایتان، خیلی، واقعاً من خیلی دوست داشتم صحبت کنم با شما، همین پیغام بدهم که برنامه‌هایتان خیلی عالی است، کارگروهتان، عزیزانی که دارند پیام می‌دهند، ممنون. بعد چند تا بیت بخوانم از حضورتان مرخص بشوم، عزیزان دیگر.



آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم بیننده:

أَنْصِتُوا رَا غُوشِ كُنْ ، خَامُوشِ بَاشْ
چون زبانِ حقِ نگشتی، گوشِ باش
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

أَنْصِتُوا: خاموش باشید.

از خدا غیرِ خدا را خواستن
ظنِّ افزونی‌ست و، کَلِّی کَاسْتَنْ
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

خانم بیننده: درست خواندم؟

آقای شهبازی: کلی کاستن.

خانم بیننده:

از خدا غیرِ خدا را خواستن
ظنِّ افزونی‌ست و، کَلِّی کَاسْتَنْ
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

پس شما خاموش باشید أَنْصِتُوا
تا زبان‌تان من شوم در گفت‌وگو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

أَنْصِتُوا: خاموش باشید.

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

حَبْر: دانشمند، دانا
سَنی: رفیع، بلندمرتبه

این‌ها را مرتب، همه شعرهایی که، این‌ها که کوتاه هستند، این‌ها را مرتب چه می‌گویند، تکرار می‌کنم.



آقای شهبازی: آفرین.

خانم بیننده: آری، یک دفترچه یادداشت کوچک گرفتم، همراهم هست همیشه. تکرار همین دیگر، این‌ها را ولی بیشتر گوش می‌دهم یعنی فرصت این هست که فقط گوش بدهم، ولی خب هم تکرار برنامه‌ها را، هم برنامه‌های زنده را، بله.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم بیننده: الان هم برای قانون جبران معنوی زنگ زدم مزاحمتان شدم. دستتان درد نکند، متشکرم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، ممنونم.

[خداحافظی خانم بیننده و آقای شهبازی]



۴- خانم فاطمه از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فاطمه]

خانم فاطمه: تشکر از زحماتی که می‌کشید، ما را زنده کردید به عشق.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم فاطمه: تشکر از همهٔ بینندگان، کودکان عشق که از آن‌ها یاد می‌گیریم. آقای شهبازی، من پانزده سال است دارم گوش می‌کنم و خیلی بهره بردم.

آقای شهبازی: آفرین، ماشاءالله.

خانم فاطمه: ما را واقعاً بیدار کردید به آدمیت خودمان به وسیلهٔ اشعار زنده‌کننده به عشق حضرت مولانا. یک دل‌نوشته‌ای دارم، می‌توانم برایتان بخوانم؟

آقای شهبازی: آفرین، بله البته.

خانم فاطمه: که ما قدر، که بدانیم چه گوهری در ما هست و ما بی‌خبر از آن.

آقای شهبازی: آفرین، بفرمایید.

خانم فاطمه: با اجازه:

به نام خدای قلم و دوات

آدم دردانه هستی

گویند با ذره‌ای خام و بی‌خبر برخاسته از عدم

عهدی بسته‌گردید در ازل، بس عظیم و بی‌نظیر

تو منی، برگرد به من با آگهی

تا در آغوشت بگیرم، یک‌گردیم در عدم

لیک قلم‌زن نقش و رنگ‌ها زد بر دین و بر اندام او

تا کند سیر و سلوک در جهان دویی



پیکرش نقش گرفت زیباتر از حور و پری
تا کنند سجده ملایک از برتری
پیکرش زیبا، خوش لقا و قامت بلند
لیک درونش خفته آن کودک آرام و خام
نام او آدم شد، خلیفه در زمین
تا کند عشق را نثار خاکیان
ناگه رعد و برقی طوفان‌زا در گرفت
پرت گردید آدم از نور در سیه‌چال زمین
آدم آمد در جهان، های و های
تا رود عرض و سما و کائنات، حیران از او
آدمیان ز آدم زاده پخش در زمین
تا کنند سیر و دریابند عهد الست با آگهی
آدمیان جمع شوند، آدم شود، اعلم شود
تا دوباره برگردد در آغوش عشق سرمدی
این چنین آدم گشت خلیفه در جهان، حکمش کُن فکان
تا شوند خلقان سجاد و تسلیم او
هان و هان! هوش باش، عهد فراموش کرده‌ای؟
جای سیر آدمیت سیر حیوان می‌کنی؟
تو نه‌ای حیوان، آدم زاده‌ای
از چه جذب دنیا در لجنزار مانده‌ای؟
تا به‌کی خفتن در احوال دون
تا به‌کی نادانی و غافل ز خود
حکم حق از برایت شاهی و فرماندهی‌ست
هستی تو از نیستی توست جاودانگی
آن پدر عشق دارد به تو در انتظار
تا در آغوشش روی با آگهی



در آغوش هو دریایی واحدی

آدمی، رحمان و رحیم

دست تو، دست خداست این را بدان

تا بگیری دست افتادگان، درماندگان

پس به خود آ، پيله انداز، بشو پروانه‌وار

تا شوی محو در عشق احمدی این بدان

آدمِ دردانه هستی، والا مقامِ سرمدی

گوهر تابناکی رسته از دویی

والسلام.

[شاعر: خانم فاطمه]

آقای شهبازی: خیلی زیبا خانم، خیلی زیبا، لطف فرمودید.

خانم فاطمه: همه از وجود عشق و تعهد شماست که در ما جاری می‌شود و گرنه ما چیزی بلد نبودیم.

[خداحافظی خانم فاطمه و آقای شهبازی]

❖ ❖ ❖ پایان بخش اول ❖ ❖ ❖



۵- خانم سیمین از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم سیمین و آقای شهبازی]

خانم سیمین: یک تجربه‌ای داشتم می‌خواستم برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید خواهش می‌کنم.

خانم سیمین: یک تجربه، چند وقت پیش به یک دوره‌ی رفتن البتّه با ترس و لرز که نکند به من ذهنی‌ام خوش بگذرد و سرمایه‌ی حضورم کم شود. قبل از رفتن با خودم می‌گفتم اگر کسی چیزی گفت و خواست به من ذهنی‌ام بر بخورد فوراً ابیات را تکرار می‌کنم این که دیگر کاری ندارد. وارد شدم، هنوز ده دقیقه نگذشته بود که یکی گفت چقدر بی‌معرفتی، چرا زنگ نمی‌زنی؟ و من که یاد گرفته‌ام هر حرفی، پیغامی، از طرف زندگی‌ست نه تنها از مهمان پذیرایی نکردم، بلکه من ذهنی‌ام به او برخورد و جواب بی‌ربطی دادم، چون اصلاً من ذهنی هر حرفی بزند بیخود است و فایده‌ای جز ایجاد درد، درد جدید، ندارد.

خلاصه مهمانی تمام شد و به خانه آمدم با حس پشیمانی از این که چرا مثل همیشه اختیار زبانم را دادم دست من ذهنی‌ام. پس این همه کار روی خودم، این ۵۰۰ بیت که حفظ هستم به چه درد می‌خورد؟! حالا می‌فهمم تأکید آقای شهبازی عزیز که می‌فرمایند بیت را معنی ادبی نکنید و در عمل به کار بگیرید برای چیست. پس من فقط ابیات را طوطی‌وار تکرار می‌کردم و خیلی هم از خودم راضی بودم که دارم روی خودم کار می‌کنم و دچار انباشتگی دانش ذهنی بودم.

منال ای اُشتر و خامش، به من بنگر به چشم هُش

که تمییز نوات بخشم، اگرچه کان تمییزی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۴۰)

ممنونم، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا!

خانم سیمین: خیلی ممنون.



آقای شهبازی: البته شما با این حرکت نباید از خودتان ناامید بشوید. بعضی موقع‌ها زندگی می‌خواهد به ما نشان بدهد که هنوز تمام نشده، اگر استنباطِ پندار کمال دارید یا خودتان را خیلی پیشرفته می‌دانید، یک کمی تخفیف بدهید، می‌دانید.

ولی شما نباید فکر کنید که این همه ۵۰۰ بیت را حذف هستید و هی می‌خوانید این اثرش کجا رفته؟! ما به‌هرحال پیمان خواهد لغزید و بهتر است پیغام را بگیرید که شما چه پیغامی این رویداد به شما می‌دهد؟ پیغامش چه بود به‌نظر شما؟ این معنی‌اش این نیست که شما پیشرفت نکردید.

خانم سیمین: فکر می‌کنم همان پیغامش این بود که ابیات را روی خودم به‌کار نمی‌بردم، فکر می‌کردم فقط، یعنی تأمل شاید روی بیت‌ها نداشتم، چون تأمل باعث می‌شود که آدم روی خودش به خودش برگردد من خودم شاید به‌خاطر این بود که تأمل شاید نمی‌کردم، فقط بیت را تکرار می‌کردم. نمی‌دانم حالا!

آقای شهبازی: خب دیگر به‌هرحال، نکنند شما خودتان را خیلی توانا می‌دانید؟ و شاید فکر می‌کنید همه‌چیز تمام شده یا خیلی‌هایش تمام شده، یا مثلاً شما باید از عهده هر چالشی در هر موقعیتی بربیاید؟

خانم سیمین: بله

آقای شهبازی: باید ببینید پیغام آن رویداد در آن لحظه برای شما چه بوده. به‌هرحال شما نتوانستید فضاگشایی کنید، ولی معنی‌اش این نیست که از یک طرف دیگر ضربه بزرگی به شما من‌ذهنی بزند، دیدی که نتوانستی پیشرفتی نکردی؟ اگر پیشرفت کرده بودی این‌طوری نمی‌شد؟

توجه می‌کنید؟

خانم سیمین: بله همین، اتفاقاً بله همین را هم گفت. یعنی من‌ذهنی به من گفت خب پس دیگر الآن تو باز هم نرو مهمانی، یعنی جایی نرو تا قوی‌تر بشوی، دیدی که تو هنوز قوی نیستی. بعد هم از یک طرف هم من واقعاً حدود ده سال است یازده سال است روی خودم کار می‌کنم، خیلی یعنی این مراحل را که نروم جایی را گذراندم. من خیلی، یعنی خیلی جاها نرفتم. بعد می‌دانید که نرفتن هم در ایران از یک طرف یعنی یک دلخوری‌های دیگری ایجاد می‌کند، من واقعاً در یک مرحله‌ای مانده بودم، اگر نمی‌رفتم این دلخوری خودش یک مسائل دیگر ایجاد می‌کرد، اگر می‌رفتم خب هنوز قوی نبودم، یعنی واقعاً این دوره خیلی برایم چالش بود، که شما هم فرموده بودید



خب ما باید در جمع به حضور برسیم این که برویم کنار مثلاً گوشه اتاق بنشینیم فقط روی خودمان کار کنیم که مثلاً این نمی‌توانیم به حضور برسیم.

آقای شهبازی: بله

خانم سیمین: خیلی در دوگانگی بودم، که وقتی می‌رفتم خب حضورم می‌آمد پایین، وقتی نمی‌رفتم عذاب وجدان می‌گرفتم خب الان که بروم که به حضور بخوایم این جور برسیم که فایده‌ای ندارد خب همه می‌توانند در را ببندند بنشینند هی بیت بخوانند، مهم این است که بروم ولی مراقب باشم. یعنی احساس کردم هنوز این ریشه‌ام، ریشه به قول معروف نهال حضور هنوز قوی نشده که بتوانم هم بروم هم فضا را باز کنم. حالا این بود دیگر حالا.

آقای شهبازی: بله ولی در خیلی موارد شما فضاگشایی می‌کنید نه؟ در خانه مثلاً، در برخورد با...

خانم سیمین: بله، مثلاً در مورد همسرم بله بله. مثلاً در مورد همسرم خیلی این مثلاً شاید هشتاد درصد خوب شده، ولی در مورد فامیل و اطرافیان نه، این هنوز خیلی هنوز درجه‌اش بالاست. من هم هی هرازگاهی هی اصلاً نمی‌روم بیشتر، ولی گاهی که می‌روم خودم را تست می‌کنم، مثلاً می‌بینم خب نه خیلی هنوز آن قرینی که واقعاً اثر قرین را می‌بینم از یک طرفی هم خب می‌بینم وقتی هم نمی‌روم باز یک مشکلات دیگری ایجاد می‌شود.

آقای شهبازی: بله، خب همین یاد گرفتن است دیگر، «چیست توحید خدا آموختن؟» آموختن را باید شما ادامه بدهید خانم، باید بروید و اشتباه نکنید، رویش دقیق بشوید تمرکز کنید اشتباهتان را پیدا کنید درست کنید.

خانم سیمین: بله بله.

آقای شهبازی: بیاموزید. ببینید از این رویداد چه می‌توانید بیاموزید شما. حتماً اگر توجه کنید خیلی چیزها را خواهید یاد گرفت که در دفعات بعد می‌توانید به کار ببرید.

خانم سیمین: بله بله، خیلی ممنون.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سیمین]



خانم بیننده:

غزل شماره ۳۰۰۳، غزل زیبای امروز:

ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای
وز روی خوبِ خویشت بودی نشانی‌ای

در آب و گل تو همچو ستوران نخفتی‌ای
خود را به عیش‌خانه خوبان کشانی‌ای
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)

استاد جان قبل از این‌که وارد برنامه گنج حضور بشوم، به دلیل عدم آگاهی و این‌که درگیر ظواهر دنیوی و مقایسه و به دنبال آن حسادت و درد و رنج ناآگاهانه‌ای که ساخته بودم، این شد که وارد برنامه شدم و اولین چیزی که شما استاد نازنین اشاره داشتید و همیشه به دلم می‌نشست و نمی‌توانستم اوایل استفاده کنم لحظه حال بود، که هرگز نمی‌شناختم. و یا در بازی من ذهنی در گذشته‌ها و حسرت‌ها که برایم تداعی می‌کرد سیر می‌کردم یا در آینده و ترس‌هایش بودم و هرگز حلاوت این لحظه را نچشیده بودم، تا با کمک برنامه آرام‌آرام و با صبر و کار کردن فقط روی خودم، توانستم لحظه را بشناسم و بفهمم خداوند در این لحظه منتظر است. و فضاگشایی بهترین هدیه و زیباترین هدیه برنامه بود که باعث شد به خودم بیایم، و از این درگیری‌های من‌ذهنی رها بشوم و از آن به بعد آیینۀ صفات الهی را که تجلی اوست یافتم.

و عدم به من آموخت خداوند جریان حیات ما را مدیریت می‌کند، پس این من‌ذهنی است که جدایی را مرتب تداعی می‌کند، ولی خدا «أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ» ندارد و او خودش را برتر از کسی نمی‌داند، او تنها تداعی عشق و آگاهی است.

تا در طلب گوهر کانی، کانی
تا در هوس لقمه نانی، نانی

این نکته رمز اگر بدانی، دانی
هرچیز که در جستن آنی، آنی
(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۱۸۱۵)



خداوند می‌بیند که ما چقدر در مسیر معنوی وقت می‌گذاریم برای کار کردن روی خودمان. خبر خوش چیست؟ صبوری و شکر و پرهیزی بود که داشتیم، و باز هم دارم روی خودم کار می‌کنم. صبر و ثبات که دیگر همیشه در این مسیر باشیم. این شهد و شکر آموزه‌های جناب مولاناست که ما را متحول می‌کند، پس در جست‌وجوی شناخت خویشتم تا در آگاهی مسیر تداوم داشته باشم. و اگر برگردم به ظواهر دنیایی و عشرت‌رانی کنم نمی‌دانم که به یک خوش‌گذرانی ناماندنی رسیده‌ام و از قدر و ارزش خویش کاسته کرده‌ام و در قعر ناآگاهی مثل گذشته چنبر زده‌ام. پس شناسایی و تشخیص تداعی برنامه بود که به موقع و در جست‌وجوی چیزی هستیم.

من در جست‌وجوی چه چیزی هستیم؟ نور را انتخاب می‌کنم یا ظلمت؟ انتخاب را برنامه به عهده ما گذاشته‌است. پس به خود بیاییم، آغوش خدا همواره باز است، هر لحظه که ما بخواهیم.

غلط رفت غلط رفت که این نقش نه ماییم
که تن شاخ درختی است و ما باد نسیمیم

ولی جنبش این شاخ هم از فعل نسیم است
خمش باش، خمش باش، هم آنیم و هم اینیم
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۷۶)

استاد جان وقتی متوجه شدم تا قبل از برنامه همه‌اش غلط می‌رفتم، مرتب یاد گرفتم در برنامه اعتراف کنم. و توقع و انتظارات من‌ذهنی را هم کم‌کم خاموش کنم. مشاهده حقیقی، ظریف و نامحسوس است. وقتی ذهن و زندگی‌مان را با کار کردن روی خودمان آرام کنیم، فضای دلمان را پاک کنیم از آلودگی‌های من‌ذهنی و باز هم با صبر، شکر و پرهیز، آنگاه می‌توانیم صدای هدایت وارد فضایی که برایش خلق کردیم با آگاهی شود، با فضای گشوده‌شده. و این‌که صدای عشق نجوا می‌کند، و عدم در کسری از ثانیه در ما تجلی پیدا خواهد کرد.

عشقی دارم پاکتر از آب زلال
این باختن عشق مرا هست حلال

عشق دگران بگردد از حال به حال
عشق من و معشوق مرا نیست زوال
(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۱۰۹۹)



هر که اندر عشق یابد زندگی
کفر باشد پیش او جز بندگی
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۶۶)

و استاد جان آن کس که معنای زندگی را در عشق به معشوق دریافت، جز خدمت معشوق هیچ رسم و آیین دیگری را ارزشی نمی‌گذارد. عشق به معشوق ابدی و ازلی است و فنا ناپذیر و آن‌که جاودانه است اوست. بقیه همه بازی‌های من‌ذهنی است که ما را فقط به ذهن می‌برد و درگیر ظواهر دنیوی می‌شویم.

استاد جان تمام شد.

[خداحافظی خانم بیننده و آقای شهبازی]



۷- خانم ستایش و مادرشان از تاجیکستان
[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ستایش]

خانم ستایش: ستایش هستم، پنج‌ساله از تاجیکستان. می‌خواهم برایتان غزل ۲۵۴۰ را قرائت کنم. با اجازه‌تان شروع می‌کنم.

چو شیر و انگبین جانا، چه باشد گر درآمیزی؟
عسل از شیر نگریزد، تو هم باید که نگریزی

اگر نالایقم جانا، شوم لایق به فرّ تو
وگر ناچیز و معدومم، بیابم از تو من چیزی

یکی قطره شود گوهر، چو یابد او علف از تو
که قافی شود ذره، چو دربندی و بستیزی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۴۰)

والسلام استاد. من هم شما را دوست می‌دارم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، آفرین، آفرین! خیلی خوب.

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

مادر خانم ستایش:

چیست توحیدِ خدا آموختن؟
خویشتن را پیشِ واحد سوختن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)

استاد بزرگوار امروز، ما در هر برنامه این بیت‌ها را تکرار می‌کنیم، باز نور زیادت‌ر شده، [نامفهوم] آموختیم که وقتی که من ذهنی بالا می‌آید استاد، «چیست تعظیم خدا آموختن؟» از آن امتحان‌هایی که ما دادیم عبرت بگیریم و من ذهنی را بالا نیاوردن، فضاگشایی کردیم نور آن، آن منیت ما را، آن ساخته‌ای که مرکز ما را جسم می‌سازد می‌سوزد.

چیست توحیدِ خدا آموختن؟
خویشتن را پیشِ واحد سوختن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۹)



ما در آن لحظه با خدا و به واسطه فضاگشایی واحد می‌شویم، یکی می‌شویم و آن من‌ذهنی که بالا آمد می‌سوزد.

چيست تعظيم خدا افراشتن؟ خويشتن را خوار و خاكي داشتن (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

وقتی که فضای باز را باز شد و باز ماند، افراشته داریم، «خويشتن را خوار و خاکی داشتن» یعنی من‌ذهنی را بالا نیاوردن، خوار و خاکی داشتن و در لحظه تسلیم ماندن.

استاد بزرگوار من هر دفعه در خود از برنامه، از قوه جاذبه، قوه برنامه زنده می‌خواهم بگویم که خدا را شکر که استاد این برنامه خدا سر راه ما قرار داد. امروز فرمودید که در این راه به استاد قدم هیچ‌کس مانده نمی‌شود. و خدا را، مهربانی‌اش را ببینید که به واسطه شما، به واسطه حضرت مولانا بیت‌های آن‌قدر، هر هفته استاد مثل این‌که در هفته آیین ما کدر می‌شود و با این برنامه استاد ما خود را در آیین می‌بینیم و آن خطاهای خود را می‌بینیم، می‌سنجیم. استاد باور کنید فضا باز می‌شود، ذهنمان تازه می‌شود استاد. آن‌قدر تازه می‌شویم در آن لحظه به هیجان می‌آییم و شادی بی‌سبب فرا می‌گیرد. هیجان‌زده می‌شویم، برای همین هم هر کس که به شما زنگ زد هیجان‌زده می‌شود و از فرط خوشحالی و شادی سخن‌هایش را گم می‌کند.

استاد سخن را دراز کردنی نیستیم. تشکر زیاد، استاد چه گویم؟ با این زبان گفته نمی‌شود. که خدای بزرگوار آن قوه موسی‌ای را که همین روز بود موسی ترسید، گفت که چطور این انسان‌ها زنده می‌شوند همه در من‌ذهنی هستند؟ خدا گفت من به واسطه فضاگشایی در پشت تو هستیم. این کار را به واسطه شما، به واسطه روح بزرگ شما با ما کرده‌اید سال‌هاست.

استاد سپاس‌گزارم، منت‌دارم، زبانم قاصر است، خاک پای شما، دست‌بوس شما، در آرزوی یک بار آن صورت و سیرت زیبای شما را از نزدیک ببینیم هستیم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

مادر خانم ستایش: از تاجیکستانی‌ها سلام می‌رسانم استاد بزرگوار.

آقای شهبازی: ممنونم.



مادر خانم ستایش: همه ما عاشق و شیدای مشتاق شما هستیم. هر هفته برنامه‌های زنده را بی‌صبرانه انتظار شده. در خانه نشسته‌ایم مثل این‌که ما درس می‌خوانیم استاد.

آقای شهبازی: آفرین!

مادر خانم ستایش: من روز چهارشنبه، باور کنید روز عید هم بود، گفتم هیچ‌کس را قبول نمی‌کنم و هیچ کجا نمی‌روم، من درس دارم، من باید بخوانم و امروز من برنامه زنده مستقیم دارم استاد.

آقای شهبازی: ممنونم، لطف دارید شما.

مادر خانم ستایش: پناه خدا.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]

۸- خانم مونا از کرج

[سلام و احوال‌پرسی خانم مونا با آقای شهبازی]

خانم مونا: جناب شهبازی می‌خواستم اشعار برندم را معرفی کنم.

آقای شهبازی: بفرمائید.

خانم مونا: و بگویم که دوستان گنج حضور این اشعار، این اشعار را بخردید. این ابیات در هر شرایطی به‌طور تضمینی کاربرد دارد. اجازه دارم؟

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم. بفرمائید.

خانم مونا: یکی این مصراع که «کار مرا چو او کند، کار دگر چرا کنم»، البته نه این‌که آدم کاهل یا بیکاری باشم و تنبلی برایم ارزشمند باشد. اتفاقاً برعکس.

من هم بیزنس خودم را به شکل دو شعبه آموزشگاه زبان دارم و در کارم خیلی جدی هستم. سال‌هاست که مرتب ورزش می‌کنم، کارهای منزل را با کیفیت بالا هندل (Handel) می‌کنم.

در رابطه با خانواده و اطرافیانم هر کاری از دستم بر بیاید با اشتیاق، به‌قول معروف می‌دوم.

و البته کار با برنامه گنج حضور که حدود ده سال است جزو لاینفک برنامه روزانه من است و جالب است که همه کارها هم خودشان به بهترین نحو جلو می‌روند.

مثلاً در رابطه با کارم در یکی از شعبه‌هایی که با مادر و خواهرم که آن‌ها هم در مسیر این برنامه هستند، شریک هستیم، تنها با رعایت قانون جبران در مورد خدمتی که ارائه می‌دهیم و تنها با رعایت انصاف بین خودمان، در این دوازده سال هیچ مسئله‌ای بین ما به‌وجود نیامده و آموزشگاه هم همیشه در رونق و در حال پیشرفت است. و در شعبه دیگر هم همین‌طور. به طرز شگفت‌انگیزی کار خوب و با برکت پیش می‌رود.

باشگاه خیلی خوبی با مربی عالی و باسواد در چند دقیقه منزلتان هست که خیلی راحت سالهاست که آن‌جا می‌روم و جدی ورزش می‌کنم.



و البته در مورد بچه، من و همسر من هیچ وقت نخواستیم که بچه داشته باشیم. و فکر می‌کنم خدا دوستان داشت که این فکر را به سرمان زد و این خیلی زندگی را برایمان آسان‌تر کرد.

و خلاصه این‌طوری بگویم که از صبح تا شب واقعاً چند دقیقه را هم هدر نمی‌دهم.

ولی این‌قدر کارها نرم و روان جلو می‌روند که احساس می‌کنم اصلاً این کارها را من نمی‌کنم.

بنابراین، وقتی چالشی، یا حتی بی‌مرادی پیش می‌آید، به آن صورت سکونم از دست نمی‌رود و مطمئنم که کار مرا او می‌کند.

مثلاً پارسال همین موقع‌ها همسر من یک چک با مبلغ سنگین داشتند و ما پول کم داشتیم، شاید اگر مونا ده سال پیش بود، از یک ماه قبل استرس می‌گرفت و بهم می‌ریخت. ولی من تا روز آخر آرام بودم، می‌گفتم خدا خودش می‌فرستد، کار مرا او می‌کند.

و شاید باورتان نشود حتی وقتی پول به‌موقع حاضر نشد، خیلی راحت رفتم جلوی آینه و طلاهایی که داشتم را باز کردم و از کشو درآوردم و فقط با خودم گفتم خدایا من را ببخش، تو از قبل رساندی، از قبل فرستادی و کار مرا راه انداختی، تازه من می‌گویم خودش می‌فرستد.

در رابطه با همسر من، ایشان یک فردی بودند که به‌قول ایرانی‌ها یک‌دانه پسر بودند و دیگر خودتان می‌دانید، خانواده‌شان هم بی‌نهایت به خواسته‌هایشان اهمیت می‌دادند.

مثلاً من یادم هست وقتی هنوز داخل یک خانه نیامده بودیم، یادم هست به مادرشان می‌گفتند اول میز را بچین بعد مرا از اتاق برای غذا صدا کن. مادرشان هم می‌گفتند چشم پسر چشم.

از آن طرف هم من از خانواده‌ای آمده بودم که من را خیلی قبول داشتند و می‌گفتند تو می‌دانی و خودم هم فکر می‌کردم خیلی می‌دانم. دیگر خودتان می‌توانید تصور کنید که این دو نفر با این پیشینه چطور می‌خواهند با هم زندگی کنند؟!

ما با این‌که با عشق ازدواج کردیم و واقعاً هم همدیگر را دوست داشتیم ولی در چهار پنج سال اول ازدواج جر و بحث‌های شدید و قهرهای گاهاً دو سه‌روزه بینمان پیش می‌آمد و بعضی وقت‌ها هم خیلی بالا می‌گرفت.



ولی الآن در سال هم چنین مواردی پیش نمی‌آید و با این‌که ایشان کلاً در کار و همه جنبه‌ها آدم دقیق و سخت‌گیر و نسبتاً کم‌حوصله‌ای هستند، احساس می‌کنم زندگی در کنارشان چقدر راحت است.

خلاصه در همه این جنبه‌ها حس می‌کنم که کارها را یکی دیگر جلو می‌برد و همه به بهترین و راحت‌ترین شکل.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم مونا: این یکی از برندهایم بود. «کار مرا چو او کند کار دگر چرا کنم» و البته در زندگی بی‌مرادی‌هایی هم پیش می‌آید از کوچک تا بزرگ، بعضی‌ها سپردومی دارم که همه‌جا کار می‌کند و نمی‌گذارد هیچ بی‌مرادی به من آسیب بزند.

و آن این چهار بیت است.

تیر را مَشْکَن که آن تیر شَهی است
نیست پَرِتاوی، ز شَصْتِ آگهی است
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۵)

ما رَمِیتِ اِذْ رَمِیتِ گُفتِ حق
کارِ حق بر کارها دارد سَبَق
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۶)

خشمِ خود بشکن، تو مشکن تیر را
چشمِ خشمِ خون شمارد شیر را
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۷)

بوسه ده بر تیر و، پیشِ شاهِ بر
تیرِ خون‌آلود از خونِ تو تر
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۸)

هر وقت برنامه‌ریزی دارم که جور نمی‌شود، هر وقت کسی حرف تلخی به من می‌زند یا رابطه‌ای درست جلو نمی‌رود یا در جریانی ظاهراً مظلوم واقع می‌شوم، هر وقت شرایطی پیش می‌آید که آبروی من ذهنی‌ام می‌رود، ضرر مالی برای همسر یا خودم پیش می‌آید، هر بی‌مرادی‌ای، به محض خواندن این ابیات یعنی وقتی می‌گویم «بوسه ده بر تیر و، پیش شاه بر» چنان آرام می‌شوم که انگار اصلاً چنین اتفاقی نیفتاده.



یعنی فاصله منقبض شدن من به خاطر بی‌مرادی و آسودگی و آن فراغت بال دوباره‌ای که به من دست می‌دهد، از لحظه اتفاق است تا لحظه‌ای که این ابیات یادم می‌آید که معمولاً چند دقیقه‌ای بیشتر طول نمی‌کشد. اگر هم من ذهنی دوباره آن اتفاق را یادم بیاورد و ناراحتم کند خوب من تیزه دارم، دوباره این ابیات را می‌خوانم و فوراً آرام می‌شوم.

بنابراین به دوستان پیشنهاد می‌کنم این ابیات را بخوند، این برندها همیشه و همه‌جا کار می‌کنند، خواستم که تبلیغتان را کرده باشم.

آقای شهبازی: آفرین. **[می‌خندند]** تبلیغ برند خودتان را می‌کنید خانم. شعرها مال مولانا است، برند هم مال شماست.

خانم مونا: برند خودم هست ولی شعرها مال مولانا است دیگر بله. **[می‌خندند]**

آقای شهبازی: شعر مال مولانا است، برند هم مال شماست، ما این وسط چه‌کاره هستیم.

خانم مونا: این‌ها کار می‌کند، واقعاً کار می‌کند. بله **[می‌خندند]** خواهش می‌کنم.

[خداحافظی خانم مونا با آقای شهبازی]

۹- خانم بیننده و پسرشان از خوزستان

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده و آقای شهبازی]

خانم بیننده: الان شش سال است با برنامه شما هستیم، من و همسرم. خیلی از برنامه راضی هستیم، خیلی خوشحالیم، خیلی تغییر کردیم، خیلی آرامش آمده در خانه‌مان. ببخشید یک کم هول شدم.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید، نفس عمیق بکشید.

خانم بیننده: من چیزی آماده نکردم، همین‌جوری یک‌هویی گفتیم شاید بگیرد، فقط از شما تشکر کنیم. خیلی خیلی از شما ممنونیم، خیلی متشکریم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم بیننده: که این‌همه برایمان زحمت می‌کشید و ما راحت در خانه داریم گوش می‌دهیم و استفاده می‌کنیم. خیلی خیلی تأثیرگذار بود در زندگی‌مان. من و همسرم با همدیگر همیشه در خانه با همدیگر می‌نشینیم گوش می‌دهیم و خیلی تأثیرگذار بود.

آقای شهبازی: آفرین! ممنونم.

خانم بیننده: قربان شما. خیلی خیلی از شما متشکرم. گوش را می‌دهم به پسر کوچکم با اجازه.

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با آقای بیننده]

آقای بیننده: من پسر کوچکشان هستم که باز بیست سالم است دیگر، ولی کوچک‌ترین هستم. آقای شهبازی ما از خوزستان و هویزه تماس گرفتیم، بعد من به‌قولی مثلاً همیشه برنامه‌تان را نمی‌رسم گوش کنم، سر کار هستم مداوم، ولی خب دیگر تغییرات را در خانه دیدم. خدا را شکر آرامش برگشت به خانه‌مان و زندگی‌مان هر چیزی که قبلاً سخت بود، الان خیلی عوض شده، خیلی عوض شده. و واقعاً ما همیشه، موقع نماز، موقع غذا، هر موقع هر موقع ما فقط یاد شما می‌کنیم و خدایمان را شکر می‌کنیم بابت این نعمت بزرگی که خدا به ما داد. واقعاً ممنونم، خیلی لطف کردید، خیلی زحمت کشیدید.

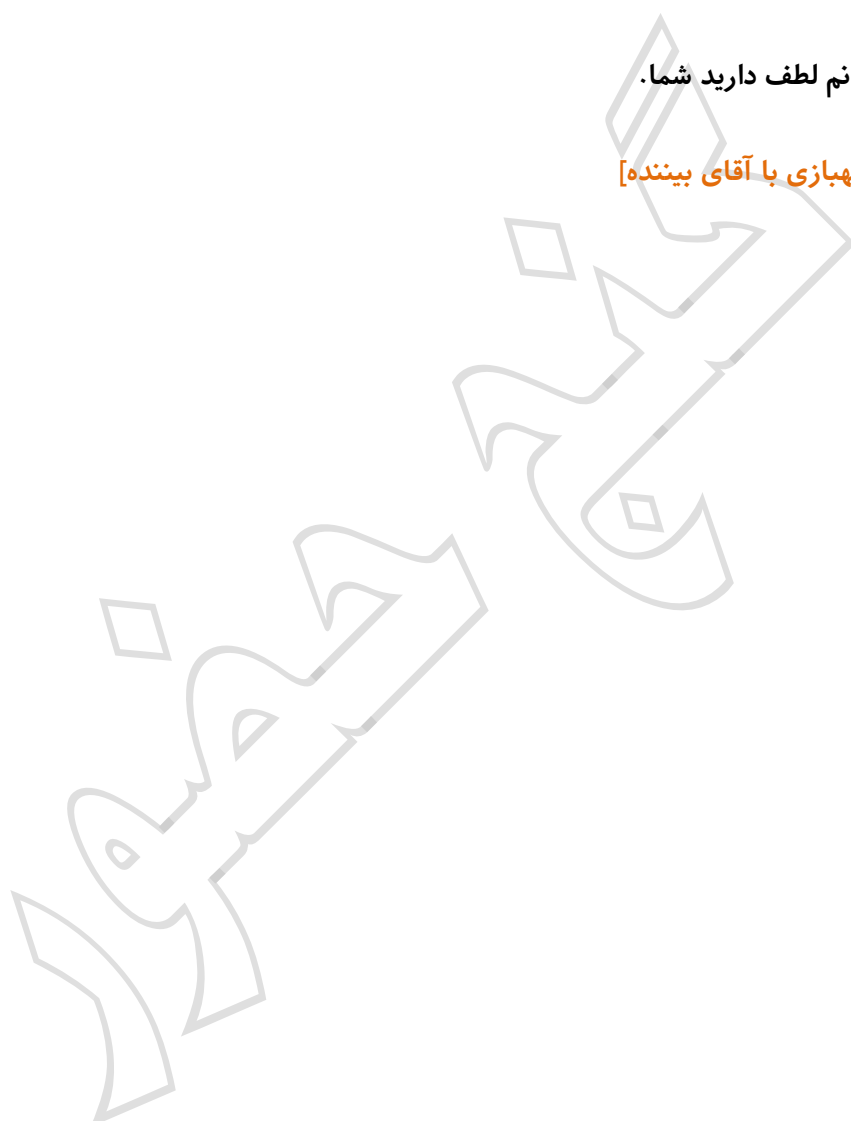
آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. ممنون از شما که توجه می‌کنید و روی خودتان کار می‌کنید.



آقای بیننده: دستتان درد نکند. من همیشه سر کار هستم، ولی خب دیگر خدا را شکر ما هر موقع می‌آییم، قبلاً تلویزیونمان همه‌اش یا روی فیلم‌های سینمایی و اخبار و این صحبت‌ها بود. ولیما الآن هر موقع که بیاییم خانه به‌غیر از برنامه شما هیچ چیز دیگری نیست این‌جا. الآن تقریباً شش سال است این برنامه را ما این‌جا همیشه داریم گوش می‌کنیم و واقعاً ممنونم از این زحماتی که دارید می‌کشید در این چند سال. واقعاً زندگی‌مان را تغییر دادید.

آقای شهبازی: ممنونم لطف دارید شما.

[خداحافظی آقای شهبازی با آقای بیننده]





۱۰- خانم فوزیه از آستارا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فوزیه]

خانم فوزیه: درست هفت خرداد صدایتان را تماس گرفتم، چهارصد. از آن به بعد هر هفته من تلاش می‌کنم ولی یک مقدار مثلاً نمی‌توانستم بگیرم. ولی امروز:

مرا عهدی‌ست با شادی که شادی آن من باشد

مرا قولی‌ست با جانان که جانان جان من باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۷۸)

امروز من گفتم دیگر شادی آن من است. آقای شهبازی صدایم بد می‌آید؟

آقای شهبازی: نه، نه! صدایتان خیلی خوب می‌آید خانم فوزیه!

خانم فوریه: نمی‌دانید برای من چه کسی هستید؟ و چه چیزی هستید؟ فقط خدا می‌داند. آقای شهبازی یک خر چه‌جوری تبدیل بشود به یک انسان. حالا خوب هم باشد. یعنی وجود همه انسان‌ها این نکات را دارد. آقای شهبازی من الآن در پوست نمی‌گنجم. من می‌گویم که عشق پرست ای پسر، باد هوا است همه‌چیز باد هوا است. یعنی انگار که یک دریای عمان نه، اقیانوس‌های بزرگ هم. وقتی این کتاب‌های تفسیرش را گرفتم آقای زمانی، دستش درد نکند. دیگر نمی‌دانم شب و روز من یکی شده، کدام شب؟ کدام روز؟ همیشه این لحظه هست برایم. این قدر غبطه می‌خوردم آقای شهبازی، این قدر ناراحت می‌شدم، بعد می‌گفتم این‌ها همه امتحان است، فقط بلند شو برقص، خب نگرفتی حتماً یک حکمتی هست.

امروز می‌خواستم بخواهم، تلویزیونم را خاموش کرده بودم. گفتم حالا باز هم بگیرم بعد از این خانم نوبت من است، این جور گردنم را کج کردم، صدایتان را شنیدم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی ممنون!

خانم فوزیه: شکر خدا هر روز می‌بینمتان، شاد شاد هستم. رهای رها، به داده حق همیشه رضا.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فوزیه:



گر قضا پوشد سیه، همچون شَبَت
هم قضا دست بگیرد عاقبت
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸)

آقای شهبازی باور بفرمایید آنان که راستان، رسته‌اند. این راستان رسته‌اند را من با خودم دیدم. وقتی انسان فضاگشایی می‌کند، در لحظه می‌ماند، می‌خکوب می‌شود، یک‌دفعه احساس می‌کند که خلق‌های پروردگار خیلی بزرگتر از آن است که بتوانیم وصف بکنیم با ذهن. آقای شهبازی حرف زیاد زدیم؟

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] نه، نه، به اندازه زدید. خیلی خوب است!

خانم فوزیه: آقای شهبازی، من سه سال است زنگ نمی‌زنم.

آقای شهبازی: می‌دانم!

خانم فوزیه: مثل آن‌هایی که اول زنگ می‌زنند. قانون جبران را هم مراعات می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فوزیه: الان از قانون جبران حرفی به میان نمی‌آید. قانون جبران را با حالا، پولی که ریخته می‌شود نه، اصلاً حرف آن را زن، آن جای خودش. قانون جبران را حتی این قدر من مراعات می‌کنم که نمی‌خواهم دل یک شاخه خردار از من بشکند. حالا اگر آن خار به پای من نرود به چشم من برود.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فوزیه: قانون جبران برای هر کسی است، هر چیزی، از طرف ما باید پرداخته بشود، ما منتظر قانون جبران از کسی نباید باشیم. چون قانون جبران ما همین است که صدای شما را این‌جا می‌شنویم. آقای شهبازی من می‌مردم در این سه سال، قطعاً می‌مردم. نه کرونا گرفتم، نه مریض شدم، گفتم که من تصمیمی که گرفتم همان روز آلت است. باشد که ظاهراً خانم هستم، نخیر من مردِ مرد هستم هرگز هم نامرد نیستم.

آقای شهبازی: خیلی خب!

خانم فوزیه: آقای شهبازی!

آقای شهبازی: بله، بله؟



خانم فوزیه:

من سنّه قوربان کسمیشم همیشه

[من برای تو قربانی بریده‌ام همیشه]

قوربان اَلْمیشم اوز وجودوا همیشه

[قربانی کرده‌ام برای وجود خودت همیشه]

من چیمنم، سن بنفشه

[من چمن هستم، تو بنفشه]

سن باخاسان گونشه، من ده سنّه همیشه

[تو به آفتاب نگاه کنی، من هم به تو همیشه]

بو منیم شعریم‌دی.

[این شعر من است.]

آقای شهبازی: برکاتا! [باریکلا] آفرین، آفرین!

خانم فوزیه: سنه قوربان دیرم دونیانی! کدوم دونیانی؟

تمام عالمی! نیه؟ صدای حضرت ختمی مرتبه سنین سسوندادی!

[دنیا را قربان تو می‌گویم! کدام دنیا را؟ تمام عالم را! چرا؟ صدای حضرت ختمی مرتبه در صدای تو است.]

صدای هر کسی که در عالم برای تسلیم قدم برداشته سیزون سسوزدادی [در صدای شما است].

باغیشلا بیردغه «سن» ددیم، بی‌ادبی اولماسین.

[ببخشید یک دفعه «تو» گفتم، بی‌ادبی نشود.]



من الآن نمی‌دانم چه کسی هستم، چه چیزی هستم، چون از چنبر برون رستم من امروز، من از چنبر برون رستم. آقای شهبازی همه اگر صدای مرا می‌شنوند باید بپذیرند، که از آستارا مزاحمتان شده‌ام بعد از سه سال یعنی این‌که من الآن بوی خوش گل محمدی را دارم از دیدار شما، هر لحظه و هر ساعت، پا کوبم و پا کوبم. مرا اگر ببخشید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

خانم فوزیه: آقای شهبازی اگر با بزرگی‌تان ببخشید، اصلاً نمی‌گویم دعایم بکنید، من دعا نمی‌کنم، چون دیگر بنده نیستم که از اربابم چیزی بخواهم. من می‌گویم خدایا بهشت هم اگر مثل خیلی به من بدهی، من بهشت را می‌خواهم چکار؟ من خودت را می‌خواهم.

و برایم رؤیت می‌شود آقای شهبازی، یعنی حالت‌هایی برایم پیش می‌آید که احساس می‌کنم خدایا من چه کسی هستم؟ چه چیزی هستم؟ خیر هیچ چیز نیستم، یک روح پاک. و سر فرود آوردم، ببینید این‌جا من خم شدم در برابر شما، می‌گویم که دست و پایتان را می‌بوسم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم!

خانم فوزیه: چشمان زیبایان را من می‌بوسم. ثوریمین باشینا گویورام آقای شهبازی. منی باغیشلا، من دل‌ام، الآن منیم دانیشماقیم دل‌دی.

[روی سر دلم می‌گذارمتان آقای شهبازی. مرا ببخشید من دیوانه هستم، الآن صحبت کردن من دیوانه‌وار است.]

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی]

خانم فوزیه: سخن راست را از مردم دیوانه شنو.

سنه قوربان اولام آقای شهبازی. [قربان شما می‌شوم آقای شهبازی.]

مرا ببخش که فکر کنم زیاد صحبت کردم، آری؟

آقای شهبازی: نه، به اندازه صحبت کردید. [خنده آقای شهبازی] خیلی خوب.



خانم فوزیه: آقای شهبازی سنین ینه اوزیوی تلویزیونان گورمیرم، چون گچیدمیشدیم. سن عالمین تمام خورشید و ماهی‌سان.

[آقای شهبازی الآن دوباره روی شما را از تلویزیون نمی‌توانم ببینم، چون آن را خاموش کرده بودم. تو تمام خورشید و ماه عالم هستی.]

آقای شهبازی: لطف دارید.

خانم فوزیه: سنین اتصالارون تمام دنیا یا، تمام بیژکیمین ئورکلره. کی سنین مقابلین‌ده یوخ، سنین عشقون، سنین وجود درونیوه من باش آییرم. قوربان اولوم، الونان اوپیرم.

[اتصال‌های تو با تمام دنیا است، با تمام دل‌هایی مثل ما. که نه در مقابل تو، به عشق تو، به وجود درونی تو من سر خم می‌کنم. قربانت بشوم، دستت را می‌بوسم.]

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم فوزیه: چوخ چوخ منی باغیشلا. من‌ده ناخوشیدیم، بیر آز قلبیم زادی‌دی، ولی اُ بیتدی، مطمئن اُل بیتدی، اصلاً من دای ناخوش اَلمیاجیام.

[آقای شهبازی خیلی خیلی مرا ببخش. من هم کسالت داشتم، یک کم قلبم چیز بود، ولی آن تمام شد، مطمئن باش تمام شد، من دیگر اصلاً بیمار نخواهم شد.]

آقای شهبازی: ان‌شاءالله.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فوزیه]

❖ ❖ ❖ **پایان بخش دوم** ❖ ❖ ❖