

# کنج حضور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱-۹۶۸

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۶ تیر 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 ۱-۹۶۸

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

همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۱-۹۶۸		
عارف از اصفهان	رویا اکبری از تهران	شاپرک همتی از شیراز
لیلی حسینیقلی‌زاده از تبریز	ناهید سالاری از اهواز	مریم زندی از قزوین
مهردخت از چالوس	الناز خدایاری از آلمان	آقای حسام موسوی از مازندران
فاطمه زندی از قزوین	بهرام زارع‌پور از کرج	مهران لطفی از کرج
زهرا عالی از تهران	پارمیس عابسی از یزد	فرشاد کوهی از خوزستان
یلدا مهدوی از تهران	کمال محمودی از سنندج	شبیم اسدپور از شهریار
فاطمه رشنو از لرستان	مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز	فهیمه فدائی از تهران
راضیه عمادی از مرودشت	الهام عمادی از مرودشت	مرضیه جمشیدیان از نجف‌آباد

**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	آقای عبدالکریم از هشتگرد	۶
۲	خانم بتول و آقای حسین از زاهدان	۸
۳	خانم بیننده از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۱۵
۴	خانم شکوه از تهران	۱۸
۵	خانم ساناز از اصفهان	۲۲
۶	آقای بیننده از یزد	۲۷
۷	خانم دل‌آرا از اهواز	۲۸
۸	سخنان آقای شهبازی	۳۰
۹	آقای بهروز از زنجان با سخنان آقای شهبازی	۳۱
۱۰	آقای حیدر از بندر گناوه با سخنان آقای شهبازی	۳۳
۱۱	خانم صفرا از شیراز	۳۹
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۴۲
۱۲	خانم فریده از هلند	۴۳
۱۳	آقای صادق از ایلام	۴۷
۱۴	آقای نیما از کانادا	۵۳
۱۵	آقای مرادی از شهر بابک	۵۶
۱۶	خانم پریسا از کانادا	۶۰
۱۷	آقای علی از دانمارک	۶۴
۱۸	خانم مرجان از استرالیا	۷۰
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۷۲
۱۹	خانم الناز از آلمان	۷۳
۲۰	خانم‌ها زینب و میتراناز و آقای سامان از بروجن	۷۷
۲۱	آقای حجت از اصفهان	۸۶

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۲	خانم اعظم از انگلیس با سخنان آقای شهبازی	۸۹
۲۳	آقای شاپور عبودی	۹۴
۲۴	آقای علی از بجنورد	۱۰۴
۲۵	آقای حسام از مازندران	۱۰۶
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۱۰۹
۲۶	خانم فرخنده از جوزان نجف‌آباد	۱۱۰
۲۷	خانم سوده از دانمارک	۱۱۱
۲۸	آقای بیننده	۱۱۲
۲۹	خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین‌شهر اصفهان	۱۱۷
۳۰	خانم دینا از کانادا	۱۲۲
۳۱	خانم دیبا از کرج	۱۲۷
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇	۱۲۸



۱- آقای عبدالکریم از هشتگرد

[سلام و احوال‌پرسی آقای عبدالکریم با آقای شهبازی]

آقای عبدالکریم:

سالخورده، مرد شاعر مسلک وز کوچه پابندگی  
می‌کند عرض ادب این عابر راه قشنگ بندگی

فارغ از بیش و کم و سود و زیان روزگار  
خواهد از بهر همه خوبان، بقا، باشندگی

آن‌چنان از رنج و محنت در دلش جان می‌گداخت  
ریخت در همیان نسیان تا بیابد راه شاد زندگی

راه شاد زندگی یافتن زیاد هم سهل نیست  
خودشناسی خواهد و صبر، همت سازندگی  
(ناشناس)

هفتاد سال بیهوده بدون هیچ سودی گذشت. کتاب‌های زیادی مطالعه کردم، بعد از هفتاد سال فهمیدم که همه آن‌هایی که خواندم، درس زندگی نبوده. تا این‌که یکی از دوستان یک روز گفت برو برنامه آقای شهبازی را ببین. پانزده سال پیش بود.

آدم، یواش‌یواش تمام باورهایم زده شد، از جمله ترس و نگرانی و آتیه چه می‌خواهد بشود و گذشته چه بوده و همه این‌ها رفت، یک آرامش نسبی برایم پیش آمد. ادامه دادم تا روزبه‌روز پیشرفتم بیشتر می‌شد، بیشتر آرام می‌شدم، بیشتر آرامش پیدا می‌کردم. الان هم در این وضعیت هنوز یک کمی گرفتاری دارم، ولی بسیار از زندگی راضی هستم، از خداوند راضی هستم. اتفاق این لحظه را پیوسته می‌پذیرم و شاد و آرامش کامل دارم.

هر وقت که می‌شنوم این دوستانی که از این پیغام‌هایشان خیلی استفاده می‌کنم، پیشرفت می‌کنند، خدا را شکر می‌کنم و از شما هم بی‌نهایت سپاس‌گزارم که به من درس زندگی را یاد دادید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.



آقای عبدالکریم: الان هم در سن ۸۵ سالگی بسیار آرام هستم و بسیار خوشبخت هستم. خودم را خوشبخت می‌دانم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای عبدالکریم: هیچ نگرانی ندارم، هیچ دلواپسی ندارم، فقط نشسته‌ام پای این تلویزیون. من‌های ذهنی دور و برم زیاد حمله می‌کنند، ولی من صبر می‌کنم. حمله‌های آن‌ها را با خنده، با سکوت پاسخ می‌دهم، ولی مجبورم که بپذیرم، تحمل کنم، چون اگر بخواهم تحمل نکنم، این وضعیتی که دارم که بسیار هم راضی هستم، این دوتا کتاب و این تلویزیون چهارده اینچ کوچک همه زندگی من است و دو متر جا در یکی از این اتاق‌های خانه. بسیار راضی هستم، بسیار از شما سپاسگزارم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای عبدالکریم: وقت دوستان را نگیرم، خواستم تشکر کرده باشم که جبران مالی را از همان روزهای اول انجام می‌دادم، الان هم در حد توانم انجام می‌دهم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای عبدالکریم: گفتم که از لحاظ معنوی هم یک جبرانی کرده باشم.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای عبدالکریم: وقت دوستان را نگیرم.

آقای شهبازی: از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای عبدالکریم: معذرت می‌خواهم، من عبدالکریم هست اسمم، از شهر جدید هشتگرد، استان البرز. ارغوان شهر جدید هشتگرد.

آقای شهبازی: ممنونم، عالی، عالی! خداحافظ شما.

[خداحافظی آقای عبدالکریم و آقای شهبازی]



## ۲- خانم بتول و آقای حسین از زاهدان

[سلام و احوال‌پرسی خانم بتول و آقای شهبازی]

**خانم بتول:** آقای شهبازی من می‌توانم صحبت کنم یا بگذارم بخش دوم با شما تماس بگیرم؟ من هفت ماه، هشت ماه است که تماس نگرفتم.

**آقای شهبازی:** شما؟

**خانم بتول:** بتول هستم از زاهدان، همسر حسین.

**آقای شهبازی:** بله، خب اگر شش ماه شده دیگر بفرمایید. خواهش می‌کنم.

**خانم بتول:** سلام آقای شهبازی، خدا قوت به شما و همه بینندگان محترم برنامه ایران و خارج.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بتول:** آقای شهبازی من این چند مدتی که تماس نگرفتم، واقعاً از این برنامه، برنامه را گوش می‌کردم و سعی می‌کردم تبدیل بشوم، روی خودم کار می‌کردم، روی خودم تمرکز می‌کردم، و تلفن‌ها را بیشتر گوش می‌کردم، پیام‌های معنوی دوستان را. بعد تا جایی هم که می‌توانستم آقای شهبازی فضاگشایی‌ام را بیشتر کردم.

صبر و تسلیم و گوش باشم و زبان نباشم را بیشتر دارم با خودم کار می‌کنم. بعد آقای شهبازی، من با این برنامه انسان‌ساز، با شعرهای زیبای مولانا که مرا به عشق بی‌کران خدای خودم بیدار کردید، من تجربیات خودم را می‌خواستم امشب برایتان به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید بله بله.

**خانم بتول:** آقای شهبازی من قبلاً که سر کار بودم، شاغل بودم، خیلی دنبال مادیات بودم، دنبال این بودم که زیاده‌خواهی من زیاد بود، خیلی می‌خواستم، کلک‌بازی بودم، مثلاً ارباب‌رجوع را کارش را راه نمی‌انداختم. تا این‌که تصادف می‌کنم، در تصادف آقای شهبازی همسرم را از دست می‌دهم من و خودم هم دنده‌هایم می‌شکند، ولی با آن حال هم آقای شهبازی من هنوز هم بیدار نشده بودم با این اتفاقی هم که برایم افتاد. و خدا را شکر می‌کنم که با ازدواج با حسین با این برنامه آشنا شدم و مرا بیدار کرد این برنامه.

**آقای شهبازی:** آفرین!



**خانم بتول:** خودم را پیدا کنم، به خدای خودم زنده بشوم. آقای شهبازی الان اگر من به همکارم، به خانواده، به فامیل دروغ بگویم، دروغ به من برمی‌گردد. اگر من کسی را کلک‌بازی برایش انجام بدهم، یکی پیدا می‌شود مرا کلک بزند. اگر من دروغ بگویم، یکی پیدا می‌شود من را دروغ می‌گوید آقای شهبازی.

الآن در جمع همکاران می‌روم می‌نشینم آقای شهبازی فقط گوش هستم، گوش هستم، زبان نیستم. این برنامه‌هایی که مثلاً زیارت عاشورا می‌گذارند می‌روم می‌نشینم، سکوت می‌کنم، لبخند می‌زنم، حتی این‌ها مثلاً گاهی وقت‌ها هزینه جمع می‌کنند که مثلاً صبحانه امروز زیارت عاشورا را بدهید، من هم به آن‌ها کمک می‌کنم می‌دهم، ولی از جنس آن‌ها نیستم، از جنس عشق هستم، از جنس خدای خودم هستم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم بتول:** خدا را شکر می‌کنم.

ای خدا، ای فضلِ تو حاجت روا  
با تو یاد هیچ‌کس نَبود روا  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۸۰)

این قَدَر ارشاد، تو بخشیده‌ای  
تا بدین بس، عیب ما پوشیده‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۸۱)

قطره‌ای دانش که بخشیدی ز پیش  
مُتَّصل گردان به دریاهاى خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۸۲)

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بتول:** آقای شهبازی سپاس‌گزارم که اجازه دادید من صحبت کنم. اگر اجازه بدهید آقای شهبازی یک شعر هم با آواز شما بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله بله، بفرماید.

**خانم بتول:** با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم بتول:

ای بی‌وفا راز دل بشنو  
از خموشی من  
این سکوت مرا ناشنیده مگیر  
ای آشنا چشم دل بگشا  
حال من بنگر  
سوز و ساز دلم را ندیده مگیر  
امشب که تو در کنار منی  
غمگسار منی  
سایه از سر من تا سپیده مگیر  
(بهدار یگانه)

آقای شهبازی ممنونم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! یک سؤال.

خانم بتول: آقای شهبازی من نمی‌دانم چه جوری از شما تشکر کنم، واقعاً نمی‌دانم. هم برنامه ۹۶۸ به حدی زیبا بود، به حدی زیبا بود که تمام این اتفاقاتی که برای من افتاده بود، در این برنامه شما قشنگ داشتید به من می‌گفتید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: در برنامه ۹۶۸ را می‌فرمایید؟

خانم بتول: بله برنامه جدیدتان، همان مرغ و غاز. یعنی واقعاً عالی بود. ما خدای خودمان را رها کردیم آقای شهبازی، به چیزهای دنیوی چسبیدیم آقای شهبازی. الان من هیچ چیزی نمی‌خواهم آقای شهبازی، فقط خدای خودم را، عشق خدایی خودم را، هیچ چیزی نمی‌خواهم آقای شهبازی. نه بچه می‌خواهم، نه خانه می‌خواهم، نه زندگی، هیچ چیز، فقط خدای خودم که به او زنده بشوم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خب، آفرین، آفرین! حسین آقا را چه، حسین آقا را می‌خواهید شما؟ [خنده آقای شهبازی]



**خانم بتول:** آقای شهبازی اگر شما نبودید، اگر مولانا نبود، اگر حسین نبود، من در منجلاب ذهنم گیر کرده بودم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! شوخی می‌کنم.

**خانم بتول:** شما بودید، مولانا بود، و حسین بود که سد راه من قرار گرفت و مرا به انسانیتِ خودم بیدار کرد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین، بله.

**خانم بتول:** از شما سپاس‌گزارم آقای شهبازی. حسین هم می‌خواهد با شما صحبت کند.

**آقای شهبازی:** بله بله، بفرمایید. خیلی ممنون که زنگ زدید، آواز هم خواندید برایمان، ممنونم، ممنونم.

**خانم بتول:** خواهش می‌کنم آقای شهبازی، سپاس‌گزارم از شما.

[سلام و احوال‌پرسی آقای حسین و آقای شهبازی]

**آقای شهبازی:** حسین آقا خوبید؟

**آقای حسین:** الحمدالله، شما خوب هستید آقای شهبازی گل، مهندس خوب.

**آقای شهبازی:** بله به اندازه شما که نه. شما صدایتان خیلی پرانرژی و پر قدرت، خب هر کسی خانمش برایش آواز بخواند این طوری می‌شود دیگر. شما خوشبخت شدید.

**آقای حسین:** آقای شهبازی دمت گرم با این برنامه جدید که مرغ و مرغابی و غاز و اصلاً می‌گویم چه مهندسی درمی‌آوری آقا، با شعرهای مولانا مچ (match) می‌کنی. چه تحقیقات خوب می‌کنی برای ماهایی که بی‌سواد هستیم. قشنگ، ساده و رسا و گیرا به وجود ما می‌چسبند.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای حسین:** یعنی سر تعظیم فرود می‌آورم برای شما آقای شهبازی. خدا خیرت بدهد.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون، لطف دارید، لطف دارید. بفرمایید.



آقای حسین: خب اجازه هست که دو دقیقه یا سه دقیقه وقت شما را بگیرم یا نه؟

آقای شهبازی: بله، بفرمایید، خواهش می‌کنم.

آقای حسین: به‌نام خالق هستی و به‌نام دیوان شمس و مثنوی و معنوی. درود و سپاس بر خانواده‌های گنج حضور دنیا.

عقل جزوی را وزیر خود مگیر  
عقل کل را ساز ای سلطان وزیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۲۵۸)

عقل کل و نفس کل مرد خداست  
عرش و کرسی را مدان کز وی جداست  
(مولوی)

ای فرزندان خدا این را بدانید که همه ماها درد بزرگی در وجودمان داریم، شک نکنید، به‌الله شک نکنید. آن هم این منم منم‌ها و فیس و تکبرهای ما است و عمر خودمان را در تاریکی‌های این من‌ذهنی تلف کردیم و می‌کنیم و درونمان را هم سیاه و خراب کردیم.

و ماها هنوز متوجه نیستیم که روز وصال چیست، روز خدا چیست. خدا تمام مشکلات عشق خدایی با حرف و سخن و جنگ و جدال درست نمی‌شود، و دیگر این‌قدر حيله‌ها در وجودمان چرا؟ هیچ فایده هم ندارد! اگر ماها با هر برنامه عرفانی، خدایی، مذهبی را دنبال می‌کنیم، یا یادداشت برمی‌داریم، و سخنگوی خوبی هم هستیم و عمل و تعهد خالصانه هم در کار نیست، پس چه انتظاری داریم از خودمان.

از بس که ماها صورت‌پرست، مقام‌پرست، پول‌پرست، دنیاپرست، به‌جز خداپرست واقعی، مرکز خودمان را فقط به چیزهای دنیوی چسبیده‌ایم، خراب کرده‌ایم مرکز خودمان را و تمام قانون‌های جبران‌های خدایی را هم زیر پا می‌گذاریم و گذاشته‌ایم و از هر جهت هم که می‌رویم بلا می‌بینیم، به بلا می‌خوریم و بعد می‌خواهید به عشق حضرت حق زنده شوید؟! نخیر، والله این‌طور نیست. من نوعی خیلی ضربه خوردم. هیچ فایده ندارد.

مهم‌ترین چیزی که ماها را عقب انداخته و می‌اندازد، همین بعد معنوی خدایی ما هست که با خودمان کار نمی‌کنیم، عمل هم در کار نیست و تعهد هم نداریم و فکر می‌کنیم که چیزهای دنیوی به ما زندگی می‌دهد، این‌ها همه موقتی است و خودمان را هم همه‌چیزدان می‌دانیم.



به والله اگر پرفسور دنیا، مهندس دنیا هم باشید، اگر ثروتمند دنیا و مقام‌پرست دنیوی هم باشید، هیچ فایده ندارد، چون که به بُعد معنوی، خدایی روشن نیستید و هیچ موقع هم به زندگی خدایی واقعی نمی‌رسید و همیشه هم می‌گویید که من به فکر خدا هستم، نذر و خیرات می‌دهم.

این‌ها فکر محال است. معشوق خدایی برای ماها می‌خندد، که مرکز وجودت پر از منم منم یا تأییدطلبی هست و فکر وصال می‌کنید؟! به قول شاعر بزرگ فرمود:

گفتم: همیشه فکر وصال تو می‌کنم  
در خنده شد که: این همه فکر محال چیست؟  
(هلالی جغتایی، غزلیات، غزل ۷۰)

گرم درآ و دم مده باده بیار و غم ببر  
ای دل و جان هر طرف چشم و چراغ هر سحر  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۲۱)

دردا! که عمر در شب هجران گذشت و من  
آگه نیم هنوز که: روز وصال چیست؟

چون حل نمی شود بسخن مشکلات عشق  
در حیرتم که: فایده قیل و قال چیست؟  
(هلالی جغتایی، غزلیات، غزل ۷۰)

درود بر شما آقای شهبازی، درود.

آقای شهبازی: ممنونم، عالی، عالی! حسین آقا.

آقای حسین: خانواده‌ام سلام زیاد می‌رسانند. واقعاً دمت گرم آقای شهبازی که برای خودت یادگار خوبی گذاشتی.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای حسین: یادگار خوب. یعنی دم مولانا گرم، ولی دم شما هزار گرم که باز کردی، باز کردی، چه آسان.

آقای شهبازی: لطف دارید.



آقای حسین: آقا امری، فرمایشی؟

آقای شهبازی: عرضی ندارم. خداحافظی می‌کنم. سلام به خانواده برسانید.

[خداحافظی آقای حسین و آقای شهبازی]

پیام



### ۳- خانم بیننده از شیراز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده با آقای شهبازی]

خانم بیننده: باورم نمی‌شود خط گرفته، اولین بار است تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: بله الان دیگر خلوت است برای این‌که قرار است کسانی زنگ بزنند که تا حالا زنگ نزند.

خانم بیننده: خیلی خوشحال هستم از برنامه‌تان. نمی‌دانم چه بگویم. تا تلفنم هم قطع نشده صحبت‌م را کنم.

چندین سال است که به‌طور دست و پا شکسته برنامه‌تان را می‌بینم.

آقای شهبازی: دست و پا شکسته، چرا دست و پا شکسته؟

خانم بیننده: خب دیگر مثلاً تا موقعی مجرد بودم، مامانم می‌گفت که چه می‌گوید و نمی‌دانم این حرف‌ها چه

هست و خاموشش کن و این‌ها. به‌خاطر اذیت نشود مجبور بودم خاموش کنم.

آقای شهبازی: بله.

خانم بیننده: ولی الان خیلی خوشحال هستم که برنامه‌تان را می‌بینم، خیلی تأثیر گذاشته.

آقای شهبازی: آفرین. بفرمایید چه تأثیراتی پذیرفته‌اید از مولانا؟

خانم بیننده: خب وقتی برنامه‌تان را می‌بینم خیلی حس آرامش دارم، توقعاتم کم شده، موقعی که همسر آمد

خواستگاری من، حالا نمی‌گویم عاشق شدم، ولی خب سعی کردم از توقعات بیایم کنار، به‌خاطر پول انتخابش

نکنم، حتی من هیچ مجلسی نداشتم.

توقع نداشتم که بخواهد کسی بیاید با من ازدواج کند که نمی‌دانم حالا برای من فلان مجلس را بگیرد، فلان

تجملات باشد، این حرف‌ها. ولی من اصلاً هیچ کدامش را نداشتم و وجدانم خیلی راحت است، حس خوبی دارم،

سعی می‌کنم هیچ سرزنشی نکنم به‌خاطر هیچ پولی، به‌خاطر هیچ تجملاتی. خیلی راضی هستم، خدا را شکر از

طریق این برنامه بوده، این دیدگاه بوده.

آقای شهبازی: آفرین!





**خانم بیننده:** خیلی چیزهای دیگر هم هست طولانی است. ولی می‌ترسم به قولاً گوش‌ی الآن قطع بشود. همین در یک جمله هنوز در ندانم‌هایم ماندم، من ذهنی را هنوز نشناختم، سعی می‌کنم که نمی‌دانم در منیت‌ها نباشم، از آدم‌هایی که خیلی من‌هایشان اذیتم می‌کند دوری می‌کنم، درگیر منیت‌ها نشوم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** سعی کردم قانون جبران را از این طریق حداقل بتوانم انجام بدهم. حالا از لحاظ مالی نمی‌توانم، ولی الآن تماس گرفتم انجام بشود این جور.

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

**خانم بیننده:** من از شیراز تماس گرفتم استاد شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی خب، مطلب دیگر دارید بگویید یا تمام شد؟

**خانم بیننده:** نه، فقط الآن خیلی شوکه شدم، فکر نمی‌کردم رو خط بگیرم. همین دلی هر چیزی آمد به شما گفتم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** در ندانم‌های خیلی زیادی ماندم، همه‌اش می‌گویم نمی‌دانم، هیچ‌چیز واقعاً نمی‌دانم.

**آقای شهبازی:** واقعاً هم همین‌طور است. وقتی کار دست قضاست، بهتر است ما به صورت من‌ذهنی ندانیم. هر چقدر کمتر بدانیم این قدر برای ما بهتر است، کمتر اشتباه می‌کنیم.

**خانم بیننده:** درست است.

**آقای شهبازی:** همین می‌دانم‌ها ما را به این روز انداخته. اگر ندانیم، یاد می‌گیریم.

**خانم بیننده:** می‌دانم آرامش ما را گرفته.

**آقای شهبازی:** زندگی هر لحظه تجربه یادگیری است. اگر بگوییم نمی‌دانم، لحظه‌به‌لحظه از زندگی، از مولانا یاد می‌گیریم و اشتباهاتمان را اصلاح می‌کنیم، دیگر تکرار نمی‌کنیم.

**خانم بیننده:** بله.



آقای شهبازی: خب دیگر اگر کاری ندارید با شما خداحافظی کنم.

خانم بیننده: قربان شما، خیلی خوشحال شدم استاد.

[خداحافظی خانم بیننده و آقای شهبازی]

خداحافظی

#### ۴- خانم شکوه از تهران

[سلام و احوال‌پرسی خانم شکوه با آقای شهبازی]

**خانم شکوه:** خیلی خوشحالم آقای شهبازی، نمی‌دانم شوکه شدم واقعاً با اولین شماره، بعد از حدوداً هفت سال است که برنامه‌تان را می‌بینیم و نمی‌دانم اصلاً نمی‌شود از شما تشکر کرد. بعد که می‌فرمایید ولی خب سپاس شما را نمی‌شود به‌جا آورد. و نمی‌دانم الآن و تمام سؤال‌هایی که من داشتم همیشه شما جواب دادید ممنونم با این باز کردن این ابیات که همیشه آرزوی من بود چون من می‌خواندم قبلاً.

من در دبیرستان رشته‌ام ادبیات بود ولی بعداً هم دانشگاه حقوق خوانده بودم ولی یک خط حتی از این‌ها را معنا نکردند. فقط ما تاریخ تولد و وفات و کتاب‌ها چه هستند؟ چه کسی کی چه کتاب‌هایی داده و از این حرف‌ها، وقت نگیرم. ببخشید من وقت را هم نگه نداشتم برای این‌که من اصلاً انتظار نداشتم.

**آقای شهبازی:** نه شما هنوز چیزی نگفتید، وقت دارید بفرمایید.

**خانم شکوه:** ممنونم و یک سؤال خیلی مهمی که همیشه داشتم و از خودم خیلی می‌پرسیدم می‌گفتم برای چه آمده‌ام دنیا؟ حالا این سؤال را جوابش را گرفتم و سؤالات دیگری را که داشتم همه را جواب گرفتم، خیلی از شما ممنونم. متوجه شدم برای چه آمده‌ام و امیدوارم که بتوانم با این برنامه خب خیلی من حالا در شرایط خاصی که بودم و چالش‌های که بوده و این‌ها، خیلی عصبی می‌شدم وقتی که حقیقتش آن به‌اصطلاح فشارها و کار و این‌ها بیشتر از توان من بود طاقت من بود، من خیلی عصبانی می‌شدم ولی خب الآن خیلی آرام شدم، خیلی روی صبر برای خودم تکیه می‌کنم، آرامش.

**صبر و خاموشی جذوب رحمت است**

**وین نشان جُستن، نشانِ علّت است**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)

جذوب: بسیار جذب‌کننده

علّت: بیماری

آقای شهبازی: آفرین!

**خانم شکوه:** و این صبر و خاموشی، آنصَبُوا را سعی می‌کنم هی به خودم گوشزد بکنم، سعی می‌کنم ناظر فکرهایم باشم تا می‌آید یک چیزی برود فکرم که به این مثلاً فلانی این کار را کرد، این را گفت، می‌گویم به تو چه ارتباطی دارد، اصلاً به تو مربوط نیست. زود سعی می‌کنم خاموش کنم ذهنم را.



آقای شهبازی: آفرین!

خانم شکوه: و این دوست قبل‌مان هم که فرمودند نمی‌دانم را من خیلی این نمی‌دانم را شاید روزی چند بار برای خودم می‌خوانم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شکوه: و دیگر شب‌ها که من می‌خواهم بخوابم دیگر آن چند بیتی که

کز تناقض‌های دل، پُشتم شکست

بر سرم جانا بیا می‌مال دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۰)

زیر دست تو سرم را راحتی ست

دست تو در شکر بخشی آیتی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۱)

و الآن هم که آقا من سنم هفتاد و یک سال است و یک چالشی برایم به وجود آمده، یک زمینی خوردم به اصطلاح حالا یک مشکلی پیش آمده که باید استراحت کامل کنم. و این‌ها را دیگر خیلی یاد گرفتم پذیرش و تسلیم و رضا و این‌ها، در هر وضعیتی شادی را بگیرم در هر حال، نه دیگر در یک سنی هم نیستم که دیگر واقعا به قول شما می‌فرمایید دستتان شل می‌شود، دست آدم دیگر واقعا این طوری است و دیگر نمی‌دانم وقتی فکر می‌کنم تمام شده باشد. از همه دوستان، من بیشتر سعی می‌کنم پیغام‌های دوستان را گوش بدهم روزهای جمعه و بچه‌ها را گوش می‌دهم هر چه پخش می‌کنید. اصلاً این‌ها خانواده من شدند دیگر غیر از خانواده خودم، این‌ها هم خانواده من هستند. واقعا دوستانی که می‌آیند این‌جا پیغام می‌دهند فوق‌العاده است، عالی است. آقای صادق خیلی از ایشان چیز یاد می‌گیریم، نمی‌دانم از بچه‌ها همه از همه و همه.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شکوه: من خیلی خوشحال شدم توانستم با شما صحبت کنم قانون جبران را هم از همان اولین باری که من این برنامه را حالا شما فرمودید که کانال‌ها را بالا و پایین می‌کنید، من این کار را می‌کردم یک مرتبه به این برنامه خوب برخوردم و دیدم وای این همان برنامه‌ای که من همیشه آرزو داشتم و این تفسیر مولانا را بخوانم ولی خب این وضعیت جسمی‌ام و این‌ها و چشمم اجازه این کار را نمی‌داد به من، دیدم خب من تلویزیون را که

من می‌توانم روشن کنم. شاید من در این هفت سال قبلش دیگر سنی که داشتم به این هفت سال این مدت نمی‌دانم برای شاید پنجاه سال تلویزیون نگاه کردم یعنی قبلش این قدر من هیچ وقت نگاه نمی‌کردم به تلویزیون و دیگر خلاصه از صبح بلند می‌شوم روشن است به عشق این برنامه بلند می‌شوم برای این که گوش بدهم بفهمم بدانم و از همان شب هم که خب این برنامه را روز بود دیدم حدود ظهر پیدا کردم و دیدم، دیگر بی‌نهایت بود برای من روز بسیار عالی بود، بعد هم دیگر شب که پسر آمد گفتم سریعاً دیگر قانون جبران را رعایت کن مالی را. تا امروز هم یک بار نشده که من این قانون جبران مالی را رعایت نکنم و البته نمی‌شود برای خودم نه این که هر کلاسی می‌خواستم بروم، هم باید بروم بیرون هم نمی‌دانم در هر حال گرفتاری‌های خودش را داشت هر کلاسی بروی، و این را این طوری نمی‌توانستند مثل شما که خیلی دقیق روزمره انگار کنار ما نشستید، چالش‌های ما را می‌بینید و به ما آموزش می‌دهید، به این صراحت و به این زیبایی واقعاً برای ما باز کنید، چه می‌دانم رمزگشایی کردید.

**آقای شهبازی:** لطف دارید.

خانم شکوه؛ یک دنیا از شما ممنونم، سپاس‌گزارم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، ممنونم از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم شکوه: من از تهران زنگ می‌زنم، شکوه هستم.

**آقای شهبازی:** شکوه خانم.

خانم شکوه: البته یک خانم شکوه هستند نمی‌دانم خارج هستند؟ کجا هستند؟

**آقای شهبازی:** بله آن شکوه در نیویورک هستند، بله (با خنده آقای شهبازی)

خانم شکوه: بله من از تهران زنگ می‌زنم اولین بارم هم بود، از شما هم ممنون می‌شوم اگر که به من چند کلام باز هم من را راهنمایی بکنید، سپاس‌گزار می‌شوم نمی‌دانم دستتان را می‌بوسم.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید، شما دیگر راهنمایی احتیاج ندارید واقعاً به این زیبایی که خودتان را بیان کردید، درس‌هایی که از مولانا یاد گرفتید بیان کردید، دیگر من چه بگویم خانم، ما باید از شما یاد بگیریم الان، همین الان که صحبت کردید واقعاً



**خانم شکوه:** نفرمایید استاد اول راه هستیم، من که خیلی هم شاگرد تنبل هستم استاد جان حالا شما فرمودید ولی من خب شاگرد تنبل کلاس هستم و نمی‌دانم در شبانه روز سعی می‌کنم از خداوند نمی‌دانم چه‌جوری سپاس‌گزاری کنم که دستم را گرفت این اواخر عمر، قبل از این‌که قبل از اجل نادان بروم که نفهمم برای چه آمدم؟ حداقل.

**آقای شهبازی:** آفرین! آفرین! آفرین! بله خیلی خب دیگر پس ان شاءالله.

**خانم شکوه:** نمی‌دانم خیلی خوشحالم، ممنونم از شما.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم شکوه]



۵- خانم ساناز از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی خانم ساناز با آقای شهبازی]

خانم ساناز: یک متنی را می‌خواهم بخوانم با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم ساناز:

«تاثیر همنشین بد بر روی انسان»

حَقِّ ذَاتِ پَاکِ اللّهِ الصَّمَدِ  
کِه بُودَ بَهْ مَارِ بَدِ از یارِ بَدِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۴)

صَمَد: بی‌نیاز، از صفات خداوند

جناب مولانا در این بیت به «حَقِّ ذَاتِ پَاکِ» خداوند بی‌نیاز قسم می‌خورند که مار که از دید انسان حیوان خطرناکی است از همنشین بد بهتر است. صَمَد از اسماء خداوند است به معنای بی‌نیاز.

مَارِ بَدِ جَانِی ستاند از سَلِیمِ  
یَارِ بَدِ آردِ سَوِی نَارِ مَقِیمِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۵)

سَلِیم: مارگزیده

چرا که مار فقط جان جسمی مارگزیده را می‌ستاند، اما همنشین بد انسان را به سوی آتش جاودان من‌ذهنی می‌کشاند.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم ساناز:

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)



جناب مولانا می‌فرمایند دل آدمی بدون هیچ قیل و قالی در نهان خو و عادت و سیرتِ همنشین خود را بدون این‌که بفهمد می‌دزدد، یعنی طبیعت انسان منفعل است و از خو و خصلت رفیق و همنشین خود به‌صورت ناخودآگاه تأثیر می‌پذیرد.

آیات قرآن در مورد همنشین بد:

«وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا، يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا، لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَدُولًا»

«و (به خاطر آور) روزی را که ستمکار دست خود را (از شدت حسرت) به دندان می‌گزد و می‌گوید: «ای کاش با رسول (خدا) راهی برگزیده بودم! ای وای بر من! کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم! او مرا از یادآوری (حق) گمراه ساخت بعد از آن که (یاد حق) به سراغ من آمده بود». و شیطان همیشه خوار کننده انسان بوده است!»

[روزی که ستمکار یعنی من ذهنی دو دست خود را از شدت اندوه و حسرت به دندان می‌گزد و می‌گوید: ای کاش همراه این پیامبر یعنی هر انسان به حضور زنده‌شده، راهی به‌سوی حق یعنی زنده شدن به عدم برمی‌گرفتم.]

(قرآن کریم، سوره فرقان (۱۹)، آیات ۲۷، ۲۸، ۲۹)

«وَمَنْ يَعِشْ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ تَقِيصٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»

«هر که از یاد خدا (و حکم قرآن) رخ بتابد شیطانی را بر او برانگیزیم تا یار و همنشین دایم وی باشد.»

[ای وای کاش من فلانی را یعنی من ذهنی خود و دیگران را به دوستی نمی‌گرفتم، بی‌تردید مرا از قرآن پس از آن‌که برایم آمد گمراه کرد و شیطان همواره انسان را پس از گمراه کردنش تنها و بی‌یار در وادی هلاکت من‌ذهنی وامی‌گذارد.]

(قرآن کریم، سوره زخرف (۱۶)، آیه ۳۶)

سوره اگر درست بگویم زُخْرَف، آیه ۳۶.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم ساناز:





و هر کس خود را از یاد خدای رحمان به کوردلی بزند، شیطان یعنی من‌ذهنی در او می‌گماریم تا آن شیطان دم‌سازش باشد.

خود من مثل پسر نوح بودم و چون من‌ذهنی داشتم، یک من‌ذهنی را به سمت خودم جذب کردم و با او ازدواج کردم و هرگونه خطای من‌ذهنی را انجام دادم از دروغ گفتن گرفته تا دزدی و غیبت و قضاوت، ولی چون الآن همنشین جناب مولانا و شما و برنامه گنج حضور هستم، تبدیل به سگ اصحاب کهف شده‌ام، یعنی با وجودی که هنوز من‌ذهنی دارم، ولی به لطف خداوند من‌ذهنی‌ام را می‌بینم و ان‌شاءالله روزی برسد که من هم با کمک خداوند و کار بر روی خودم جزو اصحاب کهف بشوم.

تا توانی، می‌گریز از یار بد  
یار بد، بدتر بود از مار بد  
(ناشناس)

منشین با بدان که صحبت بد  
گر چه پاکی ترا پلید کند

آفتاب ار چه روشن‌ست، او را  
پاره‌ای ابر ناپدید کند  
(سنایی، دیوان اشعار، قصیده شماره ۶۹)

پسر نوح با بدان بنشست  
خاندان نبوتش گم شد  
(ناشناس)

سگ اصحاب کهف روزی چند  
پی نیکان گرفت و مردم شد  
(سعدی، گلستان، باب اول، حکایت شماره ۴)

همنشین تو از تو به باید  
تا تو را عقل و دین بیفزاید  
(ناشناس)

خانم ساناز: طبق گفته بزرگان و تجربه خود انسان با هر کس و هر چیز که دوست می‌شویم، شکل و فرم او را خواهیم گرفت، پس اگر مثل حضرت ابراهیم خلیل با خداوند دوست بشویم چقدر درونمان زیبا می‌شود.



ابیاتی در مورد وجود همنشینی با انسان‌های به حضور رسیده.

چون ز تنهایی تو نومی‌دی شوی  
زیر سایه یار، خُرشیدی شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲)

رَو بَجُو یار خدایی را تو زود  
چون چنان کردی، خدا یار تو بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳)

همنشینی مقبلان، چون کیمیاست  
چون نظرشان کیمیایی، خود کجاست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۸۷)

مقبل: نیک‌بخت، صاحب اقبال

چشم احمد بر ابوبکری زده  
او ز یک تصدیق، صدیقی شده  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۸۸)

کم ز خاکی؟ چونکه خاکی یار یافت  
از بهاری صد هزار آنوار یافت  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳)

آن درختی کو شود با یار جُفت  
از هوای خوش ز سر تا پا شِکُفت  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴)

گر تو سنگ صخره و مرمر شوی  
چون به صاحب‌دل رسی، گوهر شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۲)

مهرِ پاکان در میانِ جان، نشان  
دل مدهِ اِلا به مهرِ دلخوشان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۳)

کوی نومی‌دی مَرُو، اومیده‌است  
سوی تاریکی مَرُو، خورشیده‌است



(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۴)

دل تو را در کوی اهل دل کَشَد  
تن تو را در حبس آب و گل کَشَد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۵)

هین غذای دل بده از همدلی  
رَوُ بَجُو اقبال را از مقبلی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۲۶)

مقبل: نیک‌بخت، صاحب اقبال

و همچنین تأثیر همنشین‌های ناروا:

بو نگه دار و بپرهیز از زُکام  
تن بیوش از باد و بُودِ سردِ عام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۷)

تا نینداید مشامت را ز اثر  
ای هواشان از زمستان سردتر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸)

چون جَمادند و فسرده و تن‌شگرف  
می‌جهد آنفاسشان از تلّ برف

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۹)

نَیْنَداید: از مصدر انداییدن به معنی کاهگل گرفتن بام و دیوار. در اینجا مجازاً به معنی حجاب دل است.

ممنونم تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! آفرین! فرمودید از تهران زنگ می‌زنید، نه؟

خانم ساناز: نه از اصفهان هستم.

آقای شهبازی: اصفهان زنگ می‌زنید، خیلی زیبا بود، یک تحقیق عالی بود.

خانم ساناز: متشکرم.

[خداحافظی خانم ساناز و آقای شهبازی]



۶- آقای بیننده از یزد

[سلام و احوال‌پرسی آقای بیننده با آقای شهبازی]

آقای بیننده: می‌خواستم تشکر کنم از شما. هُوَل شدم نمی‌دانم چه بگویم به خدا.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید.

آقای بیننده: آقای شهبازی من می‌خواستم یک پیام به دوستان بدهم که اگر «قانون جبران» رعایت نشود، این رمز و اسرار کلام مولانا و شما را نمی‌شود بفهمیم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بیننده: من برای خودم تجربه شد. من نزدیک پانزده سال است این برنامه را می‌دیدم، پانزده سال پیش، ولی خداوکیلی هیچ چیزی نمی‌فهمیدم. بعد این قانون جبران را که رعایت کردم توانستم صحبت‌های شما را با گفته‌های آقای مولانا را درک بکنم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بیننده: همین را می‌خواستم بگویم با تشکر فراوان از شما.

آقای شهبازی: ممنونم. از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای بیننده: از یزد زنگ می‌زنم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی خُب دیگر فرمایشی ندارید با شما خداحافظی کنم.

آقای بیننده: زنده باشید، وقتتان را نمی‌گیرم. اولین بار هست زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بله، بله، ان شاء الله دفعه بعد با پیغام بیاید دیگر هُوَل هم نشوید دیگر آلآن تمرین کردید. [ آقای

شهبازی می‌خندند]

آقای بیننده: بله، بله.

[خداحافظی آقای شهبازی با آقای بیننده].

## ۷- خانم دل‌آرا از اهواز

[سلام و احوال‌پرسی خانم دل‌آرا و آقای شهبازی]

**خانم دل‌آرا:** من دل‌آرا هستم، تازه سی سالم شده یعنی دو روز پیش سی سالم شد. از اهواز تماس می‌گیرم. خیلی خوشحال هستم که تلفنم برقرار شده.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. تولدتان مبارک باشد. خوبید شما؟

**خانم دل‌آرام:** مرسی، ممنونم. من حدود یک سال است که برنامه گنج حضور را می‌بینم و خواستم تماس بگیرم و تشکر کنم، خیلی خیلی ممنون از تمام تلاش‌هایی که برای برنامه ارزشمند گنج حضور می‌کشید، واقعاً خیلی ممنونم از همه دوستان و یک پیامی آماده کردم خواستم که بخوانم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید، بله.

**خانم دل‌آرا:** پیام موضوعش هست «ناظر بودن چگونه است؟»

تجربه‌ای که داشتم این بود که در این لحظه هر چیزی که در حال رخ دادن است را بدون هیچ عکس‌العمل ذهن فقط تماشا کنم، یعنی هر هیجانی که هست همه را فقط ببینم و به‌عنوان شاهد و ناظر باقی بمانم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم دل‌آرا:** من فکرهای من‌ذهنی را می‌بینم که می‌خواهد به گذشته برود، من در این لحظه می‌مانم. می‌بینم که می‌خواهد به آینده برود، من در این لحظه می‌مانم. می‌بینم که می‌خواهد مسئله بسازد، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد تصویرسازی ذهنی کند، من انجام نمی‌دهم و صبر می‌کنم که اگر خدا خواست تصویر مناسب در ذهنم بیاورد.

من حرف‌های من‌ذهنی را می‌بینم که می‌خواهد بددهانی کند، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد الکی از چیزی تعریف و تمجید کند، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد حرف‌های قلمبه‌سلمبه بزند تا جلب توجه کند، من صبر می‌کنم و حرفم را به ساده‌ترین حالت ممکن بیان می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد بی‌احترامی کند، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد یک چیز ساده را پیچیده توضیح بدهد، من با تمام توانم به‌طور ساده توضیح می‌دهم.



من حس القائی من ذهنی را می‌بینم، می‌بینم که می‌خواهد ناراحت بشود، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد خشمگین بشود، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد ناله کند، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد خودنمایی کند، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد لوس‌بازی در بیاورد، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد بترسد، من صبر می‌کنم.

می‌بینم که می‌خواهد کینه‌ورزی کند، من صبر می‌کنم. می‌بینم که می‌خواهد درد تولید کند، من صبر می‌کنم. و می‌بینم که می‌خواهد گریه و زاری الکی کند تا دلم برایش بسوزد، ولی من باز هم صبر می‌کنم و از کنارش رد می‌شوم و اجازه می‌دهم خدا خودش هرطور صلاح می‌داند به همه امور رسیدگی کند.

در گداز این جمله تن را در بَصَر  
در نظر رو، در نظر رو، در نظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۳)

تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا خانم! آفرین، آفرین، صد آفرین! خیلی خوب بود. [آقای شهبازی می‌خندند]

**خانم دل‌آرا:** خیلی ممنون، دیگر وقتتان را بیش از این نمی‌گیرم، لطف کردید از همه دوستان در برنامه گنج حضور سپاس‌گزارم. از خانم سرور بی‌نهایت سپاس‌گزارم. خدا را شکر می‌کنم بابتشان، شکر وجود شما، شکر وجود کارگروه و شکر وجود همه دوستانی که زحمت می‌کشند برای گنج حضور. مرسی از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. اسمتان را هم بگویید اسم کوچکتان چه هست؟

**خانم دل‌آرا:** دل‌آرا هستم.

**آقای شهبازی:** آفرین! چه اسم قشنگی هم هست آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم دل‌آرا]



### ۸- سخنان آقای شهبازی

پیغام مولانا منتقل شده، چقدر خوشحال هستم و همه‌مان باید شکر کنیم. درس‌های مولانا دارد منتقل می‌شود، ما داریم یاد می‌گیریم و شما هم کاملاً متوجه هستید که مردم دارند درس‌های مولانا را متوجه می‌شوند و در عمل از آن استفاده می‌کنند و الآن درک‌ها عمیق‌تر می‌شود روزبه‌روز.

ما از این جوانان خیلی چیزها می‌توانیم یاد بگیریم. این کودکان عشق را شما دست‌کم نگیرید، این‌ها خیلی نزدیک به زندگی و خدا هستند، این‌ها هنوز دور نشدند. با مختصر کوشش یک‌دفعه به زندگی زنده می‌شوند، حرف‌هایی می‌زنند که شما اگر توجه کنید، درست است که سنتان بالاست برعکس تصورات من‌ذهنی ما فکر می‌کنیم این‌ها بچه‌اند و هیچ چیزی نمی‌فهمند، نه، این‌طور نیست در این قضیه عکس است.

فکرهای من‌ذهنی این‌جا کار نمی‌کند. ما علاوه‌بر این‌که درس‌های من‌ذهنی می‌توانیم یاد بگیریم، عملی می‌توانیم یاد بگیریم، از ارتعاشاتشان می‌توانیم استفاده کنیم، ارتعاشات به زندگی می‌کنند این کودکان.

۹- آقای بهروز از زنجان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای بهروز و آقای شهبازی]

آقای بهروز: بهروز هستم از ایران تماس می‌گیرم. من یک کم هول شدم.

آقای شهبازی: آقا بهروز بفرمایید خواهش می‌کنم. خب یک نفس عمیق بکشید بگویید از کدام شهر، اگر می‌خواهید، تماس می‌گیرید؟ اگر می‌خواهید.

آقای بهروز: بله، از یکی از شهرهای آذربایجان تماس می‌گیرم، از استان زنجان.

آقای شهبازی: خیلی خب، بفرمایید.

آقای بهروز: حدوداً دو سال و نیم است با برنامه گنج حضور هستم، البته قبلاً چون یک کم مشکل برایم پیش آمده بود از گوشی دانلود می‌کردم. بعد خدا را شکر به کمک برنامه‌های گنج حضور، به کمک دوستان مشکلاتم حل شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای بهروز: چون اکثر مشکلاتم را خودم باعث شده بودم، بعد تقریباً زیاد شاکی و این‌ها داشتم، بعد خیلی خلاصه مشکل داشتم استاد، واقعاً به یک استاد، به یک راهنما نیاز داشتم که کمک کند.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای بهروز: خلاصه با این برنامه آشنا شدم واقعاً زندگی‌ام تغییر کرد، خواستم بگویم شاید در یک جایی یک نفر هم در وضعیت آن‌موقع من است. واقعاً من نه‌تا پرونده در [کلمه نامفهوم] دارم. واقعاً خیلی عذاب می‌کشیدم، هر جا هم می‌رفتم یک خسارتی به بار می‌آوردم.

آقای شهبازی: بله.

آقای بهروز: با کمک برنامه همه‌شان حل شد، از شاکی‌هایم رضایت گرفتم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای بهروز: الان هم هستم با برنامه گنج حضور. خلاصه دیگر خواستم زنگ بزنم تشکر کنم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا!





**آقای بهروز:** جبران مالی را هم یک مدت است که انجام می‌دهم تقریباً قبلاً که نمی‌توانستم، نمی‌توانستم بیایم داخل شهر. ولی از آن موقعی که دیگر مشکلاتم حل شده قانون جبران را رعایت می‌کنم، برنامه‌ها را می‌نویسم، انجام می‌دهم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، آفرین! خیلی پهلوانی می‌کنید! اسمتان بهروز بود درست است؟

**آقای بهروز:** بله استاد.

**آقای شهبازی:** آقا بهروز واقعاً پهلوانی می‌کنید، این کار شما که توانستید خودتان را درست کنید و این رفتارهای مخرب را کنار بگذارید و زیر بار مسئولیت رفتید، زندگی‌تان را درست کردید، پهلوانی همین است دیگر! آفرین.

**آقای بهروز:** استاد واقعاً این برنامه خیلی درست است یعنی هر کسی می‌خواهد واقعاً از نظر مادی هم پیشرفت کند، من قبلاً خیلی شلوغ‌کار بودم از خیلی جاهای نادرست می‌توانستم، پول هم درمی‌آوردم ولی همیشه چندبرابرش را خسارت می‌دادم، یعنی پول درمی‌آوردم ولی شکست می‌خوردم. از آن موقعی که با این برنامه واقعاً هستم، کار می‌کنم، در بُعد مادی هم زیاد پیشرفت کردم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، آفرین! می‌بینید که آدم وقتی برمی‌گردد به راه درست، حرف راست می‌زند، مردم متوجه می‌شوند که ما می‌خواهیم خودمان را درست کنیم، همه کمک می‌کنند.

**آقا بهروز قطع شدند البته. [خنده آقای شهبازی]**

خیلی خوب بود! این تلفن خیلی خوب بود. این تلفن نشان می‌دهد که چقدر قحطی دانش مفید هست در جاهای کوچک و انسان‌ها دسترسی به آن را ندارند، مخصوصاً جوانان.

و خدا را شکر که این برنامه پخش می‌شود، مولانا راهنمایی می‌کند، ما هم این ابیات کلیدی را مرتب تکرار می‌کنیم و «تکرار» سبب می‌شود به زبان‌ها بیفتد، مردم هم تکرار بکنند، از همدیگر یاد بگیرند و همین تلفن خیلی مفید بود. کسانی که فکر می‌کنند، حُب جوان هستند، می‌توانند با راه‌های بد مثل دروغ گفتن، چه می‌دانم تقلب کردن می‌توانند کار را پیش ببرند، همان اولش می‌فهمند که پیش نمی‌رود و از آقا بهروز می‌توانند یاد بگیرند. لزومی ندارد از من یاد بگیرید شما، ما از همدیگر یاد می‌گیریم. همه ما شاگرد هستیم، معلم هستیم، شاگرد، معلم. هم یاد می‌گیریم هم یاد می‌دهیم، بله.



۱۰- آقای حیدر از بندر گناوه با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای حیدر و آقای شهبازی]

آقای حیدر: خدا را شکر که توانستم با شما تماس بگیرم. آقای شهبازی شما پیامبر قرن هستید.

آقای شهبازی: اختیار دارید، من آدم معمولی هستیم عین شما، ما هم آدم معمولی هستیم، لطف دارید. [خنده]

آقای شهبازی]

آقای حیدر: من اولین بار است که با شما تماس می‌گیرم. حدود سه سال پیش با برنامه شما آشنا شدم. حقیقتش ضربان قلبم تند می‌زند نمی‌توانم صحبت کنم.

آقای شهبازی: بله بله، یک نفس عمیق بکشید. گفتید از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای حیدر: من از بندر گناوه. آقای شهبازی می‌دانید چندین بار، دوست دارم با شما تماس بگیرم اما نمی‌دانم چرا فرصت پیش نمی‌آید. چند بار هم آمدم پشت خط ولی نتوانستم تماس بگیرم.

آقای شهبازی: خب الان که تماس برقرار شده. آرام باشید، یک نفس عمیق بکشید، عجله هم نکنید. هیچ عجله‌ای نیست.

آقای حیدر: آقای شهبازی نمی‌دانم چه جوری با شما صحبت کنم، از کجا شروع کنم، از کجا بگویم؟ آقای شهبازی وقتی تلویزیون را روشن می‌کنم چهره مبارکتان را می‌بینم، حقیقت از روی صفحه تلویزیون پیشانی شما را بوس می‌کنم.

آقای شهبازی: لطف دارید.

آقای حیدر: همیشه، مرتب دعای خیر همیشه پشت سرت می‌کنم، می‌گویم خدایا سایه آقای شهبازی را از روی سر ما و بینندگان کم نکند.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای حیدر: حالا من قدرت بیانم خوب بود اما من الان نمی‌توانم صحبت کنم.



**آقای شهبازی:** خیلی خوب صحبت می‌کنید شما الآن. الآن مگر صحبتتان ایرادی ندارد، همین طوری صحبت کنید بروید جلو. بهترین صحبت همین است که آدم زبانش بگیرد و گاهی اوقات هم به تته پته بیفتد. شما خیلی خوب صحبت می‌کنید.

**آقای حیدر:** آقای شهبازی چیزی که دنبالش بودم، همین بود. آقای شهبازی از دنیا، از همه متنفر بودم. همیشه می‌گفتم خدایا چرا مردم این‌جوری هستند. آقای شهبازی مردم را زیاد حبر و سنی می‌کنم. همه‌اش با مردم که روبرو می‌شوم در مراسم‌های فاتحه، بیرون که می‌بینم، یعنی از چیزهایی که از شما، از حضرت مولانا یاد گرفتم همه‌اش بیشتر به نادانی خودم پی می‌برم و هر چیزی هم از یاد می‌گیرم دوست دارم به دیگران انتقال بدهم. اما خیلی وقت است دارم روی خودم کار می‌کنم و مرتب این شعر را هم تکرار می‌کنم.

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، بلندمرتبه

آقای شهبازی این‌قدر بارها پیش می‌آید این‌قدر مردم را نصیحت می‌کنم که کل انرژی‌ام قطع می‌شود یعنی رنگم زرد می‌شود و همه‌اش دوست دارم مردم را راهنمایی کنم و یک چیزی به آن‌ها یاد بدهم. به آن‌ها می‌گویم اتفاقاً همین شما، همه ما راستین باشیم در مقابل خداوند، یعنی خداوند بر ما محیط است دیگر، ما مثل یک دایره‌ای داخل، در حیطة خداوند هستیم. ما هر کاری که ما بکنیم او می‌بیند. نمی‌دانم مردم چرا از این موضوع غافلند آقای شهبازی. آقای شهبازی الآن سه سال است، من به اصطلاح پنج سال پیش، شش سال پیش مواد مخدر مصرف می‌کردم. الآن شش سال است پاکی دارم، حدود شش سال است که پاک هستم یعنی مواد مخدر مصرف نمی‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای حیدر:** تنها چیزی که الآن آقای شهبازی می‌دانم در مرکز وجود دارد [قطعاً صدا] بعد این را که بگذارم کنار آن وقت می‌فهمم که

حق قدم بر وی نهد از لامکان  
آنگه او ساکن شود از کُن فکان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱)



فقط مشکل سیگار را دارم، یعنی دوست هم دارم که نکشم این را بگذارم کنار، تنها چیزی که به آن وابسته‌ام فقط همین سیگار است آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آهان، ورزش نمی‌کنید؟ شما می‌توانید ورزش هم بکنید. ببخشید چند سال دارید شما؟

**آقای حیدر:** الان ۴۷ سالم است، ۴۷ سالم است.

**آقای شهبازی:** ۴۷ سال، صدایتان خیلی جوان می‌زند، ماشاءالله. [خنده آقای شهبازی]

**آقای حیدر:** آقای شهبازی اگر من مواد نمی‌کشیدم، کسی سنم را تشخیص نمی‌داد. آقای شهبازی یعنی تمام، یک مادری هم دارم، مادرم هم حدود یک سال است که با این برنامه آشنا کردم این دوگانه‌سوز شده! یعنی هم، چون انسان مذهبی بوده قرآن را گذاشته یک طرفش، می‌خواهد صحبت‌های شما را هم گوش کند. آقام می‌گوید تو این را دیوانه کردی. [خنده آقای شهبازی].

یک داداشی دارم چند وقت پیش به من گفت که، در خانواده گفته بود که حیدر، حیدر دیوانه شده. بعد خانمم که گفت ناراحت نشدی؟ من رفتم داخل اتاق چراغ را خاموش کردم، سجده زدم، از خداوند شکرگزاری کردم. گفتم مسیرم درست است که این‌ها می‌گویند تو دیوانه شدی. وقتی گفتند دیوانه شدی یعنی مسیرم درست بوده، خدا انتخابم کرده.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، آفرین!

**آقای حیدر:** آقای شهبازی حالا چند وقت پیش یک مغازه آرایشگاه داشتم که چند وقت پیش صاحبش زنگ زد گفت مغازه را می‌خواهم. بعد آمدم خانه خانمم ناراحت شد، گفت تو نه ناراحتی؟ گفتم نه، خدا می‌خواهد هم‌هویت‌شدگی‌ها را از من بگیرد، دارد مرکز را خالی می‌کند، من آمدم خانه. و همان خداوند خودش بر اعمال ما همیشه ناظر است. من سجده کردم، شکرگزاری کردم، گریه کردم گفتم خدایا تو داری مرا نجات می‌دهی.

چون ما حقیقت شرکت پیمانکاری داداشم دارد. آقای شهبازی شرکت و همه‌چیزها را به نام من کرد. من را برده داخل، یعنی از زمانی که در این مسیر پا گذاشتم، شرکت پیمانکاری استان بوشهر آب و فاضلاب دست خودمان است. آقای شهبازی تمام همه چیزها را به نام من کرده، اما یعنی نسبت به هیچ‌کدام از این‌ها که بگویی یک درصد بخواهم پز بدهم یا مثلاً حس هویت نسبت به این‌ها بکنم، امکان ندارد. گفتم اگر دنیا را به من بدهند من



فقط خودِ خدا را جست‌وجو می‌کنم، فقط خودش را می‌خواهم. یعنی هیچ چیزی در این دنیا نمی‌تواند جای خودش را بگیرد. فقط می‌خواهم که در این راه تبدیل بشوم. هدف من همین است آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله، آفرین، آفرین، آفرین! دیدید چقدر عالی صحبت کردید شما، ماشاءالله! بله.

**آقای حیدر:** زیاد هم صحبت کردم انگار، چند بار آمدم پشت خط نتوانستم صحبت کنم، اما آقای شهبازی خیلی باید حرف بزنم، اما نمی‌دانم از کجا شروع کنم. و چرا مردم این مسیر را انتخاب نمی‌کنند؟ چیزی که خودت گفتی ها!

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**آقای حیدر:** همین، همین خداوند همه را انتخاب نمی‌کند، خودش انتخاب می‌کند آقای شهبازی ما در این راه می‌رویم یا خودمان انتخاب می‌کنیم این مسیر را؟ باید او بخواند دیگر.

**آقای شهبازی:** بله بله هم او باید بخواند، هم ما باید بخوانیم. البته شما می‌دانید مردم غالباً به صورت من‌ذهنی از جنس درد هستند، از جنس یک سبک زندگی مخرب هستند و نمی‌خواهند این را کنار بگذارند. همین‌طور که شما می‌گویید مردم می‌گویند شما دیوانه شدید، اگر راه و رسم‌های من‌ذهنی را رعایت نکنیم، مردم می‌گویند دیوانه شده. مثلاً یک کسی غیبت نکند، دروغ نگوید، طمع در مال مردم نداشته باشد و هزارتا درس دیگر که مولانا می‌دهد اگر این‌ها را رعایت کند، می‌گویند این آدم پخته است و اصلاً نمی‌فهمد چه‌جوری زندگی کند. در نتیجه ایجاد درد و کارافزایی، ببین ما چقدر در جهان کارافزا هستیم یعنی مسئله ایجاد می‌کنیم، مشکل ایجاد می‌کنیم، وقت را تلف می‌کنیم و کاملاً به اصطلاح این را عادی تلقی می‌کنیم. مثلاً شما با همسران اصلاً در سال یک بار هم نباید دعوا کنید، گله باشد، خشم باشد، توجه می‌کنید! ولی خب مردم دوهفته‌ای یک بار خانواده دعوا می‌کنند، دوباره چند روز قهر هستند بعد آشتی می‌کنند.

همین‌طوری ترس و قهر و گله و رنجش، این‌ها ادامه دارد، این‌ها زندگی عادی مردم است. نمی‌دانند این کار غلط است، می‌توانند بی‌درد، بدون گرفتاری، بدون استرس (stress) زندگی کنند، بدون کارافزایی. اصلاً ما چرا باید کارها را چنان مشکل کنیم که شروع کنیم سال‌ها وقت بگذاریم این‌ها را حل کنیم. برای چه باید جنگ کنیم؟ برای چه باید به قول شما دیگران را حبر و سنی کنیم؟ خودمان زندگی بلد نیستیم، برویم بگوییم دیگران بیایید شما این‌طوری زندگی کنید.



به خودمان نگاه کنیم خودمان را درست کنیم. وقتی خودم نمی‌توانم درست زندگی کنم، برای چه به دیگران می‌خواهم زندگی یاد بدهم؟

وقتی درس مولانا را می‌گیریم، می‌بینیم که این‌ها را رعایت می‌کنیم. سبک زندگی عادی مردم کارافزایی و خرابکاری است. قشنگ می‌توانند در تاریخ زندگی‌شان ببینند.

**آقای حیدر:** آقای شهبازی یک مورد دیگر هم که بگویم خدمتان، من آن وقت‌ها زیاد در خانه دعوا می‌کردم. یعنی الان وقتی یک لحظه می‌خواهم با خانم دعوا کنم، فکر می‌کنم اگر دستم را بلند کنم، یعنی روی بنده خدا دست می‌خواهم بلند کنم. همیشه دوست دارم حضور خدا را در زندگی‌ام حس کنم که در مقابل او هیچ‌گونه بی‌ادبی انجام ندهم. هم‌ااش می‌گویم او ناظر بر اعمال ما هست.

**آقای شهبازی:** آفرین، الان که شما این حرف را می‌زنید، از زمانی که این رفتار را شروع کردید، روابطتان با همسرتان بهتر نشده؟

**آقای حیدر:** خیلی خیلی، آقای شهبازی به محض این‌که چیزی در نظرم بیاید او برایم انجام می‌دهد، یعنی هر چیزی فقط بیاید در نظرم همان خواسته را او برایم انجام می‌دهد بدون گفت‌وگو.

**آقای شهبازی:** آفرین، خیلی خب من دیگر با شما خداحافظی کنم، عالی، عالی!

**آقای حیدر:** آقای شهبازی از لحاظ مادی آن داداشم که این کارها را در حق من کرده، من در روستا افتاده بودم دیگر یک روستایی داشتیم آن‌جا او آمد دست مرا گرفت، یعنی دیگر حس خودکشی به من دست داده بود. بارها می‌خواستم خودکشی کنم، اما مادرم و پدرم این‌ها خیلی دوستم داشتند، هم‌ااش می‌گفتم این‌ها بعد از من چه می‌کنند؟ حالا من خودم راحت می‌شوم می‌روم، می‌گفتم آن‌ها اذیت می‌شوند.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای حیدر:** این برادرم که دست مرا گرفت و آمد، من همه‌چیز را مدیون او هستم. الان هم بدون اغراق اگر تمام زندگی‌ام را که بخواهد برادرم، بدون کوچک‌ترین اعتراض حاضر این کار را بکنم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای حیدر:** یعنی نسبت به هیچ چیزی دیگر هیچ حس هویتی نسبت به هیچ چیزی ندارم آقای شهبازی.



آقای شهبازی: عالی، عالی! خب با شما خداحافظی کنم.

آقای حیدر: ببخشید وقت برنامه را گرفتیم. آقای شهبازی یک‌تکه عرق شدم ها! اصلاً نمی‌دانم چه گفتم.

آقای شهبازی: خیلی خوب گفتید [خنده آقای شهبازی]، سلام به خانواده برسانید.

آقای حیدر: می‌بوسمت آقای شهبازی، واقعاً بگویم چه؟ خدا حفظت کند، خداوند سلامتی به شما بدهد ان‌شاءالله، سایهات از روی سر ما کم نشود.

آقای شهبازی: ممنونم، زنده باشید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حیدر]



## ۱۱- خانم صفرا از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی خانم صفرا و آقای شهبازی]

**خانم صفرا:** زنگ زدم که از شما تشکر و سپاس‌گزاری کنم بابت برنامه‌های عالی‌تان. من سه‌چهار سال پیش زنگ زدم.

**آقای شهبازی:** آفرین، از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم صفرا:** من از کنگان زنگ زدم سه‌چهار سال پیش ولی الان ساکن شیراز هستم. از بندر کنگان. می‌خواستم سپاس‌گزاری کنم. واقعاً برنامه‌هایتان خیلی خوب است. خیلی به ما کمک کرده.

واقعاً ما داخل منجلابی گیر بودم و این قدر من ذهنی بزرگی داشتم که همیشه فکر می‌کردم همه‌چیزدان هستم و هیچ وقت به این فکر نمی‌کردم که باید خودم تغییر کنم، دنبال تغییرات خودم نبودم. نمی‌دیدم که خودم چقدر پر از نقص و عیب و ایراد هستم. همیشه دنبال اصلاح دیگران بودم، دنبال اصلاح اطرافیانم، دنبال درست کردن و راست و ریس زندگی عزیزانم.

فکر می‌کردم باید معجزه زندگی همه باشم. فکر می‌کردم می‌توانم. وقتی با برنامه شما آشنا شدم آقای شهبازی، فهمیدم که واقعاً این قدر عاجز و ناتوان بودم، این قدر درمانده بودم، پر از حس قربانی بودن و این حس قربانی بودن آقای شهبازی هنوز خیلی وقت‌ها همراهم هست. هنوز خیلی وقت‌ها فکر می‌کنم تنها کسی که هیچ وقت به او اهمیت ندادم و ندیدمش، خودم بودم.

خدا را شکر می‌کنم که در این مسیر قرار گرفتیم. خدا را شکر می‌کنم که خداوند به من کمک کرد، دستم گرفت. سپاس‌گزار مولانا، سپاس‌گزار شما و سپاس‌گزار همه دوستانی هستم که تماس می‌گیرند. واقعاً از پیام‌هایشان درس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** آفرین، عالی، عالی!

**خانم صفرا:** آقای شهبازی من واقعاً آن چندتا بیتی که گفتید باید روی خودمان کار کنیم، سعی می‌کنم هر روز، هر لحظه با خودم تکرار کنم که

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





حَبر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلندمرتبه

در گوی و، در چهی ای قَلتَبان  
دست وادار از سِبال دیگران  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

گو: گودال  
قَلتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت  
سِبال: سبیل

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)

آقای شهبازی من واقعاً پندار کمال داشتم و فکر می‌کردم همه‌چیز می‌دانم، همه‌چیزدان هستم. هیچ موقع نمی‌گفتم نمی‌توانم، کلمه نمی‌دانم به‌کار نمی‌بردم. همیشه از هر مسئله‌ای، هر بحثی، هر سلیقه‌ای، هر چیزی پیش می‌آمد، می‌گفتم می‌دانم، یک جوری جواب می‌دادم.

و این خیلی به خودم آسیب زدم به‌خاطر این مسئله و هنوز هم آقای شهبازی تا حدودی با بچه‌هایم هم‌هویتم و از خداوند کمک می‌خواهم که کمکم کند بتوانم هویتم را از روی بچه‌هایم هم بردارم. از خیلی چیزها هویتم را برداشته‌ام.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم صغرا: هنوز خیلی نقص دارم، هنوز پر از ایرادم ولی واقعاً خدا را شکر می‌کنم که در این مسیر هستم که حداقل اگر در روز یک کلمه هم از این برنامه یاد بگیرم، برای من غنیمت است.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی زیبا.

خانم صغرا: و واقعاً یک شعری هم دارم که دوتا بیت هم هست که برند من است. «من غلامِ قمرم غیرِ قمر هیچ مگو»



این ذکر شبانه روز من است آقای شهبازی. کل این غزل را حفظ کردم. شبها موقع خواب می‌خوانم به‌عنوان ذکر من است و با این ذکر به آرامش می‌رسم که راحت بخوابم و دیگر مثل گذشته به این حد موقع خوابیدن هزار فکر منفی، هزار فکر مخرب، هزار رنجش، هزار کینه، هزار نفرت، به یاد خودم می‌آوردم که خوابم هم که می‌برد، همه خواب‌هایم پریشان بود و کابوس می‌دیدم.

آقای شهبازی: عجب!

خانم صغرا: خدا را شکر می‌کنم آقای شهبازی، بیشتر از این وقتان را نگیرم. یک دنیایی سپاس‌گزار شما، سپاس‌گزار همه دوستان جان دلم هستم. از همه دوستانی که زنگ می‌زنند، واقعاً سپاس‌گزارم.

آقای شهبازی: می‌گویم آن ذکرتان را می‌خواهید بخوانید؟ آن ذکر که موقع خواب می‌خوانید، اگر اشکالی ندارد، می‌خواهید بخوانید برای ما؟

خانم صغرا:

من غلامِ قمرم غیرِ قمر هیچ مگو  
پیش من جز سخنِ شمع و شکر هیچ مگو

سخن رنج مگو جز سخن گنج مگو  
ور از این بی‌خبری رنج مبر هیچ مگو

دوش دیوانه شدم عشق مرا دید و بگفت  
آدم نعره مزن جامه مدر هیچ مگو

گفتم ای عشق من از چیز دگر می‌ترسم  
گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو

قمری جان صفتی در ره دل پیدا شد  
در ره دل چه لطیف است سفر هیچ مگو

ای نشسته تو در این خانه پرنقش و خیال  
خیز از این خانه برو رخت ببر هیچ مگو



گفتم ای دل پدری کن نه که این وصف خداست  
گفت این هست ولی جان پدر هیچ مگو  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۱۹)

خانم صفرا: آقای شهبازی فکر کنم دوسه بیتش را جا انداختم، نمی‌دانم درست گفتم؟

آقای شهبازی: درست خواندید. نه خیلی خوب خواندید. بله همین، همین خیلی خوب است. از حفظ خواندید.  
در تلفن آدم هول می‌شود، همه‌چیز یادش می‌رود. یادتان مانده بود، خب دیگر مردم،

خانم صفرا: دیگر من نوشته‌ای نداشتم، همین‌طور امشب، یک‌جوری بود که خانه خلوت بود، من حالا اکثراً  
بچه‌ها هستند، خانه شلوغ است. امشب خانه خلوت بود، تنها بودم و خدا را شکر می‌کنم که تماس گرفتم با  
شما.

آقای شهبازی: عالی، عالی، عالی! ممنونم. می‌خواهید اسم کوچکتان را بگویید؟

خانم صفرا: من صفرا هستم. صفرا از بندرکنگان بودم که زندگی‌ام آنجا بود، الان سه سال است آدم شیراز  
زندگی می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم صفرا]

❖ ❖ ❖ پایان بخش اول ❖ ❖ ❖



۱۲- خانم فریده از هلند

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فریده]

خانم فریده: با اجازه‌تان یک پیامی، یک چالشی داشتم سعی کردم روی کاغذ بیاورم، با اجازه‌تان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم فریده:

لامپ‌های اضافی خاموش

اولین لامپ، وضعیت شماره یک که ذهنم نشان می‌دهد و مرا تشویق به ترس، نگرانی و اضطراب می‌کند و می‌گوید وضعیت مطلوبی نیست.

دومین لامپ، وضعیت شماره دو که بعد از چند ماه مسئله تقریباً منتهی شده، و ذهنم می‌گوید خب الان دیگر وضعیت سفید است و خطر رفع شده، پس بخند و خوشحال باش.

آقای شهبازی شما گفتید که لامپ‌های اضافی را خاموش کنید و اجازه ندهید آن چیزی را که ذهنتان به شما نشان می‌دهد به مرکزتان بیاید. در هر دو وضعیت خدا را شکر آگاه بودم و افکاری را که از ذهنم می‌گذشت را می‌دیدم.

البته لامپ چراغ خطر بود که چند ماهی ذهنم برایم روشن می‌کرد و مدام آذیر خطر می‌کشید. و تمام سعی و تلاشش را کرده بود که به هر قیمتی شده وضعیت مورد نظر را به مرکزم بیاورد و مرا دچار ترس و نگرانی بکند، البته گاهی اوقات هم موفق می‌شد.

اما هر بار آموزش‌های برنامه گنج حضور به دادم می‌رسید و مرا آگاه می‌کرد که وضعیت‌ها تحت کنترل ما نیستند. برای همین اوضاع را سپرده بودم به خدا، که هر طور که خودش صلاح می‌داند پیش ببرد. و تا حد توانم خودم را از وضعیت دور نگه می‌داشتم.

البته اطرافیان هم کم و بیش واکنش‌های عجیب و غریبی از من انتظار داشتند ولی خدا را صد هزار بار شکر که برنامه گنج حضور کار می‌کند. بله، اثر دارد، اثر دارد.



تا این‌که بعد از ماه‌ها چالش اول تقریباً منتفی شد. من ذهنی‌ام حالا دیگر لامپ چراغ سفید را برایم روشن می‌کرد که بله خطر رفع شده و خوشحال باش، بخند و شادی کن.

این‌جا بود که متوجه شدم که همان‌طور که آن ترس، ترس من ذهنی است، این خوشحالی هم، خوشحالی من ذهنی است. هرکدام این وضعیت‌ها به مرکزم بیاید و من به‌عنوان هشیاری حول محور آن بگردم در توهم من ذهنی هستم و مرکزم از عدم خارج شده.

اما چیزی که مرا خیلی کمک می‌کرد این بود که آگاه بودم به آن چیزی که ذهنم نشان می‌داد. وقتی ذهنم آژیر خطر می‌کشید، فرار نمی‌کردم، نگاهش می‌کردم، اقرار و اعتراف به همان‌دگی می‌کردم. اقرار و اعتراف ما بسیار راهگشا است. متوجه شدم از عاقل بودن و کامل بودن خودم باید کمی دست بردارم.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

### ز آن نمی‌پرد به سوی ذوالجلال کو گمانی می‌برد خود را کمال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

استکمال: به کمال رسانیدن، کمال‌خواهی،  
دو اسبه تاختن.

دومین چیزی که مرا خیلی کمک می‌کرد، مواظب بودم که چیزی که ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم نیاید. به همین خاطر مدام با خواندن ابیات از هشیاریم محافظت می‌کردم. و صحبت شما آقای شهبازی مدام در گوشم زمزمه می‌شد «تعهد به مرکز عدم، تعهد به مرکز عدم». در غیر این صورت ذهن مرا دچار مسئله و مانع و ایجاد درد و رنجش می‌کرد.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۸۲)

نکته بعدی که در خودم متوجه آن شدم این بود که، دیگر آن قدر درد نمی‌کشیدم. یعنی متوجه شدم که لازم نیست درد هوشیارانه این قدر دردناک باشد و لازم نیست برای بیدار شدن و بیدار ماندن این قدر درد بکشیم. پس بدون درد کشیدن هم می‌شود از چالش‌ها عبور کرد.



جَوِّقُ جَوِّقُ و، صف صف از حرص و شتاب

مُحْتَرِّزُ زَآتَش، گریزان سوی آب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۳)

لَا جَرَمَ زِ آتَشِ بَرَأوردند سر

إِعْتَبَارِ الْإِعْتَبَارِ ای بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۴)

بانگ می‌زد آتش ای گیجان گول

مَنْ نِيَامِ آتَشِ، منم چشمه قبول

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۵)

چشم‌بندی کرده‌اند ای بی‌نظر

دَر مَنْ آيِ وَ هِيچِ مَگَرِيزِ از شرر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۶)

ای خلیل اینجا شرار و دود نیست

جَزْ كِهْ سِجْرِ وَ خُدْعَةُ نَمْرودِ نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۷)

چون خلیل حق اگر فرزانه‌ای

آتش آب توست و تو پروانه‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۸)

جَوِّقُ جَوِّقُ: دسته‌دسته

مُحْتَرِّزُ: دوری‌کننده، پرهیزکننده

إِعْتَبَارِ الْإِعْتَبَارِ: عبرت بگیر عبرت بگیر

شَرَرِ: شعله آتش

خُدْعَةُ: فریب

وقتی همانندگی‌ها به مرکزمان می‌آید و آنها را به صورت عینکی به چشمان می‌زنیم دنیا را کاملاً برعکس و غلط

می‌بینیم و سحر و جادوی من‌ذهنی می‌شویم.

و آخرین نکته، قبول مسئولیت و پذیرش و فرار نکردن از همانندگی ما را از جنس حضرت آدم می‌کند، و عدم

قبول مسئولیت ما را از جنس شیطان می‌کند.



همانندگی گناه است ولی ما را از جنس شیطان نمی‌کند. بلکه این عدم قبول مسئولیتِ اشتباهمان است که ما را از جنس شیطان می‌کند.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فریده:

تا کی به حبس این جهان من خویش زندانی کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۱)

با سپاس از شما و همه عزیزان.

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

[ خداحافظی آقای شهبازی و خانم فریده ]

۱۳- آقای صادق از ایلام

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای صادق]

آقای صادق: می‌خواستم اگر اجازه بدهید در مورد «فوائد سؤال نکردن» یک توضیحاتی بدهم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای صادق: همان‌طوری که در جریان هستید من مدت‌هاست که خودم را زیر نورافکن شعر طلایی ۵۳۵ از دفتر ششم قرار داده‌ام و این شعر هربار یک چیز تازه‌ای را به من نشان می‌دهد. شعر طلایی این است:

گفت: مُفْتیّ ضرورت هم تویی  
بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

مُفتی: فتوا دهنده

در کل این شعر می‌گوید که من ذهنی ضرورتی ندارد که در مرکز ما باشد و اگر باشد جریمه دارد و این قانون ارزشمند را نمایان می‌کند که هر چیزی که ضرورت نداشته باشد و در مرکز ما باشد ضرر دارد، غیر از عدم، دیگر چیزهای دیگر نباید در مرکز ما باشد.

من وقتی خودم را زیر نورافکن این شعر قرار می‌دهم خیلی از جاهایی که من جریمه می‌دهم را پیدا می‌کنم. جریمه با هزینه فرق دارد، من وقتی یک پیراهن می‌خرم و پولش را می‌دهم این جریمه نیست بلکه «هزینه» هست، زیرا من پول داده‌ام و در عوض یک پیراهن به‌دست آورده‌ام. اما وقتی پول می‌دهیم و در عوض هیچ‌چیز به‌دست نمی‌آوریم، این «جریمه» است، مانند سبقت گرفتن در رانندگی.

حالا یک نوع دیگر جریمه دادن‌های خودم را پیدا کرده‌ام که من جریمه می‌دهم و چیزی به‌دست نمی‌آوریم و آن «سؤال کردن» است. من با تمرکز روی این شعر فهمیدم هر سؤالی که جوابش برای من ضروری نباشد و من به جواب آن نیاز واقعی نداشته باشم جریمه دارد.

گاهی سؤال ضروری‌ست، مانند این‌که من مثلاً در شهری دنبال یک آدرس باشم و از کسی سؤال کنم، چون من به جواب آن سؤال نیاز دارم و برایم ضروری است و این اشکالی ندارد. اما در بقیه موارد، من طبق بررسی که در مورد خودم کرده‌ام درصد بسیار بالایی از سؤالاتی که از مردم می‌پرسم به جواب آن‌ها هیچ نیازی ندارم و جوابشان برایم ضروری نیست، پس جریمه دارند.





وقتی من از اقوام و فامیل‌ها سؤالاتی از این قبیل می‌پرسم که شما چقدر پول دارید؟ امسال چقدر گندم فروخته‌ای؟ با پولش چکار کرده‌ای؟ ماهی چقدر گوشت مصرف می‌کنید؟ نمازهایت را می‌خوانی یا نه؟ دارو می‌خوری یا نه؟ چه قرص‌هایی می‌خوری؟ و خیلی سؤالات دیگر که من به جواب هیچ‌کدام از آن‌ها نیاز ضروری ندارم و این‌همه جریمه دارند.

و من چقدر ساده بودم که با پرسیدن این سؤالات هیچ‌چیز به دست نیاوردم و این‌همه جریمه داده‌ام و نیاز من ذهنی من بودند که همه‌اش دنبال این است که زندگی مرا ویران کند. و مسئولیت دیگر سؤالات بیخودی این است که ما خیلی راحت طرف مقابل را واردار به دروغ‌گویی می‌کنیم و مسئولیت آن دروغ هم با من است، چون شاید طرف نخواهد بگوید که چقدر امسال درآمد کشاورزی داشته و یا چه داروهایی مصرفی می‌کند و خیلی راحت دروغ بگوید و من مسئول هستم.

و مشکل دیگر این سؤالات این است که در اغلب موارد حسادت را در من زنده می‌کند و من خودم را زخمی می‌کنم. مثلاً وقتی متوجه می‌شوم طرف مقابل سلامتی بیشتری دارد یا درآمد بیشتری داشته، شاید حسادت در من بالا بیاید و من را زخمی کند.

من یادم هست سال‌ها پیش یک نفر در روستای ما یک ساختمان نیمه‌کاره ساخته بود و فقط یک اتاق از آن را توانسته بود تکمیل کند و سال‌ها زیر آن یک اتاق زندگی می‌کرد، اما یک‌هو در مدت کوتاهی ساختمان را تکمیل کرد. من از یکی پرسیدم که فلانی چطوری یک‌هویی وضع مالی‌اش خوب شد؟ او هم گفت شنیده‌ام که با گروهی دنبال گنج پیدا کردن هستند و تازه شنیده‌ام که مواد مخدر هم می‌فروشند.

با همین یک سؤال من، زبان من ذهنی طرف مقابل باز شد و بازار تهمت و غیبت و دروغ گرم شد و تازه خودم هم حرف‌هایش را بدون هیچ سندی باور کردم و از آن شخص متنفر شدم که مواد مخدر می‌فروشد.

نگاه کنید با یک سؤال که من به جوابش هیچ نیازی نداشتم و چه موج منفی‌ای ایجاد شد و من مسئول آن موج بوده و هستم. تهمت و غیبت و تنفر و حسادت محصول سؤالی بود که من به جوابش هیچ نیازی نداشتم!

یا نمونه سؤالاتی که از غریبه‌ها پرسیده‌ام. من قبلاً وقتی در یک روستای دیگر با شخصی آشنا می‌شدم که او را نمی‌شناختم، یا در سفر به شهر داخل اتوبوس با یک غریبه هم‌سفر می‌شدم فوراً سؤال پرسیدن من گل می‌کرد. شما چندتا بچه داری؟ چه مذهبی داری؟ جزو کدام گروه سیاسی هستی؟ نماز می‌خوانی یا نمی‌خوانی؟ درآمدت چقدر است؟

و خیلی سؤالات دیگر که من به جواب هیچ‌کدام نیاز نداشتم و ضروری نبودند و چه‌بسا طرف مقابل را به دروغ‌گویی هم وادار کردم.

حالا با این آموزش ارزشمند فهمیده‌ام که در چنین شرایطی خاموش باشم و یا کتابی بخوانم و با سؤالات بیهوده آب زندگی‌ام را هدر ندهم. مولانا در دفتر پنج بیت ۳۲۰۱ می‌فرماید:

أَنْصِتُوا يَعْنِي كَيْفَ آتَى رَأْسَهُ  
هَيْنَ تَلَفَ كَمْ كُنْ، كَيْفَ لَبَّخُشِكُ اسْتِ بَاغِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

لاغ: هزل، شوخی، در اینجا به معنی بیهوده است.

وقتی می‌خواهم سؤالی از کسی بپرسم فوراً شعر ارزشمند ۵۳۵ از دفتر ششم به من می‌گوید که آیا جواب این سؤال ضروری است؟ اگر ضروری نیست و نیازی به جوابش نداری جریمه دارد ها! و بعد اگر ضرورت نداشت نمی‌پرسم.

یادم هست که وقتی من تازه به این برنامه گوش می‌دادم چه اشتیاقی برای سؤال پرسیدن داشتم. سؤالاتی در مورد مسائل شخصی شما و دیگر اعضای گنج حضور که ای کاش می‌دانستم فلانی چرا مثلاً به فلان کشور رفته؟ آن‌جا چه مذهبی دارد؟ چندتا بچه دارد؟ بچه‌هایش چه‌کاره هستند؟ به ایران برمی‌گردد، بر نمی‌گردد؟ درآمدش چقدر است؟ چه می‌خورد؟

و سؤالاتی از این قبیل که حالا فهمیده‌ام که جواب هیچ‌کدام برای من ضروری نبوده و هم‌اکنون سؤال من ذهنی من بوده‌اند که می‌خواستند من را از این آموزش دور کند و مرا مشغول کند تا پیام را نگیرم.

من خودم را عرض می‌کنم، این همه اشتیاق من برای پیدا کردن اعضای گنج حضور، چه حضوری و چه در فضای مجازی بیشتر برای پرسیدن سؤالات شخصی و بی‌ضرورت بود و گرنه طرف پیامش را خیلی واضح و روشن در تلویزیون یا در تلگرام می‌دهد و من باید از پیامش چیزی یاد بگیرم.

این‌که ایشان چندتا بچه دارد بچه‌هایش چه‌کاره هستند، چه مشکلی را از من حل می‌کند؟ و یا این‌که می‌خواستند مثلاً فلان عضو را پیدا کنم و با او آشنا شوم و سؤال بکنم که چطوری باید به حضور رسید؟

البته دیدار اعضا خوب است، اما نه برای سؤال پرسیدن.



مولانا به من گفت «ور بپرسی دیرتر حاصل شود» و این راه با صبر و فضاگشایی باز می‌شود و اصلاً سؤال کردن از شخص دیگر که راه حضور را نشان بدهد و فرمول حضور بدهد وجود ندارد. این راه از درون هر شخصی با شکر و صبر و فضاگشایی و گوش دادن به زندگی و افراد زنده‌شده به زندگی میسر است و همه سؤال‌های دیگر بی‌ضرورت و بیخودی هستند و جریمه دارند و حالا فهمیده‌ام که «وقتی من ذهنی من این قدر اشتیاق سؤال کردن دارد، پس سوال نکردن به صلاح من است، زیرا من ذهنی بر ضد من کار می‌کند.»

آنچه گوید نفس تو کاینجا بدست  
مَشْنَوِش چون کار او ضد آمده‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۶)

نفس می خواهد که تا ویران کند  
خلق را گمراه و سرگردان کند  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۷۴ طبق نسخه استاد موحد)

حالا فهمیده‌ام که من ذهنی من با سؤال کردن قوی می‌شود و من به‌عنوان حضور با خاموشی قوی می‌شوم و سؤال نپرسیدن و این نکته را هم بگویم که از وقتی من تصمیم گرفته‌ام سؤال نپرسم، مردم هم از من کمتر سؤال می‌پرسند.

این جهان کوه است و فعل ما ندا  
سوی ما آید نداها را صدا  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۵)

و این آموزش هم به من یاد داد که اگر نپرسی زودتر به جواب می‌رسی. البته منظور رسیدن به جواب سؤال‌های بی‌غیرضرور نیست، بلکه رسیدن به پیامی است که زندگی می‌خواهد از طریق نامرادی‌ها و شکست‌ها به ما بدهد. مولانا در دفتر سوم ابیات ۱۸۴۸ و ۱۸۴۷ می‌فرماید:

چون نپرسی، زودتر کشف شود  
مرغ صبر از جمله پَرَّان‌تر بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۷)

ور بپرسی دیرتر حاصل شود  
سهل از بی‌صبریت مشکل شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۸)



و این آموزش ارزشمند به من فهماند که از زندگی یا خدا هم سؤال نکن که چرا این‌طوری شد؟ چرا آن‌طوری شد؟ چون تو از جنس زبان نیستی و حق سؤال پرسیدن نداری و تو فقط گوش هستی و زندگی از جنس زبان است و من گوش می‌دهم و این قدر گوش می‌دهم تا بگویم که چرا آن‌طوری شد و راه درمان چیست.

**چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو  
گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)**

و دست آن نامرادی را می‌بوسم که باعث شد که من به خدا گوش بدهم و صدای زیبایش را بشنوم، چه از زبان مولانا و چه با فضاگشایی.

**بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خُوشِ سِرْشْت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)**

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

حالا در پایان این را بگویم من در کل نتیجه گرفته‌ام که اگر ما سؤال بی‌ضرورت نپرسیم فواید زیر برای ما دارد:

۱. ما را به خاموشی بیشتر سوق می‌دهد.
۲. باعث می‌شود که ما جریمه ندهیم و حضور بیشتری در ما جمع شود.
۳. موج منفی ایجاد نمی‌کنیم.
۴. دهان ویرانگر من ذهنی خود و دیگران را باز نمی‌کنیم.
۵. هیجان‌هایی مانند مانند خشم و نفرت و حسادت و قضاوت و گله و دروغ را که خوراک من‌ذهنی هستند را بالا نمی‌آوریم.
۶. به آرامش روانی خودمان و جامعه کمک می‌کنیم.

و در پایان من این نکته‌ی طلایی را هم فهمیده‌ام که این مسیر گنج حضور هیچ‌گاه با سؤال کردن باز نمی‌شود و سؤال کردن ما را از این مسیر دور می‌کند و این مسیر فقط با صبر و شکر و خود را سپردن به اشعار مولانا کم‌کم



از درون باز می‌شود، چون کسی دیگر نمی‌داند که این مسیر چه طوری به روی من باز می‌شود. پس هرگونه سؤالی در این خصوص واقعاً ضرورتی ندارد و جریمه دارد.

آقای شهبازی خسته نباشید.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، خیلی کامل، خیلی جامع، خیلی عمیق! آفرین، آفرین! خیلی خوب بود!

**آقای صادق:** من ان شاء الله خانمم هم هفته آینده تماس می‌گیرد یا هفته‌های بعد. سلام می‌رساند می‌گوید من دیگر مزاحم بقیه بینندگان دیگر نشوم، چون حرف من دیگر خیلی طول کشید.

**آقای شهبازی:** خیلی خوب بود، خیلی خوب! اشکالی ندارد، خانم هفته دیگر بیایند صحبت کنند.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای صادق]



۱۴- آقای نیما از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای نیما]

آقای نیما: یک متنی نوشته‌ام اگر اجازه بدهید برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای نیما: اسم متن هست، ای کاشکی‌یی.

ای کاشکی یادم نرود که چه بودمی.

ای کاشکی که قدر این آموزش مولانا را می‌دانستمی.

ای کاشکی که هنوز لطف خدا شامل حالم باشد، که بزرگ شدن این کودکان عشق را ببینم و شاگردی ایشان را بکردمی.

ای کاشکی که وقتم را در گشت و گذار اینترنتی و فیلم و یوتوب (YouTube) تلف نکردمی.

ای کاشکی که قانون جبران را از صمیم قلب رعایت می‌کردمی و بدانستمی که من همانند پستی‌ای هستم که فقط بسته‌ای را تحویل می‌دهم. هیچ‌چیزی از خود ندارم جز آنچه که زندگی به من داده‌است. پس هرچه که ببخشیدمی، از خزینۀ خدا دادمی و ذخیره نکردمی.

ای کاشکی که مثل گاو نمی‌خوردمی و «جُوعُ الْبَقَرِ» (گرسنگی گاو) نداشتمی.

ای کاشکی که همه را از خویش می‌دانستمی و چشمم را درویش و سرم را پایین نگاه می‌داشتمی.

ای کاشکی که از این دنیا کام نگیرم و دهان از این اقبال شیرین کردمی.

ای کاشکی قدر پدر و مادرم را بیشتر بدانستمی.

ای کاشکی که تمرکز را بر خود نگاه داشتمی و یک «به تو چه» به خود هر لحظه بگفتمی که من چه کاره‌ام و هرکسی زندگی خود را بهتر از من می‌داند و من هیچ ندانستمی.



ای کاشکی که به قول‌هایم بیشتر وفا کردمی و نسیان (فراموشی) و «ردّوالعادوا» یعنی بازگشت به ذهن و گول دنیا را خوردن، نکردمی.

ای کاشکی که زبان بر کام نهادمی و سکوت بیشتر کردمی.

ای کاشکی که توکل داشتمی و چارق ایازم را هر لحظه به یاد آوردمی.

ای کاشکی نترسم و به درستی این مسیر ایمان و یقین داشتمی.

ای کاشکی به نجوهای دیو توجه نکردمی و فقط به قدرت فضاگشایی اتکا کردمی.

ای کاشکی تا جوانم بیشتر خدمت کنمی، بیشتر ببخشمی تا اشتباهات خود را کمی جبران کردمی.

ای کاشکی کمتر بخوابمی و بیشتر مراقبه کردمی.

ای کاشکی که به نمی‌دانم‌های خود ایمان داشتمی و کافر نباشمی.

ای کاشکی که سرباز عشق بودمی نه سرباز عقل.

ای کاشکی به جای میری، بندگی کردمی.

ای کاشکی آقای شهبازی نازنین، قدر شما را بیشتر می‌دانستمی. ای کاش یک درصد، فقط یک درصد می‌فهمیدم و درک می‌کردمی که چه اقبالی به این حقیر روی آورده‌است.

دو چشمم را می‌مالم و باور نمی‌کنم که ای دوست، آیا این منم؟ ای زندگی ببخش که فراموش می‌کنم و ناشکرم و بی‌صبر.

ای کاشکی می‌دانستم که قضا نتوانم کردن این دمی که بدون عشق بگذرد، اما چه چاره که مقدور جز قضای زندگی نیست. الحق که دشمنی جز خودم در زندگی نداشتمی.

ای کاش به جای روده‌درازی کمی کمتر زر زدمی و بیشتر عمل کردمی.

به قول عزیزی، ای کاش لااقل زنده بمیریم و از دنیا برویم.



و در آخر ای کاشکی که دیگران مرا به حال خود رها کردمی که حال شوریده‌حال را فقط دیوانه داند، که من خود را دیوانه‌ای بیش ندانستمی.

خیلی ممنون آقای شهبازی از آموزش‌های بی‌نظیرتان.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین آقا نیما، عالی، عالی! لطف کردید، عالی!

[ خداحافظی آقای شهبازی و آقای نیما ]

مهربان





## ۱۵- آقای مرادی از شهر بابک

[سلام و احوال‌پرسی آقای مرادی و آقای شهبازی]

**آقای شهبازی:** بله آقای مرادی خوب هستید شما؟

**آقای مرادی:** من خوب خوبم آقای شهبازی. من خوب خوبم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله، خب شما دائماً غسل می‌خورید، باید خوب باشید دیگر [صحبت با خنده] دائماً غسل می‌خورید.

**آقای مرادی:** بله، بله. بله آقای شهبازی، بله بله بله.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای مرادی:** خب چندتا از گنج حضوری‌های شما از همین چیز شما من را پیدا کردند آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** پیدا کردند.

**آقای مرادی:** بله. یکی سوری خانم از اصفهان، یکی هم آقای فیاضی از اصفهان، یکی هم آقای شجاعی از شیراز، با صحبت‌های شما.

**آقای شهبازی:** خیلی خب.

**آقای مرادی:** آقای شهبازی من از سال ۹۴ پای این برنامه نشستم نگاه می‌کنم این برنامه را.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای مرادی:** شما روزهای اول می‌گفتید: «شما شکم‌باره هستید، یک روزی می‌شود شکر‌باره می‌شوید.» حالا می‌بینم آقای شهبازی در خانه می‌روم، در باغ می‌روم، در زنبور می‌روم شکر، شکر، شکر خودش می‌آید، می‌جوشد از دل می‌آید بالا آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله، آفرین!



**آقای مرادی:** با خانم قبل از ۹۴ آقای شهبازی می‌خواستیم برویم سر زنبورها، تا سر زنبورها هم دو ساعت و نیم تا حاجی‌آباد راه است. من می‌گفتم تو کردی، او می‌گفت تو کردی. من می‌گفتم کار تو است، او می‌گفت کار تو است. این رگ‌های گردن سیخ می‌شد، ماشین از جاده می‌خواست برود بیرون. آن‌جا هم که می‌رفتیم او رویش را می‌گرداند آن طرف، من هم می‌گرداندم آن طرف.

خب دیگر چرا این حرف‌ها را نزنم؟ باید الآن رُک و راست بگویم. می‌گویند خانم این حرف‌ها را چرا می‌زنی؟ خلاصه این‌که می‌رفتیم آن‌جا و حالا من می‌خواستم با او صحبت کنم من می‌گفتم من کوچک می‌شوم، او می‌گفت. حالا دیگر آقای شهبازی از این‌جا می‌نشینیم در ماشین این غزل‌های مولانا را من خودم با صوت هست می‌گذارم بغل گوشم، بخوان و برو! می‌رویم آن‌جا با خنده و با چیز در زنبور، با هم کمک می‌کنیم و غسل‌ها را برمی‌داریم. آقای شهبازی یک روزی دیدم یک خانمی زنگ زد.

**آقای شهبازی:** خب؟

**آقای مرادی:** گفت استاد مرادی تو بچه کجایی؟ گفتم من بچه شهر بابک. گفت کلاس دو سال ۵۶ می‌مندی فارغان حاجی‌آباد معلم من بودی. حالا بیا برو قشم، سوزا، درگهان. گفتم خانم این‌ها همه‌اش در دل من است تو بیا شهر بابک تا من ببرمت می‌مندی دو هزار و هفتصد تا خانه سنگی را تماشا کنی که در دل کوه کنده‌اند.

خلاصه خودش گفت از سال ۵۶ من دنبالت می‌گشتم. ما یک عکسی آقای شهبازی از آن زمان برداشته بودیم، ۵۶ با دانش‌آموزان.

**آقای شهبازی:** خب؟

**آقای مرادی:** این عکس را فرستادیم به یک شماره تلفنی. این بنده خدا برادر آن دختر بوده، هر دوتایشان دانش‌آموز من بودند، گفته این مرادی معلم من و تو بوده!

خلاصه آقای شهبازی گفتم بیاید شهر بابک. آمدند شهر بابک، آن‌ها را بردم می‌مندی. حالا دیگر رابطه برقرار شده، الآن هم گفت تو دیکته می‌گفتی برای من، می‌گفتی دیکته‌ها را صحیح کن. من نمی‌خواستم بروم رشته ادبیات، تو کاری کردی من رفتم رشته ادبیات، رفتم تاجیکستان دکترایم را هم گرفته‌ام. الآن هم در دانشگاه آزاد دارم تدریس می‌کنم.



آقای شهبازی: عجب! به‌به!

آقای مرادی: الان دیگر رابطه برقرار شده و می‌رویم و می‌آییم و ایشان می‌آیند این‌جا. یعنی من همیشه می‌گفتم خدایا من صدتا دانش‌آموز این بندر دارم، ولی می‌شود یکی‌شان سراغ من را بگیرد.

آقای شهبازی: آهان.

آقای مرادی: تا این خانم پیدا شد و دانش‌آموز ما، الان هم به من می‌گوید استاد، می‌گویم استاد فعلاً شما باید ما همان مرادی کوچکی که بودیم هستیم. [خنده آقای شهبازی]

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

آقای مرادی: بله آقای شهبازی، دیگر رفتم خانه‌شان گفتم مثل من و خانم نباشید که اول‌ها او می‌کشید آن طرف من می‌کشیدم آن طرف، او دعوا می‌کرد گردش رو می‌کرد آن طرف، من هم گردن آن طرف. شما هرچه دارید الان بریزید روی دایره.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

آقای مرادی: هرچه هستید بریزید روی دایره، درست با هم یارِ غار باشید. خواندم آقای شهبازی نه گفتم چند، خانه برادرش، رفتم خانه برادرش نه گفتم خانم کیست، بچه‌ات کیست، همه غزل‌ها را خواندم رفتند در اتاقشان. خانمش گفت ما گفتیم این مرادی دیگر چه کسی است؟ گفتم این مرادی خاکی‌خاکی است مثل خودتان. گفت بخوان از این غزل‌ها، بخوان که بخوان.

آقای شهبازی: خب؟

آقای مرادی: من هم خواندم از این غزل‌ها برایش، فیلم گرفت از من. خلاصه دردمسرت ندهیم آقای شهبازی، ما زندگی‌مان شاد شاد شاد. از این غزل‌ها هم برای سوری خانم نوشتم چاپ کردم دادم اصفهان برایش، برای خانم دکتر هم دادم بندر، هرکه می‌فهمم حال دلش خوب است از این غزل‌ها به او می‌دهم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! پس آقای مرادی شما معلم بودید قبلاً؟



آقای مرادی: بله، من بله. من سال ۵۶ سپاه دانش (نام یک نهاد آموزش‌دهنده در زمان قدیم) بودم و رامین تهران.

آقای شهبازی: آهان.

آقای مرادی: از سپاه دانش آمدم رفتم حاجی‌آباد در روستای میمند فارغان معلم شدم، معلم دبستان.

آقای شهبازی: آفرین! خیلی خوب، خیلی خوب.

آقای مرادی: آقای شهبازی من در یک روستایی معلم بودم.

آقای شهبازی: بله بله.

آقای مرادی: یک چندتا گوسفند داشتم، بنده خدایی گفت مرادی گوسفندهایت را بیاور این‌جا. آن‌ها را بردم مثلاً پانزده سال پیش، بیست سال پیش. من گفتم شاید آن وقت من پولی نداشته باشم به این پیرمرد بدهم، باید آقای شهبازی گفته بروید یک کسی یک کاری برایتان انجام داده قانون جبران را درباره‌اش رعایت کنید.

ما رفتیم داخل خانه‌اش و خلاصه یک چیزی کادو به او بردیم و گفت شما چه کسی هستید؟ گفتم من همانم که گوسفندهایم را آورده بودم این‌جا. گفت چرا این کارها را می‌کنی مرادی؟ گرفت روی ما را بوسید و گفتم نه، ممکن است من آن وقت مثلاً بر جی سه تومان حقوق می‌گرفتم، شاید من دینم را نسبت به شما آدا نکرده‌ام. هنوز هم که شده می‌روم خانه‌اش می‌آیم، می‌روم خانه‌اش می‌آیم. قانون جبران را نسبت به تعهد خودم انجام می‌دهم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. خیلی زیبا!

آقای مرادی: بله، بله. دوستی من و تو هم آقای شهبازی به وسیله آقای کاغذچی به هم وصل شد.

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

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مرادی]



## ۱۶- خانم پریسا از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی خانم پریسا و آقای شهبازی]

خانم پریسا: یک پیامی آماده کردم، با اجازه‌تان می‌خوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.

خانم پریسا: خیلی ممنونم. همه ما انسان‌ها و همه مخلوقات یک فضا هستیم، بی‌نهایت و به هم پیوسته. هر انسانی و کلاً هر چیزی که خلق می‌شود یک بروز و اظهار از این فضای بی‌نهایت یکتایی است.

مغز انسان و اجداد او که در طی میلیون‌ها سال تغییر کرده‌است، یک قابلیت بسیار جالب و بسیار پیچیده دارد که در خیلی جاها در این دنیای فرم به‌کار می‌آید. این قابلیت قابلیت تصویرسازی، مدل‌سازی و سپس تجزیه و تحلیل این داده‌ها و تصویرها است. این قابلیت در خیلی از کارها در این دنیای فرم به درد ما می‌خورد، اما ذهن انسان از شناخت اصل خود عاجز بوده و حتی می‌تواند مانع بزرگی برای شناخت حقیقت وجودی ما باشد.

آنچه که ذهن من انسان می‌گوید این است که من این فرم هستم که جدا از بقیه‌ام. ظاهر و شکل و شمایل خاصی دارم، بدنم فرم به‌خصوصی دارد. شخصیت، خواسته‌ها و امیال و آرزوهای مخصوص خودم را دارم. کار و شغل و استعدادهای منحصر به فرد خودم را دارم و الی‌آخر. این‌ها همه توصیفاتی از من ذهنی یعنی من ساخته شده با ذهن است.

آنچه که ذهن من نمی‌داند و نمی‌تواند تشخیص دهد این است که من این فرم نیستم، بلکه من یک فضای بی‌نهایت هستم، کامل و پیوسته و در اتصال کامل با کل کائنات که حالا در قالب یک فرم فیزیکی دارم جهان فرم و بی‌فرمی را همزمان تجربه می‌کنم، یعنی زندگی در فرم انسان دارد به جهان فرم و بی‌فرمی می‌نگرد. از آنجایی هم که فرم اصل نیست، هر وقت هم که زمانش برسد، این فرم متلاشی می‌شود، اما زندگی به همان صورت یکپارچه و پیوسته و بی‌نهایت باقی می‌ماند.

از آنجایی که ما امتداد زندگی هستیم و اصلاً غیر از زندگی هیچ چیز نیست، ما هم در همین فرم انسانی چشم زندگی، گوش زندگی و زبان زندگی می‌شویم. زندگی از طریق ما می‌بیند، از طریق ما می‌شنود، از طریق ما حرف می‌زند، اما ما در یک تله افتاده‌ایم و آن تله ذهن است. ذهن به ما تلقین می‌کند که تو این فرم محدود هستی، نه آن فضای بی‌نهایت گسترده.

حالا ذهن چطور ما را در این تله انداخته است؟ از طریق فکرهای پشت‌سرهم که اجازه نمی‌دهد ما یک لحظه به فضای بین فکرها که اصل ما است زنده بشویم.



حدود دوازده سیزده سالم که بود به طرز جالبی متوجه این سلسله فکرها شده بودم. یادم است که گاهی چشم‌هایم را می‌بستم و یا به یک جا خیره می‌شدم و سعی می‌کردم یک لحظه هم که شده فکر نکنم. بعد می‌دیدم که همین‌که می‌خواهم فکر نکنم، خودش یک جور فکر کردن است. یادم است که این کار تا مدت‌ها ادامه داشت، تا این‌که یک روز دیگر ناامید شدم و با خودم گفتم باید بی‌خیال این بشوم که من فکر نکنم، همیشه یک فکری همان‌جا هست.

کسی چه می‌داند؟ شاید زندگی می‌خواست که همان موقع در سن دوازده سیزده‌سالگی تصور این‌که فکر اصل است را رها کنم، فضای اطراف افکارم بشوم و به اصل خودم که بی‌فرم، بی‌نهایت، بی‌نیاز و یکتا است زنده بشوم، اما این اتفاق نیفتاد.

در آن موقع نه مولانا را خوب می‌شناختم و نه برنامه گنج حضور بود. دور و برم هم تبلیغ چیزی غیر از همان‌بده شدن با درس و کار و موفقیت و بعدها در دوران بیست و پنج‌سی‌سالگی فکر ازدواج و غیره نبود.

این بود که به خواب فکرها در ذهنم رفتم و این خواب سال‌ها طول کشید، یعنی دقیقاً بیست سال طول کشید تا درنهایت در سن سی و سه‌سالگی یک‌باره از خواب بیدار شدم و برای اولین بار خودم را از فکرهایم جدا دیدم. اما این بیدار شدن از خواب طولانی چطور اتفاق افتاد؟ آیا آسان و با اراده آزادم تصمیم گرفتم که به اصل خودم بیدار شوم؟ خیر.

فرورفتن در همان‌بده‌گی‌ها را این‌قدر ادامه دادم که در سن سی و سه‌سالگی که اصولاً باید اوج جوانی و پرانرژی بودن باشد، خودم را پر از درد، رنجش، حس ناامیدی و افسردگی دیدم.

یک شب به‌خاطر انتظارات و توقعات برآورده نشده‌ام تا صبح کابوس دیدم. صبح خسته از خواب سنگین و پرکابوس بیدار شدم و به خودم گفتم دیگر بس است. من نمی‌خواهم در غم زندگی کنم. چطور می‌توانم شاد باشم؟ و این سؤال شروع همه‌چیز بود.

در اینترنت شروع کردم به جست‌وجوی این‌که چطور می‌توانم شاد باشم. متوجه شدم مدیتیشن به شاد بودن کمک می‌کند. در یک کلاس مدیتیشن ثبت‌نام کردم و تنها سه هفته بعد وقتی سکوت ذهن و بی‌فکری را تجربه می‌کردم، به یک‌باره فضای خلأ درون خودم را دیدم و از خواب طولانی سی و سه‌ساله در ذهنم بیدار شدم.

این تجربه تجربه بسیار هیجان‌انگیزی بود که همیشه از آن به شیرینی یاد می‌کنم، اما آیا این بیدار شدن پایان کار بود؟ خیر. تازه شروع کار بود.



بیدار شدن در یک لحظه با بیدار ماندن در این لحظه ابدی فرق دارد. کشش ذهن زیاد است و می‌خواهد که ما را به تمام الگوهای اشتباه قبلی در ذهن برگرداند.

ذهن می‌خواهد به ما ثابت کند که نه، اشتباه می‌کنی. آنچه که در بیداری‌ات دیدی اشتباه است. آنچه که من در خواب به تو می‌گویم، این درست است. منی که سی و سه سال راه اشتباه رفتم، در درون خودم درد و رنجش جمع کردم، به دیگران هم درد دادم، آیا به یک‌باره رها شدم؟

خیر. این راه زنده شدن به اصل خود و بیدار ماندن کار می‌برد، اراده آهنی می‌خواهد، استاد خوب می‌خواهد که راه را نشان دهد، توجه لحظه‌به‌لحظه و تمرکز روی خود می‌خواهد، پرهیز از همانیدگی می‌خواهد، حفاظت خود از قرین می‌خواهد، تعهد و استمرار و تکرار می‌خواهد، صبر می‌خواهد و از همه مهم‌تر این آگاهی را می‌خواهد که کار تمام نشده‌است، پس ادامه بده و جلو برو.

در زمان مدیتیشن یا مراقبه که ما ناظر افکار خود می‌شویم و ذهن ما تا حدودی ساکت می‌شود، برای لحظاتی ما از جاذبه ذهن و همانیدگی‌ها در امان هستیم و احتمالاً می‌توانیم برای لحظاتی هم که شده اصل خود که خلأ است را ببینیم، اما وقتی آن نیم ساعت یا یک ساعتی که برای مدیتیشن در نظر گرفته‌ایم تمام می‌شود، چطور؟ وقتی برمی‌گردیم به کارهای روزمره آیا می‌توانیم این حالت سکون ذهن را با خود همراه داشته باشیم؟

به احتمال زیاد خیر. بارها شده‌است که یک نفر از روی صندلی یا بالش مدیتیشن خود بلند می‌شود و فکر می‌کند خیلی آرامش دارد و درست چند دقیقه بعد به شدت خشمگین می‌شود.

آقای شهبازی یک بار مثال بسیار جالبی زدند که بسیار بیدارکننده بود. فرمودند که فرض کنید شما دارید در یک جاده‌ای می‌روید که در دو طرف آن آهن‌ریا نصب کرده‌اند، شما هم یک لباس آهنی بر تن دارید. مرتب آهن‌ریاها شما را به سمت خود می‌کشانند. حالا اگر برای لحظاتی برق این آهن‌ریاها قطع شود، شما می‌توانید به راه خود ادامه دهید، اما همین‌که دوباره برق را به آهن‌ریاها وصل کنند، شما مجدد به سمت آهن‌ریاها کشیده می‌شوید. تنها راه نجات شما در آوردن این لباس آهنی است.

در این‌جا این لباس آهنی که ما پوشیده‌ایم همان همانیدگی‌های ما است و آهن‌ریاها هم جاذبه‌هایی هستند که این همانیدگی‌ها برای ما دارند و ما را مرتب به سمت خود می‌کشند.

وقتی ما مدیتیشن می‌کنیم مثل این می‌ماند که در لحظاتی این برق آهن‌ریاها قطع می‌شود، اما همین‌که از روی صندلی مدیتیشن بلند می‌شویم، دوباره آهن‌ریاها به‌کار می‌افتند و ما را می‌کشند.



تنها راه ادامه مسیر برای ما این است که این لباس آهنی سنگین که همانیدگی‌های ما است را از تن بیرون بیاوریم تا آهنرباهای دو طرف جاده یعنی جاذبه همانیدگی‌ها نتوانند ما را به خود بکشانند و بتوانیم به سلامت در مسیر پیش برویم.

این بدان معنا نیست که مدیتیشن‌های معمول مفید نیستند، بلکه به این معنا است که باید همانیدگی‌ها را نیز انداخت. مراقبه و مدیتیشن بدون انداختن همانیدگی‌ها نمی‌تواند اثر کند.

آموزش‌های مولانا و گنج حضور و مدیتیشن با ابیات مولانا دقیقاً بر همین اساس هستند. این ابیات راه‌حل موقتی به ما نمی‌دهند که تنها برای لحظاتی از هجوم فکرها رها بشویم و تنها لحظاتی فضای خلأ درون خود را ببینیم، بلکه به صورت کاربردی در کل زندگی روزمره ما جاری می‌شوند و کمک می‌کنند که همانیدگی‌های ما بیفتند. به این صورت مراقبه و مدیتیشن ما منحصر نمی‌شود به یک ساعت خاصی از روز. ما خواهیم توانست سکوت را در طول روز و حتی در شلوغی کارها و فعالیت‌های روزانه خود ببینیم.

پس مدیتیشن و مراقبه حقیقی این است که در لحظه لحظه زندگی در حضور خدا باشیم، از جاذبه همانیدگی‌ها رها باشیم، ذهن ما خاموش باشد، به صورت افکار و هیجانات بلند نشویم و آن فضای بی‌نهایت درون خود را لحظه به لحظه قابل دسترس ببینیم و آگاه باشیم که ما همین فضا هستیم.

رسیدن به این مرحله از حاضر بودن در محضر زندگی کار معنوی جدی می‌خواهد. باید صبر کنیم تا زندگی همانیدگی‌های ما را یکی یکی به جلوی روی ما بیاورد تا ما آن‌ها را ببینیم و آگاهانه بیندازیم و با هر بار انداختن همانیدگی فضای درون ما باز شود و به حقیقت خود نزدیک شویم.

خیلی ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی مفید پریسا خانم! عالی، عالی!

[خداحافظی خانم پریسا و آقای شهبازی]



۱۷- آقای علی از دانمارک

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

**آقای علی:** با اجازه‌تان یک مطلبی هست راجع به غزل شماره ۳۰۰۳ دیوان شمس که در برنامه اخیر زحمت کشیدید و برنامه خوبی هم ارائه دادید، می‌خواستم یک مطلبی عرض کنم راجع به خودشناسی.

**آقای شهبازی:** بفرمایید، بله بله.

**آقای علی:** خواهش می‌کنم. در این غزل که مولانا می‌فرماید:

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

بر گردِ خویش گشتی، که اظهار خود کنی  
پنهان بماند زیر تو گنج نهانی‌ای  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)

در این ابیات مولانا راجع به خودشناسی صحبت می‌کند، اما همان‌طور که شما هم فرمودید تفاوت هست بین خودشناسی و توصیف خودمان به‌عنوان من‌ذهنی.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای علی:** در این ابیات مولانا از نشانه‌های زنده شدن ما به خداوند صحبت می‌کند و ما باید سؤالاتی را از خودمان بپرسیم که ببینیم آیا این نشانه‌ها در ما هست یا نیست.

در رابطه با شناخت ماهیت من‌ذهنی، من‌ذهنی ماهیتش همانیده شدن با اجسام و گذاشتن آن‌ها در مرکزمان می‌باشد و به دلیل متغیر بودن این همانیدگی‌هاست که ما همواره دچار هیجاناتی از جمله هیجان ترس می‌شویم. و با استفاده از این ماهیت من‌ذهنی ما و این متغیر بودن چیزها ما متوجه می‌شویم که ما این من‌ذهنی نیستیم و یک من اصلی وجود دارد که به‌وسیله این من‌ذهنی پوشیده شده‌است.

در رابطه با خودشناسی که ما اگر در این ابیات تعمق کنیم، متوجه می‌شویم که یکی این «لحظه» وجود دارد که ما همیشه در این لحظه هستیم و یکی هم آن چیزی هست که ذهن ما همواره نشان می‌دهد و معمولاً به مرکز ما می‌آید و ما هشیارانه باید به این شناسایی برسیم که آن چیزی که در مرکز ما است باید از مرکز بیرون برود و آن نه چیزی که باقی می‌ماند آن عدم هست که از اول، ما آن بوده‌ایم.

و ما اگر خودمان را یک لحظه به‌عنوان عدم تجربه کنیم و این کار ادامه پیدا کند تا ما بتوانیم ناظر مرکزمان باشیم و درواقع عمل تسلیم و فضاگشایی را انجام بدهیم و تشخیص این‌که آیا ما در این لحظه به‌گرد خودمان و به‌گرد آن چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد همیشه می‌گردیم؟ یا نه، به‌گرد آن مرکز عدم می‌گردیم؟ و یک سری ابیاتی هم که در برنامه اشاره فرمودید ابزارهای خوبی هستند برای خودشناسی.

در بیت زیر که می‌فرماید:

جمله عالم زین غلط کردند راه  
کز عدم ترسند و، آن آمد پناه  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۲۲)

ما با توجه به این بیت باید ببینیم از خودمان که آیا تا به حال مرکزمان برای یک لحظه هم که شده عدم بوده یا ما همیشه در ذهن بوده‌ایم؟ و آیا ما به‌خاطر یک همانندگی هست که آرزو داریم زنده بشویم به‌خداوند یا نه، واقعاً به‌خاطر خود خداوند هست؟ که می‌فرماید:

عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر منی  
بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸)

و ابزار بعدی این بیت هست که می‌گوید:

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

و با توجه به این بیت ما باید سؤال کنیم که آیا یک لحظه هم که شده من این لحظه ابدی را به‌عنوان «احد صمد» تجربه کرده‌ام؟



آیا خودم را به‌عنوان بی‌نیاز شناخته‌ام یا نه، همیشه نیازمند چیزی که ذهنم نشان می‌دهد بوده‌ام؟

و بیت بعدی که به‌عنوان ابزار خودشناسی می‌توانیم استفاده کنیم می‌گوید:

**چون از آن اقبال، شیرین شد دهان**

**سرد شد بر آدمی مُلک جهان**

**(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)**

با توجه به این بیت ما باید بپرسیم که آیا آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد و ما را به ذهن می‌کشاند، آن هست که ما از آن خوشی می‌گیریم یا نه، ما آن چیز ذهنی را به مرکز نمی‌آوریم و درواقع سرد می‌شود آن چیزی که می‌خواهد مرکز ما را تصرف کند و درواقع ما دلمان به مرکز عدم گرم هست؟

و در بیت بعدی که به‌عنوان ابزار خودشناسی می‌توانیم استفاده کنیم این است که

**در جهان گر لقمه و گر شربت است**

**لذّت او فرع محو لذّت است**

**(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴)**

**گرچه از لذّات، بی‌تأثیر شد**

**لذّتی بود او و لذّت‌گیر شد**

**(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۵)**

با توجه به این دو بیت، ما باید از خودمان بپرسیم که آیا ما محبوس ذهن هستیم و در مقایسه و قضاوت هستیم همیشه؟ و یا این‌که در این لحظه هستیم و لذّت در این لحظه بودن را تجربه می‌کنیم؟

در بیت بعدی دارد که

**گفت: رو، هر که غم دین برگزید**

**باقی غم‌ها خدا از وی بُرید**

**(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)**

با توجه به این بیت، ما باید این سؤال را بپرسیم که آیا هشیاری ما در غم‌ها و همانندگی‌های مختلفی پراکنده شده‌است یا فقط معطوف زنده شدن به خداوند است؟

و بیت بعدی که به‌عنوان ابزار خودشناسی می‌توانیم استفاده کنیم این است که



چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو

گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

با توجه به این بیت، باید پرسیم که آیا ما بیشتر اوقات حرف می‌زنیم یا نه، ما ساکت هستیم و اجازه می‌دهیم خدا خودش را از طریق ما بیان کند؟ یا به عبارت دیگر، آیا ما بیشتر گوش هستیم یا زبان؟

چندتا بیت دیگر هست آقای شهبازی، فکر می‌کنم وقتم تمام شده دیگر.

**آقای شهبازی:** بفرمایید. نه، بیت‌ها را بفرمایید.

**آقای علی:** چشم. و بیت بعدی که به عنوان ابزار خودشناسی می‌توانیم استفاده کنیم این است که

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

با توجه به این بیت، ما باید از خودمان پرسیم آیا ما با حرف زدن خودمان و دیگران را دچار هیجانات می‌کنیم یا نه، این‌ها هیچ تأثیری روی ما نمی‌گذارد و ما با ساکت بودن خودمان منتظر یک نشانی‌ای از طرف زندگی هستیم تا بتوانیم خود اصلی‌مان را تجربه کنیم؟

و بیت بعدی که به عنوان ابزار خودشناسی استفاده می‌کنیم این است که

بر قرین خویش مَفْزَا در صِفَت

کَانَ فِرَاقِ آرد یَقینِ در عَاقِبَت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۴)

با توجه به این بیت، باید از خودمان پرسیم آیا ما به‌طور اجبارگونه بیشتر اوقات مشغول حرف زدن و یا فکرهای همانیده کردن هستیم و نمی‌گذاریم خدا از طریق ما حرف بزند؟ یا بیشتر اوقات اَنْصِتُوا را رعایت می‌کنیم و می‌گذاریم که خداوند خودش را از طریق ما بیان کند؟

و در بیت بعدی به عنوان ابزار خودشناسی می‌فرماید که



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

با توجه به این بیت، ما از خودمان می‌پرسیم که آیا ما لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی می‌کنیم و در چالش‌ها با انبساط عمل می‌کنیم؟ یا بیشتر اوقات دچار هیجانات من‌ذهنی می‌شویم؟

در بیت بعدی داریم که

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
زانکه سرها جمله می‌روید ز بن  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

بسط دیدی، بسط خود را آب ده  
چون برآید میوه، با اصحاب ده  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۳)

با توجه به این دو بیت، ما از خودمان سؤال می‌کنیم که آیا ما وقتی دچار قبض و گرفتگی دل می‌شویم مسئولیت قبول می‌کنیم و به فکر چاره و رفع آن قبض می‌افتیم یا نه، همه تقصیرها را گردن دیگران می‌اندازیم و از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنیم؟

و در بیت دیگر داریم که

خلق را طاق و طرم عاریتی است  
امر را طاق و طرم ماهیتی است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)

با توجه به این بیت به‌عنوان ابزار خودشناسی، ما از خودمان باید سؤال کنیم که آیا ما نیازمند تأیید و توجه مردم هستیم و میل داریم که با نمایش دادن همانندگی‌هایمان خودنمایی کنیم یا نه، ارزش و هویتمان را از مرکزمان می‌گیریم؟

و در بیت آخری داریم که

پس بنه بر جای هر دم را عوض  
تا ز واسجد واقترَبْ یابی غرض  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷)



در تمامی کارها چندین مکوش  
جز به کاری که بُود در دین، مکوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۸)

عاقبت تو رفت خواهی ناتمام  
کارهایت آبتَر و نانِ تو خام  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹)

و با توجه به این سه بیت، ما به عنوان ابزار خودشناسی از خودمان سؤال می‌کنیم که آیا ما هر لحظه به چیزی که ذهنمان نشان می‌دهد سجده می‌کنیم یا به آن اهمیت نمی‌دهیم و به مرکز عدم و یا خداوند سجده می‌کنیم؟ و این‌که آیا زنده شدن به خداوند در اولویت کارهای ماست یا در غفلت و نسیان، سرگرم انجام کارهای دنیوی هستیم؟

خیلی ممنون جناب شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا علی آقا! عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی]

## ۱۸ - خانم مرجان از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی خانم مرجان و آقای شهبازی]

**خانم مرجان:** با اجازه‌تان یک پیامی آماده کرده‌ام به نام «خوابِ خیال» شروع کنم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید، بله.

**خانم مرجان:** ممنونم.

مولانا در غزل شماره ۳۰۰۳ تنها آرزومندی خود را بیان می‌کند و ای کاش ما نیز به‌عنوان شاگردان مولانا و به‌عنوان انسانِ طالبِ زندگی، تنها منظور و مقصودمان چنین باشد.  
ای کاش ای انسان، یک لحظه به اصالت خود پی ببری.

### ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

ای کاش ای انسان والا، بدانی که چرا به این جهان آمده‌ای، خود حقیقات را بشناسی و به ارزش حقیقی ذات پاک خود پی ببری.

اگر خویش را زمانی بدانی، دیگر خود را با دیگران یکی می‌بینی، مقایسه نمی‌کنی و با حس حقارت، خود را کوچک‌تر از دیگری نمی‌بینی یا با پندار کمال از دیگری برتر در نمی‌آیی.  
و ای کاش در همین لحظه دیدن روی خوب و زیبای خویش را تجربه کنی. اگر روی خوب خودت را ببینی، خدایت درون انسان‌های دیگر را نیز شناسایی می‌کنی، دیگر به کسی آسیبی نمی‌رسانی و دشمنی نمی‌کنی.

### وز روی خوب خویش بودی نشانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۰۳)

روی خوب تو آن خدایت درون توست. اگر الآن خشمگین و حسود یا دردمند باشی، یعنی با این بیت هم‌سو نیستی.

اگر خود حقیقات را می‌شناختی، دیگر با شهوت به دنبال خیالات نمی‌تافتی. دیگر با وهم دارم به درد و عنا نمی‌افتادی. دیگر برای جمع کردن ارث پدری، به جان خواهر و برادرت نمی‌افتادی. دیگر تصویر خیالی شخص



دیگری را به مرکز نمی‌آوردی. دیگر مست شراب مال و جاه و نان بیرون نمی‌شدی، چراکه مستی خویش اصلی‌ات، خماری ندارد و اصل لذت است. دیگر تنها جوش و خروش و طلب و همت تو زنده شدن به زندگی می‌شود.

اگر خود حقیقیات را بشناسی، گرفتار خرافات و باورپرستی نمی‌شوی. به راستی که مولانا چقدر زیبا در ترجیع ۴۳ بیان می‌کند احوال انسانی را که خویش حقیقی‌اش را نشناخته، که چطور با یک خیال عروسی می‌گیرد و چطور با یک خیال لباس رزم می‌پوشد. با یک خیال کشوری با کشوری صلح می‌کند و با خیالی دیگر فردایش خانه و کاشانه آن‌ها را بمباران و ویران می‌کند.

### بهر یکی خیال گرفته عروسی بهر یکی خیال بیوشیده جوشنی (مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳)

بهر یکی خیال، هزینه‌های سنگینی برای دیده شدن و مراسم مجلل تاج‌گذاری و کشورگشایی به پا می‌کند و بهر یکی خیال، با هزینه‌های هنگفت سلاح‌های اتمی درست می‌کند.

بهر یکی خیال شب از شادی هیجان همانیدگی‌هایش خوابش نمی‌برد و بهر یکی خیال شب از شدت هجوم فکرهای همانیده آرام و قرار ندارد.

یک فکر، تصویر و یا باور منجمد و همانیده، می‌شود تمام جان و جهانش، غافل از این‌که همان فکر و باور همانیده پرده میان او و زندگی و سدی برای شناخت خود حقیقی‌اش است.

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

می‌گوید اگر آن وهم و خیال کنار رود و گم شود، جان و جهان اصیل از درونش می‌جوشد و عقل و خرد و ذوق و خلاقیت از درون فوران می‌کند.

اکنون حقایق آمد و خواب خیال رفت  
آرام و مأمنیست، نه ما ماند و نی منی





بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال

یارب، فرست خفته ما را دهل زنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

مولانای جانم، دعایت مستجاب شده و زندگی از طریق برنامه گنج حضور، دهل‌زنانی چون خودت را برای ما فرستاده تا از وهم و خیال ذهن نجات پیدا کنیم، به خویش اصلی خود زنده شویم و نشانی از روی خوب خود را ببینیم.

خیلی ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا مرجان خانم. عالی عالی، آفرین.

خانم مرجان: ممنونم قربان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مرجان]

❖ ❖ ❖ پایان بخش دوم ❖ ❖ ❖



## ۱۹- خانم الناز از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی خانم الناز با آقای شهبازی]

خانم الناز: پیامم را می‌خوانم با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم الناز: چالشی داشتم که کارهای مادی‌ام در هم پیچیده و روی هم انباشته شده و هیچ سرنخی برای باز کردن این کلاف از هم پیدا نمی‌کنم. چالش دیگر این‌که حس می‌کردم هشیاری حضورم افت کرده و در چاه ذهن همانیده عمیق‌تر فرورفته‌ام و باید بیشتر کار کنم، ولی از طرفی وقت بیشتر هم ندارم، پس بایستی یک راه میان‌بر یا وسیله پیدا کنم!

بنابراین ذهنم دنبال تدبیر می‌گشت و راه‌حل می‌داد، ولی به جایی رسیدم که حس می‌کردم دیگر درست را از نادرست نمی‌توانم تشخیص بدهم و احساس چاره نداشتن و پریشانی کردم تا جایی که غول ترس و ناامیدی هم شروع کرد به آواز خواندن.

از طرف دیگر مطمئن بودم این وضعیت مهمانی است که پیغام شاه را به همراه دارد و من بایستی از مهمان پذیرایی کنم. وقتی سعی کردم ظاهر وضعیت را فقط بازی ببینم و توجهم را متمرکز کنم روی باطن جدی که باز کردن فضا اطراف وضعیت همین لحظه است، به آرامش نسبی رسیدم. پس از مدتی حس کردم زندگی در گوش جانم نجوا می‌کند که «لا تَخَف!» نترس!

هیچ ترس و ناامیدی به دلت راه نده، فقط همین راهی که آمده‌ای را در همین حالتی که داری می‌روی پیش برو و اصلاً دنبال تدبیرچینی و پیدا کردن راه‌های میان‌بر و وسیله نباش. همین‌طور که داری پیش می‌روی درست است. با ذهنت چندی و چونی وضعیت بیرونی و احوال درونی‌ات را اندازه‌گیری نکن که ذهن نمی‌تواند از کار زندگی سر در بیاورد.

با دریافت این ندا که داشت مرا به‌سوی بالا می‌کشید ناگهان درس برنامه ۹۶۸ برایم مرور شد و دیدم جواب مسائل و چالش‌م در همین برنامه بیان شده.

زندگی گفت مرکز تو با همانیدگی‌ها طلسم شده و عقلت سحر شده برای همین تمییز نداری، ولی نترس، تو از جنس دریایی، ولی الآن همانیدگی‌ها می‌جوشند و کف‌های آن‌ها به‌صورت خیالات بالا می‌آید و تو آن‌ها را جان و جهان خودت می‌بینی، ولی نترس و همین راه را پیش برو که من در لحظه به تو تمییز می‌دهم.



گفت موسی: سحر هم حیران‌کنی‌ست  
چون کنم کاین خلق را تمییز نیست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۰)

گفت حق: تمییز را پیدا کنم  
عقل بی‌تمییز را بینا کنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۱)

گرچه چون دریا برآوردند کف  
موسیا تو غالب آبی، لا تَخَفْ  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۲)

تمییز: قوه تشخیص  
پیدا کنم: آشکار می‌کنم  
لا تَخَفْ: نترس

زندگی می‌گوید تو نترس، فقط در همین لحظه فضا را باز کن و من همین لحظه به تو قوه تمییز می‌دهم.

هر کسی را دعوی حُسن و نمک  
سنگ مرگ، آمد نمک‌ها را محک  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۷۴)

هر فکر و خیالی بالا می‌آید و ادعای خوشگلی و بانمکی و مفید بودن می‌کند، ولی بدان سنگ محک تشخیص اصل از بدل، سنگ مرگ است. هر فکری بالا می‌آید تو آن را جدی و مهم نگیر، اطراف آن فضا را باز کن، اجازه بده این فضای گشوده‌شده موسی مارهای فرعون و درواقع افکار و خیالات و سبب‌سازی‌ها را ببلعد. خودت هم به‌صورت من بالا نیا، دیده نشو، نگو من می‌دانم، نگو من باید برتر باشم.

مرگ تن هدیه‌ست بر اصحاب راز  
زَرِّ خَالص را چه نقصان است گاز؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۸۱)

گاز: فیچی

از چالش‌ها نترس که چالش‌ها هدیه‌ای است برای جان اصلی‌ات. چالش‌ها گازانبری هستند که می‌آیند تا قسمت تقلبی‌ات را ببرند و نه تنها به جان اصلی هیچ آسیبی نمی‌رسانند، بلکه جان اصلی را صاف و خالص می‌کنند.



**گفت: غیر راستی نرِهاندت**  
**داد، سوی راستی می‌خواندت**  
**(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۰)**

تو راستی کن تا با زندگی هم‌راستا بشوی و به عبارتی کارهایت هم راست‌وراست بشود.

راست و درست باش یعنی مرکزت را مطابق حقیقت وجودیات خالی نگه دار. راست باش یعنی مطابق ذات حقیقی خودت احدِ صمدِ ابدی باش، آنگاه اطمینان قلبی داشته باش که هر کاری از روی راستی بکنی درست است.

**دل نیآرامد به گفتارِ دروغ**  
**آب و روغن هیچ نفروزد فروغ**  
**(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۵)**

اگر آرامش درونیات به هم ریخته حتماً یک جسم آمده به مرکزت و با مکر و فریب و دروغ و بحث و جدل و وسیله و تدبیر هم‌کارت درست نخواهد شد، جز این‌که آن جسمی که آمده به مرکزت را هُل بدهی بیرون تا دوباره نور عشق و خرد بتابد.

**حرصِ آدم چون سوی گندم فزود**  
**از دلِ آدم سلیمی را رُبود**  
**(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۳۹)**

**خلق، مست آرزواند و هوا**  
**ز آن پذیرا آند دستان تو را**  
**(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۲)**

حرص هرچه بیشتر بهتر و چسبیدن به چیزها و طمع رسیدن و شهوت‌رانی با چیزهایی که من‌ذهنی با آنها همانیده است، تمییز و تشخیص را از انسان می‌گیرد، از همین جهت ممکن است خیالات را جدی بگیری و به مرکزت بیاوری. پس مراقب باش حرص و طمع و شهوت به مرکزت نیاید، تا تو هم از سوی زندگی مراقبت بشوی.

والسلام استاد.



**آقای شهبازی:** خیلی زیبا الناز خانم. شما لطف کنید این را یک ویدئو بکنید، بلید که، عین همین، چیز دیگر اضافه نکنید، همین را هیچ زیاد و کم نکنید. **[خنده آقای شهبازی]** همین را یک ویدئو بکنید لطفاً. عالی، عالی، عالی! آفرین!

**خانم الناز:** مرسی، ممنون از برنامه عالی این هفته، خیلی ممنون.

**[خداحافظی خانم الناز با آقای شهبازی]**

مجلس  
حضرات



۲۰- خانم‌ها زینب و میترا ناز و آقای سامان از بروجن با سخنان آقای شهبازی  
[سلام و احوال‌پرسی خانم زینب با آقای شهبازی]

خانم زینب: یک لحظه می‌شود گوشی را بدهم به دخترم اول صحبت کند با شما؟

آقای شهبازی: بله دیگر، بفرمایید!

[سلام و احوال‌پرسی خانم میترا ناز با آقای شهبازی]

خانم میترا ناز: می‌خواستم یک بیت شعر برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: آفرین، بفرمایید!

خانم میترا ناز:

جَوِّقْ جَوِّقْ و صَفِّ صَفِّ از حرص و شتاب

مُحْتَرِّزِ ز آتَشِ گُرِیزانِ سَوی آب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۳)

لاجرم، ز آتَشِ برآوردند سر

اعتبارِ اِلْعَتْبَارِ ای بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۴)

بانگ می‌زد آتَشِ ای گیجانِ گول

من نِیمِ آتَشِ، منم چشمهٔ قَبول

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۵)

چشم‌بندی کرده‌اند ای بی‌نظر

در من آی و هیچ مگریز از شَرَر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۶)

ای خلیل اینجا شرار و دود نیست

جز که سِخَر و خُدعهٔ نمرود نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۷)



چون خلیلِ حق اگر فرزانه‌ای  
آتش آبِ توست و تو پروانه‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۸)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! شما می‌توانید یک خرده یواش‌تر بخوانید؟ عجله نکنید؟

خانم میتراناز: بله می‌توانم.

جَوِّقْ جَوِّقْ و صَفِّ صَفِّ از حرص و شتاب  
مُحْتَرِّزِ ز آتش گریزان سوی آب  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۳)

لاجرم، ز آتش برآوردند سر  
اعتبار الِاعتبار ای بی‌خبر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۴)

بانگ می‌زد آتش ای گیجان گول  
من نیم آتش، منم چشمه قبول  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۵)

چشم‌بندی کرده‌اند ای بی‌نظر  
در من آی و هیچ مگریز از شرر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۶)

ای خلیل اینجا شرار و دود نیست  
جز که سحر و خدعه نمرود نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۷)

چون خلیلِ حق اگر فرزانه‌ای  
آتش آبِ توست و تو پروانه‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۸)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی خوب بود! خیلی خوب، چیز دیگری دارید بگویید؟

خانم میتراناز: نه، گوشی را می‌دهم به داداشم با اجازه شما.

آقای شهبازی: باشد، بفرمایید، بله، بله!



[سلام و احوال‌پرسی آقای سامان با آقای شهبازی]

آقای سامان: اگر اجازه بدهید یک شعر می‌خواهم بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله بله.

آقای سامان:

ای خدا، ای فضل تو حاجت روا  
با تو یاد هیچکس نبود روا  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۸۰)

قطره ای دانش که بخشیدی ز پیش  
متصل گردان به دریا‌های خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۸۲)

صد هزاران دام و دانه است ای خدا  
ما چو مرغان حریص بی‌نوا  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۴)

گر هزاران دام باشد در قدم  
چون تو با مایی، نباشد هیچ غم  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۷)

از خدا جوییم توفیق ادب  
بی‌ادب محروم گشت از لطف رب  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۸)

بی‌ادب تنها نه خود را داشت بد  
بلکه آتش در همه آفاق زد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۷۹)

آفاق: جمع أفق

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین، عالی، عالی، عالی!





آقای سامان: ممنون، استاد شهبازی اگر می‌شود بدهم به مادرم؟

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.

خانم زینب: ببخشید استاد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، اولاً خانم زینب از شما خیلی ممنونم که به بچه‌هایتان زحمت می‌کشید و این ابیات را یاد می‌دهید. آفرین بر شما.

خانم زینب: استاد من کاری نمی‌کنم، خواهش می‌کنم اختیار دارید. چون بهترین راه است. من فهمیدم این بهترین راه است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زینب: من متوجه شدم این راهی که ما رفتیم اشتباه بود. اشتباه رفتیم کسی هم نبود به ما یاد بدهد دیگر متأسفانه.

آقای شهبازی: آفرین! تخم گل و زیبایی و عقل و خرد را در دل بچه‌هایتان دارید می‌کارید. الان ممکن است مشخص نباشد. ولی همین‌که این‌ها بزرگ‌تر می‌شوند خواهید دید که حتی بعد از دوازده‌سالگی این‌ها از یک وضعیتی رد می‌شوند، دیگر سرکش نمی‌شوند، خیلی آرام می‌شوند.

به این‌ها کمک می‌کنید که از این مسیر طغیان‌زده، یعنی بین دوازده تا بیست‌سالگی راحت‌تر رد بشوند این بچه‌ها.

خلاصه کار خیلی خوبی می‌کنید. ان‌شاءالله پدر و مادرهای دیگر هم به این موضوع توجه کنند. متأسفانه رسیدن به مرحله‌ای که آدم این چیزها را به بچه‌اش یاد بدهد مستلزم این است که خودش زحمت بکشد و این چیزها را یاد بگیرد.

مردم آن وقت و کوشش را نمی‌گذارند. ولی اگر بخواهند واقعاً یک سرمایه‌گذاری است، راحت زندگی کنند بعداً، چون هیچ پدر و مادری نمی‌تواند از بچه‌اش در دوازده‌سالگی جدا بشود. بعدش دچار طوفان‌های بچه‌هایشان می‌شوند که طغیان است.



و این است که شما دارید در واقع سرمایه‌گذاری می‌کنید. آدم یک موقعی در یک جایی، مرحله‌ای از زندگی‌اش یک سرمایه‌گذاری می‌کند، یک زحمتی می‌کشد بعد از ده دوازده سال، بیست سال، سی سال، نتیجه‌اش را می‌گیرد مثل ورزش کردن.

وقتی آدم جوان است در سی‌سالگی و بیست‌سالگی، می‌گوید حالا بدنم قوی است ورزش نمی‌کند. وقتی می‌رسد به هفتادسالگی می‌فهمد که ورزش آن موقع چقدر الآن به دردش می‌خورد. پرهیز آن موقع، که مثلاً مشروب نخورده، نمی‌دانم چیز بد، دود و این‌ها نکشیده، الآن بدنش سالم است، روی بدنش می‌تواند حساب کند.

یعنی زحمت بین بیست تا چهل‌سالگی می‌بینید در هفتادسالگی، هفتاد و پنج‌سالگی، هشتادسالگی، ظاهر می‌شود. خب آدم که نمی‌تواند خودش، خودش را بکشد که نمی‌میرد، این دوران هم زنده می‌ماند، زندگی‌اش می‌رود تا هفتاد و پنج‌سالگی، هشتادسالگی، حتی بعضی‌ها تا نودسالگی، این بدن باید دوام بیاورد. پرهیز و ورزش جوانی در آن موقع می‌بینید که به درد می‌خورد. ببخشید به‌جای شما صحبت کردم.

**خانم زینب:** به لطف شما، شما دست ما را گرفتید. متشکرم که دست ما را هیچ‌وقت رها نکردید. خیلی ممنونم. خیلی ممنونم به‌خاطر لطفتان، به‌خاطر وجودتان.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم!

**خانم زینب:** ببخشید، چند دقیقه‌ای می‌خواستم وقتتان را بگیرم.

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

**خانم زینب:**

**چون از آن اقبال، شیرین شد دهان**

**سرد شد بر آدمی مُلک جهان**

**(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)**

اگر از آن مزه عشق برای لحظه‌ای برخوردار شدیم، خواه یا ناخواه در همان لحظه هیچ‌چیزی برایمان این قدر دیگر مهم نیست. و خودمان خیلی متعجب خواهیم شد که چگونه؟ من که این قدر برای چیزها، برای اتفاقات ناراحت و غمگین بودم، دنبال چیزها می‌دویدم، چگونه من این قدر شاد و آرام و خوشحالم؟!



**گرچه از لذّات، بی‌تأثیر شد  
لذّتی بود او و لذّت‌گیر شد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۵)

لذّت‌گیر: گیرنده لذّت و خوشی، جذب‌کننده لذّت و خوشی.

اگر چه که عدم، یعنی لذت این دنیا را بی‌اهمیت کن و به‌سوی آن‌ها کشیده نشو و مثل دیگران و بقیه مردم رفتار نکن، به این کار خود حتی لحظه‌ای هم شک نداشته باش، است، بدان که در پس این کار لذتی نهفته است که از همه این لذت‌ها نهایتاً برخوردار می‌شوی. فقط کافی است که به خودمان بقبولانیم که با این کار از چیزی محروم نمی‌شویم بلکه برخوردار می‌شویم.

**گفت: رو، هر که غم دین برگزید  
باقی غم‌ها خدا از وی بُرید**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

باید غم‌های خود را بازبینی کنیم. آیا غم و آرزویی غیر از خدا داریم؟ و تمام کوشش و کارمان در هر لحظه او نیست؟

**چون تو گوش‌ی، او زبان، نی جنس تو  
گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

اگر من ذهنی صفر باشد نشان این است که او حرف می‌زند و من عمل می‌کنم. و اگر این‌طوری نیستم و ذهنم دائماً صحبت می‌کند و می‌تواند مرا بی‌قرار و غمگین و به سمتی بکشد، پس من گوش نیستم و زبان و عمل من درست نیست.

**از سخن‌گویی مجوید ارتفاع  
منتظر را به ز گفتن، استماع**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

ارتفاع: بالا رفتن، والایی و رفعت جُستن  
استماع: شنیدن

از بازبینی خودم نسبت به کارهایم و رفتارم، حرف‌هایم، دیدم که می‌خواهم با رفتن به گذشته و حرف زدن در مورد آن‌ها، این‌که من چه بچه خوبی بودم، چه کارهای خوبی کردم، چه کسانی مرا اذیت کردند، چه شاگرد خوبی بودم و چه همسر خوبی بودم، چقدر خود را قربانی کردم، این را ثابت می‌خواهم بکنم، که می‌خواهم ثابت



کنم، و در این کار خود را می‌خواهم ثابت کنم پس می‌خواهم من‌ذهنی و تصویر ذهنی خود را بزرگ کنم و با این کار در خدمت شیطان هستم.

موسیا، بسیار گویی، دور شو  
ورنه با من گنگ باش و کور شو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷)

ور نرفتی، وز ستیزه شسته‌ای  
تو به معنی رفته‌ای بگسسته‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۸)

شسته: مخفف نشسته است.

خداوند به ما می‌گوید تو بسیار صحبت می‌کنی. می‌خواهی در جهت بزرگ کردن من‌ذهنی و هستی‌داری او صحبت کنی و طبق فکرهای ذهنی خودت را می‌خواهی برتر کنی. تو باید گنگ و کور باشی، ولی اگر همین‌جا با همین حال نشسته‌ای و کاری نمی‌کنی، انتظار کمک از من هم داری، پس دوباره با این کارَت با من ستیزه می‌کنی، درواقع تو از من دور شده‌ای.

خداوند در این لحظه و لحظات پیش چون من فضاگشایی نکردم، با این لحظه ستیزه کردم، آن را نپذیرفتم، دنبال مقصر در بیرون گشتم، به سبب‌سازی و مانع‌سازی و دشمن‌سازی و مسئله‌سازی رفتم، این اتفاقات بد در بیرون و درون برایم افتاد و خود به خود ظلم کردم.

وقتی قبضی آمد دنبال چاره نبودم. همانیدگی را نشاختم بلکه سعی کردم دیگران را هم منقبض کنم. خداوندا با این کار از تو معذرت می‌خواهم.

هرکه داد او، حُسنِ خود را در مَزاد  
صد قضایِ بَد، سوی او رو نهاد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵)

حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها  
بر سرش ریزد چو آب از مَشک‌ها  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۶)



دشمنان، او را ز غیرت می‌دَرند  
دوستان هم، روزگارش می‌بَرند  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۷)

مَازاد: به معنی مزایده و به معرض فروش نهادن است.

به گذشته و اتفاقات که فکر می‌کنم می‌بینم که برای این‌که خود را بالاتر و بهتر می‌دانستم بسیاری از افراد با من دشمن شدند. با هر اسبابی منتظر شدند که لطمه بزنند. بعد از لطمه زدن آن‌ها باز هم متوجه نشدم که خیلی از آدم‌ها که اظهار دوستی می‌کردند با سخن گفتن در مورد همان اتفاقات باعث شدند که خیلی وقتم تلف شود. پردردتر شوم و وسیلهٔ پخش درد باشم.

بنگر آنها را که آخر دیده‌اند  
حسرت جان‌ها و رشک دیده‌اند  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۰)

مولانا و بزرگان آخر کارها را می‌بینند. می‌دانند که آخر کار ما چه می‌شود. اگر با این جهل و نادانی، ظلم به خود و دیگران و نداشتن عدم مسئولیت با من ذهنی پیش برویم، درواقع به کجا می‌رویم؟ عاقبت ما چه می‌شود؟

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان  
هر صباحی ضیف نو آید دوان  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

هین مگو کاین ماند اندر گردنم  
که هم اکنون باز پَرَد در عَدَم  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هرچه آید از جهان غیب‌وَش  
در دلت ضیف‌ست، او را دار خَوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

ضیف: مهمان

گرفتن پیغام زندگی در هر لحظه برای ما الزامی است. از آن باید مثل مهمان پذیرایی کنیم. حتی خیلی هزینه هم دارد. باید فقط پیغام را بگیریم که به‌خاطر یک همانندگی، یک عیب و نقصی در وجود خودمان این اتفاق افتاده‌است.



تنها حواسمان به خودمان باشد که این اتفاق چه چیزی در من عوض می‌کند؟ اتفاق مهم نیست، فقط دیدن عیب خودمان از درون آن اتفاق تنها با درد هشیارانه مهم است. متشکرم استاد، ببخشید.

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

**خانم زینب:** شما زیبایی استاد، شما زیباییید. متشکرم!

**آقای شهبازی:** ان شاءالله که همه مادران مثل شما توجه کنند. چقدر عمیق و چه بیت‌های عالی خواندید، آفرین!

**خانم زینب:** خیلی ممنونم استاد. از زحمت شماست استاد، ما هیچ‌چیز نداریم. من هیچ‌چیز ندارم، من فقط چیزهایی را گفتم که شما به من یاد دادید. متشکرم.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی!

**خانم زینب:** اگر عالی است خودتان عالی هستید، متشکرم، دستانتان را می‌بوسم استاد، متشکرم.

**[خداحافظی خانم زینب با آقای شهبازی]**

**آقای شهبازی:** خیلی خوب بود. شگفت‌انگیز است این توجه و درک شما، واقعاً تبریک می‌گویم، واقعاً به شما بینندگان.

## ۲۱- آقای حجت از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای حجت و آقای شهبازی]

آقای حجت: با اجازه‌تان.

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

آقای شهبازی: آفرین!

آقای حجت: هر فکری که وضعیت این لحظه را نشان می‌دهد، می‌آید به مرکزت و تو به آن می‌گویی به‌به! جان و جهان من تویی. یعنی مست آن فکر و خیال می‌شوی، با آن زندگی می‌کنی، جهان را می‌بینی و جهانت را می‌سازی. چرا؟

چون از روی خوبت بی‌خبری، نشانی از آن نداری، نمی‌دانی و باور نمی‌کنی روی خوب داری. دائم فکرها و تصاویر از مرکزت بالا می‌آیند. من ذهنی و هشیاری جسمی درست می‌کنی و مجبوری دائماً از فکری به فکر دیگر بروی و چهره زشت پیدا می‌کنی. تو تبدیل به جسم و چیزهای آفل و پوسیده در مرکزت می‌شوی و آثار این زشتی را هم در جهان که «خودت» هستی متأسفانه منعکس می‌کنی.

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

دُودلال: صاحب ناز و کرشمه

این‌که با فضای گشوده‌شده ببینی آنچه ذهن نشان می‌دهد جدی نیست، شیرین‌ترین موهبت زندگی‌ست، اما متأسفانه من زورم به «می‌دانم» نمی‌رسد.

به خودم می‌آیم می‌بینم کلی فکر و کار کرده‌ام که همه از می‌دانم می‌آید، یعنی می‌دانم که چطور فکر کنم، سبب‌سازی کنم و زندگی کنم. دائم از فکرها چیزهای آفل می‌گذرم و از آن‌ها زندگی می‌خواهم. انگار می‌دانم و می‌دانم که در فلان وضعیت، چیز یا فلان شخص زندگی هست.



جناب مولانا می‌فرماید باید جریمه بدهی، این وسوسه‌ها و مرضِ همانیدگی‌ست نه دانش شیرینِ زندگی که از فضای گشوده‌شده و مرکزِ عدم می‌آید.

**هر چیز که می‌بینی در بی‌خبری بینی  
تا باخبری واللّه او پرده بنگشاید  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۶)**

وقتی دچار نسیان می‌شوی و خبر از چیزهای همانیده و آفل و گذرا می‌گیری، از آفریدن بی‌خبری، حواست نیست که آیا مرکزت عدم است یا نه؟ آیا ناظر صُنع خدا هستم؟ یعنی درست و عمیق درک نکردی که هرچه می‌بینی آفل و گذراست، این را نیاورم به مرکزم با هیجان قاطی کنم و زهر قاتل بخورم. این مراقب و تند و تیز بودن نیست، برحسب آفلین دیدن، از آفلین زندگی، ارزش خواستن است.

یعنی تو داری به خوابِ آفلین در کثافت دردها کشیده می‌شوی، اگر چیزهایی که در مرکزت هست دائم سر بالا می‌آورند و توجه تو را می‌کشند، خبردار می‌شوی و برحسب آن فکر می‌کنی، می‌بینی و فکر می‌کنی که این هم زندگی است دیگر، پس تو دائماً در هیروت همانیدگی‌ها و زندگی خواستن از آنها هستی و بی‌صبرانه و ناشکر در گور یکی یا چندتا از آنها دفن می‌شوی. پس منتظر نباش لیاقت پیدا کنی که در «استکمال تعظیم» خدا باشی و زندگی پرده همانیدگی را از جلوی چشمانت بردارد.

**نیست نقدی کیش غلطانداز نیست  
وای آن جان کیش محک و گاز نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۴)**

غلطانداز: هرچیز که انسان را به اشتباه اندازد.

در طول زندگی با مرکزی پر از چیزهای آفل و گذرا در حال قضاوت و مقاومت درد ذخیره می‌کنی، زندگی بی‌فرم این لحظه را با آنچه ذهنت نشان می‌دهد دوباره و دوباره قاطی می‌کنی و هشیاری جسمی پیدا می‌کنی.

حتی مولانا را در حد ذهن خودت می‌خواهی پایین بیاوری، حالا وای به حال این قدرت تشخیص که از دست دادی که فضای گشوده‌شده، ذهن خاموش، محک و قیچی ماست که نمی‌بینم باور، فکر و هیجان‌ات همانیدگی زندگی نیست تا آنها را قیچی کنم و ببندازم.

**هرکه خود را از هوا، خو باز کرد  
چشم خود را آشنای راز کرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۳)**





مولانا است که خبر عالی می‌دهد. انسان دچار این عادت عمیق‌گشونده است که آنچه ذهن نشان می‌دهد را جدی گرفته و به دام آن‌ها افتاده است و حتی شاید یک بار هم فضا که عیش‌خانهٔ خوبان است را باز نکرده، حالا به کمک زندگی هر انسانی می‌تواند آفلین را شناسایی و به مرکزش نیاورد، از آن‌ها زندگی نخواهد و خودش را از این عادت گشونده رها کند. به تدریج مرکزش که خانهٔ خداست خالی از همانیدگی می‌شود و چشمش به راز زندگی بینا می‌شود. ان شاء الله.

هر که از دیدار، برخوردار شد  
این جهان، در چشم او مُردار شد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۲)

تو از دیدار برخوردار نشدی، روی خوب زندگی را ندیدی، انگار هنوز دقیق و درست و قدرتمند تشخیص ندادی هرچه ذهنت نشان می‌دهد مردار و آفل است، پس ادعا نکن که زنده به زندگی هستی.

تو مست و گیج و حریص به آفلین هستی و با من ذهنی قَلاش، آنچه ذهن نشان می‌دهد را جدی می‌گیری و با آن قاطی می‌شوی، هنوز فضا را باز نکردی و از عادت‌های ذهنی که داری دست برنمی‌داری و نمی‌خواهی و شاید می‌ترسی نسبت به این جهان بمیری. پس تو را چه به زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خدا، وگرنه تا به حال مولانا جانِ مجازی تو را می‌ربود و تو را بر فراز آسمان فضای گشوده شده، و رای همهٔ همانیدگی‌ها، بالای هستی به پرواز عشق و شادی و خردورزی و خلاقیت یکتای بی‌نیاز درآورده بود. خیلی ممنونم استاد نازنین.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

آقای حجت: ممنونم.

[خداحافظی آقای حجت با آقای شهبازی]



## ۲۲- خانم اعظم از انگلیس با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم اعظم با آقای شهبازی]

**خانم اعظم:** یک متن کوتاه داشتم و یک تجربه که خواستم با دوستان به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله، بله بفرمایید.

**خانم اعظم:** آقای شهبازی شما همیشه اصرار دارید که ما ابیات را بخوانیم و بخوانیم و بعد تکرار کنیم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم اعظم:** ابیات جذب جان ما شوند. سعی و تلاش کردم همان‌طور که شما می‌فرمایید اشعار و غزلیاتی را جمع‌آوری کنم و روزانه آن‌ها را تکرار کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم اعظم:** در این هفته یک بینش جدیدی را در خودم مشاهده کردم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم اعظم:** این‌که فهمیدم در ما باشنده زنده‌ای به نام من‌ذهنی سالیان سال زندگی کرده که الگوهای بسیار مخربی دارد و به شدت در من زنده بوده و فکر و عمل کرده و حتی یک لحظه هم اجازه نمی‌دهد که فکر بکنم.

فکر می‌کردم فقط این باشنده تقلبی هستم چون به کمک این برنامه فهمیدم نه، افکار نیستم، من‌ذهنی نیستم. با مشاهده این باشنده به سخنانش گوش نکردم. به عمل [صدا قطع شد]

و این‌که خود را در معرض تابش ابیات مولانا باید قرار دهم بعد آن‌ها را تکرار کنم تا جذب جانم شوند. ابیات در من زنده شوند، آن‌ها الگوی عمل من شوند. با گوش نکردن به صدای ذهنم من‌ذهنی خود را کوچک کنم. هشیاری حضور در من زنده و بزرگ شود.

این بینشی بود که در این هفته به من روشن شد، یعنی قبلاً مشاهده کرده بودم، ولی این هفته برایم پررنگ‌تر شد. این‌که یک کاری که من برای خودم کردم آقای شهبازی این بود که شما همیشه می‌گفتید حالا همان ابیاتی که همیشه [صدا قطع شد] جمع‌آوری کنید و آن‌ها را برای خودتان تکرار و تمرین کنید.



آقای شهبازی: درست است.

خانم اعظم: با استفاده از برنامه گنج حضور که [صدا قطع شد] گروهتان همیشه خانم سمانه ابیات هر برنامه را حفظ می‌کردند، من همیشه با خانم سمانه با کارهای روزمره همخوانی می‌کردم غزلیات را.

آقای شهبازی: بله.

خانم اعظم: کاری که برای خودم کردم آدم تمام اشعاری که برای خودم می‌خواندم و حفظشان کردم جمع‌آوری کردم و در یک صدا، یک وویس (voice) آن‌ها را جمع کردم و وقتی که مشغول کارهای خانه هستم آن‌ها را خودم همخوانی می‌کنم.

پریش افکار نداشته باشم و ذهنم مرا به جاهای دیگری نبرد. این کاری بود که من برای خودم انجام دادم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم اعظم: یک بینش دیگری که داشتم این‌که در گذشته من همیشه یک سری مطالب آماده می‌کنم و هر هفته تماس می‌گیرم، متأسفانه تماسم برقرار نمی‌شود که بخواهم آن مطالب را بخوانم، اما جالب است که می‌بینم همان مطلبی که من می‌خواستم برای شما بخوانم دوستان دیگر می‌آیند و همان مطالب را می‌خوانند.

آقای شهبازی: صحیح.

خانم اعظم: [صدا قطع شد] من را بالا می‌برد که همه ما یک زندگی هستیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم اعظم: یک زندگی هست که دارد از طریق هر کدام ما [صدا قطع شد] می‌کند و شاید قرار نیست من حالا بیایم پشت خط و صحبت کنم. یک دوست دیگری می‌آید و همان پیغام مرا شاید قشنگ‌تر از من هم بیان می‌کند.

تجربه دیگر هم این‌که شما در هفته، همیشه که خیلی سفارشات زیادی به ما مادرها می‌کنید و توصیه‌های زیادی برای ما دارید. یک چیز بزرگی که متوجه شدم، یک مخربی که در ما مادرها و حالا شاید مثلاً خب الان به کمک این برنامه من در خودم می‌بینم که خب خیلی کم‌رنگ‌تر شده‌است، چون این الگوی مخرب را دیدم. ما مادرها



همیشه موقعی که با همسرانمان بالاخره وقتی من ذهنی داریم، مشکل داشتیم، این مشکلاتمان را، [صدا قطع شد] بالاخره از همسرمان داریم می‌نشستیم و برای فرزندانمان می‌گفتیم.

آقای شهبازی: بله.

خانم اعظم: من با کمک این برنامه فهمیدم که غیبت کردن ما راجع به همسرانمان باعث می‌شود که دید فرزندانمان نسبت به پدرانمان تغییر نکند.

آقای شهبازی: بله.

خانم اعظم: آن‌ها فرزندان ما با پدرانمان چقدر مشکل پیدا نکنند. خدا را شکر من به کمک این برنامه این الگوی مخرب را در خودم شناسایی کردم. سعی کردم که الگو را دیگر از زندگی‌ام حذف کنم. اگر مشکلی دارم آن از درون من است که این مشکل را با همسرمان دارم. پس ربطی به [صدا قطع شد] دیگری ندارد.

حتی آن مشکل از همسرمان هم نیست، من ذهنی من هست که مقاومت دارد و قضاوت دارد. این تقصیر هیچ‌کس نیست، تقصیر خود من است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم اعظم: و نباید آن الگوی مخرب را و آن غلط را دوباره به [صدا قطع شد] منتقل کنم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! چه مطلب مهمی را فرمودید واقعاً. نه تنها مادران و خانم‌ها آن کار را نکنند، پدران هم همین‌طور، گاهی اوقات از آن‌ور این اطلاعات مخرب می‌آید به بچه‌ها تزریق می‌شود. درست می‌فرمایید.

خانم اعظم: درست است. این الگوی مخرب را حالا شاید قبل از این‌که من برنامه گنج حضور را ببینم در اطرافیان خودم خیلی دیده بودم و نمی‌دانستم مشکل کجاست. چرا مثلاً ما مادرها این کار را می‌کنند؟ اثرات مخربش را خیلی روی بچه‌ها دیدم که مثلاً بچه‌ها [صدا قطع شد] می‌شوند. همه می‌روند سمت [صدا قطع شد]. تشخیص خوب و بد را نمی‌دهند و این وسط بین پدر و مادر بول می‌گیرند. تازه آن زندگی خراب‌تر می‌شود.

آقای شهبازی: خراب‌تر می‌شود، بچه خراب‌تر می‌شود. برمی‌گردد سر مادر دوباره و بله، حتی اگر ببینید آدم جدا شد، بچه با مادر بزرگ می‌شود، در غرب معمولاً این‌طوری است، باید اصرار بکنید که بچه‌ها با پدرشان خوب باشند. این به نفع شما است.



ولی خب وقتی با هم اختلاف پیش می‌آید که طبیعی است دیگر. دوتا من ذهنی با هم ازدواج می‌کنند، بینشان اختلاف می‌افتد، اختلاف هم معمولاً ایجاد دشمنی می‌کند. شما اگر همسران را دشمن ببینید، خب از بچه‌تان به‌عنوان اهرم می‌خواهید استفاده کنید دیگر، بچه هم معمولاً به مادر نزدیک‌تر است.

هر بچه‌ای به مادر نزدیک‌تر است. اصلاً شک نیست و این کار بسیار مخرب است همان‌طور که شما می‌گویید. دیگر از این مخرب‌تر شاید ما چیزی نداریم، ولی من ذهنی سبب می‌شود که این اتفاقات بیفتد متأسفانه.

به ندرت از آن‌ور می‌افتد. می‌بینید بچه‌ها بروند پیش پدر و پدر شروع می‌کند کوک کردن بچه‌ها بر ضد مادر. فکر می‌کند دارد انتقام می‌گیرد یا این‌که نگذارد مادر را ببیند و چوبش را خودش می‌خورد.

اصلاً نمی‌توانید شما درواقع دشمنی ایجاد کنید بین مادر و بچه یا پدر و بچه. اصلاً یک چنین چیزی را اگر درست دقت کنید خیلی چیز وحشتناکی است. یک بی‌عقلی بزرگی است منتها ما از فرط لجبازی و انتقام‌گیری ما می‌خواهیم این کار را بکنیم.

ما فکر می‌کنیم حالا ده سال با یکی زندگی کردیم، چه زن چه مرد، وقتی جدا می‌شویم آن طرف مقابل را باید به خاک سیاه بنشانیم یا یک کار باید بکنیم دیگر زمین‌گیر بشود، بلند نشود. برای چه آخر؟

حالا نتوانستیم زندگی کنیم دیگر. جدا بشویم هر کدام برویم زندگی خودمان را بکنیم. نتوانستیم به توافق برسیم. ببخشید وسط صحبت شما بفرمایید. **[خنده آقای شهبازی]**

**خانم اعظم:** خواهش می‌کنم من صحبت‌هایم تمام شده بود. خوشحال شدم که این وقت را به من دادید که هم صدای گرم‌تان را بشنوم و هم این‌که از شما و جا دارد از خانم سمانه با آن صدای زیبایشان تشکر کنم، اینجا.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم اعظم:** از همه دوستان تشکر می‌کنیم که برنامه‌ها را جمع‌آوری می‌کنند، اما می‌گویم من خودم با صدای سمانه خانم که ابیات را می‌خوانند همیشه پیاده‌روی، وقتی که دارم یک مکانی می‌روم، ضبط کردم. ابیات و غزل‌ها را بگذارم و همین کار هم خب کمک می‌کند که ما حفظ بشویم کم‌کم. ممنون از همه‌تان.



آقای شهبازی: حالا اگر صلاح دانستید آن شعرهایی که می‌گویید ضبط کردید برای خودتان بفرستید به ما، ما پست می‌کنیم در کانال، مردم هم ببینند. در ضمن سلیقه شما را هم ببینیم. ببینیم کدام ابیات را انتخاب کردید.

[خنده آقای شهبازی]

خانم اعظم: حتماً.

آقای شهبازی: ممنون. حالا صدایتان خوب شد. اسمتان را بفرمایید.

خانم اعظم: من [صدا قطع شد] هستم آقای شهبازی، از انگلیس با شما تماس گرفتم.

آقای شهبازی: می‌دانم. باز هم نمی‌آید. اول شروع می‌کنید صدا نمی‌آید.

خانم اعظم: درست است [خنده خانم اعظم] حالا وسط صحبت‌ها، من اعظم هستم.

آقای شهبازی: اعظم هستید. بله اعظم خانم. خیلی خوب، خیلی خوب. خیلی ممنون. پس بفرستید. بگویید من

اعظم هستم. می‌فهمیم. از چه طریقی می‌خواهید بفرستید؟ تلگرام؟

خانم اعظم: بله.

آقای شهبازی: آره تلگرام، از طریق تلگرام.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم اعظم]

۲۳- آقای شاپور عبودی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شاپور و آقای شهبازی]

آقای شاپور: عرض شود بسیاری از کسانی که اشعار مولانا را شنیدند و خواندند دچار حیرت می‌شوند که این همه بینش و ظرافت و تعمق از کجا سرچشمه گرفته و منبع اصلی این همه حکمت از کجاست؟

آقای شهبازی: بله.

آقای شاپور: در برنامه گذشته هم داشتیم گاهی حسرت می‌خوریم که چطوری این‌ها را گفته؟ چرا ما نمی‌توانیم بگوییم؟ اصولاً چرا کسانی که این استعداد را دارند بسیار محدود و نادر هستند؟ شاید بشود بهترین جواب را از زبان خود این بزرگان شنید.

آقای شهبازی: بله.

آقای شاپور: عطار می‌فرماید: «سخن ایشان نتیجه کار و حال است نه ثمره حفظ و قال، از عیان است نه از بیان، از اسرار است نه از تکرار، از علم لدنی است نه علم اکتسابی، از جوشیدن است نه از کوشیدن.»

حافظ می‌فرماید:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست  
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۲)

مولانا در دفتر سوم، بیت ۳۸۴۷ در رابطه با این مطلب می‌فرماید:

عاشقان را شد مدرس حُسنِ دوست  
دفتر و درس و سَبَقشان روی اوست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۴۷)

خامشند و نعره‌ی تکرارشان  
می‌دود [می‌رود] تا عرش و تخت یارشان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۴۸)

درسشان آشوب و چرخ و زلزله  
نه زیادتست و باب سلسله  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۸۴۹)



در دفتر اول، بیت ۱۸۰۳ دارند:

از غم و شادی نباشد جوش ما  
با خیال و وهم نَبُود هوش ما  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۰۳)

حالتی دیگر بُود کان نادر است  
تو مشو منکر، که حق بس قادر است  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۰۴)

در غزل ۱۸۳۰ دارند:

تا تو حریف من شدی ای مَه دِلستآن من  
همچو چراغ می‌جهد نورِ دل از دهان من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۳۰)

در دیدگاه مولانا، ما چشم سَر داریم و چشم سِر، دیده تن داریم و دیده جان.

چشم سَر با چشم سِر در جنگ بود  
غالب آمد چشم سِر حجت نمود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۳۵)

دیده‌ی تن دائماً تن بین بُود  
دیده‌ی جان، جان پُر فن بین بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۵۴)

دیده‌ای که اندر نُعاسی شد پدید  
کی تواند جز خیال و نیست دید  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۳۳)

چشم باز و گوش باز و دام پیش  
سوی دامی می‌پرد با پَر خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۹)

از نظرگاهست ای مغز وجود  
اختلاف مؤمن و گبر و جهود  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۵۸)





دیو بر دنیاست عاشق کور و کر

عشق را عشقی دگر بُرد مگر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۱)

ذَمّ خورشید جهان، ذَمّ خود است

که دو چشمم کور و تاریک و بد است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰)

سُست چشمانی که شب جَولان کنند

کی طواف مَشعلهُ ایمان کنند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶)

دیده‌ی ما چون بسی علت در اوست

رو فنا کن دی خود در دید دوست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۱)

صد چو عالم در نظر پیدا کند

چون که چشمت را به خود بینا کند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۲۳)

نور نور چشم، خود نور دل است

نور چشم از نور دلها حاصل است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۲۶)

باز نور نور دل نور خداست

کاو ز نور عقل و حس پاک و جداست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۲۷)

رو و سر در جامه‌ها پیچیده‌اید

لاجرم با دیده و نادیده‌اید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۵)

آدمی دید است و باقی پوست است

دید آن است آن که دید دوست است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۶)



چون که دید دوست نبود، کور به  
دوست کاو باقی نباشد، دور به  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۷)

ابیات در رابطه با بینایی خیلی زیاد هستند، باز هم در دیدگاه مولانا گوش سر داریم و گوش سر، گوش حسی داریم و گوش غیب‌گیر.

گوش حسّ تو به حرف آر در خور است  
دان که گوش غیب‌گیر تو کر است  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۳۹۵)

گوش آن کس نوشد اسرار جلال  
کو چو سوسن صدزبان افتاد و لال  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱)

گوش سر بر بند از هزل و دروغ  
تا ببینی شهر جان را با فروغ  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۱)

پنبه اندر گوش حسّ دون کنید  
بند حس از چشم خود بیرون کنید  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۶)

پنبه‌ی آن گوش سر گوش سر است  
تا نگردد این کر آن باطن کر است  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۷)

پنبه‌ی وسواس بیرون کن ز گوش  
تا به گوشت آید از گردون خروش  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۳)

گر نخواهی در تردد هوش جان  
کم فشار این پنبه اندر گوش جان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۵۹)



گوش ما هوش است چون گویا تویی  
خشک ما بحر است چون دریا تویی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۸۶)

مولانا معتقد است برای خوردن دو دهان داریم: یکی برای خوردن غذای اصلی که نور خداست و روح از آن جان می‌گیرد، و دیگری غذای حیوانی که جسم و تن بدان نیاز دارد.

این دهان بر بند تا بینی عیان  
چشم‌بند آن جهان حلق و دهان  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱)

این دهان بستی دهانی باز شد  
تا خورنده لقمه‌های راز شد  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۷)

گر ز شیر دیو، تن را وابری  
در فِطام او بسی نعمت خوری  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۸)

آن غذای خاصگان دولت است  
خوردن آن بی‌گلو و آلت است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۶)

این نه آن جان است کافزاید ز نان  
یا گهی باشد چنین گاهی چنان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۷۷)

کار دوزخ می‌کنی در خوردنی  
بهر او خود را تو فربه می‌کنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۷)

کار خود کن روزی حکمت بچر  
تا شود فربه دل با کر و قر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۸)



خوردن تن مانع این خوردنست  
جان چو بازرگان و تن چون ره‌زنست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۰۹)

مولانا باز هم معتقد است که برای حرف زدن دو دهان داریم: یکی برای نشخوار فرامین من‌ذهنی، یکی دیگر حرف زدن از زبان زندگی و خداست.

دو دهان داریم گویا هم‌چو نی  
یک دهان پنهانست در لب‌های وی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۰۲)

یک دهان نالان شده سوی شما  
های هویی در فکنده در هوا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۰۳)

لیک داند هرکه او را منظرست  
که فغان این سِری هم زان سَرست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۰۴)

دمدمه‌ی این نای از دم‌های اوست  
های هوی روح از هی‌های اوست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۰۵)

گر نبودی با لبش نی را سَمَر  
نی جهان را پر نکردی از شِکر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۰۰۶)

در دفتر اول، بیت ۵۹۹ دارند:

ما چو ناییم و نوا در ما ز تست  
ما چو کوهیم و صدا در ما ز تست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۹۹)

نطق کان موقوف راه سمع نیست  
جز که نطق خالق بی‌طمع نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۹)



بیت ۱۳۲۷ دفتر دوم دارند:

این صدا در کوه دل‌ها بانگ کی‌ست  
گه پرست از بانگ این‌گه، گه تهی است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۲۷)

هر کجا هست او حکیم است اوستاد  
بانگ او زین کوه دل خالی مباد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۲۸)

هست که کاوا مُثنا می‌کند  
هست که کاواز صدا تا می‌کند  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۲۹)

در دفتر سوم، ۴۲۷۵ دارد:

تا بدانی ناله چون‌گه را رواست  
بی لب و دندان، ولی را ناله‌هاست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۷۵)

نغمه‌ی اجزای آن صافی‌جسد  
هر دمی در گوش حسش می‌رسد  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۷۶)

دفتر پنجم، ۱۹۷۴:

ای خروسان از وی آموزید بانگ  
بانگ بهر حق‌کند، نه بهر دانگ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۹۷۴)

بیت ۲۱۵۰ دفتر اول نمایان‌گر کسانی است که فرامین ذهن را برای فریب و سوءاستفاده از مردم به‌کار می‌گیرد.

ظاهر الفاظشان توحید و شرع  
باطن آن همچو در نان تخم صرع  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۵۰)

دفتر دوم، ۶۷۰:



حرف حکمت بر زبان ناکحیم  
حله‌های عاریت دان آی سلیم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۷۰)

و دفتر اول، ۱۱۳۷:

این سخن و آواز از اندیشه خاست  
تو ندانی بحر اندیشه کجاست  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۳۷)

لیک چون موج سخن دیدی لطیف  
بحر آن دانی که باشد هم شریف  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۳۸)

چون ز دانش موج اندیشه بتاخت  
از سخن و آواز او صورت بساخت  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۳۹)

دفتر اول، بیت ۱۸۹۹:

این سخن‌هایی که از عقل کل است  
بوی آن گلزار و سرو و سنبل است  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۹۹)

ابیات دیگری است چون طولانی می‌شود می‌خواهم نتیجه بگیرم از آنجایی که مولانا گوش سر را بسته و گوش سر را باز کرده، چشم سر را بسته و چشم سر را باز کرده، حلق تن را بسته و حلق جان را باز گذاشته، خاموشی و «آنصِتُوا» را به جای حرف‌های من‌ذهنی انتخاب کرده و به بحر بی‌پایان زندگی وصل شده، اشعارش پر از حکمت می‌شود و موجب حیرت هر شنونده و خواننده می‌شود.

گفته‌ی او جمله دُرِّ بحر بود  
که دلش را بود در دریا نفوذ  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۶)



پس حکیمان گفته‌اند این لحن‌ها  
از دوار چرخ بگرفتیم ما  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۳۳)

بحث عقلی گر در و مرجان بُود  
آن دگر باشد که بحث جان بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۰۱)

این سخن شیر است در پستان جان  
بی‌گشاده خوش نمی‌گردد روان  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۳۷۸)

البته مولانا از دست نامحرمان که لیاقت نوشیدن این شیر را نداشتند، لب به سخن باز می‌کند و در دفتر اول،  
بیت ۲۵۴۹:

بس که کردید از جفا بر جای من  
شیر پند افسرد در رگهای من  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۴۹)

حق مرا گفته ترا لطفی دهم  
بر سر آن زخمها مرهم نهم  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۵۰)

صاف کرده حق دلم را چون سما  
روفته از خاطرم جور شما  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۵۱)

در نصیحت من شده بار دگر  
گفته امثال و سخن‌ها چون شکر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۵۲)

شیر تازه از شکر انگیخته  
شیر و شهدی با سخن آمیخته  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۵۳)



در شما چون زهر گشته آن سخن  
ز آن که زهرستان بدید از بیخ و بن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۵۴)

چون شوم غمگین که غم شد سرنگون  
غم شما بودید ای قوم حرون  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۵۵)

ابیات دیگری هست آقای شهبازی، اگر شد در برنامه‌های بعد خدمتتون ارائه می‌دهم.

آقای شهبازی: ان شاء الله. همین را هم اگر لطف کنید بفرستید، مثل آن دفعه خیلی ممنون می‌شوم از طریق تلگرام.

آقای شاپور: خواهش می‌کنم، خداحافظ شما.

آقای شهبازی: ممنونم. عالی، عالی! زحمت کشیدید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای شاپور]





۲۴- آقای علی از بجنورد

[سلام و احوال‌پرسی آقای علی با آقای شهبازی]

آقای علی: خواستم یک غزل را من قرائت کنم اگر اجازه بفرمایید.

آقای شهبازی: بفرمایید، خواهش می‌کنم.

آقای علی: خیلی ممنون.

ای غایب از این محضر از مات سلام الله  
وی از همه حاضرتر از مات سلام الله

ای نور پسندیده وی سرمه هر دیده  
احسنت زهی منظر از مات سلام الله

ای صورت روحانی وی رحمت ربانی  
بر مؤمن و بر کافر از مات سلام الله

چون ماه تمام آبی و آن گاه ز بام آبی  
ای ماه تو را چاکر از مات سلام الله

ای غایب بس حاضر بر حال همه ناظر  
وی بحر پر از گوهر از مات سلام الله

ای شاهد بی نقصان وی روح ز تو رقصان  
وی مستی تو در سر از مات سلام الله

ای جوشش می از تو وی شکر نی از تو  
وز هر دو تویی خوشتر از مات سلام الله

شمس الحق تبریزی در لخلخه آمیزی  
هم مشکي و هم عنبر از مات سلام الله  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۱۰)



با اجازه شما

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

آقای علی: خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم، قابل شما را نداشت.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی]

خطاب

۲۵- آقای حسام از مازندران

[سلام و احوال‌پرسی آقای حسام و آقای شهبازی]

آقای حسام: آقای شهبازی از برنامه ۹۶۷ غزل زیبای ۲۵۴۰ حضرت مولانا متن کوچکی هست که خدمتتان اگر اجازه بفرمایید.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای حسام:

همه خاکیم، روینده ز آب ذکر و باد دم  
گلی که خندد و گرید کزو فکری بینگیزی

گلستانی کنش خندان و فرمانی به دستش ده  
که ای گلشن، شدی ایمن ز آفت‌های پاییزی

گهی در صورت آبی، بیایی جان دهی گل را  
گهی در صورت بادی، به هر شاخی درآویزی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۴۰)

ذکر مربوط به این لحظه است، ذکر گفتن یعنی هر لحظه تبدیل به خدا شدن. ذکر فقط تکرار الله اکبر و دیگر نام‌های خداوند نیست، شناسایی این است که اگر خداوند بزرگ‌تر از آن است که توصیف شود پس من هم نمی‌توانم، پولم، خانه‌ام، شغلم و دیگر داشته‌هایم باشم و این چیزها من نیستم و جسم نمی‌تواند توصیفی برای من باشد.

وجود من این لحظه از دم خداوند است، «کن فکان» اوست که این لحظه درون و بیرون مرا اداره می‌کند. حقیقت این نکته مرا تبدیل می‌کند و به این فرم خاکی و هشیاری جسمی من امکان تبدیل شدن به هشیاری حضور و خدایی را می‌دهد.

گلی که در ظاهر با شکوفا شدن می‌خندد و با پرپر شدن می‌گرید تسلیم امر خداست، گل راضی به رضای خداست تا پیغام زندگی را برساند، درواقع می‌توانیم بگوییم می‌خندد که بازم کن و می‌گرید که پرپر کن، با من هر آنچه خواهی کن، خنده‌اش از شکوفا شدن نیست و گریه‌اش هم از پرپر شدن نیست. پشت حقیقت هر دو خداست که



می‌خواهد این پیغام را برساند که فرم فانی و رفتنی است، این من هستم که ابدی و جاودانه هستم و امتداد من که امکان این را دارد تا ناظر این اتفاق باشد و به من زنده شود.

سه بیت طلایی که اگر من درست بفهمم و عمل کنم، تسلیم و فضاگشایی را به‌درستی انجام خواهم داد.

درست مانند گلستان یا زمینی که با گیاهان و درختان خودش همانیده نیست، انسانی که به گذرا بودن چیزها واقف شده‌است از آفت‌های پاییز ایمن می‌شود، چون می‌داند همه این‌ها رقص فرم و بازی زندگی‌ست. او به‌عنوان امتداد زندگی این توانایی را دارد که همین لحظه از رفتن همانیدگی‌ها درد نکشد و غمگین نشود.

زندگی گاهی مانند آب به فرم‌ها می‌ریزد و آن‌ها را شکوفا می‌کند و گاهی مانند بادی به شاخه‌هایشان می‌پیچد و پریشان می‌کند، اما گلستان صاحب حزم و صبر است. انسان فضاگشا و تسلیم فرمان خداوند هم راضی به امر و حکمت خداست. او در خزان همان‌قدر شاد است که در بهار.

آقای شهبازی متن تمام شد، یک غزل کوتاه هست اگر اجازه بدهید در ارتباط با همین غزل زیبای ۲۵۴۰ سروده شد که اگر اجازه بدهید تقدیم شما و دوستان بکنم.

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

**آقای حسام:** آقای شهبازی نام غزل هست عرضم به خدمتتان که «هفت در پرویز» خیلی جالب و عجیب با نام عزیز شما قرین شد.

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

**آقای حسام:** خواهش می‌کنم، من خیلی برای چهار بزرگوار احترام قائلم. یکی حضرت مولانا، یکی شمس، یکی حضرت رسول و شما، شمای عزیز. این نام، پرویز یعنی در سر من می‌پیچید همزمان با سرودن این غزل، کنجکاو شدم تحقیق کنم معنی این نام چیست؟ این پرویزی که در وجود همه ما هست.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای حسام:** دیدم که یکی به‌معنی مظفر و فاتح و پیروز است و دیگر این‌که پادشاه عزیز، ملک عزیز، عزیزداشته‌شده، سوم که ماهی، ماهی که بدون آب، آب حضور نمی‌تواند زنده باشد.



آقای شهبازی: آفرین!

آقای حسام: به معنی شکر بیزاننده، یعنی غربالی که فقط شکر را از خودش عبور می‌دهد. به معنی بیختن یعنی صاحب تمییز و به معنی پروین خوشه ستارگان، نشان‌دهنده راه و هفتم این‌که به معنی جلوه‌کننده.

هفت در پرویز:

بیل زرین بشد و هست به کف کفلیزم  
دیگ سرگین و حدت را چه به هم می‌ریزم

سامری و بانگ موهومی گاوش به فریب  
همچو سرخر برماند ز بر جالیزم

این چه گفت و، آن چه شد برد مرا همچون مه  
به محاق و به فراغ، بسته این دهلیزم

گل‌رخان و گل‌عذاران همه در سجده شدند  
پیش ناز و فر پالوده پرتمییزم

خر و آهو به میان سر من گشته نهان  
تا کدامین به طلب، در چه جهت انگیزم

سیخ و شلاق نصیب خر اسکیزه بز  
مُشک و عنبر سر آهوی تبت می‌ریزم

آن کُمیت خوش و رهوار فلک‌پیما را  
قل تعالو چو شنیدم ز چه رو ننگیزم

خشتک تنگ زبون کاف تصغیرش و قبض  
منبسط من ز گریبان شوم و تیریزم



تو مگو شمس چه‌ها گفت و محمد چه نوشت  
نورِ حق بین تو ز بلخ و مکه و تبریزم

متصل باشم و گر صبر کمی پیشه کنم  
خوش و فربه شوم از هفت درِ پرویزم

ممنونم اگر طولانی شد عذرخواهی می‌کنم.

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

آقای حسام: فدای شما بشوم، ممنونم، زنده باشید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حسام]

❖ ❖ ❖ پایان بخش سوم ❖ ❖ ❖



۲۶- خانم فرخنده از جوزان نجف‌آباد

[سلام و احوال‌پرسی خانم فرخنده با آقای شهبازی]

خانم فرخنده: با اجازه‌تان،

ای‌کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای  
وز روی خوبِ خویش بودی نشانی‌ای  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)

برنامه زیبای ۹۶۸، غزل شماره ۳۰۰۳، غزلی که زندگی از طریق آن بهترین آرزو [قطع صدا] تک‌تک ما روی ذات خودش قائم بشود. دعا می‌کند ای کاش در این لحظه متوجه جنس اصلی خودت که زندگی است، بشوی که تو این من‌ذهنی نیستی، این دردها و رنج‌ها نیستی و روی اصلی تو، روی زیبای زندگی است، یعنی زود متوجه شویم که دست از کاشتن تخم‌های پوک در شوره‌زار ذهن برداریم و کشت ثانی که فاسد، پوسیده و فانی است و هیچ محصولی برای ما ندارد را رها کرده و به کشت نخست که کامل و بگزیده است، بپردازیم.

کِشت نو کارید بر کِشت نخست  
این دوم فانی‌ست و آن اوّل درست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸)

کِشت اوّل کامل و بگزیده است  
تخم ثانی فاسد و پوسیده است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)

ممنونم استاد.

[خداحافظی خانم فرخنده و آقای شهبازی]



۲۷- خانم سوده از دانمارک

[سلام و احوال‌پرسی خانم سوده و آقای شهبازی]

**خانم سوده:** سوده هستم از دانمارک تماس می‌گیرم. ببخشید آقای شهبازی، همین الآن نوزاد من شروع کرد به گریه. من فکر کردم خوابش عمیق شده. باید بروم متأسفانه، یک بار دیگر باید تماس بگیرم.

**آقای شهبازی:** [خنده آقای شهبازی] خیلی خب، باشد.

**خانم سوده:** این وقت شب فقط من کارسازش هستم. من الآن فقط یک لحظه، خیلی خیلی از شما تشکر می‌کنم. یک پیام هست، خیلی وقت است نوشتم، چندین بار سعی کردم، تماس بگیرم نشده. الآن هم که دیگر بالاخره، یک چیز مهم‌تر دارم.

**آقای شهبازی:** خیلی خب، بعداً هفته دیگر ان‌شاءالله.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سوده]



۲۸- آقای بیننده

[سلام و احوال‌پرسی آقای بیننده با آقای شهبازی]

**آقای بیننده:** من این قدر تماس نگرفتم که الان دیگر هیچ، نفسم بالا نمی‌آید، آقای شهبازی!

**آقای شهبازی:** تماس نگرفتید یا نه، نتوانستید بگیرید؟

**آقای بیننده:** نتوانستم بگیرم آقای شهبازی، مگر می‌شود! این خط‌ها خوشبختانه خیلی سنگین است.

**آقای شهبازی:** بله، می‌دانم، می‌دانم، متأسفانه!

والله باید یک چاره دیگری بیندیشیم، حالا بینیم از برخی از دوستانمان دعوت کنیم بیایند بیشتر برنامه تلفنی اجرا کنند که بیشتر مردم می‌خواهند صحبت کنند ولی خب الان سه ساعت و خرده‌ای است در خدمتان هستیم و الان می‌بینیم به هیچ‌جا نرسیدیم دیگر!

نه، سه ساعت و خرده‌ای نه. الان سه ساعت و پنجاه دقیقه در خدمتان بوده‌ام [خنده آقای شهبازی] چهار ساعت تقریباً.

**آقای بیننده:** شما بسیار زحمت می‌کشید آقای شهبازی. عرضم به حضورتان این برنامه تلفن‌ها این قدر مؤثر هست، این قدر کارساز هست و کاربردی هست که شاید دست کمی، البته با توضیحات شما در پایان هر تلفنی که صلاح می‌دانید، شاید دست کمی از برنامه‌های روز چهارشنبه نداشته باشد.

**آقای شهبازی:** ممنونم، توضیح نمی‌دهم چون دیگر من هم دوباره صحبت کنم خیلی طولانی می‌شود. دلم می‌خواهد شما بینندگان فرصت پیدا کنید که البته نمی‌شود فرصت. واقعاً شرمندهام من. ولی خب دیگر!

**آقای بیننده:** ولی عرض می‌کنم از شما خواهش می‌کنم اگر این برنامه با توضیحات شما صد چندان مؤثر واقع می‌شود آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله. حالا، چشم من هم اگر فرصت شد یک چند کلمه‌ای سعی می‌کنم صحبت کنم ولی کوتاه. بفرمایید شما صحبت کنید.

**آقای بیننده:** ممنون و سپاسگزارم عزیزم. ممنونم.



عرضم به حضورتان آقای شهبازی من مطلبی، البته مدت زیادی که نمی‌توانستم بنویسم یک پنج شش ماهی، چون دستم مشکل داشت ولی یک مطلبی نوشتم خیلی طولانی است. حالا من به آن نگاه می‌کنم بعضی نکات را به‌هرحال گلچین می‌کنم می‌گویم خدمت شما.

**آقای شهبازی:** بله، لطف می‌کنید. بله، بله.

**آقای بیننده:** عرضم به حضورتان حضرت مولانا در رابطه با حبر و سنی کردن دیگران که لغزش بسیار بزرگی است که عموماً دچارش می‌شویم بیت:

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

حبر: دانشمند، دانا  
سنی: رفیع، بلند مرتبه

را به کسانی گفته که هنوز من ذهنی‌شان آن‌چنان سفت و محکم نشده و این بیت در آن‌ها کار می‌کند. ولی برای من که بالغ بر شصت سال این من ذهنی از روی ناآگاهی من را تنها گیر آورده و بی‌رفیق و مورد تجاوز قرار داده، بیت:

در گوی و در چهی ای قَلتَبان  
دست وادار از سِبَالِ دیگران  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

را گفته است که با تکرار آن شاید بتوانم دست از حبر و سنی کردن دیگران بردارم. البته در مورد این توضیحاتی نوشته‌ام که نمی‌خوانم.

و در ارتباط با این دو بیت:

یار در آخر زمان کرد طَرَب‌سازی‌ای  
باطن او جِدِّ جِدِّ، ظاهر او بازی‌ای

جمله عشاق را یار بدین علم کُشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنّازی‌ای  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)



معادل این ابیات در برنامه ۷۷۶ این ابیات را من هرچه که تکرار می‌کردم به خرج نمی‌رفت که حالا این اتفاق ظاهر است و بازی است. تا این برنامه ۷۷۶ را من خیلی تکرار کردم، دیدم آقای شهبازی. این ابیات روی من حسابی کار کرد.

آقای شهبازی: خیلی خوب.

آقای بیننده: عرضم به حضورتان، غزل ۹۶ فکر می‌کنم برنامه ۷۷۶ می‌فرماید:

لب را تو به هر بوسه و هر لوت میالا  
تا از لب دلدار شود مست و شکرخا

تا از لب تو بوی لب غیر نیاید  
تا عشق مجرد شود و صافی و یکتا

آن لب که بود کون خری بوسه گه او  
کی یابد آن لب، شکر بوس مسیحا؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۶)

یعنی کسی که فکرها و سروصدای من‌ذهنی را مهم و جدی می‌گیرد و به آنها می‌چسبد و فضا را می‌بندد مانند کسی است که به سروصدایی که از نشیمنگاه خر خارج می‌شود توجه می‌کند و چنین کسی اصلاً به زندگی زنده نخواهد شد و شادی بی‌سبب را تجربه نخواهد کرد.

در بی‌تی دارند این‌جا، خیلی مهم:

می‌دانکه حدّث باشد جز نور قدیمی  
بر مَزَبَلَه پر حدّث آنگاه تماشا!  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۶)

می‌فرماید تو از جنس نور قدیمی هستی و از قدیم رشته‌ای به تو وصل است و آن عشق است، که عشق را زمانی می‌توانی تجربه کنی که به‌صورت حضور ناظر فکرها و هیجانانتان را ببینید و به آنها نچسبید.



می‌فرماید آیا شایسته است تو انسان، اشرف مخلوقات که البته من شرمندۀ مخلوقات خصوصاً حیوانات هستم تا به این جای زندگی، که خودت از جنس زندگی هستی و همهٔ برکات را می‌توانی از درون بگیری، مشغول تماشای این مزبلهٔ پر حدث می‌شوی و منتظر باشی چیزی از آن‌جا بیرون بپرد و بچسبی و مزه‌مزه کنی.

عرضم به حضورتان که این بیت هم یاد من می‌آورد که

**کرم سرگین در میان آن حدّث**

**در جهان نقلی نداند جز خبث**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۴)

یعنی باز هم می‌فرماید که آیا شایسته است که مانند کرم سرگین در میان این چیزی که از حدث و حادث که خودت ساختی، می‌پرد بیرون و منتظر باشی چه چیزی می‌پرد بیرون و مزه‌مزه کنی و با آن عشق‌بازی بکنی. این روی من بسیار مؤثر واقع شد. حالا اگر وقت داشته باشم در ارتباط با این بیت:

**جملهٔ عشاق را یار بدین علم کُشت**

**تا نکند هان و هان، جهل تو طنّازی‌ای**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

یک مطلب خیلی کوتاه نوشتم، بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید.

**آقای بیننده:** عرضم به حضورتان، در مصراع دوم جهل من‌ذهنی اشاره می‌کند به پندار کمال و می‌دانم و ناز کردن و ناموس، همراه با درد و سرتیزی، این «سرتیزی» کلمهٔ خیلی جالبی است که از بیت آخر غزل ۱۲۲۵ موضوع برنامهٔ ۲۶۷ من این را برداشتم. می‌فرماید:

**دلا تا چند پرهیزی بگو تو شمس تبریزی**

**بنه سر تو ز سرتیزی برای فخر بر پایش**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۲۵)

این کلمهٔ «سرتیزی» این‌جا وقتی تکرار می‌کنیم این بیت را مثلاً صد بار متوجه می‌شویم که چقدر قوی عمل می‌کند آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله.



آقای بیننده: و این کلمه «طنازی» من را یاد این بیت می‌اندازد چون این بیت هم من خیلی تکرار کردم و می‌کنم:

این گنده پیر دنیا چشمک زند ولیکن  
مر چشم روشنان را از وی ملال گیرد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۶۰)

«چشم روشنان» همان عاشقان مصراع اول هستند که حزم دارند و می‌دانند که هر لحظه و این لحظه من ذهنی ساحر با ایجاد سروصدا و هیاهو و از روی غرض و مرض ما را دعوت به عشق‌بازی با خیال یک دانه می‌کند و می‌خواهد دانه‌نخورده ما را به دام بیندازد و رُستمی می‌باید که به دام نیفتد که من را یاد یکی از هفت‌خوان رستم می‌اندازد که آن ساحره مجلس عیش را برای رستم فراهم می‌کند و رستم به کمک رخس از این چیز نجات پیدا می‌کند.

و فضا را باز کند یعنی آن چیزی که ذهن ارائه می‌کند را جدی نگیرد و تمرکزش را از روی آن بردارد که فضا باز شود و ساحر زندگی این سحر را باطل کند.

والسلام جناب آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم.

[خداحافظی آقای بیننده با آقای شهبازی]



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

[سلام و احوال‌پرسی خانم زرین با آقای شهبازی]

خانم زرین:

موسیا، بسیار گویی، دور شو  
ورنه با من گنگ باش و کور شو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۷)

ور نرفتی، وز ستیزه شسته‌ای  
تو به معنی رفته‌ای، بگسسته‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۱۸)

شسته: مخفف نشسته است.

می‌گوید ای انسان، تو در این‌جا نشسته‌ای و تندتند شروع به قضاوت و کارهای بی‌سبب می‌کنی، از من داری دور می‌شوی و هر چقدر از من دور می‌شوی به من ذهنی نزدیک‌تر می‌شوی.

انسان می‌خواهد به زندگی زنده شود، ولی به‌دلیل این‌که او پر از همانیدگی است و با آن‌ها شروع به فکر و قضاوت می‌کند نمی‌تواند، یعنی این‌که او دوست دارد به زندگی زنده شود، ولی من ذهنی را از مرکزش دور نمی‌کند. خداوند می‌گوید اگر من ذهنی را می‌خواهی، از من دور شو زیرا که این ستیزه است و اگر تو با من هستی، از من ذهنی جدا شده‌ای، اما خودت نمی‌دانی. نزدیک شدن به من پر از چالش است که باید آن‌قدر فضا باز کنی که مانند من بی‌نهایت و زنده شوی.

خلق را طاق و طُرم عاریتی‌ست  
امر را طاق و طُرم ماهیتی‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)

طاق و طُرم: جلال و شکوه ظاهری

آقای شهبازی: بیت را یک بار دیگر بخوانید. «خلق را طاق و طُرم عاریتی‌ست»

خانم زرین: «عاریتی‌ست» بله استاد، ببخشید.

خلق را طاق و طُرم عاریتی‌ست  
امر را طاق و طُرم ماهیتی‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)



طاق و طُرم: جلال و شکوه ظاهری

**آقای شهبازی:** «عاریتیست»، یعنی عاریتی است، این طوری است. آن یکی هم «ماهیتیست»، ماهیتی است، همیشه. کسانی که من ذهنی دارند ارزش را از بیرون قرض می‌کنند. مثل خیلی از ما که یک چیزی را از بیرون قرض می‌کنیم. مثل اعتبار است، چه می‌دانم طلا، طلا می‌اندازیم می‌گوییم مهم هستیم، ساعت من را نگاه کنید گران است، ماشین من این است، خانه من این است، همسر من این است، شغل من این است.

مردم به هم می‌رسند می‌بینیم فوراً شغلشان را می‌گویند که ما مهم هستیم، بنابراین از بیرون، از جهان قرض می‌کنند. پس:

**خلق را طاق و طُرم عاریتیست**

**امر را طاق و طُرم ماهیتیست**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۰۳)

طاق و طُرم: جلال و شکوه ظاهری

ولی ارزش در حضور یا انسان به صورت حضور در ماهیتش است. خداوند در ماهیتش ارزش دارد، ما هم وقتی به او زنده می‌شویم ارزش پیدا می‌کنیم. حالا این ارزش مهم است، نه آدم ارزش خودش را که خداوند به او داده بگذارد کنار، استفاده نکند، بعد آن موقع گدای دنیا باشد که از آنجا یک چیزی را قرض کند به خودش ببندد، بعد آن موقع به مردم پُر بدهد.

بله ببخشید بفرمایید.

**خانم زرین:** ببخشید.

کسانی که من ذهنی دارند عظمت و احترام قرضی دارند که از همانیدگی‌ها گرفته‌اند و این تاریخ انقضا دارد، به زودی از ما گرفته می‌شود.

هر چیزی در این جهان تاریخی دارد و آن چیزی که امر است یعنی خداوند است ابدی و بی‌نهایت است و همیشه به ما شادی بی‌سبب و آرامش می‌دهد.

**نیست نقدی کِشِ غلطانداز نیست**

**وای آن جان کِشِ محک و گاز نیست**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۹۴)



غلطانداز: هر چیز که انسان را به اشتباه اندازد.

می‌گوید هیچ طلایی نیست که نوع تقلبی نداشته باشد، ما باید محک داشته باشیم، به دل همانیدگی‌ها بزنیم و وقتی می‌توانیم محک بزنیم که فضا را خالی کرده باشیم.

فضای گشوده‌شده محک ماست که همانیدگی را ببیند و محک بزند و چیزهای اضافی را از مرکز ما ببرد. ما می‌شویم یک طلای خالص که بدون همانیدگی و تقلبی است.

**مر مرا تقلیدشان بر باد داد  
که دو صد لعنت بر آن تقلید باد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۳)**

اگر کسی تقلید می‌کند، نشانی از خداوند ندارد و باید بدانیم که اگر بخواهیم به زندگی زنده شویم، نباید از چیزی تقلید کنیم و آن را به مرکزمان بیاوریم و بپرستیم. در راه معنوی هیچ تقلیدی وجود ندارد و همان‌طور که در بیت قبل گفته شد باید طلای خالص باشیم نه تقلبی.

ممنون استاد تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا! خب کس دیگری هم هست صحبت کند؟

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

**آقای شهبازی:** لطف کنید صحبت کنند. ممنونم زحمت کشیدید.

**[خداحافظی خانم زرین با آقای شهبازی]**

**[سلام و احوال‌پرسی خانم تیارا با آقای شهبازی]**

**خانم تیارا:**

**هر دلی را سجده هم دستور نیست  
مزد رحمت قسم هر مزدور نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۵۱)**

می‌گوید هر دلی نمی‌تواند سجده کند. «مزد» همان رحمت و فضل ایزدی و بخشش ایزدی است. مزد رحمت نصیب هر مزدور که درواقع برای مزد سجده می‌کند نیست. «مزدور» من‌ذهنی است که از خدا چیزهای مادی





می‌خواهد. با هشیاری جسمی می‌گوید به من اتومبیل بده، به من خانه بده، ولی حواسش نیست که اول باید از ذهن بیرون بیاید.

می‌گوید ما باید خودمان را عوض کنیم این دانش‌ها را پخش کنیم تا آن‌هایی که آماده‌اند بشنوند، بدانند که راه وجود دارد، بزرگان راه نشان می‌دهند.

استاد تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا! آفرین. خب بدهید خواهرتان هم صحبت کنند. عالی، عالی!

[خداحافظی خانم تیارا با آقای شهبازی]

[سلام و احوال‌پرسی خانم یکتا با آقای شهبازی]

**خانم یکتا:** یکتا هشتم ۸ساله. می‌خواهم یک شعر از مولانا بخوانم.

کار مرا چو او کند کار دگر چرا کنم؟  
چون‌که چشیدم از لبش یاد شکر چرا کنم؟

از گلزار چون روم، جانب خار چون شوم؟  
از پی شب چو مرغ شب ترک سحر چرا کنم؟

باده اگرچه می‌خورم عقل نرفت از سرم  
مجلس چون بهشت را زیر و زبر چرا کنم؟

چون‌که کمر ببسته‌ام بهر چنان قمررخ  
از پی هر ستاره گو ترک قمر چرا کنم؟

بر سر چرخ هفتمین نام زمین چرا برم؟  
غیرت هر فرشته‌ام ذکر بشر چرا کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۴)

استاد تمام شد.



آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین.

خانم یکتا: ممنون استاد.

[خداحافظی خانم یکتا با آقای شهبازی]

مکاتیب

۳۰- خانم دینا از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی خانم دینا با آقای شهبازی]

**خانم دینا:** ممنونم که بخش چهارم را هم اجرا کردید. من تازه از سر کار آمدم دیدم هنوز برنامه هست، گفتم زنگ بزنم. با اجازه‌تان.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون، بفرمایید.

**خانم دینا:** با اجازه‌تان چندتا نکته‌ی طلایی را که از صحبت‌های شما در برنامه‌های اخیر برای خودم یادداشت کردم و خیلی به من کمک کرده را با دوستان به اشتراک می‌گذارم.

**آقای شهبازی:** آفرین، بفرمایید.

**خانم دینا:** یکی این‌که شما فرمودید که هنر انسان این نیست که همانیده نشود یا اشتباه نکند، بلکه هنر انسان این است که وقتی که به ذهن رفت و اشتباه کرد، دچار درد و مسئله شد، برگردد و به اشتباهش اقرار کند. و این‌که در واقع معنی «توحید خدا آموختن» را شما به ما آموزش دادید.

این‌که «چیست توحید خدا آموختن؟» در واقع همین هست که ما با تجربه‌ی آن درد، آن مسئله‌ی ذهنی بدانیم که این ذهن و چیزی که ذهن به ما نشان می‌دهد، این ما نیستیم بلکه ما یک چیز دیگری هستیم، حالا چیز نیستیم در واقع از جنس دیگری هستیم.

و این‌که در ابیاتی از مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۸ هم دوباره مولانا همین را به ما می‌گوید:

چند در دهلیزِ قاضی ای گواه  
حبس باشی؟ ده شهادت از پگاه  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۷)

ز آن، بخواندندت بدینجا، تا که تو  
آن گواهی بدهی و ناری عتو  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۸)

عُتُو: سرکشی، نافرمانی

و این‌جا هم دوباره می‌بینیم که مولانا دارد به ما می‌گوید شما برای این به این ذهن آمدید، در این دهلیز وارد شدید و خودتان را حبس کردید که در این لحظه‌ای که بیدار می‌شوید دیگر شهادت بدهید که شما از جنس احد



هستید، شما از جنس آن چیزی که ذهن به شما نشان می‌دهد نیستید و درواقع بی‌نیازی را، بی‌نیاز بودن از آن چیزی را که ذهن نشان می‌دهد، هر چیزی که هست، هر دردی که هست، هر مسئله‌ای که هست را در خودتان ببینید. فقط برای این ما ذهن را تجربه می‌کنیم در این لحظه.

و این‌که حالا چرا ما با این آگاهی‌ها هنوز نمی‌توانیم رها بشویم از این ذهن، از این دهلیز، از این همه درد و مسئله؟

یکی‌اش مسئله تقلید هست، یکی از این موانع تقلید هست. که ما چون که خودمان را به ذهن تقلیل می‌دهیم درواقع می‌آییم تقلید می‌کنیم، از چه چیزی تقلید می‌کنیم؟ اولین چیزی که ما از آن تقلید می‌کنیم همان باورها و شرطی‌شدگی‌های از پیش ساخته‌شده خودمان هست که خیلی در دسترس هست و به آن عادت داریم و هر اتفاقی که می‌افتد سریع آن را به‌کار می‌گیریم.

مثلاً اگر یک کسی خشمگین می‌شود در بیرون، ما سریع خشمگین می‌شویم. اگر یک نفر به ما لبخند بزند، ما به او لبخند می‌زنیم.

و مولانا به ما می‌گوید:

### خشم و ذوق هر دو عکس دیگران

#### شادی قواده و خشم عوان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۲)

و دارد درواقع به ما می‌گوید که ما در این من‌ذهنی کاملاً داریم تقلید می‌کنیم از خشم و ذوق دیگران. و درواقع هیچ چیزی از خودمان نداریم، بی‌ریشه هستیم در من‌ذهنی، هیچ هویتی نداریم.

و این‌ها را برای این به ما می‌گوید که ما آگاه باشیم از وضعیتمان، از این‌که بدانیم این کارهایی که ما در من‌ذهنی انجام می‌دهیم همه تقلیدی است و ما یک راه‌حل دیگری هم داریم، ما یک چاره دیگری هم داریم، یک دید دیگری هم هست.

چون که همه این‌ها ما تجربه کرده‌ایم دیگر، همه‌اش دارد به ما درد می‌دهد و اگر به خودمان برنگردیم، اگر دیدمان را اصلاح نکنیم، همان اشتباهاتی را که در ده‌سالگی کردیم در بیست‌سالگی، سی‌سالگی، چهل‌سالگی، همان اشتباهی را که دیروز انجام دادیم، امروز دوباره تکرارش می‌کنیم.



این فرقِ درواقع شیطان و انسان بود که شما در این برنامه‌ها برای ما خیلی واقعاً شفافش کردید آقای شهبازی. و این‌که حالا راه‌حلی که مولانا به ما می‌دهد که خیلی کمک می‌کند که ما را از این ذهن بیرون می‌کشد و کمک می‌کند که ما تقلید نکنیم، یکی‌اش بحث «حزم و سوءظن» هست که ابیاتی که مربوط به حزم و سوءظن هست شما در برنامه ۹۶۷ هم دوباره کامل برای ما توضیح دادید.

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

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

فَضول: زیاده‌گو

که درواقع فرمودید که حزم این است که ما به من‌ذهنی خودمان سوءالظن داشته باشیم. اگر من الآن می‌بینم من‌ذهنی‌ام یک چیزی را صد درصد حق من می‌داند، حق من می‌داند که الآن خشمگین باشم، سوءالظن به آن داشته باشم. چون که تجربه کردم، چون که رفتم به ذهن درد کشیدم. اگر دوباره بروم همان کارها را انجام بدهم، دوباره درد خواهم کشید. بنابراین باید سوءالظن داشته باشم و حزم.

«حزم» یعنی این‌که حتی اگر نمی‌توانم فضا را باز کنم، تأمل کنم، بدانم که بابا درد کشیدم دیروز. سی و خرده‌ای سال است من دارم درد می‌کشم از این‌که آن چیزی را که ذهنم به من نشان داد، مطابق آن عمل کردم. پس الآن می‌خواهم از یک کس دیگری تقلید کنم و در ادامه می‌گویند:

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

**ور عصای حَزْمِ و استدلال نیست  
بی عصاکش بر سر هر ره مایست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۸)



و دارد درواقع به من می‌گوید که اگر نمی‌توانی آن دید را نداری، نمی‌توانی فضاگشایی کنی، مستقیم از زندگی آن خرد را بگیری، آن ذوق و خشم اصیل را از زندگی بگیری، خب الآن از یک عصاکشی مثل مولانا، مثل آقای شهبازی، مثل یارانی که دارند روی خودشان کار می‌کنند در راه این آگاهی، انسان‌هایی که دیگر تقلید نمی‌کنند، اگر هم تقلید می‌کنند از مولانا تقلید می‌کنند تا بتوانند کم‌کم به آن بحر یکتایی وصل بشوند و خودشان مستقیم از آن‌جا آن خرد و انرژی را بگیرند که این چندتا بیت را هم داشتیم که

**عکس، چندان باید از یاران خوش  
که شوی از بحر بی‌عکس، آب‌گش**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۶)

**عکس، گاؤل زد، تو آن تقلید دان  
چون پیایی شد، شود تحقیق آن**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۷)

**تا نشد تحقیق، از یاران مبر  
از صدف مگسل، نگشت آن قطره، در**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۸)

و دارد به ما می‌گوید که تو باید از یاران خوش که همان اولی‌اش شما فرمودید خود زندگی هست شما فقط باید تقلید کنید، نه از من‌های ذهنی، نه از من‌ذهنی خودتان.

و این‌قدر این تقلید را از این یارانی که می‌آیند این‌جا به ما نشان می‌دهند که یعنی با تجربیاتشان به ما کمک می‌کنند که درواقع از من‌ذهنی‌شان پیروی نمی‌کنند و این به ما هم کمک می‌کند، به خود من خیلی کمک کرده آقای شهبازی. این‌که از این یاران تقلید کنم و بگویم خب اگر این دوستان من می‌توانند، اگر مولانا توانسته، اگر آقای شهبازی توانسته، پس من هم می‌توانم.

و واقعاً در این سه چهار هفته که دارم روی این ابیات کار می‌کنم، این را در خودم تجربه کردم که من می‌توانم آن چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد را بی‌هویتش کنم و این کار خیلی سخت است. واقعاً این‌قدر این کشش و جاذبه ذهن بالاست، کار سختی است، ولی آن شیرینی بعدش، آن آرامش بعدش این‌قدر قوی است که کمک می‌کند که دوباره بخواهی آن را تجربه کنی.

به‌رحال خیلی ممنونم. همین‌ها را خواستم با دوستانم به اشتراک بگذارم.



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

[خداحافظی خانم دینا با آقای شهبازی]

خداحافظی خانم



### ۳۱- خانم دیبا از کرج

[سلام و احوال‌پرسی خانم دیبا با آقای شهبازی]

**آقای شهبازی:** بله خانم دیبا، شما آخرین تلفن ما هستید.

**خانم دیبا:** خدا قوت، خسته نباشید.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. بفرمایید.

**خانم دیبا:** من دیگر وقت شما را هم زیاد نمی‌گیرم، بیشتر قصد داشتم که اولاً تبریک بگویم برای برنامه‌نهد و شصت و هشتمان که اجرا شد، پرچم گنج حضور بالا می‌رود هر دفعه، ماشاءالله دوستانمان این قدر قشنگ پیغام می‌دهند که من زیاد وقتتان را نمی‌گیرم، می‌خواستم از آقای صادق، خیلی ایشان ساده می‌آیند بیان می‌کنند و آن هفته که در رابطه با بیت دفتر اول:

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو

گوشها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم دیبا:** ایشان خیلی قشنگ این را در من جا انداختند. این که بیان کردند که وقتی که ابیات مولانا را می‌خوانیم زود ذهن می‌خواهد این‌ها را معنی کند پس این کارِ ذهن دوباره ما را دارد به بیراهه می‌برد، یعنی ما دوباره داریم می‌افتیم در همان همانیدگی‌هایی که داشتیم، همانیده شدن با دانش، با معنی کردن، با یک چیزی را گذاشتن در جیبمان که من این را بلدم.

**آقای شهبازی:** بله.

**خانم دیبا:** ایشان خیلی ساده بیان کردند، من این‌جا از آقای صادق و همچنین همسر گرامی‌شان، خیلی ساده می‌آیند بیان می‌کنند مسائل به صورت روستایی، ساده، ساده بیان کردن را من از شما خیلی شنیدم که ساده حرف بزنید، ساده بیان بکنید، یک بیت بگویید، در رابطه با یک بیت تغییرتان را بگویید.

چقدر ایشان قشنگ به من گفتند که دیبا، به فکر معنی کردن نباش، تو فقط گوش باش بین زندگی چه چیزی می‌گوید، ساکت باش. این که ما هر دفعه بیشتر و بیشتر و بیشتر پیشرفت می‌کنیم یعنی هر چقدر ساکت‌تر بشویم،





«نمی‌دانم تر» بشویم، دست از حرف زدن و «حَبْر و سَنی» کردن و کنترل کردن و این‌ها، دامنه نوری است که شما برای ما باز کردید با ۹۶۸ برنامه که چقدر واقعاً تغییرات شگفت‌انگیزی در همین کودکانی که به قول نیمای عزیزمان می‌گوید ان‌شاءالله ببینیم این‌ها را بزرگ شدن‌هایشان را، مثل شما چراغ افروزی‌هایشان را.

آقای شهبازی، دست شما را می‌بوسم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم دیبا: از آقای صادق، از همه بچه‌های گنج حضور، دوستانم همه‌شان، اسم نمی‌برم، به قول شما اسم بردن کار خطرناکی است، همه‌شان را یکی یکی دوست دارم، قدردان شما هستم، خدا نگهدارتان.

آقای شهبازی: ممنونم، عالی، عالی!

[خداحافظی خانم دیبا با آقای شهبازی]

❖ ❖ ❖ پایان بخش چهارم ❖ ❖ ❖