

# کنج حضور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱-۹۶۹

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۳ 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 ۱-۹۶۹

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.

مجله مهکیز

همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۱-۹۶۹		
عارف از اصفهان	رویا اکبری از تهران	الهام فرزامنیا از اصفهان
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	مرجان فرخ‌سرشت از استرالیا

**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 خواننده 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 بیننده و همسرشان از تهران با سخنان آقای شهبازی	۶
۲	آقای علی از یزد	۹
۳	خانم سودابه از شیراز	۱۲
۴	خانم بیننده از کرمانشاه	۱۴
۵	خانم شهلا از چابکسر	۱۷
۶	آقای بیننده از دزفول با سخنان آقای شهبازی	۲۰
۷	خانم مریم از خوزستان با سخنان آقای شهبازی	۲۴
۸	آقای هامون از ونکوور	۲۳
۹	آقای مهران (از تورنتو) و خانم شهناز از هلند	۲۵
۱۰	سخنان آقای شهبازی	۴۱
۱۱	خانم بیننده از تهران	۴۳
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۴۶
۱۲	خانم فریبا از کرمانشاه	۴۷
۱۳	آقای پارسا از آلابامای آمریکا	۵۱
۱۴	آقای قاسمی از بوکان	۵۹
۱۵	خانم ماهور سلامتی و مادر بزرگشان از زاهدان	۶۲
۱۶	خانم بیننده از هشتگرد	۶۶
۱۷	خانم‌ها لاله و آمیتیدا و مادرشان از فولادشهر	۶۷
۱۸	خانم فرزانه و آقای امیرحسین با سخنان آقای شهبازی	۷۴
۱۹	خانم ریحانه از استرالیا	۷۸
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۷۹
۲۰	خانم سارا از آلمان	۸۰
۲۱	خانم مرجان از استرالیا	۸۳

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۲	خانم الناز از المان	۸۷
۲۳	خانم نرگس از نروژ	۹۱
۲۴	خانم پروین از اصفهان	۹۵
۲۵	خانم لیلا از استرالیا	۹۷
۲۶	خانم زینب از اهواز با سخنان آقای شهبازی	۱۰۰
۲۷	آقای بیننده و همسرشان	۱۰۳
۲۸	خانم پریسا از کانادا	۱۰۷
۲۹	سخنان آقای شهبازی	۱۱۲
۳۰	آقای بیژن از دالاس تکزاس	۱۱۵
۳۱	سخنان آقای شهبازی	۱۱۸
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۱۱۹

۱- آقای بیننده و همسرشان از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای بیننده با آقای شهبازی]

آقای بیننده: من و خانم برنامه شما را هر شب نگاه می‌کنیم.

آقای شهبازی: بله.

آقای بیننده: صدایم را دارید؟

آقای شهبازی: بله بله بله. از کجا فرمودید؟

آقای بیننده: از تهران.

آقای شهبازی: از تهران بله، بفرمایید خواهش می‌کنم.

آقای بیننده: بله بله. ما لذت می‌بریم حرف‌های شما را که گوش می‌کنیم، خانم، یعنی من خودم تحصیلاتم این قدر بالا نیست، ولی چیز شدیم، این برنامه اصلاً چه‌جوری به شما بگویم، ما را وابسته کرده به شما. من و همسر من یعنی الان هم که داریم مستقیم نگاهتان می‌کنیم، صدای تلویزیون قطع است، لذت می‌بریم.

من نوه‌هایم مستقیماً با شما در تماس هستند، شعرهای مولانا یا فردوسی را برای شما می‌فرستند. دیدم در تلویزیون یکی دوتایشان می‌آیند. تشکر می‌کنم از شما. خیلی خیلی لذت می‌بریم این برنامه را می‌بینیم و چیز خاصی ندارم بگویم، فقط تشکر می‌کنم.

آقای شهبازی: یک سؤال دارم، حالا که این برنامه برایتان مفید بوده، شما چرا خودتان نگاه نمی‌کنید؟

آقای بیننده: خودم هم نگاه می‌کنم جناب. من خودم هم نگاه می‌کنم، ولی خانم از صبح که تلویزیون را روشن می‌کند تا شب، این برنامه شما را فقط می‌بیند. من شب می‌آیم فقط اخبارها را نگاه می‌کنم، بعد می‌آیم به برنامه شما.

آقای شهبازی: خیلی خوب.

آقای بیننده: گوش، همسر من با شما صحبت کند.



آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده با آقای شهبازی]

خانم بیننده: فقط من می‌خواستم از شما تشکر کنم. خیلی این برنامه‌تان جالب است، یعنی از صبح تا شب این تلویزیون فقط روشن است، برنامه شما را من نگاه می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم بیننده: خیلی برایم تأثیر گذاشته. الان هم هول شدم نمی‌دانم چه بگویم، فقط می‌خواستم از شما تشکر کنم.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید، نفس عمیق بکشید خانم، آرام صحبت کنید. این برنامه اولاً برنامه من نیست، برنامه شماست و مولانا و این دانش مولانا هم در واقع اصل شما و خدایتان شما را به شما نشان می‌دهد. هر چقدر ما با اصلمان بیشتر آشنا می‌شویم شیرین‌تر می‌شویم، چون اصل ما از جنس زندگی است، خداست، و برای همین است که روزبه‌روز شما تشنه‌تر می‌شوید. غزل هفته قبل هم هی می‌گفت که، می‌گفت لحظه به لحظه من تشنه‌ترم، بسته جوع البقرم. یادتان هست؟ شنیدید؟

خانم بیننده: بله بله بله، یادداشت می‌کنم، شعرها را یادداشت می‌کنم و کلی دعایتان می‌کنم.

آقای شهبازی: گفت که دریا بخوری؟ معشوق، خداوند می‌گوید شما دریا را می‌خوری؟

خانم بیننده: کلی انرژی می‌گیرم از شما، کلی دعایتان می‌کنم.

آقای شهبازی: آن بیت را هم بلد هستید که می‌گوید صدر تو راه است، جایی نمی‌خواهم برسیم؟

خانم بیننده: الان حضور ذهن ندارم.

آقای شهبازی: یادتان نیست، خیلی خوب. بهر حال صدر ما راه است.

خانم بیننده: گرفت، همان بار اول گرفت. یعنی الان هول شدیم نمی‌دانیم چه بگوییم، با شماره اول گرفت. فقط می‌خواستم از شما تشکر کنم.

آقای شهبازی: آفرین! خیلی ممنون.





خانم بیننده: خدا به شما عمر طولانی بدهد. خواهش می‌کنم. زنده باشید و پایدار.

[خدا حافظی خانم بیننده و آقای شهبازی]

خدا حافظی خانم بیننده و آقای شهبازی

## ۲- آقای علی از یزد

[سلام و احوال‌پرسی آقای علی با آقای شهبازی]

**آقای علی:** علی هستم از خاتم، استان یزد.

**آقای شهبازی:** بله علی آقا. اولین بار است زنگ می‌زنید؟

**آقای علی:** خدمت شما که عرض کنم نه، برای دومین بار است، بعد از دو سه سال مجدداً حالا چه حکمتی بود نمی‌دانم. حالا موفق شدیم که تماس دوم را بگیریم با شما.

**آقای شهبازی:** بفرمایید خواهش می‌کنم.

**آقای علی:** خدمت شما که عرض کنم چند سالی است که من به این برنامه نگاه می‌کنم و خدا را شکر استفاده خوبی بردم از این برنامه. حدود ده یازده سال است که این برنامه را با آن آشنا هستم، منتهای پنج شش سال است که به‌صورت جدی پیگیر هستم و به‌اصطلاح اولش برنامه‌ها را همین‌جور فقط نگاه می‌کردم، بعد کم‌کم شروع کردم به نوشتن.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای علی:** یادداشت‌برداری می‌کردم، بعد خدمت شما که عرض کنم، بعد از یادداشت‌برداری، با توجه به سفارشات شما شروع کردم به حفظ ابیات.

**آقای شهبازی:** به‌به آفرین!

**آقای علی:** ابیات را حفظ می‌کردم و برای خودم در پارک قدم می‌زدم.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای علی:** خدمت شما که عرض کنم، یک غزل را در حال حفظ کردن بودم که برای اولین بار توانستم به فاصله بین دو صندوق پی ببرم و دست پیدا کنم و یک حالت عجیبی به من دست داد در آن لحظات، و بعد از این داستان، بعد از روزن باز شدن، یک سری چشمه‌ها و حکمتی‌هایی برایم روشن شد و یک حالت عجیبی داشتم برای یک مدت چند ماهی احساس می‌کردم که دارم پرواز می‌کنم. و بعد گذشت تا این‌که دچار پندار کمال شدم،



احساس کردم که دیگر من دست یافتم به حضور و به این فضا و دیگر همه چیز به قول معروف گل و بلبل شده، اما با توجه به آن بيتی می‌گويد که:

## چون کند دعویّ خیاطی خسی افکند در پیش او شه، اطلسی (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۴)

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: خلاصه یک همانندگی سر راه ما قرار گرفت جناب آقای شهبازی، و این همانندگی به‌رحال باعث شد که من گرفتار شدم، برای یک مدتی درگیر بودم تا این‌که پس از یکی دو ماه توانستم از این همانندگی خودم را یک جورهایی نجات بدهم و دوباره برگردم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: فکر می‌کنم که یک بیت داریم که می‌گويد:

## دستم بگرفت و پابه‌پا بُرد تا شیوه راه رفتن آموخت (ایرج میرزا، قطعه‌ها، شماره ۱۰ - مادر)

این بیت از ایرج میرزا هست. فکر می‌کنم راه را خداوند به من نشان داد، اما آن‌جا دیگر به قول معروف پس از یک بار زمین خوردن گفت دیگر حالا باید خودت حرکت کنی، حالا باید تلاش کنی، بایستی به قول معروف از پایه فونداسیون (foundation) را محکم بریزی بیایی بالا. خب یک خرده سخت بود، اما تلاش کردم، مجدداً شروع کردم به حفظ کردن ابیات و غزلیات، و خود این خیلی به من کمک کرد و مجدد خودم را پیدا کردم، خدا را شکر می‌کنم.

خب در این مدت به‌رحال سعی کردم که ناظر ذهنم باشم و ذهنم را بتوانم تماشا بکنم، در «استکمال تعظیم» به اصطلاح بکوشم، تلاش بکنم، نخواهم دیگران را تغییر بدهم. جناب آقای شهبازی من معمولاً امر و نهی می‌کردم به بچه‌ها در خانواده، به اصطلاح تمام امر و نهی داشتم، چه کنم بکنم به آن‌ها می‌کردم و تصمیم گرفتم که دیگر کمتر این کار را انجام بدهم. خب لازمه‌اش این است که به اصطلاح تمرکز زیادی روی خودم داشته باشم تا بتوانم این خاصیت من‌ذهنی را از خودم دور بکنم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: و واقعاً این بیت کاملاً برایم مشهود شد که می‌گوید:

بس کن از این امر و نهی بین که تو نفسِ حَرون  
چونش بگویی مرو لنگ بتر می‌رود  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۸۸)

واقعاً هرچه می‌دیدم می‌گفتم این کار را بکنید آن کار را نکنید، این‌ها بدتر می‌شد، جواب نمی‌داد و سعی می‌کنم که دیگر این بیت را روی خودم عمل بکنم، اجرا بکنم که دیگر امر و نهی‌ای نداشته باشم، بگذارم دیگران خودشان به هر شکلی می‌توانند و زندگی رویشان کار کند و آن تغییراتی که لازم است صورت بگیرد.

و باز دارم تمرین می‌کنم که این «وَتَوَاصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَاصُوا بِالصَّبْرِ» را عملی بکنم در خودم. بتوانم کاری انجام بدهم که به اصطلاح دیگران را باعث نشوم که از آن به اصطلاح چیز دور بشوند، از آن لحظه دورتر بشوند.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: هرچه که من بخواهم به اصطلاح امر و نهی بکنم یا به اصطلاح آن‌ها را به واکنش وادار بکنم، قطعاً آن‌ها از این لحظه دورتر می‌شوند و کمکی به آن‌ها نمی‌توانم بکنم. آن اَنْصِتُوا را رعایت بکنم، ساکت باشم که با سکوت من خیلی می‌توانم به آن‌ها کمک بکنم. و همچنین یکتایی خداوند را تمرین می‌کنم. صمد بودن، بی‌نیازی را. تمام این چیزهایی که در برنامه گفته شده را به نوعی دارم تلاش می‌کنم که در خودم به اصطلاح شکل بگیرند این‌ها.

بابت این برنامه خدا را شکر می‌کنم جناب آقای شهبازی و استفاده‌های خیلی خوبی کردم از این برنامه و تلاش می‌کنم که ان شاء الله در ادامه بتوانم بهتر هم نتیجه بگیرم.

آقای شهبازی: ان شاء الله. عالی، عالی! آفرین. عالی.

[خداحافظی آقای علی و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: خیلی خوب.



### ۳- خانم سودابه از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی خانم سودابه با آقای شهبازی]

**خانم سودابه:** من از شیراز خدمت شما تماس می‌گیرم. الآن دو سال هست که برنامه شما را می‌بینم. خیلی استرس دارم.

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

**خانم سودابه:** بله. متنی چیزی آماده نکردم که خدمتان ارائه بدهم، فقط خواستم بگویم که خیلی حال خوب شده. قبلاً شب خواب نمی‌رفت، اگر هم خواب می‌رفت در خواب کابوس می‌دیدم، ولی الآن دیگر آرامش پیدا کردم، راحت می‌خوابم، شاد هستم، دیگر مقایسه نمی‌کنم.

بعد روزهای چهارشنبه چون که دارم می‌نویسم، کلاً خیلی باید دقت کنم، ولی روزهای دیگر واقعاً می‌آیم در تلویزیون شما را می‌بوسم، گریه می‌کنم، می‌رقصم، یعنی واقعاً یک جورى مثل دیوانه‌ها شدم. به قول همان که می‌گوید:

**زین خرد جاهل همی باید شدن**

**دست در دیوانگی باید زدن**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۲۸)

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم سودابه:** دیگر خیلی تغییر کردم. خیلی خوشحال هستم که با برنامه شما آشنا شدم و خیلی خوشحال هستم که خدا چقدر مرا دوست داشت که دست مرا گرفت و گذاشت پای این برنامه.

**آقای شهبازی:** خب یک کمی از تغییراتتان بگویید.

**خانم سودابه:** استاد جان من تغییر خاصی نکردم که بخواهم بگویم، ولی فقط ریلکس (relax) شدم، خیلی حال خوب شده و یک سری اشخاصی بود که من با آنها رابطه داشتم، خیلی با صداقت با آنها رفت و آمد می‌کردم، از بعد از این‌که با برنامه شما آشنا شدم و فضاگشایی کردم، نمی‌گویم خیلی چیزهایی بلدم، همان اندازه‌ای که بلدم، همه‌شان از داخل زندگی‌ام با پای خودشان رفتند.

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



**خانم سودابه:** خیلی شما را دوست دارم، مرسی. در واتساپ هم به شما پیام می‌دهم، مزاحم می‌شوم.

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

**خانم سودابه:** خواهش می‌کنم. دوستان را خیلی دوست دارم، حورا و علی را خیلی دوست دارم، فریمه را، از آن‌ها خیلی چیزها یاد گرفتم استاد جان. اول از شما، بعد هم کودکان عشق که نگاه می‌کنم خیلی چیزها یاد گرفتم از آن‌ها.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین! عالی.

**خانم سودابه:** مرسی، خیلی خوشحال شدم استاد جان.

**آقای شهبازی:** منم همین‌طور.

**خانم سودابه:** خیلی مراقب خودتان باشید.

**آقای شهبازی:** بله چشم ممنونم، پس خداحافظی می‌کنم.

**خانم سودابه:** خیلی دوستان دارم، خواهش می‌کنم.

[خداحافظی خانم سودابه و آقای شهبازی]

#### ۴- خانم بیننده از کرمانشاه

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده با آقای شهبازی]

**خانم بیننده:** من اولین بار هست دارم تماس می‌گیرم با شما.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** خودم روانشناس هستم در یک شهر کوچک کنار یکی از شهرهای استان کرمانشاه، کلینیک روانشناسی دارم. واقعاً خیلی خوشحالم از این‌که یک چنین برنامه‌ای وجود دارد. همیشه خیلی سؤالات زیادی در ذهن من بود، در یک خانواده‌ی خیلی مذهبی بزرگ شدم با آموزه‌های مذهبی. ۵۸ سالم است و الآن حدود ده دوازده سال است که برنامه‌ی شما را می‌بینم و لذت می‌برم و چقدر به آرامش درونی من کمک کرده. ممکن است خیلی از روانشناسان همکار ما گارد داشته باشند در مقابل این برنامه، ولی می‌خواهم بگویم که شخصی به اسم دکتر هیز رویکرد روانشناختی‌اش را اصلاً از روی شعرهای مولانا ساخته، ایشان آمریکایی هست، و یک درمان خیلی خوب است به روی احساس، هیجان و فکر کار می‌کند.

من برنامه‌ی شما را که می‌بینم، همه‌اش به یاد این رویکرد می‌افتم و این‌که مولانا مال ما هست، مال ایرانی‌هاست، ولی یک کسی از آمریکا بلند می‌شود براساس همان اشعار چنین رویکردی را می‌سازد و واقعاً خیلی خوشحالم از این‌که چنین برنامه‌ای وجود دارد. امیدوارم همه‌ی ما، همه‌ی مردم به این برنامه توجه بکنیم و امیدوارم که بیشتر و بیشتر پیشرفت بکند و به شما واقعاً افتخار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده:** وقتی می‌بینم این قدر زحمت می‌کشید، این تصویرها را می‌سازید، این مثلث، مستطیل، همه‌ی تمام آن اضلاعی که کار می‌کنید جالب است که دکتر هیز یک شش‌ضلعی درست کرده دقیقاً شبیه همان شش‌ضلعی که شما انجام می‌دهید و خیلی خیلی برای من واقعاً شگفت‌انگیز است که یک همچو شخصی مثل شما دست ما را گرفته و برده در منظره‌ی زیبای زندگی. به اعتقاد من مولانا یک منظره‌ی زیبایی را نشان داده که ما داریم می‌بینیم، اما شما هستید که دست ما را می‌گیرید و می‌برید داخل آن منظره، چون اصلاً ما درکی نمی‌کردیم از این چیزهایی که مولانا می‌گفت. به نظر می‌آید فوق‌العاده زیبا، یک منظره‌ی خیلی زیبا، ولی ورود به آن منظره کلیدش نبود و شما کلید این منظره شدید برای ما.



می‌خواهم بگویم که خیلی دوستان دارم، خیلی به شما افتخار می‌کنم و خوشحال هستم که یک ایرانی در آمریکا دارد این برنامه را به این زیبایی به ما می‌رساند و عرفان یک چیزی است که با وجود ما آغشته بوده از اول.

آقای شهبازی: بله.

خانم بیننده: و دین هم همین‌طور. و به‌نظر من چه دینی، چه عرفانی، چه علم، همه‌شان یک مسیر دارند به ما می‌گویند.

آقای شهبازی: بله.

خانم بیننده: مسیر آرامش درون و رسیدن به خدا، حالا یکی اسمش را می‌گذارد خدا، یکی می‌گوید زندگی، یکی می‌گوید انرژی، انیشتین می‌گوید انرژی. فرقی نمی‌کند، همه این‌ها یک چیز دارند به ما می‌گویند و این‌که ما جزوی از این انرژی هستیم که شما به زیبایی این را به ما یادآور می‌شوید و من اولین بار است که توانستم شما را بگیرم، خیلی خوشحالم.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم بیننده: صدای تلویزیون را قطع کردم، من صدای شما را نمی‌شنوم چون صدای تلویزیون را قطع کردم. احساس می‌کنم یک‌طرفه دارم صحبت می‌کنم.

آقای شهبازی: نه نه، من هم این‌جا هستم خانم، من خدمتان هستم، من گوش دارم می‌دهم شما صحبت می‌کنید.

خانم بیننده: بله می‌دانم من تصویر شما را می‌بینم و خیلی خوشحالم که توانستم با شما صحبت کنم.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم بیننده: می‌گویم اگر همه بیایند این برنامه را گوش بدهند، صلح جهانی ان‌شاءالله به‌سرعت باید اتفاق بیفتد. امیدوارم که بتوانیم با همان خانۀ مولانا که شما زحمتش را کشیدید و پیگیر هستید این اتفاق بیفتد که این پیام‌ها به زبان‌های دیگر هم ان‌شاءالله به همه برسد.





و همیشه دغدغه من، یکی از دغدغه‌های وجودم این بود که این دین چه دارد می‌گوید؟ چرا دیگر آن لذتی که باید ندارد؟ من از نُه‌سالگی روزه گرفتم، نماز خواندم، ولی یک جایی رسیدم احساس می‌کردم این آن نیست که من می‌خواهم و الآن با این برنامه نماز و روزه عملی را دارم می‌بینم.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم بیننده: دارم می‌بینم که این‌ها فقط، این آنصتوایی که می‌گوید آن سکوت که روزه گرفتن کمترین تمرینی است برای سکوت کردن ذهن درواقع، ولی ما فقط ظاهر را گرفته بودیم و باطن چیزی نبود از دین.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم بیننده: و الآن با برنامه شما دین واقعی و وجود واقعی ظهور پیدا کرده. زیاد وقتتان را نمی‌گیرم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

خانم بیننده: و همسر هم گوش می‌کند و ما هردو خیلی، همسر هم پزشک هستند، من روانشناس هستم و خیلی خوشحالیم که همچو برنامه‌ای آمد و ما را زنده کرد به خدائیت.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم بیننده: ان‌شاءالله که لحظه‌به‌لحظه بیشتر این اتفاق برای ما بیفتد. مزاحمتان نمی‌شوم، خیلی خوشحال شدم از این‌که با شما صحبت کردم. ان‌شاءالله که همیشه سلامت و شاد و پُررُهو باشید.

آقای شهبازی: ممنونم خانم دکتر، لطف فرمودید. سلام برسانید.

[خداحافظی خانم بیننده و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: خیلی زیبا.



## ۵- خانم شهلا از چابکسر

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم شهلا]

خانم شهلا: استاد من برنامه ۹۴۸ تماس گرفتم. حالا نمی‌دانم اجازه می‌دهید متنم را بخوانم؟

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] قرار نیست شما.

خانم شهلا: [خنده خانم شهلا] ۹۴۸ تماس گرفتم حالا دیگر واقعا نمی‌توانم در بخش‌های دیگر تماس بگیرم.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] شما، شما دیگر خانم هستید با خانم‌ها ما نمی‌توانیم دیگر حرف بزنیم، آقا بودید می‌گفتم نه، ولی بفرمایید.

خانم شهلا: ممنونم، دست شما درد نکند. چون واقعا من نمی‌توانم، این عزیزانی که هر هفته تماس می‌گیرند، نمی‌دانم چه‌جوری با شما تماس می‌گیرند. من هرچه تلاش می‌کنم گاهاً هفته قبل صد بار تماس گرفتم ولی متأسفانه نشد. [خنده خانم شهلا].

آقای شهبازی: بفرمایید، حالا بخوانید.

خانم شهلا: خواهش می‌کنم، اسم موضوع متنم، من‌ذهنی دردپاش است.

چیزهایی با پسوند «پاش» می‌شناسیم که خاصیت و کارکردشان، پاشیدن محتویات خودشان است. مانند نمک‌پاش، شکرپاش، آب‌پاش و غیره.

درواقع توقع پاشیدن چیزی را داریم که از نامشان برمی‌آید و برای آن ساخته شده‌اند. از خود پرسیدم خاصیت من به‌عنوان هشیاری چیست؟ محتوای من از آلت چه بوده و اکنون حاوی چه چیزهایی هستم؟ من برای چه ساخته و خلق شده‌ام؟ آیا همانی را می‌پاشم که آفریدگارم مرا از آن سرشار کرده‌است؟

آقای شهبازی: آفرین!

خانم شهلا: با اندک تأملی در خود و اطرافم درمی‌یابم که از نمک‌پاش و شکرپاش و آب‌پاش و غیره بی‌مصرف‌تر و بی‌کاربردترم، زیرا آن‌ها هر کدام چیزی را می‌پاشند که در درونشان قرار داده شده و براساس آن نام گرفته‌اند.



متوجه شدم که من ذهنی توانسته با ابزارهای خواب در انسان، تغییر کاربری ایجاد کند و خاصیت عشق‌پاشی او را به غم و دردپاشی تبدیل کند. توانسته ما را همچون دباغ که در بازار عطر فروشان از بوی خوش بیهوش بیرون شده بود، به بوی درد، حسادت، خشم، ترس، پندارکمال و صدها چیز دیگر عادت داده و وجودمان را به سرگین متعفن همانیدگی‌ها، مرتعش گرداند.

ما را چه شد که از بوی عشق بیهوش می‌شویم و از حال می‌رویم؟ همان عشقی که برای پاشیدنش به این جهان آمده‌ایم. ما را چه شد که بی تفاوت به تغییر صددرصدی کارکرد وجودی خود، عمر می‌گذرانیم؟ ما را چه شد که بر سِرِه قانع شده و به حرص هوا، آغشته شده‌ایم؟ ما را چه شد که در ایستگاه تأیید و توجه متوقف شده و در کثافات تون حمام ذهن، غوطه‌ور گشته و از روی خوش عشق رنجور؟

وقت آن رسیده که با ابیات نجات‌بخش حضرت مولانا و چنگ زدن به ریسمان برنامه گنج حضور، خود را به چوگان‌های زندگی بسپاریم و از دم جان‌دهنده زندگی با کُن فکانش سرشار گشته و خود را به ساحل نجات برسانیم.

شاهزادگی را هر لحظه به خود یادآور شویم، از جنس عشق بودن را.

گل همانیدگی‌ها را از روی خُم حضور خود کنار زده و آهوی خدایت خود را از آخور خران نجات دهیم.

من ذهنی و همانیدگی‌هایی که چون جان عزیزشان می‌داریم، ناجنس بوده و از جنس ما نیستند.

دیگران را حَبْر و سَنی نکنیم و همواره تمرکز روی خودمان باشد. شهوت همانیدگی‌ها را از خود دور کنیم تا به سرنوشت خاتون دچار نگردیم.

ستاره‌های دیوسوز مولانای جان را ابزار خود قرار داده و تکرار اشعار کلیدی را سپر تیرهای همانیدگی‌ها قرار دهیم.

خود را به باد صَرَصَر «بشو و می‌شود» خداوند بسپاریم و با توکل و تسلیم و رضای کامل، اتفاقاتی که زندگی برایمان رقم می‌زند را در آغوش بگیریم و پیغام‌ها را دریافت کنیم، نه این‌که فقط درد بی‌آجرش را تحمل نماییم.

زیرکی عقل ناقص ذهنی را بفروشیم و حیرانی نظر بخریم تا به حُسن جزایی، لایق هدیه خداوند شویم.



شکرگزار باشیم که خداوند ما را سزاوار شادمانی بی‌نهایت و ابدی کرده و به غم که نماد همانندگی‌ها است، اجازه عرض اندام ندهیم.

با فضاگشایی و کِش آوردنِ درون، خود را در معرض رَش نور خداوند قرار دهیم.

اگر عاشقیم و طالب، بر در ناموس من‌ذهنی نایستیم و آبروی مصنوعی را به آبروی خدایی ترجیح ندهیم و بی‌ادبانه نگاه خداوند را قربانی نگاه اطرافیان نکنیم.

و در پایان رعایت قانون مهم جبران، که اساس پیمودن راه حضور می‌باشد.

تا نگرید کودک حلوا فروش  
بحر رحمت در نمی‌آید به جوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۴۲)

گر همی خواهی که آن خَلعت رسد  
پس بگریان طفل دیده بر جسد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۴۴)

بحر: دریا  
خَلعت: جامه دوخته که از طرف شخص بزرگ به‌عنوان جایزه یا انعام به کسی داده شود.

استاد متنم تمام شد، ببخشید یک کم اگر طولانی شد.

آقای شهبازی: عالی، عالی! ممنونم.

خانم شهلا: متشکرم، تشکر.

آقای شهبازی: عالی بود.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم شهلا]

## ۶- آقای بیننده از دزفول با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای بیننده با آقای شهبازی]

**آقای شهبازی:** بفرمایید، شما از کجا زنگ می‌زنید؟

**آقای بیننده:** من از دزفول تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** بله، خواهش می‌کنم.

**آقای بیننده:** فقط یک خواهشی داشتم استاد جان، اگر ممکن است به تفسیر قرآنی که می‌رسید، یک خرده واضح‌تر، ما متوجه بشویم حالا من خیلی دوست دارم، این سوره‌های قرآن، آیه‌های قرآن، به آن‌جاهایشان که می‌رسید اگر لطف کنید یک خرده موشکافانه‌تر بتوانید این را که رسول‌الله پیغامشان چه بوده برای ما انسان‌ها، خیلی ممنون می‌شوم، عرض دیگری نداشتم استاد.

**آقای شهبازی:** قربان من که متخصص قرآن نیستم، شما این تقاضا را از من می‌کنید. من به اندازه بضاعت خودم به اصطلاح دارم حرف می‌زنم، خب این تقاضا را شما باید از کسانی بکنید که واقعاً متخصص قرآن هستند. آن هم یک رشته‌ای است برای خودش، خیلی رشته عظیمی است، ولی یک آدرسی بدهم که مولانا، خب شکافته و شما حتماً مثنوی استاد کریم زمانی را دارید، درست است؟

**آقای بیننده:** بله، بله.

**آقای شهبازی:** خیلی خب، شما آیه‌هایی که مولانا آورده، مثنوی را بخوانید و این قدر که علاقه‌مندید شما، بعد آن موقع آن آیه‌هایی که مولانا آورده خودش توضیح می‌دهد به اندازه کافی، یعنی شما ابیات اطراف آن را بخوانید، خودتان چند بار تکرار کنید، حسابی می‌فهمید که این چه می‌گوید، بعد آن موقع می‌توانید به عنوان محقق مراجعه کنید به اصطلاح آن ترجمه‌ای که خودتان ترجیح می‌دهید و خوب است، آن‌جا خودتان تحقیق کنید، این کار وقت می‌برد.

**آقای بیننده:** استاد بنده در مورد دوتا مورد است که شما فرموده بودید، بیدار کردن کسی کلاً قدغن است، ولی حالا داخل قرآن آمده که موسی برادرش هارون را آمده که بیدارش کرده و به راه راست هدایتش کرده، چطور الان در این زمانه نمی‌شود کسی، کسی را بیدار کند یا از نظر جناب مولانا قدغن به شمار می‌رسد قضیه.

**آقای شهبازی:** والله در این مورد نمی‌توانم صحبت کنم، آن هم هارون و موسی شاید نمادگونه است، شاید یک نفر است، هارون و موسی هردو یک نفرند و شما این‌ها را از هم جدا.

**آقای بیننده:** در خصوص این‌که فرموده بودید این برنامه را به کسی نمی‌خواهید معرفی کنید، اگر رزقش باشد خودش پیدا می‌کند، ولی من خدا شاهد است چند سالی درگیر یک موضوعاتی بودم که برایم مفهومشان خیلی ناپیدا بود و ضجه می‌زدم برای یک همچون برنامه‌ای و واقعاً من شما را، جناب مولانا را از ته دل خیلی دوست دارم، چون واقعاً خیلی کمک شایانی به من کردند در این روال زندگی‌ام، خیلی.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای بیننده:** یک چیزهایی را برایم باز کردند، بعد اگر می‌دانستم آن زمان یک همچون برنامه‌ای هست، من کلاً سه چهار سال است با این برنامه آشنا شدم و آن هم خودم از طریق رسانه‌ها پیدا کردم، کسی به من معرفی نکرد، ولی کاش آن موقع که من واقعاً ضجه می‌زدم از این مطالب کتاب‌ها بتوانم یک چیز نابی را مثل همین بیت‌های جناب مولانا بتوانم پیدا می‌کردم خیلی الآن جلوتر بودم، خیلی الآن جلوتر بودم، واقعاً حسرت آن روزها را می‌خورم که من واقعاً چرا کسی به من معرفی نکرده بود، ولی شما الآن که می‌گویید این برنامه را معرفی نکنید به کسانی، من واقعاً می‌گویم چرا آخر؟ می‌شود معرفی کرد حالا پذیرفت، پذیرفت، نپذیرفت هم که آن یک دید دیگر است.

**آقای شهبازی:** معرفی می‌توانید بکنید، ولی در مراحل مقدماتی، مثلاً شما فرض کن یک نفر دو ماه است گنج حضور گوش می‌کند، هیجان‌زده شده، می‌بیند این‌جا چیزهای خوبی هست و این‌ها، و یک‌دفعه پا می‌شود جار می‌زند، آی مردم بیایید این برنامه را گوش بدهید، چون این کسانی که اطرافش هستند من‌ذهنی دارند احتمالش خیلی زیاد است که آن شخص را از آن حالت در بیاورند. نه تنها آن‌ها نیایند، این خودش هم بگذارد کنار، توجه می‌کنید؟

این خطر وجود دارد برای کسی که می‌خواهد این برنامه را به دوستانش یا فامیلش معرفی کند قبل از این‌که خودش به‌جایی رسیده باشد.

یک موقعی است شما این‌قدر مطالعه دارید و این‌قدر متعهد هستید، شما را نمی‌شود از آن راه برگرداند، دیگر حقیقت را دیده‌اید، مقدار زیادی روشن شده‌اید، حالا به یکی می‌گویید این برنامه را نگاه کن یا این مقاله را بخوان. خب می‌خواند، می‌خواند، نمی‌خواند روی شما اثر زیادی نمی‌تواند بگذارد، ولی اگر شما تازه با این برنامه



آشنا شدید، واقعاً می‌توانند شما را پشیمان کنند، توجه می‌کنید؟ این خطر وجود دارد، ولی خب اگر شما حس می‌کنید، این حس می‌کنید من ذهنی نباشد ان شاءالله، که به اصطلاح

**آقای بیننده:** نه دیگر به آن شکل از آن حدش گذشته، دیگر قد نمی‌دهد که بخواهد ما را منصرف کنند، واقعاً من از صبح که بلند می‌شوم پای برنامه‌های شما هستم و واقعاً استفاده می‌کنم، حتی موسیقی‌ها را هم گوش می‌دهم، چون اهل موسیقی هم هستم و بچه‌های عشق هم واقعاً گوش می‌دهم، این دَکلمه‌های فریبا خانم را خیلی دوست دارم، به خصوص شما که دیگر واقعاً اصلاً یک جورهایی می‌پرستم شما را.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید.

**آقای بیننده:** این قدر دوستتان دارم، واقعاً این جملاتی که شما می‌گویید، خیلی هم در زندگی من و هم در زندگی همه آن کسانی که پای این برنامه می‌نشینند امکان ندارد خوب نباشد، واقعاً چه بگویم؟ زبانم قاصر است از گفتن، خیلی ممنونم، خیلی ممنونم، دست شما را می‌بوسم.

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

**آقای بیننده:** بعضی موقع‌ها این هم یادم می‌رود، بعضی موقع‌ها می‌روم در تصویر تلویزیون به خدا می‌بوسمتان، آقای پرویز شهبازی به خدا می‌بوسمتان، یعنی این قدر این گوشه تلویزیون را بوس کرده‌ام که دیگر جایش مانده [خنده آقای بیننده].

**آقای شهبازی:** ممنونم، لطف دارید، لطف دارید. محبت دارید، ان شاءالله موفق باشید، سلامت باشید.

**آقای بیننده:** واقعاً این «أَنْصِتُوا» را هم دارم رعایت می‌کنم، قبلاً رعایت نمی‌کردم، خیلی وقت‌ها پیش، ولی الآن دارم رعایت می‌کنم. «حَبْرٌ وَ سَنَى» را هم دارم رعایت می‌کنم واقعاً سود زیادی بردم از این فرمایشات شما واقعاً.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. عالی، عالی، عالی!

**آقای بیننده:** خیلی ممنونم، خیلی ممنونم من الآن اشک‌هایم دارد می‌آید پایین به خدا، چه بگویم.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید، [خنده آقای شهبازی] فرمودید از کجا زنگ می‌زنید؟

**آقای بیننده:** من از دزفول تماس می‌گیرم.



آقای شهبازی: دزفول. بله، بله، اول گفتید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای بیننده]

خداحافظی



## ۷- خانم مریم از خوزستان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مریم]

آقای شهبازی: از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم مریم: از خوزستان، مریم هستم از خوزستان تماس می‌گیرم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله مریم خانم، بفرمایید، بله.

خانم مریم: با سلام و عرض ادب خدمت شما استاد بزرگوار و تمامی بینندگان این برنامه.

ابیاتی مربوط به کربه کردن و راستی کردن و یا به اصطلاح خوبی و بدی و یا شر و خیر و در پی آن جواب آن را از غیب شنیدن و سزا و جزای آن را دیدن برایتان بخوانم.

و می‌دانیم که هر کاری ما در این لحظه و در این دنیا انجام بدهیم جزا و سزای خودش را در پی دارد و اگر خوبی یا بدی بکنیم، در آسمان درون یعنی در فضای یکتایی درون ما منعکس می‌شود. در نتیجه باید همیشه مراقب اعمال و رفتار خودمان باشیم که جواب درخور آن برای ما نیک باشد نه بد.

و اگر خداوند جواب آن را در آن لحظه به ما نمی‌دهد، به ما فرصت می‌دهد در برابر بدی، می‌خواهد که ما به خودمان بیاییم و خودمان را اصلاح کنیم و به ما بخشایش می‌کند و اگر در جواب خوبی پاداش آن را به ما در آن لحظه نمی‌دهد، می‌خواهد صبر ما را بیازماید و «از خدا غیر خدا را خواستن» را در معرض امتحان ما قرار دهد.

هر کاری که ما بکنیم، هر فعل که از ما سر بزند در دفتر اعمال ما ثبت می‌شود. پس ما نباید تیرگی و خیرگی کنیم، نباید بگذاریم دل ما را یعنی فضای درون سینه ما را تیرگی پُر کند. زود باید صبر کنیم و آگاه بشویم و آقای شهبازی ابیات مربوط به جواب فعل ما در شر، ابیات اول از دفتر چهارم از بیت ۲۴۵۸ تا ۲۴۶۷. آقای شهبازی من ابیات زیادی نوشتم. اگر ایرادی ندارد، بخوانم. اگر ایراد دارد، کمشان کنم.

آقای شهبازی: حالا یک تعدادی که می‌گنجد در پنج دقیقه بخوانید دیگر.

خانم مریم: ابیات:



کی کژی کردی و کی کردی تو شرّ  
که ندیدی لایقش در پی اثر؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵۸)

کی فرستادی دمی بر آسمان  
نیکی‌ای، کز پی نیآمد مثل آن؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۵۹)

گر مراقب باشی و بیدار تو  
بینی هر دم پاسخ کردار تو  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰)

چون مراقب باشی و گیری رسن  
حاجت ناید قیامت آمدن  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۱)

آن‌که رمزی را بداند او صحیح  
حاجتش ناید که گویندش صریح  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۲)

این بلا از کودنی آید تو را  
که نکردی فهم نکته و رمزها  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۳)

از بدی چون دل سیاه و تیره شد  
فهم کن، اینجا نشاید خیره شد  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۴)

ورنه خود تیری شود آن تیرگی  
در رسد در تو جزای خیرگی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۵)

ور نیاید تیر، از بخشایش است  
نه پی نادیدن آایش است  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۶)

هین مراقب باش، گر دل بایدت  
کز پی هر فعل، چیزی زایدت  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۷)

و در دفتر پنجم، آقای شهبازی ابیات بعد از دفتر پنجم هستند، نوشتم در رابطه با «جَفَّ الْقَلَمَ»، که همان جواب خوبی و بدی می‌شود از طرف خداوند، نوشته می‌شود، ابیات ۳۱۳۲ تا ۳۱۳۹.

پس قلم بنوشت که هر کار را  
لایق آن هست تأثیر و جزا  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۲)

کز روی، جَفَّ الْقَلَمَ کز آیدت  
راستی آری، سعادت زایدت  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳)

ظلم آری، مُدبری، جَفَّ الْقَلَمَ  
عدل آری، بَر خوری، جَفَّ الْقَلَمَ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۴)

چون بدزدد، دست شد، جَفَّ الْقَلَمَ  
خورد باده، مست شد، جَفَّ الْقَلَمَ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۵)

بلکه معنی آن بُود جَفَّ الْقَلَمَ  
نیست یکسان پیش من عدل و ستم  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۸)

فرق بنهادم میان خیر و شر  
فرق بنهادم ز بد هم از بتر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۹)



و آقای شهبازی ابیات بعد اگر، ایراد ندارد بخوانم؟

آقای شهبازی: بخوانید.

خانم مریم: و ابیات بعدی از دفتر اول، بیت ۲۱۵.

این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۵)

و در دفتر ششم ابیات ۴۱۹ و ۴۲۰،

فعل تو که زاید از جان و تنت

همچو فرزندات بگیرد دامت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۹)

فعل را در غیب، صورت می‌کنند

فعل دزدی را نه داری می‌زنند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۰)

و ابیات بعدی:

رازها را می‌کند حق آشکار

چون بخواهد رُست، تخم بد مکار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹۶۹)

چونکه بد کردی، بترس، آمِن مباش

زآنکه تخم است و برویاند خُداش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۵)

این بیت شماره‌اش را متأسفانه فکر کنم نوشتم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: عیب ندارد.

خانم مریم: و دوباره در دفتر پنجم ادامه «جَفَّ الْقَلَمُ»:



معنی جَفَّ الْقَلَمِ كِي آن بود  
که جفاها با وفا یکسان بود؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱)

بل جفا را، هم جفا جَفَّ الْقَلَمِ  
وآن وفا را هم وفا جَفَّ الْقَلَمِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۲)

و دوباره در بیت ۳۱۸۲ دفتر پنجم:

فعل توست این غصه‌های دَم به دَم  
این بود معنی قَدْ جَفَّ الْقَلَمِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

این ابیات همه در رابطه با جواب خیر و شر است آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم: و در غزل ۲۰ دیوان شمس:

گر تو کنی بر مه تُو، بر روی تو باز آید آن  
ور دامن او را کشی، هم بر تو تنگ آید قبا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)

و حضرت مولانا از دفتر اول تا ششم مرتب در ابیات مختلفی ما را از کژی و شر برحذر داشته و به خیر و نیکی دعوت کرده، همچنین پیامد خیر و شر را در غزلیات مختلفی از دیوان شمس بیان کرده و ما باید آگاهانه این ابیات را در زندگی خود به‌کار ببریم و پیامد آن را دریافت کنیم. [یک نام مفهومی] در غزل ۲۷ از دیوان شمس می‌فرماید:

ای خواجه با دست و پا پایت شکستت از قضا  
دل‌ها شکستی تو بسی، بر پای تو آمد جزا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷)



این بیت برای من خیلی معنی دارد، چون من آن را الآن در زندگی خودم لمس می‌کنم. آقای شهبازی من از عدم لمس که در اثر سرطان سینه برایم به وجود آمده رنج می‌برم. شاید من در زندگی بدی و شر کردم و دل کسی را شکستم و دارم جزای آن را می‌بینم. حتماً من در زندگی فضاگشایی نکردم. حتماً من درونم را منقبض کردم و این انقباض درون در جسم من تأثیر داشته و من این‌جا اعتراف می‌کنم به گذشته بدم، ولی با این حساب من تحمل می‌کنم و راضی به رضای الهی.

چون از ناآلایشی درون خودم بوده و خدا را در این درد دخیل نمی‌دانم. با این وجود من بیشتر مواقع به صورت درازکش برنامه‌ها را می‌بینم، چون به صورت نشسته باعث جمع شدن آب به دست من می‌شود. این ابیات را گوش می‌کنم و تا جایی که بتوانم ابیات مربوط به اوضاع زندگی خودم را یادداشت برداری می‌کنم و آن‌ها را در زندگی خودم به کار می‌برم و نتیجه آن‌ها را در زندگی‌ام لمس می‌کنم. زندگی‌ام خیلی بهتر شده، آرامش در خانه برقرار است.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم مریم: روابط با خانواده خوب است با همسر و بچه‌هایم، بچه‌هایم هم خیلی بهتر شده‌اند.

## لنگ و لوک و خفته شکل و بی‌ادب

### سوی او می‌غیژ و، او را می‌طلب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۸۰)

غزل‌های زیادی را حفظ کرده‌ام، همچنین ابیات مثنوی فراوانی و شمارش آن‌ها از دستم رفته، آن‌ها را ضبط می‌کنم و در گوشی با صدای آواز می‌خوانم در خانه، در پیاده‌روی، در هر کجا باشم به خصوص مناجاتی که در دفترهای مثنوی هست هر روز بعد از نماز و وقت خواب می‌خوانم و غزل زیبای ۱۷۹۱ را که می‌فرماید:

## بویی همی‌آید مرا مانا که باشد یار من

### بر یاد من پیمود می آن باوفا خمار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۹۱)

این ابیات ذکر شب و روز من است. آن قدر این ابیات برایم جذاب و زیبا و تأثیرگذار است که به آسانی می‌توانم آن‌ها را حفظ کنم. با این ابیات خیلی دلم لطیف شده، خیلی صبور شدم، قوانین الهی را یاد گرفتم از جمله تسلیم و صبر و شکر و قضا و قدر، قانون جبران، قانون مزرعه.



آقای شهبازی از شما و حضرت مولانا سپاسگزارم، اول از خدا، خدا را شکر بابت این همه لطف و عنایت که به من بیگانه رنگ داشته و از تمامی یاران گنج حضوری سپاسگزارم از کوچک تا بزرگ و در آخر:

**شکرا یزد را که من بیگانه رنگ**

**گشته‌ام با بحرِ فضلت آشنا**

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۱۷)

**این مقصّر به دو صد رنج سزاوار شده‌ست**

**لیک زان لطف به جز عفو و کرم نیست سزا**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۷)

والسلام آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین، چقدر خوب گفتید، آفرین!

**خانم مریم:** قربان شما.

**آقای شهبازی:** و یک نکته را خدمت شما عرض کنم، خیلی حرف‌های حسابی زدید البته، همه‌اش درست است، آفرین! ولی همین‌که بیت آخر هم خواندید و میان بیت‌ها هم بود، زندگی یا خداوند لطف اندر لطف است. «جَفَّ الْقَلَمُ» معنی‌اش این نیست که شما در گذشته اگر اشتباه کردید، خداوند انتقام‌جو است و شما را می‌خواهد به دردسر بیندازد.

در غزل هفته قبل هم بود که گفت تو کینه نداری. توجه می‌کنید؟ برای شما دارم عرض می‌کنم، شما اگر روش زندگی یا سبک زندگی‌تان را با آسان‌گیری شروع کنید، احتمال دارد که این دردهایی که شما فکر می‌کنید حتماً یک کاری کرده‌اید به این دچار شده‌اید، این‌ها از بین بروند اصلاً، یعنی شما خوب بشوید.

منظورم این است که شما در ذهنتان فکر نکنید که من این کار را کردم، آن کار را کردم باید به این درد یا به این مسئله دچار بشوم، توجه کنید این سبب‌سازی ذهن است. خداوند با «قضا و کُنْ فَکَانَ» و رحمت کار می‌کند، یعنی این‌طوری بگویم یک نیرویی که دائماً می‌خواهد به ما کمک کند، لحظه‌به‌لحظه، فرقی نمی‌کند در هر سنی باشیم و یا هر کاری کرده باشیم. از نظر خداوند گذشته وجود ندارد که مثل ما بگوید آقا من این کار را کردم، پس باید بنابه علت و معلول ذهنی من باید دچار این انقباض یا درد بشوم. شما هیچ موقع فکر نکنید که در گذشته کاری کردید، نمی‌گویم نکردید، منقبض شدید، سخت گرفتید.



**خانم مریم:** بله، ما همه کردیم، کارهایی کردیم بله آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** ولی فکر نکنید که این باید ادامه پیدا کند و همین قدر که شما الان می‌دانید آسان بگیرید، دیگر سخت نگیرید به خودتان، همین‌ها را که می‌گویید در عمل به‌کار بیندازید، باز کنید خودتان را توجه می‌کنید؟

**خانم مریم:** بله من متوجه هستم این‌ها را، ببخشید آقای شهبازی، خودم هم می‌دانم خداوند رحمت اندر رحمت است آقای شهبازی.

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم

رحتم پُرسِت، بر رحمت تنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

ننگرم عهد بدت، بدهم عطا

از کرم، این دم چو می‌خوانی مرا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰)

**آقای شهبازی:** ببینید همین. آفرین، آفرین!

**خانم مریم:** متوجه هستم، بله.

**آقای شهبازی:** شما فکر نکنید این مرضتان باید ادامه پیدا کند، حالا شش ماه، یک سال تا آخر عمر من باید این سختی را بکشم، این سبب‌سازی ذهن است، این ذهن خیلی موذی است. یک دفعه شما می‌افتید به سبب‌سازی ذهن، می‌گویید که چون آن موقع این کار را کردم خداوند الان من را به این روز انداخته، این همان «جَفَّ الْقَلَمُ» است دیگر، نیست این‌طور، این سبب‌سازی ذهن است.

شما نباید با سبب‌سازی ذهن کار کنید، بگویید خداوند کار می‌کند. اصلاً سبب‌سازی ذهن «قضا و کُنْ فَكَانَ» و صنع و کارگاه ایزدی را نمی‌فهمد. پس چه داریم می‌گوییم؟ اگر صنع است، اگر رحمت اندر رحمت است، این‌طوری نیست که شما ده سال پیش یک کاری کردید، الان شما باید دچار این مثلاً مرض بشوید و تا آخر عمرتان داشته باشید.

**خانم مریم:** آقای شهبازی من تقریباً نزدیک به همان اوایلی که شما برنامه را اجرا می‌کردید من آن زمان به این مریضی دچار شدم، ولی من متأسفانه آن زمان متوجه نبودم مثلاً کانال شما را بگیرم و الا خیلی به من کمک



می‌کرد. من خیلی زجر کشیدم، من خیلی درد کشیدم آقای شهبازی، این قدر درد کشیدم، تا حالا هم می‌کشم درد.

این قدر دستم مشکل دارد آقای شهبازی الان، این قدر ورمش زیاد است دستم که نمی‌توانم زیاد بنشینم یادداشت برداری کنم، بخوانم. دوست دارم اصلاً مثنوی‌ها را بخوانم، دوست دارم دیوان شمس را بخوانم، ولی نمی‌توانم. با این وجود من درازکش می‌نشینم برنامه را گوش می‌کنم. دیگر تا جایی که بتوانم یادداشت برداری می‌کنم، تا جایی که بتوانم فقط عمل مهم است آقای شهبازی، من عمل مهم است برایم. اگر عمل کردم خوب، اگر نکردم فایده ندارد.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، خیلی خب، عالی، عالی! با شما خداحافظی کنم، ممنونم.

**خانم مریم:** من چند سال پیش زنگ زدم درباره بچه‌هایم باز هم راهنمایی کردید، از لطفان ممنونم. خدا را شکر خوبیم الحمدالله، خوبیم. من خیلی در زندگی زجر کشیدم، خیلی ناراحتی کشیدم، هم‌اش از درون خودم بود آقای شهبازی. خیلی عصبانی می‌شدم، خیلی پرخاش‌گر بودم، بچه‌هایم را کتک می‌زدم، ولی الان شکر خدا بچه‌هایم هم خوب شدند، چون اخلاق خودم، من خودم می‌دانم چقدر خودم خوب شدم، حالا مهم هم نیست کسی به من بگوید نه هنوز خوب نشدی. آدم جایز الخطا است، خطا می‌کند. مهم این است که آقای شهبازی متوجه خطای خودش باشد که تکرار نشود، کم‌کم آن خطا را اصلاح کند آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، دیگر همه را ماشاءالله می‌دانید، عالی، عالی!

**خانم مریم:** خیلی خوب شدم، خدا را شکر راضی‌ام به رضای خدا، خدا را صد هزار مرتبه شکر.

**گر سر هر موی من یابد زبان**

**شکرهای تو نیاید در بیان**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

خداوند بزرگ، مولانای بزرگ، آقای شهبازی عزیز قربانتان بروم، قربانتان بروم، فدای آن چشمانت بشوم آقای شهبازی. زندگی همه ما را نجات دادید. دیگر بیشتر از این مزاحمتان نشوم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** لطف دارید شما.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مریم]

## ۸- آقای هامون از ونکوور

[سلام و احوال‌پرسی آقای هامون و آقای شهبازی]

آقای هامون: هامون هستم، بیست‌ساله از ونکوور.

آقای شهبازی: بله، خواهش می‌کنم. اسمتان؟

آقای هامون: هامون، هامون.

آقای شهبازی: هامون، به‌به چه اسمی! ماشاءالله. بفرمایید.

آقای هامون: جناب شهبازی من شش ماه است که با برنامه‌تان آشنا شدم. شش ماه خیلی مهم از زندگی‌ام، ولی تقریباً سه سالی هست که در زمینه معنویت تحقیق و پژوهش می‌کنم یعنی از این مکتب به آن مکتب، از این آموزه به آن آموزه.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای هامون: تقریباً می‌توانم بگویم با خود مولانا شروع کردم اوایل ولی این قدر عمیق در آن نبودم. بعد از طریق مولانا وارد شدم به یک سری از مکاتب عرفانی هند.

ولی تا همین امروز متوجه شدم که قبل از آشنا شدن با برنامه‌های شما، کاملاً در ذهن بودم یعنی در سبب‌سازی ذهن بودم و کاملاً از ذهن نمی‌توانستم جهش کنم بیرون. و اگر هم فضاگشایی می‌کردم، آن فضاگشایی به شکل کامل نبود، یک فضاگشایی نصفه‌نیمه بوده که مزه زندگی و حضور و زنده شدن به حضور را کامل نمی‌توانستم متوجه بشوم.

ولی پس از این‌که با برنامه شما آشنا شدم، خدا را شکر عنایت خداوند و فیض الهی بود که توانستم آرام‌آرام، اول پدرم خیلی اتفاقی در تلویزیون کانال شما را آورد، بعد من اصلاً تعجب کردم وقتی شروع کردید واژه‌های من‌ذهنی را آوردید، خب آدم وقتی می‌آید در یک سری از آموزه‌های هند، ولی خب متوجه نمی‌شدم خیلی نمی‌توانستم عملی‌اش کنم. ولی شما تا به همین امروز تنها کسی بودید که من در همه این جست‌وجوهایی که کردم، به قول معروف، به قول انگلیسی‌ها اینستراکشن (instruction) کامل دادید که این بشود این اتفاق می‌افتد، بعد از این باید این کار را کنیم.



و به لطف خداوند، به لطف جناب‌عالی، توانستم فضاگشایی را واقعاً یاد بگیرم، این‌که چگونه کاملاً از ذهن جهش کنم بیرون.

بله و همین‌طور مادرم هم در این مسیر است، پدرم هم در این مسیر است.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای هامون:** و ما واقعا از لطف شما سپاس‌گزاریم. شما، شما واقعاً در حال انجام کار بزرگی هستید. امیدوارم که مردم ایران و من تعجب می‌کنم که مردم ایران در این وضعیت کشور می‌توانند این کار را انجام بدهند! من تبریک می‌گویم به آن‌ها و امیدوارم که جوانان بتوانند از این استفاده ببرند و نسل‌های آینده هم بتوانند از شما استفاده کامل ببرند. من واقعاً از شما سپاس‌گزارم و دستتان را می‌بوسم استاد شهبازی.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، لطف دارید. آفرین بر شما. با این سن کم، فرمودید چند سال؟ بیست سال؟

**آقای هامون:** بله، بله من بیست سالم هست.

**آقای شهبازی:** ماشالله بابا! بیست سال. **[خنده آقای شهبازی]** بیست‌ساله شما این چیزها را می‌دانید و علاقمند شدید و عشقش را دارید. آفرین، آفرین! واقعاً آفرین.

**آقای هامون:** سپاس از شما، مرسی از شما استاد.

**[خداحافظی آقای شهبازی و آقای هامون]**

**۹- آقای مهران (از تورنتو) و خانم شهناز از هلند**  
[سلام و احوال‌پرسی آقای مهران و آقای شهبازی]

**آقای مهران:** مهران هستم از تورنتو، البته در حال حاضر با خواهرم آدمم هلند، مهران و خواهرم شهناز از هلند و مهران از تورنتو. خیلی خوشحال هستم که با شما تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای مهران:** ما تازگی چند ماه است، البته خواهرم مدت‌ها قبل جسته گریخته گوش می‌کردند، ولیکن من سال‌ها بود نه شما را، من دنبال برنامه‌های سوشیال (social) در آمریکا و این‌ها بودم و خیلی هم مبالغ بزرگی را خرج می‌کردم و می‌رفتم کلاس‌های قانون جذب و از این حرف‌ها و این‌ها.

ولیکن وقتی خواهرم شما را معرفی کردند به من، اصلاً دیدم که آن‌ها هیچ چیزی نیستند در مقابل واقعاً پیام‌هایی که شما دارید و مولانا دارد به قدری زیبا و به قدری کامل است، که اصلاً در مقابل آن اساتیدی که می‌رفتم من که هزاران دلار خرج می‌کردم برایشان، هیچ چیزی واقعاً در مقابل این برنامه‌ها هیچ چیزی نبودند. خیلی خوشحالم، خیلی سپاس‌گزارم.

**آقای شهبازی:** آفرین، ممنونم.

**آقای مهران:** خیلی سپاس‌گزارم از شما که واقعاً این گنج را در اختیار همه ماها قرار دادید واقعاً این گنج را. می‌گویند «یار در خانه و ما گرد جهان می‌گشتیم»

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای مهران:** ما همه‌جا رفتیم و واقعاً چیزی به این نابی و به این زیبایی پیدا نکردیم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای مهران:** یعنی واقعاً نبود این، و واقعاً امیدوارم که قدرش را بدانم و من و خواهرم هر دو حق عضویت داریم، من خودم عضویت را، از سنت کانادا (Saint John) هستم ولیکن عضویت دارم و خیلی خوشحالم و هرچه که بتوانم و از دستم بر بیاید، دوست دارم که هرطوری که بشود کمک کنم و قانون جبران را رعایت کنم تا آنجایی که بشود.



آقای شهبازی: آفرین.

آقای مهران: برای خانه مولانا برای همه‌جوره، اسمم هم مهران هست.

آقای شهبازی: بله آقا مهران، آفرین، آفرین!

آقای مهران: بله، از تورنتو البته من آدمم هلند و بیشتر قصدم این بود که با خواهرم بنشینم و یک کم درس‌هایمان را مرور کنیم، درس‌های مولانا را، و این‌که از این‌جا با خواهرم دوتایی با شما تماس بگیریم که خوشبختانه نیتم حاصل شد یعنی من از آن‌جا آدمم این‌جا، با خواهرم با شهناز که الان پیش من ایستاده و ایشان مشتاقانه دوست دارد ایشان هم با شما صحبت کند.

آقای شهبازی: چه عالی!

آقای مهران: البته شوهر خواهرم، ابوالفضل آقا، ایشان هم از ندرلند (هلند: Nederland) در شهرهایک هستند، من از تورنتو هستم، خیلی سپاس‌گزارم. واقعاً زحمتی که شما می‌کشید، این برنامه‌های بی‌نظیر، از دوستانی که مسیج‌هایی (پیام: message) که بچه‌های قدیمی می‌گذارند واقعاً، من می‌نشینم امروز و دیروز کلاً مسیج‌ها را، آن‌ها را هم می‌نویسم و سعی می‌کنم که آن‌قدر که از آن‌ها یاد می‌گیرم، چقدر پیام‌های زیبایی می‌گذارند، چقدر واقعاً، از همه دوستان و دوستانی که بالاخره قدیمی هستند سپاس‌گزارم برای این‌همه پیام‌های زیبایشان.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای مهران: واقعاً سپاس‌گزاری نمی‌دانم در چه حد؟ چون که من خیلی برنامه‌های قوانین جذب را اساتید آمریکایی و این‌ها را رفتم ولیکن هیچ‌کدامشان این‌قدر مطالب ناب و خالص و زیبا و کامل را به من ارائه ندادند. واقعاً از شما سپاس‌گزارم.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای مهران: من امیدوارم که همیشه با شما همین‌جور در تماس باشم و هر کاری می‌توانم انجام بدهم و سپاس‌گزاری می‌کنم همواره از شما و گوشی را می‌دهم به خواهرم و دیگر اعضا هم اگر اجازه هست.

آقای شهبازی: بله، خواهش می‌کنم لطف کنید. خیلی ممنون آقا مهران، عالی، عالی!



[سلام و احوال‌پرسی خانم شهناز با آقای شهبازی]

**خانم شهناز:** من حقیقتش هفت هشت‌ماهی هست که به‌طور مرتب و پیوسته برنامه‌هایتان را گوش می‌دهم، یادداشت‌برداری می‌کنم، ابیات را تکرار می‌کنم، ولی با برنامه‌تان خیلی وقت است که آشنا هستم. ولی همان‌طور که برادرم گفتند به‌قول معروف، «عادت خود را بگردانم به وقت» انگار که زمان مناسب برای من برای چسبیدن و وصل شدن به این برنامه انگار که شش هفت ماه پیش بود.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم شهناز:** خیلی خوشحالم، خیلی خوشحالم که واقعاً دارم الان به‌طور پیوسته نگاه می‌کنم و می‌خواستم یک کمی در رابطه با تغییراتی که کردم با دوستان عزیز به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله حتماً، یک خُرده بلندتر صحبت کنید ممنون می‌شوم.

**خانم شهناز:** چشم، چشم، الان خوب است استاد؟

**آقای شهبازی:** خوب است، بله خوب است، بفرماید.

**خانم شهناز:** استاد من چیزی را نوشته آماده نکردم ان‌شاءالله جلسات بعد، فقط همین‌طور که به ذهنم می‌آید می‌گویم.

اولین چیزی که چالشی که من همیشه با خودم داشتم، قضاوت کردن اتوماتیک‌وار (خودبه‌خود: automatic) بود. یعنی من همیشه قبل از این‌که اصلاً متوجه بشوم، ذهن من همه‌چیز را خوب و بد می‌کند. اصلاً حتی وقتی که برنامه شما را به‌طور پیوسته هم گوش می‌دهم، اولش که شروع کردم پیش خودم می‌گفتم که خب یکی از موانع، یکی از ابزارهای من ذهنی اولش قضاوت است، مقاومت است. می‌گفتم خب من باید روی این زمینه کار کنم. هر روز خودم را مشاهده کنم به‌عنوان ناظر ببینم که من چکار می‌کنم در روز؟ وقتی متوجه شدم که من اصلاً خودم هم که نمی‌خواهم اتوماتیک‌وار این قضاوت در من ریشه دارد، ریشه دوانده. که کم‌کم کم‌کم احساس می‌کنم الان که دارم خودم را مانیتور (monitor) می‌کنم، نورافکن را گذاشتم روی خودم می‌بینم که الان قضاوت‌هایم خیلی کمتر شده.

و این بیت خیلی به دل من نشست، نمی‌دانم در یکی از برنامه‌های شما این بیت را من گوش می‌دادم.

## می‌رمد اثبات پیش از نفی تو نفی کردم تا بری ز اثبات بو

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۱)

یک چنین بیتی را، این بیت خیلی جالب بود یعنی توضیحاتی که شما فرمودید این بود که ما این قدر اتوماتیک‌وار قضاوت می‌کنیم در مورد هر چیزی.

آقای شهبازی: بله.

**خانم شهناز:** اتفاقات، رویدادها، آدم‌ها، هر چیزی که در روز با آن سروکار داریم، که اگر فقط یک تمرین کنیم به‌طور مداوم، که این قضاوت را کمتر کنیم، یک بار اگر مزه نفی کردن را، یعنی لا کردن به این که من «تو» نیستم، من این رویداد، این آدم نیستم، به محض این که نفی می‌کنیم آن وقت مزه اثبات همان جا به معنی فضای بی‌نهایت لایتناهی حضور هست را حس کنیم، دیگر وقتی مزه‌اش را بچشمیم، می‌شود این تمرین برایمان آسان‌تر و راحت‌تر می‌شود که این بیت برای من خیلی جالب بود یعنی من همیشه هر روز شاید این بیت در ذهنم می‌آید مخصوصاً وقتی که ذهنم اتوماتیک‌وار می‌رود دنبال این که این را قضاوت کنم این رویداد، این خوب است این بد است، یا این آدم این جووری است آن جووری است. این خیلی کمکم می‌کند، خواستم این را با دوستان، حالا شما به اشتراک بگذارم که خیلی خیلی ممنون در رابطه با این.

و سبب سازی ذهن و این یکی از چیزهایی هست که من روزانه مرتب تمرین می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین.

**خانم شهناز:** و می‌بینم من چقدر در سبب‌سازی ذهنم می‌روم و خیلی یعنی این دوتا را من هر روز دارم خودم را زیر نورافکن می‌گذارم و دیدم مشاهده کردم در این هفت ماه که من مرتب برنامه‌ها را نگاه می‌کنم، یادداشت‌برداری می‌کنم، خلاصه‌نویسی می‌کنم، می‌بینم که من دارم کم کم سبب‌سازی‌هایم کم شده، دیگر حرف‌های غیرضروری نمی‌زنم. قبلاً شاید همین جووری نظر می‌دادم در مورد هر چیزی، الان هی فکر می‌کنم، به قول آن دوست عزیزمان از ایلام که زنگ می‌زنند و برنشان است، [خنده آقای شهبازی] آن بیت:

گفت: مفتی ضرورت هم تویی  
بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

ور ضرورت هست، هم پرهیز به  
ورخوری، باری ضمان آن بده  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

مفتی: فتوادهنده  
ضمان: تعهد کردن، به عهده گرفتن

آقای شهبازی: آفرین.

خانم شهناز: خیلی این را پیش خودم هم‌هاش هر روز تکرار می‌کنم که بابا اصلاً اگر ضروری نیست، چک کن، مثل آن بیت زیبایی که شما خواندید، مثل آن نابینایی که قبل از این‌که پایش را بگذارد روی زمین، ببیند چاه است یا سگ است یا هرچه، اول عصایش را می‌گذارد مطمئن می‌شود، حزم دارد.

آقای شهبازی: حزم.

خانم شهناز: فکر می‌کند، سوءظن می‌کند که آیا این کاری که دارم می‌کنم از مرکز عدم من می‌آید یا از مرکز من ذهنی‌ام آمده؟ یا مرکز جسمی‌ام می‌آید؟ این‌ها همه شده یک جزوی از زندگی روزانه من.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم شهناز: واقعاً زندگی می‌کنم، نمی‌دانم چه‌جوری از شما تشکر کنم، فقط می‌مانم یعنی واقعاً زبانم قاصر است از این‌که بخواهم چیزی بگویم.

فقط بی‌نهایت دوستان داریم، ان‌شاءالله که نمی‌دانم همه دعاها و چیزهای خوب دنیا برای شما باشد که هست. ان‌شاءالله که باشید برایمان و ما بتوانیم از وجود شما استفاده کنیم و واقعاً لذت می‌بریم از برنامه خوبتان، چهره زیبایتان، کلام زیبا و دل‌نشینتان.

من وقت بقیه دوستان عزیز را نمی‌گیرم خیلی خوشحال شدم.

آقای شهبازی: بله شهناز خانم فکر می‌کنم آن بیت این بود، نه؟

می‌رمد اثبات پیش از نفی تو  
نفی کردم تا بری ز اثبات بو  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۱)





درست است؟

**خانم شهناز:** بله، بله، خیلی ممنون از این‌که درستش را یادآوری کردید، دقیقاً همین بود. این خیلی، شاید بگویم حالا شما می‌گویید برند افراد، این بیت برای من یک جورهایی خیلی بیدارکننده است، چون من می‌دانم که یکی از چالش‌هایی که دارم این است که هم‌اشار اتوماتیک‌وار انجام می‌شود یعنی نمی‌خواهم ولی می‌شود.

این است که الان خیلی، نه این‌که بگویم اصلاً نرفته ولی چون دارم خودم را مشاهده می‌کنم که دارم چه می‌کنم، به محض این‌که حتی می‌روم داخلش متوجه می‌شوم، می‌آیم بیرون.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم شهناز:** بعضی وقت‌ها هم نمی‌روم یعنی متوجه هستم که نه‌نه‌نه! اصلاً لزومی ندارد که تو بخواهی خوب و بد کنی. فقط آن‌چه که ذهنت، حسست، حس‌هایت را تجربه می‌کنی تَبَر در ذهنت، همان‌جوری خام نگاهشان کن، تَبَر در ذهنت محصول دیدن و شنیدن را.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم شهناز:** این خیلی جالب است برایم، خیلی زیباست. و من خیلی ممنونم از شما و خیلی خوشحالم که با شما صحبت می‌کنم. ان‌شاءالله که دفعه‌های بعد بتوانم پیام‌های نوشتاری دیگر را هم فراهم کنم و با دوستان به اشتراک بگذارم.

ممنون از دوستان، چقدر پیام‌هایشان زیباست! چقدر من از آن‌ها یاد می‌گیرم، خیلی ممنونم، خیلی خیلی ممنونم.

**آقای شهبازی:** لطف فرمودید، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم شهناز]

## ۱۰- سخنان آقای شهبازی

بله، بیتی که خانم شهناز اشاره می‌کنند، بیت بسیار بسیار مهمی است. البته فهمیدنش هم سخت است ولی با درس‌های اخیر مولانا، شاید فهمیدنش و به‌کاربردنش آسان بشود.

### می‌رمد اثبات پیش از نَفی تو نَفی کردم تا بَری ز اثبات بو (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۲۱)

اثبات خود زندگی است، خود خداوند است و یک لحظه از جنس او شدن است ولی این از ما می‌رمد برای این که آن چیزی را که ذهن ما نشان می‌دهد، ما نَفی نمی‌کنیم یعنی نمی‌گوییم نیا به مرکز من، من از جنس تو نیستم.

ما به جهان نمی‌گوییم که به‌طور جدی و با درک من، من از جنس تو نیستم، من از جنس زندگی هستم. برای این کار باید ذهنت را به مرکزت نیاوری، باید مواظب باشی نیاید، در نتیجه باید «نَفی» کنی.

این اگر لحظه به لحظه نَفی بشود، دارید می‌گویید من، من ذهنی نیستم. نَفی می‌کنید، انکار می‌کنید. خود را، من ذهنی را، نَفی می‌کنید ولی برای این که ثابت بشود شما واقعاً دارید این کار را می‌کنید و از سبب‌سازی خارج بشوید، می‌بایستی که در این لحظه کاملاً مواظب باشید که ذهنتان که جهان را نشان می‌دهد، نیاید به مرکز شما، «نَفی» کنید.

و برای همین می‌گوید که «می‌رمد اثبات»، یعنی همین که خداوند ببیند شما یک جسم را آورده‌اید به مرکزتان، آن دیگر نمی‌آید. می‌رمد یعنی این.

اثبات، از جنس زندگی شدن، جنسیتِ اَلْسَتِ شما می‌رمد از شما، می‌رمد یعنی نمی‌آید. شما نمی‌گذارید، چرا که «نَفی» نمی‌کنید.

این بیت مهم است و ابیاتی هم که در دفتر ششم اطراف این هست و قصه قبلش، خیلی مهم است که این نتیجه‌گیری در واقع آن قصه هست.

اگر کسی بفهمد، می‌تواند یک آغازی باشد در زندگی‌اش. بعضی‌ها مثل دوست ایلامی ما، آقای صادق، از این «مُفتی ضرورت» که برند کردند، وارد پیشه زندگی شدند، وارد زندگی شدند. از یک جایی باید ما، بسته است برای ما، از یک روزنی باید وارد بشویم.



بعضی از این ابیات این قدر مهمند که می‌توانند برای همه ما، حالا همه ما نمی‌شود، برای بعضی‌ها روزن بشوند. کما این که گفت:

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

برای آقای صادق از ایلام که می‌گویند از روستا زنگ می‌زنند، کلید شد، روزن شد، از آن جا وارد شدند، آن را پایه قرار دادند. دیگر الآن همه چیز را دارند حل می‌کنند.

هفته‌های قبل آمدند گفتند سؤال نکنید و سؤال کردن چه ضررهایی دارد. واقعاً هم چقدر عالی بود پیغامشان. چرا؟ برای این که یک بیت را خوب متوجه شدند.

کافی است یک بیت را خیلی عمیق و عالی متوجه بشویم که اگر هنوز در سبب‌سازی ذهن هستیم، هنوز یک بیت مولانا را ما درست متوجه نشدیم. یعنی فقط معنی ادبی می‌کنیم، این را به صورت یک چیز ذهنی می‌بینیم، یک معادل ذهنی پیدا می‌کنیم. هنوز در ذهن از این به اصطلاح وضعیت ذهنی به وضعیت ذهنی می‌رویم، توجه می‌کنید؟ باید از ذهن یک‌جوری بیرون بیرون. بیت می‌تواند شما را پرت کند از ذهن بیرون. اگر درک بشود، اگر درک بشود.

۱۱- خانم بیننده از تهران

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده و آقای شهبازی]

خانم بیننده: بله، سلام می‌کنم به شما و عزیزان که با پیام‌های ارزشمندشان، خیلی استفاده می‌کنیم.

آقای شهبازی: ممنونم بفرمایید، شما از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم بیننده: از تهران تماس استاد می‌گیرم بی‌نام هستم استاد. خدا را صد هزار مرتبه شکر که مثل همیشه عالی هستید و برای ما برنامه‌های شگفت‌انگیزی می‌سازید.

آقای شهبازی: لطف دارید. [خنده آقای شهبازی]

خانم بیننده: استاد گویا شما ترجیح می‌دهید که از تأثیرات برنامه یا تغییراتی که در خودمان کشف کردیم بگوییم.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم بیننده: در این فایل یک پیامی آماده کردم تحت عنوان قبل از گنج حضور، بعد از گنج حضور که با لفظ قبل از عمل، بعد از عمل هم شوخی کنم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم بیننده:

خود ندارم هیچ، به سازد مرا  
که ز وهم دارم است این صد عَنَّا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

عَنَّا: رنج

قبل از دیدن برنامه گنج حضور فکر می‌کردم که بدشانس به دنیا آمدم و خدا ممکن است دیگران را بیشتر از من دوست داشته باشد تا آن‌ها را خوشبخت‌تر کرده یا لطف بیشتری به آن‌ها روا داشته، مثلاً چرا من را ملائکه نیافرید؟ مگر ملکه الیزابت برای او چکار کرده بود؟ که او را به تخت نشاند و اصلاً مگر قرار است مثل مورچه‌ها یا زنبورها زندگی کنیم؟ عده بسیار محدودی راحت و بقیه کارگر یا عادی باشند! و این‌که هیچ‌وقت امیدوار نبودم به من وحی بشود و فقط خدا پیامبر را برگزید تا با او حرف بزند، زیرا او آخرین پیامبر است. به لحاظ مذهب این



اعتقاد را داشتم، پس به من توجهی نخواهد کرد! خُب تازه من هم حق ندارم عدالت خدا را زیر سؤال ببرم، پس چرا باید زحمتی به خودم بدهم؟! آن موقع فضاگشایی را نمی‌دانستم، ولی هیچ زحمتی برای فضاگشایی به خودم نمی‌دادم. غزل ۱۶۱ حافظ:

## جام می و خون دل هر یک به کسی دادند در دایرهٔ قسمت، اوضاع چنین باشد

در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود  
کین شاهد بازاری زین پرده‌نشین باشد  
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۶۱)

بعد از دیدن گنج حضور عمیقاً عادل بودن خدا را درک کردم، زیرا قرار نیست با ذهن بفهمم من حتی اشعار حافظ هم بهتر درک می‌کنم و به‌جای این‌که به معنی ظاهری‌شان توجه کنم، این شعر را که، این غزلی را که از حافظ خواندم الآن یک دیدگاه عمیق‌تری نسبت به آن دارم، الآن متوجه شدم که ما برای رسیدن به آرزوهای من‌ذهنی‌مان به دنیا نیامدیم اصلاً. که اگر خدا یک یا چندتایش را به من نداد، یعنی به من ظلم کرده باشد! ما هر یک مسئول دردهای متفاوتی هستیم و در این پیکار با ذهن، قابل مقایسه نیستیم. در شرایطی متفاوت وظیفه داریم فضاگشایی کنیم و حتی ملکه بودن دلیل بر خوشبختی نخواهد بود، بلکه اگر او هم طبق میل من‌ذهنی‌اش رفتار کند بدبخت خواهد شد. ما در این زندگی زمینی همگی پیش او یک خواجه‌تاش هستیم فارغ از رتبه‌بندی ذهن.

## اصل خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش کار کن، موقوف آن جذب‌ه مباش (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)

خواجه‌تاش: دو غلام را گویند که یک صاحب دارند.

ما خوشبخت یا بدبخت به دنیا نمی‌آییم، آنچه که عمل می‌کنیم براساس من‌ذهنی، تعیین می‌کند که خوشبخت خواهیم بود یا خیر؟

شمارهٔ ۲:

## آلست گفت حق و جانها بلی گفتند برای صدق بلی حق ره بلا بگشاد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۰)

در رابطه با قبل از دیدن برنامه گنج حضور هر وقت اتفاق بدی می‌افتاد، بسیار آشفته و دچار اضطراب می‌شدم و کارها بیشتر بهم می‌پیچید، حتی بسیار به جان خدا نق می‌زدم و شکایت می‌کردم که باز من را گیر انداختی! دیوار کوتاه‌تر از من پیدا نمی‌کنی! آخر چرا سربه‌سرم می‌گذاری! حتی گاهی اوقات هم با خدا قهر می‌کردم، او را دیگر صدا نمی‌کردم، درست برعکس کاری که باید می‌کردم. عبادت‌ها را قطع می‌کردم تا به خیال خام خودم او را تنبیه کنم یا جبران کنم. بلاها بر سر من می‌بارید و احساس می‌کردم در زندگی سخت تنها هستم، در صورتی که درست باید برعکس عمل می‌کردم.

بعد از دیدن گنج حضور می‌دانم که اتفاق‌ها مهم نیستند، برای آزار من پیش نمی‌آیند، بلکه فرصتی هستند برای فضاگشایی، پس بیشتر آن را صدا می‌زنم و اگر برآشفته هستم عذر می‌خواهم و اشعار مولانا را بیشتر تکرار می‌کنم تا به من در فضاگشایی کمک کنند. حالا دیگر از بلا نمی‌ترسم بلکه به خودم می‌گویم خدا به من توجه دارد و می‌خواهد همانندگی جدیدی را از من بکند یا به من نشان بدهد. «اگر با من نبودش هیچ میلی».

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

این آتش به ما می‌گوید من دیگر از دردسر و اتفاقات بد نمی‌ترسم، زیرا مجهز به شعرهای صبر مولانا هستم.

آقای شهبازی: آفرین!

شماره ۳:

در مقام مقایسه، دائم زندگی خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم، سعی می‌کردم مثل آدم‌های موفق زندگی کنم، اما بعد از برنامه گنج متوجه شدم که من همانند اصلتم، خدا، یکتا هستم و نیاز نیست مثل دیگران باشم. کافی است در این دنیا خودم باشم، ترانه خودم را بسرایم و به خانه برگردم. استاد خیلی طولانی است بخش‌های دیگرش را بعداً ارائه می‌دهم خدمتتان.

آقای شهبازی: خیلی خب.

**خانم بیننده:** می‌ترسم وقت دوستان عزیز گرفته بشود. فقط یک شماره آخر هم هست این را بدون اختیار این تغییر را در خودم متوجه شدم.

**آقای شهبازی:** بله، بفرمایید.

**خانم بیننده:** قبلاً با تکنیک ترنس‌دلتن، مدیتیشن ماهاراشی‌ماهش‌یوگی که در هند بودند گاهی اوقات که مدیتیشن می‌کردم، ماهاراشی‌ماهش‌یوگی، گاهی صدای گریه می‌شنیدم، صدای گریه خیلی سال بود، گاهی اوقات نه همیشه و نمی‌دانم چرا می‌دانستم که اگر منبع گریه را پیدا کنم، صدا قطع می‌شود به آرامش می‌رسد، من خوشبختانه تا دو سال پیش که منبع گریه را دیدم دیگر صدای گریه قطع شده، دیگر صدای گریه‌ای نمی‌شنوم در مدیتیشنم و از شما و مولانا تشکر می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم خیلی ممنون لطف کردید، فرمودید از تهران زنگ می‌زنید، نه؟ از تهران زنگ می‌زنید، خیلی خوب.

**خانم بیننده:** بله، بله. منبع گریه را هرچند به فرم انسانی دیدم به شکل یک زن، ولی آن آدم نبود خیلی دوست داشتم درمورد هویتش با شما مشورت کنم، بیشتر از جنس اتفاق بود، ولی حالا وقت شما را نمی‌گیرم خیلی خوشحال شدم صدای گرم‌تان را شنیدم.

**آقای شهبازی:** ممنونم. لطف فرمودید، خداحافظی می‌کنم با شما.

**خانم بیننده:**

ای سَنَجَقَ نَصْرَاللَّهِ، وی مشعلهُ یاسین  
یا رَبِّ چه سَبْکِ روحی، بر چشم و سَرَمِ بنشین  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۶۳)

سنجق: بیرق، علم.

[ خداحافظی خانم بیننده و آقای شهبازی ]

❖ ❖ ❖ پایان بخش اول ❖ ❖ ❖



۱۲- خانم فریبا از کرمانشاه

[سلام و احوال‌پرسی خانم فریبا با آقای شهبازی]

**خانم فریبا:** با اجازه‌تان من چکیده‌ای کوتاه از سه بیت اول غزل شماره ۳۰۰۳ دیوان شمس مولانا در برنامه ۹۶۸ را آماده کرده‌ام، اگر اجازه بفرمایید.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید. بفرمایید از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم فریبا:** خواهش می‌کنم، من فریبا هستم از کرمانشاه تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید.

**خانم فریبا:** ممنونم، با اجازه‌تان.

**ای کاشکی تو خویش زمانی بدانی‌ای  
وز روی خوب خویش بودی نشانی‌ای**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)

حضرت مولانا در این بیت آرزو می‌کند و می‌فرماید ای انسان، ای کاش تو که در ذهن پراثر همانیده شدن با صورت فکری اقلام این‌جهانی یک من‌ذهنی توهمی برای خودت درست کرده‌ای و برکات زندگی را از آن‌ها می‌خواهی و با این کار من اصلیات را پوشانده‌ای، یک لحظه خود اصلیات را می‌شناختی و از آن روی زیبای السنت، یعنی روی مرکز عدم نشانی داشتی. این آرزوی مولانا نشان از این دارد با وضعیتی که در ذهن برای خود درست کرده‌ایم، هنوز امکان و توانایی زنده شدن به خدایت درون و تجربه نشانی‌های مرکز عدم را داریم. اما آیا ما این آرزو را داریم که در این لحظه به بی‌نهایت و ابدیت خداوند زنده شویم؟ و منظور کلی ما فقط عشق خداوند است؟ یا این منظور اصلی را در کنار سایر هدف‌های مادی که در زمان و با من‌ذهنی می‌خواهیم به انجام برسانیم، قرار داده‌ایم؟

**پس نی‌ام کلی مطلوب تو من  
جزو مقصودم تو را اندر زمن**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۱۶)





## عاشقِ حالی، نه عاشقِ بر منی

### بر امیدِ حالِ بر من می‌تنی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۲۸)

اگر اولین و مهم‌ترین آرزو و مقصد ما زنده شدن به خدا و شناخت خود واقعی و دیدن نشانه‌های بیداری نباشد، داریم اشتباه زندگی می‌کنیم. برای زنده شدن به خدا باید مرکز را عدم کنیم و نشانه‌های مرکز عدم رسیدن به حالت «صمدیت»، «احدیت» و «ملک ابدی» خداوند است. صمدیت یعنی بی‌میلی یا بی‌نیازی کامل در برابر چیزهایی که ذهن همانیده می‌خواهد به‌عنوان زندگی به مرکزمان بیاورد.

در من‌ذهنی ما معمولاً به‌عنوان هشیاری جذب همانیدگی‌ها می‌شویم و تمام هم و غم ما شده زیاد کردن آن‌ها برای زیاد شدن زندگی. این شخصیت فکری با این توصیفی که گذشت ما نیستیم، ما زندگی زیر فکرها هستیم. «احدیت» یعنی یکتا و ریشه‌دار شدن، یعنی هیچ‌چیز این دنیا نمی‌تواند ما را از جا بکند و ما را این‌ور و آن‌ور کند. مثلاً در برابر توهین یا تعریف دیگران، کوچک یا بزرگ نمی‌شویم. ملک ابد یعنی به‌عنوان مرکز عدم از زمان روان‌شناختی گذشته یا آینده جمع می‌شویم و ساکن این لحظه مقدس ابدی می‌شویم، در افسوس گذشته و غصه آینده نیستیم.

## در آب و گل تو همچو ستورانِ نخفتی‌ای

### خود را به عیش‌خانه‌ی خوبانِ کشانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)

ای انسان، اگر یک لحظه خودت را می‌شناختی و نشانه‌های مرکز عدم را درک می‌کردی، مانند چهارپایان روی فضولات همانیدگی‌ها و دردهای آن‌ها مانند رنجش، خشم، استرس، حسادت، سیری‌ناپذیری، احساس خبط و غیره نمی‌خوابیدی و در برابر کشش همانیدگی‌ها آگاهانه فضاگشایی می‌کردی و از این جایگاه ذهن خود را به آسمان درون، به محل شادی، به عیش بزرگان یا شادی‌خانه‌ی خداوند می‌کشاندی.

## بر گردِ خویش گشتی، که اظهارِ خود کنی

### پنهان بماند زیر تو گنجِ نهانی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۰۳)



ما تا حالا بر گرد خود گشته‌ایم و من‌ذهنی را اظهار کرده‌ایم و دچار دردهای ذهنی و بدبختی شده‌ایم و مؤاخذه شده‌ایم، دچار ناموس، پندار کمال و درد، مقاومت و حسادت شده‌ایم، مشغول سبب‌سازی در ذهن بودیم تا دیده شویم، اما گنج شادی، حضور و خرد را پوشانیدیم زیر افسانه من‌ذهنی.

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

عدم پناه انسان است. با مرکز عدم انسان خود را می‌شناسد و برکات زندگی را تجربه می‌کند.

### چون از آن اقبال، شیرین شد دهان سرد شد بر آدمی ملک جهان (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۶)

انسان اگر یک لحظه اقبال عشق و شادی بی‌سبب را تجربه کند، ملک دنیا برای او سرد می‌شود و برای دنیا له‌له نمی‌زند و آن را به مرکز نمی‌آورد.

### گرچه از لذات، بی‌تأثیر شد لذتی بود او و لذت‌گیر شد (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۵)

انسان اگر با حضور زندگی کند و مرکز عدم را تجربه کند و همانندگی‌ها در مرکزش نداشته باشد، هیچ دردی ندارد، حسود نیست، نگران از دست دادن همانندگی‌ها نیست و بهتر و بهینه‌تر می‌تواند از نعمت‌هایی که خداوند نصیب او کرده‌است بهره ببرد.

تمام شد استاد. خسته نباشید.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، آفرین، آفرین! خداحافظی می‌کنم با شما. عالی، عالی!

**خانم فریبا:** خواهش می‌کنم. خیلی تشکر می‌کنم استاد عزیز از تمام زحمات شما و همچنین تمام کسانی که در تهیه و پخش این برنامه در تلویزیون در کانال‌های تلگرام و واتساپ و این‌ها زحمت می‌کنند تلاش می‌کنند نهایت تشکر خودم را بیان می‌کنم.



اگر اجازه بفرمایید یک ۳۰ ثانیه دیگر صحبت داشته باشم، اگر وقت تمام نشده.

**آقای شهبازی:** بفرمایید، بله، بله.

**خانم فریبا:** خواهش می‌کنم. خواستم بگویم من این روزها دارم با بیت طلایی آقای صادق واقعا روی خودم کار می‌کنم و خیلی هم خوب نتیجه گرفتم و از آقای صادق هم خیلی تشکر می‌کنم به خاطر پیام‌های خردمندانه‌ای که می‌گویند واقعا از خانمشان نهایت تشکر را دارم. بعد من با ابیات «با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا؟» «گوهری باشی و از»، فراموش کردم آقای شهبازی.

### با چنین شمشیر دولت تو زبون مانی چرا؟ گوهری باشی و از سنگی فرومانی چرا؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۷)

و فراموش کردم آقای شهبازی، زیاد وقت برنامه را نگیرم.

**آقای شهبازی:** نه، عیب ندارد.

**خانم فریبا:** ابیات زیادی است که دارم با آنها مراقبه می‌کنم و شکر خدا خیلی نرم شده‌ام، بهتر شده‌ام و خدا را هزاران هزاران بار شاکر هستم که با برنامه گنج حضور آشنا شدم. یعنی واقعا همیشه می‌گویم خدایا من چه کار خوبی انجام دادم که واقعا این برنامه نصیب من شده که این جوری سعادتمند شدم؟! دیگر وقت برنامه را نگیرم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** ممنونم، لطف فرمودید.

**خانم فریبا:** وقت را می‌دهم در اختیار دوستان دیگر. تشکر می‌کنم، با اجازه‌تان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فریبا]



۱۳- آقای پارسا از آلابامای آمریکا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای پارسا]

**آقای شهبازی:** بله‌بله آقای دکتر پارسا، خوبید شما؟

**آقای پارسا:** ممنونم، متشکر. واقعاً خدا قوت خسته نباشید. خواستم یک تجربهٔ اخیرم را با همه در میان بگذارم. من پزشک هستم، در مطبم با چند نفر شانزده سال کار می‌کردم که یک محیط خیلی حرفه‌ای و دوستانه‌ای داشتیم.

**آقای شهبازی:** بله‌بله.

**آقای پارسا:** در حدود چهل روز پیش همهٔ کارکنان گذاشتند رفتند، ترک کردند مطب را. یک نامه هم گذاشتند و با کلیدهایشان که ما در این‌جا دیگر کار نمی‌کنیم و دیگر رفتند.

من آرامش خودم را حفظ کردم و درصدد پیدا کردن کارکنان جدید هستم. یک فکرهای عجیب غریب هم نکردم، ملامت و این‌جووری و، از این فکرهای من‌ذهنی را گذاشتم کنار.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای پارسا:** چند نکته‌ای در این تجربه متوجه شدم که می‌خواهم با همه در میان بگذارم، فکر کنم شاید بتواند کمک کند.

اول این‌که من باید روی خودم کار کنم، تمرکز باید روی خودم باشد، پس من با کسی نباید کاری داشته باشم.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا

سَنی: رفیع، بلند مرتبه

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای پارسا:**



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

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

نکته دوم: من حتماً هم‌هویت بودم با آن کارکنان، زندگی پیغامش را به من داد که بی‌مراد می‌کنم ها!

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
باخبر گشتند از مولای خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶)

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِی خُوش سِرْشْت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیش‌رو لشکر

نکته سوم: هر اتفاقی که می‌افتد، باید بیفتد! زندگی این اتفاق را به‌وجود آورده مثل یک مهمان که ما باید از آن پذیرایی بکنیم.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا:

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 غیب‌وش  
در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

ضیف: مهمان

نکته‌چهارم: شکرگزاری و رضایت. حتماً این اتفاق بهترین اتفاقی بوده که برای من افتاده!

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا: و من کاملاً راضی هستم.

شُکر، جان نعمت و، نعمت چو پوست  
زانکه شُکر آرد تو را تا کوی دوست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۶)

نعمت آرد غفلت و، شُکر انتباه  
صید نعمت کن به دام شُکر شاه  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۷)

انتباه: بیداری

نکته پنجم: فضاگشایی. من متوجه شدم که این اتفاق‌ها به من زندگی نمی‌دهند! بعد اتفاق نمی‌تواند من را عصبانی کند، خشمگین کند، از کوره در ببرد. صلاح زندگی برای من این بوده، من که صلاح خودم را نمی‌دانم! زندگی صلاح من را می‌داند.

طُمرِاق این عدو مشنو، گریز  
کو چو ابلیس است در لَج و ستیز  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷)

طُمرِاق: سروصدا، نمایش شکوه و جلال، آوازه، خودنمایی

نکته ششم: هیچ خشم و عصبانیت و نفرت و انتقام‌جویی نسبت به این کارکنان من ندارم.

خشم، بر شاهان، شه و ما را غلام  
خشم را هم بسته‌ام زیر لگام  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۹)



و نکته آخر نکته هفتم: خدا برای من کافیست! و در حفاظت کامل او هستم.

**کافیّم، بدهم تو را من جمله خیر**

**بی سبب، بی واسطه یاری غیر**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷)

**کافیّم بی نان تو را سیری دهم**

**بی سپاه و لشکرت میری دهم**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۸)

**بی بهارت نرگس و نسرين دهم**

**بی کتاب و اوستا تلقین دهم**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۹)

**کافیّم بی داروت درمان کنم**

**گور را و چاه را میدان کنم**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۲۰)

آقای شهبازی خیلی شکرگزاریم که مولانا را داریم و شما را با این توضیحات خیلی جامع و عالی شما. این «راز حضور و من‌ذهنی» را که بزرگانمان چندصد سال است که این‌ها را مطرح کردند را باز کردید، جا انداختید.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا: ما را قانع می‌کنید که من‌ذهنی که دشمن قسم‌خورده ماست را باید ول کنیم!

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا: این تعالیم اگر درست فهمیده بشود، بعد هر کس روی خودش خیلی خوب کار بکند، من‌ذهنی‌اش را می‌شناسد و مطمئن می‌شود که باید ره‌ایش کند.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا:



## از مقامات تَبَّتُّلُ تا فنا پایه پایه تا ملاقات خدا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵)

تَبَّتُّلُ: بُریدن و إخلاص داشتن  
فنا: نهایت سیرِ اِلَیَّ اللّٰه

من به‌عنوان یک پزشک می‌توانم این ادعا را بکنم که این تعلیمات شما اگر درست اجرا بشود، گروه خونی ما را حتماً عوض می‌کند!

**آقای شهبازی: آفرین!**

**آقای پارسا:** قربان شما. خیلی واقعاً تشکر می‌کنم آقای شهبازی، برنامه‌هایتان خیلی خیلی عالی است. خدا را شکر واقعاً که ما در معرض این تعلیمات قرار گرفتیم. خیلی خیلی ممنونیم واقعاً.

**آقای شهبازی:** آفرین! ممنونم که زحمت کشیدید آمدید روی خط و تجربه‌تان را گفتید.

**آقای پارسا:** خواهش می‌کنم.

**آقای شهبازی:** چیر دیگری نمی‌خواهید بگویید؟

**آقای پارسا:** قانون جبران، قانون جبران را همه اجرا بکنند خیلی خیلی مهم است، خیلی واقعاً! برای روی خودشان سرمایه‌گذاری دارند می‌کنند، خیلی مهم است. اشعار را مرتب، برنامه‌ها را مرتب گوش بدهند، مرتب! من واقعاً هر روز تا وقت گیر می‌آورم فقط برنامه را گوش می‌دهم، خیلی خیلی مهم است!

بعد اشعار کلیدی را تکرار بکنند، تکرار، تکرار. اصلاً دقیقاً همین است، کلید همین است. و ان‌شاء‌الله از همان، «از مقامات تَبَّتُّلُ تا فنا»، [صحبت با خنده] شاید هم این را من به‌عنوان برند کردم برای خودم چیز کنم:

## از مقامات تَبَّتُّلُ تا فنا پایه پایه تا ملاقات خدا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۳۵)

**آقای شهبازی: آفرین!**





آقای پارسا: خیلی خیلی واقعاً زیبا.

آقای شهبازی: یک کمی هم آقای دکتر شما که پزشک هستید خودتان، راجع به گروه خونی صحبت کردید عوض بشود، می‌خواهید توضیح بدهید یک خرده یعنی چه؟

آقای پارسا: بله خب می‌دانید که گروه خونی همه به‌عنوان همان A و B و AB و O هست دیگر، به‌عنوان گروه خونی.

آقای شهبازی: بله‌بله.

آقای پارسا: که پزشک‌ها و هر کسی، آزمایشگاه هم بروید انجام می‌دهند، این گروه خونی یکی از این چهار گروه است دیگر. ولی واقعاً با این برنامه آدم چنان دیدش عوض می‌شود، یک آگاهی‌ای، به قول آمریکایی‌ها یک نُوینگ (knowing)، یک آگاهی‌ای برای وجود ما می‌آید که کاملاً عوض می‌کند دیدگاه ما را. دیگر خیلی چیزها یعنی خیلی چیزهایی که ذهن مهم می‌داند، این‌ها تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد، می‌رود کنار!

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا: این حضور او، آن است که اصل است و همیشه هم آن است که واقعاً باید مطرح باشد. به‌قول شمس تبریزی می‌گوید این‌جوری نگاه نکنید، همه دستشان را بالا نگه می‌دارند می‌گویند خدا کجاست؟ می‌گوید: «خدا از درونت است به بیرون، این است که اصل است.» همیشه فکر کنیم یک چیزی از درون ماست اصل ماست، که آن واقعاً اصل است.

و تبدیل شدن این گروه خونی به‌نظر من همین است، یعنی آن‌ها A و B و AB و O، آن قدر مهم نیست، گروه خونی که عوض می‌شود یعنی ما چنان تغییر پیدا می‌کنیم که، همان تَبْتَلُ «از مقامات تَبْتَلُ»، تمام کلید همین است، باید تبدیل شد «تَبْتَلُ تا فنا، پایه‌پایه تا ملاقات خدا» واقعاً.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین آقای دکتر. خیلی لطف فرمودید. صحبت دیگری ندارید، اگر دارید بکنید.

آقای پارسا: قربانتان، خیلی ممنون. واقعاً این برنامه‌های شما عالی است و من به همه پیشنهاد می‌کنم برنامه‌ها را مرتب گوش بدهند! قانون جبران را اجرا بکنند و اشعار کلیدی را مرتب تکرار بکنند! تا این دور



موتور من ذهنی بیاید پایین پایین، برود به طرف نزدیک صفر بشود. صفر که نمی‌شود، ولی آن زیر یک قرار بگیرد که این جووری هست که ما واقعاً می‌توانیم سعادت‌مند بشویم، خوشبخت باشیم.

اصلاً معنی خوشبختی و سعادت فقط همین است! این است که ما واقعاً به حضور زنده بشویم، و الاً من ذهنی که فقط باعث بدبختی و [صحبت با خنده] مشکلات و سختی‌ها و رنج‌ها و این‌ها خواهد شد.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین آفرین!

**آقای پارسا:** خیلی ممنون واقعاً جناب شهبازی.

**آقای شهبازی:** این صحبت‌ها از شما بسیار باارزش است، برای این‌که شما پزشک هستید.

**آقای پارسا:** خواهش می‌کنم.

**آقای شهبازی:** شما هم بهتر از من می‌دانید که در آمریکا پزشکان خیلی معتقد به دارو و، به هر پزشکی مراجعه می‌کنی فوراً یک نسخه می‌نویسد برو این قرص را بخور، این پماد را بزنی، فلان.

**آقای پارسا:** بله، بله. نه من اتفاقاً این‌طور نیستم، من اتفاقاً بیشتر از مریض‌ها خیلی چیزها را یاد می‌گیرم و سعی می‌کنم داروهای طبیعی، داروهای نچرال (طبیعی: natural)، آن‌هایی که یک خرده طبیعی هستند آن‌ها را بدهم، هومیوپاتیک (یک روش درمانی: Homeopathy) و این‌ها، هر چیزی که واقعاً به مریض‌ها کمک بکند. یعنی دارو که به قول آمریکایی‌ها می‌گویند پیل پوشر (داروفروش: Pill pusher) دکترها متأسفانه پیل پوشر (داروفروش: Pill pusher) هستند، یعنی داروها را می‌آوردند روی مریض‌ها.

این داروها هزارتا عوارض سوء دارد، مشکلات دارد برای مریض. من سعی می‌کنم خیلی کمتر مانور بدهم روی این داروها، بیشتر سعی می‌کنم که با مریض‌ها صحبت بکنم از لحاظ روح و روانی راجع به حضور، البته اگر می‌شود و می‌توانم با آن‌ها.

مهم‌ترین چیز این است که حضور خودم را حفظ می‌کنم، آرامش خودم را حس می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین.



**آقای پارسا:** همه را با آغوش باز قبول می‌کنم می‌آیند. کسی دود بکند عصبانی باشد، خیلی با آرامش باهاشون رفتار می‌کنم. قبلاً این جور نبودم اصلاً! یعنی می‌توانم بگویم قبل از آموزش‌های گنج حضور، عین بیشتر مردم عصبانی می‌شدم خیلی با مریض‌ها. ولی الآن خیلی وقت است دیگر آرامشم را حفظ می‌کنم با مریض، هرچقدر هم مریضم عصبانی بشود می‌گویم نه، مشکلی نیست حل می‌شود، ما کمکتان می‌کنیم. یعنی واقعاً این‌ها آموزش‌های مولانا و توضیحات بسیار عالی شماست!

**آقای شهبازی:** لطف دارید.

**آقای شهبازی:** نمی‌دانم چه طوری تشکر بکنیم از این زحمات شما آقای شهبازی. واقعاً کاری کردید که خیلی مهم است واقعاً، خیلی، خیلی!

**آقای شهبازی:** ممنونم، آفرین.

**آقای پارسا:** و خدا را شکر می‌کنیم و شکرگزاری می‌شود کرد، از این‌که این زحمات شما را ما چه جوری جبران بکنیم.

**آقای شهبازی:** لطف دارید.

**آقای پارسا:** و قانون جبران را حتماً همه اجرا بکنند! چون واقعاً برمی‌گردد.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای پارسا:** واقعاً برمی‌گردد به شما. من خودم الآن چند سال است که دارم قانون جبران را اجرا می‌کنم واقعاً می‌بینم نتایجش را، خدا را شکر، خدا را خیلی شکر.

**آقای شهبازی:** آفرین. آفرین، آفرین. **[خنده آقای شهبازی]** عالی عالی آقای دکتر.

باز هم بیابید روی خط اگر تجربه داشتید به ما بگویید، مطالب دیگر. لطف فرمودید.

**آقای پارسا:** چشم، حتماً حتماً!

**[خداحافظی آقای شهبازی و آقای پارسا]**

**آقای شهبازی:** بله خیلی جالب، آفرین.



۱۴- آقای قاسمی از بوکان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای قاسمی]

آقای شهبازی: صحبت‌های آقای دکتر پارسا را شنیدید؟

آقای قاسمی: بله، خیلی عالی، خیلی عالی، خیلی مفید. خیلی استفاده کردم آقای شهبازی عزیز. ممنونم از آقای دکتر پارسا.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، خیلی ممنونم زنگ زدید، بفرمایید در خدمتتان هستیم.

آقای قاسمی: سپاس‌گزار هستم آقای شهبازی عزیز.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای قاسمی: در چند برنامه اخیر روی چند بیت خیلی تأکید فرمودید. این ابیات مربوط به دفتر پنجم است، از ۵۵۷ شروع می‌شوند. من این ابیات را یک مروری کردم رویشان و تقریباً توضیح یک بیتش را در این ۵ دقیقه عرض می‌کنم، بقیه‌اش را در جلسات بعدی یا پست می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، بفرمایید.

آقای قاسمی:

روی نفس مطمئنه در جسد  
زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷)

فکرت بد ناخن پر زهر دان  
می‌خراشد در تعمق روی جان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۸)

تا گشاید عقده اشکال را  
در حدت کرده‌ست زرین بیل را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۹)



## عقدۀ را بگشاده گیر ای منتهی عقدۀیی سخت‌ست بر کیسه تھی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

## در گشاد عقدۀها گشتی تو پیر عقدۀ چندی دگر بگشاده گیر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

## عقدۀای کآن بر گلوی ماست سخت که بدانی که خسی یا نیک‌بخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

## حلّ این اشکال کُن، گر آدمی خرج این کُن دم، اگر آدم‌دمی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۳)

آقای شهبازی: به‌به!

آقای قاسمی: این ابیات مربوط به داستان طاووسی است که پَرهای خود را می‌کند تا از شکار شدن و آزار دیگران محفوظ بماند. در ابتدا پر طاووس را به‌عنوان همانندگی‌ها شرح می‌دهد، که کسی که به آن‌ها بنازد و براساس همانندگی‌هایش ناز کند و احساس نیاز را کنار بگذارد، خود را در معرض حمله سایر من‌های ذهنی می‌یابد.

سپس افراط در این کار را گوشزد می‌کند و در ابیات بعدی تذکر می‌دهد که مبدا نعمت‌ها و توانمندی‌های خود را به‌عنوان انسان فراموش کرده و به استفاده از آن‌ها نپردازی. مثلاً توانایی جنسی خود را خدشه‌دار کنی تا از شهوت سکس (sex) نجات یابی، یا رهبانیت پیشه‌گیری و از مردم فرار کنی. و در نتیجه‌گیری قصه به بیان شرح هشیاری می‌پردازند، و این چند بیت مهم را می‌آورند.

می‌فرماید بعد هشیاری ما که این‌جا از آن به‌عنوان نفس مطمئنۀ نام می‌برد، و عدم یا اصل ما یا خدائیت ما جسم ما را اداره می‌کند و بیش از ۹۹ درصد وجود ما را به‌صورت خلأ و یا بی‌فرمی تشکیل داده‌است. در اثر حرکت فکر، یعنی پریدن از یک همانندگی به همانندگی دیگر و یا درآمدن از یک صندوق فکری به صندوق فکری دیگر فرورفتن، زخمی می‌شود. بیت اول این بود:



## روی نفس مطمئنه در جسد زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۷)

در بیت ۵۵۳ همین دفتر می‌فرماید:

## بر مکن آن پر که نپذیرد رفو روی مخراش از عزا، ای خوب‌رو (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۳)

می‌فرماید آن توانمندی‌های طبیعی خودت را که غیر قابل ترمیم هستند از بین نبر. یعنی این جسم ما که محل عمل زندگی است و عرصه ظهور خدائیت ماست، با کارهای بیهوده و با انواع روش‌ها میازار. ورزش‌های نابه‌جا، کارهایی که برای خودنمایی و خارج از توانمندی خود انجام می‌دهیم، آسیب‌های جسمی به دلیل داشتن باورهای خاص، مثلاً از بین بردن توانایی جنسی برای نداشتن شهوت و یا استفاده از مشروبات مضر یا انواع مخدرها جهت کاهش حرکت فکر، برکندن پرهایی است که غیر قابل رفو هستند.

و در نیم‌بیت بعدی می‌فرماید «روی مخراش از عزا» که تمثیل آن خراشیدن رو به دلیل فوت کسی است که در بعضی از مناطق انجام می‌دهند. و می‌فرماید به دلیل بی‌مرادی که دراصل قلاووز بهشت است به خود آسیب نزن، تو خوب‌رو هستی، یعنی روی تو روی خدائیت است. و این بودن و برکت زندگی را صرف کارهای بیهوده و آسیب زدن به خودت نکن، تو باید این نیرو را صرف صنّع و آفریدگاری و شادی بی‌سبب کنی.

با این بیت حال از خراشیدن روی یا صورت در موقع عزا به خراشیدن جان می‌پردازد و می‌فرماید وقتی ما از فکری به فکر دیگری می‌پریم و دائم «بودن» را صرف زیاد کردن یک همانندگی و یا جلوگیری از کاهش همانندگی دیگری می‌کنیم و مرتب مشغول قضاوت یا مقاومت در برابر اتفاق این لحظه هستیم، داریم روی حضورمان را به دلیل انواع بی‌مرادی‌ها می‌خراشیم.

والسلام آقای شهبازی عزیز.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم آقای دکتر. باز هم لطف کنید زنگ بزنید در خدمتان باشیم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای قاسمی]

۱۵- خانم ماهور سلامتی و مادر بزرگشان از زاهدان

[سلام و احوال‌پرسی خانم ماهور با آقای شهبازی]

خانم ماهور: ماهور سلامتی هستم از زاهدان.

آقای شهبازی: آفرین! چه عالی! بفرمایید.

خانم ماهور: می‌خواستم برایتان یک شعر بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم ماهور:

بجوشید بجوشید که ما اهل شعاریم  
به جز عشق به جز عشق دگر کار نداریم

چه مستیم چه مستیم از آن شاه که هستیم  
بیایید بیایید که تا دست برآریم  
که امروز همه روز خمیریم و خماریم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۷۵)

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

خانم ماهور: یک شعر دیگر هم می‌خواستم برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بله بله، بخوانید.

خانم ماهور:

علم چندان که بیشتر خوانی  
چون عمل در تو نیست نادانی  
(سعدی، گلستان، باب هشتم، در آداب صحبت)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! درست است.



خانم ماهور: می‌خواستم یک شعر دیگر هم برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بله بله، بخوانید.

خانم ماهور:

نیش عقرب نه از ره کین است

اقتضای طبیعتش این است

(ضرب‌المثل ایرانی، منصوب به سعدی)

آقای شهبازی: آفرین!

نیش عقرب نه از ره کین است

اقتضای طبیعتش این است

(ضرب‌المثل ایرانی، منصوب به سعدی)

آفرین. باز هم بلدید؟

خانم ماهور: می‌خواستم گوشی را بدهم که مامان بزرگم با شما صحبت کند.

آقای شهبازی: بله بله، بدهید صحبت کند.

خانم ماهور: کاری با من ندارید؟

آقای شهبازی: نه نه نه، ممنونم. عالی بود!

خانم ماهور: خواهش می‌کنم.

[خداحافظی خانم ماهور با آقای شهبازی]

[سلام و احوال‌پرسی مادر بزرگ خانم ماهور و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: مرتب احوال‌پرس شما هستیم. شما چطور هستید، بهتر شدید؟





مادر بزرگ خانم مهور: الحمدلله، خدا را شکر. شما خوب هستید؟ همه‌اش خدا را شکر می‌کنم، خدا خدا خدا خدا. خدا را شکر آقای شهبازی. خانواده خوب هستند؟

آقای شهبازی: خوب! بله ممنونم.

مادر بزرگ خانم مهور: الحمدلله، خودتان خوب هستید؟ دلمان تنگ شده بود برای شما گفتیم با شما صحبت کنیم آقای شهبازی. حالتان را بپرسم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

مادر بزرگ خانم مهور: خیلی ممنون همیشه حال ما را می‌پرسی از بچه‌ها، دستتان درد نکند، تشکر خیلی ممنون.

آقای شهبازی: دیگر شما ماشاءالله هم بچه‌های خوبی دارید هم نوه، نوه‌های شیرین. [خنده آقای شهبازی]

مادر بزرگ خانم مهور: بله بله. این این قدر این طفلک گرفته، از سر شب است که می‌گیریم گفتیم خدایا شانس ما بود باشد که بگیرد که این خیلی علاقه دارد که با شما صحبت کند. شما را خیلی دوست دارد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، لطف دارند.

مادر بزرگ خانم مهور: خیلی مهور جان هم خیلی شما را دوست دارد.

آقای شهبازی: بله، بله.

مادر بزرگ خانم مهور: انشالله اگر بشود که باز برایش بگیریم که هر هفته صحبت کند با شما.

آقای شهبازی: بله حتماً! آقا رضا، آقا رضا هم روی شما زحمت می‌کشند هم روی فرزندشان واقعاً، فرزند عشق.

مادر بزرگ خانم مهور: بله بله، آقا رضا بله هم برای ما زحمت می‌کشد هم برای فرزندشان، خیلی!

آقای شهبازی: خیلی، خدا خیرشان بدهد. عالی، عالی!

مادر بزرگ خانم مهور: آقای شهبازی قربانت بشوم.

آقای شهبازی: جانم؟



مادربزرگ خانم ماهور: ممنونم، ببخشید مزاحم شدم.

آقای شهبازی: اختیار دارید، ممنونم که زنگ زدید. اگر کاری ندارید با شما خداحافظی کنم.

مادربزرگ خانم ماهور: خانواده را سلام برسانید. تشکر.

آقای شهبازی: چشم، چشم!

[خداحافظی آقای شهبازی و مادربزرگ خانم ماهور]

پیغام‌های تلفنی



## ۱۶- خانم بیننده از هشتگرد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

**خانم بیننده:** من از هشتگرد زنگ می‌زنم، یکی از بینندگان شما هستم. ببخشید من چیزی را آماده نکردم. نمی‌توانم چیزی بگویم هول شدم آقای شهبازی. من الآن شش سال است بیننده برنامه شما هستم. سواد آن‌چنانی هم ندارم، فقط گوش می‌کنم و صبر می‌کنم ببینیم دیگر خدا چه می‌خواهد.

**آقای شهبازی:** آهان، خیلی خب.

**خانم بیننده:** واقعیت دارد، من گرفتم شما را؟ باورم نمی‌شود.

**آقای شهبازی:** واقعیت دارد. بله، صحبت کنید ببینیم چه تغییراتی کردید، این برنامه مفید بوده برایتان؟

**خانم بیننده:** بله خیلی مفید است برای من، یک‌کم صبرم بیشتر شده و دیگر به چیزها دخالت نمی‌کنم. دیگر چه بگویم؟ نمی‌دانم چیزی بگویم، هول شدم.

**آقای شهبازی:** هول شدید! [خنده آقای شهبازی]

[تماس قطع شد]

## ۱۷ - خانم‌ها لاله و آمیتیدا و مادرشان از فولادشهر

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لاله]

خانم لاله: با اجازه‌تان.

## کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما ما همه پابسته‌ تو، شیرشکاری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

«کار تو داری صنما»، کار تو داری صنما، کار تو داری صنما. کارفرمای ما خداست و در عهد الستی که ما با او بسته‌ایم تعهد کار در کارگاه را به او داده‌ایم. عهد بستیم، عهدی متفاوت با بقیه‌ عهد، چراکه کار اصلی به عهده‌ خود خداست و هر لحظه در کاری جدید است. عهدی از جنس عدم انجام کار، عهدی با وصف عدم انجام عقد با همانیدگی‌ها، پس کلیه‌ کارها به‌عهده‌ خود کارفرما بوده و او فقط امر فرموده که تو کاری نکن که تغییر جنس دهی، جنس کارگر و کارفرما باید یکی باشد.

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

کار تو داری صنما، کار تو دانی صنما، نه کار من دارم صنما، کار من دارم صنما، یا به‌عبارتی صنم دارم ها، صنم دارم ها! من می‌دانم که یک سری همانیدگی‌ها حالم را خوب می‌کند، آن‌ها سبب بزرگ شدن من در چشم دیگران می‌شوند، آن‌ها سبب ایجاد حس خوب در من می‌شوند، من بدون آن‌ها نمی‌توانم زندگی کنم، مگر می‌شود آن‌ها را نداشت! حتی تصورش هم سخت است، اگر آن‌ها نباشند، من اصلاً این زندگی را نمی‌خواهم.

در مقابل، یک سری همانیدگی‌ها نبودشان بهتر از وجودشان هست، باید خدا همه‌ آن‌ها را از سر راه من بردارد، اصلاً او برای چه به مقام خدایی رسیده! او فقط باید ببیند من چه می‌خواهم یا چه نمی‌خواهم و مهم‌تر از همه با تغییر سن و سال و شرایط، امکان دارد خواسته‌های من نیز تغییر یابد پس خدا باید به‌روز باشد و تقویم خود را براساس خواست من تنظیم نماید. به‌به چه زندگی زیبایی! اصلاً به‌نظر من باید یک دستگاه در دستم باشد و هر لحظه به خدا بگویم چکار کند! حدّ پشّت حدّث.

تنظیف؟ زدودن؟ وحدت؟



مگر من آمده‌ام که درد بکشم؟ زدودن یعنی چه؟ چرا خدا با همانیدگی‌های من یکی نشود؟ مثلاً خدا تبدیل به درد شود، درد حسادت، درد ترس، درد حرص، درد طمع. خب اگر نمی‌تواند بد باشد، پس خوب باشد و به من آن قدر بدهد تا در رأس همه چیز باشم و این احساسات برای دیگران به وجود بیاید!

راستش خودم هم خنده‌ام گرفته، هم خجالت کشیدم و هم استدلال کردم، اگر فقط دو نفر در کره خاکی با این تفکر زندگی کنند، تکلیف خدا چیست؟ با تعارضات خواستاری این دو نفر چه باید کرد؟

تفکر کردم چند نفر این تفکر را دارند؟ چه بر سر ما خواهد آمد؟ وای چه متن ترسناکی شد! اما واقعیت است. نفسی عمیق باید کشید و شکر کرد که ما واقعیت این عقود نیستیم. خدایا شکر که ما حقیقتیم. خدایا شکر که کار تو داری صنما.

خدایا شکر که کارگاه داریم. خدایا شکر که عهد نانوشته با تو داریم، عهدی که برخلاف عقود همانیدگی تاریخ انقضا ندارد، باطل نمی‌شود، عدالت دارد و برای همه یکسان است.

صنما شکر که صنم را به ما شناساندی. شکر که صنم ما همان حدث ماست و حدث ما همان حوادث داستانی ماست، داستان زندگی که دربرگیرنده دادوستان «قضا و کُنْ فِکَان» بوده، گاه شمار ما تو بودی و گاه بی‌مردمان کردی و گاه شماریدی و چیزی نگفتی. حقاً که رحمت بی‌شمار است. کار تو دانی صنما، کار تو داری صنما.

## آفتابی که ز هر ذره طلوعی داری

### کوهها را جهت ذره شدن می‌سایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۹۰)

در کارگاه، جای نفوذ نور بود و ما روزنه‌ها را با همانیدگی‌ها می‌پوشاندیم. دیوار کارگاه خدا جنسش نور بود و نور، و ما با من صنم دارم، کار من دارم صنما، جنسش را همچون دیواری از پارچه چهل تکه همانیدگی‌ها کردیم. اضافه‌کاری کردیم چراکه کارفرمای مهربان ما تمامی کارها را به‌عهده خودش گذاشته بود. الان چاره کار ذره است. ذره، ذره، ذره دیوار کارگاه باید نور شود. ذره‌ذره از فرمانروایی من ذهنی کناره بگیریم و کار را به کارفرما بسپاریم.



ذره به ذره بر تو، سجده‌کنان بر در تو  
چاکر و یاری‌گر تو، آه چه یاری صنما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

کار تو دانی صنما، کار تو دانی، صنما کار تو دانی صنما.

تمام شد استاد.

آقای شهبازی: عالی دیگر! کس دیگر می‌خواهد صحبت کند؟

خانم لاله: بله، با اجازه‌تان گوشی را می‌دهم به خواهرم.

آقای شهبازی: خیلی عالی بود، عالی!

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم آمیتیدا]

آقای شهبازی: خانم آمیتیدا، الان چند سالتان شده؟

خانم آمیتیدا: مرداد ماه این سال می‌روم داخل ۱۳ سال.

آقای شهبازی: ۱۳ سال، خیلی خوب. عالی، عالی! شنیدید پیغام خواهرتان چقدر زیبا بود؟

خانم آمیتیدا: بله استاد، خیلی زیبا بود.

آقای شهبازی: بله آفرین! بفرمایید.

خانم آمیتیدا:

هر زمان دل را دگر میلی دهم  
هر نفس بر دل دگر داغی نهم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۳۹)

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ  
كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)



هر زمان میل و گرایش در دل ایجاد می‌کنم. در هر آن، داغی تازه بر دل می‌گذارم. در هر بامداد کار تازه‌ای دارم و هیچ کاری از من خارج نیست.

پس تو را هر لحظه، مرگ و رجعتی است  
مصطفی فرمود: دنیا ساعتی است  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۲)

در حدیث آمد که دل همچون پری است  
در بیابانی اسیر صرصری است  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۱)

باد پر را هر طرف راند گزاف  
گه چپ و گه راست با صد اختلاف  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۲)

در حدیث دیگر این دل دان چنان  
کآب جوشان ز آتش اندر قازغان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۳)

صرصر: باد سرد و سخت، باد تند  
قازغان: دیگ بزرگ، پاتیل

در حدیثی آمده است که دل مانند یک پر است و در بیابان گرفتار طوفانی سخت است. به عنوان مثال باد با شدت پر ناچیز را با صد نوع دگرگونی گاه به چپ و گاه به راست می‌برد.

و در یکی دیگر از حدیث‌های حضرت محمد آمده است، این دل را مانند آبی درون دیگ بدان که با حرارت آتش می‌جوشد. و قلب مؤمن در دگرگونی‌هایش همانند دیگ در حال جوش است.

استاد عزیز، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین! خب شما به ما ویدئو بفرستید خانم آمیتیدا.

خانم آمیتیدا: چشم حتماً استاد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون. کس دیگر نیست که صحبت کند دیگر؟



خانم آمیتیدا: استاد، مادرم هم هستند.

آقای شهبازی: بله، لطف کنید صحبت کنند. ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آمیتیدا]

[سلام و احوال‌پرسی مادر خانم آمیتیدا و آقای شهبازی]

آقای شهبازی: ماشاءالله به این دخترانتان! خیلی خوب هستند. ممنونم.

مادر خانم آمیتیدا: ممنونم.

آقای شهبازی: بفرمایید، خواهش می‌کنم.

مادر خانم آمیتیدا: با اجازه.

چون بدید آن عالمُ الأسرار را

بر دو پا استاد استغفار را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۵)

بر سر خاکستر آنده نشست

از بهانه شاخ تا شاخی نجست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۶)

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا كَفْت و بس

چون که جانداران بدید او پیش و پس

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۲۷)

همین‌که آدم حضرت حق را که دانای به اسرار غیب است مشاهده کرد، روی دو پا ایستاد و طلب آمرزش کرد. آدم بر خاکستر غم نشست و برای توجیه خطای خود بهانه‌تراشی نکرد و از این شاخ به آن شاخ نپرید. حضرت آدم فقط گفت پروردگارا، همانا ما بر خود ستم کردیم، زیرا او در پیش و پس خود فرشتگان مراقب را مشاهده کرد.





وقتی که مرکز همانیده باشد پس همانیدگی‌ها را می‌پرستم و در این صورت توجه زندگی به ما نیست و ما را رد می‌کند، چون در کار زندگی دخالت کرده‌ایم و پر از درد شده‌ایم و از همانیدگی‌ها حس امنیت و قدرت می‌خواهیم و در فضای درد زندگی می‌کنیم، در عالم مرگ و فانی هستیم.

به هر اندازه که در کار خدا دخالت می‌کنیم به ضرر خودمان کار می‌کنیم. خداوند چیزی که ذهن نشان می‌دهد احتیاجی ندارد، پس ما هم نباید احتیاج داشته باشیم. ما با هر چیزی که همانیده شویم به دام او افتاده‌ایم و صید او شده‌ایم، در صورتی که باید فضا را باز کنیم و صید خداوند و عشق شویم.

**کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما  
ما همه پابسته‌تو، شیرشکاری صنما**

**دلبر بی‌کینه‌ما، شمع دل سینه‌ما  
در دو جهان، در دو سرا، کار تو داری صنما**

**ذره به ذره بر تو، سجده‌کنان بر در تو  
چاکر و یاری‌گر تو، آه چه یاری صنما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)**

لحظه به لحظه فضاگشایی کنیم و ذره شویم و سجده‌کنان بر در زندگی رویم. کار اصلی ما این است که هرچه ذهن بخواهد، ما برعکس نشانش دهیم، یعنی آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد به مرکزمان نیاوریم و اتفاق این لحظه را مهم‌تر از چیزی که ذهن نشان می‌دهد را قدر بدانیم. شناسایی کنیم و روی خودمان کار کنیم و خود را مسئول بلاهایی که بر سر خود آورده‌ایم بدانیم.

با من ذهنی بودن از سفره آفلین استفاده می‌کنیم، تمام این دردهای ذهنی ما شریک سفره شیاطین هستیم. در سر سفره عقل کل دیگر نباید یاد گذشته و آینده کنیم و به ذهن برویم و در این لحظه ساکن باشیم و در گذشته و آینده نمانیم. ما همیشه اندر حضور شاه جان هستیم پس باید با نظم عقل کل پیش برویم نه با من‌ذهنی، چون خداوند می‌خواهد جان خودش را در ما ببیند نه من‌ذهنی را.

برحسب من‌ذهنی دیدن زندگی را از دست دادن است، باید هشیاری جسمی را رها کنیم. باید از خدا کمک بخواهیم نه از جهان بیرون. اگر غیر از این باشد اشتباه است و این کار یک ناسپاسی است. کار من‌ذهنی مقاومت و



قضاوت است و اگر رشد کند، باید درد بکشیم. با عقل و الگوهای ذهنی نمی‌توانیم از جنس زندگی باشیم. دانش ذهنی، دانش زندگی را پوشانده‌است.

قرین اصلی و همراه اصلی ما خداوند است. باید لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کنیم و چاره‌قبض کنیم و خود را مسئول بدانیم و دیگران را مقصر ندانیم. عشق یعنی چشم و گوش خدا بودن، درست دیدن، دیدن ذهنی را دادن و دید خدا را گرفتن.

## دَمِ او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر کار او کُنْ فیکون است، نه موقوفِ علل (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم

سبب‌سازی ذهن، سرنوشت ما را تعیین نمی‌کند، باید کار را بدهم دست زندگی و با هشیاری نظر کار کنم و زندگی جبار است و می‌داند ما این لحظه چه باید بکنیم. من فقط باید از طریق انبساط حرف بزنم تا کارگاه زندگی شوم. هرچه بیشتر فضاگشایی کنیم، ارزش ما پیش زندگی هم بیشتر می‌شود.

استاد عزیز، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین! ماشاءالله، پیغام‌ها عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و مادر خانم آمیتیدا]

۱۸ - خانم فرزانه و آقای امیرحسین با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم فرزانه با آقای شهبازی]

**خانم فرزانه:** استاد راستش نمی‌دانم حالا اشتباه است یا درست، ولی خب خیلی دوست دارم که افراد جدید تماس بگیرند و وقتی می‌بینم هم‌سن‌های خودم تماس می‌گیرند خیلی خوشحال می‌شوم و می‌گویم باز هم فرصت باشد که بتوانند تماس بگیرند دیگران.

**آقای شهبازی:** خب شما پس به ما ویدئو بفرستید مرتب.

**خانم فرزانه:** چشم، بله ویدئو دارم آماده می‌کنم، ارسال می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین! بفرمایید.

**خانم فرزانه:** با اجازه‌تان استاد.

استاد یک وضعیتی در هفته‌ای که بودیم برایم پیش آمد و ذهنم دوتا راه نشان می‌داد پیش رویم که یکی از راه‌ها را اگر انتخاب می‌کردم، راهی بود که آن رنجیدنم تمام می‌شد و اصلاً ادامه پیدا نمی‌کرد و راه دیگر را اگر انتخاب می‌کردم، فکرهای من‌ذهنی مدام در سرم می‌خواست اعمال بشود. این چندین ساعت طول کشید، ولی خب بعدش تصمیم گرفتم کاری را انتخاب کنم که ذهنم می‌گفت نه تو این کار را انجام نده.

بعد از این‌که توجه کردم دیدم که فکرهای من‌ذهنی در ما کاملاً از پیش ساخته شده و ذهن آن فکرهای از پیش ساخته را عملاً مثل تقلید می‌گوید که تو باید این کار را انجام بدهی و این یک چیز تکراری است و همین‌طور که شما در هر برنامه مدام پی‌درپی به ما می‌گویید که صنع و آفریدگی در این لحظه اتفاق می‌افتد. همین است که آن فکری که از گذشته هست بدون هر تمیزی را انجامش ندهیم و بگذاریم فکر این لحظه ایجاد بشود.

قطعاً فکر این لحظه از فضای گشوده‌شده آمده و هیچ رنجیدنی دیگر ادامه آن نیست و کاملاً در صلح و آرامش اتفاق می‌افتد.

بعد از بیتی که در برنامه داشتیم:

دلبر بی‌کینه‌ما، شمع دل‌سینه‌ما  
در دو جهان، در دو سرا، کار تو داری صنما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)



بعد از شنیدن این بیت با این‌که توجه کردم بسیار زیاد می‌رنجم بیشتر مواقع، گفتم خب اسم خودم را می‌گذارم «دلبر بی‌کینه» تا ببینم این من‌ذهنی خجالت می‌کشد که دیگر کینه نداشته باشد.

پنج دقیقه بعد از این‌که این تصمیم را گرفتم تلفنم زنگ خورد، یکی از دوستانم بود که خیلی با عصبانیت و یک لحن سنگینی صحبت کرد. همان لحظه من‌ذهنی من تحریک شد کوچک شد و آمد بالا و واکنش نشان دادم، به او گفتم که تو اصلاً حق نداری که این‌جوری با من صحبت کنی، ولی خب آن واکنشی که آن‌جا نشان دادم نتوانستم کنترل کنم و برگشتم یک‌کم استراحت کردم و توجه کردم. گفتم باید عذرخواهی کنم، با توجه به آن تجربه‌ای که داشتم از این‌که ذهن چقدر اعمال فکرهايش را نشان می‌دهد، اعمال فکر می‌کند و نباید دوباره بیایم آن کار قدیمی را تکرار کنم، گفتم باید عذرخواهی کنم از آن شخص، حالا به هر دلیلی. ولی دوباره این‌جا من‌ذهنی می‌گفت نه چرا تو باید عذرخواهی کنی؟ تو که کاری نکردی.

ولی همان‌که تصمیم گرفتم عذرخواهی کنم و این کار را انجام دادم. همین‌طور که شما فرموده بودید که ما نباید اصرار کنیم که قبض بشویم، من اگر نمی‌خواستم این کار را انجام بدهم، احساس می‌کردم که دارم اصرار می‌کنم که باید قبض بشوم، دارم اصرار می‌کنم که کینه به دل داشته باشم، دارم اصرار می‌کنم که برگردم و آن قهر را ادامه بدهم و این سبب می‌شود که انتقام بخواهم بگیرم. و هر عملی را نسب به آن من‌ذهنی ادامه بدهم. این چاره قبض کردن، توجه نکردن به ذهن بسیار زیاد به ما کمک می‌کند.

این‌که ما بخواهیم به فکرهای من‌ذهنی توجه کنیم دیگر خیلی قدیمی شده و جناب مولانا به ما آموزش دادند که

## تویی فرزند جان، کار تو عشق است

### چرا رفتی تو و هرکاره گشتی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۰)

هرکاره: کسی که هر کاری را براساس انگیزه‌های من‌ذهنی‌اش انجام دهد، همه‌کاره

خیلی ممنونم استاد بابت فرصتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! بالاخره موفق شدید بدون ذهن عمل کنید،

درست است؟



**خانم فرزانه:** بله استاد. اتفاقاً توجه کردم که ذهن خیلی عمیقاً می‌آید نشان می‌دهد که یک چیز را بیا به آن توجه کن. ولی باید به آموزش‌های جناب مولانا توجه کنیم که به ما بگوید نه تو اصلاً نیازی نیست که این کار را بکنی و اگر فضا را باز کنی، شاید من ذهنی کوچک می‌شود، ولی از خرابکاری من ذهنی هم جلوگیری می‌شود.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! خیلی خوب، موفق شدید دیگر. پس هر موقع من ذهنی‌تان چیزی می‌گوید به آن گوش ندهید، عکسش را عمل کنید.

مخصوصاً مواردی که قضیهٔ آبروی مصنوعی ما پیش می‌آید. که به ناموس ما برمی‌خورد، می‌خواهیم کوچک بشویم، بهتر است کوچک بشویم و ما پیش قدم باشیم و تقلید نکنیم، واکنش نشان ندهیم. اگر طرف مقابل هم کار دیگری می‌کند، شما همان کار خودتان را بکنید.

خیلی ممنون. چیز دیگر می‌خواهید بگویید؟ جانم بفرمایید.

**خانم فرزانه:** نه استاد صحبت دیگری ندارم. استاد با اجازه‌تان اگر می‌شود امیرحسین هم صحبت کند.

**آقای شهبازی:** بله آقای امیرحسین، عالی.

[خداحافظی خانم فرزانه با آقای شهبازی]

[سلام و احوال‌پرسی آقای امیرحسین با آقای شهبازی]

**آقای شهبازی:** کجا بودید شما آقای امیرحسین؟ ماشاءالله، بفرمایید، چه عجب!

**آقای امیرحسین:** ممنون استاد، بله. من حقیقت بعد از یک سال و نیم است که مجدد داشتم برنامه را می‌دیدم. این برنامهٔ قبلی را این ابیات را دیدم که گذاشته بودید، خیلی واقعاً حیرت‌آور بود برایم که دوباره دیدم ابیات را همیشه، ولی طی این مدتی که برنامه را نمی‌دیدم همیشه حس حضور را احساس می‌کردم همیشه می‌دانستم که تسلیم بودن بهترین کاری است که من می‌توانم انجام بدهم اگر که برنامه را نمی‌بینم. سعی می‌کردم که من ذهنی را بیشتر در خودم شناسایی کنم و احساس می‌کنم که موفق شدم در این کار چون که قبلاً کسی بودم که کسی به من بی‌احترامی می‌کرد، یادم می‌ماند همیشه می‌گفتم چرا او این کار را کرد؟ ولی الآن اصلاً چیزی دیگر به اسم احترام گذاشتن یا این‌که اصلاً احترام چه می‌تواند باشد. این خودش یک من ذهنی است که ما می‌سازیم در ذهنمان.



می‌گوییم همه باید با من خوب باشند، ولی وقتی یک نفر به ما می‌رسد و با ما بد برخورد می‌کند ما سریعاً می‌خواهیم او را تخریبش کنیم بگوییم نه من بهتر هستم. ولی وقتی که بخشندگی در ما به مقدار خیلی زیادی باشد، ما می‌بینیم که به راحتی می‌توانیم ببخشیم و می‌بینیم که چقدر زندگی‌مان هموارتر شد و بهتر پیش می‌رود و این خیلی کار خوبی است که ما بتوانیم آدم‌ها را ببخشیم چون که خودمان خیلی رهاتر و آزادتر می‌شویم نسبت به قبل.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای امیرحسین: استاد دیگر حرفی ندارم.

آقای شهبازی: خیلی خب! عالی! ممنونم که دوباره توجه می‌کنید به گنج حضور.

آقای امیرحسین: خیلی ممنونم لطف دارید.

[خداحافظی آقای امیرحسین با آقای شهبازی]

آقای شهبازی: بله به هر حال در هر سنی به گنج حضور به مولانا توجه می‌کنید باید بدانیم که موانعی در راه است، این موانع را ذهن ما با سبب‌سازی برای ما ایجاد خواهد کرد. باید خیلی مواظب باشیم، حواسمان به خودمان باشد که ما را از کار باز ندارد. مخصوصاً بین سن بگویم حالا پانزده، شانزده تا بیست و دو سه، این طیف طیف پر دردسری برای انسان می‌تواند باشد در صورتی که من ذهنی داشته باشد.

خب اگر از بچگی با عشق آشنا باشد، می‌تواند فضا را باز کند و زندگی به او کمک کند. ولی به هر حال این بگویم شیطان، دیو هرچه اسمش را می‌گذارید، نیروی همانندگی جهان با کار روی همانندگی‌های ما و جذب ما به ذهن خرابکاری‌اش را خواهد کرد. هیچ‌کس نباید فکر کند که راه سرراست است و من همین‌طوری بدوبدو می‌روم، متأسفانه چنین چیزی نیست، ای کاش بود.

خانم ریحانه: با اجازه‌تان یک متنی آماده کردم اگر اجازه بدهید بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله بله.

خانم ریحانه:

## خواه شب و خواه سحر، نیستم از هردو خبر کیست خبر؟ چیست خبر؟ روزشماری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

یک رویدادی در بیرون اتفاق می‌افتد و ذهن ما می‌آید این را تفسیر می‌کند و نهایتاً یک خبر خوب یا بد به ما می‌دهد.

خبر خوب یعنی ذهن وضعیت را به‌عنوان سحر به ما نشان می‌دهد و خبر بعد وضعیت که ذهن آن را به‌عنوان شب، تاریکی به ما نشان می‌دهد. پس درواقع وضعیت‌ها نه شب هستند و نه سحر هستند، نه بد هستند و نه خوب هستند.

خبر تفسیر ذهنی از وضعیت همانیدگی‌ها است، مثل تمامی مواردی که باعث رنجش ما در گذشته شده و هنوز جزو داستان زندگی ما هستند. درواقع ذهن من هر چیزی را به‌صورت خبر به من می‌دهد من نباید به آن اهمیت بدهم، مهم نیست که چه چیزهایی نشان می‌دهد.

تقویم من خداوند است، گذشته‌ام نیست، رنجش‌های گذشته‌ام نیست، آن‌ها مهم نیستند.

از خودم سؤال می‌پرسم که آیا من از کسی رنجش یا کینه دارم؟ در گذشته از پدر و مادرم رنجش زیادی داشتم و علت تمام بی‌مرادی‌هایم را هم خانواده‌ام می‌دیدم، ولی با آشنا شدن با برنامه گنج حضور و ابیات مولانا متوجه شدم همه رنجش‌ها، بی‌مرادی‌ها از خودم هستند.

الآن با کار کردن روی خودم شاید نمی‌توانم بگویم صد درصد، ولی مثل گذشته از خانواده‌ام رنجش ندارم، ولی متوجه شده‌ام که انتظار و توقع دارم.



من از شما آقای شهبازی، از همکلاسی‌هایم، از استادم، از مدیرم، دوستانم انتظاری ندارم ولی از خانواده‌ام انتظار دارم. انتظار دارم که در مقابل رفتارها و خواسته‌های من ذهنی‌ام کوتاه بیایند، در صورتی‌که بین آنها و کسانی که هیچ انتظاری از آنها ندارم هیچ فرقی وجود ندارد و همه امتداد زندگی هستند. من فقط باید از خودم انتظار داشته باشم و روی خودم تمرکز کنم.

## در زمانه صاحب دامی بود؟ همچو ما احمق که صید خود کند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷)

واقعاً این را از خودم سؤال کنم که آیا کسی احمق‌تر از من هم هست که خودش خودش را صید کند؟ خودش خودش را در درد و مسئله‌سازی بیندازد؟  
تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا خانم ریحانه، آفرین! چه نکات جالبی متوجه شدید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ریحانه]

❖ ❖ ❖ پایان بخش دوم ❖ ❖ ❖



۲۰- خانم سارا از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی خانم سارا و آقای شهبازی]

خانم سارا: در مورد دو بیت از همین غزل برنامه این هفته بود که واقعاً برای من خیلی تکان‌دهنده بود، حالا به صورت یک متن کوتاه نوشتم با اجازه‌تان می‌خوانم.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم سارا:

فلسفیک کور شود، نور ازو دور شود  
زو ندمد سنبل دین، چون که نکاری صنما

فلسفی این هستی من، عارف تو مستی من  
خوبی این، زشتی آن، هم تو نگاری صنما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

ماه‌عذار: ماه‌سیما، ماه‌رو  
فلسفیک: فلسفی حقیر و ناچیز  
نگاریدن: نگاشتن، نوشتن، رقم زدن

در این دو بیت شگفتی و اعجاز مولانا را می‌بینیم که چگونه با کمترین کلمات عمیق‌ترین معانی را بیان می‌کند. چرا نور از دین‌ها دور شد؟ چرا به نام خدا هزاران انسان کشته شده‌اند؟ چطور این ممکن بوده؟ مولانا پاسخ را در یک بیت می‌گوید. یک سؤالی را که شاید خیلی‌ها صدها کتابخانه دانش برای پیدا کردن جوابش احتیاج داشته باشند، مولانا در یک بیت تمام می‌کند.

دین را به گل سنبل تشبیه می‌کند، این گل پر از عطر است. از دین حقیقی باید عطر و زیبایی بیان شود، ولی این سنبل دین را زندگی می‌کارد. او باید بکارد. زندگی این گل سنبل را در فلسفیک نمی‌کارد، بلکه فلسفیک کور می‌شود و نور از او فرار می‌کند.

فلسفیک یعنی انسانی که فقط سبب‌سازی ذهنش را می‌شناسد، فقط فکرها و باورهای جامد را بلد است و می‌شناسد. فلسفیک فقط حرف دین را بلد است. فلسفیک با کلمات بی‌جان کار می‌کند. فلسفیک فقط کلمه



خدا و دین را می‌شناسد، ولی سنبل دین که اصل است، یعنی آن زیبایی و عطر مست‌کننده زندگی را تجربه نمی‌کند. نور از او دور می‌شود. او در تاریکی ذهنش از زندگی جدا می‌ماند و فقط حرف خدا را می‌زند.

این بیت بیان می‌کند که چگونه بشریت توانسته خودش را هزاران سال در قالب مذهب و دین در جهنم من‌ذهنی زندانی کند. چطور امکان داشته که مثلاً در قرون وسطی کلیسا انسان‌ها را به نام خدا بسوزاند؟

فلسفیک همچنین انسان را در قالب علم دانشگاهی در افسانه من‌ذهنی نگه می‌دارد.

این نوع فلسفیک در حال حاضر در غرب بسیار رایج است. او می‌گوید من به غیر از سبب‌سازی ذهنم چیزی را به‌عنوان حقیقت قبول نمی‌کنم. هر پدیده‌ای از جمله خدا و حقیقت وجودی انسان باید حتماً با اصول علم دانشگاهی قابل اثبات و سنجش باشد. برای مثال سبب‌سازی ذهن اثبات می‌کند که کره زمین گرد است، همین سبب‌سازی هم باید به‌طور علمی ثابت کند که خدا چیست.

همان‌طور که به‌وضوح می‌بینیم فلسفیک بسته به علم دانشگاهی هم نتوانسته بشریت را از دردهایش به‌خصوص جنگ‌های خانمان‌سوز نجات دهد.

در بیت دوم یک هشدار به انسانی که در راه معنوی قدم گذاشته، داده می‌شود. می‌گوید مراقب باش ممکن است هر لحظه یک فلسفی بسازی و از زندگی جدا شوی.

آن زمانی که فضا را باز می‌کنی و یک چیز خوبی از تو بیان می‌شود، مثلاً ممکن است یک شعر خوب بنویسی، مبادا با آن «من» درست کنی و بالا بیایی. یک کسی که اسمش استاد معنوی است، و حتی مولانا درس می‌دهد به‌راحتی می‌تواند فلسفیک باشد. همه ما که در این مسیر هستیم با این خطر و چالش مواجهیم، پس این بیت ما را به مراقبه یادآوری می‌کند.

همیشه ممکن است فلسفی بیاید بالا و دچار شهوت تعلیم و حرف زدن شود.

مولانا فلسفی را در مقابل عارف مست خدا قرار می‌دهد. می‌گوید هر خوبی فقط از این عارف مست زندگی می‌آید و هر زشتی از فلسفی. پس این لحظه که فکر و عمل می‌کنیم می‌توانیم خودمان را با این بیت بسنجیم. آیا این این که الآن فکر و عمل می‌کند فلسفی است یا عارف مست زندگی؟ آیا هستی مجازی من کار می‌کند؟ یا او کار می‌کند؟



فلسفیک کور شود، نور ازو دور شود  
زو ندمد سنبلِ دین، چون که نکاری صنما

فلسفی این هستی من، عارف تو مستی من  
خوبی این، زشتی آن، هم تو نگاری صنما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

ماه‌عذار: ماه‌سیما، ماه‌رو  
فلسفیک: فلسفی حقیر و ناچیز  
نگاریدن: نگاشتن، نوشتن، رقم زدن

-----  
خیلی ممنونم از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا سارا خانم، آفرین، آفرین!

خانم سارا: ممنون از شما با اجازه‌تان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سارا]

## ۲۱- خانم مرجان از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی خانم مرجان و آقای شهبازی]

خانم مرجان:

اثر یاران عاشق

آقای شهبازی بارها فرموده‌اند که ما از یکدیگر یاد می‌گیریم و اثر می‌پذیریم.

برایم جالب است با این‌که تعداد بسیاری از این عاشقان را ندیده‌ام، یا حتی با ایشان مستقیم صحبت نکرده‌ام، اما هر بار که خود را در معرض نثارِ نور این رُفقای عاشقم قرار دادم، از اثرات بسیار مفیدشان بهره‌مند شده‌ام.

یادم می‌آید اوایل که به‌واسطهٔ پیام‌های تلفنی یا زوم با این خویشان عشقی آشنا شدم، تصمیم گرفتم که کورکورانه از این یاران خوش تقلید کنم. از یکی پرهیز را، از دیگری سکوت را و از عزیز دیگر، طلب را.

الحق که تقلیدشان نیز باعث می‌شد تا از این بحر عشق و خرد، برکت آبِ حیاتِ زندگی نصیبم بشود. تنها جمعی که تقلیدشان پر از برکت است، همین جمعیت یاران است.

خیلی شکرگزارم از زندگی بابت چنین باغی که از طریق آقای شهبازی برای ما ترتیب کرده و چنین شهری که برای ما بنیاد کرده‌است. آری جمع کردن عاشقان در کنار یکدیگر کار زندگی است. نمی‌دانم چه خدمتی کرده‌ام که چنین اقبالی نصیبم شده که در این باغ قدم بزنم، میوه‌های تازه بچینم و از طراوت گل‌های این باغ بهره‌مند شوم. این‌که در این شهر آباد بتوانم زندگی درون و بیرونم را با کمک مولانا سامان ببخشم.

یادم می‌آید مدتی با پسری آشنا شده بودم و حس می‌کردم که تصویر ذهنی این شخص دارد می‌آید به مرکز.

خلاصه همان موقع تلفن را برداشتم و به یکی از این رفقا زنگ زدم. موضوع را با او مطرح کردم و گفتم که این شخص روی خودش کار نمی‌کند، ولی من نمی‌دانم چرا احساس امنیت از او می‌گیرم. به او گفتم که تصمیم دارم رابطه‌ام را با این شخص ادامه بدهم تا ببینیم چه می‌شود.

این یار عاشق در طول مکالمه، خطر همانندگی را برایم خاطر نشان کرد. یادم آورد درد همانندگی و افتادن در چاه ذهن را.



در طی آن مکالمه با او به لطف آموزه‌های مولانا، احساس خطر نسبت به جسم شدن مرکز در من زنده شد. ابیاتی که حفظ بودم کم‌کم یادم می‌آمدند و برایش می‌خواندم:

**صورتی را چون به دل ره می‌دهند  
از ندامت آخرش ده می‌دهند**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴)

وقتی فرم یک انسان و یا جسمی را به مرکز راه بدهی سرانجام پشیمان شده و اظهار انزجار خواهی کرد.

و این بیت:

**بُعد تو مرگیست با درد و نکال  
خاصه بُعدی که بُود بَعْدَ الْوُصَالِ**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۴)

نکال: عقوبت، کیفر

ای خدا دوری از تو همچون مرگی با درد و عذاب است.

تجربه کرده‌ام که وقتی همانندگی مرکز را اِشغال کند، لاجرم از زندگی دور می‌شوم. هرگاه از ترازو کم کردم، زندگی نیز از ترازو، حس آرامش، تمییز، عقل و خرد، احساس امنیت و قدرتم را کم کرد.

دوری از زندگی درد دارد، خصوصاً درد دوری‌ای که پس از چشیدن شیرینی غیرقابل‌وصف وصال زندگی تجربه می‌کنی.

این عزیز به من یادآور شد که خودم به خرد زندگی وصلم و با فضای گشوده‌شده، راه درست برایم باز می‌شود. این عزیز می‌دانست که من در معرض خطر نسیان قرار گرفته‌ام، بنابراین قصه چَغَز و موش را به خاطرم آورد. قصه‌ای آموزنده در رابطه با یار ناجنس که چطور می‌تواند به‌طور نامحسوس ما را به باد هلاکت بدهد.

گفت عزیزم، شاید بهتر باشد که تمام بندهایی که ما را به یار ناجنس وصل می‌کند، پاره کنیم تا به باد نرویم و هشیاری حضور خود را زیر دامنمان حفظ کنیم.

شاید این عزیز خودش نداند که چه کمک بزرگی به من کرد تا حزم و پرهیز را زآن پس پیشه‌راهم کنم.



یادم می‌آید روزی به دیگر خویش عشقی‌ام گفتم که ببین احساس می‌کنم نمی‌توانم زمانم را مدیریت کنم و زمانم را هدر ندهم. نمی‌توانم از وقتم استفاده بهینه بکنم و به‌طور موازی به کارهای مربوط به شغلم، کارهای شخصی‌ام، خانواده‌ام و هم‌چنین کارهای گنج حضور برسم.

به من گفت: عزیزم، مدیریت زمان کار خیلی آسانی نیست، اما با کریمان هیچ کاری دشوار نیست. زندگی با ماست و نگران هیچ‌چیز نباش. بگذار زندگی در تو و برای تو کار کند، با فضای گشوده‌شده هر لحظه قدم‌های کوچکت را بردار و ببین که چطور دست زندگی را در کارهایت احساس می‌کنی و به تمام کارهایت می‌رسی.

و یار دیگری به من گفت: من از زمانی که دست و پا زدن و تلاش ذهنی و سبب‌سازی را برای مدیریت کارهایم رها کردم و اموراتم را به دستان زندگی سپردم، تمام کارهایم با آسانی و روانی پیش می‌رود.

چند وقت پیش به دیگر یار عاشقم گفتم که ببین، ذهنم گاهی در گوشم زمزمه می‌کند که تو نسبت به هم‌سن و سالانت از لحاظ مالی عقب افتاده‌ای و دارد به‌طور غیر مستقیم گنج حضور را مانعی برای پیشرفت مالی‌ام می‌بیند.

یادآوری این ابیات توسط این عزیز، ضمن تاکید بر تلاش در کار با فضای گشوده‌شده، برایم کافی بود تا آب رحمت روی آتش ذهنم ریخته شود:

**شاد باش و فارغ و ایمن که من**

**آن کنم با تو که باران، با چمن**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

**من غم تو می‌خورم تو غم مخور**

**بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

و این بیت از زبان یار دیگری

**آن که او از آسمان باران دهد**

**هم تواند کو ز رحمت نان دهد**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۸)

این‌ها فقط چند مورد از رحمت و برکت این آبدال خدا بود و حیف که در این زمان کوتاه نمی‌گنجد.



درنهایت، شاید حدود دو سال گذشت تا کمی به عمق این حقیقت پی بردم که آری: ارتعاش نیروی قدرتمند  
عشق این هم‌نشینان معنوی، حقیقتاً اثر دارد! اثر دارد!

خیلی ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین.

[خداحافظی خانم مرجان و آقای شهبازی]

مهرزور

## ۲۲- خانم الناز از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم الناز]

خانم الناز: با اجازه متنم را می‌خوانم.

آقای شهبازی: بله بله بله، بفرمایید.

خانم الناز: بعد از این‌که حس کردم پس از سه سال کار کردن روزانه روی خود، هنوز با تمام آنچه در دنیای من هست همان‌گونه هستم و فقط کلی دانش در ذهن انبار کرده‌ام که آن هم شده محتوای جدید برای ساختار کهنه و پوسیده من‌ذهنی‌ام در راستای ارضای شهوت منصب تعلیم و طلب معروفی و شهرگی، حس ناامیدی و یأس وجودم را فرا گرفت. ولی در گوش جانم زمزمه شد که:

### یُسْرَ با عُسْرَ است، هین آیسِ مَبَاش راه داری زین مَمَاتِ اندر معاش (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۱)

آسانی فضای گشوده‌شده با حالت بی‌چارگی قرین است. این‌که داری به نقطه اضطراب می‌رسی خیلی خوب است، نگران نباش. از این مردگی در من‌ذهنی به زندگی آگاهانه راهی هست که هرگز با ذهن دیده نمی‌شود.

### شاد آن صبحی که جان را چاره‌آموزی کنی چاره او یابد که تَش بیچارگی روزی کنی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۷۷)

راه فضای گشوده را هرگز پیدا نخواهی کرد مگر به نقطه اضطراب و بی‌چارگی برسی، مگر تمام درهای ذهنی را به روی خودت بسته ببینی. پس، از این خبری که ذهن می‌دهد و می‌گوید همه‌جا تاریک است و هیچ راهی به فضای گشوده‌شده نیست، ناراحت نشو.

### خواه شب و خواه سحر، نیستم از هردو خبر کیست خبر؟ چیست خبر؟ روزشماری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

خبر خوب و بد ذهن چیزی نیست الا چسباندن یک اتیکت (etiquette) از پیش نوشته‌شده بر روی وضعیت‌ها، برحسب آن جسمی که این لحظه در مرکز قرار گرفته.





اگر خواهان زنده شدن به زندگی، به ذات خود هستی، به جای کار کردن با خبرها، فقط طلبت را بیشتر کن، بیشتر تشنه باش.

## آب کم جو، تشنگی آور به دست تا بجوشد آب از بالا و پست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۲۱۲)

درواقع زندگی همین لحظه، همین‌جا حاضر است و از خود تو در حال بیان شدن است، فقط چشم‌های تو باید شسته بشود تا آب‌شناسنده بشوی و آگاهانه او را دریابی.

## تشنه و مستسقی تو، گشته‌ام ای بحر چنانک بحر محیط آر بخورم، باشد در خورد مرا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

اگر احساس می‌کنی که به اندازه قبل یا حتی بیشتر از قبل نیازمند عنایت زندگی هستی، اتفاقاً این خبر بسیار خوبی است. یعنی این‌که شاید تو در زمینه بیدار شدن به زندگی دچار مرض استسقا شده‌ای، یعنی ظرفیت رفتن بیرون از محدودیت ذهن و بی‌نهایت فضاگشایی را در خودت می‌بینی، که زندگی هم همین را از تو می‌خواهد.

## هر نفسی تشنه‌ترم، بسته جوع البقرم گفت که دریا بخوری؟ گفتم کاری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

بنابراین ذهن چه خبر از شب یا سحر می‌دهد، بگو من با باز شدن چشمم و دیدن آلودگی‌های مرکز یا با دریافت رحمتی که از پاک کردن سرگین‌های مرکز گرفته‌ام، مشتاق شده‌ام به بی‌نهایت زندگی بیدار بشوم و پیوسته از زندگی دید حقیقت‌بین و کار سازنده بگیرم.

## بی‌نهایت حضرت است این بارگاه صدر را بگذار، صدر توست راه (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

بدان و آگاه باش که یکی از فریب‌های بسیار خطرناک ذهن این است که به هر ترتیبی القا کند که کار کردن معنوی دیگر بس است.



ذهن به دو طریق انسان را فریب می‌دهد که کار معنوی بس است. یا این‌که می‌گوید دیگر به صدر راه معنویت رسیده‌ای و کار کردن تکراری دیگر بس است، یا این‌که القا می‌کند که صدر راه معنویت بسیار دور است و تو هرگز به آن نخواهی رسید، پس بیهوده کار کردن دیگر بس است.

## فلسفیک کور شود، نور ازو دور شود زو ندمد سنبل دین، چون که نکاری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

ذهن فلسفه می‌بافد که اگر در راه معنویت به جایی نرسیده‌ای، دیگر عطای آن را به لقایش ببخش و حداقل در کار دنیا برو و به جایی برس، که از این‌جا مانده از آن‌جا رانده نشوی. ولی این ممکن نیست، زیرا بیان، همیشه انعکاس وضعیتی است که مرکز وجودی نسبت به لامکان دارد.

## دلبر بی‌کینه ما، شمع دل سینه ما در دو جهان، در دو سرا، کار تو داری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

کار به دست صنم عدم است. هرچند قضا و کُن‌فکان زندگی پای تو را بسته، ولی هیچ کینه‌ای ندارد. او تو را شکار کرده، تا شمع خودش را در دلت روشن کند و عشق و خرد را از تو بیان کند.

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

شستن: نشستن

بدون او نمی‌توان در این جهان هیچ مسیری را طی کرد، نمی‌توان خود را به زیبایی بیان کرد، نمی‌توان به هیچ آرام و قراری رسید، و نمی‌توان بدون کارافزایی و درد خود را اداره نمود.

## کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما ما همه پابسته تو، شیرشکاری صنما (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

پس من می‌گویم ای زندگی که در مرکز عدم من هستی کار فقط آن کاری است که تو فرمان بدهی. هویت من تو هستی، و قدر و ارزش مرا تو تعیین می‌کنی. قضا و کُن‌فکان تو عملکرد مرا محدود کرده چراکه من می‌خواهم



برحسب ایجاب همانیدگی‌ها از این جهان شکار کنم و به‌واسطه آن‌ها به قدر و هستی و هویت برسم، در صورتی‌که خود شکار تو هستم.

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟

در کف شیر نر خون‌خواره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

والسلام استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم الناز خانم.

خانم الناز: ممنونم.

[ خداحافظی آقای شهبازی و خانم الناز ]

۲۳- خانم نرگس از نروژ

[سلام و احوال‌پرسی خانم نرگس و آقای شهبازی]

خانم نرگس: یک پیام کوتاه می‌خواستم بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم نرگس:

جمله استادان پی اظهار کار  
نیستی جویند و جای انکسار  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

لاجرم استاد استادان صمد  
کارگاهش نیستی و لا بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

انکسار: شکسته شدن، شکستگی؛ مجازاً خضوع و فروتنی  
صمد: بی‌نیاز و پاینده، از صفات خداوند

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما  
ما همه پابسته تو، شیرشکاری صنما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

ای زندگی در طول سی و هفت سال زندگی، صنم من من ذهنی‌ام بوده است، آن را شیر می‌دانستم و همه‌چیزدان. ازدواج کردم درحالی‌که هیچ هنری از بچه‌داری و همسررداری بلد نبودم و دنیایی از درد و رنجش و حسادت در سینه‌ام بود.

خود را کامل و شاگرد اول زیبا می‌دانستم. زندگی به من ثابت کرد که تو هیچ‌چیز نمی‌دانی. روزبه‌روز رابطه‌ام خراب‌تر شد و با درد و کینه و رنجش، بچه بزرگ کردم.

دلبر بی‌کینه ما، شمع دل سینه ما  
در دو جهان، در دو سرا، کار تو داری صنما  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)



ای زندگی که بی‌کینه هستی، آینه‌ای شدی در مقابلم و کوهی از رنجش و کینه را نشانم دادی، درحالی‌که ذره‌ای کینه مانند سیانوری رابطه و تربیت بچه و سلامتی بدن را خراب می‌کند. رنجش‌ها، توقعات از ابتدای ازدواج تا کنون، از بدو تولد تا کنون. درحالی‌که دلبری بی‌کینه گفت حتی در سه‌سالگی، حتی ده‌سالگی، نوزده‌سالگی، سی‌سالگی، این تو بودی که حق انتخاب داشتی و به خود ستم کردی، و حال می‌پذیرم این من بودم که به خود ستم کردم با انتخاب‌های اشتباه در لحظات زندگی‌ام، زندگی سراسر لطف و رحمت است.

**گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی خواهی، ز کس چیزی نخواه**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

**کرده حق، ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

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

دودلال: صاحب ناز و کرشمه

من ذهنی فریبکارم را می‌بینم که چطور با ارتعاش خود، فرزندم را به خشم، همسرم را به واکنش، دخترم را به غصه وامی‌دارد، و این انعکاس من‌ذهنی من است.

به‌دست استاد بزرگم ناموس صد من حدیدم را خم می‌کنم، اعتراف می‌کنم که از بچه‌داری و همسرمداری چیزی بلد نیستم و نبودم. اگر زندگی ابیات مولانا و نور گنج حضور را در من نمی‌انداخت ماری زهراگین در درونم بود و هست که لحظه‌به‌لحظه درون و بیرون را نیش می‌زند.

**دو خواجه به یک خانه، شد خانه چو ویرانه**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳)



در طول زندگی با الگوهای ذهنی با استرس و نگرانی، تمام کارها را انجام دادیم و نتیجه‌اش را در بدنمان می‌بینیم، من ذهنی فریبکار حتی از کار معنوی هم سوءاستفاده می‌کند و خدمت را با استرس انجام می‌دهد به جای فضای گشوده‌شده.

**مصطفی فرمود: گر گویم به راست  
شرح آن دشمن که در جان شماست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۱)

**زهره‌های پُردلان هم بردرد  
نه رَوَد رَه، نه غم کاری خورد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۲)

من ذهنی فریبکاری که به بهانه دلسوزی به «حَبْر و سَنی» کردن و راه نشان دادن می‌پرداخت، و خدا را شکر الان کمتر شده، موج‌های استرس و نگرانی را که می‌بیند می‌خواهد ما را در سبب‌سازی بیندازد، ولی دیگر دستش را می‌خوانم و با خواندن ابیات و برنامه پناه می‌گیرم در آغوش بزرگان.

**هر که را دیو از کریمان وا برد  
بی‌کسش یابد، سرش را او خورد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۱۶۵)

بدون سایه بزرگان نه زندگی کردن بلدیم، نه همسرداری و نه بچه‌داری. از فرزندانم عذر می‌خواهم که بدون هیچ آمادگی آن‌ها را به دنیا آوردم و تنها دردهای خود را به آن‌ها منتقل کردم. یا دنبال کار و تحصیل بودم، یا دنبال رنجش و توقع، ولی صد درصد مسئولیت اشتباهم را می‌پذیرم. درست هست هنوز همانندگی دارم، ولی بله محکمی به زندگی می‌گویم و با ادامه کار روی خودم زندگی خودم و خانواده‌ام را به دست بزرگان می‌سپارم.

**هر نَفْسِ تشنه‌ترم، بسته جوعُ الْبَقَرَم  
گفت که دریا بخوری؟ گفتم کآری صنما**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

**ننگرم عهد بدت، بدهم عطا  
از گرم، این دم چو می‌خوانی مرا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶۰)



این لحظه با فضاگشایی، تو به رحمت خود به گردن ما لطف می‌باری. و اگر نه کار معنوی من درست است نه اعمال و رفتار درستی، این تو هستی که از کرم خودت و سینه بی‌کینه‌ات رحمت و لطف می‌کنی بر من. چراکه ما فکر می‌کردیم زندگی مثل ما پرکینه است، ولی اکنون گنج حضور و پیغام‌های دوستان معنوی پر از شکر و رحمت و لطف است. هر لحظه با فضاگشایی بدن ما را، فرم و بی‌فرمی ما را آبیاری می‌کند.

### چه شکر فروش دارم که به من شکر فروشد که نگفت عذر روزی که برو شکر ندارم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۲۰)

ای زندگی هر لحظه که قبول مسئولیت می‌کنیم و دست به فضاگشایی می‌زنیم، منبسط می‌شویم و از احوال دنیا می‌خواهیم و رحمت تو سرتاسر وجود ما را در بر می‌گیرد.

### زیر دست تو سرم را راحتی ست دست تو در شکر بخشی آیتی ست (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۱)

سرم زیر دست استاد عزیزم، زیر دست گنج حضور و یاران معنوی‌ام آرام می‌گیرد و هر پیام، گره‌ای از وجودم را باز می‌کند.

ممنون استاد. ببخشید وقتان را گرفتم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! خیلی جامع.

[خداحافظی خانم نرگس و آقای شهبازی]

[سلام و احوال‌پرسی خانم پروین و آقای شهبازی]

خانم پروین: با اجازه‌تان.

کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما

ما همه پابسته‌تو، شیرشکاری صنما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

صنم: بت، دلبر، معشوق. صنما: ای معشوق

باری: می‌بارانی، نازل می‌کند

پابسته: اسیر، محبوس

اولین بار وقتی بیدار شدیم و خود را شناختیم من ذهنی بودیم. درواقع هر همانندگی زنجیری نامرئی به پایمان بست و من ذهنی با پندار کمال بالای سرمان ایستاد، برحسب اقتضای لحظه، هر بار زنجیری را کشید و ما به آن سمت کشیده شدیم.

فکر کردیم زندگی چیزی فراتر از این نیست. هیچ‌وقت آزاده و رها نبودیم. با این احساس در ده دوازده‌سالگی احساس بی‌ارزشی می‌کردم و میلی به ادامه‌ی زندگی نداشتم و هر روز افسرده‌تر می‌شدم. چون نمی‌دانستم که فرزند جان هستم و کارم عشق است.

عادت خود را بگردانم به وقت  
این غبار از پیش، بنشانم به وقت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷)

همه‌چیز تقدیر خداوند بود. «ای سقیم» عادت برحسب من ذهنی دیدن خود را به‌موقع عوض می‌کنم اگر تو کار نکنی، ولی حس جدایی، پندار کمال و حزم نداشتن باعث شد به زندگی اعتنا نکنم و اسارت را ترجیح دهم.

با حس وجود و فکر پشت فکر در کار زندگی دخالت کردم. مثل ضحاک، وقت افرادی که با ما قرین بودند را تباه کردم و با زور استشهاد گرفتم کار من درست است. اگر هم مشکلی پیش آمده مقصر دیگران هستند.

پله‌پله با تکرار ابیات و درک این‌که جهان بیرون انعکاس جهان درون ماست، کمتر دیگران را ملامت کردم و با این جمله‌ی شما که، دست از سر خودتان بردارید، فهمیدم ملامت خودم هم بی‌فایده است.





و حالا جمله «هر قدم را دام می‌دان ای فضول» را بهتر شنیدم. به خودم شک کردم که شاید در دام هستم و آلت دست من ذهنی. شاید فرعون وجودم برای گرفتن قدر، کار می‌کند. شک کردم که شاید هیچ موقع فضاگشایی نکردم.

فقط در هیروتی بودم که سعی داشتم به وسیله آن فضا باز کنم. در حال سجده نبودم. شک کردم که با ارتعاشات مخرب خود به دیگران صدمات جبران‌ناپذیر زدم و شرمنده زندگی شدم، ولی دلبر ما بی‌کینه است و رحمتش همیشه جاری است.

وقتی از مُردن و کوچک شدن من ذهنی استقبال کنیم، دید دویی را کنار بگذاریم و همه را یک زندگی ببینیم که در فرد به یک محدودیت افتاده و با تکرار بیت «کار تو داری صنما، قدر تو باری صنما»، فضا خودش باز شده و غرق رحمت الهی می‌شویم.

اگر چرخ وجود من ازین گردش فروماند  
بگرداند مرا آن کس که گردون را بگرداند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹۲)

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پروین]

۲۵- خانم لیلا از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی خانم لیلا و آقای شهبازی]

خانم لیلا: یک متن کوتاهی آماده کردم، با اجازه‌تان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم لیلا:

«غمِ واحد»

خداوندا، سال‌هاست که لیلای خطاکاری و نیازمندی این‌جا به درگاهت به خضوع و بندگی نشسته و به لطف تو از این در تکان نخورده تا آن‌که مرا بی‌خود و مدهوش خود کنی و در باز کنی.

کمکم کن تا عقل من ذهنی خود را به پیش تو و بزرگانت قربان کنم، که چون تو نخواهی هیچ‌کس نتواند باری را به منزل برساند. خداوندا تو برایم کافی هستی، کافی بودنت را از لغله‌ی زبان گفتن بر قلبم جاری کردی، خودت هم حفظش بدار.

عقل قربان کن به پیش مصطفی

حَسْبِيَ اللَّهُ كَمَا كَفَى

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸)

خداوندا، آموختی که کار تو بر همه‌ی کارها سبق دارد و پیش از هر کاری‌ست، و در نهایت آن چیزی می‌روید که تو می‌خواهی بروید، پس مرا از هر کار بی‌مزدی رها و حفظ گردان.

خداوندا/ کمکم کن تا اجازه دهم تو از آن من و من از آن تو باشم و در غمِ واحد، که همان زنده شدن به تو، فضاگشایی، تسلیم و خدمت کردن در راه توست بمانم و در همین راه عمر به پایان برم.

کار آن کارست ای مشتاق مست

کاندر آن کار ار رسد مرگت، خوش‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)



خداوندا، خودت سعه صدر هدیه دادی و در آن عشق به خود را نهادی و به بزرگی‌ات، خواسته‌های دنیایی را از آن زدودی، پس قلبم را در سایه خود حفظ گردان و کمکم کن دیگر لحظه‌ای به دور آن دانه‌های دنیایی نیچم و نگردم و به فرمان رسولت و مولانای جان بمانم که فرمودند:

## خود مَن جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا از لفظ رسول خوانده آستم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۵۷)

یعنی هر کس غم‌هایش را به غمی واحد محدود کند، خداوند غم‌های دنیوی او را از میان می‌برد و اگر کسی غم‌های مختلفی داشته باشد، خداوند به او اعتنایی نمی‌دارد که در کدام سرزمین هلاک گردد. (حدیث از حضرت رسول).

خدایا، شکر که هر لحظه در سرزمین من‌ذهنی هلاک نشدم و به جایش با کشیدن درد آگاهانه هر روز قدمی به تو نزدیک‌تر شدم و هر روز بیشتر غم به غم واحد نزدیکی به تو تبدیل شد و از خواستن‌های دنیایی‌ام کاسته شد و بر خواستن تو و غم دوری از تو اضافه شد.

## از خدا غیر خدا را خواستن ظنّ افزونیست و کُلی کاستن (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

از آن‌جا که همیشه به فضل و رحمت چشم امید دارم، ببخش مرا برای تمام کزی‌ها و ناراستی‌های من‌ذهنی‌ام، و توبه می‌کنم از تمام هم‌هویت‌شدگی‌ها، قضاوت‌ها، غیبت‌ها، حسادت‌ها، رنجش‌ها، خشم‌ها، روا نداشتن‌ها و هر چیزی که پرده بین من و توست. توبه‌ام را خودت حفظ کن که اگر تو کمکم نکنی، توبه‌ام هم شکسته خواهد شد.

پس پاک گردان مرا از هر کثافتی که در من هست که ذهن همیشه گفت اگر «حسبی‌الله» گویم که «خدا برای من کافیسست» پس بقیه لذات دنیا چه می‌شوند؟ همه‌چیز را که از دست می‌دهم!

ولی تو نشانم دادی که آمده‌ام که از دست بدهم نه به دست بیاورم و هرچه بیشتر غم دنیا را از دست دادم، تو را بیشتر بدست آوردم و دیگر دلم نمی‌خواهد حتی لحظه‌ای به آن روزهای من‌ذهنی‌ام بازگردم.



## گفت: رو هر که غم دین برگزید باقی غم‌ها خدا از وی بُرید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

بارالها، شکر می‌گویم تو را که از روی لطف و بزرگیت مرا صدا زدی و فرمودی تو همانند تک فرزند من هستی، پس لیلای من، هیچ دارویی برای دردهایت پیدا نخواهی کرد جز دیدارِ دوست.

و از زبان عزیزت، حضرت مولانا در فیه‌مافیه پیام دادی:

«دوستان را در دل رنج‌ها باشد که آن به هیچ دارویی خوش نشود، نه به خفتن، نه به گشتن، و نه به خوردن و نه به هیچ چیز دیگر، الا دیدارِ دوست که «لِقَاءِ الْخَلِيلِ شِفَاءُ الْعَلِيلِ» که دیدارِ دوست است که شفای هر بیماری و دردی‌ست.»

(مولوی، فیه مافیه، قسمت شصت و دوم)

و در آخر آقای شهبازی نازنین،

یک لحظه و یک ساعت دست از تو نمی‌دارم  
زیرا که تویی کارم، زیرا که تویی بارم

جان من و جان تو گویی که یکی بوده‌ست  
سوگند بدین یک جان، کز غیر تو بیزارم

رفتم بر درویشی، گفتا که خدا یارت  
گویی به دعای او شد چون تو شهی یارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۵۸)

ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خیلی زیبا، ممنونم.

[خداحافظی خانم لیلا و آقای شهبازی]



## ۲۶- خانم زینب از اهواز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم زینب با آقای شهبازی]

**خانم زینب:** چقدر تعجب می‌کنم که توانستم بگیرم. می‌دانید الان چند سال است هی زنگ می‌زنم بالاخره توانستم. واقعاً نمی‌دانم، واقعاً هول شدم استاد.

**آقای شهبازی:** [خنده آقای شهبازی] یک نفس عمیق بکشید، نفس عمیق. تا سه هم بشمارید.

**خانم زینب:** خدا را شکر، چقدر شوق داشتم که با شما صحبت کنم.

**آقای شهبازی:** شما لطف دارید.

**خانم زینب:** سلامت باشید استاد، خدا را شکر.

**آقای شهبازی:** یک نفس بکشید، نفس عمیق بکشید. آهان آرام نفس، یواش صحبت کنید، هیچ عجله‌ای نیست.

**خانم زینب:** ممنون، استاد می‌شود چند بیت شعر بخوانم؟

**آقای شهبازی:** بله یواش، یواش، هیچ عجله نکنید. یواش بخوانید.

**خانم زینب:** باشد، ممنون، ممنون.

هر نفسی تشنه‌ترم، بسته جوعُ البقرم  
گفت که دریا بخوری؟ گفتم کاری صنما

هرکه ز تو نیست جدا، هیچ نمیرد به خدا  
آن‌گه اگر مرگ بود پیش تو باری صنما

نیست مرا کار و دکان، هستم بی‌کار جهان  
زان‌که ندانم جز تو کارگزاری صنما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۲)

صنم: بت، دلبر، معشوق، صنما: ای صنم.  
جوعُ البقر: بیماری‌ای که شخص هرچه بخورد سیر نشود، کنایه از طلبِ بسیار.  
کاری: که آری.

استاد واقعاً نمی‌دانم چه بگویم؟ استاد خیلی شکر می‌کنم، خیلی شکرگزار شما هستم که توانستم با شما همراه بشوم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین! هنوز نفس می‌زنید یک نفس عمیق بکشید، تا سه هم بشمارید. عجله نکنید.

**خانم زینب:** یک، دو، سه.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زینب:** خدا را واقعاً سپاس می‌گویم، ممنونم که با شما یاران عشقی همراه شدم. عضو گنج حضور هستم و همیشه هم جبران مادی می‌کنم، ولی استاد نمی‌دانم چرا جبران معنوی نمی‌توانم هرچه که شما می‌فرمایید انجام بدهم. سعی می‌کنم، ولی نمی‌دانم چرا انگار یک چیزی مانع می‌شود. هی می‌گویم مثلاً نباید این کار را انجام بدهم ولی نمی‌شود، موقعش که می‌رسد نمی‌دانم من ذهنی من را می‌کشد و باز همان کارها را انجام می‌دهم. بعد هم پشیمان می‌شوم، بعد هی می‌خواهم ملامت کنم. بعد می‌گویم ملامت خب استاد فرمودند که اصلاً ملامت نکنید خودتان را. هرچه بوده باید قبول کنیم.

**آقای شهبازی:** بله بله. باید یاد بگیریم بدون ملامت بگذریم. یاد بگیریم صورت دیگری عمل کنیم، نه به آن صورت که عمل کرده بودیم. پس هر لحظه تجربه یادگیری است. لزومی ندارد واکنش نشان بدهیم، ناراحت بشویم، نگران بشویم، به جای آن یاد بگیریم. اگر نگران بشویم، استرس داشته باشیم، چیزی یاد نمی‌گیریم. بله، شما بفرمایید.

**خانم زینب:** بله، استاد من مثلاً یک اتفاقی پیش می‌آید نمی‌دانم چرا سریع می‌روم به گذشته و همان کاری را انجام می‌دهم که مثلاً فکر می‌کنم که مثلاً ذهنم این طوری می‌گوید، مثلاً این اتفاق مثل همان اتفاقی است که قبلاً اتفاق افتاده، بعد می‌روم همان واکنش شرطی‌شدگی را انجام می‌دهم، بعد می‌بینم که نتیجه‌اش اشتباه می‌شود.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم زینب:** مثلاً ذهن به من القا کرده که این کار قبلاً انجام دادی و مثلاً نتیجه‌اش این بوده، بعد فکر می‌کنم که باید همین را انجام بدهم، بعد که انجام می‌دهم می‌بینم که چقدر اشتباه کردم. نمی‌دانم الآن چطوری بتوانم مثلاً دیگر به گذشته نروم.



**آقای شهبازی:** بله آفرین. صبر باید بکنید. این بیت‌ها را شما نوشتید روی کاغذ؟ تکرار می‌کنید؟

**خانم زینب:** بله، الان چندتا دفتر من پر کردم.

**آقای شهبازی:** می‌فهمم، تکرار هم می‌کنید؟ می‌خوانید برای خودتان؟

**خانم زینب:** بله تکرار می‌کنم، ولی شک دارم به آن صورت که مثلاً حتماً یک ساعتی را بگذارم، حتماً همان ساعت بنشینم تکرار بکنم، مثلاً پراکنده تکرار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** حالا. به هر حال این قدر تکرار کنید که این بیت‌ها اثر خودشان را بگذارند. توجه می‌کنید؟ بیت را باید تکرار کنید. چند بیت شما نوشتید که این‌ها را تکرار می‌کنید هر روز؟

**خانم زینب:** [صدا نامفهوم] مثلاً تکرار شاید نمی‌کنم به نظر خودم، تعهد کم است، تکرار مثلاً به آن صورت ندارم که حتماً برای خودم مثلاً یک ساعتی بگذارم که حتماً آن ساعت بنشینم تکرار کنم.

**آقای شهبازی:** خوب پس بگذارید دیگر. اگر بگذارید آن کار را انجام بدهید، خواهید دید که پیشرفت می‌کنید. هر روز به خودتان یک تعداد چیزها را باید یادآوری کنید. این‌ها در این شعرها کُد (code) شده. وقتی شما دو بیت شعر مولانا را هر روز برای خودتان می‌خوانید، شما هر بیتی را که می‌خوانید یک‌ذره باز می‌شوید، تغییر می‌کنید، یاد می‌گیرید یک چیزی. و همین هشیار شدن، ناظر شدن به ذهن سبب تغییرتان می‌شود. بله، خوب چیز دیگر می‌خواهید بگویید؟

**خانم زینب:** ممنون، دستتان درد نکند. این قدر خوشحال شدم با شما توانستم صحبت کنم که نمی‌دانید چقدر از خداوند شاکرم. هی هر دقیقه داشتم می‌گفتم خدایا خدایا می‌شود این دفعه من بگیرم بتوانم تماس بگیرم؟ بالاخره شد، ممنون. واقعاً خدا را شاکرم. ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** الان هم خیلی خوب صحبت می‌کنید دیگر. آن تپش قلبتان از بین رفت، درست است؟

**خانم زینب:** بله ممنون، ببخشید وقتتان را زیاد گرفتم. ممنون، خدا قوت.

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

[خداحافظی خانم زینب با آقای شهبازی]



۲۷- آقای بیننده و همسرشان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای بیننده]

**آقای بیننده:** ما که زبانمان الکن است از این همه محبت و این همه، اصلاً نمی‌دانم چه بگویم، واقعاً دیگر جای تشکر و این‌ها من چه بگویم. شما اصلاً یک پیغمبر زمان ما هستید حقیقتاً.

**آقای شهبازی:** اختیار دارید، لطف دارید شما.

**آقای بیننده:** این واقعیتی است. می‌خواهم خدمت شما عرض کنم من هفتاد و یک سالم است.

شهبازی: بله.

**آقای بیننده:** تقریباً یک آدم خاصی هم بودم در زندگی. خیلی زن و بچه‌ام را اذیت کرده‌ام، از لحاظ این‌که من ذهنی بسیار بد، خیلی بد.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای بیننده:** همه‌اش عصبانیت شدید. ژنم نمی‌دانم حالا اثر داشت، اعصابم خراب بود. ولی واقعاً این معجزه‌ای که من دیدم، منتها دیر به این برنامه رسیدیم، یعنی تقریباً شاید سن شصت و پنج و شصت و شش، یک پنج شش سال است که این برنامه، این دومین بار هم است که خدمتتان زنگ می‌زنیم، یک بار پنج شش سال پیش بود.

آقای شهبازی بله بله.

**آقای بیننده:** واقعاً این معجزه است، چه بگویم؟! شما الآن ببخشید این را می‌گویم عذر می‌خواهم، پنجاه نفر، شصت نفر فقط استخدام می‌کنید تلفن‌ها، مردم همه تشنه هستند.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای بیننده:** واقعاً تشنه، عجیب تشنه! واقعاً تشنه! الآن من دیگر نمی‌خوام، وقت کم آوردم، نمی‌شود وقت گرفت. چه بگویم که این چه کرده؟!





یعنی هیچ تمام برنامه‌ها را تقریباً من یک اندک تجربه‌ای دارم در زندگی بالاخره ۷۱ سال سن کمی نیست. ولی این یک معجزه عجیبی است، همه برنامه‌ها را نگاه، مثلاً مال جاهای دیگر را که قبلاً نگاه می‌کردم، هیچ کدام اثر نگذاشت روی ما غیر از این برنامه شما.

واقعاً اصلاً یک چیز عجیبی است، یک چیز عجیبی! من الآن خودم واقعاً اصلاً زیر و رو شدم، در سن چند؟ هفتاد سالگی. نه بگویم سی و هفت سال، هشت سال دیگر.

الآن نوه هم دارم که یاد دادم مثلاً این کارها را. به دخترم می‌گویم، الهی شکر تحصیل کرده‌اند و این‌ها، به ایشان هم می‌گویم این، این اصل است، بقیه‌اش فرع است. اصل این است، واقعاً اصل این است که شما می‌گویید، دیگر بقیه‌اش فرع است. واقعاً کار کار او است، همه چیز دست خداوند است. دیگر هیچ چیزی، چه بگویم؟ واقعاً چه بگویم؟! نمی‌شود، نه وقت هست، نه فلان هست.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

آقای بیننده: بعد خانم می‌خواستند یک عرض ادبی بکنند، اگر شما فرمایشی ندارید؟

آقای شهبازی: عرضی ندارم، خیلی ممنون.

آقای بیننده: گوشی خدمتان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، ممنونم.

[سلام و احوال‌پرسی خانم بیننده با آقای شهبازی]

خانم بیننده: واقعاً از این برنامه‌تان تشکر می‌کنم آقای شهبازی. واقعاً من شوهرم خیلی اذیت بود، یعنی من‌های ذهنی خیلی بالایی داشت. ولی از زمانی که برنامه شما را دارد گوش می‌دهد، واقعاً عوض شده، خیلی خوب شده است!

آقای شهبازی: آفرین!

خانم بیننده: من نمی‌دانم چطور از شما تشکر کنم. اول از خدا تشکر می‌کنم، بعد از شما که برنامه به این خوبی را دارید اجرا می‌کنید و در خیلی از آدم‌ها واقعاً تأثیر بسزایی گذاشته.



و به همین دلیل می‌گویم نمی‌دانم چطور از شما تشکر کنم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده:** ان‌شاءالله همیشه تنتان سالم باشد و برقرار باشید و بتوانید هر سالین سال متمادی ادامه بدید این برنامه‌تان را.

ما که خیلی از شما تشکر می‌کنیم، از خدا بعد از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده:** گوشی خدمتتان پسر هم می‌خواهد صحبت کند.

آقای شهبازی ممنونم، خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده:** آقای شهبازی جان؟

بازی آقای شهبازی: بله بله.

**خانم بیننده:** ایشان یک کمی هول کردن، می‌گویند بعداً خودم تماس می‌گیرم.

**آقای شهبازی:** خیلی خوب، خیلی خوب.

**خانم بیننده:** ایشان با شما صحبت کردند، تماس گرفتند خدمتتان. [صحبت با خنده] به‌خاطر همین.

[صدای پدر: بیا یک عرض ادبی بکن!]

**آقای شهبازی:** عیب ندارد، فشار نیاورید. حالا بعداً.

**خانم بیننده:** لطف دارید. ممنونم. ان‌شاءالله همیشه برقرار باشید آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.



**خانم بیننده:** ما که خیلی دوستتان داریم. من اصلاً خیلی برنامه شما را قبلاً می‌دیدم، ولی جدیداً که شوهرم این قدر تغییر کرده و بچه‌ها هم همین‌طور تغییر کردن، همه‌مان داریم یواش‌یواش می‌آییم به برنامه شما. واقعاً داریم گوش می‌دهیم برنامه‌تان را.

**آقای شهبازی: عالی!**

**خانم بیننده:** و سعی می‌کنیم که اجرا کنیم این چیزهایی که شما می‌گویید. البته نمی‌توانیم ما واقعاً، واقعی بگوییم خیلی سخت است. ولی ما سعی می‌کنیم که این برنامه شما، این چیزهایی که شما می‌گویید در زندگی روزمره‌مان استفاده کنیم. گوش بدهیم که ان‌شاءالله بتوانیم یک ذره خیلی‌خیلی کوچک از زحماتی که شما دارید می‌کشید، ما بتوانیم جبران بکنیم.

**آقای شهبازی: عالی، عالی. ممنونم.**

**[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]**

خانم پریسا: با اجازه‌تان پیامی را آماده کردم با موضوع «از سخن گفتن ارتفاع نجوید» خدمت شما می‌خوانم.

آقای شهبازی: به به به! بفرمایید، آفرین!

خانم پریسا: خیلی ممنونم، مرسی. مولانا در دفتر چهارم مثنوی، بیت ۳۳۱۶ آورده‌اند:

### از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

### منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

یعنی با سخن گفتن و حرف زدن نیاید بالا و دنبال ارتفاع گرفتن نباشید. انسانی که منتظر است، گوش دادن  
برایش بهتر از حرف زدن است.

حالا منتظر کیست؟

منتظر ما هستیم که داریم روی خود کار می‌کنیم و این انتظار را می‌کشیم که خدا ما را به خودش زنده کند. پس  
به توصیه مولانا، منی که منتظر هستم به نفعم است که به‌جای حرف زدن، گوش بدهم و با هر بار حرف زدن،  
ارتفاع نگیرم و بالا نیایم.

این یکی دو هفته اخیر، همین یک بیت دارد به‌صورت عجیبی روی من کار می‌کند. تا حالا چندین و چند بار مچ  
من را گرفته‌است. یک‌باره وسط حرف زدن، این بیت در ذهنم نقش می‌بندد، حواسم را جمع می‌کنم می‌بینم که  
ای دل غافل، دوباره دارم با حرف زدن ارتفاع می‌جویم. همان‌جا خودم را زود جمع و جور می‌کنم و از آن ارتفاع  
بالا می‌آیم پایین، می‌نشینم.

چند تا از مشاهدات خودم در ارتباط با این بیت را در این‌جا بیان می‌کنم:

مشاهده اول من این بود که من تقریباً هر بار که حرف می‌زنم ارتفاع می‌گیرم، یعنی من ذهنی بلند می‌شود. حتی  
همان موقع‌هایی که دارم حرف‌های معمولی را می‌زنم و تصور می‌کنم منی در این حرفم نیست، حتی در همان  
مواقع هم به احتمال زیاد مشغول ارتفاع‌جویی هستم.



ساده‌ترین و معمول‌ترین آن این است که وقتی حرف می‌زنم، در عمل دارم می‌گویم که من دانش و علم خوبی نسبت به موضوع مورد بحث دارم و آن را حتماً می‌دانم که دارم در موردش حرفش می‌زنم.

یک مرحله جلوتر این است که با حرف زدند بلند می‌شوم می‌گویم: «ای مردم، ای کسانی که دور و بر من هستید، به من نگاه کنید، ببینید چقدر خوب حرف می‌زنم. من را تأیید کنید و به من توجه بدهید.»

مرحله بعدی این است که با حرف زدند دارم به بقیه می‌گویم: «من می‌دانم. بهتر از شما هم می‌دانم. شما یا نمی‌دانید و یا کمتر از من می‌دانید.»

و اما بدتر از آن موقعی است که به صورت عملی وارد حبر و سنی کردن اطرافیان می‌شوم، این اجازه را به خودم می‌دهم که به کسی بگویم که چه کاری برایش خوب است و چه بد است. این دیگر اوج ارتفاع گرفتن من از سخن گفتن است. یعنی دارم به بقیه می‌گویم: «شما نمی‌دانید من می‌دانم، بیایید از من یاد بگیرید.»

در این مرحله وارد منصب تعلیم هم می‌شویم که درست در بیت بعدی از دفتر چهارم مثنوی آمده است.

### منصب تعلیم نوع شهوت است هر خیال شهوتی در ره، بت است (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۷)

یعنی منصب و شغل تعلیم دادن به دیگران، یک نوع شهوت است و هر خیال شهوتی که در ذهن انسان بیاید، یک بُت است که جای خدا را می‌گیرد، نمی‌گذارد به خدا زنده بشویم.

حالا چندتا مثال می‌آورم از جاهایی که بیت «از سخن‌گویی مجوید ارتفاع» به من کمک کرده است.

مثال اول در ارتباط با اتفاقی است که هفته پیش در سر یک جلسه کاری افتاد. جدیداً دارم با یکی از همکارانم روی یک پروژه مشترک کار می‌کنم. این آقا استاد بسیار خوبی هستند و تبحر عالی در کار و زمینه تحقیقاتی خودشان دارند. اما خب گاهی پروژه‌ها پیچیده هستند و یک تیم با تخصص‌های مختلف نیاز هست که با هم همکاری کنند تا پروژه انجام شود. من هم یکی از اعضای این پروژه مشترک هستم.

در جلسه‌ای که هفته پیش داشتیم، همین آقا یک سؤال از من پرسیدند که خارج از محدوده تخصص ایشان است و برعکس دقیقاً همان زمینه‌ای است که من سال‌ها دارم در آن تحقیق و فعالیت می‌کنم. در وسط صحبت با ایشان و پاسخ دادن به سؤال ایشان بودم که یک‌مرتبه همین بیت در ذهنم شکل گرفت:



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

نگاه کردم دیدم ای وای، من دوباره ارتفاع گرفتم. فقط صرف این‌که این زمینه کاری خاص را بهتر از ایشان می‌دانم، سبب شده‌است که بیایم بالا. سریع نشستم. شاید در ظاهر پاسخ من که در کلام جاری می‌شد، فرقی ایجاد نشد، اما همین آگاهی که این بیت در آن لحظه به من داد، باعث ایجاد تغییر و شیفتی در باطن و پشت حرف‌هایم شد و به‌جای صحبت کردن از ارتفاع بالا، کمکم کرد که بنشینم. جواب سؤال ایشان را مختصر و مفید و در حد نیاز دادم و بعد سکوت کردم.

مورد دیگر در ارتباط با خانواده‌ام است. خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که با خانواده‌ام از جمله مادرم در مورد موضوع‌های مختلف صحبت می‌کنیم. ایشان هم به‌خاطر مهربانی و علاقه و عشقی که نسبت به من دارند، همیشه با آرامش و نوعی تأیید به حرف‌های من گوش می‌دهند. همین اواخر متوجه شدم که چقدر پیش می‌آید که من در هنگام صحبت کردن با ایشان ارتفاع می‌گیرم، طوری صحبت می‌کنم که انگار خیلی بلدم. از خودم می‌پرسم که چطور می‌شود که صرف این‌که کسی از روی عشق و دوست داشتن من را تأیید می‌کند و با صبوری به حرف‌هایم گوش می‌دهد، آن وقت من به خودم این اجازه را می‌دهم که صحبت کردن را طولانی کنم و به گونه‌ای صحبت کنم که انگار خیلی می‌دانم.

همین بیت آگاهم کرد که در حضور عزیزان و نزدیکانم کمتر ارتفاع بگیرم و بیشتر بنشینم. اگر جایی باشد که بخواهم تمرین نشستن و ارتفاع نگرفتن را بکنم، درست همین‌جاست. در حضور کسانی که مرتب با آن‌ها در ارتباط هستم، نه در جایی دور.

مثال سوم، در ارتباط با دانشجویهایم هست. یکی از چالش‌هایی که من در شغلم تجربه می‌کنم و البته همین چالش برای رشد معنوی‌ام خیلی مفید بوده‌است، این است که باید مرتب به خودم یادآوری بکنم که درست است که من در موقعیتی هستم که دارم از آموخته‌هایم به دانشجویهایم دانشی را منتقل می‌کنم، اما باید مراقب باشم که در هنگام صحبت کردن با آن‌ها ارتفاع نگیرم، پندار کمالم بالا نیاید، ناموسم بالا نیاید، با تواضع و بدون ارتفاع‌گیری و تنها از روی عشق و یکی بودن با دانشجویهایم ارتباط برقرار کنم. هم‌هویت شدن با منصب تعلیم و معلم بودن که مولانا در بیت بالا آوردند، خیلی گردنه خطرناکی است. باید حسابی مراقب آن باشم.



پس به‌طور خلاصه، شهود اولی که بیت «از سخن‌گویی مجوید ارتفاع» برای من ایجاد کرد این بود که تقریباً هر بار که سخن می‌گویم این خطر وجود دارد که با سخن گفتنم ارتفاع بگیرم، باید مراقب باشم و بنشینم.

شهود دومی که به‌واسطه این بیت برایم ایجاد شد این بود که انسان‌های دیگر که قرین من می‌شوند، بدون این‌که حتی خودشان هم از این موضوع آگاه باشند، با سخن گفتن‌هایشان ارتفاع می‌گیرند و من را هم تشویق و ترغیب می‌کنند که من هم ارتفاع بگیرم. مثلاً در مورد موضوعی شروع به صحبت می‌کنیم، و موضوع را طوری پیش می‌برند که من هم تشویق به صحبت کردن و شراکت در موضوع مورد بحث بشوم و نظرم را بگویم. یک‌باره می‌بینم که وارد صحبت و مکالمه شده‌ام، مثلاً یا نظر آن‌ها را تأیید می‌کنم، و یا رد می‌کنم و استدلال می‌آورم.

در هر حال با حرفی که می‌زنم، چه تأیید و چه رد کردن، ارتفاع می‌گیرم. ارتفاع گرفتن من، باعث ارتفاع گرفتن بیشتر در قرین من می‌شود و این مثل یک چرخه تقویت می‌شود و جلو می‌رود. یک‌هو می‌بینیم که دیو از این حربه استفاده کرده‌است و انرژی زنده زندگی را از ما و قرین‌هایمان دزدیده و هدر داده‌است. آگاه شدن به این مسأله، به من کمک کرد که وقتی قرین‌هایم با سخن گفتن ارتفاع گرفتند، من مراقب باشم که من ارتفاع نگیرم! بنشینم.

مشاهده سوم از این بیت «از سخن‌گویی مجوید ارتفاع» این بود که همین یک بیت به طرز معجزه‌آسایی قدرتمند است. درست در جاهایی که بیشترین نیاز را به آن داشتم، یعنی درست در وسط صحبت کردن‌هایم، یک‌باره در ذهنم نقش می‌بست و به من یادآوری می‌کرد که "ارتفاع نگیر، بنشین".

من هم حالا یا صحبت‌م را سریعاً قطع می‌کردم و سکوت می‌کردم، و یا این‌که صحبت مخاطبم را تأیید جزئی می‌کردم تا صحبت بیهوده به درازا نکشد و از ارتفاع گرفتن‌های سلسله‌وار و واگیردار در بین قرین‌ها تا حد ممکن جلوگیری شود. هر بار با خودم می‌گویم: «من منتظر هستم که به خدا زنده بشوم. گوش دادن برایم از حرف زدن بهتر است.»

## از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

### منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

این را هم در پایان بگویم که این معجزه و اثرگذاری این بیت بر روی من از آن موقع شروع شد که این بیت را زیاد تکرار کردم. رعایت قانون جبران در برابر این بیت کلیدی مولانا، حالا دارد دست من را می‌گیرد. مولانا



هزاران بیت کلیدی مثل همین بیت را دارند که منتظر هستند ما قانون جبران را در برابرشان رعایت کنیم تا آنها هم بیایند دست ما را بگیرند و به تبدیل شدن ما کمک کنند.

خیلی ممنونم از شما آقای شهبازی.

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

**خانم پریسا:** خیلی متشکرم از لطف شما،

ممنونم از شما.

**آقای شهبازی:** عجب کشفی کردید شما! [خنده آقای شهبازی] کشف بزرگی کردید، آفرین، آفرین!

**خانم پریسا:** خیلی ممنون، ممنون از شما که این آموزش‌ها را به ما یاد می‌دهید. دست شما درد نکند.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پریسا]





### ۲۹- سخنان آقای شهبازی

این همین موردی است که خدمتان عرض کردم یک بیت می‌تواند راه را باز کند، و خواهش کنم دوباره که شما این ابیات را تکرار کنید. اگر ابیات اساسی را که این‌جا معمولاً ما تکرار می‌کنیم شما هم تکرار کنید، یکی از این‌ها بالاخره به شما راز را خواهد گفت.

ببینید رازی که ایشان کشف کردند راز خیلی مهمی است، شبیه همان رازی است که آقا صادق از ایلام کشف کردند. این راز خانم پریسا، کشفشان این است که وقتی حرف می‌زنم قدم بلند می‌شود، یعنی قد من ذهنی‌ام بلند می‌شود، ارتفاع می‌گیرم؛ این کار خیلی سخت است، باید آدم ناظر خودش باشد که بداند که حرارتش دارد می‌رود بالا و خودش را بخواباند.

و متوجه شدند که واقعاً اسمش را شیطان بگذاریم، دیو بگذاریم که از این سلاح استفاده می‌کند. شما نگاه کنید من حرف می‌زنم در شما ارتفاع بالا می‌آید، شما حرف می‌زنید در من ارتفاع بالا می‌آید. هی شما ارتفاع من را زیادتر می‌کنید، این ارتفاع مال من ذهنی است، هر چقدر بالا می‌آید ما خرابکاری خواهیم کرد.

ارتفاع گرفتن یعنی دیگر ما به خدا زنده نیستیم، حضور رفت. و این که می‌گوید «از سخن گویی مجوید ارتفاع» و چندین جلسه من خدمت شما این را ارائه می‌کنم، بلکه شما هم توجه کنید. این دفعه خانم پریسا گفتند که این الآن می‌فرمودند که این بیت رهایشان نمی‌کرد. گاهی اوقات یک بیت ول نمی‌کند آدم را، وقتی ول نمی‌کند شما را گرفته، شما باید بدانید این یک چیزی می‌خواهد بگوید، یک رازی را می‌خواهد فاش کند. شما می‌دانید فقط کدام بیت شما را گرفته! هی مرتب می‌آید خوشتان می‌آید بخوانید هی می‌خوانید، برمی‌گردید دوباره می‌خوانید، یک چیزی می‌خواهد بگوید. می‌خواهد فضا را باز کند، می‌خواهد روزن را باز کند بگوید: «یک رازی دارم، من را تکرار کن!»

این راز خیلی مهم است که شما بدانید سخن گفتن ارتفاع طرف مقابل را بالا می‌برد. خب اگر این را می‌بینید که دارد می‌رود بالا، تقلید نمی‌کنید، واکنش نشان نمی‌دهید و ارتفاعش را بالا نمی‌برید، شما می‌دانید اگر همسرتان آن‌جا نشسته، شما حرف می‌زنید ارتفاعش دارد می‌رود بالا، او هم حرف خواهد زد ارتفاع شما را ببرد بالا؛ دیو این‌طوری دخالت می‌کند در به هم زدن رابطه‌ها.

خب ایشان کشف کردند. کشف در خود است، یعنی وقتی من ببینم حرف می‌زنم دارم بلند می‌شوم بزرگتر می‌شوم و نباید بشوم، چون هرچه بزرگتر می‌شوم از خدا دورتر می‌شوم، از حضور دورتر می‌شوم، از صنع دورتر می‌شوم. فرق سبب‌سازی ذهن با صنع چیست؟ صنع این است که خداوند می‌آفریند، هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو



دارد. زندگی هیچ لحظه بیکار نیست و چیز نو برای شما می‌آفریند. من ذهنی در سبب‌سازی از کهنه‌ها استفاده می‌کند.

خُب شما هرچه ارتفاعتان می‌رود بالا می‌روید به سبب‌سازی، از صُنْع بازمی‌مانید، از خلاقیت بازمی‌مانید. اصلاً اگر یک مشخصه عالی بگوییم ما داریم، همان صُنْع است. فضاگشایی معادل صُنْع است. هرچه شما فضا را بیشتر باز می‌کنید آفریدگاری و صُنْعتان بیشتر می‌شود، یعنی شما دیگر از فکرهای کهنه استفاده نمی‌کنید، می‌گویید یک فکر جدید باید ساخته بشود برای این چالش جدید، و ساخته می‌شود! چون هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو دارد.

خداوند هیچ موقع نیست که دو تا لحظه یک‌جور در مورد شما عمل کند. این همان «قضا و کُن فکان» است دیگر، که ذهن نمی‌فهمد. ذهن بلد است که از یک سری باورها و الگوهای ذهنی بگذرد و سبب‌سازی کند! بگوید این کار را بکنم این می‌شود، و این‌ها چیزهای کهنه جاافتاده است.

حتی مال دیگران ممکن است باشد، مال دهها سال پیش باشد. در جهان بیرون خیلی موقع‌ها کار می‌کند، ولی صُنْع نیست. توجه می‌کنید؟ قضا نیست، صلاح شما نیست؛ برای این که صلاح شما را زندگی یا خداوند در این لحظه می‌داند.

این چیز باید فهمیده بشود که خداوند در این لحظه یک چیزی خلق می‌کند که این به نفع من است. من ذهنی با سبب‌سازی یک تقاضاهایی دارد، یک ایجاب‌هایی دارد، یک توقعاتی دارد که اصلاً معلوم نیست به نفع من باشد! برای همین زندگیمان را خراب می‌کنیم ما!

یکی از نکات بسیار باریک ارتفاع گرفتن از سخن گفتن است که ما باید بدانیم، که مردم چون من ذهنی دارند از سخن‌گویی ارتفاع می‌گیرند، از جمله خود من! چون وقتی حرف می‌زنم، حرف ما را می‌برد به ذهن. چرا مولانا این همه می‌گوید دیگر تمام شد غزل، برگردیم برویم به آن فضای خاموشی. «خاموش کنم» یعنی چه؟! یعنی برگردم بروم آن‌جا. این‌جا یک ذره دیگر بمانم می‌افتم به ذهن، شروع می‌کنم به سبب‌سازی.

چرا این غزل‌ها این قدر شیرین است، خلاق است، عالی است؟ برای این که از سبب‌سازی ذهن نیامده! سبب‌سازی ذهن مال شعرهایی است که می‌بینید راجع به اوضاع است، مثلاً یکی راجع به سیاست شعر می‌گوید، یکی اوضاع اجتماعی خراب شعر می‌گوید؛ این‌ها از ذهن برخاسته در نتیجه هیچ بُردی هم ندارد، خلاق نیست.



شما غزل مولانا را می‌خوانید می‌گویید خدایا این غزل چه‌جوری گفته شده، چه کسی گفته این را؟! چه‌جوری خلق شده آخر؟! بله، از صنّع است. ما صنّع بلد نیستیم برای این که از سبب‌سازی بیرون نمی‌آییم و فکر می‌کنیم با سبب‌سازی ذهن که گذشتن از الگوهای فکری گذشته و کهنه هست یک چیزی درمی‌آید.

و این نکته خیلی مهم است، سبب‌سازی بیشتر موقع‌ها به ضرر ماست. صنّع، خواست ایزدی در این لحظه به نفع ماست. بهترین، ببینید امروز هم بود من خواستم بگویم نگفتم، حالا که فرصت شد بگویم، یک خانمی بود گفت من می‌خواستم بگویم که چرا یکی ملکه انگلستان می‌شود من باید این‌طوری بشوم. بهترین حالت تقویم خدا این بوده که شما همین شما بشوید، ملکه نشوید!

همین شما اگر شاید بروید به کاخ آن ملکه، یک ساعت دوام نیاورید! این قدر حوصله‌تان سر می‌رود، می‌گویید آقا این زندگی چیست، عادت کردیم به این کاخ! همه‌اش محدودیت، بیرون نمی‌توانم بروم، حرف نمی‌توانم بزنم، تنها ماندم این‌جا، گرفتار شدم.

من ذهنی با سبب‌سازی فکر می‌کند آن چیز خوبی است، نه! «همین که شما شما هستید، این بهترین است.» و این لحظه زندگی بهترین را برای شما می‌خواهد. شما با سبب‌سازی ذهن فکر می‌کنید که کاخ بهتر از خانه شماست، کاخ بهتر از خانه شما نیست! آن‌هایی که در کاخ زندگی می‌کنند اگر می‌دیدید حوصله‌شان سر می‌رود، گرفتار هستند.

بهترین خلقت، بهترین تقویم [خنده آقای شهبازی] تقویم احسن، آیه قرآن هم هست: «أَحْسَنُ التَّقْوِيمِ»؛ همین این است که شما شما هستید و این لحظه گاه‌شمار ما تقویم ما، صنّع خداوند است، نه سبب‌سازی ذهن، نه پیش‌بینی و توقع ما در ذهن. این نکته بسیار باریکی است، خانم پریسا متوجه شدند ما را هم یاری کردند متوجه بشویم.

### ۳۰- آقای بیژن از دالاس تکزاس

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای بیژن]

**آقای بیژن:** در ابتدا بزرگداشت مادران که پیشکسوت فضاگشایی در نگهداری از فرزندان‌شان هستند لازم است. دوم از این‌که پیام من روان نیست پوزش می‌خواهم. گفتار مرا مانند گفت‌وگوی آن شبان با خدا در دفتر اول مثنوی، سنجش کنید.

هدف من از این پیام نشان دادن چاه‌های همانیده شدن است که در آن‌ها افتاده‌ام و باز بارها در آن‌ها می‌افتم و این عبارت را به خود می‌گویم بلکه از چاه درآیم و یا دوباره در آن نیفتیم.

نکته‌هایی که از تکرار برنامه‌ها برداشت کرده‌ام:

۱- تفاوت آن‌چه که هست با آن‌چه می‌خواهم باشد مرا افسرده می‌کند و فراموش می‌کنم که در رویداد این لحظه خدا هم هست و خواستن من با آن‌چه که می‌خواهم، خارج و بیرون از این لحظه می‌باشد.

هرچور که هست با خواست و نظم خدا میزان است. خدا اختیار و مسئولیت را در انجام کار به خودم داده و این امتحانی است بر من.

۲- با دانستن این‌که آن‌چه موجود است عوض یا دگرگون نمی‌شود، آزمون یا امتحان این است که من به رویداد و آن‌چه که موجود است لبخند می‌زنم یا روترش می‌کنم؟ می‌پذیرم و در بهسازی رویداد می‌کوشم یا رد می‌کنم و آن‌چه که روی داده است را هم خراب‌تر می‌کنم؟

۳- من این را نمی‌دانستم که خیلی باارزش هستم. خیلی بیشتر از متعلقاتم ارزش دارم، زیرا آفریننده کائنات و هستی در بدنم نفس می‌کشد و به آن توانایی می‌دهد و آن را اداره می‌کند.

## صبحدم آن صبح من زد یک نفس

### زان نفس من برقرارم اندکی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۰۸)

و درک این ارزشمندی و دانستن این‌که او با من است من را شاد و آرام می‌کند. بر همین پایه درک این‌که دیگران هم باارزش هستند مرا با آن‌ها هم‌وجود و همسان می‌کند.

پس نباید دیگران را که به‌گونه‌ای ناجور و ناپسند می‌نمایند، سرزنش کرد و یا ایراد بر آن‌ها گرفت.



۴- با دانش این‌که او در من نَفَس می‌کشد نباید به مرگ بیندیشم. اگر خطاهای مرا نبخشیده بود در من نفس نمی‌کشید و اگر امیدی به درخششش در وجودم نبود در من نفس نمی‌کشید، پس چون زنده‌ام او با من هست. اشاره به «و هُوَ مَعَكُمْ» در سورهٔ حدید آیهٔ ۴.

آگاهی از بودن او در لحظه آرامش‌بخش است، با هر کس و هر جایی که باشم. این آگاهی هر رویداد را شیرین می‌کند، حتی اگر رویداد تلخ باشد. «خوش بنوشم تو اگر زهر نهی بر جامم» غزل ۲۰۲۹.

### [خوش بنوشم تو اگر زهر نهی در جامم پخته و خام تو را گر نپذیرم خامم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۵۰)]

همین‌که به‌سوی چیزی یا شخصی کشیده شدم از خدا دور می‌شوم.

### هر آنچه دور کند مر تو را ز دوست بدست به هر چه روی نهی بی‌وی ار نکوست بدست (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۸۴)

۵- هنگامی که خواستن رویدادی دیگری غیر از آنچه حق داده‌است در دلم جوانه می‌زند، ناسپاسی کرده‌ام. خدا می‌خواهد در من بدرخشد، زیرا در من نفس می‌کشد. این نفس کشیدن هم «رحمت اندر رحمت» است.

تکرار برنامه‌های ۹۶۳ این چراغ‌ها را برای من روشن کرده است. لامپ‌های روشن مربوط به دیگران، فکر کردن دربارهٔ دیگران است که نورافکن را روی آن‌ها گذاشتن می‌شود.

«مقایسه» یعنی روشن کردن لامپ یا چراغ شخصی دیگر در ذهن من، برای ارزیابی ارزش خودم است. اما روشن کردن چراغ دیگری برای مقایسه با چراغ خود بی‌فایده است، چون نور هر یک از ما طیف خودش را دارد که مانند رنگ‌ها در رنگین‌کمان متفاوت و گوناگون است.

من فکر کنم وقت من تمام شده الآن

**آقای شهبازی:** باز هم دارید بگویید. آقای بیژن شما کدام بیژن هستید؟ من یادم نمی‌آید. قبلاً زنگ زدید؟

**آقای بیژن:** قبلاً چند هفته پیش. یکی دو، درحقیقت یک ماه پیش تلفن زدیم. بیژن رعنا هستیم من.

**آقای شهبازی:** بله بله آقای بیژن رعنا [خنده آقای شهبازی] خواهش می‌کنم بقیه‌اش را هم بخوانید. بله ببخشید. بفرمایید شما.

در ضمن شما آخرین تلفن ما هستید.

**آقای بیژن:** بله بله [خنده آقای بیژن] چه خوش‌شانسم من!

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

**آقای بیژن:** پس پرده من ذهنی همان پرده پندار یا مجموعه اندیشه‌ها است. مسئله و مانع‌سازی، ایراد پیدا کردن یا ایرادگیری است و سرگرم راه‌حل برای درست کردن ایراد. همه‌چیز به من برمی‌خورد، یعنی تفاوت‌ها یا دگرگونی‌ها را نمی‌پذیرم.

۴- «هُوَ مَعَكُمْ» او با تو است، هم در مورد من صادق است و هم در مورد سایرین مانند همسر، همسایه، همکار، و همچنین در محتویات این لحظه «دیده‌ای خواهم که باشد شه‌شناس».

«هُوَ مَعَكُمْ» همگانی است. به زبان دیگر اگر من از رویدادها و محتویات این لحظه ناراضی و ناخشنود هستم، اشکال کار در من است که نمی‌توانم پذیرش آنچه را که خدا خواسته است، داشته باشم.

این لحظه همان‌گونه است که می‌باید باشد که «هر چت حق دهد می‌ده رضایی» غزل ۲۶۷۵. از شکر و معذرت‌خواهی از ما خشنودی لازم آید تا اثر منفی روی چگونگی ادامه این لحظه نداشته باشیم.

در آخر آماده کردن پیام برای تماس تلفنی حتی اگر تماس برقرار نشود، کاربردش روی خودم است.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**آقای بیژن:** و به مراتب مرا در معنویت و پربرتری می‌کند و چندین پله بالاتر می‌برد.

**آقای شهبازی:** آفرین. عالی عالی! آقای بیژن خیلی ممنون، خیلی لطف فرمودید.

[خدا حافظی آقای شهبازی با آقای بیژن]



### ۳۱- سخنان آقای شهبازی

من استفاده کنم از فرمایشات آقای بیژن که می‌گویند تهیه برنامه اگر حتی دیده نشود یا نتوانید تماس بگیرید، برای شما مفید است، واقعاً مفید است! و شما باید تصمیم بگیرید که این کار روی خود را به هیچ چیزی وابسته نکنید! و بنده را هم در آنجا بگذارید که شهبازی اگر پیغام مرا دید جواب داد داد، نداد من پیغام را می‌فرستم یا می‌نویسم، به هر حال پیغام تلفنی تهیه می‌کنم همان‌طور که ایشان فرمودند، این برای «من» مفید است! برای خودم دارم می‌کنم. اگر شد تماسم برقرار می‌شود من هم پیغام را می‌خوانم، اگر نشد خب خودم فایده بردم.

همین‌طور هم، حالا بیشتر برای این می‌گویم که شما پیغام می‌فرستید تعدادش خیلی خیلی زیاد است، ممکن است ما نتوانیم ببینیم، باز هم بفرستید، باز هم پیغام بفرستید، معطل این نشوید که ما ندیدیم. ما از روی تکبر و خودخواهی و اهمیت ندادن نیست که نمی‌بینیم، وقت نمی‌شود.

امکان ندارد ما همه پیغام‌ها را ببینیم و جواب بدهیم. منتظر جواب نباشید، اگر جواب ندادیم گله نکنید. حتی اگر شما کمک مالی می‌کنید به گنج حضور، ما کوتاهی می‌کنیم نمی‌رسیم تشکر کنیم، شما آن را ببخشید. این‌طوری استدلال کنید: «ببینید یکی دو نفر بیشتر نیستند که، چه‌جوری به این همه پیغام برسند؟»

اگر شما روزی هزارتا پیغام دریافت کنید می‌توانید به همه جواب بدهید؟ نه نمی‌توانید، هیچکس نمی‌تواند. امکان ندارد!

ما اگر بخواهیم به همه پیغام‌ها جواب بدهیم باید پنجاه نفر حقوق بگیر استفاده کنیم، چنین چیزی امکان ندارد اصلاً.

پس نتیجه می‌گیریم شما بگویید من یک قسمت از قانون جبران که کار روی خودم هست، این را به هیچ چیز وابسته نمی‌کنم، شهبازی می‌خواهد جواب بدهد می‌خواهد ندهد، اصلاً برای من مهم نیست. بنشینید روی خودتان کار کنید.

اگر وابسته کنید به چیزی، حتماً کار دیو است! نگذارید این دیو شما را فلج کند. هر بهانه‌ای که جلوی شما دیو می‌گذارد می‌گوید به این بهانه نباید روی خودت کار کنی، نباید مولانا بخوانی، بدان که بهانه دیو است، گوش نده، خوب دقت کن.

شما برای خودت کار می‌کنی، این را به هیچ وجه تعطیل نکن. حتی اگر پول نمی‌دهی، نده ولی کار روی خودت بکن، این را تعطیل نکن. یک روزی می‌رسد اگر درست کار کرده باشی، کمک هم می‌کنی. نمی‌شود یکی درست



کار بکند روی خودش، کمک به برنامه نکند، قانون جبران مادی را انجام ندهد، ولی شما حالا دلتان نمی‌آید کمک کنید، این یکی کار را تعطیل نکنید!

❖ ❖ ❖ پایان بخش سوم ❖ ❖ ❖

حفظ