

کنج ضرور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱-۹۸۵

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۱۹ آبان ۱۴۰۲

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 غذايمان 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 ۱-۹۸۵

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.



همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۱-۹۸۵		
الناز خدایاری از آلمان	شبم اسدپور از شهریار	مهردخت از چالوس
الهام فرزامنیا از اصفهان	عارف صیفوری از اصفهان	مریم زندی از قزوین
پارمیس عابی از یزد	فاطمه زندی از قزوین	یلدا مهدوی از تهران
پریسا حسن‌زاده از تبریز	فرشاد کوهی از خوزستان	بهرام زارعیپور از کرج
حسام موسوی از مازندران	فهیمه فدائی از تهران	امیرحسین حمزه‌ثیان از رشت
رویا اکبری از تهران	کمال محمودی از سندج	زهره عالی از تهران
رها موسوی از مازندران	لاله رمضانی از اصفهان	شاپرک همتی از شیراز
ریحانه شریفی از تهران	لیلی حسینیقلی‌زاده از تبریز	مهران لطفی از کرج
راضیه عمادی از رشت	فاطمه مداح از کانادا	طاهره رهگوی از تهران

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

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

@zarepour_b

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

کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/ganjehozourProgramsText>



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم باران از تهران با سخنان آقای شهبازی	۵
۲	آقای منصور از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی	۹
۳	خانم الهام از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی	۱۲
۴	آقای ابراهیم از تبریز با سخنان آقای شهبازی	۱۷
۵	خانم سمیرا از رشت با سخنان آقای شهبازی	۲۲
۶	آقای بیننده از گنبدکاووس با سخنان آقای شهبازی	۲۸
۷	سخنان آقای شهبازی	۳۱
۸	خانم نیلوفر از آمریکا	۳۲
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۳۴
۹	آقای پویا از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۳۵
۱۰	سخنان آقای شهبازی	۴۱
۱۱	خانم پروین از استان مرکزی با سخنان آقای شهبازی	۴۲
۱۲	آقای علی از دانمارک	۴۸
۱۳	خانم اکرم از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی	۵۳
۱۴	خانم مریم از اصفهان	۵۸
۱۵	خانم یلدا از تهران با سخنان آقای شهبازی	۶۰
۱۶	خانم فریده از هلند	۶۲
۱۷	خانم‌ها سارا و الناز از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۶۵
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۷۰
۱۸	خانم فرخنده از نجف آباد	۷۱



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱۹	خانم لیلا از استرالیا با سخنان آقای شهبازی	۷۴
۲۰	خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین‌شهر با سخنان آقای شهبازی	۷۹
۲۱	خانم سرور از گلستان با سخنان آقای شهبازی	۸۷
۲۲	آقای مصطفی از گلپایگان	۹۱
۲۳	آقای نصراله از نجف‌آباد	۹۴
۲۴	خانم فرزانه با سخنان آقای شهبازی	۹۸
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۹۹
۲۵	خانم وجیهه از تهران	۱۰۰
۲۶	خانم بیننده از سنندج	۱۰۴
۲۷	خانم مهردخت از چالوس	۱۰۶
۲۸	آقای داریوش از ژاپن	۱۰۸
۲۹	خانم معصومه از میانه با سخنان آقای شهبازی	۱۱۱
۳۰	خانم فرزانه از پاریس	۱۱۳
۳۱	خانم ماندانا از شیراز	۱۱۶
۳۲	خانم طاهره از تهران با سخنان آقای شهبازی	۱۱۷
۳۳	آقای اصلان از کالیفرنیا	۱۲۱
۳۴	خانم رفعت از بابل	۱۲۵
۳۵	خانم مریم از قزوین	۱۲۶
۳۶	سخنان آقای شهبازی	۱۳۰
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇	۱۳۱



صحبت ابتدایی آقای شهبازی

با سلام و احوال‌پرسی برنامه پیغام‌های تلفنی امروز را آغاز می‌کنم.

همان‌طور که می‌دانید قسمت اول برنامه به کسانی تعلق دارد که تا حالا زنگ نزده‌اند یا خیلی وقت هست که زنگ نزده‌اند، و همین‌طور این تصویر را به شما نشان می‌دهم که روی صفحه هست، اطلاعاتی راجع به تلفن زدن نوشته که همین‌طور که ملاحظه می‌فرمایید مدت زمان صحبت برای یک نفر پنج دقیقه هست، برای خانواده هفت دقیقه.

و لطفاً تلویزیونتان را خاموش کنید از طریق تلفن صحبت کنید و تمام صحبت‌ها مربوط به خودتان هست.

۱- خانم باران از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم باران]

خانم باران: من خیلی وقت است تماس نگرفتم. خدمتتان عرض کنم، زنگ زدم هم عرض ادب کنم خدمتتان، هم بابت تمام زحماتی که می‌کشید از شما تشکر کنم. خدمتتان عرض کنم که خیلی تغییر کردم در این سه سالی که برنامه را گوش می‌کنم. خیلی خوشحال هستم که با برنامه شما آشنا شدم. خدا را شکر می‌کنم که در خدمتتان هستم. واقعاً این لطف خدا بود که شامل حال من شد که با شما آشنا بشوم!

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم باران: خدمتتان عرض کنم که، اصلاً یادم رفت چه می‌خواستم بگویم.

آقای شهبازی: [صحبت با خنده] خب یک نفس عمیق بکشید. وقتی آدم صحبت می‌کند یادش می‌رود دیگر. دیگر خیلی آرام باشید، به قول خودتان ریلکس (relax) کنید. با دوتا سه تا نفس عمیق درست می‌شود، یادتان می‌آید.

خانم باران: خدمتتان عرض کنم که من واقعیتش خیلی روی خودم دارم کار می‌کنم. واقعاً روی همانندگی‌هایم دارم واقعاً کار می‌کنم، روی این چیزهایی که به ذهنم می‌آید و تکرار می‌شود، امتحان‌هایی که سراغم می‌آید و تکرار می‌شود را گاهی اوقات مثلاً بعد از هفت بار، هشت بار، نه بار، مثلاً شاید سه ماه، چهار ماه، بعد متوجه می‌شوم که این دارد تکرار می‌شود برایم، یک عیبی را دارم که دارد تکرار می‌شود. شاید من اصلاً متوجه نمی‌شدم.



خدمتتان عرض کنم که یک تجربه چند وقت پیش داشتم، همین یکی دو روز پیش، که متوجه شدم که خودم را می‌خواهم ثابت کنم، ثابت کنم که من آدم بدی نیستم. حالا مثلاً این حالا بعد از این‌که متوجه شدم، الآن دو سه روز هست که دیگر نیازی نمی‌بینم خودم را ثابت کنم به کسی.

خدمتتان عرض کنم که بعد، کلاً زنگ زدم از شما تشکر کنم، خیلی واقعاً از این‌که با شما آشنا شدم و برنامه شما را دیدم و شما باعث شدید که چشم‌های من باز بشود و فکرها را ببینم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم باران: ناظر ذهنم باشم که از صبح برای خودم می‌نویسم، گاهی اوقات مثلاً چه چیزهایی آمده به ذهنم یا نگاه می‌کنم به ذهنم می‌بینم که دارم مثلاً عصبانی می‌شوم. من قبلاً هم به شما گفته بودم خیلی زود عصبانی می‌شدم، خیلی زود، بعد ولی الآن خدا را شکر خیلی کنترل روی خشمم تقریباً روی نود درصد آمده. حالم خیلی خوب است، خیلی!

بعد خدمتتان عرض کنم که من تازگی‌ها حدوداً دو سه هفته است صدای خودم را ضبط می‌کنم، صدای شعرها را، شعرها را می‌خوانم ضبط می‌کنم و روزی مثلاً یکی دو ساعت می‌گذارم در گوشم و این شعرها را تکرار می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم باران: سلامت باشید. چند روز پیش هم برای شما یکی‌اش را فرستادم و شما خودتان هم آمدید به من سلام دادید. بعد خدمت شما عرض کنم که در کل خیلی خوشحالم.

آقای شهبازی: از چه طریق؟ از چه طریقی فرستادید؟

خانم باران: از طریق واتساپ بود. «نگفتمت مرو آنجا که آشنات منم» را خوانده بودم.

خدمتتان عرض کنم که الآن هم تماس گرفتم هم صدای شما را از پشت گوشی بشنوم، قبلاً هم به شما گفتم که من نفس خودم را خیلی دارم کنترل می‌کنم. بعد از این‌که با برنامه آشنا شدم متوجه شدم بیشتر از این‌که دیگران من را اذیت کنند، نفس خودم است که من را دارد اذیت می‌کند، واقعاً نفس درنده است. «گرگ درنده است نفس بد یقین» واقعاً گرگ درنده است نفس خود من.

آقای شهبازی: آفرین! بله.



خانم باران: خیلی روی خودم کار کردم، یعنی مطمئنم که نسبت به سه سال پیش حداقل شصت هفتاد درصد تغییر کردم و این را همیشه می‌خواستم به دیگران ثابت کنم که من تغییر دارم می‌کنم، تغییر کردم و حالا خدا را شکر دیگر این مشکل را هم متوجه شدم که من اصلاً دنبال این هستم که همه متوجه بشوند، همه بفهمند که من تغییر کردم، ولی دیگر نمی‌خواهم کسی متوجه بشود، خودم باید تغییر کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم باران: سلامت باشید. واقعاً دوستان دارم، یعنی واقعاً. وقتی می‌بینمتان هی قربان صدقه‌تان می‌روم، واقعاً چشم‌هایتان را می‌بوسم.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم باران: که چشم‌های همه ما را باز کردید، یعنی متوجه شدیم که اصلاً من ذهنی‌ای وجود دارد! یعنی من اگر خودم بشخصه صد ساله هم می‌شد هیچ وقت متوجه نمی‌شدم که یک چنین چیزی اصلاً وجود دارد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم باران: سلامت باشید.

آقای شهبازی: در ضمن پنج دقیقه‌تان الآن شده شش دقیقه. اسمتان چه بود ببخشید؟

خانم باران: من باران هستم، عذرخواهی می‌کنم.

آقای شهبازی: باران خانم دیگر با شما باید خداحافظی کنم. صحبت‌های شیرین شما را قطع کنیم. ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم باران]

آقای شهبازی: اطلاعات مفید گنج حضور الآن روی صفحه است. وبسایت ما هست:

parvizshahbazi.com

اشعار شاعران فارسی‌زبان هست:

Ganjnama.com



اینستاگرام ما هست:

shahbazi.parviz

و آپ روکو، روکو دستگاه کوچکی است که در آمریکا و اروپا خیلی متداول است، دیگر کسی ماهواره نگاه نمی‌کند از همین روکو استفاده می‌کنند. آپ ما هست:

Ganjehozour2

و آپ موبایل ما که به موبایلتان دانلود می‌کنید که آپ بسیار مفیدی است، فقط همین آپ را می‌خواهید شما، هست:

Ganjehozour2

همه‌اش را به انگلیسی تایپ کنید می‌توانید آپ را جستجو کنید در آپ استور (app store) اپل یا هر گوشی‌ای که دارید و دانلود کنید، از آن استفاده کنید.



۲- آقای منصور از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای منصور]

آقای منصور: منصور هستم آقای شهبازی، از نجف‌آباد تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: آقا منصور بله ماشاءالله بفرمایید. نفس عمیق بکشید.

آقای منصور: من حدود یک سال و نیم پیش تماس گرفتم خدمتتان. و الآن هم گوشی را برداشتم و خوشبختانه تماس گرفتم با شما، اول این‌که ما شما را خیلی دوست داریم.

آقای شهبازی: لطف دارید.

آقای منصور: و عاشقتان هستیم. ولی برنامه‌تان که در مورد خواب بود عالی بود، یعنی جزو برنامه‌های بی‌نظیر بود. و من قبلاً می‌گفتم که شما را خیلی دوست دارم، ولی الآن یک لحظه به خودم گفتم نکند این دوست داشتن هم در خواب است. و ما وقتی که به حرف‌های شما گوش بدهیم و عمل کنیم و حضرت مولانا، از خواب بیدار شدیم و آن دوست داشتن، واقعی است.

آقای شهبازی: بله.

آقای منصور: و من هم قبلاً یک چیز دیگر هم هست، یک چند وقتی است کمرم را عمل کردم و در خانه هستم، این هم یک نوع بیداری است. من چند وقت همان دو سال پیش که یک بار تعریف کردم، خیلی قرص افسردگی می‌خوردم و ناراحتی‌های زیادی در زندگی‌ام داشتم، الآن هم حدود چهل سالم است.

ناراحتی باعث شد که من به درد بیفتم و زندگی‌ام بسیار قطع بشود. خشم فراوان داشتم با خانم با بچه‌ام، و خیلی پندار کمال داشتم، زندگی‌ام، چون همه این راه‌ها را می‌گفتم من رفتم، من بلدم و مرا خداوند به عجز درآورد، زندگی که بفهمم نه من این‌قدرها هم خیلی درد دارم و این بیداری پای برنامه شما بود با یک شعری که شما گفتید، فرمودید:

دَمِ او جان دَهَدَت رُو ز نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کُنْ فیکون است نه موقوفِ علل
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم



آقای شهبازی: آفرین!

آقای منصور: و من واقعاً همان لحظه دو سال پیش یک تکانی خوردم، و حتی این قدر پندار کمال داشتم که برنامه شما را گوش می‌دادم، ولی با من ذهنی‌ام گوش می‌دادم. همه‌اش می‌گفتم من این‌ها را بلدم، این قدر، من ده سال است اصلاً می‌روم فلان، کلاس عرفان فلان، مثنوی می‌خوانم، ولی این‌ها درد مرا به این‌جا کشاند.

بعد یک چند وقتی خیلی خوب گوش می‌دادم و خدا را شکر زندگی‌ام هم خیلی خوب شد. ولی این شعر را یادم رفته که به همه توصیه می‌کنم و شما هم می‌گویید که

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر بر یکی رحمت فرو ما ای پسر (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

فرو ما: نایست

ما فکر می‌کردیم مثلاً همین یک رحمتی آمده یک چیزی گفتیم، بعد یواش یواش لایبی می‌گفت این زندگی، یعنی این من ذهنی و ما به خواب می‌رفتیم. بعد این لایبی‌ها باعث شد که من فقط می‌گفتم فقط حرف می‌زدم، می‌گفتم فلان شعر را. من حتی از زبان شما می‌گفتم.

این خواب‌ها باعث شد فضای مجازی آدم را می‌برد به خواب، استوری می‌گذاری، کیف می‌کنی، ولی در زندگی دیدم دارد خلل ایجاد می‌شود، باز آن خشم‌ها دارد پیدا می‌شود، می‌فهمیدم. گاهی همان «رُدُّوا لَعَادُوا» پیش می‌آمد. و من کمرم دچار مشکل شد و عمل کردم، الآن یک ماهی است در خانه خوابیدم، ولی این «نشان» بود که من بیدار شوم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای منصور: و باز هم برگردم پیش این برنامه. وقتی که یک ترمزی را بکشی بیدار بشوی، باز هم برنامه‌ها را مرور کنی. من از دوستان عزیز خواهش می‌کنم این برنامه‌ها را سرسری نگیرند، خیلی دقیق گوش بدهند و نگویند ما فهمیدیم، ما دیگر ... من خدا شاهد است آقای شهبازی دو روز که در آی‌سی‌یو بودم روز سوم این خشم را من چنان، چون من [قطع صدا] نداشتم از بچگی و تنها بودم. و چنان شد تا من به حدی رسیدم که اصلاً ببخشید سر آن پرستار داد زدم. این زندگی مرا کشاند به این‌جا که بگویم شما درد داری.



آقای شهبازی: بله.

آقای منصور: ببخشید حالا این بیت هم می‌آمد در ذهنم که

تو به هر صورت که آبی بیستی
که، منم این، واللّٰه آن تو نیستی
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴)

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق
در غم و اندیشه مانی تا به حلق
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵)

من تا به حلق این تحمل تنهایی را نداشتم. بعد خیلی این‌ها شیرین بود برایم. بعد فضا می‌خواستم باز کنم نمی‌شد، خودم می‌خواستم فضا باز کنم! همان‌جا شروع کردم به شعرهای که همین «ظاهر او بازی‌ای»، ببخشید من کاغذم را گم کردم این‌ها را نوشته بودم.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] عیب ندارد. ولی پنج دقیقه‌تان هم می‌دانید که تمام شده.

آقای منصور: بله‌بله، من همین می‌خواستم این‌ها را بگویم. من آن مسائل «خواب» هم یک هفت هشت تا نوشته بودم که الآن فرصت نیست. گفتم همین‌ها را بگویم شاید بهتر باشد.

آقای شهبازی: عالی بود، عالی بود.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای منصور]

آقای شهبازی: خب دوستان می‌دانید که شما که به این برنامه زیاد گوش کرده‌اید، بسیار خوش‌سخن و شیرین‌زبان هستید. یک ذره شروع کنید به صحبت، زبان‌تان باز می‌شود. مواظب خواهش می‌کنم وقت باشید نه برای من، برای دوستان‌تان که آن‌ها هم بتوانند صحبت کنند.



۳- خانم الهام از نجف‌آباد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

خانم الهام: می‌خواستم با شما صحبت کنم و واقعاً از انرژی شما استفاده کنم و به شما بگویم که واقعاً زندگی مرا دگرگون کردید آقای شهبازی، واقعاً! من در یک مردابی گیر کرده بودم که فقط می‌گفتم چرا دیگران فقط دارند زندگی مرا خراب می‌کنند؟ مخصوصاً شوهرم، چون شوهرم خیلی خیلی با او همانیده بودم و وقتی که مشکلات عدیده در کنار ما به وجود آمد و زندگی ما دچار مشکلات خیلی شدید مالی شد، اصلاً باورم نمی‌شد که مثلاً شوهرم این بلاها را سر من آورد، آن روز می‌گفتم این بلاها را شوهرم سر من آورده و اصلاً باورم نمی‌شد که خودم مشکل داشتم! و همه این‌ها از درون خودم می‌جوشید.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم الهام: و به دیگران و مخصوصاً شوهرم، و مخصوصاً شوهرم و بچه‌هایم، می‌گفتم آن‌ها مشکل دارند، آن‌ها باعث شدند که من به این مشکلات برسیم، شوهرم باعث شده که من به این مشکلات برسیم. ولی آقای شهبازی از حدود تقریباً پنج سال است که من با برنامه شما آشنا شدم، [صحبت با بغض] واقعاً آقای شهبازی زندگی مرا دگرگون کردید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم الهام: واقعاً از شما ممنونم آقای شهبازی. واقعاً مدیونتان هستیم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم الهام: شما مثل یک پدر بسیار بسیار معنوی و بسیار بسیار یعنی هرچه می‌توانم بگویم کم گفتم، واقعاً مدیون شما هستیم و قانون جبران را امیدوارم که بتوانم تا حد نهایت چه از لحاظ مالی، و چه از لحاظ معنوی اعمال کنم. و در این پنج سال واقعاً آقای شهبازی نمی‌توانم بگویم که همه مشکلاتمان حل شده، ولی تا حدود بگویم نود درصد مشکلات را فهمیدم که از خودم است.

آقای شهبازی: آفرین!



خانم الهام: همه‌اش از خودم است، اما خب دارم روی خودم کار می‌کنم. یعنی نهایت تلاشم را دارم می‌کنم که هم، من دوتا دختر دارم، مخصوصاً دختر اولم که در دوران نوجوانی است و می‌بینم که الآن در بحبوحهٔ شدید احساسات است، بتوانم با کار کردن روی خودم بتوانم او را هم شمع وجودش را، شمع حضورش را روشن کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم الهام: امیدوارم که شاگرد خوبی برایتان باشم آقای شهبازی و واقعاً مدیون زحمات بی‌دریغانهٔ شما هستیم که من واقعاً اصلاً می‌مانم در آن که می‌گویم آقای شهبازی این‌همه دارد خودش را، زندگی‌اش را، همه‌چیزش را وقف می‌کند و من نتوانم جبران کنم و من مایه کم بگذارم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم الهام: [صحبت با بغض] امیدوارم که آقای شهبازی حلالمان کنید، واقعاً می‌گویم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم الهام: [صحبت با گریه] واقعاً می‌گویم آقای شهبازی. می‌خواستم گریه نکنم ولی انکار نشد.

آقای شهبازی: خیلی ممنونم. اولاً که شما شاگرد مولانا هستید، همهٔ ما مدیون بزرگانمان هستیم. من چیزی از خودم نگفتم، همین شعرهای مولانا را روی صفحه نوشتم شما خواندید، ماشاءالله.

خانم الهام: عزیزم، شما خیلی زحمت می‌کشید، نگویید آقای شهبازی. [صحبت با بغض] شما زندگی‌تان را وقف کردید آقای شهبازی، شما همهٔ زندگی‌تان را گذاشتید. من واقعاً شرمندتان هستم.

آقای شهبازی: نه بابا خواهش می‌کنم.

خانم الهام: نتوانم واقعاً نتوانم آن را به‌کار ببرم در زندگی‌ام و بعضی وقت‌ها آقای شهبازی خیلی می‌لغزم، می‌لغزم! و می‌بینم، سقوط خودم را می‌بینم، اما متوجه می‌شوم می‌گویم باز هم بلند شو،

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم الهام: باز هم ناامید نشو و ادامه بده و آقای شهبازی می‌گوید همیشه ناامیدی، می‌گویند که



ترس و نومیدیت دان آواز غول می‌کشد گوش تو تا قعر سَفول (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

سُفول: پستی

همه‌اش این را با خودم تکرار می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم الهام: و می‌گویم نباید ناامید بشوم و باز هم باید ادامه بدهم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم الهام: من چرا دروغ بگویم آقای شهبازی، من شوهرم با برنامه شما یک کم مخالفت دارد و نه که مثلاً دوست نداشته باشد، ولی می‌گویند نه، این را خیلی لازم نمی‌داند در زندگی. اما من به ضرورت این مولانا در زندگی‌ام پی بردم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم الهام: و به او ایمان آوردم آقای شهبازی، ایمان! چون چندین کتاب دیگر هم که خواندم می‌بینم همه‌اش حرف‌هایش همین مولانا است، همه‌شان! هرچه که پیش می‌روم، مثلاً بعضی دوستان می‌گویند این کتاب را گوش بده، این پادکست را گوش بده، این کتاب صوتی را گوش بده، خیلی خوب است و فلان است. آقای شهبازی وقتی دو سه تا فصلش را تا مثلاً چندتا فصل می‌روم جلو، می‌بینم واقعاً همان حرف‌های مولانا است! و هیچ کسی کامل‌تر از این مولانا نیست، وجود ندارد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم الهام: واقعاً وجود ندارد و واقعاً مدیون شما هستیم آقای شهبازی. واقعاً مدیون شما هستیم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: لطف دارید. ممنونم که روی خودتان کار می‌کنید. هیچ نگران اظهارنظر کسان دیگر در زندگی‌تان نباشید. به محض این‌که این شمع حضورتان روشن بشود، هشیاری‌تان برود بالا، رفتارتان عوض بشود، آن‌ها هم



می‌فهمند. الآن شما می‌بینید، شاید در تلفن‌ها هم می‌شنوید، خیلی‌ها مثل شما همسر داشتند، همسرهایشان یعنی شوهرهایشان مخالف بودند، ولی بعد از تغییر، الآن شوهرهایشان هم گوش می‌کنند. باید زمان بدهید.

زمان می‌برد که یک نفر از به اصطلاح آن تخت فرمانروایی حالا نمی‌گوییم فرعونیت، بلکه پندار کمال، پندار کمال بیاید پایین که من می‌دانم. اشکال ما همه در من‌ذهنی از می‌دانم و پندار کمال می‌آید، متأسفانه.

این شیطان ما را از طریق همین می‌دانم و پندار کمال فریب می‌دهد. تمام من‌های ذهنی می‌دانند، در نتیجه توجه نمی‌کنند و می‌خواهند توجیه کنند که خرابکاری‌شان با من‌ذهنی خرابکاری نیست، آبادانی می‌کنند و نظم می‌دهند و سامان می‌آفرینند، درحالی‌که اگر درست دقت کنند که نمی‌کنند، خرابکاری می‌کنند.

هیچ من‌ذهنی‌ای نیست که خرابکاری نکند! اصلاً ذاتش خراب‌کننده است، نابودکننده است، گُشنده است، ترساننده است.

خانم الهام: دقیقاً، دقیقاً.

آقای شهبازی: خب دیگر، شما اگر شمع عشقتان را روشن کنید، مخصوصاً خانم‌ها، خانم‌ها می‌توانند خیلی اثرگذار باشند. [خنده آقای شهبازی] آقایان، شوهرها زیاد من‌من می‌کنند، ولی آخرسر مجبورند که دور خانم‌شان بگردند.

این است که شما همین شمع حضور را روشن کنید، هم بچه‌هایتان در آسایش خواهند بود هم شوهرتان. به زودی قدر شما را خواهند دانست، قدر زحمات شما را!

ممنونم. پس پنج دقیقه که سهل است، هشت دقیقه‌تان هم تمام شده. خداحافظی می‌کنم.

خانم الهام: شرمنده آقای شهبازی. خیلی دوستان دارم، خیلی! عاشقانه دوستان دارم.

آقای شهبازی: شما لطف دارید، خواهش می‌کنم.

خانم الهام: و واقعاً حلالمان کنید آقای شهبازی. اگر چیزی کم بگذاریم حلالمان کنید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم اختیار دارید. لطف دارید شما.

خانم الهام: فدایتان بشوم. فدایتان بشوم.



[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]

آقای شهبازی: عمده به اصطلاح هدف من این است که شما به این برنامه توجه کنید و روی خودتان کار کنید. اگر شما دیگر راضی هستید که به اندازه کافی روی خودتان کار می‌کنید که ان شاء الله کار می‌کنید، دیگر من حلال نمی‌کردم که نمی‌آدم این کارها را بکنم. ولی خب شما می‌بینید که من خب بله زیاد زحمت می‌کشم، ولی زحمت نکشی نمی‌شود دیگر. در این راه باید زحمت بکشی. بیداری مردم سانت سانت است، هیچ موقع این بیداری خروار خروار نیست. در نتیجه باید ادامه بدهی، به اصطلاح صبور باشی تا مردم توجه کنند.



۴- آقای ابراهیم از تبریز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با آقای ابراهیم]

آقای ابراهیم: آقای شهبازی از خدا از زندگی تشکر می‌کنم که ما شما را داریم، خدا شما را به ما هدیه داده، اولین بارم است تماس می‌گیرم با برنامه.

آقای شهبازی: بله، خواهش می‌کنم.

آقای ابراهیم: از سال ۸۹ من پی‌گیر این برنامه هستم، منتهای مراتب وسط‌ها یک وقفه‌ای افتاد دوباره پی‌گیر شدم انجام شد برنامه و خیلی داریم استفاده می‌کنیم و زندگی ما رو به بهبود است، الحمدلله به لطف خدا به مرحمت خدا.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای ابراهیم: از شما خیلی خیلی ممنون و سپاس‌گزار هستم که شما یک جامعه بشریت را دارید به سطح آگاهی می‌کشانید، بعد، من سال ۹۰ از شما یک خاطره‌ای دارم اگر اجازه بدهید یک خاطره کوچکی است آن را می‌خواستم عرض بکنم.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید، بله.

آقای ابراهیم: از لحاظ مالی من سال ۹۰ به یک مشکل برخورد کردم از لحاظ مالی، بعد یک روز پای برنامه شما نشسته بودم، شما در تلویزیون می‌گفتید که یک کسی به یک نفری بدهکار است، هم‌اش می‌گوید حالا می‌دهم می‌دهم، ولی هیچ تلاشی نمی‌کند، نشسته سر جای خودش هم‌اش می‌گوید می‌دهم! پس کی می‌خواهی تلاش کنی بدهی؟! که این‌جا این جرقه در من ایجاد شد و من شروع به فعالیت دوباره کردم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای ابراهیم: خیلی محکم، خیلی سفت و به لطف و مرحمت خدا مشکلات حل شد همه‌شان، این‌ها را همه مدیون خدا، زندگی و شما هستیم.

آقای شهبازی: آفرین!



آقای ابراهیم: بعد عرض کنم خدمت شما ما در یک گروه کوچکی هستیم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله بله.

آقای ابراهیم: هر شب مثنوی و غزل خوانی داریم. این گروه یک تعداد کمی هستیم که همه‌شان فعال هستند.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای ابراهیم: خانم پروین از استان مرکزی راه انداختند.

آقای شهبازی: صحیح.

آقای ابراهیم: بعد خیلی خیلی برای ما مفید شده، مخصوصاً این سه ماه اخیر که با این خانم پروین و همسرشان آشنا شدم، خیلی خیلی من فرق کردم، آن غول درون من را به اصطلاح خاموشش کردیم، خاموش کردیم. من توانستم از چموشی دریابیم و باز دوباره به زندگی برگردم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای ابراهیم: و قدردان زحمات ایشان هم هستم. بعد من اول این پیشنهادی که دادم غزل خوانی را شروع کنیم من سواد کم است خیلی محدود است سواد، بعد یک مقداری [صدا ناواضح] این‌ها. در همین گروه‌ها یک نفر خانمی است، زرین خانم از اصفهان که ایشان هم بسیار بسیار من را همراهی کردند و من را راه انداختند با این سواد کم الحمدلله، خدا را شکر من هم پایه‌پای این‌ها دارم می‌آیم، می‌خوانم از وقتی که این غزلیات را، مثنوی را شروع کردیم به خواندن، فضاگشایی‌ها در من فوران کرده، حسادت در من فروکشیده شده.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای ابراهیم: خیلی رشد کردم! واقعاً مدیون این برنامه شما، این سه نفری که اسم بردم، واقعاً مدیون همه‌تان هستم.

آقای شهبازی: ممنونم.



آقای ابراهیم: آقای شهبازی عرض کنم خدمت شما، این دوستان عزیز ما خیلی اصرار داشتند که من تماس گرفتم چون همشهری هستیم، خیلی دوست داشتم که یکی دو کلمه ما با همدیگر اگر امکانش باشد ترکی صحبت بکنیم که این‌ها خیلی دوست داشتند مشتاق بودند اجازه می‌فرمایید؟

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، شما ترکی صحبت کنید ما گوش بدهیم، گوش کردن ما خوب است.

آقای ابراهیم: چشم، چشم.

آقای ابراهیم: آقای شهبازی سیزی الله وریپ بیژه (آقای شهبازی شما را خدا به ما داده)، سیز بیزدانا واقعاً نگین سیز، واقعاً بیزدانا زُمرد سیز، واقعاً بیزدانا الماس سیز (شما واقعاً یک نگین هستید، یک زمرد هستید، واقعاً یک الماس هستید)، الله زیندگانِ خدا سیزی پای وریپدی (خداوند در زندگی شما را هدیه داده است)، سیزدَن چوک چوک تشکور الیرم من (از شما خیلی خیلی تشکر می‌کنم من)، واقعاً سیز عُمیزی بو یلدا قُیموسوز، زحمت چکمیسز و بیزیمده وظیفمیز بونون قُیبالیندا بُودیرکی وظیفمیزی دوز انجام وراخ، دَرسلَریمیزی پیگیر اولاخ و قانون مادی و معنومیزی هر لحظه جوبران الیاخ (حقیقتاً شما عمرتان را در این راه گذاشته‌اید، زحمت کشیده‌اید و وظیفه ما هم در قبال این، این است وظیفه‌مان را درست انجام دهیم، درسمان را پیگیر باشیم و قانون مادی و معنوی‌مان را هر لحظه جبران کنیم).

آقای شهبازی: ممنونام (ممنون هستم).

آقای ابراهیم: منیم بیزدانا آیری بیر عرضیم واریدی اگر وقت اولسا (من یک عرض دیگری داشتم اگر وقت باشد؟!)

آقای شهبازی: بویورون، بلی بلی. (بفرمایید، بله، بله).

آقای ابراهیم: بیزدانا بالاجا غزل واردير دیوان شمس دَن، اُونی ایستیردیم اُخویام! اگر الماساکی هج؟! (یک غزل کوتاهی بود از دیوان شمس، می‌خواستم آن را بخوانم اگر نمی‌شود که هیچ؟!)

آقای شهبازی: بلی، بلی، بویورون بلی، خواهیش الیرم. (بله، بله، بفرمایید، بله، خواهش می‌کنم).

آقای ابراهیم: ایجاززنَن. (با اجازه‌تان)



شاه چون شیرین‌تر از شکر بود
جان به شیرینی رود خوش‌تر بود
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۷۴)

ای ملامت‌گر، سلامت مر تو را
ای سلامت‌جو، تویی واهی العری
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۷۵)

جان من کوره است با آتش خوش است
کوره را این بس که خانه آتش است
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۷۶)

همچو کوره عشق را سوزیدنی است
هر که او زین کوره باشد کوره نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۷۷)

برگ بی‌برگی، تو را چون برگ شد
جان باقی یافتی و، مرگ شد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۷۸)

چون تو را غم، شادی افزون گرفت
روضه جانت گل و سوسن گرفت
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۷۹)

آنچه خوف دیگران آن امن‌توست
بطّ، قوی از بحر و مرغ خانه سست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۸۰)

باز دیوانه شدم من ای طبیب
باز سودایی شدم من ای حبیب
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۸۱)

حلقه‌های سلسله تو دُوفنون
هر یکی حلقه دهد دیگر جنون
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۸۲)



داد هر حلقه، فنونی دیگرست
پس مرا هر دم جنونی دیگرست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۸۳)

پس فنون باشد، جنون این شد مثل
خاصه در زنجیر این میر آجل
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۸۴)

آن چنان دیوانگی بگسست بند
که همه دیوانگان پندم دهند
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۸۵)

تقدیم می‌کنم به همه گنج‌های ضروری‌های عزیزم

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

آقای ابراهیم: و از شما هم سپاس‌گزارم. من نمی‌توانستم بخوانم سوادش را نداشتم. زندگی، خدا این اشخاص‌هایی را که عرض کردم جلوی راه ما گذاشت، الحمدلله قدردان همه‌تان هستم، مخصوصاً شما. به زبان خودمان عرض کنم که: سنی یارادان آلله‌یوادا قوربان اولوم! (قربان شوم آن خدایی را که شما را خلق کرده).

آقای شهبازی: آی ساغ اولاسیز! (آی سلامت باشید!) ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی با آقای ابراهیم]



۵- خانم سمیرا از رشت با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم سمیرا]

آقای شهبازی: چه عجب خانم؟! [آقای شهبازی می‌خندند]

خانم سمیرا: آری، خیلی کم‌سعادت هستیم، خیلی تلاش می‌کنیم آقای شهبازی، کم‌سعادت هستیم نمی‌توانیم بگیریم. اگر نه که جوایز احوال هستیم و مرتب از برنامه‌های بی‌نظیر شما استفاده می‌کنیم.

آقای شهبازی: لطف دارید.

خانم سمیرا: قدردانی می‌کنم از این همه تلاش و این همه نشانه‌های خوب که واقعاً، من که به جز برنامه‌های شما هیچ چیز واقعاً حال من را نمی‌تواند خوب کند، بهترین چیز برای من همین پیام‌هاست که این برنامه چهارشنبه هم واقعاً انگار صرفاً برای من بود! این قدر زیبا بود، من قدردانی می‌کنم برای این بیدار شویم و بیدار بمانیم.

آقای شهبازی: ان شاء الله.

خانم سمیرا: که واقعاً این ذهن جز یک دیوار خرابه هیچ چیز بیشتر نیست.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم سمیرا: دائم زندگی برای نشانه‌هایی که ما لازم داریم آقای شهبازی، باید ذهن بیداری داشته باشیم، ما باید ناظر این ذهن باشیم و از نان شب واجب‌تر به همه ما این است که «ذهن‌آگاهی» را یاد بگیریم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: که ببینیم چطور می‌توانیم آگاهانه این ذهن را تماشا کنیم؟ چون عین میدان مین می‌ماند، اصلاً تو نمی‌دانی پایت را الآن می‌گذاری روی زمین، منفجر می‌شوی، هزار تکه می‌شوی می‌روی هوا و دوباره برمی‌گردد و این بیدار بودن مستلزم این است که واقعاً لحظه اولویت ما باشد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: این بیدار بودن مستلزم این است که تماشاگر از ما دور نشود، این ناظر و مشاهده‌گر از ما دور نشود و برای این ناظر بودن، ما به دو نگاه و دو بار شنیدن نیاز داریم. نگاه و دید اول، بی‌تردید از ذهن است که با



قضاوت، با ترس همراه است، با خشم همراه است، بلافاصله اگر ذهن‌آگاه باشید می‌توانید یک قدم برگردید عقب و دوباره به آن نگاه کنید و این بار مسلماً با آگاهی یک مشاهده‌کننده‌ای که هیچ قضاوتی ندارد و فقط [قطع صدا]. چقدر این مثال خانه قشنگ بود آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله.

خانم سمیرا: واقعاً زندگی به ما هشدارها را می‌دهد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: ولی کجاست این گوش شنوا؟!

آقای شهبازی: بله.

خانم سمیرا: یعنی واقعاً در هر قدم که حضور ناظر ما باشد، برای قدم بعدی دستورالعمل کامل و فکری در وجود ما انتقال داده می‌شود، اگر ما این حضور را داشته باشیم!

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: و واقعاً هزار هم ما تدبیر کنیم، تقدیر را نخواهیم فهمید.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: هر وقت که ما احساس می‌کنیم بهترین تصمیم را گرفتیم، بهترین برنامه‌ریزی را کردیم، می‌رویم با شرایط مواجه می‌شویم، ناکام می‌شویم، بی‌مُراد می‌شویم، نگاه می‌کنیم، به تماشا می‌نشینیم، درد می‌کشیم، ولی حداقل دیگر الآن باید بعد از این همه برنامه و زحمات‌های شما، ما آگاه باشیم که، شاید درش، در آتش است، ولی مطمئناً آب پشت آن است. همین صبر تا بشود تماشا کرد و به در آب رسید شاید سخت‌ترین قسمت است که درد هُشیارانه با آن هست ما نمی‌توانیم از آن فرار بکنیم. همین بیداری که اسمش ایمان، که اگر هم می‌بینیم یک نشانه‌ای را، یک ذره مکث کنیم، صبر کنیم ببینیم زندگی دارد به ما چه می‌گوید؟! شاید ما مسیر درست را نمی‌رویم.



یا چقدر قشنگ بود آن مثال بهار و پاییز که شما می‌گویید برگ‌های درختان در پاییز می‌رسد، با زرد شدن می‌ریزد، خالی می‌شود و بهار می‌آید بالا. هر کسی سهم خودش را می‌پردازد انگار بهار همیشه هست! همان‌طور که آگاهانه پاییز لُخت و عریان می‌شود تا جایگزینش این بهار و شکوفه‌ها بنشیند. آقای شهبازی، همه درد ما از همین ترس و بی‌ایمانی است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: همه درد ما از این است که نشانه‌ها را نمی‌بینیم چون نیستیم! واقعاً حضور نداریم، این حضور دقیقاً همان چیزی است که یک چوب‌دار به قول شما، ما باید آن بالا نگه داریم و دائم این ذهن را تماشا کنیم، چه‌جوری ما را می‌ترساند، نگرانمان می‌کند، اگر نه واقعاً خیلی وقت‌ها از من می‌پرسند هی این فضاگشایی چیست؟ می‌گویم والله من هم نمی‌دانم، ولی من اعلام می‌کنم و دیگر منتظر می‌مانم. خیلی وقت‌ها خودم نمی‌فهمم، ولی پاسخ‌ها می‌آید!

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: ما نباید خیلی به تحلیل بنشینیم برای این مفاهیم، ما نباید خیلی استدلالی این موضوع را بررسی بکنیم.

آقای شهبازی: درست است.

خانم سمیرا: می‌خوریم به دیوار، فایده ندارد، درک نمی‌کنیم. ما باید نیت کنیم، قصد کنیم، ما باید اعتماد کنیم، ما باید ایمان داشته باشیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: خیلی سخت است آقای شهبازی، ولی به نظر من «ذهن‌آگاهی» تنها راه آن است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: ان شاءالله که من به تازگی «باشگاه ذهن‌آگاهی رها» را به‌عنوان یک باشگاه در ایران ثبت کردم و یک سری برنامه‌هایی داریم همراهش هم مبنای آن همین نگاه شما به زندگی و مولانا است و ان شاءالله به‌زودی این را بین‌المللی‌اش می‌کنیم و آرزویم این است که ادامه مسیر شما ارائه راهکارهایی برای زیستن در لحظه باشد



که انسان‌ها بتوانند با آن بیداری، با آن آگاهی هر لحظه برای حفظ بیداری‌شان تلاش کنند. چون بیدار شدن یک آن است، ولی بیدار ماندن خیلی سخت است با این ذهن!

آقای شهبازی: بله.

خانم سمیرا: ذهن دائم ما را تکه‌تکه می‌کند ما را به این سو، به آن سو می‌کشد، و زندگی‌هی می‌خواهد به ما پیغام بدهد، مثل دیوارهای آن خانه‌هی می‌خواهد ترک بخورد، هی بگوید بابا این هم به درد نمی‌خورد و ما می‌آییم رویش را درست می‌کنیم یک مُشت کاه‌گل می‌ریزیم در دهن ترک‌های زندگی‌مان، خودمان را گول می‌زنیم می‌گوییم همه‌چیز خوب است، همه‌چیز خوب است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: باید ببینیم و چشمانمان را باز کنیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: دیدی قشنگ‌تر از آن چیزی که شما به ما دادید نیست آقای شهبازی.

آقای شهبازی: لطف دارید.

خانم سمیرا: ان‌شاءالله که ما در این باشگاه ذهن‌آگاهی بتوانیم ادامه‌مسیر شما، این رسالت قشنگ شما، این [قطع صدا] و من آقای شهبازی همیشه راجع به «شُکربارگی»، این معنی را در خودم داشتم که رضایت مُدام یعنی شُکربارگی! ولی یک تجربه‌ای به من ثابت کرد که «شُکربارگی» عجزِ شُکرِ کلام و دل و همه‌چیز است، یعنی آن‌جایی که واقعاً تو عاجز هستی برای قدردانی، شُکرباره می‌شوی. و این قدر این مفهوم را دوست داشتم می‌خواستم بگویم که زندگی برای هر چیزی که به ما یاد می‌دهد، بهایش را می‌گیرد و من فکر می‌کنم در دنیا هیچ‌چیزی ارزشمندتر از این نیست آقای شهبازی که ما بیاموزیم این بیداری را، ما هر چیزی که هم داریم می‌دهیم در مسیر کشف بیداری، کشف خودمان، رسالتمان و مسیرمان. خیلی این برنامه زیبا بود، واقعاً بی‌نظیر بود! من قدردان شما هستم برای این [قطع صدا].

آقای شهبازی: لطف دارید.



خانم سمیرا: پیام من این است که دوستان، همیشه نشانه‌ها برای مسیر ما هست، فقط کافی است که ما بیدار باشیم. ذهن آگاه ذهنی است که یک ناظر بالای سرش است و این ناظر درست است بدون اختیار ما کشیده می‌شود به گذشته و آینده، ولی با انتخاب ما برمی‌گردد به لحظه. این‌که چقدر ما می‌رویم هر بار مهم نیست، این‌که چقدر آگاه هستیم که برگردیم به لحظه و حضورمان را حفظ کنیم، مهم است.

اعتماد، ایمان و بیداری، هیچ‌چیزی اندازه این‌ها نمی‌تواند مسیر را برای ما باز کند و ما هیچ کاری مهم‌تر از این نداریم آقای شهبازی نازنین که هدیه‌های به این قشنگی که شما برای ما می‌گذارید و هر روز گوش کنیم، تمرین کنیم، تکرار کنیم، آگاه باشیم که برنامه‌های ضمیر ناخودآگاه ما خیلی گردن‌کلفت هستند، این ذهن سال‌ها در ما سروری کرده، اصلاً حاضر نیست که بیاید از آن موضع پادشاهی خودش پایین و خیلی تیزجسی و هشیاری لازم است تا ما بتوانیم آن را گول بزنیم، با آن نجنگیم، ولی سرورش بشویم، ناظرش بشویم و از این انرژی و فرکانسی که امروزه جهان دارد از آن حرف می‌زنند.

امروزه تمام جهان به لایفاستایی (سبک زندگی: Lifestyle) که براساس مایندفولنس (آگاهی: Mindfulness) است دارد اشاره می‌کند. این ذهن آگاهی در خوردن، ذهن آگاهی در خوابیدن، در راه رفتن، در کار کردن، در ورزش کردن واقعاً هر چیزی قبلش یک [قطع صدا] بیداری و آگاهی می‌خواهد که کیفیت مطلوب زندگی برود بالا و به راحتی آدم‌ها نعمتی را که شما در تلویزیون برای همه گذاشته‌اید قابل دسترس است و می‌توانند از آن یاد بگیرند. هر روز گوش بدهند، هر روز تمرین کنند، هر روز بنویسند و ناامید نشوند از این ترانس‌های (بردباری، تحمل: Tolerance) خلقی که هی می‌افتند هی پا می‌شوند، هی می‌افتند هی پا می‌شوند. اصلاً این «رَدّوا لَعَادُو» این رفت و برگشت یک قسمت از ذهن آگاهی است، ما نمی‌توانیم از این رفت و برگشت‌ها خودمان را خلاص کنیم. می‌رویم می‌آییم. هر وقت که می‌افتیم بپذیرید، تسلیم باشید، تماشا کنید، درد هُشیارانه بکشید، صبر کنید، هدیه بگیرید!

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سمیرا: هدیه بگیرید. هدیه‌ها فراوان است، شما هم بی‌نظیر هستید، قدردانی می‌کنم، خدا قوت می‌گویم، برقرار باشید ان شاء الله. ان شاء الله که نوری که شما به جهان ما دادید، ما بتوانیم، لیاقتش را داشته باشیم این نور را باز در جهان امتداد خداوند، مولانا، شما باشیم در جهان و [قطع صدا] در لایفاستایل (Lifestyle) زندگی‌شان معرفی بکنیم.



آقای شهبازی: عالی، عالی خانم دکتر! عالی! زحمت کشیدید، ممنون هستم از این صحبت‌ها.

آقای شهبازی: برقرار باشید، بزرگوارید، باز تشکر می‌کنم، سلام به همه دوستان می‌رسانم و آرزوی بهترین‌ها برای شما.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم سمیرا]

آقای شهبازی: خانم دکتر سمیرا بایسته می‌دانید روان‌شناس هستند و تقریباً از ابتدای برنامه گنج حضور با ما بودند و با مولانا بودند، البته خیلی آدم متواضعی هستند، ولی بسیار هم بادانش، مخصوصاً دانش مولانا را با روان‌شناسی عجین کردند و یک غذای خوشمزه‌ای پختند.



۶- آقای بیننده از گنبد کاووس با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای بیننده]

آقای بیننده: ما جناب شهبازی، اصلاً چیزی را که فکرشان را نمی‌کردیم سرمان آمد.

ور زانک سزیدیت به شمس الحق تبریز
والله که شما خاصبک روز سزایید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۷۵)

آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، لطف دارید، بفرمایید.

آقای بیننده: خیلی سپاس‌گزارم از شما، واقعاً خیلی محبت دارید.

آقای شهبازی: از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای بیننده: من حقیقت به‌خاطر اینترنت ضعیف است، به‌هرحال یک ده بیست روز است، بیست، بیست و پنج روز است برنامه شما را دارم نگاه می‌کنم، واقعاً این چند روز هم خیلی آموختم، خیلی متشکرم، خیلی سپاس‌گزارم، می‌خواستم قدردانی کنم جناب شهبازی عزیز.

آقای شهبازی: از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای بیننده: من از گنبد کاووس، از گنبد کاووس.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! به همه دوستانتان بگویید که این آپ (application) گنج حضور را از آپ‌استور (App Store) دانلود کنند.

آقای بیننده: والله جناب شهبازی اصلاً وصل نمی‌شود، من از طریق همین چه می‌گویند [صدا ناواضح] اینترنت خیلی ضعیف است دیگر، لپ کلام را بگویم.

آقای شهبازی: با اینترنت ضعیف هم کار می‌کند این آپ ما.



آقای بیننده: تلگرام از صبح یک دانه را می‌خواهم دانلود کنم جناب شهبازی اصلاً نمی‌شود از دیشب، با این فیلتر شکن‌های جدید هی دارم امتحان می‌کنم اصلاً نصب نمی‌کند، همین برنامه آخری، آخرین برنامه ۹۸۵ است، جناب شهبازی. از تلگرام دانلود نمی‌کند یک دانه را، ولی باز تکرارش را از همین تلویزیون می‌بینیم دیگر، صورت ماه شما را می‌بینیم و لذت می‌بریم واقعاً. خدا خیرتان بدهد، خدا برکت بده به شما و به تمام بچه‌های گنج حضور، خیلی متشکرم واقعاً.

آقای شهبازی: یک عده‌ای می‌خواهند دانلود (download) کنند، دانلود نکنید اگر اینترنتتان ضعیف است، همین‌طور گوش کنید، یعنی نگران نباشید این همیشه.

آقای بیننده: خب باید داندش کنی، بعد گوش کنی دیگر، آن نمی‌شود که جناب شهبازی از طریق تلگرام.

آقای شهبازی: عرض می‌کنم شما بروید به آپ ما، آپ! شنیدید چه گفتم؟ آپ؟

آقای بیننده: نه من حقیقت یاد نداریم، داخل سواد هم نداریم، بقیه دوستان به آن‌ها می‌گوییم راهنمایی کنید این‌ها را برای ما درست کنید، چیز کنید، حوصله این کارها را ندارند، راهنمایی نمی‌کنند، همچنین خوششان نمی‌آید، دوست ندارند.

آقای شهبازی: حتی این، شما این جوان‌ها را پیدا کنید، این جوان‌هایی که تلفن دستشان است، از این‌ها دستشان است.

آقای بیننده: همان‌ها دنبال این چیزها نیستند، اصلاً این‌ها را می‌بینند اصلاً خوششان نمی‌آید از صحبت کردن کسی، از سخنرانی، فلان و حوصله داری؟ رها کن. اگر کلیپی که خودشان خوششان بیاید دانلود می‌کنند خب می‌روند نگاه می‌کند، همین‌که می‌بینند متنی که ارسال می‌شود می‌گویند رها کن بابا، حوصله داری؟ رها کن. ولی خدا خودش جفت و جور می‌کند جناب شهبازی، نیاز به کسی نیست. آدم احتیاج به کسی نباید داشته باشد، اول خداوند بعد استاد شهبازی، این آخرسر کافی است، چیز دیگر ما نمی‌خواهیم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، متشکرم.

آقای بیننده: خیلی سپاس‌گزارم. می‌گوید:



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

در این بازار عطاران مرو هر سو چو بی‌کاران
به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۳)

ما هم جناب شهبازی به جز دکان شما، هیچ دکان دیگری حقیقت نمی‌توانیم بنشینیم پایش.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بیننده: البته خیلی وقت است که می‌خواهم مثل همیشه بنشینم ها، ولی چون به من همان بیست و پنج روز اینترنت قطع شد، اولین کاری که کردم قانون جبران را رفتم رعایت کردم، دیگر حرف‌ها به دلم چسبید، دیگر یاد گرفتم یک چیزهایی، تا اولین قانون جبران را که ریختم دیگر یک چیزهایی دیگر از همان موقع آمد به ذهنم، حرف‌های شما. الآن قشنگ پنج ساعت می‌نشینم پای صحبت‌های شما دیگر، خسته‌کننده هم هست، ولی می‌نشینم دیگر. از ساعت هفت که شروع می‌شود تا دوازده یک شب. واقعاً خدا خیرت بدهد، متشکرم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! ممنونم دیگر، ممنونم. اگر کاری ندارید، با شما خداحافظی کنم.

آقای بیننده: خیلی محبت کردید. من آن هفته خیلی می‌خواستم تماس بگیرم نشد جناب شهبازی، هر سری از ساعت هفت تا دو شب، ولی امشب اصلاً همین‌جوری خوابیده بودم بی‌خیال بودم، دیگر هر چیزی به‌قول شما بی‌خیالش می‌شوی، بیندازی، بی‌خیالش بشوی درست می‌شود، همین است. الآن برق‌ها هم خاموش است تا دیگر چیز کنم به‌هرحال خواستم سپاس‌گزارم کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای بیننده]



۷- سخنان آقای شهبازی

بعضی اصطلاحات هست و درواقع این‌ها اسم ابزارهای جدید است که با اینترنت کار می‌کند. شما البته در ایران اینترنت ضعیف دارید، ولی اینترنت ضعیف هم با آپ یا آپ ما با اینترنت ضعیف هم کار می‌کند، این واژه آپ (app) را که مخفف آپلیکیشن (application) است، خواهش می‌کنم یاد بگیرید، نگویید نمی‌دانم، این چیزی نیست که کسی به اصطلاح نخواهد بداند و یک چیز مشکلی باشد.

هر چیزی که به صورت وبسایت (سایت اینترنتی: website) درمی‌آید، پخش می‌شود یا از ماهواره پخش می‌شود، مطمئن باشید که اگر مهم باشد، آپ هم دارد. آپ یک پروگرمی است، یک چیزی است که، حالا می‌گویم پروگرم (برنامه: program) بعضی‌ها پروگرم را هم متوجه نمی‌شوند، با این تلفن کار می‌کند. این تلفن با سایت کار می‌کند، ولی بهترین صورت با آپ (app) کار می‌کند.

شما به این جوان‌ها بگویید که آپ چیست؟ آن‌ها نشان می‌دهند، آن‌ها نمی‌شود با آپ آشنا نباشند و تشریف ببرید به آپ‌ستور (app store)، یعنی آن مغازه‌ای که این آپ‌ها هست، در آپل یک جایی دارد به نام آپ‌ستور، آن‌جا جست‌وجو کنید، گنج حضور ۲ (GANJEHOZOUR2) آن زیر نوشته و مجاناً این را دانلود (download) کنید، خواهید دید که هر سه کانال ما را آن‌جا می‌توانید ببینید. برای ایران عرض می‌کنم و برای تمام نقاط دنیا.

بهترین وسیله دسترسی به برنامه‌های ما، یعنی همه تولیدات ما همین تلفن است که دستتان است، این بهترین وسیله است چون با اینترنت ضعیف هم کار می‌کند.

چرا کار می‌کند؟ برای این‌که ما برنامه‌ها را هم با حجم زیاد، هم با حجم کم می‌گذاریم. حجم کم بعضی موقع‌ها می‌بینید تصویر من خیلی بد است، برای این است که ما این حجمش را آوردیم پایین برای این‌که شما بتوانید با اینترنت پایین ببینید.

بیشتر شما به یک تصویر حالا دیده بشود منتهی صدا شنیده بشود. صدا شنیده می‌شود شما به آن صدا کار دارید، بنابراین لطف کنید آپ (app) را دانلود (download) کنید. در ایران آپ را دانلود کنید، با اینترنت معمولی کار می‌کند با اینترنت تلفن کار می‌کند. خیلی این صحبت‌ها را کردیم، ولی بعضی از شما مثلاً در جاهای کوچک زندگی می‌کنید نمی‌دانید آپ (app) چیست. بروید به مغازه‌ای که به اصطلاح از آن‌جا تلفن خریدید بگویید مثلاً حتی می‌شود پول بدهید راهنمایی بگیرید که آپ را چه‌جوری دانلود کنیم. اسمش هست پایین نوشته گنج حضور ۲ (GANJEHOZOUR2)، آپ گنج حضور. امیدوار هستم که شما این را عمل کنید و خیرش را ببینید.



۸- خانم نیلوفر از آمریکا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نیلوفر]

خانم نیلوفر: حدود یک سال است که من برنامه‌های شما را گوش می‌دهم و خیلی خیلی تأثیر کرده و اثر گذاشته در زندگی من. بسیار بسیار متشکرم، برنامه‌های گنج حضور که شما پخش کردید، همین‌طور این آپی (application) که چند دقیقه پیش اعلام فرمودید بسیار عالی است، من از روی تلفن گوش می‌دهم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نیلوفر: ولی قبل از آن، قبل از این‌که با برنامه شما آشنا بشوم، خیلی در کارهای مولوی بودم، اکهارت تله را می‌خواندم، ولی هیچ‌کدام به اندازه برنامه شما متوجه نشدم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نیلوفر: تا این‌که شما آمدید همه را برای ما مثل، همه مثل یک پازل همه‌چیز برای من حل شد، همه اصلاً دین معنی پیدا کرد، حضور معنی پیدا کرد، زندگی معنی پیدا کرد، همه‌چیز را متوجه می‌شوم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نیلوفر: ببخشید من یک خرده استرس شدم، خواستم خیلی از برنامه‌هایتان تشکر کنم.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید، عجله نکنید.

خانم نیلوفر: مخصوصاً از برنامه که همین برنامه ۹۸۵ بود مثل این‌که، فرموده بودید برای «راهنما و دشمن» و همچنین «نبض و ادرار» این‌ها خیلی کلمه‌های کلیدی بودند برای من که می‌توانم، می‌خواستم با شما به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم نیلوفر: بله. کلمه «راهنما»، من‌ذهنی در ما چیزی که نشان می‌دهد این است که من راهنمای تو هستم، حرف‌های که من می‌زنم راهنماست. «دشمن»، افرادی و یا موضع‌هایی هستند که به ما درد می‌دهند. این درست برعکس چیزی هست که واقعیت دارد. واقعیت این است که آن چیزی که درون ماست دشمن اصلی ماست و این شرایط و این آدم‌هایی که به ما درد می‌دهند، این‌ها راهنمای ما هستند.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!



خانم نیلوفر: بله. این را خیلی متوجه شدم و بزرگ‌ترین دشمن ما این هم درحقیقت راهنماست، ولی نمی‌توانیم بگوییم که حرف‌هایش را باید گوش بدهیم، کاملاً باید برعکس حرف‌هایی که می‌زند و کارهایی که می‌کند باید برعکسش را انجام بدهیم.

آقای شهبازی: چه خوب می‌گویند!

خانم نیلوفر: و کارهایی که، معمولاً حرف‌هایی که می‌زند با عجله است، یعنی چیزی که می‌خواهد به ما بگوید، این است که حرف‌هایی است که این کار را انجام بده، این صحبت را بگو، این کار را بکن، این هیجان را داشته باش، در صورتی که ما باید برعکسش را عمل بکنیم.

یکی دیگر «نبض و ادرار» است که فرموده بودید این نه تنها زندگی دو حالت بزرگ را در ما نشان می‌دهد، این نفس حالت‌های درونی ما و ادرار هست انعکاسش در بیرون. نفس وقتی که ما در شرایطی که بیرون برای ما به وجود می‌آید، هیجانات ما چقدر بالا می‌آید، این مثل نبض است که اصلاً از حالت موزون و عادی خودمان خارج می‌شویم، این نبض ماست و ادرار انعکاسش در بیرون، که این نشان می‌دهد چقدر ما همانندگی داریم با اجسام، با تمام چیزهای اطرافمان. و از این طریق هم می‌توانیم بفهمیم که این‌ها را باید کم بکنیم، هر چقدر این هیجانات درونمان براساس وضعیت‌هایی که بیرون به وجود می‌آید، این هیجانات را کم بکنیم، بیشتر داریم به موضوع اصلی نزدیک می‌شویم.

و همین‌طور فرموده بودید در مورد این «قافله»، همه ما یک گروه هستیم، یک انسان هستیم، یک روح هستیم که به شکل‌های مختلف جا گرفته. مخصوصاً الآن در جنگ‌های مختلفی که داریم تماشا می‌کنیم، می‌بینیم جنگ‌های مختلف فلسطین، اسرائیل، کشورهای اروپایی، همه جا یک جنگی هست، این چه جوری این روح، این روحی که در همه انسان‌ها هست و این شرایط چه جوری، چه ربطی این‌ها با همدیگر دارند؟ این را خواستم توضیح بدهم که این من را خیلی یاد داستان تُنگ و تُهاب (تون و گلخن) گلخن داستان مولوی که در دفتر چهارم گفته شده، که مولوی اشاره می‌کند به یک استخری که، می‌گوید انسان‌ها دو حالت هستند: یک سری از آن‌ها در حال جمع کردن، استخرها در زمان‌های قدیم به صورت خزینه بودند، دو طبقه بودند، که آب‌ها گرم می‌شده یک سری انسان‌ها می‌رفتند حمام می‌کردند، طهارت می‌کردند، یک سری انسان‌ها در طبقه پایین آن‌ها، می‌رفتند تمام لجن‌ها را جمع می‌کردند و این‌ها را می‌سوزانند و شمع می‌سازند که از آن‌ها به وجود می‌آید، با گرمایی که به وجود می‌آید، آن‌ها می‌رفتند طبقه بالایی‌ها انسان‌هایی حمام می‌کردند.



و الآن می‌بینم در جنگ‌هایی که پیش آمده الآن، زمان هشیاری است، یعنی هیچ نوع انتخابی برای ما نمانده که آیا من باید بیدار بشوم یا نه؟ حتماً باید بیدار بشوم، یا جزو آن آدم‌هایی هستم که این‌ها می‌روند جزو آشغال‌های بیرون را، فاضلاب و معمولاً آن زمان زیاد سوخت و چیز نداشتن، این‌ها می‌رفتند فاضلاب و یا فضولات حیوانات را جمع می‌کردند و می‌آوردند می‌سوزاندند و من‌های ذهنی هستند که این‌ها با سوزاندن خودشان، آدم‌هایی مثل خودشان باعث حرارت می‌شوند که بقیه‌ها طهارت بگیرند.

دو حالت است: یا جزو آن‌هایی هستیم که باید بسوزیم در دردها و رنج‌ها و عذاب‌های شدید، یا جزو کسانی هستیم که از این‌ها می‌توانیم بیدار بشویم و برگردیم از این خواب‌های ذهنمان. یعنی همه‌مان یک قافله هستیم، چه خوب، چه زود، چه چیز نمی‌توانیم بگوییم خب ما بیدار شدیم، حالا بقیه‌ها هرچه هستند یا نه، همه باید با هم بیدار بشویم.

آقای شهبازی: عالی!

خانم نیلوفر: بله، این‌که این جنگ یا این چیزها همه یک نوع حالت بیشتر و بیشتر هم می‌شود تا زمانی که انسان‌ها بیدار نشدند، مشکلات، سختی‌ها، جنگ، این‌ها این‌قدر فشار می‌آورند، حالا ما خودمان این انتخاب ماست، جبر ماست که خودمان انتخاب کنیم آیا جزو کسانی هستیم که باید سوخته بشویم، شمع عبرت دیگران بشویم، از حرارت ما دیگران استفاده کنند و آن‌ها به طهارت برسند؟ یا جزو آدم‌هایی هستیم که فوراً بیدار می‌شویم و طهارت می‌گیریم؟ و خیلی خواستم از شما تشکر کنم بابت برنامه‌های بسیار عالی و خوبتان، نمی‌دانم پنج دقیقه‌ام تمام شده یا نه؟

آقای شهبازی: ممنون، پنج دقیقه که گذشته، هشت دقیقه هم شده خانم، نزدیک هشت دقیقه است.

خانم نیلوفر: ببخشید. بله، خواستم خیلی تشکر بکنم.

آقای شهبازی: بله، ممنونم، لطف فرمودید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نیلوفر]

❖ ❖ ❖ پایان بخش اول ❖ ❖ ❖



۹- آقای پویا از آلمان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای پویا]

آقای پویا: آقای شهبازی من یک متنی دارم، اگر اجازه بدهید با شما به اشتراک بگذارم.

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

آقای پویا: اسم متن هست «بستن شکاف با شکر قبض». آقای شهبازی عزیز قبل از بیان متن بگویم که براساس یک تجربه شخصی اصل مطلب من حول محور این موضوع می‌گردد که اولین قدم به‌عنوان راه‌حل این‌که از یک قبض و بی‌مرادی بتوانیم بپریم بیرون این است که شکرگزاری آن قبض و آن بی‌مرادی را به‌جا آوریم و اما خود متن:

این هفته دچار یک قبض شدم و برای مدت کوتاهی به عادت‌های مخرب گذشته بازگشتم. از خودم تعجب کرده بودم که چگونه نمی‌توانم فضاگشایی کنم و به‌قول شما زور می‌زنم فضا باز شود و بدتر فضا بسته‌تر می‌شد. کمی به‌همین منوال گذشت تا بالاخره گشایشی از طرف پرودگار انجام شد. این بار برخلاف هر بار که از موضوع به‌آسانی می‌گذشتم به تأمل در مورد آن گرفتم و یا به‌قول مولانا نگرستن به قاروره عمل و بازگشتن به عادت‌های مخربم فکر کردم.

**بگیر نبض دل و دین خود، ببین چونی
نگاه کن تو به قاروره عمل یک بار**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

قاروره: نمونه ادرار

مولانا می‌فرماید:

**چونکه قبضی آیدت ای راهرو
آن صلاح توست، آتش دل مشو**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج
آتش‌دل: دلسوخته، ناراحت و پریشان حال



دیدم من بارهای قبل که همین گرفتگی مشابه پیش می‌آمد آتش دل می‌شدم و صلاحم را در آن قبض نمی‌دیدم، چون کس بودم و خودم را با سبب‌سازی ذهن راه‌حل‌یابم کس متصور می‌شدم، یعنی به ملامت و سرزنش خود دست می‌زدم.

ای بابا چرا من دوباره این کار را کردم، ای بابا مگر من با خود قرار گذاشته بودم که این کار را نکنم. دفعه بعد دیگر این کار را نخواهم کرد و خلاصه از این جور حرفها، ولی گویا این بار زندگی می‌خواست به من بگوید راه‌حل درست برای خارج شدن چیست. در همین راستا بیت زیر خودش را به من نشان داد:

هزار ابر عنایت بر آسمان رضا است اگر ببارم، از آن ابر بر سرت ببارم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳)

هزار ابر عنایت در آسمان رضایت است که خدا می‌خواهد از آن بر سر من ببارد، یعنی کافی است من راضی و شکرگزار باشم از اتفاقی که برایم افتاده است. راضی باشم از قبضی که برایم پیش آمده است. راضی باشم از این که دوباره همان اشتباه صدباره قبلی‌ام را تکرار کرده‌ام.

این موضوع به این معنی نیست که آگاهانه دست به اشتباه بزنیم، تنها به این معنی است که اگر آن اشتباه تکرار شد، به جای انتخاب همیشگی که ملامت خود و دیگران است دست به شکرگزاری از زندگی به‌خاطر قبضی که پیش آمده است بزنیم. این کار را که من کردم دیدم دریچه‌ای برایم باز شد و گویی مشکل اصلی را خدا و زندگی می‌خواهد از ریشه حل کند.

قفل زفتست و گشاینده خدا دست در تسلیم زن واندر رضا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۳)

زفت: بزرگ، عظیم

زندگی و خدا مشکلات و دردهای ما را ریشه‌ای حل می‌کنند و شفا می‌دهند. در مقابل راه‌حل‌های ذهنی ما تماماً سطحی است و مشکل را از بنیان حل نمی‌کند، بلکه برای مدت کوتاهی درد را آرام می‌کند، قبض را آرام می‌کند و آن درد و رنجش دوباره از جایی سر می‌زند. در همین راستا مولانا در غزل شماره ۱۱۳۴ این هفته داستانکی را بیان می‌کند.



یک شخصی ساکن در یک خانه کاهگلی روستایی همیشه با خانه این راز را می‌گفت که من از جنس تو نیستم و اگر قرار شد ای خانه، به ناگه فروبریزی، لطفاً من را خبر کن. اتفاقاً روزی آن خانه به ناگهانی فرومی‌ریزد. آن شخص به خانه می‌گوید مگر نگفتم من را خبر کن موقع ریختن تا من با عیالم پا به فرار بگذاریم، چرا رسم دوستی را به‌جا نیاوردی و فروبرختی و ما را به زاری زار کشتی (در پرانتز بگویم که ادامه زندگی با روش‌های تکراری من‌ذهنی در جهان نه‌تنها جهان ما را به نابودی خواهد کشید، بلکه همه قافله انسانیت اگر بیدار نشود، درنهایت به فجیع‌ترین حالت ممکن، زار زار نابود خواهد شد).

خانه جواب می‌دهد به شخص که من دیگر چگونه هر شب و روز شیواتر و واضح‌تر تو را خبر کنم که با شکاف‌هایی که بر رویم تشکیل می‌شد به تو خبر می‌دادم که نیروی باربری‌ام پایان یافته و در آستانه فروریزشم، حواست باشد، هُش‌دار. تو هی مشتی کاهگل در دهانم می‌کردی و شکاف‌ها را پُر می‌کردی، گویی که چه معمار زبردستی هستی و خانه را از بنیان مقاوم‌سازی کرده‌ای، آفرین اندر شکاف کاهگل بیفشار!

**بدان طرف که دهان را گشادمی به شکاف
که قوتم برسیده‌ست، وقت شد، هُش دار**

**ز هر کجا که گشادم دهان، فروبستی
نَهشتی‌ام که بگویم، چه گویم؟ ای معمار**

**مثال کاه و گل است آن مَزَوَره و معجون
هَلَا تو کاهگل اندر شکاف می‌افشار**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

هَشْتَن: گذاشتن، رها کردن

مَزَوَره: غذایی که برای بیمار سازند که در واقع برای فریب بیمار است.

در ۹۸۴ برنامه گنج حضور در غزل‌های مختلف دیدیم که مولانا یک روان‌شناس، انسان‌شناس، جامعه‌شناس، فقیه، داستان‌گو، عالم، منجم، آشپز ماهر و غیره و غیره است. در برنامه ۹۸۵ دیدیم مولانای عزیز یک مهندس عمران و معمار متبحری هم هست.

در دوره لیسانس مهندسی عمران من، در درس سازه‌های بتن مسلح یا بتن آرمه یک و دو ما استادی داشتیم که پایان‌نامه دکترایش را در مورد مقاوم‌سازی سازه‌های کاهگلی مناطق زلزله‌خیز نوشته بود. راه‌حلی که این استاد تحقیق کرده بود این بود که سازه‌های کاهگلی را با نوارهای فایبرگلاس، نوارهای سیاه رنگ مستطیل شکلی از



جنس کربن که بر روی دیوارهای کاه‌گلی نصب می‌شد، مسلح می‌کردند. وارد جزییات نشوم خلاصه مطلب این‌که دیوار کاه‌گلی را با این ماده بسیار قوی که قدرت میلگرد را داشت مسلح و مقاوم‌سازی می‌کردند.

اگر بخواهم جمع‌بندی بکنم موضوع این است که وقتی قبضی می‌آید، وقتی ما دچار درد و بی‌مرادی می‌شویم، اولین مرحله این است که فضا را بگشاییم، بپذیریم و شکرگزاری کنیم که خدایا مرسی که این قبض آمد. همین عمل مثل مقاوم‌سازی اساسی دیوار کاه‌گلی با فایبر گلس است و اگر آدمی دست به ملامت بزند که چرا دچار قبض شده یعنی دارد در شکاف دیوار کاه‌گلی مشتی گل می‌کند و مشکل را ریشه‌ای حل نمی‌کند. من یک کم متمم ادامه دارد که در مورد چیز صحبت می‌کند، یک دوتا مطلب بود که در غزل عالم‌الاسرار که خداوند عالم‌الاسرار است.

آقای شهبازی: حالا بخوانید، شما بقیه‌اش را هم اگر دارید، بخوانید. اگر می‌شود، دارید؟

آقای پویا: چشم، دارم، دارم، یک کوچولو، باشد یک کم طولانی می‌شود، می‌خواستم، باشد چشم، باشد. مولانا در غزل شماره ۱۱۳۴ این موضوع گل کردن در شکاف را بسط می‌دهد و می‌گوید:

بدان که خانه تنِ توست و رنج‌ها چو شکاف

شکاف رنج به دارو گرفتگی ای بیمار

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

در مثال من قبض آمدن و بی‌مراد شدن در مقیاس کوچک فردی بود، ولی مولانا مثالش همیشه جامع است و می‌گوید این تن ما، این وجود آدمی که اسیر من‌ذهنی است بر روی زمین به مثال خانه است که نهایتاً دچار شکاف و فروریزش خواهد شد و این غلط اندر غلط است که ما به‌جای این‌که فضاگشایی کنیم و شرابِ مرگ به من‌ذهنی را سر بکشیم و از ذهن بپریم بیرون، در سبب‌سازی گیر می‌کنیم و از این سبب‌سازی به‌عنوان دارو استفاده می‌کنیم تا دردمان را به‌صورت موقت ساکن کنیم.

وگر دهی تو به عادت دهش که روپوش است

چه روی پوشی زان کاوست عالم‌الاسرار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

به حق گریز که آب حیات او دارد

تو زینهار از او خواه هر نفس، زنهار

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)



زینهار: پناه خواستن
زینهار: آگاه باش

به‌راستی که آدمی باید بعد از این‌همه سال که در جهان خرابی ایجاد کرده است از تخت منم منم بیاید پایین و لحظه‌ای به قاروره عمل نگاه کند.

بگیر نبض دل و دین خود، ببین چونی نگاه کن تو به قاروره عمل یک بار (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

قاروره: نمونه ادرار

باید به شیشه ادرارمان در این جهان نگاه کنیم. در قرن بیست و یکم در سال ۲۰۲۳ میلادی هنوز که هنوز است در مقیاس کوچک خانواده گرفته تا مقیاس بزرگ ملل مثل ثقل و نبات ما در جای‌جای دنیا درد ایجاد می‌کنیم. احمقانه‌تر از این نمی‌شود که یک کشور اروپایی به یک طرف درگیر در جنگ کمک اسلحه می‌کند و برای طرف دیگر نشستی برگزار می‌کند تا میلیونی پول جمع‌آوری شود و به جنگ‌زدگان کمک شود و آب و غذا و دارو برسد، یعنی تناقضی به این واضحی را اگر آدمی در خواب من‌ذهنی باشد به‌راستی که نمی‌تواند ببیند.

و اما راه چاره همین است که ما در این برنامه انجام می‌دهیم، پروگی کردم و خودم را هم شریک گرفتم، مقصود کاری است که شما می‌کنید آقای شهبازی. راه‌حل همین است که بیداری را در جهان، آموزش مولانا را در جهان به مثال باران بر سر مردمان بریزیم تا هر کس دوست داشت از آن آب استفاده کند.

بیننده عزیز که هنوز در شکی، پولت را در این راه خرج کنی، بلند شو دست در جیب کن و برای آرامش خودت و کودکان و نوه‌هایت در این جهان، در این راه خرج کن.

کی یاد من رفت از دلش؟ ای در دل و جان منزلش
هر لحظه معجونی کند بهر دل بیمار من

خفته‌دلم بیدار شد، مست شیم هشیار شد
برقی بزد بر جان من زآن ابر بامدرار من

در اولین و آخرین عشقی بنمود این چنین
ابصار عبرت‌دیده را، ای عبرة الأبصار من



بس سنگ و بس گوهر شدم، بس مؤمن و کافر شدم
گه پا شدم، گه سر شدم، در عودت و تکرار من

روزی برون آیم ز خود، فارغ شوم از نیک و بد
گویم صفات آن صمد، با نطق درآنبار من

جانم نشد زین ها خُنک، یا ذا السَّماءِ و الحُبک
ای گلرخ و گلزار من، ای روضه و آزار من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۹۱)

بی‌کلید این درگشادن راه نیست

بی‌طلب نان سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

یک دنیا ممنون آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، عالی، عالی آفا پویا، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای پویا]



۱۰- سخنان آقای شهبازی

خب، صحبت‌های آقا پویا کاملاً جامع بود و روشن بود. دیگر به، می‌خواستم توضیحاتی بدهم. فقط خلاصه بگویم که زندگی، خداوند، ایراد نمی‌گیرد که ما نمی‌دانیم، ولی ایراد می‌گیرد اگر یاد نگیریم.

به‌قول ایشان در این قافله بشری چندین بار در طول تاریخ، شکاف‌های مختلف به‌وجود آمده. هر جنگی یک شکاف بوده، که این دیوار دارد فرومی‌ریزد. دیوار نظم جهانی به سر تمام مردم جهان، نباید فرو بریزد. باید یاد بگیریم.

تا به دیوار بلا ناید سرش نشود پند دل آن گوش کرش (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

دو تا جنگ جهانی بزرگ، دو تا شکاف بزرگ بوده. اصلاً از آن هیچ چیزی یاد نگرفتیم. همین را ایراد می‌گیرد، زندگی ایراد می‌گیرد. دو بار اتفاق افتاده چطور تو یاد نمی‌گیری؟ آیا چند تا من‌ذهنی باید دنیا را ویران کنند؟ یا مردم دنیا عاقل‌تر از این هستند؟ ما باید بیدار بشویم.

مولانا در این غزل برنامه ۹۸۵ گفت، ما انسان‌ها در روی زمین، چند میلیاردی، یک قافله هستیم. یعنی ما به همدیگر بافته شده‌ایم. نمی‌شود یکی را در یک جایی نابود کنی، فکر کنی که جای دیگر خب ما امن هستیم! هیچ‌کس امن نیست، یا همه امن هستند، یا هیچ‌کس امن نیست. فهمیدن این برای من‌ذهنی خیلی سخت است.

اصلاً ما در تخریب من‌ذهنی خیلی پیش رفتیم. در نظم و سامان عشق اصلاً پیش نمی‌رویم! ای بابا! فقط بلدیم تخریب کنیم؟! آخر این که نمی‌شود که! باید به عقل بیاییم. چقدر باید تخریب کنیم، ضرر بزنیم به خودمان، به دیگران؟

چرا در عشق این‌قدر ما پیش‌قدم نیستیم؟ روی خوبی کردن باید با هم بجنگیم. آقا من باید بکنم، نخیر من باید بکنم. کشورها باید بگویند، من دارم می‌روم آن‌جا مثلاً مدرسه بسازم. آن یکی بگوید نه من می‌خواهم بروم. چنین چیزی است؟

ما در خراب کردن مسابقه می‌دهیم! خیلی غلط است. باید یاد بگیریم. باید یاد بگیریم. برنامه ۹۸۵ خواهش می‌کنم گوش کنید. مولانا آن‌جا حرف‌های خوبی زده.



۱۱- خانم پروین از استان مرکزی با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پروین]

آقای شهبازی: بله پروین خانم خوبید؟ امروز ذکرخیر شما بود. آفرین!

خانم پروین: مرسی، متشکرم، شما خوب هستید استاد؟

آقای شهبازی: خیلی ممنون، هم از شما، هم از بقیه دوستان که واقعاً یاد گرفته‌اند این دانش مولانا را، زیباست که زحمت بکشند پخشش کنند. راهنمایی کنند.

آن‌هایی که یاد گرفتند، نه آن‌هایی که یاد نگرفتند. آن‌هایی که یاد گرفتند و مخصوصاً هم مواظب باشیم که در این جلسات و یا اگر کلاس می‌گذاریم واقعاً از امور مخصوصاً سیاسی پرهیز کنیم. شیطان از این طریق می‌تواند وارد بشود و همه‌چیز را خراب کند. بله خیلی ممنون.

خانم پروین: ما در این گروه کوچکی هستیم، تعدادمان هم محدود است بعد قوانین خاص هم داریم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم پروین: اصلاً از این جور مسائل در گروه‌مان نیست که مسائل سیاسی یا بحث و یا هر چیزی.

آقای شهبازی: اصلاً مسائل آن‌طوری نه، مسائل غیر مولانا، نه اقتصادی باشد، نه اجتماعی باشد، نه حتی دینی باشد. گاهی اوقات، البته در ایران نیست ولی در خارج از ایران شما یک‌دفعه یک کلاس می‌گذارید می‌بینید از تمام ادیان هستند.

اصلاً بحث دینی، مذهبی، باید قدغن باشد، بحث سیاسی قدغن باشد، بحث مادی، آمدیم این‌جا یک چیزی بخریم بفروشیم قدغن باشد، نمی‌دانم کی حق دارد، راجع به نمی‌دانم ببخشید جنگ صحبت کردن قدغن باشد، توجه می‌کنید؟ فقط مولانا باشد.

مولانا به اندازه کافی مهم هست. اگر این باشد شیطان نمی‌تواند این گروه را به هم بریزد. به محض این‌که یکی از این‌ها وارد می‌شود درست مثل سیانور می‌ماند.



در این برنامه هم همین‌طور است ما یک چند نفر راجع به جنگ و این‌ها، ما راجع به جنگ و این‌ها صحبت نمی‌کنیم. راجع به عشق صحبت می‌کنیم، راجع به انسانیت، راجع به این‌که چه چیزی یاد می‌گیریم ما. چه‌جوری خودمان را اصلاح می‌کنیم.

ما نمی‌خواهیم از جنس کسانی بشویم که بدی را در جهان اشاعه می‌دهند. ما می‌خواهیم بگوییم که مولانا می‌گوید این جهان باغ است و ما هم می‌آییم باغ درست کنیم. واقعاً به آموزش‌های مولانا عمل کنیم باغ درست می‌شود به‌هر حال وقت شما را نگیرم ممنونم. بفرمایید!

خانم پروین: خواهش می‌کنم استاد به‌هر حال ما ده سال است شاگردی شما را می‌کنیم و خیلی مطالب را یاد گرفتیم از شما که چطور در برنامه شما، بیست‌سال پاک نگه داشتید برنامه گنج حضور را. بدون هیچ پشتوانه‌ای از طرف کسی این‌ها. ما هم شاگرد شما هستیم و تمام تلاشمان را می‌کنیم که راه مولانا و راه شما را ادامه بدهیم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم پروین: هیچ‌چیزی از خودمان ما اصلاً بلد نیستیم، نه خردی داریم ما فقط از خرد مولانا و خرد شما استفاده می‌کنیم. امیدوارم شاگردان خوبی باشیم برای شما.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین لحظه‌به‌لحظه

خانم پروین: ما شما را سربلند کنیم، شما که سربلند هستید. ما یعنی خودمان شاگردهای خوبی باشیم.

آقای شهبازی: شما لطف دارید، شما می‌دانید می‌دانم. تقریباً همه ما یاد گرفتیم از مولانا.

خانم پروین: یک غزلی می‌خوانیم، یا مثنوی می‌خوانیم، معانی‌اش را آن چیزی که در کتاب استاد کریم زمانی هست، و از گفته‌های شما در مورد آن داستان. و ما این مدت یک داستان را تمام کردیم داستان والی و خاربُن بود.

آن را کامل خوانده‌ایم هر شب مثلاً ده، پانزده بیت می‌خواندیم، بعد آن قسمت‌ها را معنی‌هایش را می‌نوشتیم می‌گذاشتیم در گروه. از دوستان هم می‌خواستیم که مشارکت کنند آن‌ها هم اگر در آن مورد تجربه‌ای دارند بیان کنند.

آقای شهبازی: آفرین!



خانم پروین: و خیلی حس خوبی داشت این که تمام شد. همین دو شب پیش تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم پروین: بعد یک داستان دیگر می‌خواهیم شروع کنیم ان شاء الله.

آقای شهبازی: ان شاء الله، بله بفرمایید!

خانم پروین: با اجازه‌تان یک پیام نوشتم. بخوانم اگر اجازه هست.

آقای شهبازی بله، بله، خواهش می‌کنم!

خانم پروین: در برنامه ۹۸۳ گنج حضور، حکایت بسیار تکان دهنده‌ای تفسیر شد که برای من بسیار بیدار کننده بود. حضرت مولانا در این حکایت با استفاده از یک تمثیل بسیار زیبا، قدرت تخریب کنندگی من‌ذهنی را در زندگی فردی و جمعی بشر به تصویر می‌کشد.

حضرت مولانا من‌ذهنی را به «گیاه خَرَّوب» تشبیه کرد که اگر در هر مکانی روییده شود، آن ساختمان یا خانه را ویران می‌کند.

آغاز داستان به این شکل است که سلیمان متوجه می‌شود که در قسمتی از مسجد او گیاه سبز و تر و تازه‌ای روییده است که نور خیره کننده‌ای دارد. گیاه به سلیمان سلام می‌کند و سلیمان جواب سلامش را می‌دهد و گیاه از این‌که سلیمان که به او توجه می‌کند، تعجب می‌کند.

در این‌جا مسجد نماد پاکی درون ماست که در ابتدای تولد و آمدن به این جهان هر انسانی از جنس بی‌نهایت خداوند است و این صفا و پاکی در درون او قرار دارد و یا همان فضای گشوده درون است و سلیمان نماد یک انسان کامل است و همین‌طور می‌تواند نماد هر انسانی باشد، چون هر انسانی بالقوه توانایی سلیمان شدن و تبدیل شدن به انسان کامل را دارد.

**پس سلیمان دید اندر گوشه‌ای
نوگیا‌هی رُسته همچون خوشه‌ای
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۳)**



دید بس نادرگیاهی سبز و تر
می‌رُبود آن سبزی‌اش نور از بَصَر
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۴)

پس سلامش کرد در حال آن حشیش
او جوابش گفت و بشگفت از خوشیش
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۵)

نادرگیا: در این جا یعنی گیاه عجیب

گفت: نامت چیست؟ برگو بی دهان
گفت: خَرّوب است ای شاه جهان
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۶)

گفت: اندر تو چه خاصیت بُود؟
گفت: من رُستم، مکان ویران شود
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۷)

سلیمان از گیاه می‌پرسد که نام تو چیست؟

و گیاه جواب می‌دهد نام من خَرّوب است یعنی بسیار خراب‌کننده. سلیمان می‌گوید تو چه خاصیتی داری؟ گیاه می‌گوید من در هر جا برویم آن‌جا ویران می‌شود.

حضرت مولانا در همین چند بیت به وضوح ما را از میزان خطر ماندن و اقامت کردن در من‌ذهنی، آگاه می‌کند. جناب مولانا از خروب یعنی بسیار خراب‌کننده استفاده می‌کند، کلمه «بسیار» هم شدت تخریب من‌ذهنی را نشان می‌دهد.

با نگاهی به زندگی فردی و جمعی بشر، می‌توانیم به خروب بودن من‌ذهنی پی ببریم. همگی شاهد هستیم که من‌ذهنی چگونه با رشد هر کودکی که از جنس خدا و سلیمان هست، در او رشد کرده و لحظه‌به‌لحظه زندگی آن انسان را به‌سوی تخریب و ویرانی سوق می‌دهد.

چگونه با ایجاد دردها و واکنش‌ها و هیجانات منفی و ایجاد خشم و کینه و نفرت و سایر عقده‌های روانی، و همین‌طور استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی جسم انسان را که معبد روح اوست، تخریب کرده و بیمار می‌کند.



روابط همسران و فرزندان را به جدایی می‌کشاند، بین خواهران و برادرانِ خونی، بر سر مال و اموال دنیا و یا بر سر اختلافات کوچک و بی‌ارزش جنگ و ستیزه و جدایی ایجاد می‌کند.

بر سر باورها و تفاوت‌های سطحی، رابطه ملت‌ها را خراب می‌کند و جنگ و خونریزی به راه می‌اندازد، شهرهای زیبا و آباد را در چشم به هم زدنی به تلی از خاک و ویرانه تبدیل می‌کند.

زمین زیبا را که محل زندگی اوست، آلوده می‌سازد، جنگل‌ها را از بین می‌برد و آب‌ها را آلوده می‌کند و هزاران خرابکاری و کارافزایی من‌ذهنی، حکایت از خَرّوب بودن او دارد. حال چاره چیست و چگونه باید مانع رشد این گیاه خروب در مسجدمان شویم؟

**پس سلیمان آن زمان دانست زود
که آجل آمد، سفر خواهد نمود**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۹)

**گفت: تا من هستم، این مسجد یقین
در خلل ناید ز آفات زمین**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۰)

پس سلیمان یا هر انسانی در این جهان باید مراقب مسجد، یعنی فضای گشوده‌شده درونش باشد و در فرصتی که در این جهان دارد، فضای درونش را از آفات من‌ذهنی حفظ کند و مانع بسته شدن این فضا در درونش شود. در ادامه حضرت مولانا مسجد را توصیف می‌کند و می‌گوید، دلی که از تمام همانیدگی‌ها پاک شده و گشوده‌شده، مسجد است و اگر چیزی در مرکز دل قرار گیرد، این یار بد، خَرّوب مسجد هست.

**برکن از بیخش، که گر سر برزند
مر تو را و مسجدت را برکند**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۵)

**خویش مجرم دان و مجرم گو، مترس
تا ندزد از تو آن اُستاد، درس**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۷)



چون بگویی: جاهلم، تعلیم ده این چنین انصاف از ناموس به (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۸)

می‌گویند به محض این‌که دیدی چیزی در مرکز قرار گرفته و داری با آن همانیده می‌شوی، سریع آن چیز را از مرکز بیرون کن، والا آن یار بد خانه دل تو را ویران می‌کند. اگر می‌خواهی از شر این خروب راحت شوی، باید مثل پدرت حضرت آدم، مسئولیت اشتباهات را به عهده بگیری، باید ناموس و حیثیت بدلی من‌ذهنی را کنار بگذاری و اقرار کنی که خودت مسئول تمام دردها و وضعیت‌های بد زندگیت هستی.

باید اقرار کنی که خدایا من از خرد کل جدا شدم و زندگی‌ام را به دست این خروب سپردم، در این صورت استاد، یعنی زندگی یا مولانا درسش را تمام و کمال به تو می‌دهد، یعنی می‌توانی آموزش مولانا را عمیقاً درک کنی. و در بیتی هم هست که می‌گوید:

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

یعنی تا ما به جهل و نادانی خود در من‌ذهنی اقرار نکنیم، زندگی دست ما را نمی‌گیرد. بنابراین بحث و جدل را کنار می‌گذاری، مقصر کردن دیگران را کنار می‌گذاری، هرگونه بهانه‌تراشی را کنار می‌گذاری و همانند ابلیس خدا را مسئول سرشکستگی خودت نمی‌دانی، این‌گونه می‌توانی از جبر من‌ذهنی بیرون بیایی و دوباره به راه کج نروی و سرنوشتت را در دست بگیری.

هین بخوان: رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي تا نگردي جبری و، کژ کم تنی (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۳)

تمام شد استاد.

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

خانم پروین: خیلی ممنونم!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پروین]



۱۲- آقای علی از دانشمارک

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

آقای علی: راجع به این برنامه ۹۸۵ که به زیبایی ارائه فرمودید، این مطلبی را البته می‌خواستم من یک انشایی بنویسم ولی به صورت نثر نتوانستم بنویسم، به صورت منظوم درآمده. با اجازه‌تان به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم!

آقای علی: عنوانش هست، «برچه تو ز خواب».

هر که بیدارست او در خواب‌تر

هست بیدارش از خوابش بتر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۰۹)

هر که او در خواب جسم است ای پسر

غفلت اندر غفلت آمد تا به سر

هر که بیدارست و در ذهن ای عمو

می‌کند در خواب هر دم جست‌وجو

جست‌وجوی زندگی در هر خیال

می‌دود دنبال سایه در ضلال

گفت مولانا به انسان در کتاب

جملگی هستید در خُسران و خواب

همچنان‌که حق تعالی در نُبی

گفت: الْإِنْسَانُ لَفِي خُسْرٍ وَ شَقِي

این عجب که ما به خواب اندر شدیم

بعد از آن با دیو هم‌بستر شدیم

هر خیال شهوتی چون حور شد

پس ز شهوت تخم ما در گور شد



هر که آمد بهر هشدار و خبر
ما از او آزرده گشتیم از غَرَر

جملگی گفتند: کاین دنیای دون
که شما را کرده در بند و زبون

نیست باقی، کین جهان کاشتن
هست بهر محشر و برداشتن

لیک از لَجّ و ستیز ما قوم دون
صُمُّ بُکْمُ عُمَى فَهَمْ لَا يَرْجِعُونَ

«صُمُّ بُکْمُ عُمَى فَهَمْ لَا يَرْجِعُونَ»

«کران و گنگان و کوران‌اند بنابراین ایشان (بدین سبب از بیراهه به راه راست) نمی‌آیند»

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۸)

باز از رحمت خدای مُرْسَلین
کاو فرستاده رسولان بر زمین

که وَ مَا أَرْسَلْنَاكَ اِی رُوحُ الْاَمین
نیست اِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمین

«وَ مَا أَرْسَلْنَاكَ اِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمین»

«و تو را (حضرت رسول) جز رحمتی برای جهانیان نفرستادیم.»

(قرآن کریم، سوره انبیاء (۲۱)، آیه ۱۰۷)

پس تو بشنو این خبر از مصطفی
گر هدایت خواهی و نور هُدی

گفته ما را گر که من گویم به راست
شرح آن دشمن که در جان شماس

(آقای علی موسوی، اقتباس از مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۱)



زهره های پُردلان هم بردرد
نه رَوَد ره، نه غم کاری خورد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۱۲)

با چنین دشمن که اندر جان ماست
چون چنین ما خفته‌ایم؟ برگو به راست؟

از چه رو پند بزرگان ای جوان
نشوی، تازی دو اسبه در گمان؟

شَه بر آن عقل و، گزینش که تو راست
چون تو کانِ چهل را کُشتن سزاست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۲)

شَه: کلمه‌ای است برای اظهار نفرت و کراهت.

ضلال: گمراهی

نُبی: قرآن

شقی: بدبخت

غَرَر: خودبینی، غرور

مُرسل: پیامبر، فرستاده

شَه: از ادات نفرت و بیزاری

هُدی: رشاد و هدایت

در فراقِ یوسفی بس ماه‌رو
جانِ یعقوبیت گشته همچو مو

عام اگر خفاش طبع‌اند و مجاز
یوسفا داری تو آخر چشم باز
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۱۱)

هین مکن تأخیر بَرجه تو ز خواب
تا لَفی خُسرت نیاید در خطاب

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»

«بدرستیکه انسان در زیان‌کاری است.»

(قرآن کریم، سوره عصر (۱۰۳)، آیه ۲)



سال‌ها با جوَرِ یوسف ساختی
در جهالت اسب‌ها می تاختی

پیشِ یوسف نازش و خوبی مکن
جز نیاز و آهِ یعقوبی مکن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۰۸)

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا گُو و بس
هین بکن زاری که ای فریادرس

برجَهانم تو از این خوابِ گران
الْغِیَاثُ الْمُسْتَغَاثُ از این جهان
(آقای علی موسوی، اقتباس از مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

در خبر آمد نبی اندر دعا
خواست از یزدان که فرماید عطا
دیده‌ای پُر خون، دلی کز خوف او
اشک‌ها ریزد شود قلبش دوتو

او چو آب دیده جُست از جود حق
با چنان اقبال و اِجلال و سَبَق
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۹)

چون نباشم ز اشکِ خون باریک ریس
من تهی دستِ قصورِ کاسه‌لیس؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۴۰)

ای آخی دست از دعا کردن مدار
با اجابت یا ردِ اویت چه کار؟
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۴۴)



نان که سدّ و مانع این آب بود دست از آن نان می‌باید شست زود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۴۵)

خویش را موزون و چُست و سُخته کن ز آب دیده نان خود را پخته کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۴۶)

سُخته: سنجیده و موزون

خیلی ممنون آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا علی آقا، خیلی ممنون. دیگر بعد از این شما هم خودتان را شاعر می‌دانید دیگر درست است یا نه فقط؟

آقای علی: نه آقای شهبازی، این بعضی وقت‌ها همین‌جوری یک سری مطالب، موضوعات می‌آید، دیگر ما هم می‌نویسم بالاخره روی کاغذ.

آقای شهبازی: بله، دست شما درد نکند.

آقای علی: خواهش می‌کنم، سلامت باشید.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، عالی بود، عالی بود خلاصه، ولی شعرها قابل فهم بود. فهمیدیم همه را بله.

آقای علی: متشکرم، ممنونم از لطف شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، ان شاءالله که زود خوب بشوید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی]



۱۳- خانم اکرم از نجف‌آباد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم اکرم]

خانم اکرم:

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟
که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

جناب مولانا در این بیت می‌فرمایند چرا از قافله انسان‌ها یک کس بیدار نمی‌شود؟ قافله در قدیم به گروهی از انسان‌ها خطاب می‌شد که با همدیگر قصد سفر به مقصد مشخصی را داشتند.

و جناب مولانا طی سخنشان با بیان قافله کل انسان‌هاست که همه از یک جنس هستیم و همسفر و مقصودمان یکی است، در جهت تبدیل به اصل خدایت خودمان و رفتن به فضای یکتایی.

همه ما به خواب عمیقی در ذهن فرورفته‌ایم، درحالی‌که مانند زنجیر به هم متصل هستیم و با ساختن من‌ذهنی توهمی و همانیده شدن با چیزهای آفل این جهان ماده، هر لحظه هشیاری حضور و فرصت بیداری از این خواب عمیق را از دست می‌دهیم.

حال شرط بیداری ما چیست؟ اول ما باید یقین پیدا کنیم که در خواب ذهن هستیم و از جنس اصلی خدایتمان فاصله گرفته‌ایم. جناب مولانا از ما سؤال می‌کند، چرا از قافله انسان‌ها حتی یک نفر نیست که از خواب ذهن بیدار شود؟ و متوجه شود که سرمایه زندگی‌اش را دزد من‌ذهنی خودش به تاراج می‌برد.

چرا واقعاً یک کس بیدار نمی‌شود؟ چون دیدمان عوض شده، دوبین و آحول شده‌ایم، به‌خاطر همین است که حس جدایی می‌کنیم و انسان‌ها را از هم جدا می‌بینیم. حال اگر از این قافله انسان‌ها یک نفر بیدار شده و متوجه دزدیده شدن هشیاری‌اش شود مسلماً موجب بیداری بقیه نیز خواهد شد.

جناب مولانا می‌فرمایند:

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز



که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

چگونه متوجه شوم [قطع صدا] و هشیاری حضور ندارم، علائم و نشانه‌های آن چیست؟ وقتی دیدم در یک دور باطلی به دور خودم می‌چرخم و به جایی نمی‌رسم.

می‌روی هر روز تا شب هروله
خویش می‌بینی در اوّل مرحله
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۹)

نگذری زین بُعد، سیصد ساله تو
تا که داری عشق آن گوساله تو
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۹۰)

هروله: تند راه رفتن، حالتی بین راه رفتن و دویدن

در خواب ذهن هستم چون با هر اتفاقی یکی شده، واکنش نشان می‌دهم، خشمگین و عصبانی می‌شوم و یا دیگران را به واکنش وادار می‌کنم و انسان‌های دیگر را از خودم جدا دیده و خودم را با آن‌ها مقایسه می‌کنم و حتی قضاوتشان می‌کنم، چون از دیگران توقع دارم و گله و شکایت می‌کنم و حس قربانی شدن می‌کنم. دیگران را مقصر در مشکلات و درد و رنج‌هایم می‌دانم و کینه به دل دارم.

با شادی دیگران شاد نیستم، با اتفاقی شاد و با اتفاقی ناراحت می‌شوم. نگران و مضطرب هستم، ترس و نگرانی از آینده دارم، خودم یا دیگران را ملامت می‌کنم، زیاد به گذشته فکر می‌کنم و با یادآوری خاطرات گذشته یا افسوس می‌خورم و یا دچار پشیمانی و ملامت می‌شوم.

در خواب ذهن هستم چون از اتفاقات و اشخاص و چیزهای دیگر راضی نیستم و از آن‌ها زندگی می‌خواهم. در خواب ذهن هستم چون دل‌مرده، غمگین و افسرده هستم و هر کجا می‌روم شاد نمی‌شوم، اگر هم شاد شوم گذرا و مقطعی است و شادی من پایدار و ماندگار نیست.

در خواب ذهن هستم چون به نسبت‌های این دنیا مانند مادر بودن، پدر بودن، همسر بودن، فرزند بودن، دوست بودن، دکتر، مهندس، معلم و کلاً هر نسبتی که به واسطه شغلم دارم، چسبیده‌ام. خودم را آن نسبت‌ها می‌دانم، از آن نسبت‌ها دفاع می‌کنم و با واسطه آن‌ها توقع دارم و خود را طلبکار دیگران می‌دانم.



در خواب ذهن هستم چون زیاد فکر می‌کنم، زیاد حرف می‌زنم، بحث و جدل می‌کنم حتی در مسائل معنوی. در خواب ذهن هستم چون تقلید می‌کنم. به دنبال تأیید دیگران هستم. در مقام تعلیم برمی‌آیم. پندار کمال دارم و به عقل من ذهنی‌ام اعتماد دارم و کمال طلب هستم و فرزند و همسر و کلاً دیگران را کنترل می‌کنم و با عقل من ذهنی‌ام فکر می‌کنم خوبی آن‌ها را می‌خواهم و آنان را نصیحت می‌کنم.

در خواب ذهن هستم چون خطاهایم را توجیه می‌کنم و در صدد شناسایی و برطرف کردن اشکالات و همانندگی‌هایم بر نمی‌آیم. ناموس دارم و از خدشه دار شدن ناموسم می‌ترسم و شدیداً به دنبال حفظ آن هستم و حس شهوت همانند شده دارم و با زرنگی من ذهنی‌ام قانون جبران را در هیچ زمینه‌ای به جا نمی‌آورم. سبب‌سازی می‌کنم و به دنبال سبب و [قطع صدا] از مسبب غافل هستم.

آقای شهبازی فکر می‌کنم پنج دقیقه‌ام تمام شده، حالا نمی‌دانم یک صفحه تقریباً دیگر مانده. اگر که می‌شود بخوانم یا بگذارم هفته آینده.

آقای شهبازی: حالا آن صفحه را هم بخوانید ولی خواهش می‌کنم [خنده آقای شهبازی] برای پنج دقیقه تنظیم کنید بعد از این. بفرمایید لطفاً، آره.

خانم اکرم: می‌خواهید دیگر تمامش کنم؟

آقای شهبازی: نه نه، بخوانید حیف است.

خانم اکرم: حال که به این هشیاری رسیدم و فهمیدم که در خواب ذهن فرورفته‌ام و از اصل خدایت خودم فاصله گرفته‌ایم، اولین قدم در بیداری از ذهن این است که:

۱_ اقرار به این که خودم به خودم ظلم کرده‌ام و خودم مسئول تمام دردها و مشکلات و ناراحتی‌هایم هستم، نه دیگران.

گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا
او ز فعل حق نَبَد غافل چو ما
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا گفت و آه
یعنی آمد ظَلُمْتُ و گم گشت راه
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۴)

رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا: پروردگارا، همانا ما به خودمان ظلم کردیم.

۲_ نورا فکن فقط و فقط روی خودم باشد و کاری به دیگران نداشته باشم.



مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری

مدتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

۳- در اتفاقات لحظه تسلیم خدا باشم با رضایت و پذیرش کامل بدون مقاومت و بدون قضاوت.

گر قضا پوشد سیه، هم‌چون شَبَت

هم قضا دستت بگیرد عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۲۵۸)

گر قضا صد بار، قصد جان کند

هم قضا جانت دهد، درمان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۲۵۹)

این قضا صد بار اگر راحت زَنَد

بر فراز چرخ، خرگاهت زَنَد

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۲۶۰)

۴- اقرار به این‌که هیچ نمی‌دانم و نسبت به عقل من‌ذهنی نادانم.

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا

تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

۵- سؤال نپرسم.

چون نپرسی، زودتر کشف شود

مرغ صبر از جمله پُرآن‌تر بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۷)

ور بپرسی دیرتر حاصل شود

سَهْل از بی‌صبریت مشکل شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۴۸)



۶- قانون جبران را در هر زمینه به‌جا آورم و از آن غافل نشوم تا با صبر و شکر و پرهیز در جذبه و عنایت خدا قرار گیرم و با فضاگشایی در اتفاقات لحظه از خواب ذهن کاملاً بیدار شوم.

جز عنایت که گشاید چشم را؟

جز محبت که نشاند خشم را؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

آفتابی در یکی ذره نهران

ناگهان آن ذره بگشاید دهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۰)

ذره ذره گردد افلاک و زمین

پیش آن خورشید، چون جست از کمین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۱)

این چنین جانی چه درخورد تن است؟

هین بشو ای تن از این جان هر دو دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲)

ای تن گشته وثاق جان بس است

چند تاند بحر در مشکی نشست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۳)

ببخشید آقای شهبازی، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم اکرم]



۱۴- خانم مریم از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مریم]

خانم مریم:

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟
که رختِ عمر ز که باز می‌برد طرّار؟
چرا ز خواب و ز طرّار می‌نیازاری؟
چرا از او که خبر می‌کند کنی آزار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

قبل از برنامه گنج حضور با ذهن نقش بازی می‌کردم، به مهربانی و عشقِ ظاهری و مردم راضی‌کن بودم [صدا ناواضح] چون گدای محبت و تأیید و تمجید و تشویق بقیه بودم. و من ذهنی‌ام به شدت آزاده می‌شد اگر کسی او را تأیید نمی‌کرد. و این روند ناآگاهی و به دنبالش درد ناآگاهانه ادامه داشت.

گاهی اوقات، این روزها می‌فهمم آن تأییدات، تأییدات من ذهنی بودند. و هرگز نفهمیدم من خودم نیستم! و پای یک من ذهنی در وسط است. که پر بود از خشم، ترس، رنجش و حسادت و مقایسه. و با سرکوب کردن خودم را شادِ ظاهری نشان می‌دادم. و یک جسمِ استاد جان بسیار سنگین برای خودم ساخته بودم چون من ذهنی عاشق این همه آلودگی و درد ناآگاهانه بود و اگر ادامه می‌دادم قعر در ناآگاهی نابود می‌شدم.

تا این‌که با کمک برنامه و جناب مولانا و سخنان شیوای شما استاد عشق به خودم آمدم و فهمیدم من خودم نیستم و بالا خانه‌ام متأسفانه در دست من ذهنی و با خواست خودم اجاره داده بودم، که در ذهن بمانم. و کم‌کم با تشخیص و شناسایی فقط روی خودم کار کردم. با تسلیمِ مُج خودم را گرفتم و انگشت اشاره‌ام را به جای دیگران به سمت خودم گرفتم. و نقش بازی کردن و خودنمایی را هم با کمک برنامه به گوشه‌ای انداختم. و شروع به خودشناسی کردم که خودم بشوم نه یک من ذهنی. و اجازه دادم بارها بی‌مراد بشوم.

از هر جهتی تو را بلا داد
تا بازگشت به بی‌جهت
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)



گفتی که خُمش کنم نکردی می‌خندد عشق بر ثبات (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)

بی‌جهت: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی
ثبات: پایداری، پابرجا بودن

آرام آرام با دردهایی که می‌کشیدم تلنگری شدند تا به خودم بیایم. و این وجود پر از عیب و [صدا ناواضح] را فرو
بریزم و دردش را استاد جان به جان خریدم و شروع به خودسازی و [صدا ناواضح] کردم تا فقط خودم بشوم پر
از عشق حقیقی، نه عشق من‌ذهنی با نقش بازی کردن.

خدا را شکر وقتی روی خودم کار کردم بیست و نه کیلو از آن همه آلودگی جسمی که با من‌ذهنی ساخته بودم
فرو ریخت، خودم شدم. و سعی دارم باز هم کار کنم، مرتب پیاده‌روی می‌کنم، عشقی که دارم الآن می‌فهمم حقیقی
است، بدون ذره‌ای نیاز و توقع از دیگران. عاشق با کمک برنامه، و خشم و ترس و رنجش جایشان را با عشق
به [صدا ناواضح] از درون سبک‌بال‌تر و رهاتر شدم. اکثر مواقع شاد هستم و بی‌سبب است و با چیزهای بیرونی
این شادی همراه نیست.

بی‌نیازی را همواره با کمک برنامه در حال تجربه کردن هستم. و شناسایی به‌موقع که خودم باشم. و گاهی به
خودم تلنگر می‌زنم. الآن خودت هستی؟ و امروزه آن لبخند مهربانی و عشق با ذهن نیست. بی‌نیازی تجربه کردن
است. و حس می‌کنم مزد عشق راه شد، راه خدا و شما استاد نازنینم که تالو عشق و صبر و امید من هستید.
جهت فقط خدا باشد، نه غیر خدا. اشتیاق داشتم و درد اشتیاق‌هایم را هم می‌کشم و کشیده‌ام.

درد آمد بهتر از مُلک جهان تا بخوانی مر خدا را در نهان (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۳)

خواندن بی درد از افسردگی‌ست خواندن با درد از دل‌بردگی‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۴)

استاد جان تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم.

[خدا حافظی آقای شهبازی و خانم مریم]



۱۵- خانم یلدا از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یلدا]

خانم یلدا:

تو را هر آنکه بیازرد، شیخ و واعظِ توس که نیست مهر جهان را چو نقشِ آبِ قرار (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

این بیت را از دیروز هرجا رفتیم با مادرم تکرار کردیم. ما تا قبل از آشنایی با گنج حضور صد جور حيله می‌کردیم که کسی ما را آزرده نکند، هرجا کسی ما را آزرد رنجیده شدیم و کینه‌اش را به دل گرفتیم. هر کسی ما را آزرد ما هم به نوعی درد را به او برگرداندیم. کسی به ما نگفته بود که اگر می‌رنجی منی داری و این خیلی عیب بزرگی است.

زخم کاید بر منی آید همه تا تو می‌رنجی منی داری هنوز (عطار، دیوان غزلیات، غزل ۴۱۳)

کسی به من نگفته بود که اصل تو خدایت است و هیچ آسیبی نمی‌خورد، پس نترس و نرنج. اگر می‌رنجی منی داری، من‌ذهنی داری، ناموس داری، پندار کمال داری و این بافتی که فکر می‌کنی تو هستی و هر لحظه از آن دفاع می‌کنی خراب است، حول مرگ می‌تند و تو را نابود می‌کند. کسی به من نگفته بود خب اگر برنجی، زندگی چه جوری عیب‌های تو را به تو نشان دهد و تو را اصلاح کند؟

گر به هر زخمی تو پُرکینه شوی پس کجا بی‌صیقل، آینه شوی؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۸۰)

کسی به من نگفته بود چیزی به اسم همانیدگی هست، باید همانیدگی‌ها را شناسایی کنی و بیندازی. آدم‌ها و اتفاقاتی که تو را به درد می‌اندازد دارد نشان می‌دهد همانیدگی داری. کسی نگفته بود خب اگر برنجی و فرار کنی، چه جوری بدون صیقل تبدیل به آینه بشوی. کسی نگفته بود هر کسی که تو را می‌رنجاند درواقع دوست دوست، چون تو فضا را باز می‌کنی و به فضای گشوده‌شده می‌گریزی.



در حقیقت هر عدو داروی توست

کیمیا و نافع و دلجوی توست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۴)

که ازو اندر گریزی در خلا

استعانت جویی از لطف خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۵)

هر کسی ما را می‌رنجاند به تبدیل ما کمک می‌کند، به ما نفع می‌رساند و دلجوی ماست چون ما فضا را باز می‌کنیم و از دست او به فضای گشوده‌شده می‌گریزیم. این بیت این هفته هم شگفت‌انگیز است. من نمی‌دانستم هر کسی من را می‌رنجاند دارد می‌گوید مهر جهان، لذت دنیایی، همانیدگی‌ها، به‌طور کلی هر چیز و هر کس ذهنی که تو از آن کام می‌خواهی مثل نقش آب قرار ندارد.

تو را هر آنکه بیازرد، شیخ و واعظ توست

که نیست مهر جهان را چو نقش آب قرار

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

اتفاقاً در میان تکرار این بیت یکی دیروز شیخ و واعظ من و مامانم شد و با ما بدرفتاری کرد. ما فقط مجموعه‌ای ابیات را با هم تکرار کردیم و این بیت را مدام با هم خواندیم و یادآوری کردیم که این رفتارها می‌گوید بپر از ذهن، بپر از این جهان، بپر از این حیثیت بدلی، چون هرچه که ذهن نشان می‌دهد قرار ندارد. مرسی آقای شهبازی از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی مفید، آفرین! ویدئو کنید خانم یلدا، ویدئو کنید، این را بفرستید.

خانم یلدا: ممنونم. بله، چشم، چشم

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یلدا]



۱۶- خانم فریده از هلند

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فریده]

خانم فریده: اسم پیام را گذاشته‌ام: «هشدار! خانه در حال فرو ریختن است.»

آقای شهبازی: بله.

خانم فریده: مولانا در غزل شماره ۲۰۰ در برنامه ۹۸۴ به ما گفت:

**طبل سفر زده‌ست، قدم در سفر نهیم
در حفظ و در حمایت و در عصمت خدا**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۰)

این بیت از غزل شماره ۲۰۰. طبل خارج شدن از ذهن زده شده، البته هر لحظه این طبل را زندگی به صدا درمی‌آورد. مثلاً با یک بی‌مرادی بزرگ و یا کوچک این طبل زده می‌شود. وقتی گوش نمی‌کنیم و به خودمان نمی‌آییم، زندگی طبل محکم‌تری به صدا درمی‌آورد، مثلاً با مرگ کسی. باز مولانا در غزل شماره ۲۰۰ می‌گوید:

**ما را ز شهر روح، چنین جاذبه‌ها کشید
در صد هزار منزل، تا عالم فنا**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰)

یعنی هر لحظه وقتی طبل به صدا درمی‌آید، درواقع دارند ما را از «شهر روح» صدا می‌زنند و ما را جذب می‌کنند. ما به‌صورت پنهان و آشکارا در حال جذب شدن هستیم. اما آن‌قدر یاران نو در این جهان جهنده گرفتیم و آن‌قدر به همانندگی‌ها چسبیدیم که نه صدای این طبل را می‌شنویم و نه متوجه آن جاذبه می‌شویم.

در داستان مرغ و صیاد در دفتر ششم، مولانا از زبان صیاد صحبت می‌کند. مثال کودکانی را می‌زند که آن‌چنان غرق در بازی هستند که دزد رخت و لباس آن‌ها را می‌دزدد، درست مثل ما انسان‌ها.

**کودکان گرچه که در بازی خوشند
شب کشانشان سوی خانه می‌کشند**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳)



اما هر چقدر هم که غرق در بازی‌ها باشیم، غرق در بازی همانندگی‌ها باشیم، شب ما را کشان‌کشان به شهر واقعی خود جذب می‌کنند.

شد برهنه وقت بازی طفل خُرد

دزد از ناگه قبا و کفش بُرد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۴)

آن چنان گرم او به بازی در فتاد

کان کلاه و پیرهن رفتش ز یاد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۵)

یعنی آن‌چنان غرق بازی شدیم که باورمان نمی‌شود که روزی باید این جهان فرم را ترک کنیم، برای همین متوجه طرح و برنامه زندگی که در جهت بیداری‌مان هست، نمی‌شویم.

لباس حضورمان را من‌ذهنی می‌دزد و ما را به خواب عمیق و خواب خرگوشی فرومی‌برد. این خواب خرگوشی آن‌چنان عمیق است که باز حضرت مولانا با زنگ خطر دیگری در برنامه ۹۸۵ به سراغمان می‌آید.

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟

که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

ما در خانه خوش و خرم ذهن نشسته‌ایم و به خودمان می‌گوییم که ای خانه، اگر خواستی خراب بشوی، حتماً از قبل به من اطلاع بده!

مرگ همسایه، مرا واعظ شده

کسب و دگان مرا برهم زده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۲)

مولانا می‌گوید با مرگ همسایه تو را خبر کردم دیگر، بیدار شدی؟! بیدار بمان. مولانا باز از زبان صیاد مرا نصیحت می‌کند که این جهان آفل است و با او خو نگیر.

چون به آخر، فرد خواهیم ماندن

خو نباید کرد با هر مرد و زن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۳)



چرا این قدر با همانندگی‌ها خو گرفتم و خودم را با آن‌ها یکی می‌بینم؟

رو بخواهم کرد آخر در لَحَد
آن به آید که کنم خو با أَحَد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۴۴)

چرا قبل از افتادن این جسم به او بیدار نشوم؟ پس تا می‌توانم «أَنْصِيْتُ» می‌کنم و تا می‌توانم دل به بی‌وفایان نمی‌سپارم «که نیست مهر جهان را چو نقش آب قرار».

تو را هر آنکه بیازرد، شیخ و واعظِ توست
که نیست مهر جهان را چو نقش آب قرار

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

خانه در حال فروریختن است، پس این بیت را می‌خوانم و بر خود اعمال می‌کنم. اِنْ شَاءَ اللّٰه که بیدار بشوم و بیدار بمانم.

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟
که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فریده]



۱۷- خانم‌ها سارا و الناز از آلمان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سارا]

خانم سارا: اسم پیغام هست «کاروانِ بشریت».

برنامه ۹۸۵ گنج حضور از ابتدا تا پایان به قافلهٔ بشریت اشاره می‌کند. این‌که همهٔ ما یک دل، یک هشیاری هستیم و این‌که این دل بشری به خواب فرورفته است. مولانا سؤال کرد که چرا حتی یک نفر بیدار نمی‌شود؟

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟
که رختِ عمر ز که باز می‌برد طرّار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

طرّار یعنی دزد.

چرا از قافله حتی یک نفر بیدار نمی‌شود و نمی‌پرسد که دزد دارد سرمایهٔ عمر چه کسی را غارت می‌کند؟

در این جهان روزانه میلیارد‌ها دلار پول جابه‌جا می‌شود تا به مناطق جنگ‌زده سلاح جنگی بیشتری برسانند و این کار را ما به‌طور جمعی بعد از تجربهٔ دو جنگ جهانی انجام می‌دهیم. آیا این همان دزدی نیست که مولانا در غزل ۱۱۳۴ می‌گوید؟ همان دزدی که سرمایهٔ ما را غارت می‌کند، چون ما خواب هستیم و نمی‌بینیم که همه‌مان یک دل هستیم که باید به زندگی وصل شود.

مولانا به ما می‌گوید چاره در خشم، ملامت کردن دولت‌ها، غصه خوردن، اخبار دیدن و طرفِ یک قطبِ دعوا را گرفتن نیست، بلکه تنها چاره در بیداری دل است. دلِ بشریت باید بیدار شود، همان دلی که در عمق وجود هر بشر است. همان دلی که حتی یک نفر هم نیست که آن را نداشته باشد و یا شناسد. هیچ انسانی نیست که از جنسِ فرشته یا همان یک زندگی نباشد. مولانا به ما گفت که:

این در گمان نبود، در او طعن می‌زدیم
در هیچ آدمی مَنگر خوار، ای کیا
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰)

کیا: بزرگ



راه بیداری دل بشریت از این می‌گذرد که دل شخص من بیدار شود.

دیو سفید، نیروی درد و همانندگی به کاروان بشریت حمله کرده است، انسان را به خوابِ فکر برده و انعکاس این خواب در بیرون تخریب، جنگ، کشتار و آوارگی است. اما تک به تک انسان‌هایی که به هر شکلی و در هر جایی از دنیا که هستند و با برنامه گنج حضور آشنا شده‌اند، درواقع به یک کاروان نور وصل شده‌اند.

این کاروان دارد آب شفا بخش زندگی را به آتش دردها می‌ریزد و کمک می‌کند تا درخت‌های سوخته دوباره جوانه بزنند، سبز شوند و هوای آلوده دوباره تمیز شود. اما مایی را که با این کاروان گنج حضور آشنا شده‌ایم خطری تهدید می‌کند، خطر نشاختن، خطر درک نکردن اهمیت و بزرگی این آموزش. مولانا می‌گوید عدم شناخت بدترین آفت است.

آفتی نبود بتر از ناشناخت تو بر یار و، ندانی عشق باخت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۸۱)

اگر من با گنج حضور آشنا هستم ولی فعالانه در آن مشارکت نمی‌کنم، یعنی این کاروان نور را نشناختم و خودم را هم نشناختم. من نشناختم که زندگی می‌خواهد از من هم به عنوان ابزار پخش نور و آب حیات بخش در این کائنات استفاده کند. من خودم را به حساب نیاورده‌ام.

وقتی به خواب جمعی نگاه می‌کنی از خودت می‌پرسی چکار باید بکنم؟ برنامه ۹۸۵ می‌گوید باید دل خودت را بیدار کنی و با بیان خودت دل بشرهای دیگر را بیدار کنی. بیان خود یعنی مشارکت در کار گنج حضور. اگر پولی داری، تا جایی که می‌توانی در این راه خرج کن، اگر ملک و املاکی داری که لازمشان نداری در این راه بکار.

هر جای دنیا هستی، در هر شغلی اگر داری روی خودت با آموزش مولانا کار می‌کنی و از این کار کردن میوه قشنگی به زندگی‌ات آمده، بیا یک پیام بنویس و با بیان این نور، نور را بیشتر کن. اگر وقت داری و خدمت سازنده‌ای از دست برمی‌آید بیا این وقت را در کار خدمت خرج کن و کمک کن که دل انسان‌های بیشتری بیدار شود.

از خودمان بپرسیم من چرا وقت ندارم برای این که فعالانه در این کاروان نور مشارکت کنم؟ دلیل آن چیست؟ از چه می‌ترسم؟ چرا خودم را به حساب نمی‌آورم؟ یکی از مهمترین ابزارهای دیو درد یا همان من‌ذهنی ایجاد



حس تحقیر و نتوانستن است. می‌گوید تو نمی‌توانی پیام بنویسی، تو چیزی برای گفتن نداری، تو وقت نداری، تو پول نداری.

تو چو عزم دین کنی با اجتهاد
دیو، بانگت بر زند اندر نهاد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۶)

که مرو زآن سو، بیندیش ای غوی
که اسیر رنج و درویشی شوی
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۲۷)

غوی: گمراه

پس ما باید برعکس این تحقیر را عمل کنیم. بگوییم زندگی لطف کرده و در این جهان پر از دود و آتش من را آورده نزدیک این کاروان آرام نور که آب حیات پخش می‌کند، پس من هم نمی‌توانم را به می‌توانم تبدیل می‌کنم و به یاری نور زندگی و بزرگان تلاش می‌کنم تا آب بیار این جهان شوم، می‌خواهم از من هم آب حیات به این کائنات بریزد.

کاروان گنج حضور همه‌جوره این امکان را به ما می‌دهد. می‌توانیم پیام بنویسیم، صدایمان را ضبط کنیم و برای پیغام عشق بفرستیم، می‌توانیم ویدئو درست کنیم، می‌توانیم پولمان را خرج کنیم برای خانه مولانا، می‌توانیم در جنبه‌های مختلف کارهای گروهی گنج حضور با استفاده از وقت خودمان خدمت کنیم و بسیاری کارهای سازنده دیگری که هنوز به‌وجود نیامده‌اند.

فقط باید مواظب باشیم و مواظب باشیم که دچار این آفت نشناختن، آفت ترس و آفت حس حقیر بودن نشوم. این کائنات، این بشریت به نور تک به تک ما احتیاج دارد. پس بیاییم با کار فعالانه شکر این نعمت بزرگ را که زندگی در این جهان پر دود و نار ما را با کاروان مولانا آشنا کرده به‌جا آوریم.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

خیلی ممنون آقای شهبازی.



آقای شهبازی: سارا خانم این بیت آخر اولش قطع شد یک بار دیگر بخوانید با شما خداحافظی کنیم.

خانم سارا: چشم.

آقای شهبازی: ممنونم.

خانم سارا:

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

آقای شهبازی: آفرین سارا خانم، عالی، عالی!

خانم سارا: ببخشید آقای شهبازی من گوشی را می‌دهم به الناز.

آقای شهبازی: بله‌بله، خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سارا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم الناز]

آقای شهبازی: چقدر خوب است که شما پیش سارا هستید، آفرین!

خانم الناز: بله این هم معجزه‌ای است واقعاً. اتفاقاً در غزل این هفته که خوانده شد من همین را، این معجزه را یک‌بار دیگر واقعاً دیدم که این غزل، این‌جوری که چقدر جالب است، این قافله که هستیم همه‌مان خوابیم، بعد یک موقعی بیدار ممکن است می‌شویم همین‌جوری با خبرهای زندگی، بعد پا می‌شویم می‌بینیم همه خواب هستند، بعد یک احساس آدم تنهایی می‌کند، فکر می‌کند هیچ‌کس پیشش نیست و این‌ها.

یعنی آن تغییر دید که ایجاد می‌شود، بعد می‌بینی مثلاً تو یک‌جور دیگر می‌بینی دیگر، بقیه دارند یک‌جور دیگر می‌بینند، آدم دیگر هم‌صحبتی انگار ندارد، حتی خانواده یک‌جوری برای آدم غریبه می‌شود این‌ها. ولی نکته جالبش به این بود که واقعاً این‌جوری است که وقتی که بیدار بمانیم، یک‌دفعه می‌بینیم مثلاً یکی دیگر هم بلند شد، یا یکی دیگر را هم آن دور می‌بینیم که او هم بیدار نشسته، بعد این بیدارها همدیگر را پیدا می‌کنند ان‌شاءالله.



آقای شهبازی: بله، آفرین.

خانم الناز: بعد یک قافله بیدارها را تشکیل می‌دهند، خیلی قشنگ می‌شود.

آقای شهبازی: بله بله، واقعاً این قافله عاشقان است دیگر، عاشقانی مثل شما، کسانی مثل مولانا.

خانم الناز: بله مثل شما و مولانا.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. که فریاد می‌زنند با صدای بلند آی مردم بیدار بشوید دزد سرمایه زندگی‌تان را برد، برد، برد. دیگر این غزل این هفته هم که مال مولانا بود عالی بود که چقدر شکاف باید این دیوار، این دیوار می‌ریزد. خانه می‌گوید من چقدر بیایم دیگر به تو هشدار بدهم؟ چقدر شکافت برداشتم! واقعاً زندگی می‌گوید من چقدر به تو گفتم، علائم فرستادم، قسمت‌های مختلف بدنت یکی‌یکی خراب شد، پس این‌ها چه بودند یکی‌یکی خراب می‌شدند؟ یعنی این ساختمان دارد می‌ریزد، زود باش بیدار شو.

در هر زمینه این‌طوری است، در هر زمینه‌ای که ما نگاه می‌کنیم و با ذهنمان یک ساختمانی می‌بینیم، باید قبل از این‌که خراب بشود شکاف‌هایش را ببینیم که چه می‌گوید این شکاف‌ها، مخصوصاً در جمع، البته فرداً هم همین‌طور، جمع هم ببینیم که در چه جهتی می‌رود، وقتی جمع در خواب است این‌ها را حرف‌های مولانا است می‌زنیم، ما در حدی نیستیم بگوییم جمع خواب است.

جنگ مهم‌ترین علامت خواب است و شکاف است، هر جنگی، هیچ فرقی نمی‌کند، جنگ کار دیو است، دیو در کار است. بنابراین اگر ما متوجه نیستیم دیو دارد خرابکاری می‌کند، پس در خواب هستیم. دزد هم همین کار را می‌کند، دزد می‌گذارد ما بخوابیم، می‌آید یک چیز ما را می‌برد، پا می‌شویم می‌بینیم نیست، بعد پیدایش هم نمی‌کنیم که بوده.

انسان‌ها قبل از این‌که مثلاً بفهمند یک دفعه می‌بینند دارند می‌میرند، ولی اصلاً زندگی نکرده‌اند، فکر می‌کرد که خیلی مانده هنوز. در خواب آدم فکر می‌کند خیلی مانده، وقتی بیدار می‌شود می‌بیند نه زیاد مانده، خیلی چیزها را هم دزد برده، سلامتی ما مخصوصاً، بدن ما. بله، ببخشید شما باید صحبت کنید.

خانم الناز: نه نه اصلاً، استاد دارم استفاده می‌کنم، خیلی قشنگ است.

آقای شهبازی: آخر وقتی جوان‌هایی مثل شما این‌طوری حرف می‌زنند، واقعاً من به شوق می‌آیم. دیگر میدان میدان شما است، الآن باید خودتان را بیان کنید، به قول خودتان کاروان بیداران و عاشقان جهان را بیدار کنند با مولانا.



الآن دیگر ابرار دارید، شما واقعاً مولانا را یاد گرفته‌اید، با آن به زبان‌های مختلف، شما هم که ماشاءالله آلمانی دارید یاد می‌گیرید و یاد گرفته‌اید، سارا هم که آلمانی‌اش کامل است. سارا حقوق خوانده و واقعاً کسی که حقوق می‌خواند می‌داند که همیشه زبانش خیلی قوی است. بله بفرمایید، ببخشید.

خانم الناز: بله، عرض خاصی ندارم استاد. بله همین‌که این چهارچوبی که برای خودمان ساخته‌ایم، خانه‌ای که ساخته‌ایم که جناب مولانا می‌فرمایند تن، اول که با تن این دوری بدن خودمان را شناخته‌ایم و ولش نمی‌کنیم و بعد آن هم همین تن روانی و همین بینش‌های خیلی سفت، عقاید و این‌ها که همین‌ها خیلی سفت می‌شود وقتی باعث جنگ می‌شود این‌ها متأسفانه، خودمان می‌توانیم راحت رهاشان کنیم دیگر. این غزل من را یاد همان بیت مثنوی هم انداخت که:

گنج زیر خانه است و چاره نیست از خرابی خانه مَنَدیش و مایست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۱)

خودمان می‌توانیم راحت خیلی نرم این را لحظه‌لحظه، زندگی هم هر لحظه خوشبختانه قضا پیش می‌آورد برای ما موقعیت آن را که ول کنیم بینشمان را خیلی راحت و نرم. بگذاریم ببینیم زندگی به ما چه را نشان می‌دهد، ما فقط بنشینیم لب جوی زندگی ببینیم چه را دارد به ما نشان می‌دهد، چقدر هم قشنگ زندگی می‌آورد نشان می‌دهد.

ما فقط بگذاریم آن چیزی که زندگی این لحظه برایمان پیش می‌آورد را بیاورد، ما برایش فضا را باز کنیم که آن هم حضور داشته باشد، چطور که من حضور دارم، خب بگذارم این رویداد هم حضور داشته باشد، این آدم هم این جوری باشد، همه‌چیز همه‌چیز بعد می‌بینیم اصلاً قشنگ‌تر است آن جوری.

آقای شهبازی: آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم الناز]

❖ ❖ ❖ پایان بخش دوم ❖ ❖ ❖



۱۸ - خانم فرخنده از نجف آباد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرخنده]

خانم فرخنده: با اجازه‌تان.

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟ که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

شایع‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری بشر، خواب عمیق او در ذهن است و خطرناک‌تر از آن، این‌که در خواب بودن خود را نمی‌پذیرد و انکار می‌کند و ادعای بیدار بودن دارد و همین انکار او، خوابش را عمیق‌تر و سنگین‌تر کرده، بنابراین با هر عامل و هر کسی که بگوید در خوابی و یا بخواهد عامل بیداری او شود و او را از این خواب شیرین بیرون بکشد، از در انتقام‌جویی، خشم، دشمنی وارد می‌شود و آگاه نیست که همین نشان دادن خشم، واکنش از علائم آشکار بودن او در خواب ذهن است.

زیرا انسانی که بیدار است از سلامتی معنوی زندگی برخوردار شده، خون عشق در رگ‌هایش جریان یافته و علائم در خواب بودن، مثل خشم، ترس، رنجش را از خود بروز نمی‌دهد و هر آن‌چه از او ساطع می‌شود جز عشق نخواهد بود.

زمانی که ما می‌پذیریم و قبول می‌کنیم که در خواب هستیم، بیداری از عمق جان ما شروع به طلوع و بالا آمدن می‌کند، بنابراین ما جنگ و ستیزی با عوامل بیدارکننده درونمان نخواهیم داشت.

عده‌ای در خوابی بسیار عمیق فرو رفته‌اند. آن‌قدر با مقام، شهرت، ثروت، خشم و غضب یکی شده‌اند که اندیشه‌ای جز تصاحب و این‌که چطور تمام جهان را مغلوب خود کنند، تا برترین قدرت جهان به حساب بیایند و برای این‌که جامه عمل به این اندیشه غلط خود بپوشانند، در حال ساخت مخوف‌ترین سلاح‌های کشتار جمعی هستند که بیشترین ترس را در دل جهانیان ایجاد کنند. بیشترین خرابی‌ها، ویرانی‌ها را به وجود آورند، شهرها را به خون و آتش بکشند. به راحتی انسان‌ها را می‌کشند تا آمار کشته‌شدگان، آوارگان، اسیران و میزان سرزمین‌های اشغال‌شده را در جدول افتخارات خود ثبت کنند.



لایه‌های خشم و انتقام‌جویی در این افراد، آن‌قدر ضخیم و کلفت شده که امکان نفوذ و راه‌یابی هر جریان بیدارکننده‌ای در آن‌ها غیرممکن است.

علت تکرار تاریخ باحادثه‌های تلخ و جنگ و خونریزی‌ها، فقط به‌خاطر این است که بشر در خواب بودن خود را نمی‌تواند قبول کند و به‌خاطر عدم قبول در خواب بودن خود، درس این اتفاق‌ها را هم نخواهد گرفت و مدام به این شرارت‌های خود در خواب ادامه می‌دهد.

کسی که می‌پذیرد در خواب بوده و قبول می‌کند که بیشترین ضررها و آسیب‌ها را به‌خاطر در خواب بودن، به خود و دیگران و جهان هستی وارد کرده‌است، با زندگی هم‌سو و هم‌آوا می‌شود. با آهنگ بیداری زندگی، بیدار می‌شود. زندگی هم که اشتیاق او را در بیدار ماندن و آگاه شدن می‌بیند، لحظه‌به‌لحظه عوامل بیدارکننده بیشتری سر راهش قرار می‌دهد، همانند دانش مولانا، کیفیت هوشیاری او را هر لحظه بالاتر می‌برد که عوامل خواب‌آوری چون فضا‌بندی، مقاومت، خشم، ترس و حسادت، کینه، نفرت، انتقام‌جویی، حسد و سنی کردن دیگران، پندار کمال، شهوت منصب تعلیم دوباره او را به خواب نبرد و به‌جای همه این عوامل مخرب، به او تسلیم، فضا‌گشایی، آگاه بودن به اتفاق این لحظه، صبر و شکر و پرهیز به جان‌ش می‌ریزد که هیچ عامل خواب‌آوری او را از بیداری دور نکند.

ولی کسی که قبول نمی‌کند که در خواب است، کنترل خود را به کارگزار خواب که من‌ذهنی است سپرده و ذهن هم با طراحی‌های غلط خود، ماندن او را در خواب تمديد می‌کند و آن‌قدر خواب او را عمیق می‌کند که هیچ عامل بیدارکننده‌ای نتواند در او نفوذ کند.

ما با نپذیرفتن این‌که در خوابیم، فقط به عمر من‌ذهنی اضافه می‌کنیم و از هوشیاری خود کم می‌کنیم و برعکس با اقرار به این‌که در خوابیم، اشتیاق به بیدار شدن و بیدار ماندن داریم. هشیاری زندگی را در خود بالا برده و عمق من‌ذهنی را کاهش می‌دهیم.

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

راست کن اجزات را از راستان
سر مکش ای راسترو، ز آن آستان
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱)



هم ترازو را ترازو راست کرد

هم ترازو را ترازو کاست کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۲)

هرکه با ناراستان هم سنگ شد

در کمی افتاد و، عقلش دنگ شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۳)

هم سنگ: هم وزن، همتایی، در این جا مصاحبت

دنگ: احمق، بی هوش

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا آفرین!

[خدا حافظی آقای شهبازی و خانم فرخنده]



۱۹- خانم لیلا از استرالیا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لیلا]

خانم لیلا: الهی قربانتان بروم. با این همه عشقی که شما می‌دهید والله دیگر مرده هم بود، زنده شد.

آقای شهبازی: لطف دارید. عشق را شما می‌دهید. شما بینندگان پخش می‌کنید. [خنده آقای شهبازی] کاروان عشق هستید شما. کاروان بیداری هستید. هر پیغامی بیدارکننده است، واقعاً یک چیزی یاد می‌گیریم. یک چیز چیست؟ چندین چیز یاد می‌گیریم که بیدارتر بشویم. ممنونم بفرمایید.

خانم لیلا: بله. با اجازه‌تان یک متنی آماده کردم. به نظر خودم این قدر این برایم باز شده بود که خیلی خیلی نسبت به درس‌هایی که اخیراً آموختم خیلی به نظرم چیز بزرگی بود. یک کمی زیادی توضیحش دادم. امیدوارم که من را ببخشید یک کم بیشتر وقت می‌گیرم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. بفرمایید.

خانم لیلا: «بُخل»

شما خواندید؛ «چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟»

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟

که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

همین نیم بیت برایم کافی بود که از خودم بپرسم چرا بیدار نمی‌شوی؟ اخیراً با عزیزی راجع به تن واحد و این که همه ما یکی هستیم و باید خدایت درون انسان‌ها را دید صحبت کرده بودم. به ایشان گفتم مفهوم آن را درک کرده‌ام، پیشرفت هم کرده‌ام اما من به چنین چیزی زنده نشده‌ام.

شما سال‌هاست در گوش من می‌خوانید که خدایت درون انسانها را ببین و من سال‌هاست از خداوند چنین طلبی دارم. تا شما این هفته این غزل که اقیانوسی از معنا بود را خواندید.

در خلوت نشسته بودم و در حال کار بر روی مثنوی بودم که داستانی جلوی چشمم آمد. حضرت مولانا فرمودند در دوران عمر، آتش به شهر افتاد، از نبات و جماد و انسان را در خود می‌سوزاند. آتش آن چنان تیز و خشمگین



بود که نیمی از شهر را فرا گرفته بود. هر چقدر هم مردم آب و سرکه بر روی آتش می‌ریختند هیچ فایده‌ای نمی‌کرد. زیرا این آتش از عالمی دیگر مدد می‌گرفت.

مردم نزد عمر که انسانی زنده به حضور بود رفتند و سبب را پرسیدند. عمر گفت این آتش چیزی نیست جز از بُخل و آزمندی شما. آب و سرکه‌ای را هم که روی این آتش می‌ریزید سودی ندارد. این کار را رها کنید و به‌جای آن بروید به بینوایان کمک کنید.

مردم گفتند ما مردمی جوانمرد و بخشنده‌ایم و همواره به بینوایان کمک کرده‌ایم. عمر گفت این بخشش‌هایی که مدعی آن هستید، همه از روی رنگ و ریاست نه از بهر خداست. در بخشش و احسان باید دو چیز را مراعات کنید، یکی آن‌که مال را به غیر مستحق ندهید، زیرا این کار همانند این است که تیغی به دست انسان مست بدهید. دوم این‌که فقط باید برای رضای حق، احسان کنید و نه از روی ریا و دغا.

گفت: آن آتش ز آیات خداست

شعله‌ای از آتش ظلم شماست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۱۳)

آب، بگذارید و نان قسمت کنید

بُخل، بگذارید اگر آل منید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۱۴)

خلق گفتندش که: در بگشوده‌ایم

ما سَخی و اهل فُتوت بوده‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۱۵)

گفت نان در رسم و عادت داده‌اید

دست از بهر خدا نگشاده‌اید

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۱۶)

بهرِ فخر و بهرِ بَوش و بهرِ ناز

نه از برای ترس و تقوی و نیاز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۱۷)



بله این آتش بخل و بی‌عشقی من‌ذهنی ما است که می‌بینیم همه‌چیز را در خود می‌سوزاند. وقتی برحسب عادت در فکرهای کهنه در من‌ذهنی رواداشت ما هم مختص به انسان‌هایی خاص می‌باشد که البته آن هم از برای خدا نیست و با هزار توقع و منت است، نتیجه‌اش آتشی می‌شود که همه در آن می‌سوزیم تا متوجه شویم یا همه با هم بالا می‌رویم یا همه با هم از بین می‌رویم.

این آتشی است که خداوند به پا کرده تا متوجه شویم باید به همه عاشق باشیم و چیزی جز عشق را خداوند از ریشه می‌سوزاند. بهترین‌ها را برای یکدیگر بخواهیم و در پیشرفت معنوی و مادی به همدیگر روا بداریم. در فکرهای کهنه و خرافات یاد گرفتیم که من و بچه من از دیگری برتر و بالاتر باشد، نکند کسی از من جلو بزند.

بعد با این همه بخل و حرص و آز جامعه و زندگی بی‌درد و شیرین هم طلب داریم و بعد با من‌ذهنی مثلاً چاره می‌اندیشیم و به کشوری دیگر مهاجرت می‌کنیم و نمی‌دانیم که با همان خرابی‌ها که باعث خرابی خانه قبلی شده به کشوری دیگر، به خانه‌ای دیگر می‌رویم. جالب‌تر این‌که از خانه قبلی خود انتقاد هم می‌کنیم.

آقای شهبازی اصلاً فکر نمی‌کردم که یکی از مسئولان آن خرابی خود من هستم، مجرم من هستم، فقط من در من‌ذهنی. من اعتراف می‌کنم که مجرم هستم و خودم همین‌طور بودم.

بله من در ذهنم بخیل بودم، لطف‌های سالیان شما گوش کر من را در حدی شنوا کرد، آموختم همانند باران باید به همه بارید. امروز که این متن را برایتان می‌خوانم به لطف زندگی حس این‌که همه ما یکی هستیم و دیدن خدایت درون انسان‌ها در حدی برایم اتفاق افتاده که به‌غایت شیرین است.

تلاشم را بیشتر کردم. با همه وجودم برای همه بهترین را می‌خواهم. از پیشرفت مالی و معنوی دیگران بی‌نهایت شاکر می‌شوم و لذت می‌برم، چنان‌که برای خودم اتفاق می‌افتد. شنونده کوچک و بزرگ در این راه شده‌ام.

در ادامه داستان حضرت مولانا از زبان عمر فرمودند:

مال تخمست و بهر شوره منه

تیغ را در دست هر ره‌زن مده

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۱۸)

بُخل و خساست را کنار بگذار و مال خود را در شوره‌زار خرج نکن، پولت را برای بینوایان در من‌ذهنی خرج کن تا بتوانند به حضور زنده شوند، چون ریشه فقر مالی و بیماری و جنگ‌های انسان‌ها هم از من‌ذهنی تو است.



هر کسی بر قوم خود ایثار کرد کاغه پندارد که او خود کار کرد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۲۰)

کاغه: احمق، ابله، نادان

«کاغه» به معنی نادان و گول هست. هر کسی معمولاً نسبت به خانواده و اطرافیان خود بخشش و ایثاری، آن هم با من‌ذهنی می‌کند. انسانی که در من‌ذهنی است فکر می‌کند اگر چیزی می‌بخشد بسیار سخاوتمند است.

چنان‌که حضرت مسیح می‌فرمایند، اگر فقط به آن‌که به شما محبت کرده محبت کنید کار مهمی نکرده‌اید، چون شریران نیز همین کار را می‌کنند.

مثال بارز آن شما هستید که به همه ما روا داشتید و سالیان سال است عشق پخش می‌کنید، مال و جان خود را در این راه گذاشته‌اید و همه را تشویق به بیان خود می‌کنید و هزاران دلار در این راه هزینه مالی کرده‌اید و بی‌هیچ چشم‌داشتی همه ما را در آن شریک کرده‌اید.

این قدر که شما برای ما روا می‌دارید، ما به خودمان هم روا نمی‌داریم. روا می‌دارید و عشق می‌ورزید تا آتش بخل و عدم رواداشت در من‌ذهنی کنار برود و همگان بتوانند به عشق زنده شوند، از پیشرفت همه ما بی‌نهایت خوشحال می‌شوید، چه معنوی، چه مالی.

از این‌که خانواده‌ها عشقی می‌شوند، جدایی‌ها به همبستگی تبدیل می‌شود، از کوچک و بزرگ را با همه نقص‌ها در فضای حضور خود جا دادید. من از عملکرد شما بسیار آموختم که باید بخل را کنار گذاشت و به همگان عشق ورزید.

نکته آخر این‌که کار آسانی نیست، به تمرین بسیار زیاد برای من نیاز بود، چون سالیان سال اشتباه آموخته بودم. رواداشت و عشق تنها راه خاموش شدن آتش جنگ‌ها است، از جنگ در ذهن با خودمان و حرف‌های من‌ذهنی خودمان گرفته تا جنگ بین خواهر و برادر، پدر و مادر، اقوام و دوستان و بعد خانواده‌ها و جامعه‌ها.

برای یک بار هم که شده باران عشق شویم، نگوییم به این شخص خاص فلان کار را انجام می‌دهم یا برایش خوبی می‌خواهم و از فلان شخص خوشم نمی‌آید و نمی‌خواهم پیشرفت کند. برای همه عشق و پیشرفت طلب کنیم، بعد ببینیم چه اتفاقی می‌افتد؟



می‌بینیم که دراصل این عشق و پیشرفت به خود ما باز می‌گردد و این طلب را برای خودمان می‌کنیم. بله چون ما یک تن واحد هستیم، هرچند که می‌دانم ذهن به چنین حرفی می‌خندد اما،

**باران که شدی می‌پرس، این خانه کیست؟
سقف حرم و مسجد و میخانه یکی است**

**باران که شدی، پیاله‌ها را نشمار
جام و قدح و کاسه و پیمانه یکی است**
(مهدی مختارزاده)

بله جواب سؤال مولانا و شما که چرا یکی از این قافله بیدار نمی‌شود؟ این بود که تا من همه را تن واحد نبینم یعنی همه را خودم نبینم و بخل دارم، زنده نمی‌شوم،

ممنونم آقای شهبازی.

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

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لیلا]



۲۰- خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین‌شهر با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زرین]

خانم زرین: استاد نازنین می‌خواهم ابیاتی را بخوانم که تکرار آن‌ها مانند آبی است که بر صورت خود می‌زنیم تا خواب از سرمان بی‌برد و با تکرار کردن آن‌ها اجازه رفتن به خواب ذهن را نداریم تا براساس عقل و خرد من ذهنی عمل کنیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زرین:

**خویش را تسلیم کن بر دام مُزد
وانگه از خود بی زخود چیزی بدزد**
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۰۲)

آیا خود را تسلیم می‌کنم بر دام مُزد تا بدون این‌که من ذهنی‌ام دخالت کند و مزاحم شود واهمانش انجام دهم و یک هم‌هویت‌شدگی را شناسایی کنم و از مرکزم بدزدم؟

**چونکه قَبْضی آیدت ای راه‌رو
آن صلاح توست، آتش دل مشو**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

**قبض دیدی چاره آن قبض کن
ز آن‌که سرها جمله می‌روید ز بُن**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۲)

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

آیا هنگام منقبض شدن متوجه آن چیز آفل که به مرکزم آمده هستم؟ چاره آن را که فضاگشایی است را می‌کنم؟ بدون واکنش، درد و ناله درس آن را می‌گیرم و لحظه به لحظه فضا را باز می‌کنم؟

**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 هم‌اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هرچه آید از جهان غیب‌وش

در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

آیا هر لحظه در خانه حاضر هستم؟ هر بار که زندگی در خانه را می‌زند و پیغامی را می‌فرستد را می‌گیرم؟ حتی اگر به صورت ناکامی و بی‌مرادی باشد؟ و یا با مقاومت و قضاوت به دنبال سبب‌سازی من‌ذهنی رفته‌ام و پاکت پیغام را پستی برمی‌گرداند؟

گفت شیطان که بما اغویتنی

کرد فعل خود نهان، دیو دنی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۸)

گفت آدم که ظلمنا نفسنا

او ز فعل حق نبذ غافل چو ما

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

آیا مانند آدم قبول می‌کنم که خودم به خودم ظلم کردم و مسئولیت دردها و انقباض خود را می‌پذیرم و شناسایی می‌کنم؟ یا مانند شیطان با پنهان کردن همانیدگی در مرکز خود و با انکار در توهم و خواب ذهن می‌روم و شروع به ملامت کردن می‌کنم و با ناله و شکایت مرکز را جسم کرده و خرابکاری می‌کنم؟

گفت: مفتی ضرورت هم تویی

بی ضرورت گر خوری، مجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

ور ضرورت هست، هم پرهیز به

ور خوری، باری ضمان آن بده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)



آیا ضرورت دارد که آن چیزی را که ذهنم نشان می‌دهد به مرکزم بیاورم و با آن همانیده شوم و مست آن شوم و در ذهنم بخوابم و دچار نسیان و فراموشی شوم؟ و یا تنها چیزی که ضرورت دارد فضاگشایی و مرکز عدم است و دیگر چیزهای بیرونی ضرورت ندارد و رفتن به‌سوی آنها جریمه خواهد داشت؟

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع

منتظر را به ز گفتن، استماع

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶)

منصب تعلیم، نوع شهوت است

هر خیال شهوتی در ره بُت است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۷)

آیا با داشتن پندار کمال و من می‌دانم، شهوت تعلیم را دارم و دائم می‌خواهم ارتفاع بگیرم و بالا بیایم و خود را نشان دهم و یا با رعایت «أنصتوا» به‌جای در رفتن از کوره، در کوره می‌مانم و درد هشیارانه می‌کشم و منتظر بیدار شدن از خواب ذهن هستم؟

علّتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای دُودَلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلال: صاحبِ ناز و کرشمه

چون ملایک، گوی: لا عِلْمَ لَنَا

تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست.» تا «جز آنچه به ما آموختی.» دستِ تو را بگیرد.

آیا با پندار کمال و نگه داشتن ناموس من ذهنی دائم در حال رنجیدن، جنگ، ستیزه، دشمنی و کینه‌توزی هستم و می‌خواهم خود را بدون اشکال و عیب نشان دهم و از همانیدگی درونم دفاع کنم و درد را در مرکز خود و دیگران بگذارم؟ و یا با فضاگشایی و نمی‌دانم پرده پندار را پاره می‌کنم و عقل من ذهنی را کوچک می‌کنم؟



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

حَبْر: دانشمند، دانا
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

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

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

آیا دائم در حال ایراد گرفتن و نصیحت کردن دیگران هستم و آن‌ها را به جایی دعوت می‌کنم که خودم در آن‌جا در خواب هستم؟ و یا تمرکز را بر روی خود می‌گذارم و دست از دلسوزی من‌ذهنی برمی‌دارم و بر حال و روز خود گریه می‌کنم تا بتوانم خود را از چاه من‌ذهنی بیرون بیاورم؟

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

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

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

با داشتن اختیار، قرین خود را چگونه انتخاب می‌کنم؟ با قرین شدن و همانیده شدن با دیگران به دنبال تأیید و توجه هستم و از آن‌ها توقع و انتظار دارم و می‌خواهم با بالا آمدن من‌ذهنی آن‌ها را دعوت به درد کنم و یا قرین شدن با برنامه گنج‌حضور، مولانا و با ابیات مولانا شوم که اثر بدترین قرین خود که من‌ذهنی است را دفع می‌کند



و از ضرر و زیان آن جلوگیری کرده و از همانیدگی‌ها دور می‌کند و هر دم پیغام «ارجعی» را به من می‌دهد و مرا دعوت به فضاگشایی می‌کند و مرکز عدم، وحدت، شادی و آرامش را به من هدیه می‌دهد؟

تمام شد استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین! خب کس دیگری هم هست که می‌خواهد صحبت کند؟

خانم زرین: بله استاد. بچه‌ها هم هستند.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم. لطف کنید.

[خدا حافظی آقای شهبازی و خانم زرین]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم تیارا]

خانم تیارا: تیارا هستم ۱۲ ساله، با اجازه‌تان.

دیده‌ این هفت‌رنگ جسم‌ها در نیابد زین نقاب آن روح را (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۴۲)

می‌گوید دیده‌ هشیاری جسمی مربوط به نور این جهان است. هشیاری جسمی یعنی ما با این حس‌ها می‌بینیم یا می‌شنویم، با پنج‌تا حس به‌علاوه‌ فکر می‌شود هشیاری جسمی، نمی‌تواند روح را ببیند برای همین است ما دیگران را مجسمه می‌بینیم.

ما خودمان را کاهش داده‌ایم به این جسم، برای این‌که مرکز ما آهن است، هم‌هویت شدگی‌ها است. ما به‌سوی من‌های ذهنی جذب می‌شویم، به‌سوی دردها جذب می‌شویم، عینک ما هم‌هویت‌شدگی است.

ما آن محیط ایده‌آل را نداریم که تصمیم بگیریم به حضور برسیم، ما نباید به وضع من‌ذهنی دچار شویم، کتک نباید بخوریم، من‌ذهنی منصرفمان نکند، نباید به ما بگوید که به برنامه‌ گنج‌حضور گوش نده، اشعار مولانا را نخوان.

زنده شدن ما به خدا برای من‌ذهنی ارزش ندارد، پس بنابراین ما روح خودمان و دیگران را با هشیاری جسمی نمی‌توانیم ببینیم.



استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین! آن شعر مولانا را یک بار دیگر بخوانید، همانی که اول خواندید.

خاتم تیارا: چشم استاد.

دیده این هفت‌رنگ جسمها
در نیابد زین نقاب آن روح را
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۰۴۲)

آقای شهبازی: آفرین، عالی، عالی! شماره‌اش را می‌دانید؟

خانم تیارا: بله استاد. دفتر ششم بیت ۱۰۴۲.

آقای شهبازی: ده، چهل و دو. آفرین، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم تیارا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یکتا]

خانم یکتا: یکتا هستم، ۸ ساله، با اجازه شما.

آقای شهبازی: بله خانم یکتا ۸ ساله. بفرمایید در خدمتیم.

خانم یکتا: با اجازه شما.

برگذری درنگری جز دل خوبان نبری
سر مکش ای دل که از او هر چه کنی جان نبری

تا نشوی خاک درش در نگشاید به رضا
تا نکشی خار غمش گل ز گلستان نبری

تا نکنی کوه بسی دست به لعلی نرسد
تا سوی دریا نروی گوهر و مرجان نبری



سر نهد چرخ تو را تا که تو بی‌سر نشوی
کس نخرد نقد تو را تا سوی میزان نبری
تا نشوی مست خدا غم نشود از تو جدا
تا صفت گرگ دری یوسف کنعان نبری
تا تو ایازی نکنی کی همه محمود شوی
تا تو ز دیوی نرهی ملک سلیمان نبری
نعمت تن خام کند محنت تن رام کند
محنت دین تا نکشی دولت ایمان نبری
خیره میا خیره مرو جانب بازار جهان
ز آنک در این بیع و شری این ندهی آن نبری
خاک که خاکی نهلد سوسن و نسرين نشود
تا نکنی دلق کهن خلعت سلطان نبری
آه گدارو شده‌ای خاطر تو خوش نشود
تا نکنی کافری مال مسلمان نبری
هیچ نبرده‌ست کسی مهره ز انبان جهان
رنجه مشو ز آنک تو هم مهره ز انبان نبری
مهره ز انبان نبرم گوهر ایمان ببرم
گو تو به جان بخل کنی جان بر جانان نبری
ای کشش عشق خدا می‌نشیند کرم
دست نداری ز کهان تا دل از ایشان نبری
هین بکشان هین بکشان دامن ما را به خوشان
ز آنک دلی که تو بری راه پریشان نبری



راست کنی وعده خود دست نداری ز کتش
تا همه را رقص‌کنان جانب میدان نبری

هیچ مگو ای لب من تا دل من باز شود
ز آنک تو تا سنگ دلی لعل بدخشان نبری

گر چه که صد شرط کنی بی‌همه شرطی بدهی
ز آنک تو بس بی‌طمعی زر به حرم‌دان نبری
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵۵)

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین، عالی، عالی، عالی! چقدر هم زیبا خواندید. آفرین، ممنونم، خب کار دیگری ندارید؟

خانم تیارا: نخیر.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یکتا]

آقای شهبازی: عجب! خب دیگر وقتی آدم در هشت‌سالگی غزل به این عمق را بخواند، آن هم درست بخواند، خوشا به حالش، خوشا به حال آن خانم یکتا و مادرشان، خانواده‌شان. این‌طوری باید با مولانا ما بچه‌هایمان را پرورش دهیم.



۲۱- خانم سرور از گلستان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سرور]

آقای شهبازی: خیلی زحمت می‌کشید شما واقعاً.

خانم سرور: ممنونم از شما، از زحمات شما. ما که کاری نمی‌کنیم آقای شهبازی، در مقابل زحمات شما ما اصلاً واقعاً یک ذره‌ای هم انجام نمی‌دهیم. شما واقعاً شبانه روزتان را گذاشتید، ممنونم از شما واقعاً.

آقای شهبازی: لطف دارید. و این هم شما، هم گروه نکات، واقعاً زحمت می‌کشید این نکات را درمی‌آورید، امیدوارم مردم توجه کنند. خیلی زیبا! و خلاصه می‌کنید و نکات مهم هر برنامه را درمی‌آورید و ان شاء الله این‌ها را پخش بکنیم و مردم توجه کنند.

خانم سرور: ان شاء الله.

آقای شهبازی: در ضمن خیلی سپاس‌گزار از زحمات آقا پویا که موسیقی‌هایشان را می‌فرستند.

خانم سرور: خواهش می‌کنم، لطف دارید شما استفاده می‌کنید. ممنونم از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم سرور: یک متنی نوشتم اگر اجازه بدهید بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله بله.

خانم سرور: با اجازه‌تان.

ابیات و آیات اَلست:

بازگو آنچه بگفتی که فراموشم شد

سَلَّمَ اللّٰهُ عَلَیْکَ، ای مَه و مَه پاره ما

سَلَّمَ اللّٰهُ عَلَیْکَ، ای همه ایام تو خوش

سَلَّمَ اللّٰهُ عَلَیْکَ، ای دَم یُحِی الْمَوْتِی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۹)



سَلَّمَ اللَّهُ عَلَیْكَ: سلام خدا بر تو باد. خدا بر تو درود فرستاد.

مه‌پاره: کنایه از زیبارو

يُحْيِي الْمَوْتَى: زنده می‌کند مردگان را، برگرفته از آیات قرآن کریم.

ما از جنس خداوند و امتداد او هستیم، قبل از ورود به این جهان خداوند با ما پیمانی بسته که همان پیمان «آلست» است. در این پیمان خدا از ما پرسیده آیا شما از جنس من هستید؟ ما گفتیم بله، ولی در این جهان آن عهد و پیمان به کلی یادمان رفته، من ذهنی درست کردیم و جنسیت اصلی خود را کنار گذاشتیم و فکر می‌کنیم من ذهنی هستیم.

به جای این که مرکزمان عدم باشد و به «آلست» زنده باشیم چیزها را در مرکزمان گذاشتیم و مرکز عدم را از دست دادیم.

«آلست» یعنی ما از جنس زندگی هستیم، «آلست» یعنی ما ناظر و شاهد خودمان هستیم، و برای انسان بودن نیازی به چیزی یا کسی نداریم و مُتکی به این جهان نیستیم که به ما بگوید ما که هستیم، خداوند ما را شاهد خودمان قرار داده است.

آلست به معنی این است که گذشته این لحظه و آینده مرا نمی‌سازد و نباید آینده من به وسیله من ذهنی تعیین شود. این لحظه قیامت من است، یعنی این لحظه من می‌توانم به خدا زنده شوم. من این توانایی و انتخاب را دارم که این لحظه با فضاگشایی و پذیرش اتفاقات، بدون هیچ واسطه‌ای به اصلم زنده شوم. باید هر لحظه به خودم بگویم هر چیزی که ذهنم نشان می‌دهد مهم نیست، بلکه فضاگشایی در اطراف اتفاقات مهم است که مرا به خدا زنده می‌کند. پس به خداوند می‌گویم:

بازگو آنچه بگفتی که فراموشم شد

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَیْكَ ای مه و مه‌پاره ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۹)

خداوندا آنچه را که روز آلست به من گفته بودی دوباره بگو چون در تکامل هشیاری راهی طولانی را پیمودم، اول جماد بودم، به نبات سفر کردم و از نبات به حیوان و سپس به ذهنم سفر داشتم، من ذهنی ساختم و در زندان ذهن افتادم، سفر به ذهن باید کوتاه می‌بود، چون سفرم به درازا کشید من آن عهد و پیمان را از یاد بردم. خداوندا از تو تمنا دارم دوباره آن عهد و پیمان را به یادم بیاوری. ای هشیاری، ای اصل و ذات من، ای ماهرو، سلام و درود من بر تو باد. من به عنوان امتداد تو و آلست که ذات اصلی من است، مانند تو زیبارو هستم و می‌خواهم با فضاگشایی در این لحظه به تو زنده شوم و زنده بمانم.



در این جهان به سبب‌سازیِ ذهن افتادم و به خواب چیزها فرو رفتم اما دارم از خوابِ ذهن بیدار می‌شوم و لحظه‌به‌لحظه شناسایی می‌کنم که از جنس تو هستم، من شاهد خودم هستم، برای زنده شدن به تو نیازی به چیزی یا کسی ندارم.

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، ای همه ایام تو خوش سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، ای دَمِ یُحْيِي الْمَوْتَى (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۹)

سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ: سلام خدا بر تو باد. خدا بر تو درود فرستاد.
یُحْيِي الْمَوْتَى: زنده می‌کند مردگان را، برگرفته از آیات قرآن کریم.

سلام من بر تو باد. خداوندا اگر خودم را به‌عنوان خدایت شناسایی کنم تمام لحظات من با شادی سپری می‌شود. خدایا، ای زندگی، من دارم آگاه می‌شوم که از تو جدا نیستم، من تو هستم، دَمِ زنده‌کننده‌ات لحظه‌به‌لحظه در من دمیده می‌شود و مرا زنده نگه می‌دارد، اما این ذهنم بود که مرا در جدایی نگه داشت، دیگر نمی‌خواهم در ذهن و در جدایی از تو بمانم، پس از تو کمک می‌خواهم تا از این زندان رهایم کنی، برای رهایی از این زندان من هم با تو همکاری می‌کنم، فضا را می‌گشایم و صبر می‌کنم، همانندگی‌های مرکز را شناسایی می‌کنم و طلب زنده شدن به تو را دارم.

«ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّهُ يُحْيِي الْمَوْتَى وَأَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»

«و این‌ها دلیل بر آن است که خدا حق است، مردگان را زنده می‌سازد و بر هر کاری تواناست.»

(قرآن کریم، سوره حج (۲۲)، آیه ۶)

«أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ ۚ قَالَ اللَّهُ هُوَ الْوَلِيُّ وَهُوَ يُحْيِي الْمَوْتَى وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»

«آیا جز خداوند را به دوستی گرفتند؟ دوست حقیقی خداست. و اوست که مردگان را زنده می‌کند، و اوست که

بر هر کاری تواناست.»

(قرآن کریم، سوره شوری (۴۲)، آیه ۹)

ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین.

خانم سرور: خواهش می‌کنم، سلامت باشید.



آقای شهبازی: موسیقی داریم خانم سرور؟

خانم سرور: بله پویا منتظر است.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] آفرین، ممنونم. بفرمایید.

خانم سرور: خواهش می‌کنم.

[اجرای موسیقی زنده توسط آقای پویا]

آقای شهبازی: خیلی زیبا! خیلی زیبا! ممنون.

خانم سرور: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: تشکر کنید از آقا پویا زحمت کشیدند، ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سرور]



۲۲- آقای مصطفی از گلپایگان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای مصطفی]

آقای مصطفی: ببخشید من یک پیامی را می‌خواهم بگویم در رابطه با حدوداً آشنایی خودم با گنج حضور.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

آقای مصطفی:

همی‌زدی به دهانم ز حرص مشتی گل شکاف‌ها همه بستی سراسر دیوار (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

در تمام مراحل زندگی هر اتفاقی که افتاد من با ذهنم یک مشت کاهگل فرو کردم در آن حفره بی‌مرادی، و نمی‌فهمیدم این شکاف چه پیغامی دارد. این شکاف، باز از یک گوشه دیگر خانه‌ام می‌آمد بالا، از یک جای دیگر سر بالا می‌آورد، ولی من باز نمی‌فهمیدم، باز یک مشت دیگر کاهگل می‌کردم در آن حفره. این کار من همین‌جوری ادامه داشت تا «به دیوارِ بلا» آمد سرم.

تا به دیوارِ بلا نآید سرش نشود پند دل آن گوش‌کرش (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

بالاخره دو سال پیش یک زلزله آمد، یک بی‌مرادی که شاید می‌شود گفت «رَبُّ الْمَنُونِ» آمد، دیوار خانه کاهگلی من نصف شد ولی فرو نریخت. من باز هم نفهمیدم این شکاف عمیق چه می‌گوید! فقط تقصیر را می‌انداختم گردن دیگران و از دردهایم فرار می‌کردم.

رو آوردم به خوردن داروهای ضد افسردگی که تا حد زیادی من را بی‌حس کرد، ولی آن شکاف هر روز عمیق‌تر می‌شد و هیچ تأثیری روی شکاف نداشت.

در طی این مدت هم‌سرم گنج حضور گوش می‌داد ولی من مقاومت داشتم. بعضی وقت‌ها گوشه چشمی به گنج حضور نگاه می‌کردم، ولی ناموسم اجازه نمی‌داد بنشینم برنامه را ببینم.



از طرفی این شکاف من این قدر عمیق بود که با این خوش‌گذرانی‌های موقت، با بیرون رفتن با دوستانم، با خوردن داروی ضد افسردگی، با تِرَپِی رفتن بسته نمی‌شد. این شکاف مثل شکاف‌های قبلی نبود که بشود با کاهگل پُرش کرد و از آن فرار کرد.

بالاخره برنامه ۹۴۲، بالاخره غزل را که شنیدم مثل یک سیل من را با خودش برد.

منم آنکس که نبینم، بزَنم فاخته گیرم
من از آن خارکشانم، که شود خار حریرم
به که مانم؟ به که مانم؟ که سَطْرلابِ جهانم
همه اشکالِ فلک را به یکایک بپذیرم
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۱۲)

بالاخره به‌جایی رسیدم که رفتم برای خودم یک دفتر خریدم و شروع کردم به نوشتن برنامه. برنامه ۹۴۲ را از اول تا آخرش کامل نوشتم. غزل برنامه مثل یک سیل من را با خودش برد. همان هفته قشنگ یادم است داروی ضد افسردگی‌ام را در روز قطعش کردم، در صورتی‌که داروهای ضد افسردگی را باید کم‌کم قطع کرد، من همان لحظه قطعش کردم.

رفتن بیرون با دوستان و فرار کردن از «شکافِ خانه» را گذاشتم کنار، رفتم در دل درد هشیارانه. و بالاخره برای اولین بار توانستم «رَبَّنَا إِنَّا ظَلَمْنَا» بگویم و گنج حضوری که این همه سال در خانه‌مان، در تلویزیون اجرا می‌شد را به آن وصل بشوم و از آن استفاده کنم. بالاخره فهمیدم که این گنج حضور چه می‌خواهد بگوید.

آن شکاف آن قدر عمیق بود که با هیچ دارویی پُر نمی‌شد. بالاخره درس زندگی را گرفتم. من را وصل کرد به برنامه گنج حضور. الآن بعد از شاید حدوداً یک سال هنوز نشده از برنامه ۹۴۲، من هر برنامه را برای خودم دفتر گرفتم و شروع کردم به نوشتن. شاید شکاف‌های خیلی شدیدتری و زلزله‌های خیلی شدیدتری به‌نظر ذهنم در زندگی‌ام بیاید، ولی دیگر من کم‌کم از آن خانه کاه‌گلی آدم بیرون، و اگر هم در آن هستم مجهزش کردم به آن فایبرگلاس کربنی که پویا جان گفتند، و آشنا شدم با اشعار مولانا.

شاید اگر همین اتفاق‌هایی که امروز برای من دارد می‌افتد اگر دو سال پیش اتفاق می‌افتاد واقعاً خانه خراب می‌شد و من خودکشی می‌کردم، و نمی‌توانستم جلوی این اتفاقات بایستم. ولی الآن خدا را شکر، خدا را شکر، به لطف شما و حضرت مولانا با استحکاکِ خیلی‌خیلی کم از کنار اتفاقات می‌گذرم.



حالا دیگر خانه من نسبتاً مقاوم سازی شده. امیدوارم که هرچه زودتر هم از این خانه ذهن بیایم بیرون، دیگر اگر زلزله آمد چیزی رویم خراب نشود.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای مصطفی: ببخشید آقای شهبازی من متنی ننوشته بودم که بخوانم.

آقای شهبازی: چقدر عالی، چقدر عالی و خردمندانه بود. آقا مصطفی ممنون. ماشاءالله شما خیلی خردمند هستید، حالا بسیار هم خوشحال هستیم که امروز پیغامتان را به صورت شعر نگفتید شما. [خنده آقای شهبازی]

آقای مصطفی: [خنده آقای مصطفی] نه فعلاً شعرهای حضرت مولانا را می‌خوانم.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای مصطفی:

ای آب زندگانی، ما را رُبود سیلت
اکنون حلال بادت، بشکن سبوی ما را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۳)

آقای شهبازی: به به!

آقای مصطفی: خدا را شکر که این سیل زندگی دارد ما را می‌برد و واقعاً هر روز بهتر از دیروز می‌شود.

آقای شهبازی: عالی، عالی!

آقای مصطفی:

چه دانستم که این سودا مرا زین سان کند مجنون
دلم را دوزخی سازد دو چشمم را کند جیحون
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۵۵)

ممنون از شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین. خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مصطفی]



۲۳- آقای نصراله از نجف آباد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای نصرالله]

آقای نصرالله: یک پیغامی دارم اگر اجازه بفرمایید بخوانم.

آقای شهبازی: بله بله.

آقای نصرالله: آقای شهبازی شما همیشه می‌فرمایید که این برنامه گنج حضور مانند یک سفره سیزده‌به‌در می‌ماند، ما هم به اندازه وسع خودمان آن مطالبی که درک کردم از این برنامه طی این چند سال، و به‌خصوص این برنامه آخر، ۹۸۵، غزل ۱۱۳۴ را اگر اجازه بدهید یک مطلبی نوشتم به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بله بله، خواهش می‌کنم، بفرمایید.

آقای نصرالله: آقای شهبازی شما با این برنامه آتشی به من‌ذهنی ما زده‌اید. مولانای جان در برنامه ۹۸۵ غزل ۱۱۳۴ همانیدگی‌های درونی ما را به چالش کشیده و به رُخ ما می‌کشد.

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟

که رختِ عمر ز که باز می‌برد طرّار؟

چرا ز خواب و ز طرّار می‌نیازاری؟

چرا از او که خبر می‌کند کنی آزار؟

تو را هر آنکه بیازرد، شیخ و واعظِ توسّ

که نیست مهر جهان را چو نقشِ آبِ قرار

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

در این برنامه متوجه شدم که بی‌مرادی‌ها در زندگی به من ضرر که نمی‌زند هیچ، بلکه باعث بیداری من هم می‌شود.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُفَّتِ الْجَنَّةُ شَنُو اِیْ خُوشِ سَرِشْت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)



قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

باید از خودمان سؤال کنیم علت این‌که قافلهٔ انسان‌ها روی زمین چرا در خواب هستند؟ جوابش را مولانای جان با تمام معنا واضح و روشن داده است، و آن این‌که ما از خودمان غافل شده‌ایم، و نورافکن را روی دیگران قرار داده‌ایم، و زندگی را از اطرافیان می‌خواهیم. در صورتی‌که برعکس، باید حواسمان به خودمان جمع باشد و تمرکزمان روی خودمان باشد، نورافکن را روی خودمان قرار بدهیم و اجازه ندهیم که خواب درونی با همانندگی‌هایش تمرکزمان را از من بدزد.

این‌که فکر بعد از فکر مسلسل‌وار به ذهن می‌آید از علائم خواب درونی من است. پولم زیاد می‌شود خوشحال می‌شوم، کم می‌شود ناراحت می‌شوم، در زندگی یک گوشه‌ای پیشرفت مادی می‌کنم خوشحال می‌شوم، حسادت و بخل و مقایسه کردن و غیره، و صدها مثال از این دست، همه از علائم خواب ذهن من است. ترس و نگرانی از آینده و همه و همه از علائم خواب بودن من است. پس هر کجا قبض پیش آید باید چارهٔ آن قبض را بکنم.

چونکه قبضی آیدت ای راهرو آن صلاح توست، آتش دل مشو (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج
آتش دل: دلسوخته، ناراحت و پریشان حال

هر کس فراوانی‌اندیش باشد شادی مردم را شادی خود ببیند، حسادت نداشته باشد، در مقام مقایسه برنیاید، این انسان، انسان بیداری‌ست، و فضاگشاست، و با فضاگشایی شادی بی‌سبب را به درون خود آورده و این شادی را نیز می‌تواند به دیگران به اشتراک بگذارد. اگر انسان از سبب‌سازی ذهن دور باشد این انسان بیداری‌ست. پس دنبال سبب‌سازی ذهن نرویم. خدا می‌فرماید:

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

بساط: هر چیز گستردنی مانند فرش و سفره

گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کار توست ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)



لیک من آن ننگرم، رحمت کنم رحمتم پُر است، بر رحمت تنم (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

رُدُّوا لَعَادُوا: اگر آنان به این جهان برگردانده شوند، دوبار به آنچه که از آن نهی شده‌اند، بازگردند.

و اما بیت کلیدی که فضاگشایی، که واقعاً در زندگی ما هر کجا فضاگشایی کردم آقای شهبازی توانستم به من ذهنی‌ام مسلط بشوم. این فضاگشایی بسیار کمک‌کننده است در زندگی من.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای نصرالله:

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

همه‌اش آقای شهبازی از ترس و نگرانی است، این من ذهنی وقتی می‌آید به مرکز ما این باعث می‌شود که ما نگران بشویم، استرس داشته باشیم، به آینده امید نداشته باشیم، ولی این برنامه گنج حضور بی‌نظیر! که سردمدارش و ناخدای این کشتی شما هستید واقعاً آقای شهبازی به زندگی ما معنای دیگری داده. اصلاً من وقتی باورهای ذهنی قدیم را، حالا سنی هم از من گذشته، به آن توجه می‌کنم می‌بینم چقدر تغییر کردم، چقدر آن باورها را به آن می‌خندم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای نصرالله: اصلاً وقتی می‌بینم یک چیزی جنسم عوض شده آقای شهبازی، خیلی خیلی در زندگی‌ام تأثیرگذار بوده این برنامه.

آقای شهبازی: آفرین! آفرین!

آقای نصرالله: و من آرزوی استمرار این برنامه را دارم. من هرچه گاهاً تقریباً می‌شنوم این برنامه رو به ۱۰۰۰ دارد تمام می‌شود و می‌خواهد خاتمه پیدا کند بدنم می‌لرزد حقیقتاً، نگران می‌شوم، ولی از طرفی هم امید دارم



که با این گل‌های نوشکفته و این جمع عشقی که دور شما هستند و صدها نفر هم هستند کم هم نیستند، این برنامه همچنان استمرار داشته باشد. و این یک برنامه ماندگاری در این دنیا ماند آقای شهبازی.

آقای شهبازی: ان شاء الله.

آقای نصرالله: این گنجی که ۷۰۰ سال مخفی مانده بود و با لطف شما، همت شما، با شانزده ساعت کار کردن حداقل در شبانه روز شما روی این برنامه گذاشتید، این آقای شهبازی خیلی‌ها را تغییر داده، خیلی زندگی‌ها را نجات داده.

آقای شهبازی: ان شاء الله.

آقای نصرالله: گاهی من می‌شنوم مثلاً کسی می‌آید این برنامه را می‌بیند خوشش نمی‌آید، چرا؟ همان من ذهنی نمی‌گذارد. یکی از پیام‌های عزیزانی که امروز دیدم که خانمی بود، تازه بار اولش بود، زنگ زد گفتند من شوهرم اجازه نمی‌دهد این برنامه را ببینم و شما به ایشان فرمودید یواش یواش او هم با برخورد شما با فضاگشایی شما او هم تغییر می‌کند. من خیلی‌ها را دیدم، می‌شناسم، که به این برنامه یک نفر در خانه آمده به این برنامه گوش داده یواش یواش بقیه هم کشیده شدند. و ارتعاشاتش بقیه را هم گرفته.

من آرزوی سلامتی برایتان دارم و صحبت‌م را تمام کنم، خاتمه می‌دهم ان شاء الله که زنده و پاینده باشید.

آقای شهبازی: ممنونم، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای نصرالله]



۲۴- خانم فرزانه با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرزانه]

خانم فرزانه: با اجازه‌تان مطلبی آماده کردم به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم فرزانه: یکی از رفتارهای من‌ذهنی حس امنیت گرفتن از هر چیزی است که ذهن آن را به ما نشان می‌دهد، به‌طور مثال حس امنیت گرفتن از مکانی یا شخصی یا وسیله و یا مواد اعتیاد آور و هر حرکتی. که در این صورت من‌ذهنی ما را به گریختن به بیرون از خود و جهان کشانیده است. اما چه چیزی سبب شده است که ما این حس امنیت و نترسیدن و یا پناه را از بیرون از مرکز خود بخواهیم؟!

شناختن این پناه امن در خود که فضای یکتایی یا عدم و جنس اولیه همه ما انسان‌هاست چیزی دور و غیر قابل دسترس نمی‌باشد، اما چرا نمی‌توانیم در همین فضا بمانیم و امنیت و هدایت را بگیریم؟ چون من‌ذهنی و تصاویر ذهنی اهمیت خود را بیشتر از مرکز عدم به ما انسان‌ها نشان می‌دهند و ما به دنبال تصاویر نشان داده شده کشیده می‌شویم، و به همین صورت تحمل درد آگاهانه را در خود نداریم.

ما انسان‌ها اگر «آلست» را به خاطر بیاوریم که با زندگی همانیده بوده‌ایم، این تیر همانیدگی با زندگی، در ما صبر در درد آگاهانه همانیده نشدن و یا انجام ندادن عمل‌های من‌ذهنی را در ما به به‌وجود می‌آورد. آنگاه اولویت ما برای حفظ هشیاری حضور، انجام هر لحظه پرهیز و واهمانش و مراقبت از مرکز می‌باشد.

اما «آلست» را به خاطر نمی‌آوریم و به‌جای آن از همانیدگی‌های مرکز خود که مدام در ما می‌دمند مراقبت می‌کنیم و به آن‌ها پناه می‌بریم. و اما جناب مولانا می‌فرمایند که

**می‌دمند اندر گره آن ساحرات
الغیث المستغاث از بُرد و مات**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

«آن زنان جادوگر در گره‌های افسون می‌دمند. ای خداوند دادرس به فریادم رس از غلبه دنیا و مقهور شدنم به دست دنیا.»

الغیث: کمک، فریادرسی



اَلْمُسْتَغَاث: فریادرس، از نام‌های خداوند

جنس اصلی ما انسان‌ها باید آشکار شود و اگر همین تنها خواسته هر انسانی باشد در چالش‌ها و وضعیت‌ها پناهی به‌عنوان فضای یکتایی داریم که از آن کمک می‌خواهیم و با رعایت خاموشی و رعایت قوانین زندگی از خدا کمک می‌خواهیم و همین کمک خواستن و رعایت نکات زندگی، پناه بردن به فضای یکتایی است. و اما در غیر این صورت پناه بردنمان به جهان همانا و در دام افتادن و مات شدنمان همانا.

چرا؟ چون در دام ایجاد درد در جهان، در دام حسادت، در دام مقایسه، در دام دشمنی و ستیزه، در دام ناموس، در دام پندار کمال از بین خواهیم رفت. و به دنبال آن گاهی آن‌قدر سطح هشیاری پایین می‌آید که تخریب‌های بسیار زیادی که هویت انسانی را کاملاً نادیده می‌گیریم در ما ایجاد می‌شود.

به حق‌گریز که آب حیات او دارد تو زینهار از او خواه هر نفس، زنهار (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

و اما اگر می‌گوییم و عمل نمی‌کنیم یعنی آن‌چه که ذهن نشان می‌دهد را بی‌اهمیت نمی‌کنیم، و تنها من‌ذهنی را بالا و پایین می‌کنیم، یک من‌ذهنی ملایم و نرمی در خود ایجاد می‌کنیم. البته این را در خود می‌بینم و برای خود می‌گویم، که به فضاگشایی و واهمانش و پناه بردن به مرکز عدم پناه بیاورم. که این تنها کاری‌ست که در جهت سازندگی می‌تواند به ما کمک بکند.

بستن شکاف‌ها با کاه‌گل و مرهم گذاشتن بر زخم‌های من‌ذهنی، همچنان دوستی با خرس من‌ذهنی می‌باشد.

خیلی ممنونم استاد از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین! ممنونم. همین را یک ویدیو بکنید لطفاً برای ما بفرستید، ممنونم.

خانم فرزانه: بله، چشم استاد.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فرزانه]

❖ ❖ ❖ پایان بخش سوم ❖ ❖ ❖



۲۵- خانم وجیهه از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم وجیهه]

خانم وجیهه: اولاً تشکر می‌کنم از زحماتتان، از این ابیات زندگی‌سازتان، از این که تغییراتی که در زندگی ما دادید، بچه‌هایمان، همسرم، دخترم، بچه‌هایم دوقلوها، واقعاً سپاس و تشکر از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، لطف دارید.

خانم وجیهه: واقعاً این جوان‌های ما که چه تغییراتی که نکردند، در این چهار پنج‌سالی که من این برنامه را گوش می‌کنم. از همان سال اولی که گوش کردم واقعاً تغییرات بی‌نظیری این ابیات در خانه ما حاصل کرد و این پسرهای ما از چه راه‌هایی که برنگشتند. واقعاً سپاس می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم وجیهه: نمی‌دانم چه‌جوری از شما تشکر کنم. چالش‌هایی که در زندگی‌مان پیش می‌آید، فقط با این ابیات من توانستم همه را پشت سر بگذارم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم وجیهه: واقعاً مدیون این ابیات، تکرار این ابیات که هر روز، هر روز تکرار کردم، تکرار کردم، خسته نشدم، آقای شهبازی باورتان کردم، ایمان و یقین پیدا کردم به حضرت مولانا با تعهد، تفاسیر شما.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم وجیهه: واقعاً چقدر این ابیات در زندگی من اثر گذاشت! یعنی الان چند سال است که خواهرهایم، حتی خواهرهایم که با همدیگر به‌خاطر دلایلی با هم قهر بودند، اخیراً یک چالشی پیش آمد که فقط به من زنگ می‌زدند. هرچند که من خواهر کوچک‌ترشان هستم، ولی از من هی مشورت می‌گرفتند، درد و دل می‌کردند، دردهایشان را به من می‌گفتند.

فقط با آرامش، آقای شهبازی اصلاً خودم نمی‌دانم واقعاً این حرف‌هایی که با آرامش تمام، با توجه به این ابیات فقط پیش می‌رفتم که بگذار این‌ها را آرام کنم. حیف است، خواهرهایی که واقعاً با همدیگر باید با محبت و با لطافت با همدیگر رفتار کنند. فقط با این ابیات، کمک گرفتن با این ابیات توانستم آرامشان کنم. حتی به جایی



رسید که این‌ها خیلی دعوایشان بالا کشید، ولی آرام آرام هر سری که زنگ می‌زدند، فقط می‌گفتم که شما این را که فکر می‌کنید نیستید، یک گوهر گران بها در درونتان است، شما بزرگوارید، این حرف‌های شما نیست و این حرف‌هایی که می‌زنید فکر کنید در یک فیلمی دارید بازی می‌کنید، این سکانس‌ها را، این به قولی دیالوگ را دارند به شما می‌دهند که شما بگویید، مثلاً با همدیگر دعوا کنید، ولی اصلتان این نیست.

با همدیگر به عنوان مثال یک زنگ بزنید به آن یکی خواهرم زنگ بزن، حالش را بپرس با یک بهانه‌ای. اصلاً من اولش خیلی مقاومت می‌کردم ولی تلفن من، صبر کردم، واقعاً می‌آمدم اشعار را می‌خواندم با صبوری، تلفن‌های بعدی‌شان که زنگ می‌زدند، دوم، سوم. آقای شهبازی نمی‌دانید باور کردنی نبود! واقعاً دعوای آن‌ها خیلی بالا گرفته بود و من فکر نمی‌کردم دیگر همدیگر را ببخشند.

بعدها که تلفن دوم و سوم را زنگ زدند، من دیدم این‌ها دارند نرم‌تر می‌شوند، هی نرم‌تر می‌شوند، آره وجیهه شما گفتید این جور، من ببخشم، من این رنجش را دارم ولی خیلی سخت است. گفتم من نمی‌دانم، من هیچ چیز، من کوچک‌تر از آنی هستم که حتی باور کنید من لال بشوم که برای نصیحت و این‌ها خیلی عذرخواهی و حرف‌هایم را قبول داشتند. خدا را شکر به دلشان انداخت خدا خودش، این قدر با لطافت و قبول کردن این حرف‌ها و اگر هر از گاهی هم یک بیتی می‌خواندم ولی زیاد پیش نمی‌رفتم، می‌گفتم شاید مثلاً بگویند که آره این هم همیشه این جور.

قبول کردند و آخرش دیدم زنگ زد با خوشحالی خواهرم که آره وجیهه تو راست می‌گویی، من این رنجش را می‌خواهم اصلاً قبول کنم، اگر تلفن زد این دفعه با روی خوش من جواب می‌دهم.

زنگ زدم به آن یکی خواهرم گفتم همین الان بردار به خاطر فقط بزرگواری خودت، نمی‌دانی پشت پرده چه چیز است، با این زنگ زدن یک آرامشی را خدا در وجودت خواهد انداخت. همان لحظه زنگ زده بود، حرف زده بود. بعد هر جفتشان فردای آن روز به من زنگ زدند، هزار بار تشکر که چقدر ما آرام شدیم، چقدر ما وجودمان واقعاً رقیق شد، گریه افتادند، تشکر کردند. من فقط مدیون این تکرار این ابیات می‌دانم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم وجیهه: تغییر پسرهایم، تغییر این خواهرهایم را، تکرار این ابیات می‌دانم، کمک گرفتم و توانستم واقعاً یک قدم خیلی کوچک، خیلی ذره‌ای از این الطاف این ابیات را در این چالش ببینم.



آقای شهبازی: آفرین!

خانم وجیهه: آقای شهبازی من متنی را نوشته بودم حالا اگر فرصت دارم، اگر فرصت دارم سر پنج دقیقه لطف کنید شما خودتان، من ساعت هم جلویم گذاشتم سر پنج دقیقه من قطع می‌کنم.

آقای شهبازی: [با خنده] پنج دقیقه دیگر تمام شده.

خانم وجیهه: تمام شده، پس اگر می‌خواهید متنم را می‌گذارم برای بعد.

آقای شهبازی: بله بگذارید برای بعد، که دیگران هم چند نفر صحبت کنند.

خانم وجیهه: بله حتماً، حتماً، من متنم را دفعه بعد می‌خوانم.

آقای شهبازی: ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم وجیهه]

آقای شهبازی: بله جوابگوی ذوق و شوق شما نیستیم، من اعتراف می‌کنم، هرچقدر من سعی می‌کنم تعداد بیشتری را روی خط بیاورم نمی‌شود.



۲۶- خانم بیننده از سنندج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

خانم بیننده: یک متنی را آماده کرده‌ام اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بله بله! اول بفرمایید از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم بیننده: از سنندج تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: سنندج. بفرمایید خواهش می‌کنم.

خانم بیننده: خواهش می‌کنم.

شاد باش و فارغ و ایمن که من

آن کنم با تو که باران با چمن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

توجه، توجه! قابل توجه ساکنان زمین! آذیری که هم‌اکنون می‌شنوید، آذیر خطر بمباران حضور توسط من‌ذهنی می‌باشد. برای در امان ماندن بمباران من‌ذهنی با رعایت نکات زیر به پناهگاه امن خداوند وارد شوید.

- مرکزمان فقط جای خداوند است و بس. پس باید مرکزمان را عدم کنیم. چگونه؟ با فرزند، همسر، شغل، پول و تعلقات دنیا همانیده نباشیم.

- حالمان را بسته به اتفاقات نکنیم.

- رنجش، کینه، دروغ، غیبت، حسادت، قضاوت و مقاومت، ترس و اضطراب را از خودمان دور کنیم.

- به گذشته و آینده نرویم. در همین لحظه که هستیم زندگی کنیم.

- دیگران را «خبر و سنی» نکنیم. از سرزنش خود و دیگران [قطعی صدا] آییم.

- هیچ کاری را بدون ضرورت انجام ندهیم.

- ذهن را خاموش کنیم.

- شکر و صبر و پرهیز داشته باشیم.

- در برابر اتفاقات فضاگشایی کنیم.

- خوب و بد نکنیم. هر که را هرطور که هست بپذیریم.

- عیب دیگران را نگوییم.

- سرِ دیگران را فاش نکنیم و آبروی کسی را نبریم.

- تسلیم قضا و قدر باشیم.

- به خود و دیگران احترام بگذاریم.



- هرچه را برای خودمان می‌خواهیم، همان را هم برای دیگران بخواهیم.
- دوبه‌هم‌زنی نکنیم.
- مسئولیت اشتباهاتمان را به‌عهده بگیریم.
- اشتباهاتمان را گردن دیگران نیندازیم.
- به‌خاطر آبروی من‌ذهنی آرامش خود و خانواده را به‌خطر نیندازیم.
- بیشتر از آن‌که منطقی هستیم، مهربان باشیم.
- مکر و حيله نکنیم، ریاکار نباشیم. خودمان را همان‌طور که هستیم نشان دهیم.
- در کار دیگران دخالت نکنیم.
- در حد توانمان به مردم خدمت کنیم.
- برای کسی دلسوزی بی‌جا نکنیم.
- در زندگی و کار مردم کنج‌کاو نکنیم.
- سؤال نپرسیم.
- احساس گناه را از خودمان دور کنیم.
- تدبیر نکنیم.
- ورزش کنیم و غذاهای سالم بخوریم.
- با کسی بحث و جدل نکنیم.
- کمتر حرف بزنیم و بیشتر شنونده باشیم.
- برای به‌حضور رسیدن عجله نکنیم.
- پیشرفت‌مان را با خط‌کش من‌ذهنی اندازه نگیریم.
- بین فرزندانمان فرق نگذاریم و به یک اندازه محبت و توجه داشته باشیم.
- غصه نخوریم.
- خسیس نباشیم.
- اسراف نکنیم.
- داشته‌هایمان را به رُخ دیگران نکشیم.
- انتقام نگیریم.
- درضمن سبب‌سازی نکنیم.



- مدعی به حضور رسیدن نباشیم.
- زرنگی نکنیم.
- خودمان را برتر از دیگران ندانیم.
- پندار کمال نداشته باشیم.
- سعی نکنیم کسی را تغییر دهیم و فقط روی خودمان کار کنیم، نه به خاطر این که حالمان خوب شود بلکه به خاطر این که به حضور خدا زنده شویم.
- وفای به عهد کنیم.
- به جاهایی که احساس می‌کنیم حضورمان دزدیده می‌شود نرویم.
- از کسی توقع نداشته باشیم.
- به دنبال تأیید و توجه نباشیم.
- شعرها را زیاد بخوانیم و تکرار کنیم.
- کسی را کنترل نکنیم.
- حتماً هر ماه برای پیشرفت خودمان جبران مالی انجام دهیم.
- و در پایان به گوش باشیم و به هوش که این جهان مجهز به دوربین مداربسته می‌باشد.

بَلْ جَفا را هم جَفا جَفَّ الْقَلَمُ

وَأَنْ وفا را هم وفا جَفَّ الْقَلَمُ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱)

بلکه معنی آن بُود جَفَّ الْقَلَمُ

نیست یکسان پیش من عدل و ستم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۸)

معنی جَفَّ الْقَلَمُ کی آن بود

که جفاها با وفا یکسان بود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۵۱)

تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا آفرین! خیلی خیلی خوب بود.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]



۲۷- خانم مهردخت از چالوس

[سلام و احوال‌پرسی خانم مهردخت و آقای شهبازی]

خانم مهردخت: یک مطلبی را مربوط به «جوشیدن دل» با تجربه‌ام نوشته بودم که خواستم خدمت شما و دوستان عرض کنم.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید.

خانم مهردخت: در حدیثی آمده که دل ما مثل پر کاه با باد تندی که از روی همانیدگی‌هایمان بلند می‌شود از فکری به فکر دیگر می‌رود یا مثل دیگ آب این دل ما می‌جوشد و ناخالصی‌ها بالا می‌آید. درواقع با این جوشیدن دلمان، همان همانیدگی‌هایمان هست که بالا می‌آیند و خدا این کار را انجام می‌دهد تا ما را بیدار کند که نشان دهد با چیزی همانیده هستیم.

در حدیث آمد که دل همچون پری‌ست

در بیابانی اسیر صرصری‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۱)

صرصر: باد سرد و سخت، باد تند

**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)

هر زمان دل را دگر رایی بُود

آن نه از وی، لیک از جایی بُود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۴)

قازغان: دیگ بزرگ، پاتیل



وقتی دلمان به‌سوی یکی از این فکرها برود و با سبب‌سازی‌های ذهنی‌ای که برحسب نیازهای مجازی و خواستن‌های من‌ذهنی همراه است فوراً آن فکر را اجرا کنیم، درواقع هشیاری ناظرمان پایین آمده و ممکن است بی‌مراد هم بشویم و واکنش نشان ندهیم و ناله و شکایت کنیم.

اما اگر به حرف ذهنمان گوش ندهیم و صبر داشته باشیم، ناگهان فضای درون خودبه‌خود باز می‌شود و آن فکر از ذهن پاک می‌شود و این‌جاست که یک فضای آرامش و سبکی به ما دست می‌دهد که همان حس آزادی و شناسایی آن فکری است که بالا آمده بود و می‌فهمیم که با چه چیزی همانیده بودیم.

امروز ظهر که داشتم روی بخش چهار برنامه ۹۸۴ کار می‌کردم، این اتفاق برایم افتاد و ناگهان فکر یک خرید از طریق سبب‌سازی ذهن به ذهنم رسید و طوری دلم می‌جوشید که مرا داشت وادار می‌کرد که بروم آن کار را انجام دهم. اما ناگهان این بیت به ذهنم رسید که چون فرشته بگویم من نمی‌دانم.

چون ملایک، گوی: لَا عِلْمَ لَنَا تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

و بعد داشتم همین توضیحات مربوط به این حدیث بالا را می‌نوشتم که فکرها به من بدجوری حمله کرده بودند. اما خوشبختانه شیر شیطان را نخوردم و با گوش ندادن به فکرهایم و خواندن مطالب فضا در درونم خودبه‌خود باز شد و این فکرها خودشان خاموش شدند و این فضای آرامش و شَعَف را در خودم به‌خوبی حس کردم. و از خداوند بسیار سپاس‌گزاری کردم که وقتی قولی می‌دهم که با تعهد روی خودت کار کنی، فهم و درک ابیات را با یک تجربه و امتحاناتِ خودش خیلی راحت به تو نشان می‌دهد و درک ابیات برایت آسان‌تر می‌شود.

این همانیدگی با خریدی بود که با آن همانیده بودم و مدت طولانی بود که رهایش کرده بودم، ولی امروز فکرش دوباره به من حمله کرده بود. و باز این شناسایی را به من داد که فکر نکنم همانیدگی‌ها همه از ریشه‌کننده می‌شوند و صد درصد رها شده‌ایم.

طفلِ جان از شیر شیطان باز کن بعد از آتش با مَلَكِ انباز کن

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۴۰)

نکته کلیدی: فکرهای ما باید از فضای گشوده‌شده بیاید، نه با سبب‌سازی ذهنی.



آقای شهبازی ممنونم از شما به‌خاطر همه پیام‌های قشنگی که به ما می‌رسانید تا ما بتوانیم آن‌ها را در زندگی‌مان به‌کار ببریم. خیلی از شما و همه دوستان متشکرم.

آقای شهبازی: لطف دارید. عالی بود، پیغام عالی بود، خداحافظی می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهردخت]

۲۸- آقای داریوش از ژاپن

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای داریوش]

آقای داریوش: با اجازه‌تان یک مطلبی هست.

آقای شهبازی: بله بله، ژاپن الان چه ساعتی است؟

آقای داریوش: الان دقیقاً رأس ساعت هفت صبح است.

آقای شهبازی: هفت صبح است. خیلی خب. بفرمایید.

آقای داریوش: خواهش می‌کنم.

من ذهنی را دست‌کم نگیرم. خطاب به خودم است، خواستم یک نهیبی به خودم زده باشم.

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟

که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

تا کی به حبس این جهان من خویش زندانی کنم؟

وقت است جان پاک را تا میر میدانم کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

پس از این همه سال پخش و نشر دانش و خرد مولانا به خود می‌گویم چرا این دست و آن دست می‌کنیم و امروز فردا می‌کنیم؟

این همه درس زندگی و عشق، این همه راه‌حل و فرمول و سبک زندگی واقعی که از خرد مولانا بیان و پخش می‌شود، مگر شکی هم باقی مانده؟ چرا عمل نمی‌کنیم؟ چرا این همه کاهلی و سستی؟

کاروان عشق و دانش و خرد مولانا پُر از پیغام‌های زندگی و راز و رمزهای آن به راه افتاده و در حرکت و به پیش می‌رود.



صبحدم شد، زود برخیز، ای جوان رخت بربند و برس در کاروان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۱)

چرا هنوز خواب آلوده‌ام و رختم را نبسته‌ام و آماده نشده‌ام؟ مگر گفته نمی‌شود که این من‌ذهنی را دست‌کم نگیرید، لحظه‌ای غفلت بکنی یعنی از آموزش‌های مولانا دور شوی، او خودش را می‌بافد و می‌آید بالا. مولانا این‌همه از خطر من‌ذهنی و تخریب آن گفته و آن را «خَرّوب» خوانده، بسیار خراب‌کننده.

او در آثار خود و در غزلیات و شعرهایش و نیز در قصه و داستان‌های مثنوی شرح حال واقعیت و حقیقت زندگی بشری که دچار من‌ذهنی هستند که آن درصورت رشد و بزرگ شدنش می‌تواند به یک بیماری عظیم هم برای شخص، هم برای جمع و کل دنیا تبدیل شود را به‌صورت کوبنده و به زبان‌های مختلف شرح و توضیح داده است.

هزاران درس، حکمت و دانش و فرهنگ زندگی در میانه این قصه‌ها و داستان‌ها نهفته است. وقایعی که در داستان‌ها شرح داده شده ممکن است در زندگی واقعی و روزمره خیلی از انسان‌ها اتفاق می‌افتد و چون من‌ذهنی بسیار ظریف و مرموزانه عمل می‌کند، ممکن است خود شخص متوجه آن نشده و از آن خبر نداشته باشد.

مانند اتفاقی که برای فرج پیش آمد و شاهد بودیم که چه بلایی سرش آمد، خاتون به چه سرنوشت شومی دچار شد، زن صوفی دروغ و حيله‌اش آشکار و رسوا شد و دوست شدن آن شخص با خرس کله‌اش با سنگ کوبیده شد

آقای شهبازی: آفرین!

آقای داریوش: و همچنین از آن سه ماهی که در برکه زندگی می‌کردند از میان آن‌ها، ماهی نادان در اثر غفلت روی ماهیتابه سرخ شد. داستان مرگ مردِ گل‌خوار، عاشقی که وارد باغ شده بود و قصه‌های زیاد دیگر.

در زندگی شخصی خودمان هم تجربه کردیم که در اثر دور بودن از دانش و فرهنگ اصیل بزرگان، چه بلاها و مصیبت‌ها و درد و رنجی که نکشیدیم و در حال حاضر هم می‌بینیم و یا دیده‌ایم که آدم‌های زیادی بدون این‌که بدانند برای چه منظوری به این‌جا آمده‌اند با حرص زیاد و به هر وسیله‌ای پول و مستغلات به‌دست می‌آورند و انباشته و جمع می‌کنند و در نیمه راه یا مریض می‌شوند و یا این‌که در نهایت هفتاد هشتادسالگی همه آن‌ها را باقی گذاشته و می‌روند و تازه بعد از آن دعوا سر اموال بین وارثین شروع می‌شود! این سبک زندگی من‌ذهنی



است و دستاورد آن دانستیم که غیر از این نمی‌تواند باشد. حال دانش واقعی آن هم در سطح بسیار وسیع و با امکانات زیاد در اختیار ما قرار گرفته است و صلا زده می‌شود که ای یاران، همدلان «الصَّلا»

چند خسپیم صبح است صلا برخیزیم آب رحمت بستانیم و بر آتش ریزیم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۴۳)

وقت بیدار شدن است. این را هم البته می‌دانیم که هیچ موفقیتی بدون چالش و زحمت به دست نمی‌آید، اتفاق خاصی هم قرار نیست که بیفتد که بلکه ما خوشبخت شویم. قبل از هر چیز باید از منظورمان از آمدن به این جا را بدانیم و دست به کار شویم و عمل کنیم، یعنی کار و کار کردن است و آن هم فقط روی خودمان نه دیگران. این که قانون جبران در کار است، تعهد و طلب می‌خواهد، باید وقت صرف کرد، جزو واجب‌ترین کارها است. و نیز حفظ، تکرار و ذکر روزانه ابیات و همواره و پیوسته در این راه بودن و اگر اشتباهی و خطایی سر زده شد، بازگشتن و دوباره از سرگرفتن و خلاصه این که ذره‌به‌ذره هم که شده کار و کار است. همین و بس!

این در و آن در زدن و بهانه جویی کردن، امروز و فردا کردن، سؤال کردن نشانه این است که هنوز من‌ذهنی در کار است.

گر وطن خواهی، گذر زآن سوی شط این حدیث راست را کم خوان غلط (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۲)

سوی دریا عزم کن زین آبگیر بحر جو و ترک این گرداب گیر (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۴)

شط: رودخانه

ممنون از لطف و محبتتان.

آقای شهبازی: خیلی زیبا آقای داریوش، عالی عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای داریوش]



۲۹- خانم معصومه از میانه با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم معصومه]

خانم معصومه: از زحماتتان بی‌نهایت تشکر می‌کنیم و همچنین از گنج حضوری‌های عزیز که استفاده می‌کنیم از شعرهای حضرت مولانا. اگر اجازه بدهید چندتا همانندگی داشتم که در خواب این‌ها را انجام می‌دهم. اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بله، بفرمایید.

خانم معصومه: به نام خدا

کاروان رفت و تو غافل خفته‌ای

در زیانی، در زیانی، در زیان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۱)

وقتی من معصومه در خواب هستم، در ذهن هستم و مرکز را همانیده کردم و به خواب آن‌ها رفته‌ام. من در خواب هستم چرا که این لحظه فضا را می‌بندم و اتفاق این لحظه که لباس نو و جدید خداوند است جدی می‌گیرم. به جای آن‌که تسلیم و فضاگشایی را جدی بگیرم و اتفاق را بازی و شوخی خداوند بدانم. من در خواب هستم، چون مسئولیت کارهایم را به عهده نمی‌گیرم و تمرکز را به روی دیگران می‌گذارم.

من در خواب هستم چون در کار خدا دخالت کرده و فضولی می‌کنم و با عقل جزوی‌ام پندار کمال دارم و می‌دانم‌های کاذب در ذهن مرا اسیر خودخواهی و رنج و غم و غصه کرده و در چاه منیت گرفتار شدم.

من در خواب هستم، چون به دیگران می‌گویم این کار را بکن، آن کار را نکن، زیرا خودم سرشار از عیب هستم و حبس در ارتقاع رفتن در من‌ذهنی. باید اول خودم را از این زندان نجات دهم، بعد از آزادی شاید به لطف خدا با خرد بی‌پایانش قدمی بردارم. و خوش‌بختانه در یک مورد به بیداری رسیدم، آن هم مربوط به خودم است.

حضرت مولانا می‌فرمایند:

جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی

با جزا و عدل حق کن آشتی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)



پس تو را هر غم که پیش آید ز درد
بر کسی تهمت منّه، بر خویش گرد
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۱۳)

و می‌فرمایند حضرت مولانا:

سایه حق بر سر بنده بُود
عاقبت جوینده یابنده بُود
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۸۱)

گفت پیغمبر که چون کوبی دری
عاقبت زان در بُرون آید سری
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۸۲)

تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا.

خانم معصومه: این بیت را یادم رفته بود، ننوشته بودم. ممنونم از زحماتتان، ببخشید.

آقای شهبازی: عالی، عالی، عالی خانم معصومه!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم معصومه]



۳۰- خانم فرزانه از پاریس

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم فرزانه]

خانم فرزانه: عرض شود خدمتتان که یک پیغام کوتاهی بود که اگر اجازه بدهید، ارائه بدهم خدمتتان.

آقای شهبازی: بله.

خانم فرزانه: خواهش می‌کنم. از دفتر مثنوی معنوی، دفتر ششم، ابیات ۳۳۳ تا ۳۳۷. من اجازه بدهید یک نفس عمیق بکشم.

آقای شهبازی: بله، راحت باشید.

خانم فرزانه: خواهش می‌کنم.

گفت پیغمبر که جَنّت از اِله
گر همی‌خواهی، ز کَس چیزی مخواه
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

پیامبر به یکی از اصحاب خود فرمودند، اگر خواهان بهشت هستی، چیزی را از دیگری درخواست نکن.

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را
جَنّتُ الْمَأْوٰی و دیدارِ خدا
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

جَنّتُ الْمَأْوٰی: یکی از بهشت‌های هشت‌گانه

اگر چیزی از دیگری درخواست نکردی من ضمانت می‌کنم که به بهشت درآیی و به لقاءالله نائل شوی.

آن صَحابی زین کَفالت شد عَیار
تا یکی روزی که گشته بُد سوار
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۵)

آن صحابی وقتی ضمانت بهشت را از پیامبر شنید، به چنان صفا و خلوصی رسید که روزی سوار بر مرکب خود بود که:



تازیانه از کفش افتاد راست خود فرو آمد ز کس آن را نخواست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۶)

تازیانه از دستش صاف بر زمین افتاد همان لحظه از مرکبش پیاده شد و آن را برداشت و به پیادگان نگفت که آن تازیانه را به من بدهید.

آنکه از دادش نیاید هیچ بد داند و بی‌خواهشی خود می‌دهد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۷)

آن خداوندی که بخشش‌هایش گزندی به کسی نمی‌رساند نیاز آدمی را می‌داند و بدون آن که شخص برآورده شدن نیاز خود را از کسی درخواست کند خداوند آن نیاز آن را برآورد.

ور به امر حق بخواهی، آن رواست آنچنان خواهش، طریق انبیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۸)

اگر چیزی را به امر حق از مردم بخواهی امری شایسته است و چنین خواستنی شیوه پیامبران است. جناب شهبازی من خودم خیلی خیلی این بیتی که برایتان خواندم بسیار روی من تأثیر خیلی زیادی داشت. یعنی واقعاً هر موقع که احساس می‌کنم کوچک‌ترین، چون من خیلی آدم زودرنجی بودم و فکر می‌کردم که اصلاً این‌جوری نیستم، ولی بعد از این‌که گنج حضور را گوش کردم و واقعاً هم بزرگ‌ترین همانیدگی خودم را شناختم، این بود که بسیار آدم زودرنجی هستم. و این شعر هم خیلی به من کمک می‌کند و واقعاً در زندگی وقتی که یعنی وقتی که بخواهم برایتان بگویم موردهای خیلی زیادی هست که با این بیتی که برای خودم روزی واقعاً بیشتر شاید بگویم برند من هست و خیلی در روز این شعر را تکرار می‌کنم، خیلی کمک کرده. یعنی هیچ توقعی از کوچک‌ترین مورد از هیچ چیزی از کسی ندارم.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم فرزانه: نه توقع احترام دارم. گاهی اوقات، یک تجربه کوچک بگویم من امروز در جمعی بودیم که خب خیلی از نظر خودم خیلی مهم بود و اگر قبلاً بود خیلی دوست داشتم مورد توجه و تأیید قرار بگیرم. ولی امروز یک موردی پیش آمد که یک سوءتفاهم بود، یعنی من با یک نفر دیگر اشتباه گرفته شد، آن استاد مدرسی که آن‌جا



بودند و آن نسبتی که قرار بود به آن شخص دیگر بدهند، از نظر حالا هر چیزی به من دادند. من اولش به لحظه خب خیلی ناراحت شدم. یعنی شاید بگویم به پنج ثانیه نکشید، به خودم گفتم سریع این شعر را خواندم و واقعاً حالم خوب شد و درعین حال دو دقیقه بعد استاد متوجه شدند و کلی هم از من عذرخواهی کردند. ولی من خودم پیش خودم گفتم که من اگر قبل بود چقدر ناراحت می‌شدم که چرا این اتفاق پیش آمده و اصلاً چرا باید پیش بیاید. و این که این شعر واقعاً به من کمک کرده و مطمئن هستم که به خیلی از دوستان هم کمک کرده.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فرزانه: این چیزی بود که خیلی برایم جالب بود و خیلی به من کمک کرد در زندگی‌ام. گفتم که با همراهان و یاران گنج حضور به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: عالی، عالی! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم فرزانه]



۳۱- خانم ماندانا از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی خانم ماندانا با آقای شهبازی]

خانم ماندانا: من ماندانا چهارده‌ساله از شیراز هستم.

آقای شهبازی: بله ماندانا خانم چطور هستید شما؟ کجا هستید؟

خانم ماندانا: خیلی ممنون، کنار شما و برنامه‌های زیبایتان.

آقای شهبازی: آفرین! تماشا می‌کنید؟ برنامه‌ها را می‌بینید؟

خانم ماندانا: بله، برنامه‌ها عالی!

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! جانم؟ بفرمایید.

خانم ماندانا: خیلی ممنونم. آقای شهبازی ببخشید یک چند لحظه لطفاً اجازه می‌دهید؟

آقای شهبازی: بله. حتماً.

خانم ماندانا: آقای شهبازی من یک متنی را آماده کرده‌ام، اگر می‌شود برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بله. یک کمی بلندتر صحبت کنید، عالی می‌شود.

خانم ماندانا: آهان، باشد، چشم. اول می‌خواستم بگویم که خیلی خدا را شکر می‌کنم که با این برنامه آشنا شدم.

[بررسی کیفیت صدا]

اول می‌خواستم بگویم که خیلی خدا را شکر می‌کنم که با این برنامه آشنا شدم و خیلی از شما و تمام دوستان

تشکر می‌کنم. با وجود این برنامه من واقعاً فهمیدم که زندگی کردن، در لحظه بودن، و کار روی خود چه هست.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم ماندانا:

این عدم خود چه مبارک جایست

که مددهای وجود از عدمست

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳۵)

آقای شهبازی اگر می‌شود من متنم را بخوانم. اسم این متن هست شناسایی کاهلی من‌ذهنی.

آقای شهبازی: بله، بخوانید.

خانم ماندانا: من در اول آشنا شدن با برنامه، خیلی کاهلی می‌کردم، در تکرار ابیات، در دیدن برنامه. مثلاً اگر

در یک روز، یک بخش از گنج حضور را نگاه می‌کردم، حتی اگر کاری هم نداشتم نمی‌رفتم بخش دوم را نگاه

کنم یا بیت.

[قطع تماس]



۳۲- خانم طاهره از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی خانم طاهره و آقای شهبازی]

خانم طاهره: با سلام و درود خدمت جناب شهبازی عزیز و یاران همراه. برداشتی از «سوره مَزْمَل»، با اجازه‌تان شروع می‌کنم استاد عزیز.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم طاهره: با عذرخواهی از شمای عزیز و همه دوستان که دو هفته پیش تماس گرفتیم، دوتا کلمه را اشتباه خواندم. یکی کلمه «گَلیم» بود که «کَلیم» خواندم، و یکی کلمه «به تَائی» را «به تَبَائی» خواندم. عذر می‌خواهم.

آقای شهبازی: بله، خواهش می‌کنم. الآن چکار می‌خواهید بکنید؟

خانم طاهره: الآن می‌خواهم سوره مَزْمَل را که برداشتی که داشتم، دو هفته که خواندم، می‌خواهم برداشتم را خدمتان ارائه بدهم.

آقای شهبازی: آهان برداشتتان را بگویید. خیلی خوب، عالی، عالی!

خانم طاهره: بله، بله با اجازه‌تان. استاد عزیز یک کمی طولانی است، اگر هر جا که شما صلاح دانستید قطع کنید.

آقای شهبازی: پنج دقیقه می‌توانید صحبت کنید. در ضمن در این‌جور بیانات، در این‌جور بیانات، شما باید خلاصه کنید و برداشتتان را بگویید، چون تمام آیه‌ها را بخوانید پشت‌سرهم، مردم نمی‌توانند گوش بدهند، توجه می‌کنید؟ چیزی هم یاد نمی‌گیرند.

خانم طاهره: بله.

آقای شهبازی: شما باید چندین بار، شاید صد بار بخوانید اگر می‌خواهید از چندتا آیه صحبت کنید، که آن خلاصه و لُبِّ لباب را بگویید، بگویید که مثلاً من این برداشت را کردم. بله، این‌طوری باید بگویید، نه این‌که پشت‌سرهم تعداد زیادی آیه بخوانید، آن موقع درست مثل این‌که مثلاً پنجاه‌تا بیت پشت‌سرهم آدم تند بخواند، کسی چیزی نمی‌فهمد. ولی اگر شما معنا را از آن‌جا بردارید جوهر را ارائه کنید، هم علاقه‌مند می‌شوند هم خسته نمی‌شوند، هم چیزی هم می‌فهمند و در زندگی‌شان به کار می‌برند، بله بفرمایید.



خانم طاهره: بله، اوّل این سورهٔ مزمل تأکید به خودم است واقعاً تأثیرش، ان شاءالله که همین طور باشد، بعد همهٔ کائنات ان شاءالله، با اجازهٔ تان.

آقای شهبازی: بله، بله.

**عشق گزین، عشق و در او کوکبه می‌ران و مترس
ای دل تو آیت حق، مُصحف کُز خوان و مترس**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۴)

کوکبه: کَر و فر، حشمت
مُصحف: قرآن

«ای جامه به خود پیچیده» یعنی ای کسی که در شب ذهن، همانندگی‌ها، دردها و فکرها خفته‌ای، از خواب ذهن بیدار شو و بیدار بمان.

**خواند مزمل نبی را زین سبب
که برون آی از گلیم ای بواله‌رب**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۳)

بواله‌رب: گریزان

«به‌هوش باش ای بزرگ‌مرد، شب هنگام برخیز، زیرا که شمع در تاریکی شب ایستاده و فروزان است.»
«شب» کنایه از تاریکی و انکدار این دنیای دون است. و «شمع» کنایه از روح ولیّ مُرشد.

**هین قُمُ اللَّیْلِ که شمعی ای هُمَام
شمع اندر شب بُود اندر قیام**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶)

قُمُ اللَّیْلِ: به پا خیز شب را.
هُمَام: مرد و پادشاه بزرگ، دلیر، بخشنده.

مولانا می‌فرماید: از این‌رو خداوند پیامبر را «گلیم بر خود پیچیده» خواند و بدو خطاب کرد که ای گریزان از خلاق، از گلیم خلوت و انزوا بیرون آ.

ای انسان، بیدار شو از همانندگی‌ها، دست بردار و خداوند را به مرکزت بیاور، خیلی کم در شب ذهن بمان یا اصلاً نمان! و قرآن درونت را دائماً با دقت و تأمل بخوان. خداوند می‌فرماید: من تو را بیهوده خلق نکرده‌ام، تو



برای مسئولیتی سنگین به این جهان قدم گذاشته‌ای، تو مسئول هستی اول خودت به زندگی زنده شوی و آن‌گاه دعوت عمومی کنی، یعنی با ارتعاش مرکز عدم شده‌ات روی تمام کائنات اثر عالی بگذاری و اما تو را در روز آمد و شدی دراز است، همانندگی‌ها تو را مشغول می‌کنند. بنابراین الویت کارهایت باید زنده شدن به حضور خداوند باشد، کارهایت را با آگاهی و با تمرکز در لحظه بودن انجام بده، خداوند منتظر آن دل پر نور و پر و مرکز عدم‌شده ماست.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۸۸۸)

ما هر لحظه باید وصل به زندگی، در نماز دائمی باشیم. با صبر و شکر و پرهیز، تسلیم و فضاگشایی، پذیرش اتفاق این لحظه بدون قید و شرط، هر لحظه ذکر خدا با خواندن این ابیات دیوسوز، مدام تکرار کنیم تا به جان و دلمان بنشیند، هر چیز گذرا، آفل را از مرکزمان بیرون کنیم، تا خداوند قدم به مرکز عدم شده‌مان بگذارد.

خداوند بهترین یار و یاور ما است. تمام امور زندگی‌مان را به او، خداوند، بسپاریم. در برابر سخنان من‌های ذهنی فضاگشا و صبور باشیم، و از آن‌ها دوری کنیم، فقط و فقط روی خودمان تمرکز کنیم. این خداوند است که قادر است انسان‌ها را تغییر دهد. ما تنها خودمان را می‌توانیم تغییر دهیم، آن هم به کمک زندگی و لاغیر.

کار من بی‌علت است و مستقیم هست تقدیرم نه علت ای سقیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷)

سقیم: بیمار

کار من بی‌واسطه و مستقیم است و مقید به هیچ علتی نیست. ای بیماردل، تقدیر من هم منوط به علتی نیست. هرگاه بخواهم عادتم را دگرگونه می‌سازم و غبار عادت را از پیش چشم آدمیان برمی‌دارم. با «قضا و کن‌فکان»، بشو می‌شود و «ریب‌المنون»، حوادث ناگوار، با بی‌مرادی‌ها روی تک‌تک انسان‌ها کار می‌کنم، کوه من‌ذهنی‌شان را متلاشی می‌کنم، آسمان درونشان را باز می‌کنم.



و همچنین هیچ زمانی نبوده دنیا بدون رهبر و هادی باشد، خداوند همیشه برای هدایت انسان‌ها، پیامبرانی فرستاده‌است، اما همان فرعون من‌های ذهنی با پیامبران به ستیزه و مخالفت پرداخته‌اند، عذاب آن را هم چشیده‌اند، پس چگونه است که پرهیز نمی‌کنیم، این لحظه را می‌پوشانیم، کافر می‌شویم؟! استاد عزیز یکی دو دقیقه دیگر مانده اگر اجازه بفرمایید، بخوانم.

آقای شهبازی: بله، تا حالا هشت دقیقه شده. اگر یکی دو دقیقه هست، بفرمایید، بفرمایید.

خانم طاهره: ان شاء الله، بله.

قیامت ما هر لحظه اتفاق می‌افتد. اگر به زندگی، خداوند اجازه دهیم، دم‌به‌دم ما را به خودش زنده‌تر می‌کند، آسمان درونمان گشوده و مرکزمان تبدیل به عدم می‌شود. «وعدۀ خداوند حقّ است».

انسان اختیار دارد که راه خودش را به درستی انتخاب کند. و همچنین خداوند از ضعف انسان آگاه است، می‌داند چه اندازه‌ای برای او تکلیف تعیین کند، بنابراین عذر ما را پذیرفته‌است. البته نه این‌که تنبلی و کاهلی کنیم، هیچ تلاشی نکنیم. ما هر لحظه باید در مسیر زنده شدن به حضور خداوند باشیم، هیچ نیم لحظه هم نباید غافل شویم، به‌آهستگی و آرامش کامل، نه با شتاب و عجلۀ من‌ذهنی.

ما باید مدام به زندگی وصل باشیم. و زکات روی خوبمان را بدهیم. اگر در این کار خساست کنیم دیگر پیغامی از زندگی دریافت نخواهیم کرد، و همین‌طور قانون جبران معنوی و مادّی را حتماً رعایت کنیم. اگر رعایت نکنیم، پیشرفتی حاصل نمی‌شود. از خداوند فقط خودش را بخواهیم و طلب آموزش کنیم، چرا که خداوند آمرزندهٔ مهربان است، «راست گفت خداوند بلند مرتبه».

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

استاد عزیز، تمام شد.

آقای شهبازی: ممنونم، خیلی زیبا!

[خداحافظی خانم طاهره و آقای شهبازی]



۳۳- آقای اصلان از کالیفرنیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای اصلان]

آقای اصلان: در مورد غزل این هفته مطلبی آماده کرده بودم که اگر اجازه بدهید به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: بله، بفرمایید.

آقای اصلان:

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟
که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

طرّار: دزد

چرا بیدار نمی‌شویم از این خواب؟ سرانجام این خواب چیست؟ حضرت مولانا چرا این سؤال را مطرح می‌کند؟ آیا جز این است که با دلسوزی می‌خواهد من را متوجه موضوع مهم بیداری از این خواب غفلت کند؟

اصلاً این همه ابیات برای چه سروده شده؟ و اصلاً این همه تلاش و وقف کردن خود آقای شهبازی برای برنامه گنج حضور برای چیست؟ مولانا که حالش خوب بوده، آقای شهبازی هم همین‌طور، زندگی هم که صمد است و بی‌نیاز. پس این همه تلنگر برای چه کسی و برای چیست؟

دیگر به چه زبان می‌باید گفت که من جنس خدا را در تکتک شما می‌بینم و من از شما جدا نیستم، و می‌بینم که راه را اشتباه در پیش گرفته‌اید. تو می‌توانی خیلی با کیفیت‌تر زندگی کنی، حیف نیست!

در ابیات ۱۹۳۵ تا ۱۹۴۰ مثنوی، دفتر سوم، مولانا می‌فرماید:

زان سبب که جمله اجزای منید
جزو را از کل چرا بر می‌کنید؟
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۵)

جزو از کل قطع شد بی‌کار شد
عضو از تن قطع شد مُردار شد
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۶)



تا نپیوندد به کُلّ بار دگر
مُرده باشد نبودش از جانِ خَبر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۷)

وَر بجنبَد نیست آن را خود سَنَد
عُضو نو بُبریده هم جنبش کُند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۸)

جُزو ازین کُلّ گر بُرد یک سو رَوَد
این نه آن کُلّ است کو ناقص شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳۹)

قَطع و وَصلِ او نیاید در مَقال
چیزِ ناقص گفته شد بَهرِ مِثال

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۴۰)

ما در خواب من‌ذهنی همچون جزو بریده از کل و همچون عضو بریده از تن هستیم. همان‌طور که عضو قطع شده مدت کوتاهی جنبش دارد و باید در زمان طلایی برای یک پیوند موفق به تن بازگردد ما هم در خواب من‌ذهنی مدت محدودی برای بازگشت داریم.

حال اگر در این زمان محدود به اصل خود بازنگردیم، به گفته مولانا از جان بی‌خبر می‌شویم و به مُردار بدل می‌گردیم و قابلیت پیوند را از دست می‌دهیم. اما در ادامه مولانا زندگی ما در من‌ذهنی را به جنبش عضو قطع شده تعبیر می‌کند که اگرچه ظاهراً جان دارد و زنده است ولی دیری نمی‌پاید که از پای درمی‌آید.

مثل درخت سبزی که از ریشه قطع می‌شود و تا مدتی سبز می‌ماند. گویا هنوز گرم است و نفهمیده چه بلایی به سرش آمده، اما به‌زودی می‌خشکد. تمام جنبش‌ها و شادی‌ها و غم‌های ما در من‌ذهنی سطحی است و منشأ آن (ناواضح) بلکه تحریک عصب‌ها در جدایی مغز است.

و ما بدون وصل به زندگی فقط در همین حد بی‌کیفیت به حیات خود ادامه می‌دهیم. البته مولانا در آخر بحث صمدیت خدا را مطرح می‌کند و می‌گوید آنچه گفتیم فقط یک مثال است و خدا یا تن اصلی زندگی با قطع عضو یا بریدن ما از زندگی، ناقص نمی‌شود. کلیت خداوند نقصان ناپذیر است و قطع و وصل آن در کلام نمی‌گنجد.

چرا قدر خود و قدر فرصت داده‌شده را نمی‌دانیم؟



خویشتن را آدمی ارزان فروخت بود اطلس، خویش بر دلقی بدوخت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۱)

دغدغه همه چیز داریم الا خود اصل زندگی. نگران همه چیز هستیم غیر از آن چه باید باشیم. نگران شب امتحان، نگران کنکور، نگران کار، نگران ازدواج، نگران بچه. همه چیز را به خاطر می‌سپاریم که مبادا دیر شود، مبادا خراب شود، مبادا ضرر کنیم. غیر از باارزش‌ترین دارایی‌مان. ما در فراموشی به سر می‌بریم.

خواب چون در می‌رمد از بیم دلق خواب نسیان کی بود با بیم حلق؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۰)

لَا تُؤَاخِذْ إِنْ نَسِينَا شُدْ گواه
که بُود نِسْیَانِ به وَجْهِ هم گناه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

زَانِ که اِسْتِکْمَالِ تَعْظِیمِ او نکرد
وَرَنه نِسْیَانِ در نِیَاوَرْدِی نَبَرْد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۲)

و باز هم در تأیید فراموشکاری ما در غزل ۲۵۲ دیوان شمس، ابیات ۱۳ تا ۱۶ می‌فرمایند:

چون بجهند از حُجَبِ خوابِ خویش باز بمالند سِبَالِ جَفَا

آه چه فراموش گرند این گروه
دانش‌شان هیچ ندارد بقا

زود فراموش شود سوزِ شمع
بر دل پروانه ز جهل و عما

باز بیاید به پَر نیم سوز

باز بسوزد چو دل ناسزا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲)



و در آخر این رباعی از خیام می‌گوید:

برخیز ز خواب تا شرابی بخوریم
زان پیش که از زمانه تابی بخوریم

کاین چرخ ستیزه روی ناگه روزی
چندان ندهد زمان که آبی بخوریم
(خیام، رباعیات، رباعی ۱۲۳)

استاد مطلب من تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! بله ممنونم زحمت کشیدید آقای اصلان، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای اصلان]



۳۴- خانم رفعت از بابل

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم رفعت]

خانم رفعت: خوشحالم زنگ زدم صدای شما را بشنوم، خواستم فقط از شما تشکر کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم رفعت: آخرین تلفن من بودم، خیلی خوشحالم. الان چند روز است، سه چهار روز است مریض هستم.

آقای شهبازی: ان شاءالله زودی خوب بشوید.

خانم رفعت: خدا را شکر، خدا را شکر. فقط خواستم از شما تشکر کنم. ان شاءالله شما سلامت باشید و ان شاءالله همیشه این تلویزیون، این برنامه، این گنج حضور برقرار باشد ما هر روز استفاده کنیم.

آقای شهبازی: ان شاءالله.

خانم رفعت: خیلی خیلی از شما سپاس‌گزارم، ممنون هستم، فقط خواستم صدای شما رو بشنوم و از صدای شما انرژی بگیرم.

آقای شهبازی: خیلی ممنونم، شما ان شاءالله زودی خوب بشوید، سرما خوردید درست است؟

خانم رفعت: آری آری، سرما خوردم. سردرد عجیب، گفتم این چالش خیلی بزرگی بود برای من، ولی خدا را شکر با برنامه شما دیگر گله نکردم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم رفعت]



۳۵- خانم مریم از قزوین

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مریم]

خانم مریم: شما فرموده بودید که یک انشا بنویسید در مورد نشانه‌های خواب.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم:

نشانه‌های خواب

چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟ که رخت عمر ز که باز می‌برد طرّار؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

آیا واقعاً من در خواب هستم؟ این خواب چیست که مولانا به آن اشاره می‌کند؟ او می‌پرسد که چرا حتی یک نفر از قافله هم بیدار نمی‌شود؟ پس منظورش این است که کل قافله بشریت در خوابند، پس من هم به‌عنوان یک انسان عضوی از این قافله هستم و حتماً در خواب هستم.

اما چرا من درک نمی‌کنم در خواب هستم و همیشه خودم را بیدار و آگاه فرض می‌کنم؟ احتمالاً پرده یا پرده‌هایی روی دید من را پوشانده که نمی‌توانم درک کنم در خواب هستم و یا دچار رؤیای توهمی و شیرینی در خواب هستم که تمایل دارم آن را ادامه دهم و در توهم شیرین خودم باقی بمانم.

به‌هرحال اگر خودم را رهرو راه عشق می‌دانم و می‌خواهم هر لحظه بیدار و آگاه باشم و به حقیقت وجودی خودم زنده شوم و بیدار بمانم، ابتدا باید بدانم که در خواب هستم تا با ناظر و شاهد آن بودن بتوانم از خواب فاصله گرفته و از آن جدا شوم، وگرنه در توهم بیداری و ناآگاهی خود به پخش درد در زندگی خودم و دیگران و پخش انرژی خفته خواب ادامه داده و دم ایزدی را دریافت نمی‌کنم.

با مرور دوباره بیانات آقای شهبازی عزیز در برنامه ۹۸۵ تعدادی از نشانه‌های در خواب بودن و عواقب آن را بیان می‌کنم.



۱- وقتی خودم و زندگی و سرنوشتم را از سایر انسان‌ها جدا می‌بینم، یعنی من در خواب هستم. در این صورت من در خواب همانش و همانیدگی هستم. این همانیدگی‌ها شامل همه چیزهایی است که من متعلق به خودم می‌دانم و از دیگران دریغ می‌کنم، چون آن‌ها را جدا از خودم می‌بینم.

پس وقتی می‌گویم پول من، جسم من، سلامتی من، خوشی من، زیبایی من، تیپ و ظاهر من، خانه من، ماشین من، همسر من، فرزند من، والدین من، خانواده من، اقوام من، دوستان من، دارایی‌های من، تحصیلات من، دانش من، تجربیات من، شعور من، اخلاق من، و دائم «من من» می‌کنم و خودم را براساس این چیزها تعریف کرده و سعی می‌کنم به دیگران ثابت کنم که تمام چیزهای من بسیار خاص‌تر و بهتر از دیگران است، حتی دانش معنوی‌ام و تمرینات حضورم را به رخ دیگران می‌کشم، پس من در خواب عمیق ذهن هستم.

و در هر لحظه دزد از طریق یکی از این همانیدگی‌ها رخت و بخت من را می‌دزدد، چراکه من براساس این همانیدگی‌ها یک «کس» درست کرده و آن را در طاقچه ذهنم گذاشته و می‌پرستم.

۲- حالا که من با جدا دیدن خودم از دیگران یک «کس» ساخته و خودم را تافته جدا بافته می‌بینم پس فکر می‌کنم که اگر اتفاقی برای دیگران بیفتد به من مربوط نمی‌شود، چون صدمه‌ای به من نمی‌خورد. لذا سرنوشت من جدا از دیگران است و من به‌عنوان یک فرد با فرهنگ و باشعور که دارای تمام کمالات انسانی هستم، خودم به‌تنهایی می‌توانم زندگی‌ام را مدیریت کرده و از مشکلات و مسائل جامعه و دیگران جدا شده و با خوشی و شادی زندگی کنم.

پس من در خواب هستم و با رؤیای شیرین دارایی‌هایم دچار یک توهم شادی کاذب شده و با این رویا خوشم، پس به‌زودی باید منتظر تأثیر و عواقب این خواب و رسیدن آشوب و تلاطم مشکلات جاری در جامعه به زندگی خودم باشم.

۳- وقتی از طریق قرین با ارتعاشات مخربی که در درون خودم دارم، دیگران را به واکنش وامی‌دارم، من در خواب هستم و به این جدایی که درونم هست دامن می‌زنم و باعث می‌شوم تا دیگران هم خودشان را به‌عنوان یک شخص جدا تصور کرده و از خود یک «کس» بسازند. مادامی که من به خواب در ذهنم و جدایی ادامه می‌دهم، دیگران را هم دچار توهم جدایی می‌کنم.



۴- تا زمانی که با من ذهنی حول و حوش نابودی و مرگ می‌گردم، در خواب هستم. وقتی دائماً با اندیشیدن به دردها و مشکلات، درون خودم و دیگران آشوب به پا می‌کنم و انرژی زنده زندگی را از بین می‌برم، در خواب هستم.

آیا من این دلایل در خواب بودن را می‌پذیرم؟ آیا من حاضرم بیدار شوم؟ اگر حاضرم که بیدار شوم، چگونه و از چه راهی می‌توانم بیدار شوم؟ چه عواملی جلوی بیداری من را گرفته است؟ آیا آدم‌های دیگر و رویدادها جلوی بیداری من را گرفتند یا طرز فکر و اندیشه من مانع بیداری‌ام می‌شود؟

در این جا آقای شهبازی سؤالات بسیار مهمی در مورد خواب و بیداری از ما می‌پرسند.

آیا من لزوم بیداری را به لحاظ شخصی در خودم می‌بینم؟ آیا برای این که خودم را تخریب نکنم و از بین نبرم و از طرف دیگر شریک بقیه مردم در خرابکاری جهان نباشم، بیداری را لازم می‌دانم؟ آیا فکر می‌کنم که من باید بیدار شوم یا این که فکر می‌کنم در خواب بودن اشکالی ندارد؟ چرا کسی بیدار نمی‌شود که به من بگوید دارم در خواب خرابکاری می‌کنم؟ تازه اگر کسی هم بیدار شود و به من بگوید که دارم خرابکاری می‌کنم، آیا من اجازه می‌دهم که بگوید یا به ناموسم برمی‌خورد و با او ستیزه می‌کنم؟

۵- اگر بعد از سال‌های سال کار کردن روی خود و تلاش برای بهتر زیستن، بهتر بودن و برتر بودن از دیگران، چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ معنوی نتیجه‌ای جز درد عاید من نمی‌شود، پس من در خواب هستم و موش به راحتی زندگی مرا می‌دزدد.

درد شامل تمام افکار، هیجانات و اعمال مخربی هستند که من در ارتباط با خودم یا دیگران بروز می‌دهم. مثلاً وقتی خشمگین می‌شوم، وقتی می‌رنجم، حسادت می‌کنم، سرزنش می‌کنم، ملامت می‌کنم، راه حل ارائه می‌دهم، ایراد می‌گیرم، خبر و سنی می‌کنم، رفتار و گفتار دیگران به من برمی‌خورد، مقاومت می‌کنم، قضاوت می‌کنم، ستیزه می‌کنم، مانع می‌بینم، مسئله می‌بینم، دشمن می‌بینم، کارافزایی می‌کنم، از چیزها و دیگران زندگی می‌خواهم، مسئولیت افکار و احساساتم را به عهده نمی‌گیرم، از دیگران توقع دارم، اوقات تلخی می‌کنم، بحث و جدل می‌کنم، می‌دانم دارم، پندار کمال دارم، ناموس دارم و هزار رفتار و ادا و اطوار ذهنی دارم، پس من در خواب هزارتوی گمراهی و گم‌گشتگی هستم.

این لیست و این دلایل در خواب بودن می‌تواند ساعت‌ها من را وادار به نوشتن بکند، لذا به احترام زمان دوستان عزیزم در همین جا آن را تمام می‌کنم، چراکه اگر من بخواهم بیدار شوم، حتی یکی از این دلایل کافی است تا



خودم را زیر ذره‌بین گذاشته و آگاهانه شاهد و ناظر افکار و احساسات و اعمالم باشم و روی خودم کار کنم، تا به لطف رحمت و برکتِ دم ایزدی کم‌کم با صبر و شکر و پرهیز، از خواب ذهن بیدار شوم و اجازه دهم که خداوند از طریق من و در درون من به خودش زنده و بیدار شده و عشق و شادی را در وجود من و قرین‌هایم جاری کند. من ابتدا باید بپذیرم که خواب هستم، من باید اقرار به نیستی و نمی‌دانم بکنم تا صُنع ایزدی در من شروع به کار کند.

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)

هر که بیدار است، او در خواب‌تر
هست بیداریش، از خوابش بتر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۰۹)

چون به حق بیدار نبود جان ما
هست بیداری، چو در بندان ما
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۰)

در بندان: عمل بستن در، در محاصره ماندن، مجازاً بسته شدن راه وصول به حق

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو
بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

آقای شهبازی ببخشید خیلی طولانی شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

خانم مریم: خواهش می‌کنم. متشکرم. ممنون که این وقت را به من دادید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مریم]



۳۶- سخنان آقای شهبازی

بله، در خواب هستیم برای این‌که کابوس می‌بینیم. رویاهای بد می‌بینیم و می‌بینید که مرتب ناامید می‌شویم، مرتب ناکام می‌شویم، مرتب درد می‌کشیم. همین دعوای معمولی با همسرمان که به‌نظر ما اصلاً نمی‌آید، توجیه می‌کنیم که همه این کار را می‌کنند، یک کابوس است. معنی‌اش این است که در خواب هستیم. برای این‌که حالت بیداری ما جز عشق، جز شادی بی‌سبب چیز دیگری نیست. جز شناسایی زندگی در همدیگر و در خود چیز دیگری نیست، بیداری ما! وقتی نمی‌گذاریم دیگران زندگی کنند یا می‌گوییم چه‌جوری زندگی کنند، این خواب است. وقتی زندگی دیگران را می‌بینیم و ایراد می‌گیریم که آن‌طور زندگی نمی‌کنند، این‌طور زندگی می‌کنند، این خواب است. در عین حال درد می‌کشیم.

امروز خانم پروین از استان مرکزی داستان آتش‌سوزی در زمان عَمَر را یادآوری کردند. می‌گوید آتش‌سوزی شد، حتی چنان این آتش‌سوزی مهیب بود که سنگ‌ها را هم می‌سوزاند. بالاخره هرچه آب ریختند، دیدند که بدتر می‌شود و رفتند پیش عمر از ایشان سؤال کردند که چکار کنیم؟ این داستان یعنی چه؟ یعنی قهر زندگی، ما را گرفته بود، که الآن هم گرفته و آتش‌سوزی شده در جهان و در زندگی شخصی ما، آب می‌ریزیم، آب همین هشیاری جسمی است. با ذهن می‌خواهیم حل کنیم. با استدلال، ذهن، ایجاد قطب، با زور، خلاصه ایشان گفت که «آب بگذارید و نان پخش کنید.» ما هم باید آب را بگذاریم، استدلال و بحث و جدل و تقصیر کی هست، این‌ها را بگذاریم، نان پخش کنیم.

اتفاقاً بیشتر مردم به نان احتیاج ندارند. می‌گویند آقا بگذارید ما زندگی‌مان را بکنیم، مزاحم نشوید. همین رفع مزاحمت یک جنبه‌ای از عشق است که شما می‌گویید آقا، خانم، من بگذارم مردم زندگی‌شان را بکنند، چکار دارم با مردم؟ حواسم به خودم باشد، من هم زندگی کنم. نان پخش کنید، یعنی عشق بدهید، ایراد نگیرید، مهر بورزید. اگر می‌توانید کمک کنید، اگر نمی‌توانید ایراد نگیرید، مزاحم نشوید، دخالت نکنید. این را یک دانا گفته دیگر، گفته، یعنی چه؟ یعنی آتش جهان را می‌گیرد، زندگی شخص شما را هم می‌گیرد. به‌جای این‌که آب بریزید، هشیاری جسمی بریزید با من‌ذهنی‌تان و استدلال‌ها و توجیهات درونی حل کنید، نان پخش کنید، عشق پخش کنید.

ما در من‌ذهنی فکر می‌کنیم مردم پخش کردن نان را نمی‌فهمند، مردم می‌فهمند، ما ولی نان پخش نمی‌کنیم. او هم گفت، بقیه گفتند آقا یعنی چه جناب عمر؟ ما سخی هستیم. گفت نه شما فقط به افراد خودتان از روی ریا نان پخش می‌کنید. به همه پخش کنید، بدون این‌که هویتشان برای شما معلوم بشود به‌لحاظ ذهنی بگویید این



فامیلم است. خب معلوم است به فامیلت نان پخش می‌کنی، عوضش را می‌خواهی، یا احترام می‌خواهی، توجه می‌خواهی. نه به همه پخش کنید، این را می‌گویند عشق. اگر بیدار بودیم خداوند یا زندگی از طریق ما شادی را در جهان پخش می‌کرد و ما روا می‌داشتیم. چون در خواب هستیم، متأسفانه هزار تا خاصیت بد من‌ذهنی ما را گرفته، ما هر لحظه یکی را اجرا می‌کنیم، در نتیجه مرتب لگدکوب خیال می‌آید، ناکامی‌های زندگی می‌آید، هم در زندگی شخصی‌مان هم در زندگی گروهی‌مان.

این غزل را خواهش می‌کنم دوباره شما بروید بخوانید، منتها بارها عرض کردم که از طریق تکرار است. اول که شعر را آدم می‌خواند با ذهن می‌فهمد، تکرار که می‌کند صد بار بعد با جانش می‌فهمد. به عمل تبدیل می‌شود، حسش می‌کند، تغییر را می‌بیند. تغییر را می‌بیند، تغییر را انجام می‌دهد. می‌فهمد این تغییر به صلاحش است. وقتی شما بیت را تکرار می‌کنید ذهن قانع می‌شود، یعنی شما دارید خودتان را متقاعد می‌کنید که اشکال دارم، اشکال را می‌خواهم رفع کنم. ذهن یا من‌ذهنی به شما اجازه می‌دهد ذهن را، آن تغییر را انجام بدهید.

من‌ذهنی ما مثل نگهبان می‌ترسد که یک موقع دست به من بزنند، همه‌چیز خراب بشود. وقتی بیت را می‌خوانید، می‌بینید که اگر این تغییر را در خودتان انجام بدهید اوضاع بهتر می‌شود، زندگی به شما کمک می‌کند. من‌ذهنی هم اجازه می‌دهد که شما این کار را بکنید و در نتیجه خواهش می‌کنم غزل را تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید، هر قدر می‌توانید، آن قدر تکرار کنید که یک بیت می‌خوانید، بیت بعدی تقریباً قابل پیش‌بینی باشد برای شما، که بعد از این بیت این را می‌خواهد بگوید. می‌بینید که غزل مثل یک تابلو باز شد، یک دفعه شما را نشان می‌دهد، مثل یک آئینه‌ای است. یک دفعه می‌بینید که ۲۰ تا ۳۰ تا ۵۰ تا چیز را در شما نشان می‌دهد بعد آن موقع آسان شما آن‌ها را یکی یکی برمی‌دارید یک چیز دیگر جایش می‌گذارید. ایرادهایتان را خودتان رفع می‌کنید، این تنها راه است. منتظر نباشید یکی بیاید شما را عوض کند، شما فقط خودتان را دارید کسی را ندارید، فقط خودتان به شما کمک می‌کند. اگر خودتان به شما، به خودتان کمک کردید و در این راه تلاش کردید، شاید دیگران هم یک کمکی بکنند، ولی اگر شما دست روی دست هم بگذارید، بگویید من مسئول نیستم، هیچ‌کس به شما کمک نمی‌کند، روز به روز وضعتان بدتر می‌شود.

❖ ❖ ❖ پایان بخش چهارم ❖ ❖ ❖