

# کنج ضرور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۹۹۳-۱

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۹ دی ۱۴۰۲

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



# ده زکات روی خوب، ای خوب رو شرح جان شرح شرح بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.  
(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۹۳

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 ۱-۹۹۳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| الناز خدایاری از آلمان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | شبیم اسدپور از شهریار         | مهردخت از چالوس            |
| الهام فرزامنیا از اصفهان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | نصرت ظهوریان از سنندج         | مریم زندی از قزوین         |
| پارمیس عابسی از یزد                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | فاطمه زندی از قزوین           | یلدا مهدوی از تهران        |
| پریسا حسن‌زاده از تبریز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | فرشاد کوهی از خوزستان         | بهرام زارعبور از کرج       |
| راضیه عمادی از مرودشت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | فهیمه فدائی از تهران          | امیرحسین حمزه‌ئیان از رشت  |
| اعظم جمشیدیان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | کمال محمودی از سنندج          | عارف صیفوری از اصفهان      |
| ریحانه شریفی از تهران                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | لاله رمضانی از اصفهان         | شاپرک همتی از شیراز        |
| زهره عالی از تهران                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | لیلی حسینی‌قلی‌زاده از تبریز  | فرزانه پورعلی‌رضا از تهران |
| مرجان فرخ سرشت از استرالیا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز | ناهید سالاری از اهواز      |
| سمانه بهادری از ملایر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                            |
| <p>با تشکر از دوستان بیننده که با ارسال متن پیام‌هایشان ما را یاری دادند.</p> <p>جهت ارسال متن پیام یا تصویر پیام و یا همکاری با گروه متن برنامه‌های گنج حضور با آیدی زیر در تلگرام تماس حاصل کنید.</p> <p>@zarepour_b</p> <p>لطفاً پیام‌های خوانده شده روز جمعه را تا ساعت ۱۲ ظهر شنبه ارسال نمایید.</p> <p>کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:</p> <p><a href="https://t.me/ganjehozourProgramsText">https://t.me/ganjehozourProgramsText</a></p> |                               |                            |



| ردیف | پیام دهنده                                                      | صفحه |
|------|-----------------------------------------------------------------|------|
| ۱    | آقای رادین از نروژ                                              | ۵    |
| ۲    | خانم طاهره از آلمان                                             | ۶    |
| ۳    | آقای احمد (کودک عشق) از نودشه                                   | ۹    |
| ۴    | خانم مریم از اصفهان با سخنان آقای شهبازی                        | ۱۱   |
| ۵    | خانم لاله و مادرشان از فولادشهر                                 | ۱۶   |
| ۶    | خانم زهره و مادرشان از قزوین                                    | ۲۰   |
| ۷    | خانم طاهره و همسرشان از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی           | ۲۳   |
| ۸    | خانم بیننده از خوزستان                                          | ۲۹   |
| ۹    | آقای سجاد و خانم ترانه (کودک عشق) از شیراز با سخنان آقای شهبازی | ۳۱   |
| ۰    | ♦ ♦ ♦ پایان بخش اول ♦ ♦ ♦                                       | ۳۵   |
| ۱۰   | آقای پویا از آلمان                                              | ۴۰   |
| ۱۱   | خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا از زرین‌شهر با سخنان آقای شهبازی    | ۳۷   |
| ۱۲   | خانم مرجان از استرالیا                                          | ۴۵   |
| ۱۳   | خانم ریحانه از استرالیا                                         | ۴۸   |
| ۱۴   | خانم لیلا از استرالیا                                           | ۵۱   |
| ۱۵   | خانم پروین از استان مرکزی                                       | ۵۴   |
| ۱۶   | خانم پروین از اصفهان                                            | ۵۹   |
| ۱۷   | خانم پریسا از کانادا                                            | ۶۱   |
| ۰    | ♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦                                       | ۶۳   |
| ۱۸   | آقای صادق از ایلام                                              | ۶۴   |



| ردیف | پیام دهنده                                  | صفحه |
|------|---------------------------------------------|------|
| ۱۹   | خانم الناز از آلمان                         | ۶۹   |
| ۲۰   | خانم یلدا از تهران                          | ۷۳   |
| ۲۱   | خانم فرخنده و خانم آیدا از جوزدان نجف‌آباد  | ۷۶   |
| ۲۲   | خانم بهار از کالیفورنیا                     | ۷۹   |
| ۲۳   | خانم نرگس از نروژ با سخنان آقای شهبازی      | ۸۲   |
| ۲۴   | خانم سعیده از کانادا با سخنان آقای شهبازی   | ۸۵   |
| ۲۵   | آقای حسن از تهران                           | ۸۹   |
| ۲۶   | آقای مصطفی از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی | ۹۱   |
| ۰    | ♦ ♦ ♦ پایان بخش سوم ♦ ♦ ♦                   | ۹۴   |
| ۲۷   | خانم دیبا از کرج با سخنان آقای شهبازی       | ۹۵   |
| ۲۸   | خانم آرزو از ترکیه با سخنان آقای شهبازی     | ۱۰۳  |
| ۲۹   | آقای حجت از اصفهان                          | ۱۰۶  |
| ۳۰   | خانم زهره از کانادا                         | ۱۰۷  |
| ۳۱   | آقای محمدرضا از گلستان                      | ۱۱۰  |
| ۳۰   | خانم هنگامه از رشت                          | ۱۱۴  |
| ۰    | ♦ ♦ ♦ پایان بخش چهارم ♦ ♦ ♦                 | ۱۱۴  |



۱- آقای رادین از نروژ

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای رادین]

آقای رادین: رادین هستم، نه سالم هست، از نروژ. می‌خواستم یک شعر مولانا برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید آقای رادین.

آقای رادین:

گفت پیغمبر که جَنَّت از اِلَه  
گر همی خواهی، ز کَس چیزی مخواه  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

حالا معنی‌اش را می‌خواهم بگویم.

آقای شهبازی: بله.

آقای رادین: اگر ما می‌خواهیم توی دلمان خدا باشد و برویم به بهشت الان، نباید از کسی چیزی بخواهیم. حالا می‌خواهم معنی‌اش را به نروژی بگویم.

Hvis du vil gå til paradis nå, så må du ikke ha lyst til noe fra noen andre.

حالا معنی‌اش را می‌خواهم به انگلیسی بگویم:

If you desire paradise from God, then do not desire anything from anyone.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! آن انگلیسی‌اش را یک بار دیگر تکرار کنید لطفاً. یک کمی بلندتر. بله، ممنون.

آقای رادین: چشم، چشم.

If you desire paradise from God, then do not desire anything from anyone.

آقای شهبازی: به‌به! آفرین، آفرین! خیلی خب، کار دیگری ندارید، عالی، عالی!

آقای رادین: مرسی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای رادین: خیلی دوستان دارم.

آقای شهبازی: من هم همین‌طور.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای رادین]

آقای شهبازی: به‌به!



## ۲- خانم طاهره از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم طاهره]

خانم طاهره: طاهره هستم از آلمان. هشتاد سالم است.

آقای شهبازی: به به طاهره خانم! حالتان خوب است؟ خیلی وقت است خبر نداشتیم از شما.

خانم طاهره: قربانتان. فدایتان بشوم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: ماشاءالله هشتاد سال، [خنده آقای شهبازی] آفرین!

خانم طاهره: قربانتان بروم. درود به عزیزانم، درود به جوان‌های عشق، کودکان عشق، من قربان تک‌تک همه این‌ها بشوم.

چقدر لذت می‌برم از پیغام‌های قشنگشان، از پیغام‌ها خیلی خیلی لذت می‌برم آقای شهبازی.

عزیزانم نمی‌دانم کمابیش من را می‌شناسید یا نه؟ من دوباره سرگذشت خودم را می‌گویم. من در هفتادسالگی سواد نداشتم،

حتی اسم خودم را هم نمی‌توانستم بنویسم. درد داشتم، غصه داشتم، ایراد از همه می‌گرفتم، اصلاً یک چیز عجیب، به زمین

و زمان گیر می‌دادم. الآن این قدر سبک شدم به توسط حضرت مولانا، آقای شهبازی. باسواد شدم، خواندن نوشتنم را یاد

گرفتم تا حدی که بتوانم لذت ببرم. شادم، همه را دوست دارم، تنهایی را دوست دارم. هشتاد سالم است کار بیرون می‌کنم،

کار خودم را می‌کنم، تنهایی را دوست دارم، تلویزیون اصلاً ندارم، رفت و آمد دوست ندارم، فقط خودم و خودم را دوست

دارم، این قدر هم شادم، این قدر بانشاطم، این قدر لذت می‌برم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: من قربانتان، فدایتان بشوم، چقدر برای من زحمت کشیدید، خدا عمر باعزت به شما بدهد. خدا سایه شما را

از سر ما کم نکند، فدایتان بشوم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، اختیار دارید.

خانم طاهره: آقای شهبازی، پیاده روی هم می‌کنم. یک برنامه‌ای برای من پیش آمده، بچه‌ها مرتب به من می‌گویند مامان،

صبح زود نرو بیرون. صبح ساعت شش یک کمی هوا تاریک است، امسال هم خیلی سرما شده در آلمان، مرتب برف دارد

می‌آید.

آقای شهبازی: بله.

خانم طاهره: ساعت شش بود، رفتم پارک پرند پر نمی‌زد. پارک هم خیلی بزرگ بود. یک درش ورود می‌شدی و یک درش

هم خروج می‌رفتی. کسی هم نبود آن‌جا. نصف راه را که رفتم دیدم یک جوان خیلی همچو قشنگ، مرتب جلوی من سبز

شده، من یک آن ترسیدم، برای این‌که بچه‌ها مرتب می‌گفتند آن وقت صبح مامان، یک وقت‌ها معتادی، مستی تو را اذیت

می‌کنند تنهایی، تنها این قدر زود نرو، من می‌رفتم. من همان ساعت یاد بچه‌ها افتادم.



این جوان من را دید و من گفتم خدایا هوای به این سردی، توی دلم، این بنده خدا با یک پیراهن، ولی این قدر تمیز بود، این قدر این جوان خوشگل بود می‌خواستم چنین نگاهش کنم، ولی از یک نظر هم می‌ترسیدم. یک آدرس از من می‌خواست، یک سؤالی از من می‌کرد، من از ترس گفتم هیچ چیز بلد نیستم، من نمی‌دانم، من نمی‌دانم شما چه می‌گویید.

بعداً رویم را کردم که این برود، چند قدمی دور نشدم نگاه کردم گفتم ببینم این پشت سر من دارد می‌آید یا نه. نگاه کردم دیدم نیست. بدو بدو این‌ور رفتم، آن‌ور رفتم، یک‌هو به خودم آمدم، هرچه این‌ور آن‌ور دیدم، دیدم اصلاً پیدایش نیست این. این انگار آب شده بود ریخته زمین. دیگر ناامید شدم، فهمیدم که چه اشتباهی کردم.

آمدم خانه خلاصه نشد، دیگر نشد. این این‌جا من می‌دانستم زمانی که کوچک بودم آقای شهبازی برای شما تعریف کردم، من مادر نداشتم، من از بچگی مادر ندیدم، ولی هفت‌سالگی شده بودم خیلی دوست داشتم مادرم را ببینم. خیلی هم گریه می‌کردم.

بعد یک زن‌پدیری داشتم خدا رحمتش کند ما را بزرگ کرده، دید من خیلی بی‌تابی می‌کنم برمی‌گشت به من می‌گفت تو صبح بلند شو صبح زود، آب و جارو بکن کوچه‌ها را، زمین و زمان الآن نبود، یک باغ بود، ته باغ هم دوتا سه‌تا اتاق بود، همه را جارو پارو بکن، بعد یکی می‌آید، یکی از پیغمبران می‌آید به صورت یک فقیر، تو از او سؤال بکنی تو را می‌برد پیش مادرت. این همیشه در گوش من بود. هر روز هم جارو می‌کردم. آن زمان دیگر خسته می‌شدم. یا الاغی یخ می‌آورد یا چوبکی داد می‌زد چوبکی. گفتم خدایا به این‌ها بگویم، به این‌ها نگویم، زمستان هم که می‌شد توی این سرد سرما جارو می‌کردم، هیچ‌کس را هم نمی‌دیدم. این همین‌جور در مغزم بود. گفتم خدایا توی همین پارک نکند همچو برنامه‌ای شده.

آقای شهبازی من مرتب دارم می‌خوانم، مرتب دارم گوش می‌دهم، مراقبه دارم می‌کنم. حالا دو سه بار خودم با چشم خودم، خواب هم نبود، خودم را بیرون زیر درخت دیدم، همان هفت‌سالگی، همان موهای پریشان، همان پیراهن گل‌گلی دارد با خاک بازی می‌کند. با او هم صحبت می‌کنم، می‌گویم طاهره کمتر با خاک بازی بکن. می‌بینم همچو پشت درخت من را نگاه می‌کند. دو بار همچو برنامه را من دیدم، فقط به دخترم گفتم، به دخترم وقتی که گفتم دیگر نتوانستم ببینم. هر کاری هم کردم دیگر نتوانستم ببینم.

قربانتان بروم. این قدر لذت دارم می‌برم آقای شهبازی. از این عزیزان چه بگویم؟ من خیلی صحبت کردم، پنج دقیقه‌ام فکر کنم تمام شده. ولی یک شکرگزاری نوشتم اگر اجازه بدهید یک چند کلمه هم از این شکرگزاری را من بخوانم برای شما. اگر اجازه بدهید؟

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

خانم طاهره: خدای عزیزم، تو را سپاس‌گزارم که من را از تمام وابستگی‌ها رها و ترس از دست دادن از من دور می‌کنی و چنان روحم را بزرگ کردی که تنها دلبسته تو باشم و نه وابسته. خدای عزیزم، تو را شکر که امروز به من فرصت زندگی دادی تا شکرگزار نعمت‌ها باشم و از زندگی‌ام لذت ببرم.



تو را شکر که هر روز نعمت‌های بیکران را وارد زندگی‌ام می‌کنی. تو را شکر که هر لحظه در مسیر درست راهنمایی‌ام می‌کنی.  
تو را شکر که باور این همه راه روز به روز قدرت بیشتر می‌کنی. تو را شکر که هر روز از بی‌نهایت راه وارث جایی که فکرشان را نمی‌کنم به من رزق روزی عطا می‌کنی.

تو را شکر که هر روز بهترین‌ها را وارد زندگی‌ام می‌کنی و بهترین روزها را برای من می‌سازی. نازنین خدای من، تو را سپاس می‌گویم که پیرامونم سرشار از آشتی و بخشش و نیکی است و من نیز سهم خودم را به بهتر از این ثروت‌های لایتنای می‌ستانم. تو را لحظه به لحظه برای این نعمت‌ها سپاس می‌گویم. ای بخشنده نعمت‌ها و ای مهربان‌ترین مهربان‌ها، از تو شکرگزار هستم.

من قربانتان بروم که اجازه دادید خواندم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم طاهره: ممنونم آقای شهبازی. زنده باشید ان شاء الله.

آقای شهبازی: عالی، عالی!

خانم طاهره: قربانت، تمام شده آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خداحافظ شما پس. ممنونم که آمدید روی خط.

خانم طاهره: خداحافظ شما آقای شهبازی

آقای شهبازی: باز هم بیایید، باز هم طاهره خانم بیایید روی خط.

خانم طاهره: چشم، چشم، قربانتان بروم، روی چشمم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم طاهره]



۳- آقای احمد نوجوان عشق از نودشه

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای احمد]

آقای احمد: احمد هستم از نودشه زنگ می‌زنم. ده‌ساله هستم.

آقای شهبازی: بله، آفرین! از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای احمد: از نودشه آقای شهبازی، می‌خواستم شعر بخوانم برای شما.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.

آقای احمد:

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

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

آفاق: جمع اُفُق

دل نگه دارید ای بی‌حاصلان  
در حضور حضرت صاحب‌دلان  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۱۸)

چیست تعظیمِ خدا افراشتن؟  
خویشتن را خوار و خاکی داشتن  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۰۸)

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

گر همی‌خواهی که بفروزی چو روز  
هستی همچون شب خود را بسوز  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰۱۰)



قیمت هر کاله می‌دانی که چیست  
قیمت خود را ندانی، احمقی‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۲)

آقای شهبازی،

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای احمد: آقای شهبازی، تمام شد شرم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خب دیگر تمام شد، کسی،

آقای احمد: دوست دارم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: ممنونم.

آقای احمد: خداحافظ آقای شهبازی، خیلی دوست دارم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای احمد]



۴- خانم مریم از اصفهان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مریم]

آقای شهبازی: آن دفعه مثل این‌که تلفنتان قطع شد، درست است؟

خانم مریم: بله. ببخشید من این تایم (وقت: time) زنگ زدم، باید بیندگانی که اولین برنامه را نگاه می‌کنند باید زنگ می‌زدند.

آقای شهبازی: نه خواهش می‌کنم، جانم بفرمایید.

خانم مریم: مرسی آقای شهبازی. یک کم هول شدم.

آقای شهبازی: هول شدید [خنده آقای شهبازی]، یک نفس عمیق بکشید. شما دیگر چرا هول می‌شوید؟ این همه زنگ زدید.

خانم مریم: بله، نمی‌دانم چرا. یک دفعه تپش قلب گرفتم آقای شهبازی تلفن گرفت.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق، بله تا سه هم چهار بشمارید، عجله نکنید.

خانم مریم: آقای شهبازی سلام به همه بینندگان و شما. واقعاً که من برنامه‌ها را می‌بینم، لذت می‌برم، از بچه‌هایی که زنگ می‌زنند صحبت می‌کنند، از پیشرفت‌هایی که کردند، من فکر می‌کنم واقعاً همه‌مان از یک وجود هستیم.

این بچه‌ها که زنگ می‌زنند فکر می‌کنیم بچه‌های خودمان هستند، این قدر تغییراتشان قشنگ است، این قدر شعرها را قشنگ می‌خوانند که دیگر ما وقت را می‌دهیم به این‌ها، انگار دنیا را این‌ها دارند عوض می‌کنند این بچه‌ها.

آقای شهبازی: بله، دنیا را این‌ها عوض خواهند کرد. امروز هم از نروژ آن تلفنی که شد، هم به فارسی، هم به انگلیسی، هم به نروژی شعر خواندند، این مقدمه زایش انسان‌های بزرگ است که به چندین زبان خوب دنیا می‌توانند صحبت کنند، آشنا بشوند و همین دانش بزرگانمان را از جمله مولانا را در جهان پخش کنند. بفرمایید، ببخشید.

خانم مریم: توی یک نوشته فکر کنم حضرت مولانا گفته بود که یک زمانی می‌شود که بچه‌ها روی بیداری آگاهی کل دنیا اثر می‌گذارند. من فکر می‌کنم آن اتفاق دارد می‌افتد. واقعاً با برنامه‌های مولانا این قدر که بچه‌ها روی دنیا تأثیر می‌گذارند، بزرگ‌ها، ما هم روی خودمان کار می‌کنیم ولی آن‌ها خیلی سریع‌تر آن را می‌گیرند و به حضور زنده می‌شوند.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم مریم: چون ما خیلی واقعاً انباشته، چیزهای انباشته توی ذهنمان هست که باید این‌ها را پاک کنیم. واقعاً آن‌ها این قدر صاف هستند که سریع می‌توانند که به حضور تبدیل بشوند.



آقای شهبازی: بله. زندگی، خداوند می‌تواند به وسیله آن‌ها صحبت کند، ما که نمی‌گذاریم که، مجال به زندگی نمی‌دهیم صحبت کند. ما بزرگ‌ترها که من ذهنی داریم همه‌اش حرف خودمان را می‌زنیم و با حرف خودمان هم دنیا را خراب می‌کنیم. و کوچک‌ترها را هم فاسد می‌کنیم و تبدیل به من ذهنی می‌کنیم.

در همین برنامه ۹۹۳ من توضیح دادم یعنی من نه، مولانا توضیح داده که این جریان چه جوری هست که دل ما مریض است، ما در جبرِ عدمِ تغییر هستیم، همه‌اش می‌گوییم که اصلاً نمی‌شود این دردها را از بین برد، در حال بیشتر کردن درد هستیم و بزرگ‌ترها اگر من ذهنی دارند، چیزی ندارند بگویند. ولی کوچک‌ترها چون از این جنس نیستند و بیشتر از جنس زندگی هستند، می‌توانند حرفِ زندگی را بزنند. ببخشید. بفرمایید، بله.

خانم مریم: نه خواهش می‌کنم. آقای شهبازی من چیزی آماده نکردم ولی ابیات این قدر تکرار می‌شود توی ذهنم، واقعاً خیلی از برنامه‌تان چندین سال است لذت می‌برم. واقعاً تکرار این ابیات به من کمک می‌کند که توی لحظه باشم. چیزی آماده نکردم ولی این ابیاتی بود که می‌گفت:

ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظرَم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر  
عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گُبر  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

عاشقِ صنَعِ خدا با فر بُود  
عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

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

آقای شهبازی: بله، خب.

خانم مریم: و من این زندگی‌ام آقای شهبازی مدیون برنامه شما هستم، واقعاً تغییری که توی زندگی‌مان با همسرم، خودم، جهانی که توی درونمان اتفاق افتاد، واقعاً من چندین سال است که نمی‌دانم واقعاً، بیانش سخت است، نمی‌خواهم به گذشته برگردم.



من خیلی درد داشتم، خیلی هم هویت‌شدگی داشتم، هنوزم هم نمی‌گویم خیلی پاک شدم ولی آن دردهایم خیلی کمتر شده. می‌روم به سمت جهان دوباره برمی‌گردم، ولی خدا را شکر که ناظر ذهنم هستم که این اتفاقات می‌افتد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم: زنده باشید. بیشتر از این وقتتان را نمی‌گیرم آقای شهبازی، یک آهنگی هم بود با سنتور، گفتید اگر چیزی آماده کردید، اگر وقت دارم اگر ندارم که قطع می‌کنم.

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

سنتور را شما می‌زنید یا همسرتان؟

خانم مریم: نه خودم. ایشان نیستند.

آقای شهبازی: آهان، خودتان می‌زنید، بله، بله، بفرمایید.

خانم مریم: [نواختن سنتور]

آقای شهبازی: بله مریم خانم آفرین، آفرین! [خنده آقای شهبازی] شما هنرمند هم شدید دیگر ماشاءالله.

خانم مریم: قربان شما. هم تنبک می‌زنم، هم سنتور. حالا تک‌نوازی بود این دیگر.

آقای شهبازی: بله، بله، یک روز که همسرتان هستند، با هم بزنید، به نظرم با هم کار می‌کنید نه؟

خانم مریم: جانم آقای شهبازی؟

آقای شهبازی: می‌گویم فرمودید که همسرتان تنبک می‌زنند شما هم سنتور می‌زنید، درست است؟

خانم مریم: بله، بله، با هم هم‌نوازی می‌کنیم. حالا اگر می‌خواهید فیلمش را در تلگرام برایتان می‌فرستم.

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

خانم مریم: با همسرم، او تنبک می‌زند، من سنتور می‌زنم.

آقای شهبازی: شما یادتان هست با هم دعا داشتید و اختلاف داشتید، الان دیگر ماشاءالله این قدر پیشرفت کردید، هم‌نوازی می‌کنید.

خانم مریم: آقای شهبازی واقعاً ما بعضی موقع‌ها با همسرم دوتایی می‌رقصیم، آواز می‌خوانیم، سنتور می‌زنیم. مثلاً روز مادر خانه مادرشان بودیم، بعد گفت سنتور و تنبک را هر جا می‌رویم می‌گویند بیاورید مثلاً مهمانی‌های خانوادگی.

بعد من سنتور می‌زنم، همسرم هم تنبک. بعد دنبالمان این‌ها را می‌بریم آن‌جا بعد می‌ایستیم آن‌ها را هم شاد می‌کنیم. بعد می‌گویند چه زن و شوهری واقعاً.



من از همسرم خیلی چیزها یاد گرفتم. ایشان بیشتر از من تغییر کردند، خوب شدند. این قدر خوب شدند که من فکر می‌کنم، اصلاً ایشان برنامه را نمی‌بینند ولی این قدر تغییر کردند که من می‌گویم بیشتر روی ایشان تاثیر گذاشته.

آقای شهبازی: آفرین! این طور که شما پیشرفت کردید.

خانم مریم: بعد دعوا می‌کردیم سر یک چیز کوچک، من با می‌آمد می‌گفتم من می‌دانم، ایشان می‌گفتند من می‌دانم. هیچ کدامان هم سنگ زیرین نمی‌شدیم که کوتاه بیایم. واقعاً الآن از زندگی‌مان لذت می‌بریم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم: با هم بیرون می‌رویم دوتایی، چون بچه‌هایمان بزرگ هستند دیگر با ما هیچ‌جا نمی‌آیند، با دوستانشان بیشتر، هم‌سن و سال‌های خودشان می‌روند ولی من و همسرم مثل می‌گویند دو زوج جوان، فکر می‌کنیم که تازه ازدواج کردیم، با هم بیرون می‌رویم، می‌آییم، کوه می‌رویم، مثلاً شام می‌رویم بیرون، اصلاً انگار یک زندگی دیگری شده آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم: دیگر آن زندگی که دعوا توی آن بود، جنگ بود، اختلاف بود، من می‌دانم بود، نمی‌دانم، من ذهنی بود، این‌ها دیگر نیست واقعاً.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! شما موفق شدید. بله، آفرین، آفرین!

خانم مریم: خدا را شکر با برنامه شما و ابیات مولانا، من می‌گویم بچه‌ها این قدر تاثیرگذار هستند، همین پدر و مادرهایی که روی بچه‌هایشان کار می‌کنند این قدر تاثیرگذار هستند. من بعضی وقت‌ها، بچه‌هایم برنامه را نگاه نمی‌کنند ولی یک پسر دارم همه‌اش می‌گوید مامان بده دستت را ماچ کنم، مامان بده پایت را ببوسم.

می‌گویم محمد این کارها چیست؟ می‌گوید این قدر تو روح لطیف است و نمی‌دانم چه چیزی است، می‌گویم این بچه ببین دریافت می‌کند همه‌چیز را از ما.

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

خانم مریم: و خدا را شکر بابت همسری که دارم، از این‌جا از ایشان تشکر می‌کنم. واقعاً بهترین چیزی که خداوند می‌تواند به یک زن عطا کند همسرش است، من از ایشان سپاس‌گزارم، واقعاً کنارشان لذت می‌برم. حتی همان خشمی که هم داشتند، دعوایی هم که با هم داشتیم، شاید آن بود که مرا به این‌جا رساند.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم مریم: و از ایشان تشکر می‌کنم بابت دعوایی که با من کردند و من از آن اتفاقات شد که به این‌جا رسیده.

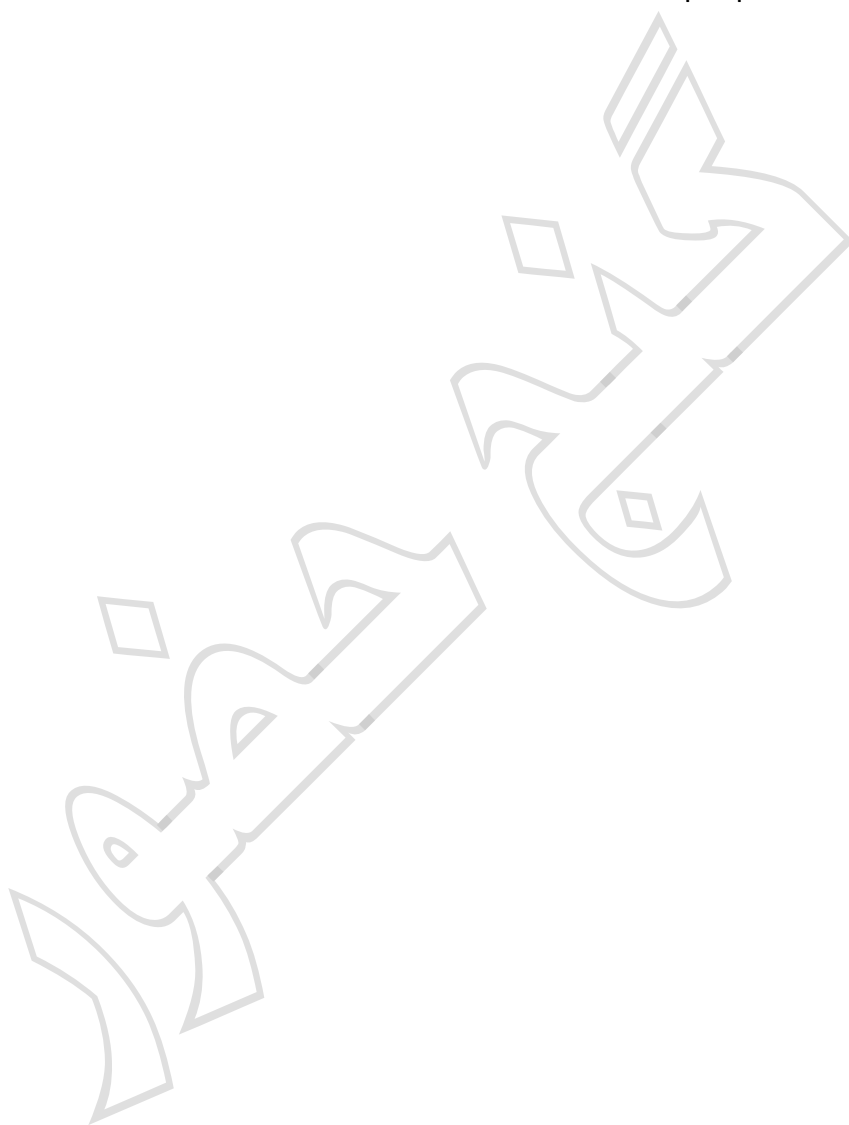
آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین! عالی، عالی! مریم خانم. می‌گویم این طور که مریم خانم پیش می‌روید شما، یواش‌یواش یک کنسرت هم برای مردم می‌گذارید در اصفهان؟ درست است؟ [خنده آقای شهبازی]



خانم مریم: [خنده خانم مریم] آقای شهبازی فعلاً از خانواده شروع کردیم حالا تا برسد به بیرون. آری فعلاً داریم آب‌بندی می‌شویم. می‌گویند اولش باید آب‌بندی می‌شوند بعد می‌روند توی اجرا.

آقای شهبازی: بله، بله، منظورم دو سه سال آینده است، الآن نیست. با شما خداحافظی می‌کنم. سلام برسانید. عالی، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مریم]





۵- خانم لاله و مادرشان از فولادشهر

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لاله]

خانم لاله: با اجازه‌تان متنی را با دوستان به اشتراک می‌گذارم.

گر بنخسبی شبی ای مه‌لقا  
رو به تو بنماید گنج بقا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

نقشه گنج مولانای جان، گنج لقا و بقا که خود فحوای کلامی دارد، بدین وضع که باید به دو ویژگی مجهز و تجهیز شوی. اولی، آگاهی به اصل ذاتی و خداگونه خود و دومی، تعهد به اعمال این آگاهی بر روی خود و جلوگیری از اصل فرض کردن تصویرهای ذهنی.

حسرت آن مُردگان از مرگ نیست  
ز آنست کاندِر نقش‌ها کردیم ایست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۴)

آگاهی از این‌که در شب ذهن نباید خوابید و هر چیزی که ما را به خواب ببرد، حادث است. بدین صورت که وجود آن‌ها مؤخر بر اصل بوده و تقدم اصل بر هیچ کسی پوشیده نیست. پس تا زمانی که بُعد جسمی موجود است، باید از این بُعد حیوانی در جهت تبدیل به اصل استفاده نمود و با وجود گاو، زمین را شخم زد.

در زمانه صاحب دَامی بُود  
همچو ما احمق که صید خود کند؟!  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۷)

او درون دَام، دَامی می‌نهد  
جان تو نه آینه جَهد، نه آن جَهد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۶)

اصل مقدم و بک‌گراند (زمینه: background) تمام فرض‌های ذهنی ما عدم بوده. و این ما بودیم که بر روی بک‌گراند شروع به خلقت کردیم، خلقتی ذهنی با طرح قفس. قفسی برای صید اصل، قفسی توی در توی، دَام در دَام، باز هم دَام در دَام، قفس‌هایی چند بُعدی شامل بُعدی فکری، بُعدی هیجانی، بُعدی جسمی.

از حَدَث شُستم خدایا پوست را  
از حوادث تو بشو این دوست را  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)



حدّث: مدفوع

## گرچه نسیان لَابُد و ناچار بود در سبب ورزیدن او مختار بود (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۳)

نسیان: فراموشی

خلقت‌های پی‌درپی ذهن دو حالت دارد یا بر اثر نسیان و فراموشی انسان نسبت به ذات اصلی خود است و یا مجهز به آگاهی است، اما ترس دارد. ترس از دست دادن شهوت، ترس از دست دادن ترس، ترس از خلق نکردن، ترس از نداشتن عینک همانیدگی.

## ترسد ار آید رضا، خشمش رَوَد انتقام و ذوق آن، فایت شود (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۵)

فایت: از میان رفته، فوت شده

نهایتاً تمامی خلقت‌های ذهنی محکوم به فنا هستند و هر عارض و حادثی تاریخ انقضایی دارد. تمامی سفرهای توی در توی در قفس‌های ذهنی آخر تمام می‌شوند و اصل بازگشت است.

## خواننده‌ای اِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ تا بدانی که کجاها می‌رویم (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۷۴)

«... اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ.»

«... ما از آن خدا هستیم و به او باز می‌گردیم.»

(قرآن کریم، سوره بقره (۲)، آیه ۱۵۶)

پس از آگاهی نوبت به تعهد می‌رسد، تعهد به بیداری در شب ذهن و نخوابیدن و اهتمام به آن.

## هین قُم اللَّیْلَ که شمعی ای هُمَام شمع اندر شب بُود اندر قیام (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۵۶)

«بهوش باش ای بزرگ‌مرد، شب هنگام برخیز، زیرا که شمع در تاریکی شب ایستاده و فروزان است.»

هُمام: بزرگ‌مرد، بزرگوار



«قُم اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا»

«شب را زنده بدار، مگر اندکی را.»

(قرآن کریم، سوره مَزْمَل (۷۳)، آیه ۲)

## امشب استیزه کن و سر منه تا که ببینی ز سعادت، عطا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

تمام شد استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، عالی!

خانم لاله: ممنون استاد. استاد اجازه هست مادرم صحبت کنند؟

آقای شهبازی: بله، بفرمایید خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لاله]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لیلا]

خانم لیلا: با اجازه.

## من سبب را ننگرم، کآن حادث است زآنکه حادث، حادثی را باعث است (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۰)

با زیاد کردن تاریکی، رنج و درد نمی‌توانیم به زندگی نزدیک شویم، ما به این رنجش‌ها و دردها احتیاجی نداریم. ولی این ذهن ما کاری می‌کند و به آن مایه می‌دهد که ما از ذهن بیرون نیاییم و باعث می‌شود که من از بی‌مرادی ناراحت شوم، در صورتی که این نامرادی آمده که من فضا را باز کنم و این لحظه به زندگی زنده شوم. با ایجاد درد و من‌ذهنی نمی‌توانم به خود و دیگران کمک کنم. با عقل دیگر که همان عقل خدا است، می‌توانیم هم به خود و هم به دیگران کمک کنیم.

زندگی با اتفاق این لحظه به ما پیام می‌دهد و ما به هر دلیلی فضا بندی می‌کنیم و در این صورت پیغام این لحظه را نخواهیم گرفت. ناموس اصلی ما این است که چقدر به خدا و زندگی زنده شده‌ایم. اگر با من‌ذهنی بخواهیم به هدف برسیم ایجاد درد می‌کنیم. تنبیه من‌ذهنی کوچک کردن او است.

هر لحظه از زندگی‌ام که می‌توانستم با او باشم، بهترین لحظات زندگی خود را با من‌ذهنی ویران کردم. ولی من احتیاج داشتم که در این لحظه فضاگشایی کنم، مقاومت و قضاوت نکنم. دردهای ما تنها راهشان نیاز به خداوند و فضاگشایی است.



مقاومت و قضاوت با چیزهای آفل همراه است و اتفاق این لحظه را مهم می‌کند. در این لحظه یک خاصیت سکون در ما هست، که باید از آن استفاده کنیم. من ذهنی از دانش معنوی ما به نفع خودش استفاده می‌کند، اگر ما اتفاق این لحظه را صفر کنیم و تسلیم شویم، «جَفَّ الْقَلَمُ» به زندگی معنوی ما کمک می‌کند و راه تسلیم بیشتر در زندگی ما جاری می‌شود. منظور اصلی زنده شدن به بی‌نهایت خدا است. زندگی همیشه این لحظه است. تسلیم یعنی در سلامت بودن، یعنی صلح و آشتی، یعنی عدم. رمز عبور از زندگی سکوت است. تسلیم کامل یعنی بگذار خدا به جای تو حرف بزند و به جای من فکر کند.

## گفته او را من زبان و چشم تو من حواس و من رضا و خشم تو (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۷)

با خاموشی ذهن پایه‌های عشق خداوند را در دلم روشن کرده‌است. هر خاصیتی که خدا دارد ما هم داریم و ما هم از جنس او هستیم. پس نیفتیم به جدایی و فقط ذهن را ببینیم. پس به این زندگی که به جدایی افتاده ادامه ندهیم. شناسایی کنیم، غوغا نکنیم.

من ذهنی هر چیزی را به ما برعکس نشان داده و ما برعکس فهمیده‌ایم و به ضرر خودمان انجام داده‌ایم. بی‌مرادی ما یعنی له شدن به وسیله زندگی که فضا را باز کنیم. و چراغ‌های اضافی را خاموش کنیم، با کسی کاری نداشته باشیم و فقط روی خودمان کار کنیم. پس هیچ حادثی نباید برای ما مهم باشد.

مقصود ما زنده شدن به ابدیت و بی‌نهایت خداوند است. مهم‌ترین قرین ما خداوند است، که فقط با او حرف زد. و دستور هم این است که ما خاموش باشیم و پیشی نگیریم و بگذاریم خداوند حرف بزند. تمام شد استاد.

آقای شهبازی: تمام شد، تمام شد. آفرین، عالی، عالی! خانم عالی شما و دخترتان. حالا این‌ها را لطف کنید بفرستید به ما از طریق همین تلگرام یا واتساپی چیزی، این‌ها را بگذاریم توی تلگرام، مردم ببینند. خیلی زیبا بود، هم مال شما هم دخترتان. عالی، آفرین بر شما، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لیلا]

آقای شهبازی: خیلی خوب بود و پس امکان دارد که مادر و دختر این قدر سطح اندیشه‌شان را ببرند بالا، سطح رفتارشان را مولانایی کنند و در صلح و صفا زندگی کنند. خیلی خوب بود.



۶- خانم زهره و مادرشان از قزوین

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم زهره]

خانم زهره: می‌خواهم از شما تشکر کنم به‌خاطر برنامه‌هایی که دارید. من سالیان سال است برنامه‌تان را دارم گوش می‌دهم و خیلی مشکلات زیادی داشتم و الآن هم دارم، اما فقط با کمک برنامه‌های شما می‌توانم این مشکلات را مثلاً رفع کنم. بعداً خیلی شما را دوست داریم فقط زنگ زدم از شما خیلی تشکر کنم از مهربانی‌هایتان که به من این‌قدر کمک کردید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم زهره: خیلی کمکم کردید، مشکلاتم خیلی زیاد است. پسر «ضایعه نخاعی» دارم، همسرم بیماری اعتیاد دارد اما فقط با کمک برنامه‌های شما توانستم یک ذره آرام بشوم. [گریه خانم زهره]

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: و از شما خیلی تشکر می‌کنم. من اصلاً یک خط شعر هم آقای شهبازی بلد نبودم. فقط اولین شعری را که یاد گرفتم این بود حالا نمی‌دانم غلط هم می‌خوانم یا نه؟

رفته ره درشت من، بارگران ز پشت من  
دلبر بردبار من، آمده برده بار من  
(مولوی دیوان شمس غزل ۱۸۳۷)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: یعنی خیلی برایم این شعر قشنگ بود، اصلاً من یک خط شعر هم بلد نبودم، اما چندتا شعرهای راحت را یاد گرفتم و دارم تمرین می‌کنم و از شما خیلی خیلی ممنونم که کمکم کردید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم زهره: و با کمک شما توانستم که این خرج‌هایی که می‌کنم دیگر با عشق برای همسر و بچه‌ام بکنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: چون برایم خیلی سخت بود، چون همه‌اش با سختی این پول را خرج می‌کردم چون خودم کار می‌کنم و همسرم نگهداری از پسر می‌کند و دیگر آمدم با عشق برایشان این پول را خرج می‌کنم مثلاً هرچه هزینه می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: فقط این شعرها را می‌خوانم، می‌دانم:



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

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

آقای شهبازی: «آن کنم با تو که باران با چمن»

خانم زهره: «باران با چمن»، بعداً این خیلی حالم را خوب می‌کند. نوشته جلوآم باشد، نوشته‌هایم را هی می‌خوانم، اما دارم کم‌کم، کم‌کم یاد می‌گیرم. بله.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: آقای شهبازی، از شما ممنونم، از بزرگی‌تان، از مهربانی‌تان که برای من یک پدر بزرگی بودید که توانستم این مشکلات را دیگر کمک کنم به خودم کمک کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: که این‌ها را با رنج و درد دیگر همسرم و پسر من را نگاه نکنم. با شعرهای شما خیلی آرام شدم. با شما، با صورت مهربانی که دارید که کمک کردید.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم زهره: سالیان سال است که دارم رنج می‌کشم، اما دیگر برنامه‌های شما را مرتب گوش می‌دهم خب خیلی آرام‌تر شدم، نمی‌گویم خوب خوب شدم، اما خیلی خیلی آرام‌تر شدم. خیلی ممنون آقای شهبازی از لطف‌تان.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: قربانتان بشوم. آقای شهبازی، مامانم هم این‌جا است می‌خواهد از شما تشکر کند.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، لطف کنید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زهره]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و مادر خانم زهره]

مادر خانم زهره: [بغض مادر خانم زهره] آقای شهبازی، فکر می‌کنم که دختر من یک کوه است. خیلی ممنونم از او که دوتا مریض را دارد نگهداری می‌کند. آقای شهبازی، خودش خیلی رضاست از حرف‌های شما. آقای شهبازی، کاش اصلاً نزدیک بودیم می‌آمدیم دست‌بوس شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.



خانم بیننده: آقای شهبازی، یک شعری می‌خواهم بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.

مادر خانم بیننده: آقای شهبازی،

«دوری ز برم، از تو خبر نیست مرا»

یعنی که می‌خواهم ببینمت.

می‌سوزم و چاره دگر نیست مرا

خواهم به بالینت پرواز کنم

چه کنم بال و پر نیست مرا

سرِ راحت بنشینم خسته خسته

گلِ ریحان بچینم دسته دسته

گلِ ریحان چرا بویی ندارد؟

دل من طاقت دوریِ آقای شهبازی را ندارد.

آقای شهبازی: بله.

مادر خانم زهره: خداحافظ، دستتان درد نکند، خیلی رضاست دختر من از شما. خدا نگهدارتان باشد آقای شهبازی، ما از

دور دست شما را می‌بوسیم.

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

[خداحافظی آقای شهبازی با خانم زهره و مادرشان]



۷- خانم طاهره و همسرشان از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی با خانم طاهره]

خانم طاهره: آقای شهبازی، من مدت چهار سال است که می‌روم سرکار، تجربه‌های خیلی زیادی داشتم، ولی ببخشید یک لحظه اجازه بدهید من یک نفس عمیق بکشم.

آقای شهبازی: بله، یک نفس عمیق. بله، بله عجله نکنید. تا سه هم یواش‌یواش بشمارید، ما عجله نداریم که این‌جا.

خانم طاهره: بله بله، ببخشید. مدت ده سال است که برنامه را گوش می‌کنم، ولی خُب آن‌طور که باید و شاید که خدا از من راضی باشد اجرا نکردم، واقعیتش دارم این‌جا اعتراف می‌کنم که آن تعهد را درست انجامش ندادم و حالا بیشتر دارم تمرکز می‌کنم روی خودم و رفتارم و آن‌جوری که باید باشم دارم سعی می‌کنم، یعنی تلاش خیلی زیاد و مضاعفی دارم که انجام بدهم، آن‌جوری که خدا می‌خواهد. چون می‌دانید از یک سَنّی به بعد مثلاً من چهل سالم شده دیگر الان، آدم یک فکرهای می‌آید به ذهنش می‌رسد که می‌گوید تا کی می‌خواهی به این روش اشتباهت ادامه بدهی؟! دیدی که نتیجه نداد! دیدی که لجبازی‌هایت نتیجه نداد! پس چرا نمی‌چسبی درست به این راه درست را ادامه بدهی؟! درست است درد هُشیارانه را باید بکشی، چرا نمی‌کشی درد را؟! این راه پُر از معنی، پُر از مفهوم را چرا ادامه‌اش نمی‌دهی؟! خُب من الان این درک را پیدا کردم، چون ده سال پیش آن جوانی را داشتم و آن تجربه‌ها را نمی‌خواستم، آن درد هُشیارانه را تحملش نمی‌توانستم بکنم ولی الان بیشتر [قطع صدا].

آقای شهبازی: بله.

خانم طاهره: بعد، تجربه‌ای که دارم، من سال گذشته شغلم را تغییر دادم، یعنی از یک شرکتی بودم آمدم توی یک شرکت دیگر و کلاً در این چند سالی که کار می‌کردم سکوت را خیلی اختیار می‌کردم، خیلی زیاد! یعنی همه‌اش در این شعر

**انصِتُوا را گوش کن، خاموش باش**

**چون زبان حق نگشتی، گوش باش**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

این را همه‌اش داشتم با خودم مرور می‌کردم می‌گفتم ساکت باش، ببین خدا چه می‌گوید. همه‌اش این را مرور می‌کردم. تا آمدم توی این کار و حالا این تجربه را می‌خواهم بگویم شاید به درد یک نفر بخورد.

آقای شهبازی: بله.

خانم طاهره: بعد، توی این کار که آمدم خُب کارمان فرق می‌کرد، شلوغی و ازدحام کارگران زیاد بود، بالاخره وقتی که ازدحام زیاد باشد، هر کسی هر حرفی را پیش خودش نگه نمی‌دارد، هی حرف‌ها این‌ور آن‌ور می‌شود. من هی سکوت می‌کردم. حتی وقت‌هایی می‌شد که من از دست بعضی از همکارانم که خیلی می‌خواستند اذیت بکنند و این‌ها اشکم درمی‌آمد، ولی



باز می‌گفتم طاهره سکوت کن، هیچ‌چیز نگو، صبر کن، ببین خدا چه می‌خواهد. این صبر و سکوت خیلی به من کمک کرد تا جایی که تمام حالا این ریا نباشد، ولی خب یک تجربه است دیگر، تمام همکاران خانم من را از آن شرکت بیرون کردند، خدا شاهد است یعنی همه‌شان را بیرون کردند به‌خاطر حرف و حدیث‌هایی که داشتند می‌زدند و شلوغی که داشتند درمی‌آوردند، خب بالاخره سرپرست‌ها اذیت می‌شدند، این همه خانم را می‌خواستند اداره کنند، ولی آن‌ها خودشان، خودشان را اداره نمی‌کردند، سکوت نمی‌کردند، بالاخره من هم صبر می‌کردم حرف نزنم و سکوت کنم، من را نگه داشتند، بین سی و پنج نفر آدمی که همه‌شان مرد بودند، من یک دانه زن را توی شرکت نگه داشتند.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: و بعد از مدتی آمدند به من گفتند، آن بزرگان شرکت آمدند به من گفتند خانم شما به‌خاطر این که سکوت می‌کنی و کارت را خوب انجام می‌دهی و وظایف‌ها را قشنگ انجام می‌دهی، ما شما را نگه داشتیم و یعنی می‌خواستیم که شما برای ما کار کنید. گفتم نه، من وظیفه‌ام را فقط انجام می‌دادم، کار خاصی نمی‌کردم. گفتند چرا، اتفاقاً تو سر وقت می‌آمدی، سر وقت می‌رفتی و این که حرف نمی‌زدی و سکوت می‌کردی برای ما خیلی ارزشمند بود. اصلاً کاری به کار کسی نداشتی و ما خیلی از شما راضی هستیم و همان اوایل که رفته بودم به‌عنوان کارگر نمونه شناخته شدم به من جایزه دادند. درحالی‌که من مثلاً چهار ماه بود رفته بودم تازه توی این شرکت به‌عنوان کارگر نمونه شناخته شدم و حالا خیلی خیلی در زندگی‌ام تجربه‌های متفاوتی دارم که این‌ها از درس‌های مولانا و از زحمات شما به دست من رسید.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: یعنی توی زندگی شخصی‌ام من چون با یک شخص بیماری ازدواج کردم، یعنی بیماری اعتیاد داشتند، بعد خلاصه با این بیماری ما، خیلی من خودم خیلی ضربه خوردم و نمی‌شناختم بیماری اعتیاد را، ولی با برنامه، اول با برنامه خانواده‌های اعتیاد آشنا شدم و سپس بعد از سه سال با برنامه شما که کامل‌ترین برنامه و جامع‌ترین برنامه توی زندگی‌ام یعنی هیچ‌چیزی مثل این برنامه به داد من نرسیده، یعنی به مرز افسردگی رسیده بودم.

درست است من توی آن جلسات سه سال رفتم، ولی نقص‌های من را نشانم دادند، گفتند مثلاً خودخواهی، تکبر، حسادت، همه این‌ها را نشانم می‌دادند می‌گفتند آری این حرف تو مال این غرور مثلاً بوده، این کارت مال آن عیب بوده، ولی من همه‌اش با خودم می‌گفتم خُب حالا من این را چکار کنم؟ من غرورم را چه‌جوری از بین ببرم؟ نمی‌توانستم غرورم را از بین ببرم که معذرت‌خواهی کنم، یک اتفاقی که در خانواده و روزمرگی می‌افتاد. ولی وقتی آمدم توی این برنامه دیدم وای این‌ها همه از من ذهنی است که شما توی برنامه توضیح می‌دهید. قشنگ برایمان موشکافی کردید که این‌ها یک چیزی هست غیر از تو، آن ذهن تو است که دروغ تو دارد به تو امر می‌کند، تو باید آن را کنترلش کنی نه آن تو را کنترل کند.

آقای شهبازی: آفرین!



خانم طاهره: و بنابراین این برنامه خیلی تواضعم را زیاد کرد. من خیلی مغرور بودم آقای شهبازی. اگر که مثلاً بحث و گفت‌وگویی پیش می‌آمد همه‌اش فکر می‌کردم حق صد درصد با من است، ولی حالا خیلی وقت است که من وقتی اشتباه می‌کنم حتی با بچه‌هایم که کوچک هم بودند حالا که دیگر بزرگ شده‌اند سریع معذرت‌خواهی می‌کنم، مامان من اینجا اشتباه کردم که به تو مثلاً این را گفتم یا به همسرم می‌گویم من اشتباه کردم، ببخشید من اینجا اشتباه کردم متوجه شدم که اشتباه کردم، ذهن من به من این دستور را داد و این‌ها خیلی به داد زندگی من رسید، زندگی‌ام خیلی خیلی بهتر شده، خیلی شوخ‌طبعی‌ام بیشتر شده با همسرم، با بچه‌هایم خیلی شوخی می‌کنم، خیلی بغلشان، سه‌تا پسر دارم خیلی بغلشان می‌کنم، نوازیشان می‌کنم، می‌گویم این‌ها واقعاً این‌ها مهمان‌های من هستند چرا دوستشان نداشته باشم؟! این‌ها همه‌شان چند سال دیگر برای خودشان مستقل می‌شوند می‌روند، من اینجا می‌مانم با کلی حسرت، پس تا می‌توانم این‌ها را بغلشان کنم و خلاصه خیلی خیلی از شما تشکر می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم طاهره: و این شعرها را هم خیلی دارم حفظ می‌کنم، ولی خب ازدحام کار و بعد هم می‌آیم خانه و خانه‌داری و این‌ها، یک کمی سخت است ولی دارم خیلی بیشتر روی خودم تمرکز می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: ببخشید خیلی صحبت کردم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی خوب صحبت کردید! آفرین، چقدر مفید بود این صحبت‌های شما. عالی بود، عالی، عالی، عالی!

خانم طاهره: خواهش می‌کنم، ممنون از زحمات شما. شما خیلی به ما کمک کردید، خیلی از خودتان گذشتید و به ما کمک کردید، ممنونم از شما.

آقای شهبازی: لطف دارید، ممنونم، شما استعداد دارید، داشتید و دارید، دانش مولانا را گرفتید این دارو را گرفتید و اگر مریضی داشتید همه را شفا دادید. شما خودتان کردید، یک آفرینی به خودتان بگویید، این مولانا اصطلاح «اجتهاد گرم» را می‌گوید، این کُشتی گرفتن پویا و لحظه‌به‌لحظه با من ذهنی به‌عنوان هشیاری و این‌که واقعاً شما بگویید من از جنس زندگی هستم، از جنس آلت هستم، از جنس خدا هستم، از جنس اتفاقات نیستم، حادث نیستم، هیچ حادثی برای من مهم نیست. خب این‌ها را شما خودتان با استعداد خودتان با آغوش باز پذیرفتید، در عمل استفاده کردید، بیت‌ها را خواندید، این نتیجه تکرار ابیات است که به عمل درمی‌آید. من تقریباً هر دفعه عرض می‌کنم خدمت شما و بینندگان که این بیت‌ها را تکرار کنید. تکرار باعث می‌شود به عمل دربیاید و به عمل دربیاید مثل شما می‌شود، موفق می‌شود، هم در کار هم در خانواده.

خانم طاهره: بله، ممنونم آقای شهبازی. لطف شما خیلی خیلی زیاد است به ما. ان‌شاءالله خدا برایتان جبران کند، ما که دستمان نمی‌رسد که برای شما کاری بکنیم. یا حداقل این تشکر زبانی است فقط می‌توانیم برای شما انجام دهیم، یا یک



قانون جبران ناچیز در برابر زحمات شما. این شب‌ها بیدار می‌مانید روزها خسته، با سِنَتان که اصلاً ما خجالت می‌کشیم. من خودم خدا شاهد است خجالت می‌کشم شما این قدر زحمت می‌کشید برای ما، ولی خُب شما این راه را ادامه دارید می‌دهید، ما هم ان شاء الله بتوانیم پیرو راه شما باشیم.

آقای شهبازی: بله، خواهش می‌کنم. نه! هر کسی که از دست او کاری برمی‌آید و فرصت دارد باید انجام بدهد. من هم چند سال اگر باشد آن هم. فرصت دارم که اگر خدمتی از دستم برمی‌آید انجام بدهم و نباید آدم سهل‌انگاری کند. خداوند یک استعدادی را به ما می‌دهد تا از آن استفاده کنیم. اگر نکنیم، این ناشکری است. خب حالا تا این‌جا سلامتی داده و حافظه داده، چه می‌دانم میل به کار داده، باید هر لحظه‌اش آدم استفاده کند. می‌گوید «کار، خدمت دارد و خُلُقِ حَسَن».

## درگذر از فضل و از جَلَدی و فن کار، خدمت دارد و خُلُقِ حَسَن (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

جَلَدی: چابکی، چالاکي

خُلُقِ حَسَن، خُلُقِ زیبا، همان خُلُقِ زندگی است، خُلُقِ تسلیم است و خدمت. اتفاقاً اگر خدمت حساب بشود، همین چند سال ماست که در خدمتتان بودیم دیگر. اگر کار درست کرده باشیم همین است. [خنده آقای شهبازی] وگرنه که حیوانات هم برای بچه‌هایشان می‌روند غذا می‌آورند دیگر. مگر شما پرندگان را نمی‌بینید یا حیوانات وحشی مگر نمی‌بینید که می‌روند برای بچه‌هایشان غذا می‌آورند؟ [خنده آقای شهبازی] فقط غذا آوردن برای بچه‌هایمان که نیست که!

در نتیجه شما هم خدمت را یاد گرفتید اتفاقاً. شما بی‌دلیل خدمت کردید در محیط کار، متوجه شدند. این غلط است که ما فکر می‌کنیم دیگران متوجه نمی‌شوند. دیگران خدمت را، انجام وظیفه را متوجه می‌شوند و قدردانی می‌کنند، ولی متأسفانه این قدر کم است شما گفتید اَنْصِتُوا، من آدم این‌جا کار کنم، حتی نقص‌های آدم‌های دیگر را هم جبران می‌کنم، من که هفت هشت ساعت باید توی این شرکت باشم، چرا حداکثر توانم را نگذارم که بهترین کارم را انجام بدهم؟! بعضی‌ها از پایگاه تَنگ‌نظری، خساست نگاه می‌کنند. به من این قدر پول می‌دهند، من به همین اندازه کار می‌کنم. یک کمی هم پندار کمال دارند فکر می‌کنند که مثلاً یک ساعت کار می‌کنند به اندازه ده ساعت حساب می‌شود.

بعضی موقع‌ها هم یک ساعت کار آن‌ها همین پنج دقیقه حساب می‌شود، [خنده آقای شهبازی] در نتیجه آدم باید حداکثر توانش را بگذارد. خب من هم حداکثر توانم را می‌بینید گذاشته‌ام، الآن نتیجه می‌دهد دیگر. قانون جبران شما ببینید خانم، به بقیه هم عرض می‌کنم این نیست که شما زنگ بزنید از من تشکر کنید یا پول بدهید. من اصلاً به پول شما احتیاج ندارم. من پول شما را که بر نمی‌دارم، می‌خواهم چکار کنم پول را مثلاً؟ حالا چهل سالم بود می‌گفتیم مثلاً یکی می‌رود مسافرت، فلان. ما دیگر همه آن کارها را کردیم در هفتاد و شش سالگی، پول بدهید برای شما خرج می‌شود، اما اصلاً پول مهم نیست، مهم این است که شما این دانش را بگیرید، مثل یک شمع سوزان بشوید، ناهماهنگی‌های خودتان را بسوزانید، خانواده را



روشن کنید، به عنوان مثلاً مادر خانواده چراغ عشق را روشن کنید، همین الآن که شما می‌گفتید چکار کردید، مریم خانم از اصفهان می‌گفتند خانه ما بهشت شده. خانه را برای بچه‌هایتان و همسرتان بهشت کنید.

هم شما و هم همسرتان و خانواده به شمع عشق روشن بشود محیط، محیط سالمی بشود، این سَم‌های من‌ذهنی و ارتعاش دردها خاموش بشود، آدم ناظر این‌ها باشد این‌ها را می‌گویند موفقیت. اگر شما این کارها را بکنید، اگر شما این ابیات را، برنامه ۹۹۳ را گرفتید همه ابیانتش را صدبار تکرار کردید، یاد گرفتید و در عمل افتاد به اصطلاح به کار، شما دارید قانون جبران را انجام می‌دهید.

قانون جبران برای من نه پول دادن شماست، نه تحسین شما، تشکر شما، نه تلفن به این برنامه، قانون جبران را همین شما انجام دادید. این‌ها را تکرار کنید، یاد بگیرید، زندگی‌تان را درست کنید، این است قانون جبران برای من، من هیچ انتظاری ندارم. ولی اگر داشته باشم، این است فقط. [خنده آقای شهبازی] و گرنه پول شما به درد من نمی‌خورد اصلاً. پول به چه درد می‌خورد؟! مخصوصاً در این سن و سال. من به اندازه کافی پول دارم، اصلاً آن را هم که دارم نمی‌توانم خرج کنم، چقدر مگر من خرج دارم؟! نه، این از پول نیست.

اصل، ۹۹/۹۹ درصد کار شما روی خودتان است توجه می‌کنید؟! منظور از این برنامه. شما هم دریافتید، موفق شدید ماشاءالله.

خانم طاهره: زنده باشید. عذر می‌خواهم آقای شهبازی، من همسر بیرون بودم الآن که آمدند دیدند من با شما تماس می‌گیرم گفتند یک تشکر از شما بکنند، ببخشید عذر می‌خواهم. خدا حافظ با من.

آقای شهبازی: بله، بله، خواهش می‌کنم.

[خدا حافظی آقای شهبازی و خانم طاهره]

آقای بیننده (همسر خانم طاهره): سلام، خسته نباشید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: سلام، ممنونم. ماشاءالله به شما، ماشاءالله به همسرتان.

آقای بیننده: زنده باشد، خدا سلامتی به شما بدهد ان شاءالله.

آقای شهبازی: بله، خیلی ممنون. خدا به ما هم لطف دارد.

آقای بیننده: زنده باشید، می‌خواستم یک خسته نباشید بگویم خدمت شما واقعاً دمتان گرم، دستتان درد نکند ما خانه‌مان هر موقع که می‌آییم فقط شبکه شما ماشاءالله روشن است و دیگر بچه‌ها هم مشتاق هستند که ببینند و لذت می‌بریم از صحبت‌هایتان و زندگی‌مان خیلی بهتر شده و واقعاً جای تشکر دارد.

آقای شهبازی: آفرین!



آقای بیننده: ان شاءالله که همه بتوانند نگاه کنند و به این آگاهی برسند که به حضور رسیدن واقعاً خیلی خوب است و حضور خداوند توی قلبمان واقعاً پررنگ که بشود با هم مهربان هستیم، گذشتان بیشتر است و خیلی، من لذت می‌برم خانم این شبکه را نگاه می‌کند، حالا به حضور که نرسیدیم، ان شاءالله که بتوانیم ما هم برسیم مثل شماها یک روزی ما هم بتوانیم کمک مردم بکنیم ان شاءالله.

آقای شهبازی: لطف دارید. نه به حضور هم زنده شدید، دیگر به‌طور کامل که ما نمی‌توانیم. حالا به همین نسبتی که همه‌مان به او زنده می‌شویم زندگی‌مان بهتر می‌شود. ممنونم از شما، اگر فرمایشی ندارید با شما خداحافظی کنم، مگر صحبتی داشته باشید.

آقای بیننده: زنده باشید. نه فقط عرض ادب بود خدمت شما. زنده باشید ان شاءالله که همیشه سالم باشید و سایه‌تان مُستدام باشد.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای بیننده]



۸- خانم بیننده از خوزستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بیننده]

خانم بیننده: می‌خواستم یک کم شعر بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، یک نفس عمیق بکشید، آرام بخوانید.

خانم بیننده: ببخشید، بله:

جمله استادان پی اظهار کار

نیستی جویند و جای انکسار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

لاجرم استاد استادان صمد

کارگاهش نیستی و لا بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

هر کجا این نیستی افزون‌تر است

کار حق و کارگاهش، آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

جز خضوع و بندگی و اضطرار

اندین حضرت ندارد اعتبار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

چون چنگم از زمزمه خود خبرم نیست

اسرار همی‌گویم و اسرار ندانم

مانند ترازو و گزم من که به بازار

بازار همی‌سازم و بازار ندانم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۷۸)

آقای شهبازی، خیلی ممنونم از برنامه خوبتان.

آقای شهبازی: بله، آن بیت بالا «اسرار همی‌گویم و اسرار ندانم»

خانم بیننده: «اسرار ندانم»



آقای شهبازی: البته، بله «نمی‌گویم» است، دوتا «نمی‌دانم» نیست.

خانم بیننده: آهان، نمی‌گویم؟

آقای شهبازی: «اسرار همی‌گویم و اسرار ندانم»

چون چنگم از زمزمه خود خبرم نیست

اسرار همی‌گویم و اسرار ندانم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۷۸)

خانم بیننده: «اسرار همی‌گویم و اسرار ندانم»، یعنی نمی‌دانم؟

آقای شهبازی: بله، بله:

مانند ترازو و گزم من که به بازار

بازار همی‌سازم و بازار ندانم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۷۸)

خانم بیننده: ندانم، ممنون آقای شهبازی از برنامه خوبتان.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، شما از کجا گفتید زنگ می‌زنید؟

خانم بیننده: من از خوزستان هستم.

آقای شهبازی: خوزستان زنگ می‌زنید. فرمایش دیگری ندارید؟

خانم بیننده: ممنون، دست شما درد نکند. خیلی زحمت می‌کشید، ممنونتان هستم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بیننده]



۹- آقای سجاد و خانم ترانه (کودک عشق) از شیراز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای سجاد]

آقای سجاد: سجاد هستم از شیراز تماس می‌گیرم.

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

آقای سجاد: البته اهل لرستان هستم ولی دیگر الآن ساکن شیراز شده‌ایم مدتی است.

آقای شهبازی: بله.

آقای سجاد: خواستم یک قصه بگویم، حالا قصه زندگی خودم در من‌ذهنی را بگویم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای سجاد: من شاید پنج شش سال پیش برنامه شما را نگاه کردم از لحاظ مالی هم خوب رشد کردم، ولی دوباره متأسفانه در آن فریب من‌ذهنی افتادم و همه اوضاع زندگی‌ام به هم ریخت، یعنی اصلاً مدت‌ها که ماهواره را نگاه می‌کردم اصلاً برنامه شما را اصلاً نمی‌دیدم یا اصلاً می‌دیدم دیگر توجه نمی‌کردم، انگار مثلاً این فرکانس از من دور شده بود، تا این‌قدر درد در زندگی من زیاد شد، فشارها زیاد شد که به آن بن‌بستی که من‌ذهنی همیشه آدم را می‌کشاند، رسیدم.

دوباره یک آگاهی من را صدا زد که باید برگردی که دیگر این درد دیگر کافی است. دیگر ماندن در ذهن دیگر واقعاً غیر قابل تحمل شده‌است.

هین مدو اندر پی نفس چو زاغ  
کو به گورستان بُرد، نه سوی باغ  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۲)

واقعاً من را سمت گورستان بُرد، در صورتی‌که باغ داشت نشان می‌داد.

آقای شهبازی: بله، آفرین!

آقای سجاد: ببخشید من یک کم هول شدم، در برنامه ۹۰۷ شما یک بیت خیلی قشنگ فرمودید، یک لحظه ببخشید، در برنامه ۹۰۷ شما غزلی از مولانا که:

گر من ز دست بازی هر غم پژولمی  
زیرک نبودمی و خردمند، گولمی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۹۶)



یعنی واقعاً بازیچه دست این ذهن شده بودم که هر بار با غمش من را آزرده می‌کرد، با کارهایش من را غمگین می‌کرد، ولی از بی‌خردی و ناآگاهی و بیدار نبودن ذهن من بود. من اگر بیدار بودم، هیچ وقت گولش را نمی‌خوردم.

آقای شهبازی: بله.

آقای سجاد: اما مولانا یک خبر خوش که می‌دهد این است که هر لحظه که بیدار بشوی این در باز است، یعنی این وسواس را نداشته باش که چون قبلاً حالا یک ذره‌ای بیدار شدی دوباره افتادی در ذهن، دوباره می‌گویند باید بروی، دیگر این در بسته می‌شود، می‌گویند نه، این در همیشه باز هست، این تو هستی که از این در داری دور می‌شوی، این در همیشه باز بوده و هست، پس وسواس نداشته باش، خودت را ملامت نکن.

### این پشیمانی قضای دیگرست این پشیمانی بهل حق را پرست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۳۹)

### ور کنی عادت پشیمان خور شوی زین پشیمانی پشیمان‌تر شوی (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۴۰)

واقعاً هر کدام از این بیت‌ها خودش یک قرص است، مثل یک قرصی عمل می‌کند، مثل یک دارویی عمل می‌کند، من فقط یک نکته‌ای که می‌خواهم به همه بینندگان بگویم این است که اگر تا یک مرحله‌ای پیشرفت کردید هیچ وقت فریب نخورید که دیگر تمام شد، هیچ وقت تمام نمی‌شود.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای سجاد: هر لحظه احتمال این که به ذهن برگردیم وجود دارد.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای سجاد: یعنی دیو از شیشه هر لحظه ممکن است بیاید بیرون، این که در برنامه ۹۰۶ فرمودید، ۹۰۷. یعنی دیو درون شیشه است این نیست که دیو مرده باشد، دیو هیچ وقت نمی‌میرد.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای سجاد: هیچ وقت دیو نمی‌میرد. دیو ممکن است برود داخل شیشه، ولی نمی‌میرد.

هین مکش. یک بیتی دارند مولانا، ولی من حضور ذهن ندارم فعلاً یک کم هول شدم برای اولین بار است با شما تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: با «هین مکش» شروع می‌شود «هر مشتری را» این را می‌گویید؟



آقای سجاد: نه، می‌گویند «هین اژدها را مکش سوی عراق»

آقای شهبازی: سوی گرمای عراق.

آقای سجاد: این مکش سوی خورشید عراق،

## نفس اژدهاست، او کی مرده است؟

### از غم و بی‌آلتی افسرده است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۵۳)

«هین مکش نفس را» یادم رفته آقای شهبازی

آقای شهبازی: بله، به گرمای عراق خلاصه می‌گویند به گرما نکش دیگر!

آقای سجاد: بله، می‌گویند این نفس دیگر فقط خواب است، این یک موقعی ما فکر نکنیم که حتی دو سال، ده سال این برنامه را نگاه کردیم دیگر تمام شد! اصلاً این‌جوری نیست، من خودم کسی هستم که این تجربه را داشتم، شاید یکی از قدیمی‌هایش هم بودم، قدیمی‌های گنج حضور بودم ولی این اصلاً ملاکی بر بیدار شدن و بیدار بودن نیست.

آقای شهبازی: بله، بله، درست است. شما چند سال دارید؟ چند سالتان است؟

آقای سجاد: من الآن سی و هشت نه سالم است.

آقای شهبازی: سی و هشت نه سال، خُب جوان هستید، جوان هستید.

آقای سجاد: دیگر نمی‌شود، دیگر میان سال هستیم.

آقای شهبازی: ولی از این، چیز خوبی متوجه شده‌اید، آفرین، آفرین!

آقای سجاد: بله، فقط این را من خواستم تجربه‌ام را بگویم، چون من خیلی از تجربه دوستان استفاده کردم، حالا قانون جبران ایجاب می‌کند که ما هم تجربه‌مان را بگوییم، فقط خواستم بگویم که هیچ وقت فریب این را که ما چند سال است این برنامه را گوش داده‌ایم اصلاً نخورید و یک چیز مهمی که در این برنامه مهم است پرهیز است، یعنی اگر شما یک غزل را هزاربار هم بخوانید ولی اگر پرهیز را استفاده نکنید، مثل ورزشکاری است که رژیم غذایی‌اش را رعایت نکرده، شما هر چقدر هم وزنه بزنید ولی یک رژیم غذایی بد داشته باشید مطمئن باشید نتیجه نمی‌گیرید.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای سجاد: بدون پرهیز محال است، محال است، محال است محال.

آقای شهبازی: آن بیت را هم بلد هستید که می‌گویند:



## بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

### صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

پس تمام نمی‌شود باید دائماً روی خودمان کار کنیم، هی کار کنیم، کار کنیم، رها نکنیم، «بی‌نهایت حضرت است» بله، این بیت را بلد نیستید شما نه، الآن حفظ نیستید؟

آقای سجاد: نه، حفظ نیستم ولی بیت:

## اِحْتِمَاها بر دواها سرور است

### ز آنکه خاریدن فزونی گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

آقای شهبازی: «فزونی گر است»

آقای سجاد: یعنی احتما اگر نداشته باشی، اگر پرهیز نداشته باشی هر ثانیه مستعد ورود به ذهن هستی، یعنی دائماً این شمع باید روشن باشد، روشن بماند.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای سجاد: روشن کردن یک شمع یک چیز است، روشن ماندن آن یک چیز دیگر.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی خُب.

آقای سجاد: یک چند لحظه‌ای دختر خانم صحبت کند یک چندتا شعر می‌خواهد بخواند، اجازه هست؟

آقای شهبازی: بله، بله، حتماً.

آقای سجاد: من با شما خداحافظی بکنم ایشان چند بیت بخوانند.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای سجاد]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ترانه]

خانم ترانه: من ترانه هشتم دوازده‌ساله از شهر شیراز.

آقای شهبازی: به به! بفرمایید.

خانم ترانه: می‌خواستم با اجازه‌تان یک چند بیت از سعدی بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.



خانم ترانه:

باد بهاری وزید، از طرف مرغزار  
باز به گردون رسید، ناله هر مرغ زار  
خیز و غنیمت شمار، جنبش باد ربیع  
ناله موزون مرغ، بوی خوش لاله‌زار  
هر گل و برگ که هست، یاد خدا می‌کند  
بلبل و قمری چه خواند، یاد خداوندگار  
برگ درختان سبز، در نظر هوشیار  
هر ورقی دفترست، معرفت کردگار  
(سعدی، دیوان اشعار، ملحقات و مفردات شماره ۱۴)

آقای شهبازی: به به! آفرین! بله، بله کاملاً.

خانم ترانه: و می‌خواستم از برنامه خوبتان هم تشکر بکنم، خیلی ممنون.

آقای شهبازی: ممنون.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ترانه]

♦ ♦ ♦ پایان بخش اول ♦ ♦ ♦



۱۰- آقای پویا از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای پویا]

آقای پویا: آقای شهبازی من یک مطلبی دارم که اگر اجازه بدهید، یک مقدارش را با شما به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بگویم صدا خوب می‌آید یا نه؟ صدا خوب می‌آید را بگویم یا نمی‌خواهید بپرسم؟

آقای پویا: نه والله می‌خواستم بپرسم چون از این‌ور یک کم قطع و وصل می‌شود. اگر می‌آید که لطف کنید بگویید خوب می‌آید. [خنده آقای پویا]

آقای شهبازی: صدا خوب می‌آید. [خنده آقای شهبازی]. خیلی خب، بفرمایید.

آقای پویا: خدا را شکر، خدا را شکر. اسم متن هست «هر عارضی هست راضی»

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

آقای پویا:

## لیک گر آن قوت بر وی عارضی‌ست

## پس نصیحت کردن او را راضی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

قوت: غذا

راضی: رام کردن اسب سرکش

آقای شهبازی عزیزم متن من در محور این یک نیم‌جمله می‌چرخد. آن نیم‌جمله این است: «هر عارضی هست راضی». عارضی یعنی چیزی که تحمیل شده‌است و ریشه ندارد و اصل نیست.

راضی هم توضیح دادید که یعنی چیزی که تربیت‌پذیر است و خاصیت تربیت‌پذیری دارد. به این معنی تربیت‌پذیر است که رفع می‌شود و از ما می‌تواند جدا شود.

لازم به ذکر است که متضاد این جمله هم درست است، یعنی هر چیزی که عارضی نیست نیاز به تربیت‌پذیری هم ندارد تا ما به آن دست پیدا کنیم. همین‌طوری به خودی خود آن‌جا هست. مثل فراوانی، رواداشت، عشق، مهربانی، رحمت اندر رحمت، بی‌نهایت و ابدیت. این‌ها جزو ساختار اصیل ما هستند.

## لیک گر آن قوت بر وی عارضی‌ست

## پس نصیحت کردن او را راضی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

مولانا می‌گوید اگر آن قوت و غذا و یا ویژگی‌ای که تو الان با آن دست و پنجه نرم می‌کنی جزوی از اصل تو نیست، پس عارضی است و به تو تحمیل شده‌است. هر عارضی هم با نصیحت کردن تربیت می‌شود. نصیحت کردن هم مقصود تمرکز را گذاشتن روی خودت و با آموزه مولانا قدم برداشتن است.



## لیک گر آن قوت بر وی عارضی‌ست پس نصیحت کردن او را رایضی‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

من در این هفته با خود بارها و بارها در مواجهه با رفتارهای من‌ذهنی خودم در گوش خودم می‌گفتم «هر عارضی هست رایضی» یعنی صد بار در روز می‌گفتم «هر عارضی هست رایضی»

آقای شهبازی: آفرین!

آقای پویا: «هر عارضی هست رایضی»، این نیم جمله در پس خود برای من دریای امید به همراه داشت و دارد. چرا که هر موقع که ذهن به من حمله می‌کرد «تو نمی‌توانی»، من سریع پی می‌بردم که ویژگی‌های او از جمله خاصیت کم‌بینی و نتوانستن، حسادت، ترس و غیره عارضی هستند و «هر عارضی هست رایضی» با نصیحت تربیت خواهد شد و از من جدا خواهد شد، حتماً جدا خواهد شد.

به زبان ساده بگویم، هر کسی که صفت عارضی‌ای را در خود شناسایی کرده‌است ولی بعد از مدت‌ها دست و پنجه نرم کردن با آن هنوز آن صفت از او جدا نشده‌است با خود می‌تواند بگوید «هر عارضی هست رایضی» و تلاشش را برای حفظ کردن بیت‌ها ده برابر کند. واقعاً ده برابر تلاش کند تا بیت حفظ شود.

## لیک گر آن قوت بر وی عارضی‌ست پس نصیحت کردن او را رایضی‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

شما در مرحله بعد در برنامه ۹۹۳ به‌زیبایی به ما فهمانید که چه خاصیت‌ها و ویژگی‌های انسان، عارضی و بی‌ریشه و چه خاصیت و ویژگی‌های او اصیل و ماندگار هستند. و در ادامه با امید بی‌کرانه‌ای که در این برنامه گنجانید به ما فهمانید، البته امیدوارم، ویژگی‌های عارضی ما با کار و تلاش شبانه‌روزی از ما برکنده خواهند شد و ما به اصل خواهیم رسید. مولانا از زبان خداوند می‌فرماید:

## ذرّهای گر جهد تو افزون بود در ترازوی خدا موزون بود (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵)

یعنی امکان ندارد آدم به‌اندازه یک عدس، «ذرّهای گر جهد تو افزون بود» در راه بیداری خودش تلاش کند و آن یک عدس تأثیر نداشته باشد، حتماً اثر داشته و دارد و خواهد داشت.



حضرت مولانا در غزل شماره ۲۵۸، یازده بار کلمه شب را به کار می برد. شما شکافتید که «شب» چیزی نیست جز فرصتی که به ما داده می شود در این دنیا تا فرق «عارضی» را با «نه عارضی» یعنی چیزی که اصیل است، بفهمیم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای پویا: تا متوجه شویم که «هر عارضی هست رایی». شما توضیح دادید که رفتار کنونی ما در این جهان برای یک انسان عادی، از دیدگاه مولانا اصلاً عادی نیست.

پراکندن خشم و درد و نفرت و اقلام آن اصلاً عادی نیست. حرص و زیاده روی و پُرخوری ما در این جهان بی آنکه بدانیم برای چه، اصلاً عادی نیست. حرکت کردن ما در دنده برتری طلبی در هر زمینه ای اصلاً عادی نیست. این ترکیب واژه «دنده برتری طلبی» شما بسیار روشنائی بخش است.

شما البته اشکال کار ما را هم در این برنامه شکافتید. اشکال کار این است که درست کار نمی کنیم و دل به مولانا نمی دهیم و یا خدایی نکرده دچار دنده برتری طلبی معنوی هم می شویم، یعنی فضاگشایی و بیت حفظ کردن سرلوحه همه لحظه های ما نیستند.

گفت به داوود، خدای کریم:

هر که کند دعوی سودای ما

چون همه شب خفت، بُود آن، دروغ

خواب کجا آید مر عشق را؟

ز آن که بُود عاشق، خلوت طلب

تا غم دل گوید با دلربا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

حضرت داوود به خداوند گفت که هر کسی که در پی بیداری و زنده شدن به عشق باشد اگر در شب بخوابد، دروغ می گوید و در خواسته اش راستین نیست. در شب خفتن هم یعنی در مسیر بیداری خودت و تمرین فضاگشایی تلاش نکنی. چرا که عاشق واقعی می داند «هر عارضی هست رایی» و خلوت طلب است یعنی سرش را می کشد در لاک خودش و بر روی خودش کار می کند. غم و منظورش زنده شدن به خدا است و مولانا را درست استفاده می کند، یک بیت را می گیرد هزار بار می خواند تا بفهمد، بابا این بیت چه می گوید به من؟ تا نفهمد هم رد نمی شود.

گفت به داوود، خدای کریم:

هر که کند دعوی سودای ما

چون همه شب خفت، بُود آن، دروغ

خواب کجا آید مر عشق را؟



ز آن که بُود عاشق، خلوت طلب

تا غم دل گوید با دلربا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

نکند که ما رویمان زرد و پیمان سست و دلمان سبک نیست!

روی زرد و، پای سست و، دل سبک

کو غذای و السّما ذات الحُبک؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۵)

سوگند به آسمان که دارای راه‌هاست»

آقای شهبازی من می‌خواستم از مردم سرزمینم خیلی تشکر کنم. من خیلی بدهکارم به آن‌ها. این مردمان سخت‌کوش خیلی به من در رشد معنوی‌ام کمک کردند و یکی از ستون‌های اساسی رشد من گوش کردن به پیام‌های نافذشان بوده‌است. ببخشید که اسم می‌برم، یک تشکر ویژه می‌خواستم از خانم اکرم از قزوین کنم که اگر به‌قول خودشان سواد عادی این دنیایی ندارند، ولی به‌نظر بنده خورشیدی هستند که از غیب در شب آسمان همه ما می‌تابند.

گرم شوی شب، تو به خورشید غیب

چشم تو را باز کند توتیا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

توتیا: سرمه، سنگی معدنی که طبای قدیم آن را در معالجه بیماری‌های چشمی و تقویت بینایی به‌کار می‌بستند.

دستانشان را می‌بوسم. ایشان تنها با بیت خواندنشان چشم مرا گشودند و دریچه‌های زیادی را برای من باز کردند و می‌کنند، در برنامه ۹۹۳ هم دلم را مثل همیشه لرزاندند. دستانشان را می‌بوسم و سر تعظیم برای تلاششان خم می‌کنم.

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست

بی‌طلب، نان سنتّ الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! آقا پویا، عالی، عالی، عالی! شما این‌ها را ویدئو کنید آقای پویا.

آقای پویا: یک دنیا ممنون آقای شهبازی. بر روی چشمم، چشم.

آقای شهبازی: بله، ممنونم، خیلی زیبا! خیلی گویا!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای پویا]



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

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زرین]

خانم زرین: با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم زرین:

## گر بنخسبی شبی ای مه‌لقا رو به تو بنماید گنج بقا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

مه‌لقا: ماه‌رو، زیبارُخسار

قبل از آشنایی با برنامه گنج حضور وقتی به درد می‌افتادم و دچار عارضه من‌ذهنی می‌شدم همیشه ناشکری و ناسپاسی می‌کردم و با خدا مجادله می‌کردم که خدایا چرا من را یک حیوان نیافریدی یا یک درخت، یا یک سنگ؟ چرا من را انسان آفریدی که این همه درد بکشم؟ حالا با تمام وجود شکر می‌کنم که انتخاب کردم انسان باشم و امتداد او هستم و قدرت و توانایی زنده شدن به او را دارم.

با برنامه گنج حضور یاد گرفتیم از جنس هشیاری و آلت هستیم. و وقتی به یاد می‌آوریم از جنس آلت هستیم تمام خاصیت‌هایی را که من‌ذهنی حادث کرده و به وجود آورده است را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم و خاصیت‌هایی را که در ما تغییر نمی‌کند را در خود شکوفا می‌کنیم.

وقتی خود را از جنس آلت می‌دانیم، هر چیز غیر از زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند خرافات و توهم من‌ذهنی است و حادث است.

و با اقرار به آلت هر لحظه *إِلَيْهِ رَاجِعُونَ* می‌کنیم و قانون «قضا و کُنْ فکان» که هر لحظه ما را از جنس خداوند می‌کند را می‌پذیریم. مغلوب فن‌های من‌ذهنی نمی‌شویم و حواسمان را روی خودمان می‌گذاریم و قرین را درست انتخاب می‌کنیم. با تعهد به مرکز عدم گیاه خروب را از مرکزمان بیرون می‌اندازیم.

وقتی خود را از جنس آلت بدانیم، خلأ و سکوت درون خود را حس می‌کنیم، قربانی حادث‌ها نمی‌شویم، به خود و دیگران لطمه نمی‌زنیم، ناظر ذهنمان هستیم، واکنش نشان نمی‌دهیم، به دنبال سبب‌سازی من‌ذهنی نمی‌رویم، مسبب را به میانه می‌آوریم، دچار عارضه من‌ذهنی نمی‌شویم، بر هر چیزی نمی‌لرزیم، متوجه سنگینی پندار کمال و ناموس من‌ذهنی می‌شویم، کمتر چیزی ما را عصبانی می‌کند، مرکز عدم را از آنچه که ذهنمان نشان می‌دهد مهم‌تر می‌دانیم.



در موقع بی‌مرادی منقبض نمی‌شویم، شکایت و گله نمی‌کنیم، گوش به زندگی می‌دهیم، مانند فرشتگان می‌گوییم نمی‌دانیم تا خداوند علمش را در این لحظه به ما بدهد. به‌جای مقاومت و ستیزه شکر می‌کنیم، مُرده خود را رها نمی‌کنیم تا مُرده دیگران را زنده کنیم.

زیبایی و ارزش خود را برحسب همانیدگی‌ها نمی‌بینیم. برای انداختن همانیدگی‌ها درد هشیارانه را برای تبدیل شدن می‌پذیریم، مانند «آدم» مسئول اشتباهات خودمان هستیم و مانند شیطان گردن دیگران نمی‌اندازیم.

با اقرار به آلت در راهرو قاضی که همان ذهن است کمتر قدم می‌زنیم و کار کوتاه را بر خود دراز نمی‌کنیم و فرصت‌ها را از دست نمی‌دهیم. هر اتفاق را عامل پختگی خود می‌دانیم، کشت اول را با کشت‌های ثانوی نمی‌پوشانیم. خود را زندانی حرص، خشم و شادی‌های بیرونی نمی‌کنیم. در شب بیدار می‌مانیم تا با فضاگشایی راه را پیدا کنیم، به عاجز بودن و جاهل بودن من‌ذهنی خود اقرار می‌کنیم. در این لحظه در پی صفر کردن من‌ذهنی هستیم تا آب رحمت به سمتان بیاید و گنج بقا پیدا کنیم. خاصیت‌هایی مانند فضاگشایی، مرکز عدم، آفریدگاری، یکتایی، صمد و بی‌نیاز بودن، وحدت در ما به شکوفایی می‌رسد.

ممنون استاد، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین! همین‌ها را بفرستید به ما پُست کنیم در تلگرام و واتس‌آپ و این‌ها. خب کسِ دیگر می‌خواهد صحبت کند؟

خانم زرین: بله استاد بچه‌ها هم هستند.

آقای شهبازی: بله لطف کنید صحبت کنند، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زرین]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم تیارا]

خانم تیارا: تیارا هستم دوازده‌ساله. آقای شهبازی ببخشید امروز یک ذره متمن طولانی شد.

آقای شهبازی: بفرمایید، باشد. [خنده آقای شهبازی].

خانم تیارا: ببخشید.

**در گوی و در چهی ای قَلَتَبان**  
**دست وادار از سِبَال دیگران**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

گو: گودال  
قَلَتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت  
سِبَال: سیل



می‌گویند در گودال و چاه هستی، یعنی در چاه فکر و هم‌هویت‌شدگی هستی. می‌گویند دست از سیل مردم بردار یعنی دست از سر مردم بردار، به مردم نگو چه شکلی زندگی کنند. وقتی ما کنترل به‌وجود بیاوریم به‌طور شخصی به اشخاص می‌گوییم که چه کاری را نکنند و چه کاری را نکنند. یعنی کسی که در گودال و چاه باشد دست از سر مردم برنمی‌دارد، نمی‌گذارند آن‌ها زندگی کنند می‌خواهند کنترلشان کنند.

## چون به بُستانی رسی زیبا و خوش بعد از آن دامان خَلقان گیر و کَش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶)

اگر خودت رسیدی به بستان که زیبا و خوش است و خوش است، یعنی به فضای یکتایی رسیدی، پس از آن برو دامان مردم را بگیر و بکش. مولانا می‌گوید انسان به‌جای این‌که شکوه دلش را بخواهد، شکوه دلش را بگیرد، با حرف‌ها کار را درست کند، خودش را درست کند، خودش را به خدا برساند. در بیت قبل گفتیم دست از سر مردم برداریم فقط روی خودمان کار کنیم و اگر هنوز به آن‌جا نرسیدیم، کاری با دیگران نداشته باشیم و با تغییر خودمان است که می‌توانیم روی دیگران اثر بگذاریم. پس این‌جا می‌گویند اگر به بستان یکتایی رسیدی، توانستی زیبایی را بیان کنی، درواقع دنیای خارج از خودت را زیبا کرده‌ای.

## ای مُقیم حبس چار و پنج و شش نغزجایی، دیگران را هم بکش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷)

می‌گویند ای کسی که در حبس چهار عنصر هستی و پنج تا حس و شش جهت، یعنی من‌ذهنی یعنی کسی که در من‌ذهنی زندانی هستی دیگران را هم نکش آن‌جا. استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی عالی! آفرین، آفرین!

خانم تیارا: ممنونم استاد.

آقای شهبازی: تیارا خانم باید به حرف شما گوش بدهیم، شما دوازده سال‌تان است دارید به ما می‌گویید که به مردم نگو چه‌جوری زندگی کنند، مردم بلد هستند زندگی کنند، دست از سر مردم بردار. وقتی خودت به گلستان رسیدی، واقعاً حالت خوب شد، حس خوشبختی کردی، به یکتایی زنده شدی، آن موقع برو دامان مردم رو بگیر بکش. چه حرف حسابی می‌زنید والله در دوازده‌سالگی. ما باید به حرف شما گوش بدهیم [خنده آقای شهبازی]، ممنونم از شما.



خانم تیارا: ممنون از شما استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. اگر به همین حرف شما ما عمل کنیم، کلی فتنه‌ها می‌خوابد. مردم زندگی خودشان را می‌کنند، مسئول زندگی خودشان می‌شوند، روی خودشان کار می‌کنند، با ما لجبازی نمی‌کنند. چرا ما باید فکر کنیم دیگران صغیر هستند و نمی‌فهمند و کودن هستند و من باید به آن‌ها بگویم چه‌جوری زندگی کنند؟ آن موقع من خودم زندگی خودم را بلد نیستم.

این از دهان یک کودکِ عشقِ دوازده‌ساله بیرون می‌آید، این واقعاً شکر دارد. مردم باید شکر کنند که یک کودک دوازده‌ساله این چنین خردمندانه حرف می‌زند. ممنونم از شما، عالی، عالی!

خانم تیارا: ممنون از شما استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. خب بدهید خواهرتان هم صحبت کنند بی‌زحمت.

خانم تیارا: چشم استاد.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم تیارا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یکتا]

خانم یکتا: یکتا هشتم هشت‌ساله.

آقای شهبازی: هشت‌ساله آفرین! بفرمایید.

خانم یکتا: با اجازه شما.

روحی ست بی‌نشان و ما غرقه در نشانش

روحی ست بی‌مکان و سر تا قدم مکانش

خواهی که تا بیابی؟ یک لحظه‌ای مجویش

خواهی که تا بدانی؟ یک لحظه‌ای مدانش

چون در نهانش جویی، دوری ز آشکارش

چون آشکار جویی، محجوبی از نهانش

چون ز آشکار و پنهان بیرون شدی به برهان

پاها دراز کن خوش می‌خسب در امانش



چون تو ز ره بمانی، جانی روانه گردد  
و آن‌گه چه رحمت آید از جان و از روانش  
ای حبس کرده جان را، تا کی کُشی عَنان را؟  
در تاز، در جهانش، اما نه در جهانش  
بی حرص کوب پایی، از کوری حسد را  
زیرا حسد نگوید از حرص ترجمانش  
آخر ز بهر دو نان تا کی دوی چو دونان؟  
و آخر ز بهر سه نان تا کی خوری سَنانش؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۶۶)

محجوب: در حجاب، در پرده

خُسبیدن: خوابیدن

عنان کشیدن: زمام مرکب را کشیدن و او را از حرکت بازداشتن، مجاز از بازایستادن و توقف کردن، همان مقاومتِ من‌ذهنی.

جهانندن: به جهش، پرش، یا حرکت سریع واداشتن

دون: پست، فرومایه

سَنان: سرنیزه

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! آفرین! عجب غزلی.

خانم یکتا: ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یکتا]



۱۲ - خانم مرجان از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مرجان]

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم مرجان: ممنونم. با اجازه‌تان.

برنامه ۹۹۳ همچون دیگر برنامه‌های گنج حضور برای من دانشگاهی از آموزش‌های ناب و عمیق و اصیل بود. آموزشی جامع، حاوی علوم و اصول فلسفه، منطق، دین، پزشکی، روان‌شناسی و دیگر علم‌های کاربردی در دنیا.

در این برنامه، مولانا باز هم عمق دیگری از معنای آلت را به من آموخت. او با نقل قول از پیامبران و حدیثی نقد، به من آموخت که هر انسانی با یک سری وصف‌ها و خاصیت‌های ذاتی به دنیا می‌آید. یعنی جوهر ذاتی انسان یا همان فطرت آلت است. این خاصیت‌ها در او نهادینه شده، غیر قابل تغییر و جاویدان هستند. منتها او را تحت تربیت نادرست با خصایلی چون درد، همانندگی و باورها بار می‌آورند.

تمامی خصلت‌های الهی در نهاد تک‌تک انسان‌ها نهفته است که این خصایل به ثبات خود باقی هستند و در حقیقت با هیچ ابزار و نیرویی نمی‌شود آن‌ها را از انسان گرفت. مانند خاصیت احد و یکتایی، صمد و بی‌نیازی، اقتدار و قهار بودن، فراوانی و رواداشت و خصایلی از این قبیل.

یک الماس را تصور کنید. هر چقدر که آن را به قول مولانا در مدفوع یا کثافات غرق کنند، باز آن الماس از جنس چیزی جز الماس نمی‌شود و خاصیت و وصف الماس بودن خود را از دست نمی‌دهد.

آلت نیز بدین معناست که من از ازل به خداوند گفته‌ام که «بله» من از جنس خودت هستم. من ذاتاً از جنس خداوند هستم و نمی‌توانم هیچ چیزی غیر از امتداد خداوند در جهان باشم. دراصل هیچ‌چیز بیرونی یا ذهنی نمی‌تواند جنس من را تعیین کند یا تغییر بدهد.

شاید علمی که برپایه سبب‌سازی بنا شده‌اند بگویند فلان بیماری‌های روحی که بر انسان تحمیل شده‌اند یا بر او عارض شده‌اند، درمان‌پذیر نیستند، ولی من از طبیب جان، مولانا چیز دیگری آموختم.

او می‌گوید:

**بلکه اغلب رنج‌ها را چاره هست  
چون به جد جویی، بیاید آن به دست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۱۶)

این بینش عمیق، می‌تواند دریچه‌ای از عشق و امید را در دل هر انسانی باز کند. توجه کنید هر انسانی! همه انسان‌های روی کره زمین. حتی کسانی که تا خرخره گرفتار جبر عدم تغییر شده‌اند.



مولانا می‌گوید: هر عارضی را با راضی می‌توان درست کرد. راضی یعنی رام کردن اسب سرکش. این غذاهای نامناسب، این وصف‌ها، این رنج‌های عارضی قطعاً چاره و علاج دارند. یعنی دردها یا همانیدگی‌هایی که به تو عارض یا تحمیل شده‌اند، در اثر آموزش مولانا از بین می‌رود.

دراثر به جدّ جستن، با در دست گرفتن مسئولیت هشیاری خودمان و تربیت کردن خود با مولانا، با مطالعه و تکرار ابیات مولانا، با کار کردن مرتب روی خود، با دیدن کامل برنامه‌ها، با تعهد، با فضاگشایی، تمرکز روی خود، دوری از قرین نامناسب و ناهمجنس.

پدیده گنج حضور و اثر آن روی بینندگان گواه عینی این موضوع است.

کینه‌های شتری شخص بنده که در عرض فقط چند ماه در معرض آموزش مولانا بودن، از میان رفت و جای خود را به عشق داد. اصلاح و ترمیم رابطه من با خانواده‌ام، خصوصاً با پدرم و با گوش دادن من به برنامه، شفای رابطه برادرم و همسرش، رابطه پدر و مادرم.

خانمی که به برنامه زنگ می‌زند و می‌گوید شب‌ها تا صبح جرئت نداشتم بخوابم. می‌ترسیدم که دراز بکشم مبدا بخوام و کابوس ببینم. به علت نشسته خوابیدن، در اوج جوانی دچار دیسک کمر و گردن شدم. ولی همان شخص الآن با اثر آموزش و نصیحت‌های مولانا می‌تواند شب‌ها راحت بخوابد، «پس نصیحت کردن او را راضی‌ست» و در او اثر دارد، با این‌که غذای درد و مرض بر او عارض شده بوده.

گواه دیگر، معتادی که در حین تماس با برنامه تمام مواد مخدر خود را که می‌توان گفت تمام زندگی یک معتاد است برای همیشه می‌ریزد در توالت و سیفون را می‌کشد، «پس نصیحت کردن او را راضی‌ست».

خانمی که می‌گوید شوهرم سال‌ها سیگاری بوده ولی در اثر گوش دادن من به مولانا و تمرکز روی خودم، شوهرم به‌ناگاه دیگر میل به سیگار نداشت و به‌راحتی برای همیشه با سیگار خداحافظی کرد. آیا این مثال‌ها صدق گفتار مولانا را اثبات نمی‌کنند؟ یا معتاد و بیکاری که ورزشکار و بیزنس‌من (تاجر: businessman) می‌شود.

خانمی که می‌گوید پدرش دچار جنون بوده و او را به باد کتک می‌گرفته، الآن آرام شده و با او شعر مولانا را زمزمه می‌کند! «پس نصیحت کردن او را راضی‌ست». پس این اسب سرکش را نصیحت مولانا می‌تواند رام کند.

یا زوجی روستایی با شغل شریف چوپانی و بدون سواد تحصیلی، با نصیحت مولانا چنان خردمندانه صحبت می‌کنند که می‌توان از کلامشان کتاب‌ها نوشت و هزاران عالم و دانشمند ذهنی را درس داد.

خانمی ۸۰ ساله که با مولانا خواندن و نوشتن آموخت و خوشبختی را به‌تنهایی در آن سن با این آموزش نصیب خود کرد.



اثر این آموزش یعنی دختر یا پسر که به قول معروف فرزند طلاق است یا زیر دست پدر یا مادر معتاد بزرگ شده، این را فهم می‌کند که او نیز چاره دارد. اگر نصیحت مولانا را بشنود، به ارزش جوهر ذاتی قائم به خود پی می‌برد. دیگر نمی‌گوید من علاجی ندارم، من بدبختم و بدشانسم.

و در نهایت این آموزش به من یاد داد که دست از قضاوت دیگران بردارم و کسی را به خواری ننگرم. حتی خودم را. چرا که آموختم انسان می‌تواند با آموزش درست، همین لحظه تغییر کند و به خدا زنده شود.

## لیک گر آن قوت بر وی عارضی ست پس نصیحت کردن او را رایی ست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

قوت: غذا

رایضی: رام کردن اسب سرکش

خیلی ممنونم آقای شهبازی.

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

خانم مرجان: ممنون از شما قربان.

آقای شهبازی: ویدیو کنید مرجان خانم. شما که ویدیو درست کردن را بلدید. خیلی زیبا، آفرین!

خانم مرجان: به روی چشم. ممنونم قربان.

آقای شهبازی: عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مرجان]



۱۳ - خانم ریحانه از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ریحانه]

خانم ریحانه: آقای شهبازی با اجازه‌تان یک متنی آماده کردم به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم ریحانه: الان دقیقاً دو سال و چهار ماه است که من با آموزه‌های شما و مولانا آشنا شدم. در این مدت به لطف زندگی و کار کردن روی خودم از طریق ابیات مولانا و توضیحات شما در برنامه گنج حضور متوجه خیلی از همانیدگی‌هایم شدم و در هر کدام از این همانیدگی‌ها به میزان همانیده بودنم دردشان را کشیدم، که چیزی جز جای شکر وجود ندارد. همانیدگی‌هایی که قبل از این برنامه اصلاً فکر نمی‌کردم اسم این‌ها همانیدگی است. درواقع من با شما یاد گرفتم همانیدگی چیست؟ مرکز عدم چیست؟ این‌که من امتداد زندگی و خدا هستم چیست؟

یادم می‌آید آن اوایل به عزیزی گفتم تو می‌دانی چقدر با ارزش هستی، گفت چطور؟ از کجا می‌گویی با ارزش هستم؟ گفتم از آنجایی که تو امتداد خدا هستی. از همین‌جا که می‌گوید به ما، من از رگ گردن به تو نزدیک‌تر هستم. آن عزیز هم در جواب به من گفت استغفرالله این حرف‌ها چیست می‌زنی.

خلاصه خواستم بگویم خیلی خیلی ممنونم از شما، خدا را هزار بار شکر می‌کنم که لطف کرد و مرا در این جهان در این راه عشقی قرار داد.

آقای شهبازی نزدیک به یکی دو ماه است که من دانه، دانه همانیدگی‌هایم را که در ذهن فکر می‌کردم از من افتادند را می‌بینم. زندگی با لطف و بزرگی‌اش ذره‌ذره دارد همانیدگی‌هایم را به من نشان می‌دهد. یک بار یادم می‌آید شما گفتید: «زندگی خودش به وقتش که خودش تعیین کرده، یک کم، یک کم این همانیدگی‌ها را از ما می‌اندازد»، تا دیشب حرف شما را فهمیدم. دیشب به عمق این‌که چقدر زندگی مهربان است پی بردم. از برنامه ۹۸۵ دارم برای خودم می‌خوانم:

**چرا ز قافله یک کس نمی‌شود بیدار؟**

**که رخت عمر ز که باز می‌برد طرار؟**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

طرار: دزد

درحالی‌که پایم را از خانه می‌گذارم بیرون جز کس دیدن، قافله‌ای نمی‌بینم.

تکرار می‌کنم:

**تو را هر آن‌که بیازرد، شیخ و واعظِ توس**

**که نیست مهر جهان را چو نقش آب قرار**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)



درحالی‌که با کوچک‌ترین بی‌مرادی از طرف کسی، من ذهنی‌ام بالا می‌آید و قضاوت، خشم، تنفر را در خودم می‌بینم.

تکرار می‌کنم:

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صبا حی 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)

ضیف: مهمان

درحالی‌که با کوچک‌ترین مهمان ناخوانده هول می‌شوم و می‌گویم خدایا این چه بود افتاد به گردنم؟

می‌خوانم:

از خدا غیر خدا را خواستن

ظن افزونی‌ست و، کلی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

درحالی‌که الآن می‌بینم من از خدا فقط [قطع صدا] و نود و پنج درصد چیزهای این دنیایی را می‌خواهم.

تکرار می‌کنم:

وآن‌که اندر و هم او ترک ادب

بی‌ادب را سرنگونی داد رب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵)

درحالی‌که متوجه شدم من اصلاً خودم را تا حالا مخاطب این بیت قرار ندادم، همیشه دیگران را مخاطب قرار دادم و

پشت‌بندش هم سریع قضاوت کردم.

تکرار می‌کنم:



## در زمین مردمان، خانه مکن کار خود کن، کار بیگانه مکن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۳)

درحالی‌که متوجه شدم من اصلاً به خودم کاری ندارم و لحظه‌به‌لحظه در زمین دیگران خانه می‌کنم و حالا شاید یکی دو روز از این ۳۶۵ روز سال توی زمین خودم هم خانه کنم، ولی تمرکز روی دیگران است.

تکرار می‌کنم:

## از قرین بی‌قول 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)

درحالی‌که متوجه شدم من یک زمان‌هایی خودم اصلاً قرین خوبی نیستم، ولی از دیگران انتظار دارم که قرین‌های خوبی باشند. خدا را شکر، خدا را هزار بار شکر که به لطف زندگی، زود از این خواب ذهن بیدار شدم. ان‌شاءالله، ان‌شاءالله به کمک زندگی، خیلی جدی «اجتهاد گرم» کنم و این همانی‌گی‌ها را به‌طور کامل از خودم بیدارم.

آقای شهبازی متنم تمام شد، ولی با اجازه‌تان یک بیت از غزل زیبای این هفته می‌خوانم و از شما خداحافظی می‌کنم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.

خانم ریحانه:

## امشب استیزه‌کن و سر مَنه تا که ببینی ز سعادت، عطا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

مرسی، ممنونم از شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: به به به! آفرین، عالی، عالی! عالی ریحانه خانم. این فکر کنم پیغام‌های همه این استرالیایی‌ها عالی است. این از آبش است، چیست آن‌جا؟ شما لطف دارید، پیغام شما، مرجان خانم، آن یکی‌ها، بله. ممنونم، عالی، عالی! یا یک خرده از آن آب بفرستید ما این‌جا بخوریم، آب استرالیا را شاید ما هم پیشرفت کنیم.

خانم ریحانه: لطف دارید شما. لطف دارید جناب.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ریحانه]



۱۴ - خانم لیلا از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم لیلا]

خانم لیلا: لیلا هستم. مزاحمتان می‌شوم.

آقای شهبازی: لیلا هستید، از استرالیا؟

خانم لیلا: والله آقای شهبازی آمدم الان ایران هستم.

آقای شهبازی: ایران هستید!

خانم لیلا: دیگر حالا هر جور حساب می‌کنید.

آقای شهبازی: داشتیم با دوستانان چانه می‌زدیم که یک خرده از آب استرالیا به ما بفرستند ان شاء الله، بفرمایید.

خانم لیلا: والله آب حضور زندگی را از شما می‌گیریم.

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

خانم لیلا: با اجازه‌تان.

یار بد چون رست در تو مهر او

هین ازو بگریز و کم کن گفتگو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۴)

برگن از بیخش که گر سر بر زند

مر ترا و مسجدت را بر کند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۵)

حضرت مولانا می‌فرمایند از یار بد فرار کن که اگر در تو رشد کند، هم جسم تو را بیمار می‌کند و از بین می‌برد و هم هشیاری

حضور تو را می‌دزد و زندگی تو را به درد تبدیل می‌کند. اصلاً این یار بد کیست یا چیست؟

بزرگ‌ترین یار بد، من‌ذهنی خودمان است که با آن می‌نشینیم و در فکرهای پشت‌سرهم به گذشته و آینده می‌رویم و درد

تولید می‌کنیم، به فکر این‌که دیگران آن چیزی را که می‌خواستم به من ندادند، رنجشی از کسی داریم و هنوز به آن فکر

می‌کنیم.

تجربه‌ای از این یار بد که من‌ذهنی خودم هست را با شما به اشتراک می‌گذارم. چون پرستار هستم، درد و بیماری‌های

جسمی و روانی بسیاری را می‌بینم و می‌شنوم و این دیدن درد انسان‌ها و شنیدن دردهایشان به من درد می‌داد.



گاهی به اتاق کارم می‌رفتم و برایشان گریه می‌کردم و این کار مرا خالی از انرژی می‌کرد. یک روز که جایی در خارج از محل کارم بودم، خانمی بدون این‌که من حرفی بزنم شروع به گفتن از دردهایش کرد که انگار تمامی نداشت و بعد از رفتن آن خانم آن قدر خالی شده بودم که تا چند ساعت حالم بد بود.

چند روزی از آن موضوع گذشت و من متوجه چیزی شدم. متوجه شدم که من به‌جای این‌که فضا را باز کنم، قربانی اتفاق می‌شوم و درون خودم شروع به ستیزه و قضاوت می‌کنم که این شخص چه می‌گوید؟ چرا این قدر از درد می‌گوید؟ نمی‌خواهم بشنوم.

من به‌جای این‌که فضا را باز کنم، تسلیم باشم و ناظر افکار خودم و ناظر بر اتفاق شوم، قربانی اتفاق می‌شدم و برای همین به درد می‌افتادم. یاد گرفتم که وقتی به‌صورت اتفاقی یا در محل کار در شرایطی قرار می‌گیرم که کسی از درد سخن می‌گوید باید فضا را باز کنم و در عین ناظر بودن تسلیم بمانم تا آن درد را جذب نکنم.

بله این یار بد، درون خودم بود که مرا به درد می‌کشاند و زندگی زنده این لحظه را از من می‌دزدید و به جسم و روح من صدمه می‌زد. و درس دیگر این بود که حتماً من هم به دیگران درد می‌دهم که درد را جذب می‌کنم. و وقتی دقیق‌تر شدم متوجه شدم بله من هم به دیگران به‌نحوی درد می‌دهم.

## چونک دندان تو کرمش در فتاد

## نیست دندان برکنش ای اوستاد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۳۵)

این من‌ذهنی یک دندان کرم‌خورده است که فقط به دنبال این می‌گردد که درد را بگیرد و درد بدهد تا زنده بماند. ولی حقیقت این است که ما همانند درختی هستیم که هم شاخه‌های خوب و سالم داریم و هم شاخه‌های خراب. یعنی هم هشیاری جسمی در ما هست هم هشیاری حضور، و بسته به این‌که چقدر شاخه‌های خراب را از بیخ برکنیم، درخت وجود ما با هشیاری حضور رشد می‌کند و میوه حضور می‌دهد.

من‌ذهنی، آب هشیاری حضور ما را می‌مکد تا شاخه‌های خراب را حفظ کند. اما تنها چاره این است که شاخه‌های خراب یعنی من‌ذهنی را از بیخ برکنیم تا رها شویم. پس هر چیزی که به ما درد می‌دهد را باید شناسایی کنیم و بیندازیم تا در نهایت آن شیرینی حضور را بچشیم.

## آب هُش را می‌کشد هر بیخ خار

## آب هوشت چون رسد سوی ثمار؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۵)



## هین بزن آن شاخ بد را خو کنش آب ده این شاخ خوش را نو کنش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۶)

## هر دو سبزند این زمان آخر نگر کین شود باطل از آن روید ثمر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۷)

## آب باغ این را حلال آن را حرام فرق را آخر بینی، والسلام

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۸۸)

پس باید با فضاگشایی فقط کشت اول را که خداوند کاشته آب دهیم که در انتها همین کشت است که می‌روید و هر چیزی که با من‌ذهنی کاشته‌ایم فاسد است و از بین می‌رود، پس بهتر است خودمان آن را از بیخ برگردانیم.

مرسی آقای شهبازی، از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین! عالی، عالی! اگر می‌توانید، امکانش را دارید، ویدئو کنید.

خانم لیلا: ممنونم آقای شهبازی، چشم آقای شهبازی، والله دارم این‌جا توی ایران حالا یک جایی هست برای خودم هست، راحت‌تر است، دارم تمام وسایلم را آماده می‌کنم، روی چشم. در خدمتتان هستم. حتماً، چشم.

آقای شهبازی: ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم لیلا]



۱۵ - خانم پروین از استان مرکزی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پروین]

خانم پروین: با اجازه برداشتی از حکایت سه مسافر مسلمان و ترسا و جهود نوشته بودم، با اجازه‌تان با دوستان به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: به به! بفرمایید، بله.

خانم پروین: این حکایت از بیت ۲۳۷۶ دفتر ششم آغاز می‌شود و در برنامه ۹۹۲ گنج حضور تفسیر شد.

سه مسافر که یکی یهودی، دومی مسیحی و سومی مسلمان یعنی انسان تسلیم شده است، با هم همسفر شدند. منظور مولانا از یهودی و مسیحی و مسلمان، پیرو این سه دین و ایدئولوژی نیست، بلکه یهودی و مسیحی نماد دو نوع همانیدگی است که حتی می‌تواند همانیدگی با باورهای دینی باشد و منظور از مسلمان، مسلمان استاندارد و همانیده با ایدئولوژی تعریف شده برای دین اسلام نیست، بلکه منظور انسانی است که در این لحظه در برابر زندگی تسلیم است و فضاگشاست.

### با دو گمره همراه آمد مومنی چون خرد با نفس و با آهرمنی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۸)

آهرمن: اهریمن، دیو

مولانا می‌گوید دو گمره، یعنی دو من‌ذهنی با یک انسان بیدار و تسلیم همراه شدند. پس در کاروان بشریت، انسان‌های ناهمجنس با هم همسفر هستند، مانند زاغ و جغد و بازی که در یک قفس باشند و همین‌طور درون ما که عقل و خرد در کنار نفس و من‌ذهنی و شیطان در کنار هم قرار دارند.

### در قفس افتند زاغ و چغد و باز جفت شد در حبس، پاک و بی‌نماز (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۸۰)

مولانا کل بشر را به کاروانی تشبیه می‌کند که در اثر سرما و برف و یخبندان در یک کاروانسرا گیر کرده‌اند و از ترس بیرون نمی‌آیند.

### مانده در کاروانسرا خرد و شگرف روزها با هم ز سرما و ز برف (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۸۲)



ذهن ما یک کاروانسرا است، پس مدت محدودی ما باید در آن اطراق می‌کردیم، اما به دلیل برف و سرما یعنی ایجاد دردهای بی‌شمار، ما در این کاروانسرا گیر افتاده‌ایم و ترس روبه‌رو شدن با این سرما، ما را در آن‌جا نگه داشته‌است. پس بزرگ‌ترین عاملی که ما را در ذهن محبوس نگه می‌دارد ترس است، ترس از درد هشیارانه، ترس از دست دادن همانیدگی‌ها، ترس رویارویی با دردها. ریشه همه هیجانات منفی از ترس برمی‌خیزد و تا زمانی که ما با ترس‌هایمان روبه‌رو نشویم راه رهایی از این کاروانسرا را نداریم.

«زمستان» نماد دوری و جدایی از خداوند هست و «برف» نماد همانیدگی با چیزهای مختلف و «یخبندان» نماد دردهای زیاد و شدید هست که بشر برای خودش و هم‌نوعانش ایجاد کرده و در این کاروانسرا کسانی هم هستند که اهل ماورا هستند و منظور انسان‌های بیداری هستند که در این جهان برای کمک به ما در بین ما هستند.

مولانا می‌گوید همه انسان‌ها در روح و ذات خود آرزومند هستند که قفس تن را بشکنند و با خدا یکی شوند، اما فعلاً شاه خرد قفس را باز نمی‌کند، یعنی طرح خداوند نیست که همه انسان‌ها با هم به حضور زنده شوند، اما اگر قفس بشکند و یا فضا در ما به اندازه کافی باز شود، پرنده جان ما فوراً خواهد پرید.

## پر گشاید هر دمی با اشک و آه

### لیک پریدن ندارد روی و راه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۸۶)

## راه شد، هر یک پرد مانند باد

### سوی آن کز یاد آن پر می‌گشاد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۸۷)

مولانا در ادامه به داستان سه مسافر برمی‌گردد و می‌گوید این سه مسافر به یک منزلی می‌رسند و یک انسان مقبل که نماد عارف کاملی چون مولاناست به آن‌ها حلوا تعارف می‌کند. حلوا نماد ارتعاش به زندگی و زنده شدن به خداست.

مولانا با آموزش‌های خود به ما که در کاروانسرای ذهن حبس شده‌ایم حلوا تعارف می‌کند، یعنی با ابیات خود زندگی را در ما مرتعش می‌کند و می‌خواهد که ما را به حضور زنده کند و هیچ غرض مادی ندارد.

عارفان شیرینی و شادی بی‌نهایتی را که از درونشان می‌جوشد بین انسان‌ها پخش می‌کنند و توقع ثواب و پاداشی ندارند.

## تُخْمه بودند آن دو بیگانه، ز خور

### بود صایم روز آن مؤمن مگر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۰۲)

تُخْمه: نوعی بیماری معده است که بر اثر پرخوری و عدم رعایت ترتیب در خوردن غذا عارض می‌شود.  
صایم: روزه‌دار



زمانی که آن انسان مقبل حلوا را به این سه مسافر تعارف می‌کند، وقت نماز شام بود. دوتا از آن‌ها یعنی یهودی و مسیحی غذای کامل خورده بودند و کاملاً سیر بودند و میلی به خوردن حلوا نداشتند، اما مسلمان چون روزه بود گرسنه بود و می‌خواست که افطار کند. منظور از سیر بودن آن دو نفر، پر بودن از تمام همانیدگی‌ها است.

دو جور من‌ذهنی که از انواع همانیدگی در مرکزشان هست و از همانیدگی‌ها خوشی و شیرینی می‌گیرند، جایی برای شیرینی و حلوی زندگی ندارند، بنابراین خوردن آن را به بعد موکول می‌کنند.

اما انسان مسلمان که تسلیم شده، همانیدگی‌ها را از مرکزش خالی کرده، از شیرینی‌ها و خوشی‌های من‌ذهنی و همانیدگی‌ها پرهیز کرده، آماده خوردن حلوی زندگی است، یعنی آماده زنده شدن به زندگی و ارتعاش به شادی بی‌سبب است. آن دو نفر گفتند که ما امشب نمی‌خوریم.

## صبر گیریم، امشب از خور تن زنیم

### بهر فردا لوت را پنهان کنیم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۰۵)

لوت: غذا

من‌های ذهنی هم همچنان می‌خواهند که به شب ذهن ادامه دهند و به حضور زنده شدن را به آینده واگذار می‌کنند. من‌های ذهنی به‌عنوان قرین نه خودشان حلوی زندگی را می‌خورند و نه می‌خواهند که انسان‌های فضاگشا به حضور زنده شوند.

## قصدشان آن کان مسلمان غم خورد

### شب بر او در بی‌نوایی بگذرد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۱۴)

آن سه نفر سرانجام تصمیم می‌گیرند که فردا صبح خواب خود را بازگو کنند تا هر کس خواب بهتر و جالب‌تری دیده حلوا به او برسد.

فردا صبح یهودی می‌گوید که من در خواب دیدم که موسی آمد و مرا به کوه طور برد و مکاشفاتی غریب به من داد و رویای خودش را با آب و تاب برای بقیه تعریف می‌کند.

مسیحی هم گفت که من عیسی را به خواب دیدم که مرا با خودش به آسمان چهارم برد و اسراری را برای من مکشوف کرد. درواقع این دو نفر یعنی یهودی و مسیحی، در خواب و خیالات ذهن غوطه‌ور هستند و تجربه‌های عارفانه را در ذهنشان می‌کنند و چیزی از تسلیم و فضاگشایی نمی‌دانند.

مسیحی به یهودی می‌گوید خواب من بر خواب تو فضیلت دارد چون رویای تو بر زمین بود و رویای من در آسمان، پس رویای من برتر از رویای توست، پس حلوا به من می‌رسد.



## هر کسی دانند ای فخر البنین که فزون باشد فن چرخ از زمین (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۵۶)

فَخْرُالْبَنِينَ: افتخار آدمزادگان

وقتی نوبت مسلمان یا انسان تسلیم شده می‌رسد، می‌گوید من در خواب حضرت رسول را دیدم که به من فرمود حال که آن رفیقت رفت و با موسی عشق‌بازی کرد و آن تجربه‌ها و مکاشفات شگفت‌انگیز را کرد و این یکی هم با عیسی به آسمان رفت و اسرار را دید، توی بدبخت عقب‌افتاده پا شو این حلوا را بخور که عقب نمایی.

## پس مرا گفت: آن یکی بر طور تاخت با کلیم حقّ و، نرد عشق باخت (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۸۷)

## وآن دگر را عیسی صاحب قران بُرد بر اوج چهارم آسمان (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۸۸)

## خیز، ای پس مانده دیده ضرر باری، آن حلوا و یخنی را بخور (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۸۹)

صاحب قران: پادشاه پیروز  
یخنی: نوعی غذا شبیه آبگوشت که از گوشت‌های چربی‌دار می‌پختند.

آن دو نفر یعنی مسیحی و یهودی به مسلمان گفتند عجباً، توی حریص حلوا را خوردی، یعنی بدون اطلاع ما به حضور زنده شدی. مسلمان می‌گوید وقتی آن شاهی که همه باید از او اطاعت کنند به من گفت بخور، من چه کسی بودم که امتناع کنم؟ توی یهودی می‌توانی از امر موسی سرپیچی کنی؟ و توی مسیحی می‌توانی از امر مسیح سرپیچی کنی؟ من حلوا را به امر پیامبرم خوردم و الآن هم سرحال هستم.

نکاتی را که مولانا در این قسمت بیان می‌کند یکی این است که من‌های ذهنی از حضور و زنده شدن به زندگی تصوراتی ذهنی و خیالی دارند و همیشه آن را به آینده واگذار می‌کنند، درحالی‌که حلوا و شیرینی زندگی در همین لحظه به صورت نقد در اختیار ما قرار دارد، کافی است تسلیم باشیم و فضا را باز کنیم، بلافاصله حلوا وارد وجودمان می‌شود.

البته که پیامبران و عارفان بزرگ که در مراحل بالا هستند، تجربه‌ها و مکاشفات شگفت‌انگیز داشته‌اند، کما این‌که تجربه‌هایی را که مولانا از زبان یهودی و مسیحی گفت، مکاشفات عرفانی خودش بود، اما در مرحله نخست ما نباید حضور



را منوط به داشتن مکاشفات شگفت‌انگیز بدانیم، بلکه همان بی‌مقاومتی و پذیرش، سبب وارد شدن شادی و آرامش زندگی در ما می‌شود.

روایتی هم هست که مریدان شیخ ابوسعید ابوالخیر به او گفتند فلانی روی آب راه می‌رود، شیخ گفت وزغ نیز روی آب راه می‌رود. دوباره گفتند فلانی در هوا پرواز می‌کند، شیخ گفت مگس نیز در هوا پرواز می‌کند. مریدانش گفتند شخصی در چشم به هم زدنی از شهری به شهری می‌رود، شیخ گفت شیطان هم در چشم به هم زدنی از شهری به شهری می‌رود. آنگاه شیخ رو به مریدانش کرد و گفت مرد آن است که در میان هموعانش بنشیند و به پا خیزد و دادوستد کند و بخورد و بخوابد، ولی دل او یک لحظه از یاد خدا غافل نشود.

و حضرت مولانا می‌فرماید از دانش ذهنی، از زیرکی و حقه‌بازی، فریبکاری و الگوهای زرنگی بگذر، کاری مؤثر است که خُلق پسندیده داشته باشی و خُلق پسندیده خُلق حضور است، خُلقی که بی منت به خُلق خدمت می‌کند.

## در گذر از فضل و از جلدی و فن کار، خدمت دارد و خُلق حَسَن (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

جَلَدی: چابکی، چالاکي

و نکته بعدی این است که زنده شدن به خدا و خوردن حلوی زندگی را نباید منوط به اطرافیان خود کنیم و منتظر من‌های ذهنی اطرافمان باشیم، چراکه درون آن‌ها فعلاً پر از همانیدگی است و شکمشان از همانیدگی‌ها سیر است و جایی برای حلوی زندگی ندارند.

انسانی که فضا را باز می‌کند، شیرینی زندگی را می‌خورد، شادی و خرد زندگی را می‌گیرد و انعکاس آن در بیرون عیان است و خالق زیبایی‌ها است.

خیلی ممنون استاد، از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! خیلی زحمت کشیدید، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پروین]



۱۶- خانم پروین از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پروین]

خانم پروین: بله استاد، با اجازه‌تان این هفته اتفاقی افتاد که بی‌مراد شدم. با اجازه‌تان ابیاتی که کمک کرد تا جایی که امکان دارد با دست و پای من‌ذهنی عمل نکنم را بیان می‌کنم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم پروین:

تا بدانی عجزِ خویش و جهلِ خویش  
تا شود ایقان تو در غیب، بیش  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۹۵)

ایقان: یقین

در مواجهه با اتفاق دیدم، چقدر عاجز و جاهلم، هیچ‌چیزی نمی‌دانم، تنها می‌توانم نظاره‌گر باشم.

گفت نایب: یک به یک ما بادی‌ایم  
با سواد وجه اندر شادی‌ایم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۳۴)

سواد وجه: سیاهی چهره، سیاه‌رویی

هرگونه قضاوت و دنبال مقصر بودن، ممنوع است. دیدم هیچ راهی نیست جز اَعُوذُ بِاللّهِ.

پس چه چاره جز پناه چاره‌گر؟  
ناامیدی مسّ و، اکسیرش نظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۶)

ناامیدی‌ها به پیش او نهید  
تا ز درد بی‌دوا بیرون جهید  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۷)

اکسیر: کیمیا

با من‌ذهنی فکر می‌کنیم همه‌چیز تحت کنترل است و با سبب‌سازی زندگی خود را خوب خواهیم کرد، ولی زندگی سعی دارد با بی‌مرادی پیغامی به ما برساند، پس در مقابل این اتفاق، حق ندارم منقبض شوم.



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

قبض: گرفتگی، دلتنگی و رنج  
بُن: ریشه

ناله و شکایت از وضعیت که حادث است، بدی است و هیچ چیز بدی نباید ریشه میوه انسان باشد.

## بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون آیت اِنَّا بَنَيْنَاهَا وَ اِنَّا مُوسِعُونَ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۴۸)

رواق: رواق به معنی عمارتی که سقف قوسی شکل دارد، ایوان، راهرو و مدخل سقف‌دار در داخل عمارت می‌باشد. در این جا رواق آبگون به معنی آسمان آبی است.

آبگون: آبی، مانند آب

«وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ»

«و آسمان را قدرتمندانه بنا کردیم و ما البته وسعت‌دهنده‌ایم.»

(قرآن کریم، سوره الذاریات (۵۱)، آیه ۴۷)

هر لحظه از آسمان پیغام می‌آید که آسمان درونت را ما بنا کردیم و وسعت می‌دهیم. پس فضاگشایی با سبب‌سازی نیست.

## گرد چُنین کعبه کُن ای جان، طواف گرد چُنین مایده گرد ای گدا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰)

مایده: مائده، خوان، سفره

همه اشخاص «مه‌لقا» هستند و امتداد خداوندند و تقصیر من، همانیده شدن با نقش‌های خود، ارتقاع گرفتن به صورت

«من» و گرد کعبه‌های ذهنی گشتن است که با این کار، مانع جاری شدن آب رحمت، سمت زندگی خود و آن‌ها می‌شوم. و

این‌که حق ندارم بترسم یا نگران وضعیت باشم، چون‌که فرمودند:

## خاتم شاهیت در انگشت کرد تا که شوی حاکم و فرمانروا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۰)

ممنونم استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پروین]



۱۷ - خانم پریسا از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پریسا]

خانم پریسا: با اجازه‌تان یک پیامی آماده کردم در مورد همین داستان سه مسافر که برنامه ۹۹۲ بود، با اجازه‌تان می‌خوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید، بله.

خانم پریسا: خیلی ممنونم. در داستان سه مسافر که از دفتر ششم مثنوی، بیت ۲۳۷۶ شروع می‌شود سه تا مسافر، یکی جهود یعنی یهودی، یک ترسا یعنی مسیحی و یک مسلمان با هم همراه می‌شوند. این‌جا منظور از جهود و ترسا و مسلمان، افراد معتقد به دین‌های مختلف نیستند، بلکه جهود و ترسا نماد من‌ذهنی همانیده با دو جور باور مختلف است. و مسلمان انسانی است که با پرهیز، مرکزش را مرتب عدم می‌کند و تسلیم می‌شود و منتظر است خدا او را به خود زنده کند.

در این داستان که به نوعی طنزگونه هم هست، یک انسان خوشبخت و نیکوکاری که نماد بزرگانی مثل مولاناست برای این سه مسافر حلوا می‌آورد. «حلوا» نماد حضور ماست و حاضر و ناظر شدن در این لحظه.

جهود و ترسا از بس که شکم خود را از همانیدگی و غذاهای دنیایی پُر کرده‌اند، می‌گویند ما تخمه هستیم، یعنی به‌شدت سیر هستیم، حلوا را فردا بخوریم، این نشان می‌دهد که اگر ما غذاهای دنیایی مثل تأیید و توجه و همانیدگی‌های دیگر را بخوریم، وقتی هدیه حضور ما می‌آید جایی برای آن نداریم دیگر.

اما مسلمان که آن روز را روزه بود، یعنی از خوردن غذاهای دنیایی پرهیز کرده بود به‌شدت گرسنه رسیدن به حضور است و می‌گوید همین الآن حلوا را بخوریم. آن دو مسافر دیگر نمی‌پذیرند و از آن‌جایی که مسلمان در تسلیم و پرهیز از بحث است می‌پذیرد.

فردا صبح که می‌شود می‌گویند هر کس خواب خود را بگوید تا هر کس خوابش بهتر بود، او حلوا را بخورد. یهودی خواب شگفت‌انگیزی را تعریف می‌کند که در آن حضرت موسی را ملاقات کرد و کوه طور از هم می‌پاشد، اما هر آن‌چه می‌گوید از ذهن او برمی‌آمده‌است.

مسیحی از خواب شگفت‌انگیز دیگری صحبت می‌کند که در آن با حضرت عیسی به چرخ چهارم آسمان می‌رود و رو به مسافر جهود می‌گوید خواب تو در زمین بود و خواب من در آسمان‌ها، پس خواب من از خواب تو بهتر است.

به مسلمان می‌گویند تو خوابت را بگو، می‌گوید من مصطفی را در خواب دیدم گفت: «ای گول عقب‌مانده» آن یکی با موسی در زمین عشق بازی کرد و آن دیگری با عیسی به چرخ چهارم آسمان رفت، تو گیج گول واپس‌مانده باشو برو حلوا را بخور.

**ای سلیم گول واپس‌مانده هین**

**برجه و بر کاسه حلوا نشین**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۹۲)



مسلمان می‌گوید من هم حلوا را خوردم، آن دو مسافر دیگر می‌گویند حقا که خواب تو راستین‌تر و بهتر بود، تو حلوا را خوردی.

## خواب تو بیداری است، ای بُوبَطَر که به بیداری عیانستش اثر (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۹۹)

بُوبَطَر: سرمست، مغرور

این داستان خیلی درس‌ها دارد، ولی دو مورد از این‌ها را این‌جا می‌گویم، یکی این‌که انسان با زرنگی من‌ذهنی و با فضل و دانش ذهنی که جمع‌آوری می‌کند نمی‌تواند به خدا زنده شود.

در این داستان، یهودی و مسیحی با زرنگی ذهنی خود به حضور رسیدن خود را تجسم کردند، اما مولانا می‌گوید بیشتر اهل بهشت به لحاظ ذهنی ابله هستند، یعنی اگر من‌های ذهنی، انسان‌های زنده به حضور را ببینند، می‌گویند چرا این فرد مطابق زرنگی‌های ما عمل نمی‌کند؟ چرا با باورهای عجیب و غریب هم‌هویت نیست؟ چرا پرهیز می‌کند؟ چرا در فکر زیاد کردن چیزها نیست؟

اما اگر درست نگاه کنیم زندگی همین سادگی و صداقت را خیلی دوست دارد، زرنگی‌های من‌ذهنی جواب نمی‌دهند.

## بیشتر اصحاب جَنّت ابله‌اند تا ز شرّ فیلسوفی می‌رهند (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۰)

## خویش را عریان کن از فضل و فضول تا کند رحمت به تو هر دم نزول (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۱)

درس دومی که این داستان برای من داشت این است که مقوله حضور اصلاً و ابداً شبیه چیزهایی نیست که ذهن ما خیلی دوست دارد و آن‌ها را تجسم می‌کند. انسان‌ها اغلب تصویری از حضور دارند، مثل یک پدیده بسیار عجیب و غریب را باید تجربه کنند تا به حضور برسند.

دو مثال در همین داستان از هم‌پاشیدن کوه در خواب مسافر جهود و همچنین رفتن مسافر دیگر به چرخ چهارم آسمان بود. درست است که تجربیات معنوی درونی می‌توانند خیلی شگفت‌انگیز باشند، کما این‌که همین موارد شگفت‌انگیزی که مولانا در این داستان آورده‌است، احتمالاً تجربیات درونی خودش بوده است. اما حضور این نیست که ما با یک تجربه معنوی ذهنی همانیده بشویم.



اصل حضور آمدن در این لحظه است و بر پای زندگی بلندشدن، قایم بودن بر هشپاری خداییست، تسلیم شدن بر امر زندگی و چرخشی مانند چرخ آسیاست که در آن آسیا اصلاً نمی‌داند که منظور و مقصود چرخش‌های او چه است، اگر بداند که دیگر دانستن ذهنی است و از حالت تسلیم و رضا خارج شده است.

هر تجربه معنوی عمیق درونی نیز باید در همین لحظه تجربه شود، بیان آن‌چه در گذشته تجربه شد، تنها بیان تصویری از حضور است که با تلقینات ذهنی می‌آید، مثل دو خوابی که ترسا و جهود در ذهن همانیده خود دیدند.

آن‌چه مولانا در این داستان می‌خواهد به ما آموزش دهد، این است که تو حلو را در همین لحظه بخور.

«حضور» چیزی نیست که فردا به آن برسی. حضور، خوابی که در گذشته دیدی هم نیست. از فضل و دانش ذهنی و جلدی و چابکی بگذر. آن کسی کار واقعی را می‌کند و به خدا زنده است که خدمت می‌کند و خُلق حَسَن دارد. خدمت او معادل همان چرخش آسیاگونه اوست در برابر خواست زندگی که با نمی‌دانم و تسلیم کامل همراه است و خُلق حَسَن هم با فضاگشایی او در همین لحظه حاضر می‌شود.

## درگذر از فضل و از جلدی و فن کار، خدمت دارد و خُلق حَسَن (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

جلدی: چابکی، چلاکی

خیلی ممنون از شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم! عالی، عالی، عالی! پریسا خانم ممنونم.

خانم پریسا: خیلی ممنونم از شما، با اجازه‌تان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پریسا]

♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦



۱۸ - آقای صادق از ایلام

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای صادق]

آقای صادق: عنوان پیام هست «بو نگه دار»

آقای شهبازی: بو نگه دار؟

آقای صادق: آری، بو نگه دار.

آقای شهبازی: بو نگه دار، بله.

آقای صادق:

بو نگه دار و بپرهیز از زُکام  
تن بپوش از باد و بُودِ سردِ عام  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۷)

تا نینداید مشامت را ز آثر  
ای هواشان از زمستانِ سردتر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸)

در ابتدا این را بگویم که در دفتر ششم بیت ۵۳۰ زندگی از زبان صیاد مطلب مهمی را به من گفت.

گفت: مُفَتّی ضرورت هم تویی  
بی ضرورت گر خوری، مُجرّم شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

استفاده این شعر طلایی در رابطه با پیام امشب که عنوانش هست «بو نگه دار» یعنی فتوادهنده این‌که چه چیزی را بو کنم خودم هستم، و من اختیار این را دارم که بو را از چیزهای بدبو نگه دارم و می‌توانم نگه ندارم به هر صورت فتوادهنده خودم هستم.

اما اگر چیزی یا چیزهایی را بو کنم که بدبو و سمّی باشند جریمه خواهم شد و جریمه‌اش هم از کار افتادن حس بویایی من است که دیگر بوی بد را از بوی خوش نمی‌شناسم. و همین باعث مشکلاتی سخت و شاید جبران ناپذیر برایم می‌شود.

یکی از مواردی که جسم و روح ما را مریض می‌کند بوهای بد، مانند بوی مواد شیمیایی و سمّی بوی مُردارها و دیگر بوهای بد می‌باشد.



مولانا تأکید کرده که بو نگه دار و چیزهای بدبو را بو نکن. مثلاً دردها را بو نکن، اخبار را بو نکنش، فکرهای منفی را بو نکنش، حرف‌های من‌ذهنی را خود و دیگران را بو نکنش، هر چیزی را بو بکشیم آن را زنده می‌کنیم.

ما به هر چیزی که توجه کنیم و یا به هر چیزی که فکر کنیم درواقع داریم آن را بو می‌کشیم و هرچه بیشتر آن را بو بکشیم بیشتر به آن نزدیک می‌شویم. و اگر چیزهای بد را بو بکشیم کم‌کم مَشام ما از اثر می‌افتد و دیگر آن را بدبو نمی‌بینیم و این یعنی آغاز بدبختی.

همه ما می‌دانیم که وقتی برای اولین بار در جمعی که سیگار و قلیان و غیره مصرف می‌کنند بوده‌ایم چقدر بوی دود سیگار حال ما را به هم زده و حالت سرگیجه و تهوع و سردرد به ما دست داده و تحمل آن محیط را نداشته‌ایم. این یعنی قدرت تشخیص در ما هست و دقیق تشخیص می‌دهیم. اما بعضی در اثر تکرار و قرین و ماندن در آن محیط بدبو دیگر به آن دود و بوی تهوع‌آور عادت می‌کنند و دیگر آن بوها آن‌ها را اذیت نمی‌کند. البته اذیت نمی‌کند به این معنا نیست که دیگر ضرر ندارد، بلکه به این معنا است که شخص بو را نگه نداشته و مَشامش از اثر افتاده‌است، اما بوی بد کار خودش را می‌کند.

ما اگر شعر ۵۳۰ را همیشه چون نگینی در دست خود بکنیم فوراً ضرورت بو نکشیدن چیزهای بد را تشخیص می‌دهیم و دیگر به بوی بد غیبت و بوی بد حسادت و تهمت و دروغ و غیره عادت نمی‌کنیم. حتی در روایات دینی هم داریم که کسی که غیبت می‌کند دارد گوشت مُردار می‌خورد، اما اثر قرین و بو نگه نداشتن مَشامش را از اثر می‌اندازد و دیگر بوی بد مُردار را تشخیص نمی‌دهد و آن مزه بد و بوی بد گوشت مُردار کار خودش را می‌کند و او را به سمت مرگ و نابودی می‌کشد.

شعر ۵۳۰ از دفتر ششم به من می‌گوید که مواظب باش چه چیزی را بو می‌کشی. من درواقع در هر جمعی قرار می‌گیرم هوای آن جمع را بو می‌کشم. همان‌طوری که اگر آن جمع سیر یا پیاز خورده باشند، من هم بوی سیر یا پیاز از درون آن‌ها را بو می‌کشم، همان‌طور هم وقتی جمع حسود باشند و غیبت بکنند و من هم در جمع آن‌ها بمانم، بوی بد غیبت را بو می‌کشم.

## بوی کبر و، بوی حرص و، بوی آز در سخن گفتن بیاید چون پیاز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۶)

اگر فیلم بدی را می‌بینم که گروه‌هایی با هم می‌جنگند و همدیگر را می‌کشند درواقع دارم جنگ را بو می‌کشم و آن جنگ به خانواده من هم کشیده می‌شود. آیا ضرورت دارد که من این‌همه چیزهای بد را بو بکشم و خودم را در معرض انواع مشکلات ناشی از آن قرار دهم؟ این سؤال است که طبق شعر ۵۳۰ من از خودم همیشه می‌پرسم.

ما نمی‌توانیم از جمع فرار کنیم و چه بخواهیم چه نخواهیم هر از گاهی در جمع من‌های ذهنی قرار می‌گیریم. پس باید تن بیوشانیم از باد و بودِ سرد آن. حتی باید وقتی با من‌ذهنی خودمان هم هستیم تن بیوشانیم از سرمای او.

حالا چطور تن را بیوشانیم؟ چه تن‌پوشی بهتر از اشعار مولانا؟ وقتی در جمع من‌های ذهنی قرار می‌گیریم اشعار «اَنْصِتُوا» را در دلم زمزمه می‌کنم و اشعار در مورد تمرکز روی خود را زمزمه می‌کنم و خیلی از اشعار دیگر که تن‌پوش گرمی برای من



هستند که هیچ سرمایی از آن‌ها عبور نمی‌کند. وقتی هم من ذهنی خودم تن پوش تن سردش را به من می‌زند تا گرما بگیرد، فوراً می‌روم زیر لحاف اشعار مولانا.

حالا که من فهمیدم بو کشیدن چیزهای بد چه خطراتی دارد، حالا بوی خوش چیست؟ بوی خوش فقط و فقط بوی زندگی است که من می‌توانم مستقیم از طریق فضاگشایی آن را استشمام کنم و از برکات فضای گشوده شده بهره ببرم یا اگر فعلاً نمی‌توانم فضا را باز کنم پیراهن یوسف را که به دست من رسیده عاشقانه بو کنم.

**بینی آن باشد که او، بویی برد**

**بوی، او را جانب کویی برد**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۴۰)

**هر که بویش نیست، بی بینی بود**

**بوی، آن بویی است کآن دینی بود**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۴۱)

حالا پیراهن یوسف چیست؟ همین احادیث حضرت رسول و آیات قرآن و اشعار مولانا این‌ها پیراهن یوسف هستند که از طرف یوسف آمده‌اند. من لایق بوییدن این پیراهن شده‌ام و باید خدا را هزار مرتبه شکر کنم و این‌که ما تشخیص دادیم که این‌ها خوشبو هستند، این یعنی آغاز خوشبختی.

**چو یعقوب و قتم یقین بوی یوسف**

**ز صدساله راهم رساند دوايي**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۲۰)

در داستان حضرت یوسف، یعقوب در فراق یوسف نابینا شده بود، اما بعد از سال‌ها صبر پیراهن یوسف به دست او رسید. یعقوب فقط پیراهن را بو کشید. آن پیراهن چون از طرف یوسف آمده بود، قدرت شفابخشی هم همراهش بود.

یعقوب پیراهن را قضاوت نکرد که اگر نرم‌تر بود بهتر بود، اگر جنسش مثلاً حریر بود بهتر بود، اگر این کارها را می‌کرد چشمش باز نمی‌شد. چون باز شدن چشمش به علت جنس و رنگ و نرمی یا زبری پیراهن نبود. پارچه نمی‌تواند چشم شفا دهد، مگر این‌که بوی یوسف بدهد. این اشعار بوی یوسف می‌دهند. من فقط باید از اعماق وجودم و با ایمان کامل و امید فراوان آن‌ها را هر روز بو بکشم و تکرار کنم، مثلاً همین شعر:

**شهر ما فردا پر از شکر شود**

**شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)



## در شکر غلطید ای حلوایان همچو طوطی، کوری صفرایان (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)

## نیشکر کوبید، کار این است و بس جان برافشانید یار این است و بس (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)

من اگر هزار بار این شعر را تکرار کنم و با نفس عمیق آن را بو بکشم تا به اعماق وجودم بفرستم باز هم کم است. شهر پر از شکر است ولی دیده من باز نیست، به این علت است که من شکر را نمی‌بینم، چون من نابینا هستم و با عینک ذهن می‌بینم، شکر را نمی‌بینم. اما این اشعار و تکرار آن‌ها و صبر و شکر کم‌کم دیده مرا باز می‌کند. آنگاه هم یوسف را می‌بینم هم مصر پر از فراوانی را.

## باری، افزون کش تو این بو را به هوش تا سوی اصلت بُرد بگرفته گوش (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۶)

من نباید بگویم این شعر ردیف و قافیه خوبی دارد، شعر قشنگی است، حالا به جای آن کلمه مولانا از این کلمه استفاده می‌کرد بهتر بود، اما به هر حال شعر خوبی گفته پس شعر را قضاوت کنم. قضاوت واژه‌های موجود در شعر و معنی ادبی هیچ کاری برای من نمی‌کند.

من فقط در شعر بوی یوسف را جست‌وجو می‌کنم که چشم باز می‌کند و شفاف‌بخش است. من از تکرار و بو کشیدن این اشعار به دنبال بیداری و بینا شدن هستم. آیا اگر آن پارچه از طرف یوسف نیامده بود، چشم یعقوب را باز می‌کرد؟ خیر.

حتی اگر پارچه خیلی بهتری هم روی چشم یعقوب می‌گذاشتند، اما بوی یوسف نمی‌داد هیچ‌گاه برای یعقوب کاری نمی‌کرد. ما هم در کتابخانه‌ها کتاب شعر زیاد داریم که خیلی هم قشنگ گفته شده‌اند در وصف طبیعت، در وصف همه‌چیز اما آیا بوی یوسف می‌دهند؟ آیا چشم و گوش را باز می‌کنند؟ خیر.

البته آن‌ها هم به نوبه خود ارزشمند هستند، اما چشم و گوش باز کردن فقط مخصوص پیراهنی است که از طرف یوسف آمده، مانند این اشعار مولانا که آغشته به بوی زندگی است. حالا که ما لایق این پیراهن شده‌ایم باید یک لحظه آن را از دست ندهیم.

## چونکه بویی بُرد و شکر آن نکرد کفر نعمت آمد و بینی‌اش خورد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۴۲)



این پیراهن در مدت چند دقیقه چشم یعقوب را باز کرد. در مورد هر شخصی متفاوت است. در مورد ما شاید چند ماه یا چند سال طول بکشد. اما به هر صورت چشم ما را هم باز می‌کند چون مولانا هم اشاره کرده که همه یعقوب وقت هستیم. و این را باید بدانیم که آن پیراهن یوسف بود، خود یوسف نبود. پیراهن چشم یعقوب را باز کرد که آنگاه با چشم باز به سمت خود یوسف برود.

این‌طور نبود که یعقوب بگوید حالا دیگر من شفای چشمان خودم را گرفتم، دیگر چه نیازی به یوسف دارم. یعقوب به دنبال شفای چشم نبود، به دنبال یوسف بود که چشمش هم شفا یافت. من نباید در تکرار و تمرکز روی این اشعار فقط توقع بهتر شدن وضعیت‌ها را داشته باشم. اگر این اشعار وضعیت مالی و جسمانی و حال من را بهبود بخشیدند نگوییم به مراد خود رسیدیم و دیگر نیازی به این اشعار ندارم. اگر این‌طور باشد دوباره نابینا خواهیم شد و این نابینایی دوم خطرناک‌تر است. من باید تا وقتی که کاملاً چشمانم باز نشده، تا وقتی خود یوسف را ملاقات نکردم، لحظه‌ای از پیراهن یوسف فاصله نگیرم.

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

در پایان دوباره تأکید کنم که این دیگر بستگی به خودم دارد که پیراهن یوسف را بو کنم تا هم چهار بُعد شفا یابد و بُعدش به سمت زندگی حرکت کنم و با فضاگشایی با زندگی ملاقات کنم یا این‌که پیراهن ابلیس را بو کنم تا چشم و گوش من را ببندد و به سوی ابلیس حرکت کنم؟ فتوادهنده خودم هستیم.

### گفت: مُفْتیِ ضرورت هم تویی بی‌ضرورت گر خوری، مجرم شوی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

آقای شهبازی خسته نباشید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین! پس سلام به خانم هم برسانید.

آقای صادق: خواهش می‌کنم. خانم مطلب آماده نکردند، ان‌شاءالله بعداً زنگ می‌زنند خدمتتان. سلام دارد خدمتتان.

آقای شهبازی: ممنونم. عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای صادق]



۱۹ - خانم الناز از آلمان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم الناز]

خانم الناز:

گر بنخسبی شبی ای مه‌لقا  
رو به تو بنماید گنج بقا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

ای انسان اگر به خواب جسم بودن فرونروی چشمت به دیدن ذات یکتا و جاودانت و گنج بی‌نهایت آفرینندگی باز می‌شود.

ورنه پس مرگ، تو حسرت خوری  
چونکه شود جان تو از تن جدا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

ای انسان تو هشیاری یکتا و لخت هستی که در شکم مادر جسمی تنیدی، موقع مردن دوباره خود را هشیاری لخت عدم بازخواهی یافت، آن وقت از این‌که در طول عمر این جسم در خواب جسم بودن فرو رفته بودی و نتوانستی روی ذات حقیقی خودت قائم باشی و نتوانستی به منظور آمدنت در این جهان برسی، حسرت خواهی خورد.

جُفت بُردند و زمین ماند خام  
هیچ ندارد جز خار و گیا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

تو در شکم مادر این بدن را تنیدی به‌عنوان جفتی برای هشیاریات، تا به‌وسیله آن زمین سرد و سفت‌شده این جهان را با ارتعاش عشق و خرد عدم شخم بزنی و همچون حریر نرم و لطیف بکنی تا آماده آفرینندگی نو باشد، ولی اگر به این منظور نرسی، موقع مردن خواهی دید که جز مقداری همانیدگی و درد چیز دیگر در این جهان باقی نگذاشته‌ای.

راست گفته‌ست آن سپهدار بشر  
که هر آنکه کرد از دنیا گذر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

نیستش درد و دریغ و غبن موت  
بلکه هستش صد دریغ از بهر فوت  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۱)



تو در این دنیا چون چیزهای حادث و آفل را در مرکز گذاشته‌ای، از جنس اتفاق افتادن و از بین رفتن شده‌ای، برای همین دائماً از این‌که چیزی از دستت برود و یا از مردن می‌ترسی. درحالی‌که تو از جنس جاودانگی و ابدیت هستی و موقع مرگ حقیقی این بدن هرگز از مردن ناراحت نخواهی بود، بلکه تنها ناراحتی‌ات حسرت فوت شدن فرصت قائم شدن به روی ابدیت خواهد بود.

### ما در این دهلیز قاضی قضا

#### بهر دعوی الستیم و بلی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۴)

### تا بندهی آن گواهی ای شهید

#### تو از این دهلیز کی خواهی رهید؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۰)

و بدان که همچنان که تا به حال نیز تجربه کرده‌ای، اگر شاهد جنس اصلی خودت نشده و به یکی بودن با زندگی اقرار نکنی، از زندان محدودیت و جبر و کارافزایی و درد رها نخواهی شد.

### که بلی گفتیم و آن را زامتحان

#### فعل و قول ما شهود است و بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۵)

باید این اقرار یکی بودن با زندگی را به گفتن، عمل کردن و بیان دریاوریم.

ولی موضوعی که هست این‌که تا عزم می‌کنیم عمل کنیم، متأسفانه تمام خاصیت‌های همانندگی با جسم یعنی عوارض مرض من‌ذهنی بر جان ما تحمیل شده و از ما بروز می‌کند.

### لیک گر آن قوت بر وی عارضی‌ست

#### پس نصیحت کردن او را رایی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

قوت: غذا

رایی: رام کردن اسب سرکش

ولی جناب مولانا نوید می‌دهد، عشق و خرد زندگی دم‌به‌دم به جان تو دمیده می‌شود، ولی چون تو به شیر کشیدن از جسم‌های بیرونی و عقل جزوی معتاد شده‌ای، نمی‌توانی از طبیعت ذاتی خودت بهره‌مند شوی، ولی هیچ جای ناامیدی نیست، چون هر چیزی که از بیرون عارض شده، تربیت‌پذیر است، یعنی با رعایت یک سری اصول و آداب می‌توانی آن موضوع را تحت کنترل و اختیار درآوری.



## بلکه اغلب رنج‌ها را چاره هست چون به جدّ جویی، بیاید آن به دست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۹۱۶)

جناب مولانا می‌فرماید ولی بایستی در یافتن چاره و درمان جدی باشی و با جدیت جست‌وجو کنی تا بتوانی آن را حاصل کنی. یکی از این جدیت کردن‌ها، به تأخیر انداختن بروز واکنش‌ها و یا برآوردن امیالی است که هر لحظه به ذهن و هیجان درمی‌آید.

## شهوت کاذب شتابد در طعام خوف فوت ذوق، هست آن خود سقام (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۶)

سقام: بیماری

عجله برای واکنش نشان دادن یا برآوردن امیال، خود نشانهٔ مرض است، نشانهٔ این است که خاصیت‌های عارضی من‌ذهنی دارد بروز می‌کند. اگر می‌ترسیم که با به تأخیر انداختن برآوردن یک میل، خواسته یا بروز یک واکنش از انجام آن، از برآوردن آن سرد بشویم، پس آن خواسته، آن میل، آن واکنش کاذب است و ریشه در حقیقت وجودی ما و نیازهای حقیقی ما ندارد.

## اشتها صادق بود، تأخیر به تا گواریده شود آن بی‌گِره (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۷)

پس همیشه بهتر است صبر و تأنی پیشه کنیم و پیش از اقدام، ضرورت امر را بسنجیم، تا چشم تمییزده ما باز بشود، بعد از آن، آن کار اگر ضرورت داشت حتماً با سهولت و نرمی انجام می‌گیرد و بدون هیچ درد و کارافزایی مفید واقع می‌شود. در غیر این صورت ما از شر درد و جریمه شدن یک امر کاذب در امان می‌مانیم. جدیت دوم در چاره‌جویی درمان مرض همانندگی توجه به قرین است.

## مسجدست آن دل، که جسمش ساجدست یار بد خروب هر جا مسجدست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۳)

هر چقدر هم جهد و تلاش کنیم، اگر در رعایت قرین جدی نباشیم، کار ما به ثمر نخواهد رسید. زیرا که هرچه بسازیم، نتایج به بار آمده از تخم قرین بد آن را ویران می‌کند و هرگز نمی‌گذارد مسجد مرکز عدم در ما ساخته بشود.



## یارِ بد چون رُست در تو مهرِ او هین ازو بگریز و کم کن گفت و گو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۴)

باید یارِ بد را از هر قُماش‌ی که هست، اگر یک شبکه یا گروه مجازی است، اگر یک برنامه تلویزیونی است، یک دوست یا گروهی از دوست‌نماها هستند، یا هر کسی یا چیزی که آغشته به جسم‌بینی و جسم‌پرستی هست را بی‌هیچ توجیه و بهانه ترک کنیم و شدیداً از آن پرهیز کنیم. چراکه اولین عامل دچار شدن ما به مرض من‌ذهنی و آخرین عامل نگهدارنده ما در مرض من‌ذهنی همین قرین بد است، وگرنه طبیعت ذاتی ما خود در حال شکوفایی به عدم است.

والسلام استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین! شما بلد هستید، ویدئو درست کنید. عالی بود، عالی، عالی، عالی!

خانم الناز: چشم، مرسی، ممنون از همه.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم الناز]

آقای شهبازی: طبیعت ذاتی ما در حال شکوفایی است. بله، آفرین!



۲۰- خانم یلدا از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یلدا]

خانم یلدا: ما به صورت جمعی در همانیدگی و درد افراط کرده‌ایم که این با مقصود آمدنمان در تضاد است. در نتیجه قهر خداوند ما همانیدگی‌ها را که ذره هستند می‌بینیم، اما خورشید زندگی را نمی‌بینیم. الآن که کاروان بشریت در برف و سرمای درد و همانیدگی گیر افتاده ما نیاز مبرمی به کمک بزرگان داریم، اما آیا این نیاز را احساس می‌کنیم و از بزرگان کمک می‌گیریم؟ اگر نه، چرا این اتفاق می‌افتد؟

حضرت مولانا می‌گوید خدایا، این چه سحری است که این کاروان بشری که بی‌نوا است و به شدت نیاز به آموزش بزرگان دارد به سبب گندیده یعنی دانش بی‌ارزش ذهنی‌اش چسبیده، درحالی‌که بزرگان، درختان با قد و ریشه بی‌نهایت هستند. میوه‌های پخته بزرگانی مثل حضرت مولانا هر لحظه بر زمین می‌ریزد.

### کاروان‌ها بی‌نوا وین میوه‌ها پخته می‌ریزد، چه سحرست ای خدا؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۱۴)

### سبب پوسیده همی‌چیدند خلق درهم افتاده به یغما خشک‌حلق (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۱۵)

ما الآن در ذهن با این حجم درد و همانیدگی و ناموس هیچ چاره‌ای نداریم. بشریت دارد خودش را نابود می‌کند. در این شرایط میوه‌های بزرگانی چون حضرت مولانا که بسیار پخته و شیرین است بر زمین می‌ریزد، یعنی کسی نمی‌خواند که در زندگی‌اش استفاده کند. ما حلقمان خشک است، آب زندگی نمی‌رسد، چه فردی، چه جمعی داریم تخریب می‌کنیم، روابطمان، جسممان، کره زمین همه چیز دارد خراب می‌شود. با این حال باز هم محصول ذهنمان را می‌خوریم. هر برگ و شکوفه این شاخه‌های درخت زندگی یعنی انسان‌های زنده به حضور، لحظه‌به‌لحظه از روی تأسف می‌گوید کاش قوم من بهتر می‌دانستند.

### گفته هر برگ و شکوفه آن غصون دم به دم یالیت قومی یعلمون (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۱۶)

«هر برگ و شکوفه آن شاخه‌ها از روی تأسف، دم به دم می‌گفت: ای کاش قوم من می‌دانستند.»



ای کاش مردم می‌دانستند این سخنان بزرگان میوه خوشمزه‌ای است، دواي تمام دردهایشان است. هر کسی که وارد بهشت فضای گشوده شده می‌شود، هر انسان زنده به حضور که می‌بیند مردم در جهنم درد اسیر شدند دلش می‌خواهد به مردم بگوید بیايد از این میوه‌ها بخورید.

**بانگ می‌آمد ز سوی هر درخت  
سوی ما آید، خلق شوربخت**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۱۷)

**بانگ می‌آمد ز غیرت بر شجر  
چشمشان بستیم کلاً لا و زر**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۱۸)

از هر درخت، از هر انسان زنده به حضور مثل حضرت مولانا ندا می‌آید ای مردم بدبخت، به سوی ما بیايد، ما به خدا وصل شدیم و داریم پیغام‌های زنده‌کننده برای شما می‌آوریم. از طرف زندگی و غیرت زندگی به این درختان بانگ می‌آید که خودتان را ناراحت نکنید، ما چشم‌های این‌ها را بسته‌ایم. درواقع هم همانیدگی‌ها و دردها چشم‌های ما را بسته است و ما روی خدا و انسان‌های زنده به او را نمی‌بینیم. ما هیچ پناهگاهی جز زندگی نداریم. اگر الآن این کاروانسرای بشری در برف گیر افتاده باید تک‌تک ما باور کنیم که پناه ما تنها خدا است و تنها ارتعاش انسان‌های زنده به زندگی می‌تواند به ما کمک کند. اما آیا ما به‌طور جمعی باور می‌کنیم؟

**گر کسی می‌گفتشان کین سو روید  
تا ازین اشجار مُستَسَعِد شوید**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۱۹)

**جمله می‌گفتند کین مسکین مست  
از قضاء الله دیوانه شده‌ست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۲۰)

**مغز این مسکین ز سودای دراز  
وز ریاضت گشت فاسد چون پیاز**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۲۱)

کسانی که اهمیت سخنان بزرگان را درک نمی‌کنند به هر کسی که به این بزرگان توجه می‌کند و از کمک آن‌ها بهره می‌برد، به شکل دیوانه نگاه می‌کنند. می‌گویند این بدبخت مست خرافات است و از قضای خدا دیوانه شده‌است و می‌گویند مغز این



بیچاره از ریاضت زیاد و از سودای زنده شدن به زندگی مثل پیاز گندیده است. یعنی کسانی که با همانیدگی می‌بینند و مشغول دردپراکنی هستند و حلقشان خشک شده اتفاقاً خودشان را عاقل‌ترین مردم جهان می‌دانند.

او عَجَب می‌ماند یا رَبِّ، حال چیست  
خَلَق را این پَرْدِه و، اِضلال چیست؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۲۲)

خلق گوناگون با صد رأی و عقل  
یک قدم آن سو نمی‌آرند نَقْل  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۲۳)

کسانی که هشیاری جسمی دارند، صد جور رأی و عقل دارند، از لحاظ همانیدگی‌ها شکوفا شده‌اند و در کار دنیا ماهر هستند، اما حتی یک قدم هم به سوی مرکز عدم و فضاگشایی که تنها پناهشان است حرکت نمی‌کنند. هر انسان زنده به حضور تعجب می‌کند که خدایا، این‌ها چرا این‌طوری هستند. مرسی آقای شهبازی از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا یلدا خانم! ویدئو کنید لطفاً. ویدئو کنید هرچه سریع‌تر.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یلدا]



۲۱- خانم فرخنده و خانم آیدا از جوزدان نجف آباد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرخنده]

خانم فرخنده: تشکر می‌کنم، با اجازه‌تان.

ای خدای بی‌نظیر ایثار کن  
گوش را چون حلقه دادی زین سخن  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۵)

گوش ما گیر و بدآن مجلس گشان  
کز رَحِیقت می‌خورند آن سرخوشان  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۶)

چون به ما بویی رسانیدی از این  
سر مَبَند آن مُشک را ای رَبِّ دین  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۷)

از تو نوشند از ذکورند از اناث  
بی‌دریغی در عطا یا مستغاث  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۸)

ای دعا ناگفته از تو مستجاب  
داده دل را هر دم صد فتح باب  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۰۹)

تشکر می‌کنم استاد با اجازه‌تان گوشی را می‌دهم به آیدا.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم ممنونم، خیلی زیبا!

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم آیدا]

خانم آیدا: دلایلی که باید ورزش را شروع کنیم و آن را ادامه دهیم. اگر ما انسان معنوی هستیم و روی خودمان کار می‌کنیم، یعنی برای چهار بُعدمان ارزش قائل هستیم و خودمان را به حساب می‌آوریم، پس همان‌طور که بُعد معنوی‌مان را با آموزش‌های بزرگان به ورزش درمی‌آوریم و تقویت می‌کنیم باید بُعد جسممان را به ورزش و تحرک در بیاوریم.



سلامتی حق همهٔ انسان‌هاست، من‌ذهنی ما هر لحظه تولید درد می‌کند و این انرژی مُخربِ درد به چهار بُعد ما می‌ریزد و مستقیم روی جسم ما تأثیر می‌گذارد.

مطالعات و تجارب زیادی ثابت کرده‌اند که در طول ورزش بدن ما مواد شیمیایی خاصی ترشح می‌کند که این مواد انرژی مسموم و دردزایی که من‌ذهنی در بدن ما جاری کرده‌است را دفع می‌کند.

در ورزش ضربان قلب ما بالا می‌رود و جریان خون و اکسیژن را به مغز ما افزایش می‌دهد و باعث افزایش هورمون‌هایی می‌شود که رشد سلول‌های مغزی را تحریک می‌کند و همین باعث تقویت مهارت تفکر ما می‌شود و باعث می‌شود که ما فکر جدید این لحظه را خلق کنیم.

هنگام ورزش ما فرصت فکر کردن و به ذهن رفتن را نداریم و این خیلی خوب است. ورزش منظم سطح انرژی ما را افزایش می‌دهد و استرس ما را کاهش می‌دهد و همچنین به از بین بردن میل دوباره به کشیدن سیگار و ترک آن کمک می‌کند.

ورزش در ساخت و حفظ عضلات و استخوان‌ها نقش حیاتی دارد و به ساخت تراکم استخوان کمک می‌کند و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند و همچنین با بیماری‌های مزمن و جدی مثل بیماری‌های سرطانی، قلبی، عروقی، دیابتی و غیره مبارزه می‌کند و خطر ابتلا به آن‌ها را کاهش می‌دهد.

ورزش رژیم غذایی ما را بهبود می‌بخشد و به کنترل وزن ما مستقیماً کمک می‌کند و بدن ما را خوش‌فرم می‌کند.

من‌ذهنی تنبل است و استمرار ندارد، ورزش استمرار و دیسیپلین (خودانضباطی: discipline) را به ما یاد می‌دهد. من‌ذهنی ما را گول می‌زند و می‌گوید من که انگیزه ندارم ورزش کنم و می‌گوید وقتی انگیزه پیدا کردی ورزش کن، این یک فریب است. هر کسی که می‌بینی در کاری موفق است و یا بدنی سالم و خوش‌فرم دارد، این انگیزه‌اش نبوده‌است که او را هر روز به سمت ورزش کشانده، بلکه این استمرار آن فرد بوده که حالا موفق است.

اگر بخواهیم طبق انگیزه پیش برویم یک روز ورزش می‌کنیم و دو هفته ورزش نمی‌کنیم. حالا اگر ما کاری به انگیزه نداشته باشیم و هر روز استمرار داشته باشیم، ما موفق می‌شویم که ورزش را ادامه دهیم.

## در حرکت باش از آنک، آب روان نَفَسُرد

### کز حرکت یافت عشق سِرِّ سراندازی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

فَسُردن: یخ بستن، منجمد شدن

درون و بیرون ما دائماً باید در حرکت باشد. وقتی ورزش می‌کنیم و تحرک داریم همزمان فضای درون ما هم گشوده شده‌است و چهار بعد ما درست کار می‌کند، اما تنبلی اجازه نمی‌دهد که خرد و شادی زندگی وارد چهار بُعد ما شود.



و در آخر هم می‌دانیم که نباید با بدنمان همانیده شویم و از طریق آن به‌عنوان «من» بلند شویم، چون این‌طور بدنمان را خراب می‌کنیم.

## ما بدانستیم ما این تن نه‌ایم از ورای تن، به یزدان می‌زی‌ایم (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰)

استاد ممنونم از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: عالی! ممنونم، خیلی خوب!

خانم آیدا: ممنون از شما استاد.

آقای شهبازی: شما که بلدید ویدئو درست کنید. ویدئو چرا درست نمی‌کنید این روزها آیدا خانم؟

خانم آیدا: استاد درست کردم، می‌خواهم برایتان ارسال کنم.

آقای شهبازی: پس زود ارسال کنید، خیلی مفید است ویدئوهایتان، واقعاً مفید است، ممنونم، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آیدا]



۲۲- خانم بهار از کالیفورنیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بهار]

خانم بهار: اگر اجازه بدهید یک پیغامی دارم که بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم بهار: بله، اسمش هست «قبله کردن مرگ»

روزها می‌گذرند. هر لحظه‌ای که بدون عشق می‌گذرد زندگی حقیقی نیست. از خودم می‌پرسم علت این بی‌عشق‌چیست؟ من که قبلاً شادی بی‌سبب و عشق را تجربه کردم. حتماً جهاد گرم نمی‌کنم.

### اجتهاد گرم ناکرده، که تا دل شود صاف و، ببیند ماجرا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۳۵)

اما چرا اجتهاد گرم نمی‌کنم؟ چون ذهنم می‌گوید حالا این چیز یا آن چیز را دنبال کن، وقت داری. حالا نه. این به تأخیر انداختن همان کاهلی من ذهنی است.

### یک زمان کار است بگزار و بتاز کار کوتاه را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

در این لحظه ذهن فرامی‌خواند به دنبال کردن یک فکر. آن فکر را مهم می‌کند برای رسیدن به لذت یا دوری از دردی و می‌گوید این الآن مهم‌تر از همه چیز است. این فکر را دنبال کن.

باید به این موضوع فکر کنی چون مهم است. فضای گشوده خالی و حوصله‌سربر است. در خلأ چه لذتی وجود دارد؟ چه کاری انجام می‌شود؟ کلی کار داری که باید انجام بدهی.

هر وقت همه کارهایت تمام شد آن وقت می‌توانی به چیزی فکر نکنی، اما الآن اگر کارهایت را انجام ندهی زمانت تلف می‌شود، کارهایت انجام نشده می‌ماند و بعداً پشیمان می‌شوی.

گاهی از حربه ترس استفاده می‌کند و فکر حال حاضر را موضوعی نشان می‌دهد که به مرگ و زندگی مرتبط است، برای بقا لازم است.

گاهی از حربه احساس گناه استفاده می‌کند، می‌گوید اگر الآن به کارهایت نرسی بعداً احساس بطلت می‌کنی، ارزش تو به کارهایی است که انجام می‌دهی، پس باید مدام فکر کنی در مورد این کارها. این کارها مهم هستند.



ذهنم از فکری به فکر دیگر می‌پرد و مدام حرف می‌زند، بعد هم این کار را عادی و بخشی از زندگی نرمال نشان می‌دهد. این‌طوری می‌شود که از حضور جا می‌مانم و زندگی‌ام بی‌عشق می‌شود. در شب ذهن می‌خواهم به‌جای این‌که تلاش کنم بیدار بمانم.

## امشب استیزه‌کن و سر مَنه تا که ببینی ز سعادت، عطا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)

برنامه ۹۹۳ به قبله کردن مرگ اشاره داشت. وقتی مرگ را نزدیک ببینیم خودبه‌خود اهمیت هرچه ذهن نشان می‌دهد از بین می‌رود و ذهن خاموش می‌شود.

## راست گفته‌ست آن سپهدار بشر که هر آنکه کرد از دنیا گذر (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

## نیستش درد و دریغ و غبنِ موت بلکه هستش صد دریغ از بهر فوت (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۱)

## که چرا قبله نکردم مرگ را؟ مخزن هر دولت و هر برگ را (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۲)

## قبله کردم من همه عمر از حَوَل آن خیالاتی که گم شد در اَجَل (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

غبن: زیان آوردن در معامله، زیان دیدن در داد و ستد  
حَوَل: دوبین شدن، در این‌جا مراد دید واقع‌بین نداشتن است.

مولانا مرگ را مخزن سعادت معرفی می‌کند. این مرگ هم می‌تواند به‌معنی مرگ به من‌ذهنی و تبدیل شدن باشد و هم به‌معنی در نظر داشتن نزدیکی مرگ جسمی. به‌راستی اگر هر روز فکر کنم امروز شاید آخرین فرصت من در این جسم فیزیکی باشد باز هم اجتهاد گرم را به تأخیر خواهم انداخت؟

تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! به‌نظرم «نه» دیگر. نه؟ اگر [خنده آقای شهبازی]



خانم بهار: جواب ندادم، جواب درست را!

آقای شهبازی: جواب هم بدهید دیگر. [خنده آقای شهبازی] منظورتان «نه» است دیگر.

خانم بهار: [خنده خانم بهار] درست است منظورم «نه» هست.

آقای شهبازی: ببخشید ما آخر ممکن است نتوانیم حدس بزنیم، می‌پرسم.

خانم بهار: اختیار دارید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بهار]

مجمع‌التحقیق



۲۳- خانم نرگس از نروژ با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نرگس]

خانم نرگس: می‌خواستم یک پیام کوتاه بخوانم خدمتان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم نرگس خانم، بفرمایید.

خانم نرگس:

لذت بی‌کرانه‌ای‌ست، عشق شده‌ست نام او  
قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بُود؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

در مسیر معنوی قبض و بسط‌های ما جزئی از مسیر است و ما نمی‌توانیم مسیر معنوی را طبق پیش‌بینی ذهنی طی کنیم. بلکه فقط باید با همراهی با دروس گنج حضور و پیام‌های دوستان و تکرار ایات تا حداکثر توان خود عمل کنیم و پیش برویم و با خط‌کش ذهن پیشرفت خود را نسنجیم.

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید  
مدانید که چونید، بدانید که چندید  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)

قبض دیدی چاره آن قبض کن  
زان‌که 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)

اگر به‌خاطر انتقاد و اعتراض دیگران از آب خوردن، تو دچار قبض شدی اشعار را تکرار کن و نگذار خاصیت عارضی مانع‌بینی و دشمن‌تراشی و محدود‌بینی و خساست و برتری‌طلبی بر تو فائق شود و اگر لغزیدی عذر بخواه و برگرد بر این لحظه و سپاس و شکر زندگی را بگو برای وجود آموزش‌های مولانا که قلاووز ما در راه است.

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی  
باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی



جملهٔ عشاق را یار بدین علم گشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنازی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

حسرت آن مُردگان از مرگ نیست  
ز آنست کاندِر نقش‌ها کردیم ایست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۴)

حسرت کسانی که فوت کرده‌اند از مردن نیست، بلکه از این بوده‌است که در نقش‌های این‌جهانی ایست کرده‌اند و به منظور اصلی خود که کار کردن روی خود و تبدیل به بی‌نیاهیت و ابدیت بوده و خدمت در این راه را عمل نکردند.

در گذر از فضل و از جلدی و فن  
کار، خدمت دارد و خلق حسن  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۰۰)

برای پایداری در این راه از پول و وقت خود بگذار و با تکرار ابیات مولانا از سبب‌سازی‌های ذهن جلوگیری کن تا بتوانی به منظور خود عمل کنی.

ما رَمِیتَ اِذْ رَمِیتَ کُفْتَ حَق  
کار حق بر کارها دارد سبق  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۶)

برادرم پدرم اصل و فصل من عشقست  
که خویش عشق بماند نه خویشی نسبی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۴۹)

قبل این‌که دختر باشم، مادر باشم، همسر باشم، شاغل باشم، من سرباز عشقم و باید روی خودم کار کنم تا به منظور اصلی خود زنده شوم و تا حد امکانم در این راه خدمت کنم.

ممنونم از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! شما هم که ویدئو درست کردن بلد هستید، ویدئو درست کنید.

خانم نرگس: بله، چشم، چشم.

آقای شهبازی: درضمن رادین هم خیلی عالی خواندند، خانم تبریک!



خانم نرگس: مرسی آقای شهبازی، محبت شما است. مرسی، ممنونم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! ممنون، شما دارید کار می‌کنید. این کار واقعاً کار خوبی است، کار خوبی است. هم بچه‌های شما که در خارج هستید هم مولانا یاد می‌گیرند، هم مولانا را به زبان‌های مختلف یاد می‌گیرند. بله، به‌زودی خواهند توانست اولاً خودشان را از توطئه من‌ذهنی بیرون بکشند. این‌ها شبیه قرصی هستند که پس از مدتی باز می‌شوند و آن‌ها را پُر از انرژی محافظت‌کننده می‌کنند. این‌ها باز می‌شوند، الآن هم اگر بچه‌ای یک شعری را می‌خواند و معنایش را نمی‌فهمد، پس از یک مدتی خواهد فهمید، روزبه‌روز هم بهتر خواهد فهمید. هم خودش آسوده زندگی می‌کند، هم از طریق او این برکت در جهان پخش می‌شود. ممنونم.

خانم نرگس: دستتان را می‌بوسم آقای شهبازی، همه زحمات شما است. ما کاری نمی‌کنیم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نرگس]



۲۴- خانم سعیده از کانادا با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سعیده]

خانم سعیده: می‌خواستم یک شناسایی کرده بودم، به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی هفته قبل از این‌که شما زحمت بکشید این غزل را برای ما بخوانید و درس این هفته را ارائه بدهید، من متوجه یک شناسایی در خودم شدم، از بیتی که می‌فرمایند:

پس نیمِ کَلِّ مطلوبِ تو من  
جزو مقصودم تو را اندر زَمَن  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۱۶)

زَمَن: زمان، روزگار

وقتی که بیشتر در خودم نگاه کردم متوجه شدم که با وجود این‌که اصلاً ذهنم اجازه نمی‌داد چنین چیزی را در خودم ببینم یا باور کنم، ولی متوجه شدم که من هنوز خدا را فقط و فقط برای وجود بی‌نهایت خودش نمی‌خواهم. هنوز که هنوز است در نهایت ریز ریز تمام این خواستن‌ها این هست که آدم خوبی بشوم.

و گفتم که خب این آدم خوبی شدن چیست؟ دیدم که یک سری صفاتی را برای خودم در نظر گرفتم و بعد از شدن آن آدم خوب، می‌خواهم مورد تأیید و مورد توجه دیگران باشم، می‌خواهم بقیه بگویند این آدم خوبی است.

و خیلی این من را ناامید کرد، ناراحت کرد که پس چرا این مرض‌ها این قدر عمیق است؟ چرا دیدنشان این قدر زمان می‌برد، این قدر سخت است؟ خیلی فکر می‌کردم من قلباً خود خدا را می‌خواهم، ولی متوجه شدم زیر این خدا را خواستن‌ها هنوز خواستنی غیر از خود وجود خداست. خواستن زندگی خوب، سلامتی، همه این‌هایی که ذهنم برایم نشان می‌داد.

و خب این خوب نیست، خود خدا برای همه‌مان بس است، من این‌ها را نمی‌خواستم، من فقط خود خود خدا را باید بخواهم و می‌خواهم، ولی خب نمی‌دانستم که زیر این خواستن‌هایم این هست، ولی متوجه شدم این هفته شما وقتی فرمودید که این مرض‌ها همه‌شان «ریاضی» هستند و با پرورش، با کار کردن، قابل شناسایی و از بین رفتن هستند، خیلی خوشحال شدم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین!

خانم سعیده: همین را می‌خواستم به اشتراک بگذارم. خیلی امیدوار شدم که این‌ها هم شناسایی‌شدنی است و قابل از بین رفتن است.

آقای شهبازی: آفرین! ولی سعیده خانم شما اگر در اثر یک اتفاقی یک عیبی را در خودتان می‌بینید، باید خوشحال بشوید، یا مثلاً غمگین بشوید و ناامید بشوید؟

خانم سعیده: باید خوشحال بشوم.



آقای شهبازی: باید خوشحال بشوید. برای این‌که به قول شما زندگی می‌خواهد یک اشکالی را در شما به شما نشان بدهد. هر موقع شما یک عیبی در خودتان می‌بینید، باید خوشحال بشوید. یا بی‌مراد می‌شوید، باید خوشحال بشوید.

اگر شما مثلاً به دلایلی کشف می‌کنید که شما از خدا غیر از خدا می‌خواهید، و طمع دارید، حرص دارید، شهوت چیزها را دارید، می‌خواهید مثلاً دیده بشوید، خب هر کدام از این موارد که برحسب آن می‌خواهید دیده بشوید، این‌ها را می‌بینید، متوجه می‌شوید، باید خوشحال بشوید یا غمگین بشوید؟

خانم سعیده: باید خوشحال بشوم.

آقای شهبازی: باید خوشحال بشوید. فضا را باز کنید، برای این‌که زندگی ولو با قهر به پندار کمال شما که فکر می‌کردید کامل هستید، یک عیبی را نشان داده. هر موقع عیبی در خودمان می‌بینیم باید خوشحال بشویم.

و معمولاً زندگی این‌ها را با بی‌مرادی به ما نشان می‌دهد. برای این‌که ما پندار کمال داریم، ما اصلاً عین خیالمان نیست که اشکال داریم، می‌گوییم اشکالی نداریم. یک دفعه متوجه می‌شویم که مثلاً ما که فکر می‌کردیم کاملاً صادقیم، ما دروغ داریم می‌گوییم. خب یکی می‌آید ناامید می‌شود، می‌نشیند گریه می‌کند، یکی هم خوشحال می‌شود که متوجه شده که دروغ می‌گوید، بعد از این دروغ دیگر نمی‌گوید یا به صورت ناظر ذهنش را نگاه می‌کند ببیند که در چه مواردی برای کارهایی که در این دنیا ارزش دارد برای ذهن، آدم بدون این‌که بفهمد دروغ می‌گوید. درست است؟

خب این‌ها را وقتی متوجه می‌شود، باید خوشحال‌تر بشود یا غمگین بشود؟ این خیلی مهم است. کار دیو این است که ما را غمگین بکند و ناامید بکند، کار زندگی این است که تو باید جشن بگیری، من فهمیدم، دروغ‌گو هم هستم. ولی البته دروغ‌گو لفظ غلطی است که بگوییم من دروغ‌گو هستم نباید بگوییم. ما دروغ‌گو نیستیم، بعضی موقع‌ها بعضی جاها دروغ می‌گوییم. خب چون قضیه راضی است، تربیت می‌تواند درست کند، زندگی هم همین است دیگر، می‌گوید این را ببین. ما چون نمی‌بینیم، در آن برنامه ۹۹۲ هم داشتیم، گفت که با قهر می‌گوید. ولی با قهر می‌گوید، شما باید خوشحال بشوید، بخندید، بلند شوید آواز بخوانید که من اشکالم را خدا را شکر دیدم.

آن کسی که به عنوان من ذهنی هنوز اشکال را می‌بیند و می‌پوشاند و غمگین می‌شود، به هیچ‌کس نمی‌گوید، هیچ کاری هم درباره‌اش نمی‌کند، او آدم بدبختی است. ولی شما که می‌خواهید اشکالتان را ببینید، برطرف کنید، باید خوشحال بشوید.

حالا من سؤال این است که شما خوشحال می‌شوید یا نمی‌شوید؟

خانم سعیده: من خیلی سپاس‌گزار خداوند می‌شوم که متوجهش می‌شوم، یعنی اولین چیزی که به نظر من می‌آید همین است که خدایا شکر که نشانم دادی، ولی از این ناراحت می‌شوم که این قدر خدا به من لطف کرده، این قدر من را غرق نعمت کرده، خجالت می‌کشم پیش خدا، همین.

فقط می‌گویم خدایا خیلی به من لطف کردی، خیلی بیش از آنچه که اصلاً لیاقت یکی‌اش را داشته باشم. این‌که هنوز دارم این‌ها را این قدر آرام آرام و ذره ذره به من نشان می‌دهی، تازه خدا آقای شهبازی با بی‌مرادی به من نشان نمی‌دهد، همه را



با لطف و با مهربانی، من نشسته بودم داشتم فقط بیت‌ها را می‌خواندم، وقتی که این را متوجه شدم در خودم این قدر خجالت کشیدم پیش خدا، گفتم خدایا چقدر صبر داری، چقدر واقعاً رحمت اندر رحمتی، چقدر ما را دوست داری که با این که می‌بینی ته دل سعیده این نیست که تو را فقط برای خودت بخواهد، نه، سلامتی است، خانه است، کار است، نمی‌دانم این صحبت‌ها است. باز هم همه را می‌دهی و چشم‌پوشی می‌کنی، این جور هم با لطف و با محبت به من نشان می‌دهی خیلی خوب، آدم شرمندۀ خدا می‌شود، همین. خیلی خوشحالم که می‌بینم این‌ها را.

آقای شهبازی: اصلاً نباید شرمندۀ بشوید. شرمندگی ندارد خانم. شما دوباره مواظب باشید دچار پندار کمال من‌ذهنی نشوید که خداوند بیشتر از همه کس می‌داند که ما چکاره‌ایم، بنابراین شرمندگی ما یعنی چه؟ یعنی شما مثلاً نمی‌دانید که زندگی می‌داند شما چکاره هستید. همه چیز شما را می‌بیند در هر لحظه می‌داند، و می‌داند چه چیزی را چه موقعی به شما نشان بدهد.

شما شرمندۀ نشوید، غمگین نشوید، فقط شکر کنید که اشکال خودتان را دیدید. ولی حتماً یک کاری درباره‌اش بکنید، حتماً.

من یاد گرفتم الآن در هشیاری‌ام نگه می‌دارم که چنین اشکالی را دارم، دیگر سعی خواهم کرد، خیلی جدیت خواهم کرد، این سعی خواهم کرد هم اصطلاح بدی است، سعی خواهم کرد یعنی نخواهم کرد. حالا [خندۀ آقای شهبازی]، جدی هستم در این کار، اجتهاد گرم دارم من این کار را نکنم.

وقتی می‌کنم، ولی باز هم همین کار را ممکن است ما بکنیم، ولی باید خوب برگردیم، عذر بخواهیم، دوباره امتحان کنیم، دوباره امتحان کنیم. زندگی خوشش می‌آید یک نفر که جدیتش را می‌کند، ولی شکست هم می‌خورد، ولی شخص نباید ناامید بشود.

«ناامیدی‌ها به پیش» بقیه‌اش را شما بگویید.

خانم سعیده:

## ناامیدی‌ها به پیش او نهید

## تا ز درد بی‌دوا بیرون جهید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۸۷)

آقای شهبازی: «بیرون جهید»، بله. این من‌ذهنی درد بی‌دواست. هر ناامیدی را هم به پیش او نهید. هر ناامیدی حتماً از پندار کمال ما یک کمکی می‌گیرد. برای این که ما می‌گوییم که از من بعید است. از من بعید است یعنی چه؟ هیچ چیز از من بعید نیست. همه چیز از من ساخته است، برای این که من هنوز من‌ذهنی دارم. ما به عنوان من‌ذهنی ممکن است یک ساعت راجع به یک چیزی که خیلی بد است صحبت کنیم، یک دقیقه نگذشته خودمان همان کار را بکنیم، توجه می‌کنید؟



زندگی منتها متوجه می‌کند آدم را که تو یک ساعت است راجع به این موضوع صحبت می‌کنی که این کار را نکنند، این کار چقدر بد است و این‌ها، همین الآن هنوز خستگی‌ات درنرفته، عیناً همین کار را انجام می‌دهی تو.

خب خیلی موقع‌ها با قهر ما یک بالاخره، یک ضرری به ما می‌خورد تا می‌فهمیم که ما باید بفهمیم، می‌فهمیم که باید بفهمیم. [خنده آقای شهبازی].

ممنونم سعیده خانم، صبر کنید شما.

خانم سعیده: چشم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سعیده]

خدا حافظ



۲۵- آقای حسن از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای حسن]

آقای حسن: می‌خواستم از پیشرفت‌هایم برایتان بگویم استاد.

آقای شهبازی: شما اولاً به میکروفون صحبت می‌کنید؟ اسپیکرتان آن (on: روشن) هست؟

آقای حسن: برداشتم استاد، از روی میکروفون برداشتم.

آقای شهبازی: آفرین. بفرمایید.

آقای حسن: می‌خواستم استاد از پیشرفت‌هایم برایتان بگویم، یک ماه هست برنامه‌تان را گوش می‌کنم از برنامه ۹۹۰.

آقای شهبازی: بفرمایید، خواهش می‌کنم.

آقای حسن: استاد از شما یاد گرفتم که من ذهنی خروب است و ما باید هرچه من ذهنی می‌گوید برعکسش را انجام بدهیم و فقط و فقط روی خودمان تمرکز کنیم.

مواظب دو فن من ذهنی باشیم: قرین، تمرکز روی دیگران. و باید همیشه تسلیم خدا باشیم و باید فقط تلاش کنیم تا تغییرات زیادی روی ما صورت بگیرد و خداوند هر لحظه می‌خواهد از طریق ما حرف بزند، فکر کند، عمل کند، ما فقط و فقط باید فضاگشایی کنیم و صبر داشته باشیم. من هر وقت استاد بی‌مرادی می‌آید این شعر را می‌خوانم:

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حَفَّتِ الْجَنَّةُ شَنُو اِیْ خُوشِ سَرِشْت  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر

می‌خواهم روی دیگران تمرکز کنم این شعر را می‌خوانم:

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

حَبَر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

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



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

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

من استاد کلاً سه چهارتا از برنامه شما را دیدم. خیلی خیلی عالی هست استاد، خیلی خیلی.

استاد شهبازی: ممنونم.

آقای حسن: مدیون شما هستیم استاد، واقعاً نمی‌دانیم چه‌جوری از شما تشکر کنیم استاد.

آقای شهبازی: شما چند سالتان هست؟ خیلی جوان به‌نظر می‌آید.

آقای حسن: بیست و یک سالم هست استاد، بعد من سه‌قلو هستم استاد، یک سری تماس گرفتیم با شما.

آقای شهبازی: بیست و یک سال، بله، بله عالی، عالی! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حسن]



۲۶- آقای مصطفی از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای مصطفی]

آقای مصطفی: آقای شهبازی من متنی ننوشتم، می‌خواستم در مورد قرین یک سری صحبت کنم.

آقای شهبازی: بله، خواهش می‌کنم. شما لازم نیست قربان متن بنویسید، شما دیگر احتیاج به متن ندارید. بفرمایید. [خنده آقای شهبازی]

آقای مصطفی: لطف دارید، ممنونم. توی آن دو هفته‌ای که برنامه شما اجرا نشد من یک کم کم‌کاری کردم، یعنی یک جورهایی انگار خیلی وابسته شدم به اجرای برنامه هفتگی و گفتم خب دیگر حالا دو هفته که برنامه اجرا نمی‌شود یک کم کارهایم را می‌کنم. شاید یک کم کم کار کردم و هم قرین به صورت انسان زیاد آمد طرفم و بدتر از همه می‌توانم بگویم قرین فضای مجازی یا همان سوشال مدیا (شبکه‌های اجتماعی و مجازی: Social media).

آقای شهبازی: بله.

آقای مصطفی: من توی این دو هفته اینستاگرام نصب کردم. من از زمانی که، دو سال است که اینستاگرام (Instagram) را پاک کرده بودم چون نمی‌توانستم مدیریت کنم. و از وقتی که کلاً گنج حضور را شروع کردم که پیگیر ببینم، دیگر توی فضای مجازی کلاً نمی‌رفتم.

آقای شهبازی: بله.

آقای مصطفی: و این که گفتم حتماً من دیگر الآن خیلی قوی شدم، خیلی یقینم زیاد شده و عیب ندارد دیگر می‌ریزم و می‌روم مثلاً پیج (page) گنج حضور را می‌بینم فقط. اتفاقاً همین هم بود وقتی که ریختم پیج (page) گنج حضور را می‌دیدم، ولی گه‌گاهی توی سرچ (search) می‌رفتم و توی قسمت سرچ (search) باز هم چیزهای معنوی می‌آمد یعنی در مورد مولانا می‌آمد، چیزهای بدی نمی‌آمد و من هم درگیر می‌شدم که این‌ها را گوش بدهم.

کم‌کم من مسموم شدم و این شاید بگویم خیلی عجیب عمل می‌کرد، یک چیزی شاید ظاهرش معنوی بود توی سوشال مدیا (شبکه‌های اجتماعی و مجازی: Social media) و قرین من می‌شد، ولی باطنش کامل خراب بود.

آقای شهبازی: بله!

آقای مصطفی: و همین باعث می‌شد که من نتوانم بیایم سمت برنامه، من هر کاری می‌کردم که برنامه ببینم، یعنی لپ‌تاپم را روشن می‌کردم، کشیده می‌شدم یک جور دیگر می‌رفتم. خیلی عجیب بود برای خودم و فهمیدم که اصلاً هنوز یقین من این قدر قوی نشده و هنوز مثل یک دانه هستم که جوانه زده، هنوز تنومند نشدم که بتوانم کنار بیایم، هر چند که سریع بعد از دو هفته دوباره پاکش کردم.

آقای شهبازی: آفرین!



آقای مصطفی: دیدم که من نمی‌توانم کنار بیایم. منتها توی همین دو هفته یعنی زندگی سریع به من نشان داد. زندگی مثل این‌که خیلی با ما روشن شده و این قدر بی‌مرادی برای من آمد که شاید در کل سال این همه بی‌مرادی یک‌جا نمی‌آید.

و زندگی خیلی ترازو شده یک جورهایی مثل این‌که و برایم خیلی جالب بود که این قرین شدن با فضای مجازی چه‌جوری می‌تواند ما را از راه به‌درکند، تازه ما که ادعا می‌کنیم دیگر ما روی خودمان کار می‌کنیم، تازه می‌رویم چیزهای معنوی می‌بینیم. و باز برگشتم به این‌که فقط باید همین گنج حضور را دید، نباید رفت دنبال چیزهای دیگر و کائنات خیلی با ما رُک و راست است، خیلی روشن است.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای مصطفی: و این خیلی چیز جالبی بود، گفتم که حالا شیر (Share: اشتراک‌گذاری) کنم.

آقای شهبازی: آفرین. ان‌شاءالله ما بتوانیم از قرین بد خودمان را محافظت کنیم، بله.

آقای مصطفی: ان‌شاءالله.

آقای شهبازی: یک راهش این است برای آدم‌هایی مثل شما و من هم همین‌طور. من این قدر کار دارم که این چیز را، تایمر (زمان‌سنج: timer) این را روشن می‌کنم، مثلاً هر پنج دقیقه به پنج دقیقه یک زندگی می‌زند من ببینم که مثلاً پنج دقیقه قبل چکار کردم. چون اگر آن کار را نکنم همه می‌ماند و دیگر اصلاً نمی‌توانم. [خنده آقای شهبازی]

یک راهش این است که مثل من این قدر کار داشته باشی که وقت پیدا نکنی بروی مثلاً یک موقع یک چیزهایی تماشا کنی، چون کشیده می‌شوی دیگر. عین قمار می‌ماند این فضای مجازی، حالا ببینم یکی دیگر چه می‌گوید و این‌ها. بله.

آقای مصطفی: دقیقاً. بله.

آقای شهبازی: شما مثلاً الان که برنامه ۹۹۳ شاید مثلاً سیصدتا بیت خواندیم ما، خب شما این بیت‌ها را از اول تا آخر بخوانید، دوباره بیایید اول تا آخر بخوانید، بیایید اول بعد همین‌طوری بعضی جاها خب می‌توانید تأمل کنید، بیت را بنویسید یک چیزی برای خودتان بنویسید یا یک چیزی ضبط کنید، یک پیغام درست کنید. این‌طوری اگر مشغول باشید، دیگر دیو اجازه پیدا نمی‌کند، فرصت پیدا نمی‌کند شما را بکشد دیگر.

وقتی شما مدیریت وقتتان را می‌کنید یا مجبور هستید بکنید، من مثلاً مجبور هستم بکنم، برای این‌که نمی‌رسم به کارهایم. بله، شما هم به‌نظم کارتان خیلی زیاد است، شما فکر کنم دو برابر من کار دارید. [خنده آقای شهبازی]

آقای مصطفی: من کارم خیلی زیاد است. من اتفاقاً الان هم سر کار هستم و یعنی یکی از دغدغه‌هایم این است که چه‌جوری برنامه را بنویسم، چون من همراهش مدام برنامه توی گوشم هست و گوش می‌دهم، منتها از این تیپ‌ها هستم که حتماً باید بنویسم تا بروم توی عمق آن بیت و عمیق بشود برایم، یعنی اگر ننویسم و چشمم عکس نگیرد از روی کاغذ هنگام نوشتن، نمی‌توانم خیلی بروم عمیق بشوم توی این قضیه.



آقای شهبازی: خیلی خب.

آقای مصطفی: خیلی دارم تایم (زمان: time) خالی می‌کنم که بتوانم برنامه‌ها را بنویسم، برسانم خودم را به هر برنامه هفتگی. چون واقعاً کلی مطلب دارد هر برنامه.

آقای شهبازی: بله. ولی خب از سوشال مدیا (Social media: شبکه‌های مجازی) جان سالم به‌در بردن خیلی کار سختی است آقا مصطفی و دیگر باید به‌قول آن یکی بیت بود:

**اجتهاد گرم ناکرده، که تا  
دل شود صاف و، ببیند ماجرا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۳۵)

«اجتهاد گرم» می‌خواهد.

آقای مصطفی: بله. واقعاً ما «اجتهاد گرم» نمی‌کنیم.

آقای شهبازی: آره، این بیت خیلی جالب است:

**اجتهاد گرم ناکرده، که تا  
دل شود صاف و، ببیند ماجرا**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۳۵)

ماجرا را اگر درست ببیند، می‌بیند که دائماً وقتش را در سوشال مدیا (Social media: شبکه‌های مجازی) این‌ور آن‌ور تلف می‌کند و سوشال مدیا وقت را می‌برد. یک موقعی ممکن است سه ساعت توی این‌جا تو غرق هستی، سه ساعت گذشت و معمولاً انرژی را جذب می‌کند، یعنی انرژی خوبِ شما را جذب می‌کند، انرژی بد تزریق می‌کند به شما، آدم نمی‌فهمد.

مثلاً خیلی فرق دارد که شما در آن سه ساعت می‌توانستید مثلاً دو بار این ابیات برنامه ۹۹۳ را برای خودت مرور کنی بعد می‌دیدی که سبک شدی، چقدر خوب می‌توانی بخوابی، اصلاً آن آدم نیستی دیگر. بعد آن موقع به‌قول شما سه ساعت مشغول مسموم کردن خودت بودی. بله، بله.

آقای مصطفی: دقیقاً.

آقای شهبازی: خب شما دیگر صحبت دیگری ندارید؟

آقای مصطفی: خیلی ممنونم از شما. فقط من می‌خواهم بگویم خدا را شکر کنم که هم شما را داریم، قرین به این خوبی و خدا را شکر می‌کنم که همسرم را دارم که توی این راه است. یعنی هر لحظه که ما یکی‌مان کُند می‌شود، آن یکی می‌گیرد می‌کشدش می‌بردش و این واقعاً جای شکر دارد. خیلی خدا را شکر می‌کنم.



آقای شهبازی: خیلی خب. خوشا به حالتان، تبریک! واقعاً این هم تبریک دارد. وقتی هر دو نفر هم خانم و هم آقا دارند برنامه را تماشا می‌کنند و هر دویشان جدی هستند، هر دویشان «اجتهاد گرم» دارند، خوشا به حال این دو نفر و این خانواده. بله، به زودی راه را پیدا می‌کنند. خب شما هم که دارید می‌گویید دیگر. مثلاً آدم یاد می‌گیرد آن شخص، الآن طرف مقابل یک کمی خشمگین است فضا را باز کند، هی فضا را باز کند، فضا را باز کند، مقاومت نکند، ستیزه نکند، قضاوت نکند که این حتماً یک چیزی در من دیده.

بداند که مثلاً این همسر من به کمک احتیاج دارد الآن، شاید با یک مشتری بدی، بدقلقی روبه‌رو بوده، الآن باید فضا را باز کنم تا بخندد یک خرده بعد از آن می‌توانیم صحبت‌هایمان را بکنیم. خیلی خب. خیلی ممنون آقا مصطفی. آقای مصطفی: خیلی ممنون از شما.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مصطفی]

♦ ♦ ♦ پایان بخش سوم ♦ ♦ ♦



۲۷- خانم دیبا از کرج با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم دیبا]

خانم دیبا: خدا قوت برنامه ۹۹۳ هم اجرا شد. خدا را شکر برای وجود پرنورتان که توی خانه‌های ما می‌تابد. راستش من تازه مهمان‌هایم رفتند، سعی می‌کردم منقبض نشوم، مقاومت نکنم، فضاگشایی کنم، چون بالاخره قرین که شما به ما یاد دادید که ما قرین‌های خوبی داشته باشیم، ولی از این‌ور هم به ما یاد دادید که در چالش‌ها فضاگشایی را می‌شود تمرین کرد و فضاگشاستر شد، این که اگر مهمانی می‌آید ما باید:

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

ضیف: مهمان

آقای شهبازی من متن‌هایی تهیه کردم منتها الآن دیگر بچه‌ها خواب هستند و دم دستم نیست، فقط خواستم از شما تشکر کنم.

یک ده سالی هست که من برنامه شما را گوش می‌دهم. سال ۹۲ بود که با سرطان همسر شروع به گوش کردن برنامه کردم و مقاومت زیاد داشتم، پندار کمال داشتم، اصلاً همه‌اش چرا می‌کردم، ایشان را از دست دادیم بعد از یک سال. تا این که من خدا را شکر رسن برنامه شما را، این طناب نور را رها نکردم و با شما، آموزش‌های مولانا پیش آمدم. از روح شریف مولانا همیشه می‌خواهم که من را به دریای نورش دعوت کند و من را دور نکند، خدا را شکر می‌کنم که تعهد و قانون جبران و این که روی خودم کار کنم، ناامید نشوم، این که خودم را به حساب بیاورم، این که هر لحظه با زندگی آشتی باشم، این که بی‌مراد شدم، بدانم دقیقاً «بستی مراد ما را بر شرط بی‌مرادی»

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

بی‌مرادی‌ها درواقع آن گنجی است که زیر رنج‌های ماست. سال ۹۷ با سرطان دخترم روبه‌رو شدم که این قدر پیشرفت کرده بودم، می‌شود گفت پنجاه درصد هشیاری حضور داشتم، فقط شکر می‌کردم که من هستم.

## این دو ره آمد در روش، یا صبر یا شکر نعم بی شمع روی تو نتان دیدن مرین دو راه را (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱)



من با سرطان دخترم هم با برنامه شما پیش آمدم، اصلاً این طناب را ول نمی‌کنم از دست خودم. فقط از مولانا می‌خواهم که من را دور نکند از خودش، و بتوانم درک کنم این دریای خرد را، این شگفتی این ابیات را که به قول دوست عزیزمان که من یک لحظه از توی گوش‌ام یواشکی رفتم گوش می‌کردم ببینم قسمت اول یکی از دوستان گفتند هر بیتی مثل یک قرص می‌ماند برای ما، واقعاً همین‌طور است.

یعنی دوستانی که این برنامه را می‌شناسند قطع نشوند، ناامید نشوند، تنها راه همین است، تنها راه این است که ادب داشته باشیم در مقابل بزرگانمان که ما را به حساب بیاورند، اگر ما خودمان خودمان را به حساب بیاوریم، خودمان به خودمان احترام بگذاریم مهربان باشیم با خودمان. اتفاق‌ها می‌افتند نه برای این‌که ما را بدبخت کنند یا خوشبخت کنند، این‌ها می‌افتند که ما آگاه بشویم اصلمان چیست، چقدر حضور داریم، چقدر وجود داریم.

سال ۹۷ از سرطان دخترم هم عبور کردم، خدا دخترم را به من بخشید تا این ماه‌های اخیر که دوباره بدن ایشان متاستاز (گسترش سلول‌های سرطانی: Metastasis) کرد و دوباره من در چالش‌های بیماری ایشان هستم ولی این قدر، می‌خواهم این‌جا اعتراف کنم آقای شهبازی، حتی بعضی موقع‌ها برای خودم دست می‌زنم، نمی‌دانم این خودستایی نباشد، خدای نکرده ولی خدا را شکر می‌کنم که این قدر پذیرش به صورت برنامه ۹۹۳ شما گفتید چیزهایی به صورت همانندگی و من‌ذهنی به ما عارض می‌کند، تربیت خانواده، پدر و مادر، شرایط خانوادگی به ما عارض می‌شود، ما درد می‌پرستیدیم، من شخصاً درد را می‌پرستیدم، دوست داشتم از دردهایم بگویم، نمی‌دانستم این دردها را دارم،

## درین خاک درین خاک در این مزرعه پاک

### به جز مهر به جز عشق، دگر تخم نکاریم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۷۵)

ما تخم درد می‌کاشتیم بعد می‌خواستیم خوشبخت هم باشیم!

آقای شهبازی: آفرین!

خانم دیبا: زهی خیال باطل! من این مژده را بدهم به شما که این قدر، چه شهری را شما آباد کردید، چه گلستانی را پُر از گل‌های قشنگ کردید. من نوعی که این‌جا هستم فقط می‌گویم خدایا شکر که کنار دخترم هستم و این قدر پذیرش بالا و عالی است که قرین‌های من، اطرافیان من، من را، این مدت که هستم همه‌اش می‌آیند، مهمان می‌آیند، عیادت می‌کنند، می‌روند.

ولی این قدر من بالا هست حضورم که می‌گویم شاید از مولانا این را دارم، من شاکر مولانا هستم، شاکر شما هستم، تعهدتان که این نور را به خانه من آورده و من می‌دانم که «قوت صبرم بده در یَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ»، خدا هر چه بخواهد همان می‌شود. فقط من باید صبر داشته باشم، پذیرش داشته باشم و از شما تشکر می‌کنم که این چیزها را به ما یاد می‌دهید.



واقعاً «عارضی و رایضی» برنامه ۹۹۳ چشمان من را باز کرد که چهجوری من ذهنی من تربیت شد در این ده سال. منی که این قدر سرکش بودم، مقاوم بودم، پندار کمال داشتم، حرف حرف خودم بود، بچه‌ها را شدیداً کنترل می‌کردم، الآن دختر من فقط من به او عشق می‌دهم همین و بس. نه به او می‌گویم سیگار نکش برایت بد است، این کار را نکن برایت بد است، این را بخور، آن را نخور، اصلاً فقط آماده می‌کنم و تمام قوتم را می‌گذارم توی آن کاری را که باید انجام بدهم و خلوت خودم هم با گنج حضور دارم. این تنها راهی است که ذهن من را از آلودگی‌هایش پاک می‌کند و آن «اجتهاد گرم» را به خودم، باید به خودم ثابت بکنم که آیا دیبا تو اجتهاد گرم داری؟ که یک زندگی صاف را می‌خواهی؟ یک دل صاف را می‌خواهی؟ در آینه دلت خودت را چهجوری نگاه می‌کنی؟ رویت می‌شود به خودت نگاه کنی؟!

و آقای شهبازی و همه دوستان گنج حضور، انسان خطا می‌کند حتی یک لحظه می‌بینی یک چیزی گفتی شبیه غیبت شد، ولی سریع عذرخواهی می‌کنم و برمی‌گردم و خودم را می‌بخشم. مهم‌ترین چیز این است که آدم خودش خودش را قضاوت نکند و الا جوجی از این فرصت استفاده می‌کند و سریع تو را می‌اندازد توی صندوق و در را می‌بندد و می‌برد می‌فروشد.

ممنونم آقای شهبازی از این کمکی که به ما کردید

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، خیلی زیبا، خیلی زیبا!

خانم دیبا: می‌بوسم روی ماهتان را خداحافظی می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، ان شاء الله هرچه زودتر دخترتان شفا پیدا کند، البته به زبان‌های مختلف ما باید به همراهانمان واقعاً حالی کنیم که دردها عارضی هستند، درواقع به ما تحمیل شدند. الآن دختر شما چند سالش است خانم؟ خانم دیبا: چهل سالش است.

آقای شهبازی: خب ببینید یک دختر، ما که شما را اصلاً نمی‌شناسیم چه کسی هستید واقعاً، فقط اسمتان را می‌دانیم. نه دیدیم نه،

طبق صحبت شما دو نفر در خانواده شما سرطان داشتند و یکی دخترتان است، یکی هم که همسران است، خدا رحمتش کند فوت شده.

خانم دیبا: ممنون.

آقای شهبازی: ما باید به همدیگر یاد بدهیم نه به زور، نه با خودخواهی، نه با انتقاد، توهین این‌ها، بیشتر اوقات درحالی‌که تمرکزمان روی خودمان است، شمع خودمان را روشن کردیم، زندگی خودمان را داریم درست می‌کنیم، الآن مثلاً دختر شما می‌تواند از فعالیت‌های شما یاد بگیرد که این سرطان درست است که خب یک موارد ارثی و این‌ها هم هست، ولی کلاً عارضی است.



یعنی خداوند به هیچ‌کسی سرطان نداده، که آقا من شما را الآن از آلت همین سرطان را گذاشتم، برو وقتی انسان شدی، این سرطان در تو در چهل‌سالگی عود می‌کند، این را من کاشتم! خداوند سرطان نکاشته در ما. پس این یک چیز عارضی است، تمام دردهای من‌ذهنی یا جسمی که ما داریم عارضی است.

و مولانا در برنامه ۹۹۳ گفت اگر اجتهاد گرم کنیم، جدی باشیم، می‌توانیم دارویش را پیدا کنیم، یعنی درست است که هنوز ما درد را به بشریت تحمیل می‌کنیم. الآن مثلاً در دنیا جنگ داریم، حالا بدون آن‌که انتقاد کنیم یا عیب بگیریم یا حالا! بشریت با جنگش چکار دارد می‌کند؟ یعنی آن‌هایی که الآن دارند جنگ می‌کنند، پس از صد سال هیچ‌کدام نیستند. از آن‌ها چه چیزی به ارث مانده، درد، درد، درد به ارث می‌ماند، درد هم در آدم‌ها زندگی می‌کند. درد هوا مثلاً روی درخت لانه ندارد، دردی که بشریت به‌وجود می‌آورد فقط در انسان زندگی می‌کند، جای دیگر، جای زندگی ندارد. بنابراین از این نسل به آن نسل منتقل می‌شود.

حالا ما از مولانا یاد گرفتیم که تمام دردها و گرفتاری‌ها عارضی است، هر چیزی که عارضی است، تحمیلی است، به علت مرض ماست، آن مرض هم همان‌دگی است و این چاره دارد.

هر چیزی که عارضی است، امروز آقای پویا، حتماً شما مهمان داشتید، متوجه نشدید، آقای پویا یک پیغام عالی گفتند و این دیگر «عارضی و رایضی» را به مقصد رساندند! هر کسی که به پیغام آقای پویا گوش بدهد، واقعاً خوب متوجه می‌شود که تمام گرفتاری‌های ما، الآن هر کسی دارد عارضی است.

یعنی این چیزی نیست که خدا داده است.

خانم دیبا: بله.

آقای شهبازی: الآن در این چند بیت قبلی بود «مکر ما» همین‌جا است ببینید. گفت:

## کی کند دل خوش به حیل‌های گش

### آنکه بیند حیلۀ حق بر سرش؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۵)

گش: بسیار، فراوان، انبوه

خانم دیبا: «حق بر سرش». بله.

آقای شهبازی: کسی که با من‌ذهنی‌اش حیلۀ می‌کند، با من‌ذهنی‌اش برحسب همان‌دگی‌ها فکر می‌کند، این آدم حیلۀ می‌کند. حیلۀ یعنی برحسب همان‌دگی فکر کردن. عدم حیلۀ یعنی حضور حرف می‌زند، خداوند حرف می‌زند، «قضا و کُنْ فکان» حرف می‌زند.

هر چیزی را که ما با من‌ذهنی‌مان می‌گوییم و عمل می‌کنیم، حیلۀ است. هر حیلۀ‌ای منجر به درد می‌شود. درحالی‌که سلطۀ تدبیر خداوند روی ما است که می‌گوید من تو را فرستادم نه که بروی سرطان بگیر، من فرستادم بروی به من زنده بشوی.



برای چه شما این همه حيله كردى؟ تمام آن تدابيرى كه حالا بگويم ما در ذهن مى‌كنيم محاصره شده با تدابير ايزدى. ما يك كلكى مى‌زنيم، بعد يك كلك بزرگ‌ترى جلوى ما هست كه درواقع پاسخ زندگى به ما است كه اين به نتيجه نمى‌رسد. بعد يكي ديگر مى‌زنيم دوباره به نتيجه نمى‌رسد. يكي ديگر مى‌زنيم دوباره به نتيجه نمى‌رسد. مى‌گويم وا! خداوند با من دشمن است؟ نه، تو اصلاً راه درستي نمى‌روى، تو برحسب ذهنت مى‌روى. براى همين هم هست اين آيه هم همين را مى‌گويد كه تو حيله مى‌كنى، تدبير مى‌كنى، با من ذهني تدبير مى‌كنى كه حيله تو است. تو كه نبايد حيله كنى.

از طرف ديگر آن تدبير بزرگ جامع زندگى مسلط به تو است و همين‌طور اين بيت‌هاى كه گفت همين:

### او درون دام، دامى مى‌نهد جان تو نه اين جهد، نه آن جهد (مولوى، مثنوى، دفتر دوم، بيت ۱۰۵۶)

ما به‌صورت روح افتاديم تو اين تن. اين دامى است كه خداوند ما را انداخته، از اين كه نمى‌توانيم بيرون بيايم. حالا تو اين يك دام ديگر با همانيدن خودمان درست مى‌كنيم. براى همين مولانا مى‌گويد انسان درون دام خداوند. خداوند مى‌گويد تو هشارى هستى تو اين تن. هيچ‌جا نمى‌توانى بروى. بايد از طريق زنده شدن به من از اين خارج بشوى. اگر بخواهى از اين تن الان آزاد بشوى كه اين يك محدوديت است.

ما مى‌گويم نه ما مى‌رويم درون دام كه اين تن باشد دام ديگرى كه من ذهني باشد، ذهن باشد ايجاد مى‌كنيم، آن‌جا براى خودمان فكر مى‌كنيم. براى همين مى‌گويد جان تو. مطمئن باش هيچ‌كس از اين دام نمى‌تواند بجهد. نه از اين دام مى‌توانى بجهى نه از آن دام با حيله، درست است؟

اين است كه بعضى عارضه‌ها كه در اثر اين بيمارى به ما تحميل شده درواقع كار خودمان است. هر لحظه «جَفَّ الْقَلَمُ» كار مى‌كند، بسته به اين‌كه ما چه‌جورى فكر و عمل مى‌كنيم.

خانم ديبا: بله.

### گفت آدم كه ظَلَمْنَا نَفْسَنَا او ز فعل حق نَبْد غافل چو ما (مولوى، مثنوى، دفتر اول، بيت ۱۴۸۹)

«ولى حضرت آدم گفت: «پروردگارا، ما به خود ستم كرديم.» و او همچون ما از حكمت كار حضرت حق بى‌خبر نبود.»

من هر لحظه مى‌گويم آقاى شهبازى قصدم از اين پيغام فقط اين بود كه در اين ده سال چه‌جورى يك انسان من‌ذهني پندار كمال سرکش مى‌تواند پيشرفت بكند و الان بشود مادري كه اصلاً من نااميد نيستم، ناراحت نيستم. درد را تو بشقاب نمى‌گذارم بگذارم جلوى اطرافيانم. اطرافيان مى‌آيند مى‌گويند وا! يعنى چه؟ مگر مى‌شود آدم اين‌قدر، مرا يك آدم بى‌خيالى مى‌دانند.



در صورتی که من تمامیت خودم را دارم تو این قسمت از زندگی‌ام می‌گذارم. چه از لحاظ مالی، چه از لحاظ معنوی برای فرزندم، برای خودم، برای برنامه مولانا و گنج حضور خودم، ورزش خودم. هیچ کوتاهی نمی‌کنم و خیلی خوشحالم از این پیشرفتی که من از مولانای جان دارم، از شما دارم و می‌گویم شاید بعضی موقع‌ها برای خودم دست بزنم و این بی‌مرادی را حتی به دخترم، دخترم به اطرافیان می‌گوید. می‌گویند من از مادرم پذیرش را یاد گرفتم. آن‌ها گنج حضور نگاه نمی‌کنند، از من جدا زندگی می‌کنند.

آقای شهبازی: همین را دارم می‌گویم.

خانم دیبا: ولی پذیرش‌شان خیلی عالی شده، چرا؟ به خاطر این که یک شمع روشن هزار شمع را روشن می‌کند.

آقای شهبازی: درست است، ولی.

خانم دیبا: «تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز»

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

اصلاً من کاری ندارم که اطرافیان فکر کنند که من حتماً باید غصه بخورم، درد بخورم. من قشنگ من‌ذهنی را به شکل درد شناختم.

سالیان زندگی خودم را با دردپرستی دزدیدم. ولی الآن دیگر «عشقت ز خون ما پهل» عشق مولانا، عشق این ابیات این را حلال کرده در خون من. جاری است، روان است. من ساکن هستم، پذیرا شدم. به دختر هم گفتم. گفتم این مهمان ناخوانده است، می‌رود. فقط تو پذیرش، فقط عالی باش، خوب باش، آن کاری که در حق خودت می‌کنی.

آقای شهبازی: بله می‌رود به شرط این که مرض را ادامه ندهی. ولی اگر مرض را بخواهد آدم بالاخره این به دلایلی به وجود آمده. اگر آن دلایل را شما ادامه بدهید، مرض ادامه دارد.

یک کسی که دیگر سرطان می‌گیرد باید خودش بفهمد که این سرطان به خاطر سبک زندگی‌اش، به خاطر این که خیلی من‌ذهنی دارد که من‌ذهنی چیزها را جدی می‌گیرد. استرس را می‌آورد روی خودش، غم و غصه زیاد می‌خورد، در درونش با خودش تضاد دارد، به بدنش رحم نمی‌کند.

در نتیجه باید این‌ها را یاد بگیرد. یک موقعی صابون نبود خیلی خب ما نمی‌توانستیم دستمان را بشویم با دست کثیف غذا می‌خوردیم. الآن که صابون اختراع شده دیگر نباید با دست کثیف غذا بخوریم.

حالا که این ابیات مولانا پخش شده و حتی بچه‌ها هم می‌خوانند این‌ها را، خب بزرگ‌ترهایی که چهل سال دارند باید این‌ها را بگیرند بخوانند. دیگر از نردبان من‌ذهنی بیاید پایین که من اشکالی ندارم.



هر کسی باید بگوید که اشکال ندارم، این اشکال چه هست پس؟ این درد چه هست؟ این مسئله چه هست؟ هر کسی بپرسد، چرا من وزنم بیش از حد است؟ چرا فلان بیماری را در این سن گرفتیم؟ این که قضا می‌کند، خدا می‌کند، خدا کی می‌کند؟ مگر خدا «رحمت اندر رحمت» نیست؟

## رحمت اندر رحمت آمد تا به سر

### بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

فرو ما: نایست

الآن ما این همه جنگ داریم، خداوند گفته شما بروید جنگ کنید؟ بروید درد ایجاد کنید؟ بروید تخریب کنید؟ یا می‌گوید «خروب» است این. چقدر مولانا بگوید که بابا این به صورت فردی و جمعی اسمش خروب است. بسیار خراب‌کننده است. شما با این هشیاری جسمی عمل نکنید. این سه بیت را عمل کنید که همان‌طوری تصادفاً روی صفحه هست.

## گر بروید، ور بریزد صد گیاه

### عاقبت برروید آن کشته اله

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۷)

## کشت نو کارید بر کشت نخست

### این دوم فانی‌ست و آن اوّل درُست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۸)

## کشت اوّل کامل و بگزیده است

### تخم ثانی فاسد و پوسیده است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۵۹)

خودش را کاشته در ما خداوند. گفته به بی‌نهایت و ابدیت من زنده بشوید. ما آمدم کشت‌های علف هرز، همانیده شدن با باورها، با سبک‌های زندگی، با رفتارها، با نقش‌ها درست کردیم. همه این‌ها جمع شده در پندار کمال و ناموس. کسی که ناموس قوی دارد چیزهایی به او برمی‌خورد، برمی‌خورد. ما چقدر در خانواده به عنوان زن و شوهر دعوا می‌کنیم. هر دعوا آسیب خودش را دارد. هر خشم فساد خودش را دارد. بدن را فاسد می‌کند. خشم چیز آسانی نیست. مردم می‌گویند آقا ده دفعه خشمگین می‌شوم، مسئله‌ای نیست. مسئله هست. به‌زودی یک دردی می‌گیری که نمی‌توانی. این بدن نمی‌تواند زیر فشار قرار بگیرد. هی زیر فشار باشد. این بدن باید آسوده باشد، ریلکس باشد، دائماً.



برای همین مولانا می‌گوید بابا کشت نو نکارید روی کشت نخست. چون هر چه می‌کارید می‌خواهد نقش مادری باشد، پدری باشد، استادی باشد، چه می‌دانم همانیدن با پول باشد، این‌ها فانی است اولی درست است که خودش را کاشته.

همان کشت اول که خداوند خودش را کاشته «کامل و بگزیده» است. همه چیزهای ثانی که ما در این‌جا ذهن می‌کاریم این‌ها پوسیده است. ما چیزهای پوسیده پوسیده از جمله دردهای ما همه پوسیده است.

درد کشیدن یعنی انسان میوه فاسد می‌خورد، غذای فاسد می‌خورد و اگر می‌خورد میوه فاسد را، امروز گفتیم عوارضی دارد این. عارض می‌شود ولی خوشبختانه با خواندن این بیت‌ها راضی است، حل می‌شود، از ما می‌افتد.

حتی من عقیده دارم که سرطان هم می‌افتد. اگر دختر شما این بیت‌ها را بخوانند، نه به صورت سطحی و، متأسفانه پندار کمال نمی‌گذارد. پندار کمال به اضافه جبر که مال من از مال بقیه متفاوت است. این را نمی‌شود معالجه کرد.

دردهای من یک جور خاصی است. همه دردهای انسانی از هر نوع که باشد عارضی است، به علت من‌ذهنی است. هیچ انسانی با انسان دیگر هم فقط در محتوا تفاوت دارد، وگرنه از نظر هشیاری که آلت هستند همه، از جنس زندگی هستند، امتداد خدا هستند. از نظر همانیدن هم یک سیستم همانیدگی است، یک کار است. منتها آن ارزش‌های محتواها از جامعه به جامعه، خانواده به خانواده، آدم به آدم فرق می‌کند. ولی همانیدن و اثر بد گذاشتن این‌ها همه یک‌جور است. هر کسی کارخانه عارضه‌سازی است با من‌ذهنی.

درواقع تیشه را گرفته افتاده به ریشه خودش و خودش را دارد داغان می‌کند. خب آدم باید بفهمد که خودش را دارد از بین می‌برد. هر کسی سرطان می‌گیرد.

خانم دیبا: اگر ما بفهمیم که بزرگ‌ترین دشمن درون خودمان است. و:

## طُـمَـطَـرَاقِ اینِ عَدُوِ مَشْنُو، گَریز کاو چو اَبلیس است در لَجّ و ستیز (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۷)

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

ما نمی‌خواهیم قبول کنیم که بابا نشنویم، این صدای شیطان درونمان را نشنویم.

آقای شهبازی: بله ممنونم، با شما خداحافظی کنم. خیلی دیگر، وای چقدر صحبت کردیم ما، وقت مردم را گرفتیم [خنده]  
آقای شهبازی: ممنونم ولی مفید بود حرف‌های شما.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم دیبا]



۲۸- خانم آرزو از ترکیه با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم آرزو]

آقای شهبازی: بالاخره گرفتید شما؟ [خنده آقای شهبازی]

خانم آرزو: آخر وقت هم است.

آقای شهبازی: شما ترکیه هستید نه؟

خانم آرزو: بله، بله استاد.

آقای شهبازی: بفرمایید در خدمتم.

خانم آرزو: فدای شما استاد. آیسلا و ارسلان تا دیروقت بیدار بودند که من بتوانم تماس بگیرم، یک شعری بخوانند ولی دیگر خوابشان برد.

والله استاد من هم حالا زیاد نمی‌خواهم مزاحمتان شوم. خیلی وقت است تماس نگرفته‌ام. به قول شما، البته که می‌فرمایید شما اصلاً هیچ احتیاجی به تشکر ندارید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم آرزو: ولی خب ما احتیاج داریم به این‌که واقعاً تشکر کنیم، قدردان باشیم، فرمودید که باید کار کنیم روی خودمان، که درواقع بهترین تشکر به قول شما همین است که جبران زحمات شما بشود. امیدوارم که استاد واقعاً دیگر بعد ۹۹۳ برنامه دیگر بدانیم خیلی کافی باشد.

آقای شهبازی: بله همین ۹۹۳ برنامه آخر هم کافی است واقعاً. همین ۹۹۲ و ۹۹۳ هم کافی است. همین دو برنامه کافی است واقعاً یک نفر بخواهد بیدار شود. می‌گویم که من ذهنی هم به یک دلیلی با یک توانایی خاصی کار را پیش می‌برد و آن همان جبر و پندار کمال انسان‌ها است، هیچ‌کس فکر نمی‌کند اشکالی دارد. توجه می‌کنید؟ آن خیلی مسئله است دیگر برای انسان. درعین حال که ما در مسائل غرق هستیم، در دردهایمان غرق هستیم، هیچ‌کدام فکر نمی‌کنیم مسئله‌ای داریم، اشکالی داریم. اگر هم می‌دانیم، متأسفانه فن بعدی را می‌زند که کاری نمی‌شود کرد. هم کار می‌شود کرد هم اشکال داریم، باید این‌ها را با کاری که می‌توانیم بکنیم رفع کنیم، بفرمایید ببخشید من دیگر نمی‌خواهم صحبت کنم. آن قدر صحبت کردم. [خنده آقای شهبازی]

خانم آرزو: نه استاد خواهش می‌کنم. شما بفرمایید. واقعاً لطف می‌کنید. به قول همان که گفتید، گفتنی‌ها را شما واقعاً گفتید، نهایتاً ما می‌توانیم فقط، من همیشه می‌گویم طوطی این دانسته‌ها شویم که دیگر این‌ها را همه چیز، اصلاً چیزی نمانده که، دیگر آن گفتنی‌ها، گفته شده و این ما هستیم که دیگر چقدر این را می‌خواهیم کاربردی کنیم، چقدر در زندگی مان پیاده کنیم. آقای شهبازی: بله.



خانم آرزو: ولی واقعاً این ۹۹۳ دیگر به قول شما حالا حتماً که بیننده‌ها هم متوجه شده‌اند، واقعاً اصلاً دیگر، فکر نمی‌کنم به قول شما کسی این برنامه را ببیند کامل، حداقل این ناامیدی همیشه باید از ما برود بیرون، ناامیدی به این‌که این حس حقارت، این‌که من نمی‌توانم، این‌که دیگر من نمی‌توانم زنده بشوم، دیگر ما این‌ها را فهمیده‌ایم ما اصلاً در این برنامه، شما دیگر گفتید، دیگر واقعاً باید به جنس آستان به جنس خداییتان واقعاً باید اعتراف کنیم.

آقای شهبازی: بله.

خانم آرزو: و اعتراف هم زبانی نیست، این‌جوری نیست که من به زبان بگویم من خدا هستم یعنی من خداییتان، خب این باید در رفتار من در خلق نیکوی من، به صورت کاربردی یعنی پرهیز دیگر باید به معنای واقعی شروع کنند.

آقای شهبازی: همین‌طور است.

خانم آرزو: حالا یکی از دوستان هم امروز پرهیز را خیلی قشنگ گفتند. واقعاً بدون پرهیز اصلاً امکان ندارد و پرهیز هم از نظر ذهن خیلی یک جور حالا ذهن به ما تلقین می‌کند که اولش که خب پرهیز سخت است، ولی خب واقعاً این، آن آتش است دیگر در آن داستان می‌گوید که بچه می‌گوید بابا فقط بیاید تو فقط نترسید.

اصلاً این پرهیز در واقع در آرامش است، در همان بهشتی است که اصلاً ما باید آن‌جا ساکن شویم. پرهیز در واقع با ذهن است که انسان فکر می‌کند که چه چیزهایی را می‌خواهد از دست بدهد. به قول، حالا آن داستان هم خیلی قشنگ است که می‌گوید تا موسی عصای خود را نینداخت که خب فقط یک تکه چوب بود دیگر به دردش نمی‌خورد که. ما هم حیف است تا این چوب هنوز دستان است هنوز می‌توانیم این را بیندازیم و بعد از آن به صورت کاملاً، به درد بخور باشد یعنی بعد از مرگ تن خب دیگر فایده ندارد، تا زنده هستیم باید یک بار برای همیشه، یک بار دیگر بگوییم لاکنیم، این‌ها نیستیم این‌ها ابزار ما است، نباید دیگر تحت کنترل این‌ها باشیم، این‌ها قرار است به ما خدمت کنند، بدنم، فکرم، ذهنم، این‌ها باید در خدمت من باشند، ولی خب به شرط این‌که من تا دارم، تا از دستش نداده‌ام، تا نرسیده کار به آن‌جایی که دیگر حتی اگر بیدار هم بشوم، شاید این‌ها دیگر به درد من نخورد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم آرزو: یا با بیماری یا مرگ تن یعنی این‌ها خدای ناکرده حسرت نشود بعداً برایمان. یک فرصت استثنائی، نمی‌دانم واقعاً استاد شکر زبانی خیلی کم است. شما پرده‌ها را دیگر دریده‌اید واقعاً در این دنیایی که همه ما می‌دانیم که یخ بسته بودیم.

آقای شهبازی: بله.

خانم آرزو: من که خودم نباید اصلاً فراموش کنم، من یعنی اصلاً نمی‌توانم تصور کنم اگر این برنامه نبود الان چه می‌شد؟ نمی‌توانم متصور بشوم، یعنی آن قدر در خواب عمیق عین آن عقرب که می‌گوید فقط در خواب می‌گردد که زهرش را بریزد، حتی همه آن چیزهایی که فکر می‌کردم مهم است ولی هیچ‌کدام نبود.



آقای شهبازی: همه ما این‌طور بوده‌ایم خانم. بله، مولانا نبود، من تا الآن مرده بودم. تا الآن به این سن نمی‌رسیدم. با آن من‌ذهنی که در ۲۵ سالگی داشتم [خنده آقای شهبازی]، فکر می‌کردم همه‌چیز را می‌دانم. یک مقدار هم خب از نظر تحصیلی و این‌ها خب یک ذره ریاضی خوانده بودیم، مثلاً بگویم شاگرد خوبی بودیم، فکر می‌کردیم همه‌چیز را می‌دانیم. همه‌چیز را می‌دانیم، همه چیز را می‌توانیم حل کنیم. نه، کار نمی‌کند آن‌طوری واقعاً انسان بودن یک چیز دیگری است.

خدا را شکر من هم زندگی‌ام را مدیون مولانا می‌دانم. همه ما می‌دانیم الآن، این چیزها را به ما یاد داد خدا رحمتش کند، ما هم وظیفه‌مان است پخش کنیم تا آن‌جا که از دستمان برمی‌آید مردم بفهمند. این دانش باید پخش شود و هی پخش شود، پخش شود، پخش شود چون ما با کسانی طرف هستیم در این جهان که من‌ذهنی دارند، پندار کمال دارند و اصلاً نمی‌دانند که اشکال وجود دارد. من در ۲۵ سالگی نمی‌دانستم که اشکال دارم، اگر هم اشکال بود از نظر من مردم اشکال داشتند که من باید آن‌ها را عوض می‌کردم، بله، دیدیم نه تمام اشکالات در خودمان است. خب من دیگر با شما خداحافظی کنم.

خانم آرزو: بله، بله. من مزاحم شما نمی‌شوم دیگر، مرسی استاد،

فقط خواستم تشکر کنم هم از شما، هم از همه کسانی که تماس می‌گیرند، تلفن‌هایی که عالی شده، شاهد شکوفایی، به‌قولی فقط می‌توانم باز هم بگویم شکر و هر کس که در این کار برای شما خدمت می‌کند، یعنی درواقع برای پخش این آگاهی دارد خدمت می‌کند، در این راه من قدردان همه آن‌ها هستم.

آقای شهبازی: بله ممنونم.

خانم آرزو: کوتاهی هم که ما کردیم به امید خدا که ما هم بتوانیم گوشه‌ای جبران کنیم، از این به بعد دیگر واقعاً خدمت کنیم همین، هدفمان این باشد.

آقای شهبازی: ان‌شاءالله.

[ خداحافظی آقای شهبازی و خانم آرزو ]



۲۹- آقای حجت از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای حجت]

آقای حجت: ممنونم از این‌که جناب مولانا را به ما آدرسش را نشان دادید، شناخت از جناب مولانا را به‌دست ما رساندید و ممنون از این‌که واقعاً اگر دقت کنیم در آثار جناب مولانا و مخصوصاً توضیحات و آن دانش و بینشی که شما از ابیات جناب مولانا به خانه‌های ما می‌آوردید و نوع نگاه و بینش شگفت‌انگیز! متوجه می‌شویم که همه‌چیز، دواي تمام دردهای ما، در آثار جناب مولانا پیدا است و از هر زاویه که نگاه بکنیم می‌توانیم یک شگفتی را از دل آثار جناب مولانا بیرون بکشیم. چه از نظر روانشناسی، نمی‌دانم درمان یا از نظر حتی مشکلات خانوادگی، مسائل صلح و آشتی، از هر زاویه‌ای که نگاه بکنیم می‌بینیم که جناب مولانا واقعاً راه‌حل‌های شگفت‌انگیز دارند و خیلی عجیب است که ما هنوز آن‌جوری مشتاق نیستیم و علاقه‌مند نیستیم که دست‌به‌دست همدیگر بدهیم و بباییم و این موضوع را واقعاً به دل جامعه بشری ببریم.

هنوز انگار نمی‌دانیم چه خبر است واقعاً و هنوز انگار داریم از یک جاهایی مراقبت می‌کنیم که شاید دست، به جایی نرسیم، اما اگر بباییم همگی با هم، همان کاری که شما عزیز نازنین کردید و دارید می‌کنید و پیش می‌روید، دست‌به‌دست همدیگر بدهیم خیلی راحت جناب مولانا جواب تمام دردها، مشکلات، رنج‌ها، گرفتاری‌های جامعه بشری هست. این تجربه من هست، نه این‌که خدای نکرده برای تبلیغ و این‌ها نیست.

من هم هیچ‌چیز از جناب مولانا نمی‌دانستم و پیش برنامه گنج حضور می‌نشستم و واقعاً الآن نگاه می‌کنم، می‌روم می‌زنم، مطالعه می‌کنم می‌بینم این‌جا چقدر شگفتی هست و خیلی می‌نشینم و واقعاً شاید افسوس می‌خورم، می‌گویم وای چطوری! این‌جا این هم گفته شده و این هم گفته شده، آن هم گفته شده، اصلاً چیزی کم ندارد، هیچ‌چیز، هیچ‌چیز، هیچ‌چیز و ما واقعاً می‌توانیم استفاده کنیم، ممنونم از شما، خدا را شکر می‌کنیم.

انشاءالله که همه ما را بیاوریم و خیلی کار شاید کار سختی است که بگوییم ما فعلاً برویم همین الآن سریع از خواب ذهن بیدار بشویم، ولی ما می‌توانیم اطراف جناب مولانا بچرخیم و آن دستاوردی که از دل این دانش به‌دست می‌آوریم را با همدیگر بدون دشمنی، بدون عناد به اشتراک بگذاریم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای حجت: و خدا را شکر می‌کنیم که از شما داریم یاد می‌گیریم، ممنونم استاد نازنین.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حجت]



۳۰- خانم زهره از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی خانم زهره و آقای شهبازی]

خانم زهره: والله این قدر دوستان پیغام‌های خوب دادند که من اصلاً خجالت می‌کشم زنگ بزنم، ولی درعین حال وظیفه‌مان است هم زنگ بزنیم تشکر کنیم، هم این‌که واقعاً نمی‌دانم دیگر چه بگویم؟!

من این هفته برنامه ۹۹۳ این بحث «عارضی» و «رایضی» که مطرح شد، الان شما با خانم آرزو هم که داشتید صحبت می‌کردید فرمودید که ما هیچ وقت نمی‌دانستیم که چه عیب‌هایی داریم و اصلاً نمی‌دانستیم که حتی عیب داریم!

آقای شهبازی: بله.

خانم زهره: و شما توی برنامه ۹۹۳ هم این‌ها را به ما نشان دادید، هم این‌که امید دادید همه این‌ها درست‌شدنی است و ما یک ریسمانی داریم که به آن چنگ بزنیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: من هفته گذشته بیرون بودم توی مسیری داشتم می‌رفتم برنامه توی گوشم بود داشتم گوش می‌کردم و آن یک تکه‌هایش را می‌شنیدم که شما می‌گفتید که شما از جنس جاودانگی هستید، بی‌نهایت هستید، و یک لحظه به خودم گفتم که ناسپاسی است که یک فردی مثل آقای شهبازی این‌همه انرژی بگذارند و توی برنامه هفت‌ساعته، هشت‌ساعته حالا به تایم (time: زمان) خود شما تا سه صبح این برنامه‌ها طول می‌کشد، زمان بگذارند و توی گوش ما بگویند که آقا جان بیدار شو! شما از جنس بی‌نهایت هستی! یعنی نشنیدن این چقدر باید آدم، گوش‌کر است واقعاً! یعنی همان چیزی است که مولانا به ما می‌گوید.

آقای شهبازی: بله.

خانم زهره: و خیلی خیلی عجیب است که ما نه تنها از زبان شما داریم می‌شنویم، چقدر این دوستان صحبت‌هایشان، تجربه‌هایشان، انگار هر هفته می‌آیند آپدیت (update: به‌روزرسانی) ما می‌شویم که پیشرفت همه را داریم می‌بینیم.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم زهره: مثلاً همین هفته من خانم فاطمه از کرج که هر سری تماس می‌گیرند، من واقعاً خیلی صحبت‌های ایشان را دوست دارم، ولی این دفعه یادم است که مثلاً دو سه ماه پیش که ایشان زنگ زده بودند یک آقایی قبل ایشان زنگ زده بودند، ولی ایشان گفتند که آقای شهبازی من هم این‌جوری بودم که اوایل نمی‌توانستم برنامه را گوش کنم بعد مثلاً یواش‌یواش یاد گرفتم، ده دقیقه‌هایم شد نیم ساعت، نیم ساعت‌هایم شد یک ساعت و چقدر جای! اصلاً من داشتم گریه می‌کردم با صحبت‌های خانم فاطمه که چقدر ایشان از پیشرفتشان می‌گفتند.



و این‌که همان صحبتی که شما می‌گویید که این این‌قدر توی ما به‌صورت ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. مثلاً برای من مثال خانم فاطمه اصلاً انگار آن فضاگشایی است که خودبه‌خود توی درون هر فرد دارد اتفاق می‌افتد بدون این‌که ما بدانیم چه‌جوری شد!

یا مثلاً من باز می‌خواستم تشکر کنم از دوستان، خانم اکرم که این هفته تماس گرفته بودند این‌قدر صحبت‌های ایشان من را. فکر می‌کنم من این را پنج بار، شش بار فقط پیغام ایشان را گوش کردم و این‌قدر من را سر ذوق آوردند که من رفتم توی کانال تلگرام اسم ایشان را سرچ (search: جست‌وجو) کردم پیغام‌های قبلی خانم اکرم را هم من گوش دادم یک چندتای اخیر را.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: و دیدم که یک جایی ایشان گفتند که من یک «دفتر تعهدنامه» دارم. این‌قدر این برای من جالب بود! من خودم هم برای خودم سعی می‌کنم که یک دفتری داشته باشم که یادداشت کنم به‌خصوص از آن روزی که شما توی برنامه ۹۹۲ گفتید که بنشینید یک ماه یادداشت کنید که قرینتان چه کسی است؟ و تمرکزمان روی چه کسی است؟

و من این را واقعاً دارم یادداشت می‌کنم و خیلی تأثیر عجیبی داشت روی من که سوشال‌مدیا (social media: رسانه جمعی) را واقعاً من در عرض چهار روز بعد از این‌که یادداشت کردم پاک کردم و خیلی عجیب بود.

ولی من صحبت خانم اکرم را که فکر می‌کنم مثلاً دو ماه پیش تماس گرفته بودند با برنامه گفته بودند تعهدنامه دارند، من هم اسم دفترم را عوض کردم و اسمش را گذاشتم تعهدنامه. و می‌بینم که چقدر این به من دارد کمک می‌کند که متعهد باشم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: به تمرکز، به قرینم، به پرهیزم. و واقعاً می‌خواهم که از شما تشکر کنم و واقعاً عذرخواهی کنم، می‌دانم که من خیلی کم‌کار هستم به سهم خودم دارم می‌گویم. می‌توانم ویدئو درست کنم، می‌توانم پیغام بفرستم، برای این برنامه‌های جمعه می‌توانم پیغام بنویسم، ولی کم‌کار هستم و واقعاً هم می‌خواهم معذرت‌خواهی کنم، هم این‌که به دفتر تعهدنامه‌ام اضافه کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهره: ان‌شاءالله که قدر شما را ما بیشتر بدانیم! یعنی دیگر نمی‌دانم چه بگویم واقعیتش! شما دید ما را اصلاً عوض کردید. یعنی خود من وقتی به خودم نگاه می‌کنم می‌بینم که خیلی چیزها توی من عوض شده اصلاً! نمی‌گویم که خوب شدم یا بد شدم، ولی احساس این‌که مثلاً آدم مثلاً بچه پنج‌ساله را، بچه دوازده‌ساله توی درون خودش می‌فهمد که بزرگ شده انگار!

آقای شهبازی: بله.



خانم زهره: من این گشودگی و آن بزرگ شدنِ درونی را احساس می‌کنم توی خودم می‌بینم این را! هیچ ادعایی ندارم نمی‌گویم، ولی برنامه شما روی ما تأثیر گذاشته.

آقای شهبازی: خدا را شکر [خنده آقای شهبازی] برنامه من که نیست، برنامه خودتان است، برنامه من نیست.

خانم زهره: نه آقای شهبازی بخش بزرگش شماید، ولی واقعاً این تجربه‌های دوستان! اصلاً کجا ما می‌توانستیم یک جایی را پیدا کنیم که این صحبت‌ها را از شما بشنویم؟! از دوستان بشنویم؟! اصلاً آپدیت (update: به‌روزرسانی) می‌شویم.

انگار مثلاً هر هفته می‌گویم هر کسی می‌آید توضیح می‌دهد که روند را اصلاً ما داریم می‌بینیم که چه‌جوری تغییر کردیم همه‌مان! آخر برنامه هست خسته هستید نمی‌خواهم خیلی وقتتان را بگیرم. خیلی متشکر از شما بابت همه چیز، ممنونم از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زهره]



۳۱- آقای محمدرضا از گلستان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای محمدرضا]

آقای محمدرضا: ورزشکار بودم، تماس گرفته بودم چند روز پیش‌ها.

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای محمدرضا: دیگر ما گفتیم دیگر نوبت به ما نمی‌رسد، من نود بار امشب گرفتم، دیگر گفتم تا ساعت دوم می‌نشینیم، [صدا ناواضح] می‌خواستم امشب برای اشتراک بگذارم برای خانواده گنج حضور.

فکر می‌کنم اگر سرِ شب‌تر بود نشسته بودم، اما نتوانستم بگیرم، بیشتر به کارشان می‌آمد، این سری استاد من حالا دوباره تماس گرفتم، البته باید دیر به دیر تماس بگیریم.

گفتید که یک توصیه ورزشی بکنید. دیگر بعد از این‌که مطلبی هم ننوشته بودم و آماده نکرده بودم، آن‌جا یک خرده هول هم شدم و بیشتر از اوصاف ورزش آمدم صحبت کردم. این بود که گفتم به جای این‌که می‌خواستیم ماهی بدهیم، ماهی‌گیری یاد بدهیم.

این است که یک سه چهار بیت از برنامه ۵۹۸ می‌خوانم، هم زودتر دیگر جمع کنیم به قول گفتنی، هم شما استراحت بکنید و هم دیگران اگر می‌توانند یک دو سه نفر استفاده کنند.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای محمدرضا: برنامه ۵۹۸ می‌گوید:

خانه اُجرتِ گرفتگی و کِری  
نیست ملک تو به بَیعی یا شِری  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۸)

این کِری را مدّت او تا اَجَل  
تا درین مدّت کنی در وِی عمل  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۹)

پاره دُوزی می‌کُنی اندر دکان  
زیر این دگان تو، مدفون دو کان  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۵۰)

استاد، خداوند این بدنی که به ما داده اجاره‌ای است دیگر، خیلی مشخص است که این بدن کرایه‌ای است.



آقای شهبازی: بله.

آقای محمدرضا: بعد هم گفته که تا بیافزایی به جانِ جانِ بری، «تا درین مدّت کنی در وی عمل»، ما ضمن این‌که حالا بیشتر برنامه ما این است که منظور این برنامه‌های شما را که اجرا می‌کنید مثلاً استفاده می‌کنیم، تکمیل‌کننده اصلاً وجود انسان نیست.

گفتیم غذای خوب، اشعار مولانا و ورزش. این است که ما این بدنی که خداوند به احسن‌الخالقین یعنی نزدیک هست تمام و کمال، خوبی خداوند به ما بوده که ما به این دنیا بیاییم، روی همه‌چیز کار می‌کنیم توی این دنیا غیر از این‌که این وجودی که به ما داده خداوند.

آقای شهبازی: بله.

آقای محمدرضا: ما با سلامتی این کار را بکنیم. مثلاً بیاییم دنبال راه درست زندگی، می‌رویم برای خودمان هی همانیدگی‌ها را درست می‌کنیم و هی برای خودمان رنجش و حالا این‌ها همه را که دوستان هم گفته‌اند.

این است که ما بایستی که این بدن را ما یک خرده هم ورزش بکنیم، این اشعار را هم گوش بکنیم. دیگر خداوند هم وقتی این بدن زیبا را می‌بیند، یعنی در سلامت می‌بیند، یعنی آگاهی منظوم است، حضور و آگاهی خودش می‌خواهد این‌طوری باشد.

این است که ما خیلی وقت‌ها می‌بینیم استاد، نه سیگاری هستند، نه این‌که مثلاً مسائل دیگر را دارند، بدنشان هم به‌قول گفتنی در ظاهر سالم است ولی می‌بینید که چندتا مثلاً مشکل دارند این‌ها. این یعنی این‌که ورزش نکردن، درست زندگی نکردن، این نیست که مثلاً [جمله نامفهوم] شما توضیح دادید که مثلاً این بدن به مشکل دیگر بر نمی‌خورد، حالا مثلاً من که اعتیاد ندارم، من که مشروب نمی‌خورم و این‌ها.

این است که همین رنجش‌هایی که با خودمان داریم، می‌شود انواع مریضی‌ها. این است که این مشکلاتی را که برای خودمان درست می‌کنیم، می‌شود انواع مریضی‌ها.

حالا چه بهتر است که ما یک برنامه ورزشی، البته من این چند روز هم گوش کردم دیدم چندین نفر هم در برنامه‌ها در رابطه با فواید ورزش و این‌ها صحبت کردند، این است که بیاییم روی این کار را بکنیم به سلامتی‌مان اضافه کنیم.

من استاد یک برنامه‌ای داشتم گفتم که اگر اجازه بدهید این را من ظرف همین یکی دو دقیقه، برای آن‌هایی که، می‌بینم حالا من هر روز ورزش می‌کنم، می‌بینم بعضی‌ها مثلاً ورزش می‌کنند، برای این‌که نتیجه بهتری از این پیاده‌روی‌شان و این‌ها بخواهند بگیرند، یک برنامه یک دقیقه‌ای دارم، مثلاً یک برنامه‌ای دارم که می‌خواهم به حضورتان برسانم اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.



آقای محمدرضا: می‌بینم بعضی‌ها، این پیاده‌روی ما را استاد تبدیل می‌کنیم به چهارتا پنجاه متر، مثلاً آن‌هایی دارند ورزش می‌کنند، می‌خواهند پیاده‌روی بروند.

پنجاه متر اول، چون ما هدفمان از ورزش کردن این است که ما باید ضربان قلبمان برود بالا، بخواهد عرق کنیم که این سم‌ها از بدن بزند بیرون، وگرنه مثلاً می‌بینید بعضی‌ها چند کیلومتر، دو کیلومتر همین‌طوری پیاده‌روی می‌روند، نه عرقی کرده‌اند، حالا خوب هست ولی برای این‌که از این وقتشان، از این عملشان بهترین نتیجه را بگیرند، این برنامه را من می‌گویم که بالاخره در این سی سالی که سابقه داریم، به این‌ها رسیدم. حالا یک کتاب هم دارم چاپ می‌کنم، حالا چه بهتر که این‌ها را این‌جا خدمت مردم بگویم.

چهارتا پنجاه متر استاد، پنجاه متر اول همان معمولی راه می‌رویم، پنجاه متر دوم یک کم به سرعتمان اضافه می‌کنیم، پنجاه متر سوم یک کم بیشتر و در پنجاه متر چهارم به‌صورت سریع که حرکت بکنیم این‌جوری می‌رویم.

پنجاه متر چهارم که سریع حرکت می‌کنیم ضربان قلبمان می‌رود بالا، بعد دوباره باز از ابتدا. دوباره از پنجاه متر اول معمولی راه می‌رویم. حالا این در توان هر کسی هست، می‌تواند با ۳۰ متر شروع کند، چهارتا ۳۰ متر.

استاد خیلی‌ها از این حالا ما دستان بالا است، سرمان پایین است، در مقابل همه ورزشکاران این‌ها که می‌دوند. منظور این است که فقط همین راه رفتن نباشد، این تعریف از خود مثلاً ما می‌گوییم نیست، این‌ها برای تعریف نیست.

خانم‌ها مثلاً می‌خواهند بروند مسجد یا هر کدام توی این مملکت ما همه‌جور آدم هست، همین دویست متر را اگر این کار را انجام بدهند، هم ضربان قلبشان رفته بالا، هم عرق کردند، هم از این پیاده‌روی‌شان به نحو احسن استفاده شده. این است که گفتم این را برای شما بگویم.

انسان مثلاً روزی در دنیا هر کسی مثلاً یک جایزه‌ای می‌گیرد [صدا ناواضح] این است که حالا این هدیه‌ای است که خداوند به ما داده، این را اهمیتی نمی‌دهیم، همین‌جوری می‌رویم جلو، بعدش می‌بینیم که این مریضی‌ها به‌قول گفتنی بزرگ‌ترین مشکلات را برای آدم درست می‌کند، در صورتی‌که می‌دانیم با این ورزش کردن می‌شود که از همه این‌ها دور باشد.

شاید آدم این مریضی‌ها را بگیرد، ورزشکاران هم می‌گیرند، ولی خیلی کم می‌شود دیگر مثلاً درصدها، [جمله نامفهوم] وقتی که ورزش می‌کنیم، اشعار مولانا را می‌خوانیم در زندگی‌مان استفاده بکنیم، یک خرده وضعیت غذایی ما هم این‌ها مثلاً رسیدگی بشود، این‌ها هم باعث، به‌قول گفتنی که اگر ما اشعار مولانا را بخوانیم، روی خودمان مثلاً سالم نباشد این بدن، یک جای کار لنگ می‌زند، این دیگر نمی‌توانیم، به‌قول گفتنی ما را به مقصد نمی‌رساند، ولی در صورتی‌که بدن سالم باشد، فکر هم سالم باشد، خب دیگر معلوم است که چه می‌شود نتیجه.

استاد من وقتتان را نمی‌گیرم، خواستم این‌ها را با دوستان به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، عالی!



آقای محمدرضا: مثلاً بچه‌های خانواده همین کوچک‌ترها که توی برنامه می‌آیند همین شعرها را می‌خوانند، می‌خواهند بروند مدرسه همین‌ها را من چون گفتم هم چیز معنوی است این ورزش من بشود که مثلاً در اختیار دیگران بگذارم که به‌قول گفتنی جبران معنوی‌اش بشود، هم این‌که این‌ها می‌خواهند بروند مدرسه، ناوایی می‌خواهند بروند، هر جایی که بخواهند بروند بیرون، این را به این صورت انجام بدهند. این ظرفِ دویست متر مثلاً پنجاه متر آخر ضربان می‌رود بالا، باز دوباره مثلاً یک خرده می‌آید پایین.

هم جلب توجه نمی‌کند که دیگران، هم لباس آن‌چنانی نمی‌خواهد، چون بعضی‌ها همه‌جوره آدمی هم داریم، همین روزها از شر همین هزینه‌های باشگاه نمی‌روند، بعضی‌ها می‌گویند می‌خواهیم برویم باشگاه باید لباس فرم باشد و این‌ها را مثلاً می‌خواهیم بخریم، برایمان هزینه درست می‌شود، ولی دیگر حجت را برای مردم تمام می‌کنیم. آقا با همان لباسی که فقط کفشت اسپرت (sport: ورزشی) باشد.

دیگر این کارها را انجام بدهند، نمی‌خواهند چهار کیلومتر، پنج کیلوتر هم از خانه‌هایشان دور بشوند. اگر یک فضای دویست‌متری داشته باشی بخواهی این‌ها را انجام بدهند، این برنامه‌ای که من می‌گویم حتی برای کسانی که برای مسابقات حرفه‌ای هستند، نزدیک مسابقات هست، می‌خواهند بروند اگر می‌خواهند با حریف تمرینی فکر می‌کنند دچار صدمه می‌شوند اگر همین حرکت را که گفتم را انجام بدهند، کارهایی که می‌خواهند با حریف هم تمرین کنند برایشان به‌قول گفتنی به‌وجود می‌آید.

آقای شهبازی: ان شاءالله. ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای محمدرضا]



۳۲- خانم هنگامه از رشت

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم هنگامه]

خانم هنگامه: خدا را شکر، من نفر آخر شدم، بالاخره گرفتم. خدا قوت می‌گویم.

راستش یک تشکر خیلی ویژه از آقا پویا از آلمان می‌خواهم بکنم. البته نمی‌دانم چه‌جوری شد، ولی دیشب بود فکر می‌کنم، یک دفعه‌ای انگار که صدای ایشان توی سر من می‌پیچید و آن بیت خوانده می‌شد که بگذارید ببینم، هول کردم یادم رفته، «بی‌طلب، نان سنتِ الله نیست»

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

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم هنگامه: که در این مورد من یک چیزی همان دیشب نوشتم که می‌خواهم این را برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید. بله.

خانم هنگامه: خواهش می‌کنم.

هر اتفاق یک کلید است و طلب داشتن یعنی کلید را درون قفلِ فضا بگذاریم و با باز شدنِ در به فضای این لحظه وارد شویم. یعنی خداوند می‌گوید کلید را که اتفاق این لحظه است به تو می‌دهم، فضای اطراف اتفاق لحظه که نان هست هم آماده است، اما بدون طلب تو یعنی بدون گذاشتن اتفاق در قفل فضای اطراف و چرخاندن کلید چگونه به نانِ فضای حضور دسترسی یابی؟ فقط چرخاندن کلید با تو.

من باید بدانم تو چه می‌خواهی تا همان را برایت انجام بدهم. من آن‌قدر برایت احترام قائلم که هرچه تو دوست داری و تا هر وقت که تو بخواهی، همان را برایت انجام می‌دهم.

اما جنس اتفاق لحظه از جنس درد و انقباض است و جنس فضای حضور از بسط و میوه. تو در هر کدام که بیشتر معطل کنی، شامل نتایجش خواهی شد و من هر دو را در آنی به تو با علائم و نشانه‌هایش نشان می‌دهم، پس این سنت من را خوب شناسایی کن و به نفع خودت بهره بگیر.

همین. خیلی ممنون از شما.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم هنگامه]