



پیغام عشق

قسمت هشتصد و پنجاه و سوم





به نام خدا

تکریم انسان

با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و همراهان گنج حضور و با تشکر از زحمات بی دریغ این بزرگواران

شیوه‌ای که جناب آقای شهبازی در این برنامه به کار گرفتند برای همگی ما درس آموز است. اینکه تمامی اعضاء گروه سوای سن، سواد، نژاد، تعلقات مادی، گذشته خود و جایگاه اجتماعی‌شان مورد تکریم ایشان قرار گرفتند و این تکریم باعث شد تا از خرابه‌های وجودی انسان‌های متعهد به برنامه، گنج درونی هر فرد بروز نماید.

سند آن با سواد شدن افراد مسن در گروه، بیان سخن‌های حکیمانه و پند آموز توسط دوستان ساکن در روستاها با توجه به امکانات ناچیز آموزشی خاص آن مناطق، بیان سخنان حکمت آمیز در کودکان کم سن و سال، جوشش ابیات و اشعار معنوی توسط جوانان، نواختن موسیقی موزون و دلنواز در نوجوانان، نگارش خطاطی و نقاشی‌های زیبا در جوانان و حتی افراد سالمند و نوشتن متن‌های زیبا و دلنشین و بیان ابیات به شیوه داستان در جوانان است.

قطعاً این شیوه تربیتی استاد شهبازی نیز الهام گرفته از ابیات مثنوی معنوی و دیوان شمس مولانا و آیات قرآن می‌باشد. به کارگیری این شیوه توسط استاد شهبازی، ناشی از خوب دیدن و بینش عمیق ایشان نسبت به آثار بزرگان می‌باشد. آن عزیز در این سفر خودشناسی به دوستان کمک کردند تا هر فرد گنج نهانی خود را بشناسند. این شیوه تربیتی به ما می‌آموزد که خودمان و همه انسان‌ها را گرامی بدانیم. کودکان، جوانان، نوجوانان، سالمندان، فقیران و روستایی‌ها را گرامی بدانیم، تا هر کس بتواند با مناجات واقعی یعنی تسلیم و فضاگشایی، خود مصنوعی‌اش را ویران کند تا به گنج درونی و پنهانی‌اش دسترسی پیدا کند. همچنان که جناب مولانا نیز در ابیات مثنوی معنوی به تکریم انسان توسط خداوند اشاره کرده است.

آن جا که می‌فرماید:



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴

تاجِ کَرَمَناسْت بر فرقِ سرت

طوقِ اَعْطِیناکَ آویزِ برت

یعنی خداوند ما را گرامی داشته و می‌خواهد در ما به بی‌نهایت خودش زنده شود و ما از همان بدو ورود به این جهان تاج کَرَمنا و گرامیداشت خدا را بر سر داشتیم و گردنبد فراوانی خدا که از تمامی صفاتش در وجود ما بخشیده را زینت اصیل با هشیاری خود همراه داشتیم. هم‌چنان که خداوند در آیات قرآن به گرامیداشت انسان و مسیر رسیدن به گنج درونی اشاره کرده است. آن‌جا که می‌فرماید:

«إِنْ أَكْرَمَكُمُ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقِيكُمْ»

«همانا گرامی‌ترین شما در نزد خداوند، پرهیزگارترین شماست.»

و این برنامه نشان داد، کسانی که پرهیزکارتر بودند، زودتر تبدیل شدند، می‌بینیم که جناب آقای شهبازی از این عزیزان به حضور رسیده درخواست می‌کند که، بیشتر تماس تلفنی داشته باشند و از پیام آن‌ها نیز بسیار شادمان می‌شود. و این تبدیل چگونه صورت گرفت؟

با رعایت قوانین (تبدیل) هستی مثل قانون: تسلیم، شناسایی، پرهیز، قضا و قدر، صبر، مزرعه، جبران، تعهد، هماهنگی و تکرار، توجه و تمرکز روی خود، جذب، عمل و عکس‌العمل، غیرت، وفا (الست)، شکرگزاری و رضا، عدم وابستگی به نتیجه، کمترین تلاش (تسلیم)، بخشایشگری (داد و ستد پویا)، قرین، کم تنیدن (نمی‌دانم و کسی نیستم) و کن‌فکان که خانم فریبا خادمی عزیز قبلاً به صورت کلی بیان فرمودند.

زهرا از اصفهان



با عرض سلام

«چیز محال را باور نکنم»

در برنامه ۹۱۵، داستان مثنوی از دفتر چهارم، داشتیم:

شخصی با دام، پرنده‌ای شکار کرد. آن پرنده به او گفت «تو تا به حال گوشت گاو و گوسفند خورده‌ای، ولی سیر نشده‌ای، پس با خوردن بدن ضعیف من هم سیر نخواهی شد. اما اگر مرا آزاد کنی، سه پند ارزشمند به تو خواهم داد که با آن خوشبخت خواهی شد. نخستین پند را در دست تو می‌دهم، دومین را وقتی بر دیوار خانه‌ات بنشینم و سومین را وقتی بر روی شاخه درخت قرار بگیریم.

مرغ، هشیاری حضور درون ماست که هر لحظه به ما پیغام می‌دهد و شکارچی هم من‌ذهنی ماست. مرغ، پندها را به ترتیب به شکارچی گفت. اولی‌اش این بود که چیز محال را باور نکن و گفت این پند اول در دست است، یعنی تو با یک مقداری توجه و فضا باز کردن، متوجه آن می‌شوی، و درک آن سخت نیست.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۵۱

آنچه بر دستت اینست آن سخن

که محالی را ز کس باور مکن

حالا، زندگی عادی ما در من‌ذهنی را در نظر بگیریم. اصلاً هر کاری می‌کنیم که زندگی‌مان خوب بشود، نمی‌شود. همه چیز را امتحان کردیم، همه کس را امتحان کردیم، یکی پشت یکی رفتیم و دیدیم زندگی نداد. مدام و مدام بی‌مراد شدیم. خُب بی‌مرادی، همین پند اول است، کافی است کمی توجه کنیم. پیغام بی‌مرادی چیست؟ پیغام این که زندگی همه انسان‌ها خراب است چیست؟ پیغامش این است که یک چیز محال را باور کردیم و آن هم این است که جمع کردن چیزها در بیرون و کار کردن با هشیاری من‌ذهنی، می‌تواند ما را خوشبخت کند.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

حُقَّتِ الْجَنَّةُ ثَنُو اِیْ خُوشِ سَرِشْت

چرا بی‌مرادی کلید بهشت است؟ چون باعث می‌شود که ما چیز محال را باور نکنیم و از من‌ذهنی سرد شویم. و این بی‌مرادی‌ها در دست است، یعنی ما می‌توانیم دقت کنیم که مرتب و مرتب بی‌مراد می‌شویم. بیت زیر گواه پند اول است که می‌گوید خوشبختی و موفقیت با من‌ذهنی محال است.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند

نَفْسِ زنده سَوی مرگی می‌تَنَد

این بیت می‌گوید ذات من‌ذهنی خراب‌کاری است و اگر کسی بگوید با من‌ذهنی می‌توان خوش‌بخت شد، دروغ است و کاملاً محال و غیرممکن است.

مرغ، پندهای خود را به ترتیب گفت. ما می‌آییم شروع به کار کردن روی خودمان می‌کنیم. در ابتدا باید پند اول را بگیریم و درک کنیم. پند اول این است که ما متوجه شده‌ایم که زندگی ما خوب نیست و ما پر از درد هستیم و از همه ناامید شدیم. پند اول را اگر صادق باشیم، می‌توانیم با دیدن زندگی خودمان و دیگران متوجه شویم.

کلمه کلیدی در پند اول «محال» است. ما می‌خواهیم به این درک و یقین برسیم که هشیاری جسمی کار نمی‌کند و محال است که بتوانیم با وجود آن خوب زندگی کنیم. هی که جلوتر می‌رویم و فضا را بیشتر باز می‌کنیم، متوجه می‌شویم که هر حرکتی با من‌ذهنی، باعث فضا‌بندی می‌شود و درنهایت منجر به خراب‌کاری می‌شود.



یکی از چیزهای محالی که ما باور کردیم این است که یک نفر می تواند ما را خوشبخت کند. مولانا می گوید این پند در دست است، یعنی نگاه کنید به رابطه خودتان با جنس مخالف، رابطه تان با دوستان، و همچنین نگاه کنید به رابطه مردم با هم. همه اش درد و دعوا و ناراحتی.

بی شمار رابطه در دنیا وجود دارد که براساس من ذهنی است. محال هست که حتی یکی از آن ها رابطه واقعاً عاشقانه باشد، محال است. اگر کسی ادعا کند، قطعاً دروغ است.

وقتی می گوید محال را باور نکن، یعنی چه؟

یعنی فکر نکن با عوض کردن آدم ها می توانی بالاخره به خوشبختی برسی. فکر نکن مشکل از طرف مقابل است. این رابطه با پول و خانه درست نمی شود، با تولد میلیونی گرفتن درست نمی شود، با رستوران میلیونی رفتن درست نمی شود، با کادوی میلیونی گرفتن درست نمی شود. با بهتر رفتار کردن پدر و مادر طرف مقابل درست نمی شود. این طوری نیست که یکی به ما بگوید من عاشق تو هستم و برای تو می میرم و قول می دهم خوشبختت می کنم و آن موقع واقعاً بتواند این کار را بکند، محال است. چرا محال است؟

چون این رابطه براساس نفس زنده یعنی من ذهنی است و نفس زنده سوی مرگ می تند. یعنی امکان ندارد رابطه با من ذهنی، رابطه ای درست باشد. کی اجازه نمی دهد؟ قضا و کن فکان. یعنی ما اگر من ذهنی را نگه داریم، و با حرف های عاشقانه و فکرهای تخیلی، یک چیز محال را باور کنیم، به درد و گرفتاری و پشیمانی می افتیم و آن موقع است که متوجه می شویم که هیچ خبری نبوده و همه تصاویر ذهنی بوده.

چیز محال دیگر خوشبختی خواستن از یک مرده یا یک ساختمان یا یک فردی است که فکر می کنیم قدرت خاصی دارد. مولانا می گوید این پند در دست است. یعنی چه؟ یعنی تو به زندگی خودت نگاه کن، به زندگی پدر و مادرت نگاه کن، به زندگی پدربزرگ و مادربزرگت نگاه کن، به زندگی مردم هم نگاه کن. یک عمر از این ساختمان ها و آدم ها و مرده ها خوشبختی خواستیم، پس چرا نمی شود؟ چرا نتیجه این کار درد و بدبختی بوده؟



چون یک چیز محال را باور کردیم، چون خرافات هست.

این پند، در دست است، یعنی فقط یک خرده ما چشمانمان را باز کنیم و به زندگی مان نگاه کنیم، می توانیم هزاران مثال بزنیم که ما چیز محال را باور کردیم و آن هم این بود که فکر می کردیم با هشیاری (جسمی) هرچه بیش تر بهتر، می توانیم خوشبخت شویم و همین ها را هم به فرزندانمان منتقل می کردیم.

با تشکر و احترام

فرشاد از خوزستان



با عرض سلام و احترام.

«فرزندان ناسازگار کمال طلبی»

کمال طلبی چیست؟

برداشت من از کمال طلبی من ذهنی‌ام این است که می‌خواهم فرم‌های این جهان را کامل کنم. گرچه که بارها آقای شهبازی فرمودند فرم‌های این جهان هیچ وقت کامل نیست. یک زمان پول هست، وقت نیست. پول هست، وقت هست، انرژی نیست. کسی باهوش است اما زیبا نیست. زیبا و باهوش است ثروتمند نیست. مولانا می‌گوید مرضی بدتر از پندار کمال در جان من نیست.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳

زان نمی‌پرد به سوی ذوالجلال

کو گمانی می‌برد خود را کمال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذو دلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این معجبی بیرون رود



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶

عَلَّتِ ابلیسُ اَنَا خیری بَدَه‌ست

وین مرض در نفسِ هر مخلوق هست

چرا پندار کمال این قدر بد است؟

چون همین که به این خاصیت مخرب فرصت رشد بدهیم فرزندی برایمان می‌آورد از جمله:

۱. سخت‌گیری و تعصب.

کمال‌طلب نمی‌پذیرد که چیزی در جای خودش نباشد، یا فرم و جسمی به‌هم‌ریخته باشد. یک پارک منظم از باورها، الگوهای رفتاری خودش و بقیه و همه‌چیز دارد که سخت پایبند به آن‌هاست.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷

سخت‌گیری و تعصب خامی است

تا جنینی کار خون‌آشامی است

سخت‌گیری و تعصب نشانهٔ عدم بلوغ و نوشیدن خون درد من‌ذهنی به‌جای شیر روان زندگی است. کمال‌طلب سخت‌گیر زندگی خوش را به کسی و به خودش روا نمی‌دارد، از کنار اتفاقات به آسانی نمی‌گذرد، او حتی برای خدا و زندگی هم با خط‌کش خودش چهارچوب تعیین می‌کند و می‌گوید الآن برای من و به‌طور کلی در جهان چه چیزی خوب است که رخ بدهد.

فرزند دوم: شکایت و خشم.

کمال‌طلب که سخت‌گیر هم هست فرزندی دارد شاکی و خشمگین. چون فرم و اتفاقات هیچ وقت برای او کامل نیستند. برنامه‌ریزی‌اش برای کارها مدام به‌هم می‌ریزد و بقیه هم طبق خواستهٔ او عمل نمی‌کنند.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۵۶۰

لذتِ بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نامِ او

قاعده خود شکایت است، و نه جفا چرا بُود؟

عشق، یک لذت بی‌کرانه است و نهایت شکرگزاری است، فرد عاشق هم مثل همه افراد دیگر بی‌مراد می‌شود، ولی او فقط فضا را باز می‌کند و از این بی‌مرادی به نفع خودش بهره می‌برد.

فرزند سوم: اینرسی و کاهلی من ذهنی

یک من ذهنی کمال‌طلب، هیچ وقت از خودش و شرایط راضی نیست، دوست ندارد کاری را شروع کند چون یا تصور می‌کند نمی‌تواند آن را کامل انجام دهد یا می‌خواهد پیش‌زمینه کارش به‌طور کامل مهیا باشد و بعد کار را شروع کند. اصولاً من ذهنی کمال‌جو، کاری را شروع نمی‌کند. مثلاً من که پیغام خوبی ندارم فعلاً، پس چیزی نمی‌نویسم. یا اگر هم شروع کند آن را تمام نمی‌کند مثلاً هنوز چیزی مانده تا پیغام کامل شود پس ارسالش نمی‌کنم.

من ذهنی استاد کارهای ناتمام و به‌هم ریخته است و عجیب است که این شلختگی و به عقب انداختن، از خاصیت کمال خواستن می‌آید! یکی از تمرین‌های عالی برای رهایی از کمال خواستن، در نظر گرفتن زمان محدود برای کار و انجام آن است. مولانا می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

یک زمان کار است بگزار و بتاز

کارِ کوتاه را مکن بر خود دراز

مثلاً می‌خواهم یک پیغام بنویسم، این پیغام بهترین پیغام دنیا نخواهد بود و بیشتر از یک روز نباید وقت مرا بگیرد. اگر بگیرد یعنی نیمه‌کاره رها خواهد شد و تمام نخواهد شد. پس خودم را ملزم به تمام کردن آن و رعایت هرچه بهتر قانون



جبران می‌کنم حتی ناقص. و می‌دانم این پیغام حتی ناقص باعث پیشرفت من در آینده خواهد شد اما انجام ندادن، هیچ وقت موجب پیشرفت نمی‌شود. کمال‌طلبی نتیجه می‌دهد کاهلی، کاهلی نتیجه می‌دهد عدم رعایت قانون جبران برای آن کار.

فرزند چهارم: زاغی

من ذهنی کمال‌طلب من، می‌گوید هر وقت اسباب و وسایلم کامل شد، آن وقت به حضور می‌رسم، الآن فعلاً شرایطش را ندارم، هنوز کامل نشده‌ام! در حالی که در ذهن و دنیای جسم چیز کاملی اصلاً وجود ندارد. به حضور رسیدن را چیزی در آینده تصور می‌کند و آن را به عقب می‌اندازد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۴۹

خُطوتِینی بود این ره تا وصال

مانده‌ام در ره ز شستت شصت سال

اما مولانا می‌گوید راه وصال دو قدم است، شناسایی بی‌مرادی یا نقص این لحظه و پذیرش آن. در حالی که ذهن می‌گوید حالا که هنوز تمام ابیات مثنوی و دیوان شمس و فیه ما فیه و اشعار فردوسی و عطار و قرآن را تمام نکرده‌ام!

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۷

عُمَرُ خوش، در قُرب، جانِ پُروردن است

عُمَرِ زاغ از بَهرِ سرگین خوردن است

زاغ آینده‌جو که کمال را در آینده تصور می‌کند، هیچ وقت به آن نمی‌رسد و از نقص شروع نمی‌کند تا روی نقصش کار کند، پس فقط می‌خواهد سرگین و درد نقص‌های جهان فرم را بخورد، قصد اصلاح ندارد.



۵. آلت طلبی

من ذهنی من دنبال آلت می‌گردد، شرطی شده که باید دنبال وسیله باشد تا به جایی برسد. بسیار درس خواندم دوازده سال، بعد توانستم وارد دانشگاه محبوبم شوم. کار زیاد می‌کنم بعد به من حقوق می‌دهند، پس چطوری سریع و در لحظه به حضور برسم؟ من که کامل و کافی نیستم!

در داستانی در دفتر اول مثنوی، مولانا قصه زن و مردی فقیر را می‌آورد که می‌خواهند از خلیفه کمکی شاهانه بگیرند. مرد برای دیدار خلیفه که نماد خداست، دنبال آلت و ابزار است. مولانا من ذهنی کمال‌خواه را به خر تشبیه می‌کند که دنبال ابزار برای رسیدن به خداست، درحالی که ابزاری در حد یک کوزه پر از آب کثیف و درد و همانیدگی‌هاست.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۸

آن سبوی آب دانش‌های ماست

وان خلیفه دجله علم خداست

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۹

ما سبوها پر به دجله می‌بریم

گر نه خر دانیم خود را ما خریم

فرزند ششم: حس حقارت و ناقص یا ناکافی بودن.

فرد کمال‌طلب، از خودش انتظارات غیرمنطقی دارد و احساس حقارت و حس نقص می‌کند.

فرزند هفتم: ملامت خود و دیگران

زندگی می‌گوید از ملامت ذهنت نترس و فضا را باز کن.



قرآن کریم، سوره مائده (۵)، آیه ۵۴

«... وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةً لَّائِمَةً...»

«... از ملامت هیچ ملامتگری نمی‌هراسند...»

یک کمال‌طلب، همواره در حال دیدن عیب‌های خودش یا دیگران است، خود و دیگران را ملامت و نکوهش می‌کند، هیچ‌گاه هیچ چیزی را تحسین نمی‌کند، چون می‌توانست از دید او بهتر باشد، پس چنین شخصی شکر و پذیرش را هم نمی‌شناسد.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر

او همین داند که گیرد پای جبر

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد

تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد

فرزند سوم که کاهلی بود، با فرزند ملامت یک ترکیب مخرب بی‌شکری را برای پندار کمال رقم می‌زند، و این جبر که فرزند اول است نهایتاً او را در گور ذهن می‌کند حالا برایم معلوم شد چرا مولانا می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳

زان نمی‌برد به سوی ذوالجلال

کو گمانی می‌برد خود را کمال



مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

علتی بتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذو دلال

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

از دل و از دیده‌ات بس خون رود

تا ز تو این معجبی بیرون رود

کمال‌طلبی فرزندان و نوه‌های زیادی دارد. ناامیدی، ترس از شکست، مقایسه خود با دیگران، حس «می‌دانم» و من باید بدانم. تنها گوهر وجودی که در انسان قرار داده شده کامل است و جالب است که این گوهر به چیزی هم برای ابراز نیاز ندارد و هیچ چیزی نمی‌تواند آن را ناقص یا کم کند.

با سپاس فراوان، فرزانه از تهران



سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور

ثبت نام در باشگاه ۲۴ ساعته و رایگان

من همیشه از ورزش فراری بودم و حتی در مدرسه در زنگ ورزش هم درس می‌خواندم. نمره ورزش باعث پایین آمدن معدل می‌شد. هیچ انگیزه و علاقه‌ای برای ورزش کردن نداشتم، چون کاهل و تنبل بودم.

تا این که در برنامه ۶۱۲ که آقای شهبازی بازمینی چهار بعد را بیان کرده و به ما پیشنهاد دادند هر چهار بعدتان را هر روز ورزش دهید، گفتم: بله آقای شهبازی با تو بود! خوب تو هم بیننده گنج حضور هستی دیگر! حتی به یاد دارم در آن زمان زنگ زدم به آقای شهبازی و پرسیدم که یوگا ورزش خوبی است و ایشان هم گفتند بله هر ورزشی که علاقه دارید خوب است، یوگا هم خوب است.

و من باز هم به خاطر دستیابی به آرامش و ذهنی ساکت، در کلاس یوگا ثبت نام کردم و در کنار آن سلامتی جسم. در طول چند سال چندین کلاس موقتاً ثبت نام کرده، و هر بار بهانه‌ای می‌آوردم و ورزش‌ها را مدام تغییر می‌دادم. تا این که حدود چهار سال پیش کمرم گرفت و باعث شد چند روز روی تخت خواب بخوابم. نمی‌توانستم از جایم تکان بخورم. من ذهنی مرا می‌ترساند که تو تا آخر عمر باید این طوری زندگی کنی.

بعد از چند روز استراحت و ماساژ، حالم بهتر شد و توانستم از جایم بلند شوم. اولین جایی که رفتم به باشگاه نزدیک منزلمان بود که حدود دو، سه دقیقه با منزل ما فاصله داشت.

پیش مربی حرکات اصلاحی رفتم و وضعیت گرفتگی کمرم را گفتم. ایشان هم چند حرکت ساده آموزش دادند و گفتند شما مشکل خاصی ندارید که نیاز به اصلاح داشته باشد، چون عضلاتتان ضعیف است این اتفاق برایتان افتاده. هر موقع گرفتگی و درد کمرتان بهتر شد، به کلاس پیلاتس بیایید برای تقویت عضلات.

با انجام هر روزه حرکاتی که یاد گرفته بودم در عرض دوهفته درد کمرم کاملاً رفع شد و رفتم کلاس. به طور مرتب تا یک سال می‌رفتم. من که با هیچ روشی چاق نمی‌شدم، در همان چند ماه اول عضلاتم حجم پیدا کرده و قوی شدند.



دیگر موقع انجام کارهای منزل یا پیاده‌روی درد و خستگی در عضلاتم احساس نمی‌کردم و فقط در تعجب بودم که چرا ورزش که این همه خوبی دارد تا به حال از آن متنفر بوده‌ام. در تعجب بودم که چطور اهمیت ورزش را به ما نگفته بودند، که ورزش هم به اندازه غذا برای سلامتی بدن ضروری است.

بعد از یک‌سالی دچار درد مچ شدم و دکتر گفت حرکات دست در پیلاتس برای شما سنگین است و نباید حرکاتی که فشار روی مچ دست می‌آید را انجام بدهید. دیگر در کلاس تعداد زیادی از حرکات را نمی‌توانستم انجام بدهم و چون جایگزینی با حرکات دیگر داشت، آن حس و حال خوب همراهی با دوستان را نداشتم. علاقه‌ام به باشگاه رفتن کم شد و دیگر نرفتم.

از آن به بعد حرکات را در منزل به همراه موسیقی‌های گنج حضور که روی گوشی داشتم و با توجه به توانایی‌ام، انجام می‌دادم. تکرار اشعار حین انجام ورزش تأثیر دوچندانی برایم داشت. شوهر و دختر و پسر هم علاقه‌مند شدند و شب‌ها که شوهرم از سر کار می‌آمد، خانوادگی ورزش می‌کردیم.

مدتی بعد دوره دیگری به کلاس حرکات اصلاحی رفتم تا درد مچ دستم بهتر شود و چند ماهی که رفتم دوران کرونا شد و کلاس‌ها مرتب تعطیل می‌شد، تا این که به کلی تعطیل شد.

یک روز صبح یکی از دوستانم را اتفاقی سر کوچه‌مان دیدم و گفت که از کوه برمی‌گردد. با این که یک بچه چند ماهه داشت، صبح‌ها قبل از این که شوهرش سر کار برود، مراقب بچه‌هایش بود و او دوچرخه‌سواری و کوه‌نوردی می‌کرد. از خودم خجالت کشیدم که مرتب بهانه می‌آورم و به‌طور منظم به پیاده‌روی صبحگاهی نمی‌رفتم، از آن روز تصمیم گرفتم به عنوان ورزش کردن، بروم پیاده‌روی.

چند بار دیگر دوستم را در مسیر دیدم و گفت من دارم می‌روم کوه، می‌آیی؟ گفتم نه من تا به حال کوه نرفته‌ام، نمی‌توانم، شما که می‌توانی برو. (مسیر کوه‌نوردی و پیاده‌روی دقیقاً کنار هم بودند) یک روز ناگهان به جای رفتن از مسیر پیاده‌روی، رفتم در مسیر کوه‌نوردی و پا روی ترس قدیمی‌ام از ارتفاع گذاشتم.



اولین باری بود که تنهایی با علاقه کوه‌نوردی می‌کردم، کم‌کم مسیرهای طولانی‌تر و بعد از یک هفته به بالای کوه بزرگی که ۳۸ سال جلوی چشمانم و در چشم‌انداز شهرمان بود و نمی‌دیدمش، رفتم تا به قله رسیدم. آن هم نه از مسیر معمولی که هیأت کوه‌نوردی تعیین کرده بود، از مسیر مشکلی که خودم انتخاب کرده بودم. البته زانو درد شدیدی گرفتم و تا چند روز استراحت می‌کردم. من ذهنی مرا می‌ترساند که دیگر زانوهایت خوب نمی‌شود و نمی‌توانی به کوه بروی، ولی هفته بعد که خوب شدم، دوباره پا به کوه گذاشتم.

گفتم خدایا چطور ۳۸ سال است کوه به این بزرگی و با عظمتی را که جلوی چشمانم بود، نمی‌دیدم؟! فاصله منزل ما تا کوه، پیاده ۵ دقیقه است و من بیشترِ عمرم را در نزدیکی کوه زندگی کرده بودم و نمی‌شناختمش. همان دوسال پیش به پدرم که مرتب از جوانی کوه‌نوردی می‌کرد، گالیه کردم که چرا ما را هم از بچگی به کوه نمی‌بردید.

خلاصه این‌که در باشگاه رایگان و ۲۴ ساعته «کوه» خودم را پیش خودم ثبت‌نام کردم و هرروز صبح کوه‌نوردی و پیاده‌روی را با هم انجام می‌دادم. دیگر ترس از کوه و بلندی که از بچگی داشتم و مانع برای پا گذاشتن روی کوه می‌شد، از بین رفت.

جمعه‌ها مسیرهای طولانی و هر بار از راهی می‌رفتم. گاهی با بچه‌هایم، گاهی با اقوام و دوستان و این باشگاه را به آن‌ها هم معرفی می‌کردم، که نه تعطیلی و نه هزینه و نه حد و مرزی داشت. عضلاتم قوی‌تر شد، درد زانوهایم تمام شد. بارها اطرافیان از مضرات کوه‌نوردی می‌گفتند، ولی زندگی خودش چنان عشقی در دلم نهاده بود که مایوس نمی‌شدم و ادامه می‌دادم.

البته این عشق کم‌کم به حرصِ هرچه بیشتر بهتر، کشف مسیرهای جدید و دورتر تبدیل شد، باعث شد دو بار هم در کوه گم شوم. این بار زندگی که خودش این اَمَل (آرزو) را در دلم کاشته بود، از راهی سردم کرد. مدتی بود مشکل تپش قلب پیدا کرده بودم، با دکتروم مشورت کردم و گفتم که موقع کوه‌نوردی تپش قلبم بیشتر می‌شود. ایشان گفتند هیجان برایتان خوب نیست و فعلاً نباید کوه‌نوردی و فعالیت شدیدی داشته باشید.



آب سردی روی هیجان کوه‌نوردی‌ام ریخته شد و تا شش ماه فقط پیاده‌روی معمولی انجام می‌دادم، تا این که مشکل تپش قلبم تمام شد و این بار دکتر اجازه داد که باز هم کوه‌نوردی کنم. دیگر از آن همه هیجان و زیاده‌روی خبری نبود و ترجیح می‌دادم فقط جمعه‌ها از مسیری با شیب ملایم بروم، رفتارم معقولانه‌تر شده بود.

دیروز پسر صبح زود از خواب بیدار شد و گفت: مامان من هم می‌آیم پیاده‌روی. بطری آب برداشتیم و با این که هیچ پیش‌بینی نکرده بودم و فقط قصد پیاده‌روی داشتیم، تا قله رفتیم. خوش حال شدم که پسر در سن ۷ سالگی با کوه دوست شده و نمی‌ترسد. سه ساعت با شادی و انرژی، از زیبایی‌های طبیعت بهره‌مند شدیم و در عین حال ورزش هم کردیم.

امروز تولد ۴۰ سالگی‌ام است. همیشه فکر می‌کردم وقتی به چهل سالگی برسم، از جوانی خارج می‌شوم و نیروی بدنی‌ام رو به کاهش می‌گذارد. اما می‌بینم که من چقدر پرانرژی‌تر از سی و حتی بیست سالگی‌ام شده‌ام، درد و غم کمتری دارم، بیش‌تر از قبل در این لحظه‌ها زندگی می‌کنم، ترس‌هایم چقدر کم شده، خیلی از کینه و رنجش‌هایم افتاده مخصوصاً از پدر و مادر و برادرم، گله و شکایت‌ها و نارضاایتی‌ها چقدر کمتر شده، جستجو و دخالت‌ها کاهش یافته. از یک ماه پیش با یک شناسایی اساسی و دیدن موشِ یأس و ناامیدی، با خودم قرار گذاشتم فقط زیبایی‌های هر اتفاق را ببینم، فقط پیشرفت‌های خودم را ببینم، چشم بر عیب و ایرادها و گله و شکایت‌ها و زشتی‌ها ببندم.

در آستانه ورود به نیمه دوم از عمرم، رضا و شادی زیادی در درونم حس می‌کنم که مرا مشتاق‌تر از قبل برای ادامه مسیر بی‌انتهای تبدیل می‌کند، چون قرار است ما به جنس خدا که بی‌نهایت و ابدیت هست، تبدیل بشویم. بی‌نهایت یعنی هنوز یک منزل بعدش هست و ابدیت یعنی هنوز یک روز دیگر باید پیشرفت کنی و جلو بروی. پس در هر لحظه به هر جایی که برسی، هنوز باید بروی و ادامه دهی.



زندگی بی‌نظیرِ لطیف و مهربان، ممنونم از «یک‌دهه کلاسِ عشق» که از سی تا چهل‌سالگی در گنج حضور برایم در نظر گرفتی و آن را از زبان استادانم: مولانا، آقای شهبازی، دوستان همراه، کودکان عشق و کائنات، به سمت جاری کردی، تا خودم را ببینم و بشناسم و ارزان نفروشم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۰

منگر به هر گدایی، که تو خاص از آن مایی

مفروش خویش ارزان، که تو بس گران‌بهای

شاد و سلامت باشید ♡.

مرضیه از نجف‌آباد



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق

