برنامه کنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com

پیغام عشق

قسمت هشتصد و پنجاه و سوم

خانم زهرا از اصفهان

به نام خدا

-تکریم انسان

با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و همراهان گنج حضور و با تشکر از زحمات بی‌دریغ 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، گذشتهٔ 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 توجّه 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 خطّاطی و نقّاشی‌های 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 همهٔ 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 ابیاتَ مثنوی معنوی به تکریم انسان توسط خداوند اشاره کرده است.

آنجا که می‌فرماید:

تاجِ کَرّمْناست بر فرقِ سرت
طوقِ اَعطَیناکَ اَویزِ برت
مولوی، مثنوی، دفترِ پنجم، بیت ۳۵۷٤

یعنی خداوند ما را گرامی داشته و می‌خواهد در ما به بی‌نهایت خودش زنده شود و ما از همان بَدوِ ورود به این جهان تاج کرّمنا و گرامی‌داشت خدا را بر سر داشتیم و گردنبند 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:

« انَ اَکْرَمَکُمْ عنْدَاللّه اَتْقیکُمْ»
«هَمانا گرامی‌تَرین شَما در نزد خداوند، پرهیزگارترینِ شماست.»

و این برنامه نشان داد، کسانی که پرهیز کارتر 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، توجّه و تمرکز روی خود، جذب، عمل و عکس العمل، غیرت، وفا (الست)، شکرگزاری و رضا، عدم وابستگی به نتیجه، کمترین تلاش (تسلیم)، بخشایشگری (داد و ستد پویا)، قرین، کم تنیدن (نمی دانم و کسی نیستم) و کن فکان که خانم فریبا خادمی عزیز قبلاً به صورت کلی بیان فرمودند.

-زهرا از اصفهان

آقای فرشاد از خوزستان

با عرض سلام

«چیز محال را باور نکن»
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 حضورِ 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 نیستَ.

آنچه بر دستست اینست آنِ سخُن
که مُحالی را ز کس باور مکُن
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۵۱

حالا، زندگیِ عادی ما در من‌ذهنی را در نظر بگیریم. اصلاً هر کاری می‌کنیم که زندگی‌مان خوب بشود، نمی‌شود. همه‌چیز را امتحان کردیم، همه‌کس 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 این‌که زندگی همهٔ 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 هشیاریِ من‌ذهنی، می‌تواند ما را خوشبخت کند.

بی‌مرادی شد قلاووزِ بهشت
حُفَّت الْجنَّةُ شنو ای خوش‌سرشت
-مولَوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ٤٤٦٧

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 گواهِ پند اول است که می‌گوید خوشبختی و موفقیت با من‌ذهنی محال است.

چون ز زنده مرده بیرون می‌کند
نَفْسِ زنده سوی مرگی می‌تَنَد
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰

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 در نهایت منجر به خراب‌کاری می‌شود.
یکی از چیزهای محالی که ما باور کردیم این است که یک نفر می‌تواند ما را خوشبخت کند. مولانا می‌گوید این پند در دست است، یعنی نگاه کنید به رابطه خودتان با جنس مخالف، رابطه‌تان با دوستتان، و همچنین نگاه کنید به رابطه‌ی مردم با هم. همه‌اش درد و دعوا و ناراحتی.

بی‌شمار رابطه در دنیا وجود دارد که براساس من‌ذهنی است. محال هست که حتی یکی از آن‌ها رابطه‌ی واقعاً عاشقانه باشد، محال است. اگر کسی ادعا کند، قطعاً دروغ است.
وقتی می‌گوید محال را باور نکن، یعنی چه؟
یعنی فکر نکن با عوض کردن آدم‌ها می‌توانی بالاخره به خوشبختی برسی. فکر نکن مشکل از طرف مقابل است. این رابطه با پول و خانه درست نمی‌شود، با تولد میلیونی گرفتن درست نمی‌شود، با رستوران میلیونی رفتن درست نمی‌شود، با کادوی میلیونی گرفتن درست نمی‌شود. با بهتر رفتار کردنِ پدر و مادرِ طرف مقابل درست نمی‌شود. این‌طوری نیست که یکی به ما بگوید من عاشق تو هستم و برای تو می‌میرم و قول می‌دهم خوشبختت می‌کنم و آن موقع واقعاً بتواند این کار را بکند، محال است. چرا محال است؟
چون این رابطه براساس نفس زنده یعنی من‌ذهنی است و نفس زنده سوی مرگ می‌تند. یعنی امکان ندارد رابطه با من‌ذهنی، رابطه‌ای درست باشد. کی اجازه نمی‌دهد؟ قضا و کن‌فکان. یعنی ما اگر من‌ذهنی را نگه داریم، و با حرف‌های عاشقانه و فکرهای تخیلی، یک چیز محال را باور کنیم، به درد و گرفتاری و پشیمانی می‌افتیم و آن موقع است که متوجه می‌شویم 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 می‌کنیم قدرت خاصی دارد. مولانا می‌گوید 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 ساختمان‌ها و آدم‌ها و مرده‌ها خوشبختی خواستیم، پس چرا نمی‌شود؟ 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 زندگی‌مان نگاه کنیم، می‌توانیم هزاران مثال بزنیم که ما چیز محال را باور کردیم و آن هم این بود که فکر می‌کردیم با هشیاری(جسمی) هرچه بیشتر بهتر، می‌توانیم خوشبخت شویم و همین‌ها را هم به فرزندانمان منتقل می‌کردیم.

با تشکر و احترام
فرشاد از خوزستان

خانم فرزانه از تهران

با عرض سلام و احترام.

«فرزندان ناسازگار کمال‌طلبی»

کمال‌طلبی چیست؟
برداشت من از کمال‌طلبی من‌ذهنی‌ام 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.

زان نمی‌پَرّد بِه سوی ذوالْجَلال
کو گُمانی می‌بَرَد خود را کمال
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۳

علتی بتَّر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذو دلال
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱٤

از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۵

علّتِ ابلیس أنا خیری بُده‌ست
وینِ مرض در نَفسِ هر مخلوق هست
مولوی، مثنوی، دفترِ اوّل، بیت ۳۲۱٦

چرا پندار کمال این‌قدر بد است؟

چون همین‌که به این خاصیت مخرب فرصت رشد بدهیم فرزندانی 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.

سخت‌گیری و تعصب خامی است
تا جنینی کار خون‌آشامی است
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۹۷

سخت‌گیری و تعصب نشانه‌ی عدم بلوغ و نوشیدن خون درد من‌ذهنی به‌جای شیر روان زندگی است. کمال‌طلبِ 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 خواسته‌ی او عمل نمی‌کنند.

لذّتِ بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نامِ او
قاعدَه خود شکایت است، ور نه جفا چرا بُوَد؟
مولوی، دیوان شمس، غزل ٥٦٠

عشق، یک لذت بی‌کرانه است و نهایت شُکرگزاری است، فرد عاشق هم مثل همهٔ 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 من‌ذهنی

یک من‌ذهنی 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 پیش‌زمینه‌ی کارش به‌طور کامل مهیا باشد و بعد کار را شروع کند. اصولاً من‌ذهنی 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 پیغامم کامل شود پس ارسالش نمی‌کنم.
من‌ذهنی 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:

یک زمان کار است بگزار و بتاز
کارِ کوته را مکن بر خود دراز
مولَوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱

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

من‌ذهنی کمال‌طلب من، می‌گوید هر وقت اسباب و وسایلم کامل شد، آن‌وقت به حضور می‌رسم، الآن فعلاً شرایطش را ندارم، هنوز کامل نشده‌ام! در حالی‌که 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.

خُطوتَیْنی بودِ این رَه تا وِصال
مانده‌ام در رَه ز شَستَت شَصت سال
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۴۹

اما مولانا می‌گوید راه وصال دو قدم است، شناسایی بی‌مرادی یا نقص این لحظه و پذیرش آن. در حالی‌که 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!

عُمرْ خوش، دِر قُربْ، جانْ پَروردَن است
عُمرِ زاغ از بَهْرِ سرگین خوردن است
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۷

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

من‌ذهنی 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 قصهٔ 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 من‌ذهنی کمال‌خواه را به خر تشبیه می‌کند که دنبال ابزار برای رسیدن به خداست، در حالی که ابزارش در حد یک کوزهٔ پر از آب کثیف و درد و همانیدگی‌هاست.

آن سبوی آب دانش‌های ماست
وان خلیفه دجلهٔ علم خداست
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۸

ما سبوها پر به دجله می‌بریم
گرنه خر دانیم خود را ما خریم
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۸۴۹

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.

«وَلَا یَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ»
«از ملامت هیچ ملامتگری نمی‌هراسند».
قرآن کریم، سورهٔ مائده ٥، آیهٔ ٥٤

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 شُکر و پذیرش را هم نمی‌شناسد.

هرکه مانْد از کاهلی بی‌شُکر و صبر
او همین داند که گیرد پایِ جبر
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۰۶۸

هرکه جبر آورد، خود رنجور کرد
تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد
-مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹

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:

زان نمی‌پَرّد بِه سوی ذوالْجَلال
کو گُمانی می‌بَرد خود را کمال
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۳

علتی بتَّر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذو دلال
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱٤

از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود
-مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۳۲۱۵

کمال‌طلبی فرزندان و نوه‌های زیادی دارد. ناامیدی، ترس از شکست، مقایسه‌ی 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

خانم مرضیه از نجف آباد

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور

ثبت نام در باشگاهِ ۲٤ساعته و رایگان

من همیشه از ورزش فراری بودم و حتی در مدرسه در زنگ ورزش هم درس می‌خواندم. نمرهٔ ورزش باعث پایین آمدن معدلم می‌شد. هیچ انگیزه و علاقه‌ای برای ورزش کردن نداشتم، چون کاهل و تنبل بودم.
تا این‌که در برنامهٔ ٦١٢ که آقای شهبازی بازبینی چهار بُعد را بیان کرده و به ما پیشنهاد دادند هر چهار بُعدتان را هر روز ورزش دهید، گفتم: بله آقای شهبازی با تو بود! خُوب تو هم بینندهٔ گنج حضور هستی دیگر! حتی به‌یاد 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 به‌خاطر 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 ثبت‌نام کرده، و هربار بهانه‌ای می‌آوردم و ورزش‌ها را مدام تغییر می‌دادم. تا این‌که حدود چهار سال پیش کمرم گرفت و باعث شد چند روز روی تخت‌خواب بخوابم.
نمی‌توانستم از جایم تکان بخورم. من‌ذهنی مرا می‌ترساند که تو تا آخر عمر باید این‌طوری 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 درعرضِ دوهفته درد کمرم کاملاً رفع شد و رفتم کلاس. به‌طور مرتب تا یک‌سال 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 اندازهٔ غذا برای سلامتی بدن ضروری است.

بعد از یک‌سالی دچار درد مُچ 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 حرکاتِ دیگر داشت، آن حس و حالِ خوبِ همراهی با دوستان را نداشتم. علاقه‌ام به باشگاه رفتن کم شد و دیگر نرفتم.
از آن به‌بعد حرکات را در منزل به‌همراهِ موسیقی‌های گنج حضور که روی گوشی داشتم و با توجه به توانایی‌ام، انجام می‌دادم. تکرار اشعار حین انجامِ ورزش تأثیر دوچندانی برایم داشت. شوهر و دختر و پسرم هم علاقه‌مند شدند و شب‌ها که شوهرم از سرِ کار می‌آمد، خانوادگی ورزش می‌کردیم.
مدتی بعد دورهٔ 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 این‌که به‌کلی تعطیل شد.

یک روز صبح یکی از دوستانم را اتفاقی سر کوچه‌مان دیدم و گفت که از کوه برمی‌گردد. با این‌که یک بچهٔ چند ماهه داشت، صبح‌ها قبل از این‌که 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 به‌عنوان 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 به‌جای 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 کوهِ بزرگی که ۳۸ سال جلوی چشمانم و در چشم‌اندازِ 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. من‌ذهنی مرا می‌ترساند که دیگر زانوهایت خوب نمی‌شود و نمی‌توانی به کوه بروی، ولی هفتهٔ بعد که خوب شدم، دوباره پا به کوه گذاشتم.

گفتم خدایا چطور ۳۸ سال است کوه به این بزرگی و باعظمتی را که جلوی چشمانم بود، نمی‌دیدم؟! فاصلهٔ منزل ما تا کوه، پیاده ۵ دقیقه است و من بیشترِ عمرم را در نزدیکی کوه زندگی کرده بودم و نمی‌شناختمش. همان دوسالِ پیش به پدرم که مرتب از جوانی کوه‌نوردی می‌کرد، گلایه کردم که چرا ما را هم از بچگی به کوه نمی‌بُردید.
خلاصه این‌که در باشگاه رایگان و ۲۴ساعتهٔ «کوه» خودم را پیشِ خودم ثبت‌نام کردم و هرروز صبح کوه‌نوردی و پیاده‌روی را با هم انجام می‌دادم. دیگر ترسِ از کوه و بلندی که از بچگی داشتم و مانعم 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 مأیوس 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. این‌بار زندگی که خودش این اَمَل(آرزو) را در دلم کاشته بود، از راهی سَردم کرد. مدتی بود مشکلِ تپش قلب پیدا کرده بودم، با دکترم مشورت کردم و گفتم که موقع کوه‌نوردی تپش قلبم بیشتر می‌شود. ایشانَ گفتند هیجان برایتان خوب نیست و فعلاً نباید کوه‌نوردی و فعالیت شدیدی داشته باشید.
آبِ سردی روی هیجان کوه‌نوردی‌ام ریخته شد و تا شش ماه فقط پیاده‌روی معمولی انجام می‌دادم، تا این‌که مشَکل تپش قلبم تمام شد و این‌بار دکتر اجازه داد که باز هم کوه‌نوردی کنم. دیگر از آن‌همه هیجان و زیاده‌روی خبری نبود و ترجیح می‌دادم فقط جمعه‌ها از مسیری با شیب ملایم بروم، رفتارم معقولانه‌تر شده بود.
دیروز پسرم صبح زود از خواب بیدار شد و گفت: مامان من هم می‌آیم پیاده‌روی. بطری آب برداشتیم و با این‌که هیچ پیش‌بینی نکرده بودم و فقط قصد پیاده‌روی داشتیم، تا قله رفتیم. خوش‌حال شدم که پسرم 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 ٤٠ سالگی‌ام است. همیشه فکر می‌کردم وقتی به چهل‌سالگی برسم، از جوانی خارج می‌شوم و نیروی بدنی‌ام رو به کاهش می‌گذارد. اما می‌بینم که من چقدر پرانرژی‌تر از سی و حتی بیست‌سالگی‌ام شده‌ام، درد و غم کمتری دارم، بیش‌تر از قبل در این‌لحظه‌ها زندگی می‌کنم، ترس‌هایم چقدر کم شده، خیلی از کینه و رنجش‌هایم افتاده مخصوصاً از پدر و مادر و برادرم، گله و شکایت‌ها و نارضایتی‌ها 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 آستانهٔ ورود به نیمهٔ دوم از عمرم، رضا و شادی زیادی در درونم حس می‌کنم که مرا مشتاق‌تر از قبل برای ادامهٔ مسیرِ 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 هرجایی 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 سمتم جاری کردی، تا خودم را ببینم و بشناسم و ارزان نفروشم.

مَنگَر به هر گدایی، که تو خاصِ از آن مایِی
مَفروش خویش ارزان، که تو بس گران‌بهایی
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۸۴۰

شاد و سلامت باشید. ❣️
مرضیه از نجف‌آباد

با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود

برنامه کنج حضور با اجرای پرویز شهبازی
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

www.parvizshahbazi.com